

# CONTRIBUTION ÉCRITE POUR LE 7<sup>ème</sup> DAN

FRANÇOISE DUFRESNE

LE JUDO VÉTÉRANS



## PLAN

- Présentation de la candidate	p3
- Introduction	p5
- Pourquoi avoir choisi ce thème ?	
- Définition du champ d'étude	
- Historique du judo vétérans	p6
- Evolution du judo vétérans	p8
- Le judo vétérans	p10
- Pourquoi ?	
- Pour qui ?	
- Le judo santé chez les vétérans	p11
- Bienfaits	
- Risques	
- Précautions	
- La motivation chez les vétérans	p13
- Progression technique	
- Judo loisir	
- Défi personnel	
- Besoin de reconnaissance	
- Combattre les effets du vieillissement	
- Aspect social et psychologique	
- Entraînements	
- Stages	
- Tournois	
- Championnats	
(participation, financement, sponsoring)	
- Statistiques participation	
- Mise en place du Groupe de Travail Vétérans et des référents régionaux	p25
- Implication personnelle chez les vétérans	p27
- Apports du judo vétérans au sein de la fédération	p28
- Licences	
- Retour des adultes dans les clubs	
- Apport d'expérience	
- Enseignement	
- Témoignages	p30
Conclusion	p33

## PRÉSENTATION DE LA CANDIDATE

J'ai commencé le judo en 1966 à l'âge de 14 ans au Judo Club de Bellegarde à La Flèche sous l'égide de Monsieur Narcisse NAVEAU pendant 3 ans puis avec Monsieur Alain CARTIGNY (professeur de Paulette Fouillet) pendant 2 ans. En parallèle je pratiquais le hand-ball au lycée et l'athlétisme en club.



En 1971, je suis partie dans la région parisienne, à Garches, pour raison professionnelle. J'étais ceinture marron et je voulais continuer le judo. Je me suis inscrite à la section judo du Club Sportif et Athlétique de Garches sous la direction de Monsieur Guy LANGLOIS.

J'ai obtenu ma ceinture noire premier dan en 1974 et commencé à participer aux compétitions régionales et interrégionales.

En 1975, j'ai passé le concours de l'école de judo à l'INS pour lequel j'ai été reçue. J'ai donc passé un an à l'INS sous la direction de Monsieur Pierre ALBERTINI et son adjoint Monsieur Pierre TABERNA afin de préparer le diplôme de professeur de judo et disciplines associées, diplôme que j'ai obtenu en juin 1976. J'ai donc pu enseigner dans mon club à partir de septembre 1976.

Continuant la compétition, j'ai participé à plusieurs championnats de France seniors avec les résultats suivants : 2<sup>ème</sup> en 1977, 1<sup>ère</sup> en 1978, 3<sup>ème</sup> en 1979 et 1981, 5<sup>ème</sup> en 1985.



Championnats de France 1978

Membre de l'équipe de France, j'ai participé aux Championnats d'Europe en 1978 à Cologne et à plusieurs tournois internationaux : 1<sup>ère</sup> à Barcelone, 3<sup>ème</sup> à Arlon, 3<sup>ème</sup> à Vienne.

J'ai décidé d'arrêter la compétition en 1985 et de me consacrer à l'enseignement dans mon club. Après la dissolution du CSA Garches en 1991, notre section est devenue une association sous le nom d'Energy Club de Garches et j'en suis devenue la directrice technique après le départ de l'ancien

professeur en 1992. Avec l'aide de mon président, nous avons mis en place et concrétisé plusieurs projets : 2 voyages au Japon (1998 et 2006), 1 spectacle pour les 10 ans du club et les 50 ans du judo à Garches (2002) et les championnats de France pour les non-voyants – mal voyants et les sourds et malentendants (2005).

En ce qui concerne les grades, j'ai passé le 2<sup>ème</sup> dan en 1977, le 3<sup>ème</sup> dan en 1983, le 4<sup>ème</sup> dan en 1986, le 5<sup>ème</sup> dan en 1992 et le 6<sup>ème</sup> dan en 2007.

A mon départ à la retraite en 2015, je suis restée licenciée dans mon club. D'abord membre du bureau, j'en ai pris la présidence en juin 2021.

L'an dernier, la mairie de Garches m'a fait l'honneur de donner mon nom au dojo de Garches.

Je suis également membre du Comité des Hauts de Seine depuis 1980, responsable de la commission sportive et trésorière de l'AIJ depuis 2009.

Toujours active, je donne également des cours dans un petit club à côté du Mans tous les mercredis.

*Inauguration du Dojo, à Garches*



# INTRODUCTION

## **Pourquoi avoir choisi ce thème ?**

En 2006, sous l'impulsion d'amis judokas, j'ai participé à mes premiers Championnats du Monde Vétérans organisés à Tours. La découverte de ce milieu vétérans m'a immédiatement séduite, faisant remonter mon passé de compétitrice et revenir l'envie de combattre.

Cela fait maintenant 16 ans que je continue à y prendre du plaisir et à participer activement au développement du judo vétérans.

C'est donc tout naturellement que l'idée de ce thème s'est imposée à mon esprit afin de démontrer que ce mouvement vétérans est très dynamique et mérite que l'on s'y intéresse.

## **Définition du champ d'étude**

La catégorie vétérans au judo concerne les hommes et les femmes de plus de 30 ans, toutes couleurs de ceinture et tous niveaux de pratique confondus.

Cette catégorie d'âge s'investit de plus en plus depuis ces dernières années, tant dans le domaine de la compétition, du sport santé, de l'investissement bénévole ou encore par sa présence sur des missions fédérales, en arbitrage...

Dans cette étude, je vais retracer l'historique du judo vétérans et développer tous les champs possibles pour une bonne pratique dans cette catégorie de population.

## HISTORIQUE DU JUDO VÉTÉRANS

On peut dire que le judo vétérans existe depuis toujours car, à ses débuts, le judo s'adressait essentiellement à des adultes, l'ouverture des cours pour les enfants se faisant beaucoup plus tard.

Sur le plan sportif, en 1999 à Welland (Canada), une association canadienne, la World Masters Association, sous l'impulsion de Lis ROCHE et de son fils, créa les premiers championnats du Monde Vétérans, couplés avec la compétition de Kata Vétérans. Le but était de permettre aux judokas de plus de 30 ans de faire du judo en compétition et de créer un nouveau dynamisme chez les judokas ayant pour la plupart arrêté le judo, par le biais de deux voies, la voie technique et la voie compétition.



*Lis ROCHE et son fils*

En France c'est en 2004 qu'eut lieu le premier tournoi international de Tours sous l'impulsion de Lionel HERIN en collaboration avec Terry WATT qui était un des administrateurs de la World Masters.

Puis, en 2006, les Championnats du Monde Masters et Kata eurent lieu à Tours.

Le judo vétérans français était lancé.

En 2008, la FIJ prit en main l'organisation des Championnats du Monde Vétérans et de Kata à Bruxelles. Cette même année, le terme Vétérans remplaça le terme Masters.

L'UEJ commença également à organiser les Championnats d'Europe Vétérans. J'ai participé à mes premiers Championnats d'Europe à Prague en 2006.

Depuis, de nombreux tournois nationaux et internationaux sont organisés chaque année en France et à l'étranger.

Enfin, le premier Championnat de France Vétérans officiel organisé par la Fédération Française de Judo s'est déroulé les 18 et 19 juin 2022 à Tremblay en France.

## DATES ET LIEUX DES CHAMPIONNATS DU MONDE VÉTÉRANS DEPUIS 1999

1999	WELLAND (Canada)
2000	NOVA SCOTTA (Canada)
2001	PHOËNIX (Etats-Unis)
2002	LONDONDERRY (Irlande)
2003	TOKYO (Japon)
2004	VIENNE (Autriche)
2005	TORONTO (Canada)
2006	TOURS (France)
2007	SAO PAULO (Brésil)
2008	BRUXELLES (Belgique)
2009	SINDELFINGEN (Allemagne)
2010	BUDAPEST (Hongrie)
2011	FRANCFORT (Allemagne)
2012	MIAMI (Etats-Unis)
2013	ABU DHABI (Emirats Arabes Unis)
2014	MALAGA (Espagne)
2015	AMSTERSAM (Pays-Bas)
2016	FORT LAUDERDALE (Etats-Unis)
2017	OLBIA (Italie)
2018	CANCUN (Mexique)
2019	MARRAKECH (Maroc)
2020	Annulés cause Covid
2021	LISBONNE (Portugal)
2022	CRACOVIE (Pologne)

Il faut préciser que les championnats du Monde vétérans ne sont devenus officiels qu'à partir de 2008 lorsque la FIJ en a pris l'organisation.

## ÉVOLUTION DU JUDO VÉTÉRANS

Le judo vétérans est avant tout un judo loisir.

Chaque club a dans ses rangs des anciens qui viennent pratiquer par plaisir et qui contribuent à transmettre leur savoir technique mais aussi leur expérience et surtout les valeurs du judo aux plus jeunes.

Mais, comme chez les féminines dans les années 70, une envie de continuer ou de reprendre ou de faire de la compétition s'est faite sentir chez certains.

De là ont commencé à se mettre en place des entraînements, des stages et des compétitions spécifiques aux vétérans, ce qui permettait à chacun de pratiquer à son niveau dans un environnement sécurisé.

Pour la compétition, les vétérans peuvent participer à partir de la ceinture verte et suivant différentes catégories d'âge afin de permettre à toutes et à tous de pouvoir s'exprimer.

M1 F1 : 30 – 34 ans

M6 F6 : 55 - 59

M2 F2 : 35 – 39

M7 F7 : 60 - 64

M3 F3 : 40 – 44

M8 F8 : 65 - 69

M4 F4 : 45 – 49

M9 F9 : 70 et +

M5 F5 : 50 – 54

Ces catégories sont valables au niveau national et international. Les catégories de poids sont les mêmes que chez les seniors en national et en international.

En 2015, des entraîneurs nationaux ont été nommés. Ils ont pour rôle d'encadrer les stages et d'accompagner l'ensemble des participants sur les tournois nationaux, les championnats de France, d'Europe et du Monde. Actuellement, ce sont Cathy ARNAUD et Philippe TAURINES qui sont en charge des vétérans. Beaucoup de pays nous envient d'ailleurs cet encadrement.

Pour la sécurité de tous, des mesures de protection ont été mises en place avec, par exemple, l'interdiction des étranglements à partir de M7 F7, règle appliquée à l'international et au national.

Chaque vétéran doit également participer dans un premier temps à des tournois labellisés avant de pouvoir s'inscrire à des championnats internationaux. Cela leur permet d'évaluer leur niveau et de savoir s'ils peuvent aller plus loin.

En avril 2021, sous la présidence de Stéphane NOMIS, un groupe de travail vétérans s'est mis en place sous la direction actuelle de Corine CUCCHIARA, élue au conseil d'administration de France Judo, en charge des vétérans ; le but de ce groupe de travail est de structurer ce mouvement vétérans pour mieux le développer.

Cette mise en place démontre la volonté de la Fédération Française de s'intéresser de plus près à cette catégorie d'âge afin de favoriser son développement.

Suite à cette création, des référents régionaux ont été nommés afin de dynamiser les territoires au plus près des clubs.

Je reviendrai plus loin sur cette partie.

# LE JUDO VÉTÉRANS

## Pour quoi ?

Il y a d'abord les adultes qui n'ont jamais arrêté et qui ont envie d'un judo avec sa dimension sportive. Ils en ont besoin et c'est justement mon cas. C'est ainsi que j'ai repris la compétition chez les vétérans en 2006 afin de participer aux tournois, championnats d'Europe et championnats du Monde.

De plus, chaque année, les clubs perdent des licenciés notamment au niveau des adultes.

Causes essentielles : travail, vie de famille, démotivation, envie de changer d'activité.

Les professeurs se doivent donc de proposer à cette tranche d'âge des activités diverses afin de les garder ou de les ramener vers le club : judo loisir avec travail technique, préparation aux grades, taïso pour l'entretien corporel, préparation physique et entraînement adaptés pour les compétitions vétérans.

## Pour qui ?

Le judo vétérans est ouvert à des réalités très différentes chez les adultes. Il peut s'adresser aux :

- adultes qui continuent à pratiquer le judo afin de progresser techniquement et passer leurs grades.
- adultes qui reprennent le judo après plusieurs années d'arrêt. Certains reviennent pour accompagner leurs enfants.
- adultes débutants qui viennent au club par l'intermédiaire de leurs enfants ou d'amis pour découvrir le judo et apprendre à gagner en confiance ou à savoir se défendre.
- adultes tentés par la compétition.
- compétiteurs seniors qui veulent continuer la compétition dans un cadre qui correspond plus à leurs nouvelles attentes.

Pour tous ces adultes, le judo vétérans est le moyen de continuer à prendre du plaisir, à reprendre le goût de l'effort et pour certains à se prouver que la compétition est accessible à tous en prenant bien sûr les précautions nécessaires.

# LE JUDO SANTÉ CHEZ LES VÉTÉRANS

## Bienfaits

Il a été prouvé depuis longtemps que la pratique régulière du sport est nécessaire à une bonne qualité de vie. La pratique du judo ne peut donc être que bénéfique pour cette tranche d'âge. Cela permet d'entretenir le système cardio-vasculaire, la souplesse au niveau articulaire, la masse musculaire et le contrôle du poids. Les cours de judo peuvent être complétés pour plus de bienfaits par de la marche, du vélo, de la natation ou autre activité sportive.

J'ai pu moi-même constater tous ces bienfaits puisque je n'ai jamais arrêté le judo, malgré les années passant. Grâce à mon expérience et à ma bonne condition physique, j'ai ainsi pu reprendre la compétition chez les vétérans à 54 ans. Je complète les entraînements par de la marche nordique, du vélo et de la préparation physique en salle de sport.

La pratique en club et dans les regroupements vétérans permet également de garder des relations, d'avoir une interaction sociale, chose très importante surtout au niveau des plus âgés. Vaincre la solitude qui peut s'installer après l'arrêt d'une activité professionnelle par exemple est vital pour eux. C'est aussi, bien souvent, une valorisation de leurs compétences et de leur expérience à une période où ils n'ont plus le monde professionnel pour le prouver.

Pour ma part, les stages et les compétitions me permettent de garder des liens très forts avec beaucoup d'amis vétérans et ainsi ne pas me sentir isolée.

## Risques

Il faut bien sûr que chacun pratique à son niveau afin d'éviter les blessures qui peuvent être conséquentes et graves à partir d'un certain âge. Le professeur en club et l'entraîneur dans les regroupements doivent veiller à cette pratique en toute sécurité. Le risque de blessure est plus élevé chez les vétérans du fait de la perte de tonus musculaire, de la perte de densité osseuse, du manque de souplesse et d'un possible manque de réactivité.

Cependant il faut noter que ces risques sont minimisés par la maturité de ces pratiquants qui savent faire preuve de prudence, leur préoccupation première étant de ne pas se blesser.

## Précautions

Comme dit plus haut, le professeur doit veiller à une pratique sécuritaire que ce soit en technique ou en compétition.

Sur le plan médical il faut un suivi sérieux. Le certificat médical est maintenant valable 3 ans mais, chez les vétérans, il serait bon que ce renouvellement se fasse plus tôt.

Chez les plus de 50 ans, il est recommandé de faire une prise de sang annuelle afin de détecter les risques de diabète et de cholestérol. Un test d'effort est également souhaitable afin de prévenir d'éventuelles anomalies cardiaques. La tension est également à surveiller.

A partir du moment où toutes ces données sont correctes, rien n'empêche la pratique du judo en compétition.



# LA MOTIVATION CHEZ LES VÉTÉRANS

## Progression technique

Prenons l'exemple d'un adulte de plus de 30 ans, n'ayant jamais fait de judo et commençant cette discipline pour différentes raisons (besoin de faire du sport, suivre son enfant, ...). Sa motivation première va être d'acquérir les bases afin de progresser et cette progression va lui apporter confiance en soi, équilibre et bien-être. Son professeur devra veiller à ce qu'un lien de confiance, d'amitié, voir même de complicité s'établisse afin que cette envie de progresser perdure dans le temps.

Prenons maintenant l'exemple d'un adulte ayant pratiqué le judo dans sa jeunesse et qui, après un arrêt de quelques années, reprend les cours. Son envie sera de retrouver les automatismes car les techniques, une fois acquises, ne s'oublient pas. Le rôle de son professeur va être de réactiver cette mémoire technique afin que cet adulte puisse reprendre sa progression.

Dans ces 2 cas, les grades ont une grande importance car c'est ainsi que ces adultes vont s'évaluer par rapport aux autres, se fixer des objectifs et surtout ne pas se décourager. La volonté de continuer à pratiquer va s'accroître grâce aux progrès réalisés et au plaisir de pratiquer d'où l'importance d'une progression bien accompagnée.



*Vétérans de 77 et 81 ans*

*une vétérane de 75 ans*



## Judo Loisir

Le judo vétérans est, comme je l'ai déjà dit, avant tout un judo loisir. Ces adultes, qu'ils soient débutants ou non, compétiteurs ou non, viennent avant tout au club pour trouver ou retrouver la convivialité, l'amitié et l'envie de pratiquer une discipline dans un environnement sécuritaire.

Le travail technique doit donc prendre une part importante dans le contenu des cours afin de répondre à leur attente. Les katas, l'arbitrage, la formation de commissaire sportif, le taïso sont autant de centres d'intérêt.

C'est ainsi que dans mon rôle d'enseignante, j'insiste beaucoup sur les apprentissages dans tous les domaines. Je donne la priorité à la technique mais si un adulte éprouve l'envie de faire de la compétition, je vais l'encourager, l'accompagner et le préparer pour qu'il aborde cette compétition dans les meilleures conditions.

Dans mes cours adultes, j'ai tendance à privilégier le Ne Waza car c'est le travail idéal pour la dépense physique, la mobilité et la coordination avec, en plus, la sécurité par rapport au Tachi Waza. Les adultes débutants peuvent ainsi déjà pratiquer le judo sans trop de technique et sans chutes.



*l'amitié*



*la convivialité*

## **Défi personnel**

Ces adultes viennent aussi pour se prouver qu'ils sont capables de dépasser leur appréhension, notamment au niveau des chutes quand ils débutent, faire randori avec les jeunes, perdre du poids et retrouver une bonne forme physique, même au prix de beaucoup d'efforts.

Certains ont aussi envie de participer à des compétitions, dimension forte de notre discipline. Que ce soit des compétitions pour ceintures de couleur ou des tournois vétérans, c'est leur défi personnel que de participer. Peu importe le résultat car c'est le plaisir qui prime avant tout. Certains vont se prendre au jeu et avoir envie de performer. C'est aussi une façon de mesurer leur progression, voire de la stimuler.

C'est ainsi que, par l'intermédiaire des stages et des compétitions vétérans, je continue de me lancer des défis qui me font avancer et progresser.

## **Besoin de reconnaissance**

Beaucoup de vétérans ont pratiqué le judo en compétition dans leur jeunesse. Mais, comme dans toutes disciplines sportives, il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus.

Ce manque de résultats peut entraîner, chez certains, une certaine frustration ou une sensation d'inachevé, d'où ce besoin de reprendre la compétition pour se prouver et prouver aux autres qu'ils sont encore capables d'obtenir des résultats. Nous retrouvons donc deux cas de figures : d'une part les seniors qui se veulent être encore capables malgré l'âge et, d'autre part, les frustrés qui veulent prendre du plaisir à s'exprimer dans des catégories d'âges plus ouvertes et moins sélectives.

Ce besoin de reconnaissance peut aussi se retrouver chez des adultes ne pratiquant pas la compétition mais s'investissant dans leur club (membre du bureau, arbitre, commissaire sportif, accompagnateur...), ceci afin de se sentir utile.

## **Combattre les effets du vieillissement**

Les adultes vivent plus longtemps et mieux. Beaucoup éprouvent le besoin de faire ou refaire du sport afin de combattre les effets du vieillissement. Après 50 ans des problèmes physiques peuvent apparaître tels que usure des cartilages, arthrose, prise de poids, voire même, pour certains, prothèses (souvent hanches ou genoux).

Chez les judokas vétérans, on retrouve bien sûr ces problèmes mais ils continuent la pratique car, dans leur tête, ils se sentent encore jeunes et refusent d'abandonner leur passion. Cela leur permet de faire abstraction de leurs soucis physiques et d'évoluer dans un environnement sécuritaire (exemple d'un judoka de + de 75 ans avec prothèse des 2 genoux).

Certains continuent la compétition car ils refusent d'abdiquer devant ce processus inéluctable de la vieillesse. On peut ainsi voir des vétérans ayant + de 70 ans continuer à se confronter dans les tournois et les championnats.

On peut aller jusqu'à dire que ce refus de se sentir vieux est vital pour eux et les maintient « plus jeunes » que la plupart des personnes de leur âge qui ne font pas de sport.

Il y a aussi tous ceux qui s'entraînent encore beaucoup et prennent plaisir à battre certains seniors. Il faut rappeler la diversité de ce public qui va de 30 à plus de 80 ans.



### **Aspect social et psychologique**

Cet aspect est essentiel surtout chez les vétérans les plus anciens. En effet, comme dit plus haut, l'arrêt d'une activité professionnelle peut entraîner une solitude et une détresse psychologique chez certains à l'idée de se sentir inutile. Commencer ou continuer une pratique sportive est donc essentielle pour eux afin de conserver un lien social.

Le judo vétérans en est un parfait exemple. En effet la convivialité, l'amitié et l'entraide sont les valeurs de ce mouvement. En cas de problème, il y aura toujours une oreille attentive pour aider et conseiller celui ou celle étant dans le besoin.

La pratique du judo chez les vétérans à quelque niveau que ce soit les aide à rester actifs, positifs et au contact des autres.

## Entraînements

La pratique du judo loisirs fait que les adultes de plus de 30 ans se sont longtemps contentés de suivre les entraînements de leur club. Mais dans beaucoup de clubs il y a peu de vétérans dans les différentes catégories d'âge et de poids et encore moins chez les féminines. Ce n'est pas un problème pour le travail technique et les randoris mais ce peut être un manque pour la préparation aux compétitions.

Le développement du mouvement vétérans a permis de mettre en place des entraînements destinés à préparer plus sérieusement cette catégorie d'âge aux différentes compétitions. Les clubs ont commencé à proposer des regroupements ; des entraînements sont également organisés avant certains tournois. De nombreux comités et ligues mettent également en place des actions destinées aux vétérans.

Ces regroupements concernent tous les vétérans quel que soit leur niveau et connaissent un succès grandissant grâce à leur aspect convivial mais malgré tout sérieux et engagés.

Dans ces entraînements, les échauffements et les ateliers de PPG sont variés afin que chacun s'y retrouve. Même chose dans les randoris pour lesquels il y a plus d'autonomie afin que chacun gère ses temps de pause, ce qui n'est généralement pas proposé aux plus jeunes. A la fin de ces entraînements, il ne faut pas négliger les étirements.

Les nouveaux qui arrivent dans ces entraînements sont souvent surpris par le niveau et l'engagement des judokas vétérans.

Tout vétéran doit être conscient du fait que s'il veut faire de la compétition, il doit se préparer sérieusement.



*Etirements en fin de séance d'entraînement*

## Saint-Cyprien

### Judo : le vétéran Yves Rousselin se perfectionne



Yves Rousselin (à gauche) participe régulièrement à des stages de perfectionnement.

Dans le cadre de la formation continue des judokas vétérans, le Judo-club de Saint-Cyprien a participé à un stage international de judo d'une semaine pour les vétérans à Pontarlier (Doubs).

#### Stage intense

Yves Rousselin, 3<sup>e</sup> dan, 77 ans représentait le club cyprienenc à ce stage très intense animé par Philippe Taurines, ancien judoka de haut niveau, champion de France première division et plusieurs fois champion du monde vétérans notamment, mais aussi un entraîneur de renommé référent national pour les vétérans pour France judo aux côtés de Cathy Arnaud, également judokate de renom.

#### Un enseignement prodigué par Philippe Taurines

Une quarantaine de judokas se sont retrouvés, dans une fraîcheur plus accommo-

dante (900 mètres d'altitude), sur les tatamis de Pontarlier en provenance de France, de Belgique, de Finlande, de Suisse et d'Allemagne, pour bénéficier du riche enseignement prodigué par Philippe Taurines, mais également pour pouvoir confronter leur judo avec celui d'autres judokas vétérans. Certains d'ailleurs vont participer aux prochains Championnats du monde de judo vétérans qui auront lieu en septembre à Cracovie (Pologne). France Judo et le Comité départemental des Pyrénées-Orientales mettent l'accent sur le développement du judo dans cette catégorie.

Grâce aux cours prodigués dans le club de Saint-Cyprien, Yves Rousselin va continuer à monter sur des podiums lors de compétitions vétérans régionales, nationales et internationales pour y représenter fièrement le Judo-club de Saint-Cyprien et les Pyrénées-Orientales.

## Stages

Suite au développement des entraînements et face à leur succès, des stages ont vu le jour, certains sur un week-end, d'autres sur une semaine.

Le premier stage vétérans s'est déroulé à Houlgate, sur une semaine, en août 2014 à l'initiative de Stéphane Traineau. Fort de son succès, ce stage estival d'une semaine s'est renouvelé au Temple-sur-Lot en août 2015, 2016, 2017, puis en 2018 et 2019 encadré alors par Philippe Taurines. Ce dernier a déplacé ce stage à Saint-Marcel (Saône et Loire) en août 2020 et 2021. Enfin, en août 2022, ce même stage s'est déroulé à Pontarlier. D'autres stages vétérans, plus courts, se sont créés face à l'enthousiasme du public vétérans. Par exemple, en juillet 2021 et 2022, Philippe Taurines a proposé 3 jours à Pontarlier en collaboration avec le Judo Club Haut-Doubs. Egalement, fin août 2021 et 2022, Mohamed Halabi, compétiteur vétérans de renom, a organisé un stage sur 2 jours à Maubeuge.

Ces stages concernent en grande partie des judokas français mais également des étrangers (Suisse, Belges, Finlandais, Suédois, Allemands) et permettent de préparer les tournois nationaux ainsi que les championnats d'Europe et du Monde.

Dans ces stages, tous les âges sont représentés, de 30 à 80 ans, chacun pratiquant selon ses capacités. Tous les niveaux sont acceptés même si les ceintures de couleurs sont plus rares. Il serait d'ailleurs intéressant de développer l'accueil de ces kyu.

Nous avons ainsi le témoignage de Gwénaëlle, ceinture orange, qui a participé au stage de Saint-Marcel en 2021 et qui, malgré son appréhension, a énormément apprécié l'accueil qui lui a été fait. Elle a ainsi pris confiance en elle et a beaucoup progressé. Cela l'a incitée à revenir en 2022 au stage de Pontarlier. L'ambiance et la convivialité de ces stages font que beaucoup ont envie de revenir et ceux qui en entendent parler sont attirés et en général conquis.



*Stage vétérans août 2022*

## Tournois

Depuis le premier tournoi international vétérans de 2004 à Tours, le nombre de tournois a connu un essor important, qu'ils soient labellisés ou non.

Excepté le Championnat de France qui est organisé par la Fédération depuis sa mise en place en juin 2022, tous les tournois sont organisés par les clubs, appuyés le plus souvent par les comités. En fonction de plusieurs critères, ces tournois peuvent être labellisés par la Fédération ou non. Les deux labels existants sont liés à l'organisation qui doit répondre au cahier des charges suivant :



*Tournoi de Tours*

Label A :                    Nombre de combattants inférieur à 250  
Place du tournoi dans le calendrier national  
Qualité d'organisation (respect du cahier des charges)

Label Excellence :        Nombre de combattants supérieur à 250  
Place du tournoi dans le calendrier national  
Qualité d'organisation (respect du cahier des charges)

Les organisateurs doivent effectuer une demande à la Fédération après accord écrit de leur ligue d'appartenance.

La relation grade championnat s'applique pour les tournois labellisés vétérans.

Ces tournois sont payants (20€ pour les tournois Excellence, 15€ pour les tournois Label A) et sont ouverts aux compétiteurs à partir de la ceinture verte.

Un retour des résultats permet l'élaboration d'une ranking list. Si cette ranking list avait une valeur symbolique jusqu'en 2021, il est maintenant obligatoire d'y apparaître pour pouvoir s'inscrire aux championnats du Monde, d'Europe et de France.

Pour la saison 2020 - 2021, 13 tournois labellisés étaient prévus mais certains ont été reportés ou annulés pour cause de COVID. La saison 2021 - 2022 a vu l'organisation de 12 tournois labellisés et de plusieurs tournois non labellisés. Pour la saison 2022 – 2023, 14 tournois labellisés sont programmés (7 Excellence, 7 Label A).

Enfin, il est à noter que le Groupe de Travail dont je fais partie ainsi que tous les vétérans impliqués font l'effort de se coordonner pour obtenir un calendrier cohérent sans conflits de dates. De même, nous essayons de développer une répartition géographique équitable. Des progrès notables ont été faits même s'il reste certaines régions moins bien desservies que d'autres.

La bonne organisation et la joie de se retrouver de tous ces compétiteurs encouragent une participation de plus en plus importante dans ces tournois.

**CALENDRIER NATIONAL - TOURNOIS VÉTÉRANS - Saison 2022/2023**

Tournois	Ville	Département	Date	Label
Tournoi Vétérans Tremblay en France	Tremblay en France	93 -Seine Saint Denis	22/10/2022	A
Tournoi Vétérans de Loire Atlantique	Nantes	44 - Loire Atlantique	20/11/2022	A
Open Masters de Fontaine	Grenoble	38 - Isère	25 et 26/11/ 2022	A
Master MIZUNO d'Angers	Angers	49 - Maine et Loire	03/12/2022	Excellence
Tournoi Vétérans Bourgogne Franche Comté	Saint Marcel	71 - Saône et Loire	07 et 08/01/2023	A
Eurométropole Master	Mouvaux	59 - Nord	21 et 22/01/2023	Excellence
Tournoi vétérans de l'Elvinoise Judo	Elven	56 - Morbihan	04/03/2023	A
Master International des Vignobles du Médoc	Saint Aubin du Médoc	33 - Gironde	25/03/2023	Excellence
Tournoi de Savoie Vétérans	La Motte Servolex	73 - Savoie	02/04/2023	A
Master International de Tours	Tours	37 - Indre et Loire	15 et 16/04/2023	Excellence
Master International Vétérans de Gérardmer	Gérardmer	88 - Vosges	29/04/2023	Excellence
Master de Provence	Gardanne	13 - Bouches du Rhône	06/05/2023	Excellence
Masters d'artagnan	Auch	32 - Gers	18, 19 et 20/05/2023	Excellence
Viking Master	Gonfreville l'Orcher	76 - Seine Maritime	03/06/2023	A
Championnat de France Vétérans 2023	Paris	75 -Paris	17 et 18/06/2023	National

## Championnats (participation, financement, sponsoring)

Les 18 et 19 juin 2022 a été organisé par la Fédération Française de Judo le premier championnat de France vétérans officiel. Près de 450 combattantes(es) se sont affrontés tout au long de ce week-end à Tremblay en France.

Des conditions de participation avaient été établies afin de garantir un bon niveau de préparation (avoir participé à 2 tournois Excellence ou 1 tournoi Excellence et un Label A dans la saison), ce qui a permis aux spectateurs d'assister à de beaux combats avec toujours cet esprit convivial omniprésent chez les vétérans car il n'y a pas de concurrence ; les judokas d'une même catégorie sont, en général, amis et sortent du tatami avec le sourire quel que soit le résultat. Cela s'explique par le fait qu'il n'y a pas d'enjeux de carrière chez les vétérans.

En ce qui concerne les championnats d'Europe et du Monde, il est demandé aux participants français d'avoir participé au minimum à 1 ou 2 tournois labellisés et de figurer sur la ranking list. L'inscription se fait par le biais de la fédération mais les frais sont à la charge des combattants.

Les participants doivent s'inscrire sur l'extranet afin que la fédération puisse transmettre la liste des inscrits sur Judobase. Les réservations et le règlement de l'inscription se font directement auprès de l'organisation.

Tous les frais concernant ces tournois et championnats (inscription, voyage, hébergement, frais divers) sont entièrement à la charge des participants, ce qui représente un budget conséquent et témoigne de l'engagement très fort des vétérans.

Certains clubs apportent une aide partielle en remboursant par exemple les frais d'inscription. Certains combattants vont rechercher des sponsors mais le judo vétérans n'étant pas médiatique, il leur faut cibler un sponsoring local.

Pour certains, ce sera un frein mais beaucoup seront prêts à faire des sacrifices pour assurer leur participation et assouvir leur passion.

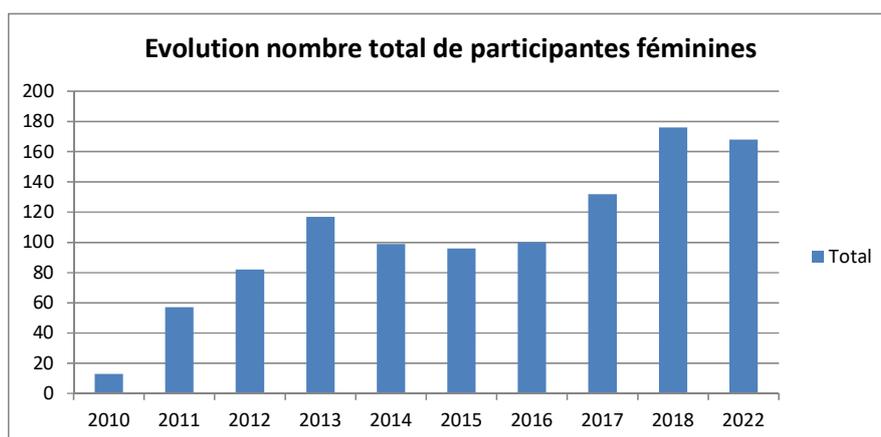
Pour ma part, j'ai toujours participé aux championnats internationaux malgré ces efforts financiers importants, autant pour le plaisir que pour mes objectifs sportifs. Je considère enfin que pouvoir représenter son pays à l'international est un honneur.



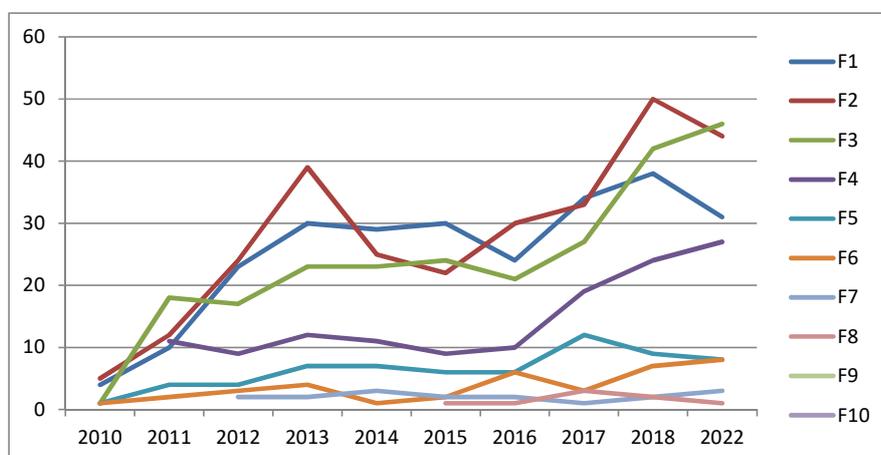
## Statistiques participation

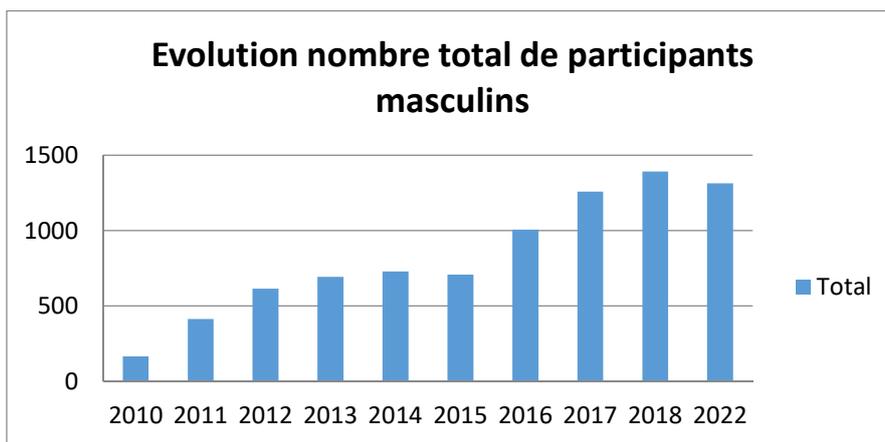
Pour la saison 2018 – 2019, 1815 judokas ont participé à au moins 1 tournoi labellisé, ce qui a représenté plus de 900 clubs sur 88 départements dont la Guadeloupe et la Martinique.

En ce qui concerne les championnats du Monde, le nombre de participants a augmenté d'année en année : plus de 700 en 2002, près de 1000 en 2003 et 2004, plus de 1200 en 2005, près de 1500 en 2006 et les années suivantes. En 2020 et 2021, ce nombre a nettement chuté à cause du Covid mais une reprise est en train de s'amorcer en 2022.

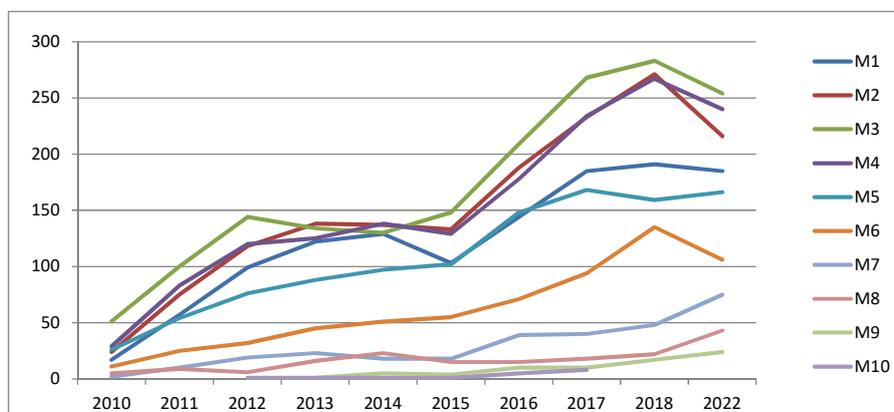


	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	Total
2010	4	5	1		1	1	1				13
2011	10	12	18	11	4	2					57
2012	23	24	17	9	4	3	2				82
2013	30	39	23	12	7	4	2				117
2014	29	25	23	11	7	1	3				99
2015	30	22	24	9	6	2	2	1			96
2016	24	30	21	10	6	6	2	1			100
2017	34	33	27	19	12	3	1	3			132
2018	38	50	42	24	9	7	2	2	2		176
2022	31	44	46	27	8	8	3	1			168





	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	Total
2010	17	24	51	29	26	11	2	5			165
2011	57	75	100	83	54	25	10	9	1		414
2012	99	118	144	120	76	32	19	6		1	615
2013	122	138	134	125	88	45	23	16	1	1	693
2014	129	137	130	138	97	51	18	23	5	1	729
2015	103	133	148	129	102	55	18	15	4	1	708
2016	144	188	209	178	148	71	39	15	10	5	1007
2017	185	233	268	234	168	94	40	18	10	8	1258
2018	191	271	283	267	159	135	48	22	17		1393
2022	185	216	254	240	166	106	75	43	24	4	1313
Moyenne	123	153	172	154	108	63	29	17	9	3	830



# MISE EN PLACE DU GROUPE DE TRAVAIL VÉTÉRANS ET DES RÉFÉRENTS REGIONAUX

Un groupe de travail vétérans a été mis en place en avril 2021 sous la direction de Corine CUCCHIARA, élue en charge des vétérans au Conseil d'Administration de France Judo, ainsi que de Jean-Luc BARTOLI responsable du groupe.

Les cadres techniques, en charge des vétérans actuellement, sont Cathy ARNAUD et Philippe TAURINES.

Le groupe de travail se décline en plusieurs commissions qui ont pour objectifs d'aborder les thématiques suivantes :

- compétitions et stages
- judo loisir
- pratique féminine
- sport santé et développement durable

Les objectifs de ce groupe de travail sont les suivants :

- construire le futur du judo vétérans dans toutes ses dimensions (santé, loisirs, compétition)
- favoriser l'échange du savoir entre les jeunes et les anciens
- assurer le rayonnement du judo français sur la scène internationale
- développer le judo pour tous

Les moyens mis en œuvre pour une meilleure communication sont d'une part de s'appuyer sur les référents régionaux nommés dans toutes les ligues et comités et, d'autre part, de diffuser la newsletter vétérans sur la boîte mail de tous les licenciés de plus de 30 ans.

Une page Facebook Esprit France Judo Vétérans a également été créée et connaît un succès grandissant avec plus de 6800 abonnés.

La newsletter et le site d'infos partagé judovétérans clic fonctionnent uniquement par la bonne volonté de bénévoles, ce qui démontre le dynamisme de ce mouvement.

Des référents régionaux ont été nommés par les conseils d'administration de chaque ligue et doivent mettre en place une commission régionale vétérans constituée d'un membre du conseil d'administration de la ligue, d'un cadre technique et d'un représentant de chaque comité.

La nomination de ces référents permet de relayer rapidement les informations communiquées par France Judo et le groupe de travail.

Leur rôle est également de :

- recenser les différentes actions déjà en place ou à venir afin d'éviter toute interaction
- se déplacer dans les clubs pour promouvoir notre action et la développer
- représenter la ligue sur les tournois nationaux et encadrer les combattants présents
- mettre en place des regroupements départementaux ou régionaux via un CTF de la ligue
- apporter un soutien logistique concernant les compétitions en France ou à l'étranger
- mettre en place des actions de sponsoring ou de mécénat afin de diminuer les frais liés aux différentes actions
- échanger le savoir des anciens afin de transmettre aux jeunes

Jouer un rôle, que je définis plus bas, dans ce groupe de travail m'a paru naturel car l'expérience et le dynamisme de toutes et tous sont indispensables pour le développement du mouvement vétérans.

La maxime Entraide et Prospérité Mutuelle trouve tout son sens dans ce groupe.

*Quelques membres du groupe de travail*



## IMPLICATION PERSONNELLE CHEZ LES VÉTÉRANS

Mon implication a d'abord été de participer aux différents championnats du Monde et d'Europe à partir de 2006 ainsi qu'aux tournois labellisés organisés en France. C'est ainsi qu'entre 2006 et 2019, j'ai gagné 11 titres de championne du Monde, 8 titres de championne d'Europe et de nombreuses victoires dans les différents tournois.

Afin de préparer au mieux ces compétitions, j'ai participé aux stages vétérans à partir de 2014 (Houlgate, Temple-sur-Lot, Saint-Marcel, Pontarlier, IJ) ainsi qu'à différents regroupements, ce qui m'a permis de créer des liens d'amitié avec de nombreuses personnes.

Ensuite, lors de la mise en place du groupe de travail vétérans, j'ai été contactée pour en faire partie, ce que j'ai accepté avec plaisir. Au sein de ce groupe de travail je suis, avec mon binôme, en charge de la commission sport santé et développement durable.

Notre souhait est d'inviter différents spécialistes dans le domaine médical et paramédical (médecins sportifs, kinésithérapeutes, diététicienne...) sur les stages et les regroupements afin de faire de la prévention. Une information doit également être faite sur le dopage.

Le développement durable est un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs.

Les vétérans peuvent participer à ce développement durable en respectant certaines règles dans leur club et pendant les différentes compétitions :

- mettre en place le recyclage
- supprimer les plastiques (gobelets, bouteilles) et utiliser des gourdes et des gobelets réutilisables
- favoriser le covoiturage

Cette liste de recommandations n'est bien sûr pas exhaustive.

Enfin je suis également référente vétérans sur l'Île de France en binôme avec Richard DANJOUX. Un onglet vétérans a été mis en place sur le site internet de l'IDF sur lequel apparaîtront les différentes informations ainsi que le calendrier des tournois. Nous pouvons également intervenir sur les différents regroupements organisés par les comités ou les clubs.

# APPORTS DU JUDO VÉTÉRANS AU SEIN DE LA FÉDÉRATION

## Licences

Il faut des objectifs pour avancer et c'est ce qui, en partie, manquait aux vétérans. Le fait d'avoir mis en place toutes ces actions (stages, regroupements, tournois) a permis à beaucoup d'entre eux de retrouver un engouement pour le judo.

La prise de conscience des enseignants de l'importance du rôle des vétérans dans les clubs, de leurs attentes, aidera au retour de ces adultes. Nous pouvons citer l'exemple du club de Saint Cyprien qui, grâce à un seul vétéran actif (Yves Rousselin, 77 ans), a décidé de lancer une véritable politique de développement du judo vétérans sur la saison 2022 – 2023. Une vidéo promotionnelle annonçant cette décision a été largement diffusée ainsi que plusieurs articles de journaux. Ainsi cette communication contribue à attirer de nouveaux pratiquants, faire revenir d'anciens et ainsi accroître les effectifs.

La reconnaissance du mouvement vétérans par la fédération contribuera à cette sorte de renaissance et encouragera la prise ou la reprise de licences.

## Retour des adultes dans les clubs

La diversification des activités proposées par les enseignants dans les clubs a favorisé le retour des adultes. Judo loisir, taïso, jujitsu, compétitions vétérans leur permettent de retrouver le plaisir de la pratique avec toujours cette convivialité.

Que ce soit d'anciens judokas qui reviennent à la pratique sportive, de nouveaux judokas ou taoïstes qui souhaitent pratiquer une activité sportive dans le cadre du sport santé ou d'anciens compétiteurs, tous trouveront du plaisir à venir ou revenir au club.

Ce retour dans les clubs va bien évidemment favoriser une augmentation du nombre de licenciés à la Fédération.

## Apport d'expérience

Le retour de ces adultes dans les clubs, outre leur plaisir personnel, présente de nombreux avantages :

- bénévoles pour le bureau du club
- bénévoles pour les actions menées par le club (animations, tournois...)
- exemples pour les jeunes
- aide pour les cours

- accompagnement et encadrement des compétitions
- transmetteurs de savoir

Les compétiteurs vétérans sont un modèle pour les jeunes du club. Leur expérience les aidera à se construire et à affronter les difficultés.

C'est une population avide d'apprendre et de se perfectionner et ainsi de transmettre à leur tour.

Cet apport d'expérience est donc très bénéfique pour toutes et tous.

## **Enseignement**

Certains adultes sont attirés, sur le tard, par l'enseignement et vont donc s'inscrire en formation pour passer un diplôme (CFEB, CQP, BP) et ceci pour différentes raisons :

- reconversion
- incitation du professeur
- complément de salaire
- plaisir d'enseigner

Les formateurs ont souvent pu constater leur sérieux, leur engagement et leur envie de réussite, cela grâce à leur expérience de la vie.

Une fois diplômés, la plupart ne vont pas s'arrêter là mais au contraire continuer à se former en participant aux stages enseignants organisés par les ligues et la fédération.

Ces enseignants vétérans sont de bonnes recrues pour les clubs car, grâce à leur énergie et leur envie de transmettre, ils savent motiver leurs jeunes élèves.

## TÉMOIGNAGES

Ces témoignages concernent des vétérans qui ont, soit fait du judo dans leur jeunesse, arrêté quelques années et repris après 30 ans, soit commencé le judo après 30 ans.

### - Sylvain 45 ans

J'ai commencé le judo à 8 ans. J'apprenais très vite car j'étais un enfant HPI, ce qui fait que le professeur m'a fait passer dans les cours des plus grands. A 12 ans j'ai été champion du Rhône. Mais mes parents se sont rendus compte que j'étais trop fatigué et m'ont fait arrêter le judo. J'étais très frustré car j'adorais cette discipline et ses valeurs. J'ai fait de l'aïkido pendant 10 ans. Puis la vie de famille m'a écarté du sport. Mais la passion était toujours présente et j'ai repris le judo à 39 ans grâce à mon enfant et à un jeune professeur qui a su me motiver. J'ai passé mon premier dan et commencé à faire les compétitions vétérans. Je participe également aux stages pour continuer à me perfectionner. J'ai retrouvé le plaisir de pratiquer le judo.

### - Sébastien 44 ans

J'ai d'abord pratiqué le football pendant 25 ans et j'ai arrêté pour raisons professionnelles. J'ai commencé le judo à 37 ans pour reprendre le sport et retrouver des moments de convivialité dans mon club, cela grâce d'une part à des amis judokas qui m'ont incité à me lancer et d'autre part à mon fils qui voulait faire du judo. Je fais 2 entraînements par semaine complétés par du training. Je me suis également engagé dans mon club en devenant vice-président. Je suis ceinture marron et je prépare mon premier dan.

### - Gwenaëlle 48 ans

J'ai commencé le judo à 45 ans car toute la famille en fait ce qui m'a incité à m'y mettre. Atteinte de SEP, je pensais que le judo n'était pas pour moi. Ma professeure m'a convaincue en me promettant de ne pas faire de chutes. Ayant gagné en confiance et en condition physique, j'ai finalement accepté de pratiquer le judo dans tous ses aspects, y compris les chutes. Cette pratique m'apporte la sérénité et me permet d'oublier ma maladie. Je suis maintenant ceinture bleue et je participe aux stages vétérans car je veux continuer à progresser et participer à des tournois vétérans.

### - Jean-Marc 60 ans

J'ai commencé le judo à 9 ans par l'intermédiaire d'un copain et pratiqué jusqu'à 25 ans. J'avais un niveau interrégional et j'ai passé mon BE. Puis j'ai arrêté pour me consacrer à mon activité professionnelle et ma vie de famille. De plus, j'avais envie de pratiquer d'autres disciplines sportives. J'ai repris le judo vers 37 ans et la compétition chez les vétérans en 2006 à Tours. Ayant besoin d'objectifs et de progression, j'ai passé mes grades et je suis en train de préparer mon 6<sup>ème</sup> dan.

### **- Florence 53 ans**

J'ai débuté le judo à 44 ans. Ma fille faisait du judo et je la regardais pratiquer. Le professeur m'a proposé d'essayer et cela m'a tout de suite plu. Je fais 2 entraînements par semaine ainsi que des stages. J'ai passé mes grades jusqu'au premier dan. Ayant participé à quelques compétitions seniors, j'ai enchaîné avec les tournois vétérans. Ce qui me plaît le plus, c'est qu'après les combats, la convivialité revient, c'est l'esprit vétérans. Le judo est une discipline très complète qui permet de se dépasser autant sur le plan physique que psychologique. D'autre part, les échanges entre jeunes et vétérans du club sont très enrichissants. Physiquement, je connais mes limites mais cela ne m'empêche pas de continuer à m'entraîner.

### **- Antoinette 56 ans**

J'ai commencé le judo à 45 ans. Je travaillais avec le frère du président d'un club et il m'incitait à venir. Il m'a fallu 2 saisons avant d'accepter son invitation. J'hésitais car je ne me sentais pas capable et me jugeais trop âgée pour débiter. Les grades me semblaient inaccessibles. Mais je me suis lancée et je me suis sentie bien accueillie, entourée, conseillée et rassurée. Ensuite, j'ai passé mes grades jusqu'au premier dan. Puis j'ai participé aux compétitions vétérans. Le judo m'apporte une confiance en moi, un bien-être, un lien social et affectif. Cela m'a aidé à me découvrir et à gérer mon stress mais également à retrouver l'estime de moi-même. Sur le plan physique, j'ai perdu du poids en apprenant à gérer mes troubles alimentaires. J'ai ainsi réussi à corriger mon image corporelle et cela m'a donné le courage et l'envie de me reprendre en main. Je suis également beaucoup plus résistante face à la douleur. Tout ceci m'a ouvert à la vie et m'a permis d'évacuer les souvenirs de violences subies pendant l'enfance.

### **- Patrick 59 ans**

J'ai commencé le judo à l'âge de 9 ans et j'ai eu une pratique régulière jusqu'à 30 ans en participant notamment aux compétitions jusqu'aux seniors. A la suite d'une blessure au genou, j'ai été opéré des ligaments au début des seniors. J'ai repris la compétition mais à cause d'une perte de niveau et d'une activité professionnelle très prenante j'ai arrêté la compétition. Entre 35 et 45 ans, ma pratique a été très occasionnelle et j'allais au club surtout pour accompagner mon fils qui a fait du judo de 7 à 11 ans. Puis j'ai découvert le circuit vétérans ce qui m'a incité à reprendre l'entraînement et la compétition avec de nouveaux objectifs car, en tant qu'ancien compétiteur, il est difficile de ne pas avoir d'objectifs. Chez les vétérans, l'ambiance est conviviale et la notion de rivalité n'existe plus. Malgré d'anciennes blessures, cela me permet de rester en forme, de surveiller mon poids et d'avoir une bonne hygiène de vie. Socialement, je rencontre d'autres personnes de différents horizons et c'est très enrichissant. Psychologiquement, ça me permet de décompresser par rapport à mon activité professionnelle. Dans la vie privée, chacun a des aspirations sportives et culturelles différentes et le fait de se rencontrer lors des stages et des compétitions, permet de resserrer les liens d'amitié.

### **- Béatrice 60 ans**

J'ai débuté le judo à l'âge de 11 ans car le club était près de chez moi et le professeur, qui était un ami de mon frère, m'a incitée à venir. Je n'ai pas fait de compétition et j'ai arrêté à 15 ans pour pratiquer d'autres sports. J'ai résidé en Suisse pendant quelques années mais en revenant en France, j'ai retrouvé mon ancien professeur qui m'a incitée à revenir et j'ai repris le judo à 50 ans. J'ai passé mon premier dan et j'ai débuté dans le circuit vétérans car j'avais envie de faire de la compétition. J'ai un métier difficile et donc besoin d'extérioriser et d'évacuer mon stress. L'ambiance conviviale chez les vétérans m'apporte la confiance en moi et la sérénité. Le judo, ainsi que d'autres activités, me permet de m'entretenir physiquement. Le code moral correspond tout à fait à mon caractère.

### **- Jean-Luc 66 ans**

J'ai commencé le judo à 9 ans par l'intermédiaire de mon frère, professeur au judo club de l'Albigeois, qui avait un excellent niveau. J'ai ainsi pu arriver à un niveau national en 1979 (des cadets aux seniors avec comme professeur Jean-Luc ROUGE). J'ai pratiqué régulièrement jusqu'en 1988 puis ralenti et arrêté en 1998 par rapport à une prise de responsabilités au niveau du Collège départemental des ceintures noires de l'Aude (secrétaire pendant 10 ans, puis président pendant 2 ans) et du comité départemental de l'Aude. J'ai débuté la compétition vétérans en 2006 jusqu'en 2009. Un grave accident (indépendant du judo) m'a obligé à arrêter en 2009. J'ai repris la pratique en 2018 avec un stage chez les vétérans par plaisir de me retrouver avec les amis puis la compétition en 2022 au tournoi de France. C'était un challenge personnel après mon accident et je me sentais dans l'obligation de m'entraîner et de progresser pour passer au-dessus des difficultés et ainsi revenir à un certain niveau. J'en ressens maintenant beaucoup de bienfaits sur le plan du corps et de l'esprit. Je suis mon chemin avec philosophie et humilité.

### **- Christian 65 ans**

J'ai commencé le judo à 5 ans avec Jean ZIN à Marseille. J'ai débuté la compétition en benjamins et obtenu un premier podium régional en cadets. Avec un niveau national en juniors et en seniors, j'ai participé à des stages à l'Insep et intégré le BJ puis le sport armée à Marseille avec Jean-Paul COCHE. J'ai obtenu une 3<sup>ème</sup> place aux championnats de France militaires et plusieurs podiums au niveau national. A l'âge de 28 ans, j'ai constaté que le niveau était trop élevé et j'ai arrêté la compétition. J'ai passé mon BE2 et je suis devenu professeur. Je me suis recyclé dans le culturisme pendant 5 ans avec un niveau national. Puis en 2006, j'ai découvert la compétition vétérans à Tours avec la World Masters Association et depuis j'ai obtenu de nombreuses victoires sur les différents tournois et championnats. En tant qu'ancien compétiteur, les vétérans me permettent de retrouver l'envie de combattre avec la montée d'adrénaline mais aussi l'aspect convivial de l'ambiance vétérans. Malgré de nombreuses blessures engendrées tout au long de ces années, cette ambiance familiale des vétérans m'a permis de revenir à chaque fois au niveau. Actuellement blessé (usure normale due au judo et opération de l'épaule avec prothèse totale) je participe malgré tout aux stages afin de me motiver et d'encourager mes partenaires et je compte bien revenir au niveau international.

## CONCLUSION

Ce qui ressort avant tout de cette étude sur le judo vétérans, c'est la passion qui anime tous ces judokas, cette passion qui les amène à toujours relever des défis et avancer.

Il faut donc entretenir et développer ce mouvement qui est une richesse pour la Fédération Française de Judo, enviée d'ailleurs par de nombreux pays.

Afin de faciliter ce développement, je pense qu'il serait bon d'inclure dans la formation des futurs enseignants, une sensibilisation au niveau de cette catégorie d'âge. On peut, en effet, constater que les jeunes enseignants portent souvent plus d'attention sur les enfants et les jeunes compétiteurs qui, bien sûr, sont le réservoir principal des clubs. Il faudrait donc leur montrer que les vétérans peuvent aussi apporter leur expérience, que ce soit en judo loisir ou en compétition, et que s'appuyer sur eux ne peut être que bénéfique pour tous. Nous savons tous que l'exemple vient des anciens et le judo en est une parfaite image par le respect que nous portons notamment à nos hauts gradés.

En ce qui concerne la compétition chez les vétérans, j'ai dit plus haut que les frais occasionnés par les championnats et tournois étaient un frein à la participation de beaucoup. Je sais pertinemment que la Fédération Française ne peut pas prendre en charge ces frais car le nombre important des catégories d'âges et de poids fait que c'est un budget trop conséquent. Par contre une aide financière ou matérielle, même minime, serait peut-être à envisager pour celles et ceux qui sont classés premiers de leurs catégories dans la ranking list. Le groupe de travail pourrait également apporter son aide à l'élaboration d'un dossier sponsoring afin d'apprendre aux vétérans à se « vendre ». A tout problème il y a une solution, il suffit d'y réfléchir.

Je sais pertinemment que certains sont sceptiques, voire même « moqueurs » quant à la valeur des titres vétérans qui, bien sûr, ne sont pas à la hauteur des titres seniors, mais ont à leurs yeux une grande importance.

Pour ma part, tant que je pourrai être sur le tatami, je continuerai à transmettre les valeurs de notre discipline car je considère que c'est mon rôle d'enseignante, j'irai même jusqu'à dire mon devoir. Avec les vétérans je continuerai à prendre du plaisir en compétition tant que mon corps le supportera et, lorsque l'arrêt s'imposera, je resterai près d'eux pour les conseiller et les encourager.

Je tiens à remercier mes professeurs pour la passion qu'ils ont su me transmettre, ma famille qui m'apporte son soutien, tous les intervenants qui ont jalonné mon parcours de compétitrice et d'enseignante, mon club pour son aide ainsi que toutes celles et ceux qui ont participé par leur apport de conseils et de photos à l'élaboration de ce dossier.