

Présentation de la prestation
en vue de l'obtention du 6^e dan



GIL VADELORGE

JUDO CLUB DE LIEUREY (27)

LIGUE DE NORMANDIE

Page 1 : Introduction

Pages 2 et 3 : Curriculum Vitae

Page 4 : Mon parcours en quelques lignes

Page 5 : Mes « Uke »

Pages 6 à 9 : Plan de la prestation

Pages 10 à 14 : Koshiki No Kata

Pages 15 à 28 : Nage Waza

Pages 29 à 35 : Ne Waza

Pages 36 à 43 : Ju Jitsu

Pages 44 : Remerciements

Présentation de ma prestation

L'objectif de ce document est de vous présenter ma prestation, la façon dont je l'ai imaginée et construite, et de vous permettre de la suivre le plus précisément possible.

C'est le fruit de 40 ans de pratique, près de 30 ans de ceinture noire mais aussi 25 ans d'enseignement du JUDO : l'apprentissage, la compétition, les stages techniques et pédagogiques et surtout les centaines de judoka croisés sur les tatamis (des plus anonymes aux plus prestigieux) m'ont permis de me construire bien au-delà de la seule pratique physique de notre art martial ; cette prestation est en ce sens un résumé de ce long cheminement depuis mes premiers « O Soto Gari » dans la petite salle de Maromme nichée derrière l'église en 1973 sous la conduite de Rémi BRACQ ...

Un retour aux sources en quelques sortes, qui aurait été impossible sans l'immense investissement de mes « UKE », Yves ELIOT, Thierry CRESTOT, Xavier LANGIN et Wilfried BUNEL (**un quatuor qui plus est représentatif de mon parcours de judoka**, Yves ELIOT est issu de la Seine Maritime, mon département d'origine, Xavier LANGIN et Wilfried BUNEL sont licenciés dans mon club et Thierry CRESTOT est mon collègue au sein de la commission sportive de l'Eure) avec lesquels j'ai vécu une formidable aventure humaine durant ces mois de préparation ! Sans oublier les nombreux « consultants » auprès desquels nous sommes venus affiner ce programme que je vous propose de découvrir : **une même passion commune, l'amour du beau geste et du JUDO au sens large !**

« JITA YUWA KYOEI »

Curriculum Vitae



Nom : VADELORGE

Prénom : GIL

Age : 47 ans

Adresse : Hameau du bucalin, 27300 Courbépine (☎ : 06 19 44 81 92)

Situation de famille : marié, 2 enfants (Florian 13 ans et Marine 16 ans)

Profession :

- Professeur d'E.P.S. Certifié « Hors Classe » au collège de Thiberville (27) depuis 1992
- Professeur de JUDO (BEES 1^{er} DEGRE) au Judo club de LIEUREY (27) depuis 1991

Grade judo :

- Ceinture noire 5^e dan depuis le 2 février 2003, 1^{er} dan en 1984, 2^e dan en 1986, 3^e dan en 1988, 4^e dan en 1992

Distinctions :

- Médaille d'Or de la Ville de Bernay en 1998
- Médaille de Bronze de la Jeunesse et des Sports en 2004
- Croix de Bronze du Mérite des Ceintures Noires en 2010

Clubs successifs (JUDO)

- AL MAROMME de 1973 à 1993 (Professeur : R. BRACQ, CN 6^e dan)
- SC BERNAY de 1993 à 1996 et de 2003 à 2007 (Professeur : JJ. PINNA, CN 6^e dan)
- EURE JUDO de 1997 à 2003 (Co-fondateur du club et Directeur sportif jusqu'en 2003)
- JUDO CLUB DE LIEUREY depuis 2008 (fondateur du club)

Mon parcours en quelques lignes ...

1/ 1973 à 1984 : « l'apprentissage »

J'ai débuté le judo à 7 ans à l'AL MAROMME sous la conduite de REMI BRACQ (6^e dan) et grandi au sein de ce club très dynamique et performant, gravissant les échelons et découvrant la compétition avec les copains, et en particulier les rencontres « par équipes » !

2/ 1984 à 1989 : « la maturation »

Ceinture noire en 1984, je me suis orienté vers l'enseignement, études STAPS à PARIS, Brevet d'ETAT préparé à Châtenay Malabry et obtenu en 1988 et CAPEPS en 1989. Parallèlement, j'ai bien sûr continué ma pratique en compétition et obtenu des résultats à l'inter-région, participant aux championnats de France à de nombreuses reprises à la fois en individuels et par équipes en juniors, seniors, et plus tard vétérans.

3/ 1992 à 2007 : « choix de vie »

Ma première affectation m'a conduit dans l'Eure près de Bernay où Mr PINNA (6^e dan) m'a accueilli à bras ouverts et m'a permis d'enseigner à LIEUREY, une antenne du club local ; de 34 licenciés la 1^{ère} année, les effectifs se sont développés régulièrement pour dépasser les 100 licenciés en 2007 : durant ces années, j'ai « **mis le doigt dans l'engrenage** » et me suis investi totalement pour développer la pratique dans mon club puis au niveau du département au sein de la commission sportive dès 1998, mais aussi en œuvrant à la mise en route du club départemental « EURE JUDO » (3 années de suite champion régional seniors par équipes)

4/ 2008 à aujourd'hui : « la maturité »

En 2008 j'ai fondé le club de Lieurey, en accord avec les responsables de Bernay, les effectifs rendant cette « autonomie » inéluctable (158 licenciés en 2012/2013), club dont je reste le seul enseignant encore aujourd'hui ! Mon rôle au sein du département s'est également étendu puisque je suis responsable de la commission sportive, mais aussi arbitre régional et membre de l'ECOLE REGIONALE (formateur depuis 1997 et jury d'examen).

Je participe régulièrement aux stages enseignants au niveau départemental, régional et national, et j'ai eu la chance de découvrir le JAPON en avril dernier avec la fédération française.

Un lien commun pour ces 4 étapes : le plaisir intact de pratiquer le JUDO !

Mes UKE : 3 générations, une même conception du Judo !



YVES ELIOT (6^e dan)

Licencié à LILLEBONNE (76) Partenaire pour le KOSHIKI NO KATA

Un soutien de poids puisque c'est la 5^e fois que Yves aide un candidat ! Nous nous connaissons depuis plus de 30 ans et c'est un honneur pour moi de pouvoir exécuter ce Kata avec un tel « Uke ».



THIERRY CRESTOT (4^e dan)

Licencié à RUGLES (27) Partenaire pour le NAGE WAZA & le JU JITSU

Complice au sein de la commission sportive, nous nous côtoyons depuis de longues années et aimons en particulier partager nos points de vue sur le haut niveau ... Il a accepté de chuter sans compter durant de longs mois, des entraînements passionnants et formateurs !



XAVIER LANGIN (4^e dan)

Licencié à LIEUREY (27) Partenaire pour le NE WAZA

Formé en basse normandie, Xavier a rejoint le club il y a quelques années, en suivant les premiers pas de ses enfants (hélas moins passionnés que lui !). Fin connaisseur du Judo, il est un partenaire privilégié qui sait se rendre disponible malgré un emploi du temps « serré » ...

Plan de la prestation

1^{ère} partie : KOSHIKI NO KATA (méthode KITO RYU)



OMOTE :

1° TAI	posture de départ	2° YUME NO UCHI	le rêve
3° RYOKUHI	maîtriser sa force	4° MIZU GURUMA	la roue du moulin
5° MIZU NAGARE	le ruisseau	6° HIKI OTOSHI	tirer et faire tomber
7° KODAORE	le tronc d'arbre	8° UCHI KUDAKI	pulvériser
9° TANI OTOSHI	la chute dans la vallée	10° KURUMA DAOSHI	roue projetée
11° SHIKORO DORI	prise d'épaulière	12° SHIKORO GAESHI	renversement par l'épaulière
13° YUDACHI	averse d'été	14° TAKI OTOSHI	faire tomber comme une cataracte

URA :

1° MIKUDAKI	réduire le corps en poudre	2° KURUMA GAESHI	roue renversée
3° MIZU IRI	plonger dans l'eau - suivre le courant	4° RYUSETSU	la neige sur le saule
5° SAKA OTOSHI	tomber en culbute - culbuter sur la pente	6° YUKI ORE	branche cassée par la neige
7° IWA NAMI	rocher balayé par la vague		

2^{ème} partie : NAGE WAZA



Mon système d'attaque autour des BARAI

1^{ère} partie : les formes fondamentales du GOKYO

2^e partie : éducatifs avec le partenaire (déséquilibre, placement du pied, différents appels)

3^e partie : forme personnelle et kumi kata (**Balayage avec le pied droit et un kumi kata à droite**)

4^e partie : techniques utilisées pour amener le balayage

5^e partie : enchainements à partir d'une mise en déséquilibre par ce balayage

6^e partie : le balayage en contre prise

7^e partie : liaisons « debout – sol »

3^{ème} partie : NE WAZA

Mon système d'attaque au sol à partir d'une projection par balayage

A) Uke en position quadrupédique, Tori contrôle le revers gauche avec sa main droite : 5 variantes selon la réaction de Uke



B) Uke à genou, Tori entre les jambes : 5 saisies selon les réactions de Uke



1/ Contrôle du revers gauche de Uke avec la main gauche : 4 formes

2/ Contrôle du bras gauche de Uke avec la main gauche : 5 formes

3/ Contrôle du bras droit de Uke avec le bras gauche : 3 formes

4/ Contrôle des 2 poignets de Uke au niveau des manches : 1 forme

5/ Contrôle de Uke au niveau du bassin : 2 formes

C) Retour à la position initiale Uke en position quadrupédique (2 formes)

4^{ème} partie : JUJITSU



26 techniques réparties en 5 parties :

1^{ère} partie : ripostes sur tentatives de saisie (2 formes)

2^e partie : saisies à une ou deux mains (8 formes)

3^e partie : saisie avec les bras (6 formes)

4^e partie : coups (5 formes)

5^e partie : coups avec armes (5 formes)