

JUDO

Les Japs attaquent l'avant pays savoyard

Les judokas de l'avant pays savoyard perpétuent la tradition des arts martiaux par la maîtrise de soi et le respect des autres. Ce club fort de 150 licenciés fédère ses membres dans les dojos de la Bridoire et de Novalaise. Éclairages d'un sport débridé avec Stéphane Risler, un président-entraîneur du Judo de l'Avant Pays Savoyard (Japs), jovial au gabarit à ne pas se contenter d'un bol de riz.

À partir de quel âge prenez-vous les petits scarabées ?

« Notre section Baby judo démarre de 3 à 5 ans puis la section débutante prend le relais de 5 à 10 ans, enfin la section compétition à partir de 13 ans et sans limite d'âge ».

Quels sont vos autres activités ?



Pour Stéphane Risler, président et entraîneur du club, le judo est à la fois l'équilibre, la sérénité plus que la dépense physique.

« Nous enseignons aussi le self défense et le jujitsu ainsi que le tai-so et la zumba. Ce sont des disciplines qui mettent en avant l'harmonie et l'équili-

bre du corps, leur pratique prépare physiquement à la compétition ou à la remise en forme ».

Entre Novalaise et la Bridoire, comment gérez-vous les

entraînements ?

« Nous sommes trois moniteurs fédéraux et nous nous répartissons les groupes entre les deux tatamis permanents mis à disposition par les municipalités. Notre encadrement est totalement bénévole, nous fonctionnons à la passion ».

Le judo est-il un art de vivre ?

« Plutôt une culture de l'équilibre, un zeste de sérénité dans un océan de plénitude, mais il faut savoir réagir en retournant l'énergie négative de l'assaillant contre lui, une attitude que nous essayons de transmettre aux jeunes générations de judokas ».

J.C.V

Renseignements et inscriptions : www.japs.fr