



Frédéric Rouhet, lors de son dernier stage au Japon



Entraînement des pré-poussins avec leur professeur Maurice

Un club de valeurs

Avec ses sept professeurs, un bureau investi, des membres actifs et six arbitres, le Judo Club de Crolles sait bien accueillir ses 300 adhérents ! Frédéric Rouhet, entraîneur et cadre de l'association depuis 30 ans, nous a raconté les techniques de ce club qui attire et forme des nouveaux judokas chaque année.

« Le Judo Club de Crolles a été créé en 1982. Je suis arrivé en tant que professeur en 1987. C'est donc ma trentième année d'enseignement cette année, sourit Frédéric Rouhet. Aujourd'hui, le club compte sept professeurs licenciés d'Etat, moi compris. Nous avons chacun la responsabilité de plusieurs groupes de judokas, allant des poussins aux seniors, notre plus jeune sportif ayant quatre ans et le plus âgé 62 ans. Nous sommes accompagnés par les quatre membres du bureau, tous très investis, et tous liés au judo. Notre président, Bruno Lanson, est lui-même ceinture noire ! »

Depuis l'arrivée de Frédéric, le club a bien évolué. Au début, il comptait seulement une soixantaine d'adhérents qui n'avaient qu'un seul cours par semaine. Aujourd'hui, 300 judokas viennent s'entraîner tout au long de la semaine. Le club leur propose différents cours : du judo bien sûr, mais aussi des cours de self-défense, de ju-jitsu, de taïso-gym et de taïso-fit, ces derniers étant plus orientés sur le renforcement musculaire. Concernant les compétitions, le club est classé parmi les

20 meilleurs de la région et dans les cinq premiers de l'Isère en termes de résultats sportifs. Les judokas crollois toutes catégories confondues participent à de nombreuses compétitions, que ce soit au niveau départemental, régional ou national. De son côté, le judo club organise aussi le Tournoi annuel de Crolles : sur toute une journée sont organisées des petites compétitions ouvertes aux judokas du département.

La formation mise en avant

Le Judo Club s'axe le plus possible sur la formation, que ce soit celle des jeunes au judo, qu'à l'enseignement et à l'arbitrage. Le club est d'ailleurs le premier de l'Isère avec ses six arbitres. « Depuis sa création, 61 ceintures noires ont été formées au club. Parmi elles se trouve celle du Maire, Philippe Lorimier, obtenue il y a 20 ans ! Le club enseigne également à de nombreux jeunes avec l'objectif qu'ils deviennent un jour, à leur tour, enseignant. J'ai ainsi formé quatre professeurs depuis que je suis arrivé ici. Quand un élève devient enseignant c'est la cerise sur le gâteau. On a l'impression d'avoir bouclé la

boucle, ça nous fait plaisir et nous encourage pour la suite ! »

Des valeurs importantes

La philosophie du club repose sur les valeurs fondamentales du judo. « Le fondateur de cet art martial, Jigorō Kanō, considérait le judo comme une méthode d'éducation. C'est une discipline qui véhicule un code moral très important basé sur le respect, le contrôle de soi, ou encore l'amitié. Aux entraînements, ce sont ces valeurs-là que nous cherchons à transmettre à nos élèves. Nous travaillons énormément les saluts et les signes de respect. Avec les adultes, nous pratiquons aussi de temps en temps le Mondo, conclut Frédéric, ce sont des discussions autour de sujets différents, qui sont l'occasion de passer un bon moment et surtout d'échanger ! » ■

Pour plus d'informations : <http://judo-crolles.fr/> et la page Facebook judocrolles. Le club sera présent au forum des associations.

La 32^e édition du Cross des Coteaux aura lieu dimanche 10 septembre

Organisée par les Amis de la Course à Pied, cette course propose deux parcours de 15 km et 9 km.

Le 9 km : 300 m de dénivelé, peut se faire soit en marchant (départ à 8h45, pas de classement) soit en courant (départ à 9h). Ouvert à partir de la catégorie cadet (né en 2001 et avant).

Le 15 km : 540 m de dénivelé, ouvert uniquement aux coureurs (départ à 9h), à partir de la catégorie junior (né en 1999 et avant).

Des courses pour enfants et adolescents de 4 à 15 ans, distances de 0,5 km à 3 km, ont lieu à partir de 10h45. ■

1€ par inscription sur les courses de 9 et 15 km sera reversé à l'association HandyNamic qui propose des activités sportives, artistiques et culturelles dans le Pays du Grésivaudan aux enfants et adultes en situation de handicap.

→ Pour s'inscrire et connaître la liste des pièces justificatives : <http://www.myoutdoorbox.com/> ou www.acp-crolles.fr/wp/