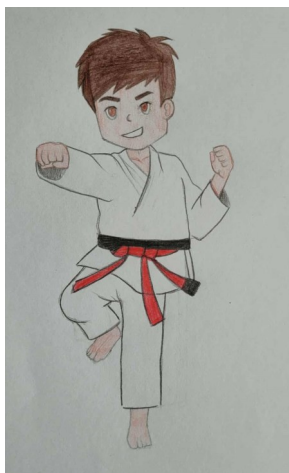


O
c
t
o
b
r
e

2
0
2
5



Dessin
Keyllia
Pouchain
←

Tu l'as dit Sadi...

NUMERO SPECIAL

La journée d'intégration à Olhain

Où quand les lycéens s'en mêlent...



Lycée Carnot
PERSPECTIVES SUR L'AVENIR

Une belle journée !

Le 25 septembre 2025 nous avons pris la direction du **parc départemental d'Olhain** pour la traditionnelle **journée d'intégration de la section sportive de notre lycée.**

Pour la première fois elle se déroulait sous la houlette du nouveau professeur de judo de notre lycée, monsieur **Vincent Dassonville**. Nous vous le présentons dans ce numéro en page 6 :)

Mais nous avons tout de même eu le plaisir de retrouver sur place **Marie Laure Philipps** qui a, durant de nombreuses années, dirigé de main de maître la section ! Nous avons tous été RAVIS de la revoir !

Nous avons également retrouvé la section sportive judo du collègue **les Dentelliers** de Calais.

Au programme de cette journée des tournois de volley et de football dans les filets suspendus du parc, un défi relevé avec brio par les élèves durant la pause repas : il s'agissait de ramasser le plus de glands possibles pour gagner des points bonus pour les défis de l'après-midi. Ceux-ci furent d'ailleurs très sportifs avec toute une série d'épreuves : des pompes, des squats, de la course et le tout agrémenté de plusieurs courses d'orientation.

Chaque équipe était constituée de lycéens et de collégiens. Nous félicitons chaleureusement les participants pour leur enthousiasme et leur bonne humeur !

Cette journée a donc permis à tous de faire connaissance, de tisser des liens et d'instaurer un climat solidaire et convivial dans cette nouvelle section Judo pour cette nouvelle année :)



← **Jade Dutoit**
Timéo Lefebvre
Camille Lambert

Jeunes reporters au journal du lycée ont suivi la journée pour vous la raconter ...

Les horaires de la section sportive :

Le lundi de 16h à 18h

Le mercredi de 12h30 à 14h30



Bravo !

Le judo club Bruaysien devient club ambassadeur du don d'organes...

Le lycée Carnot, les classes de ST2S, mme Nelly Guyot et la section sportive Judo s'associent au projet.

Un projet de sensibilisation aura lieu à la mi-octobre au lycée et au sein du dojo du judo club bruaysien

Nous vous tiendrons informés durant l'année des actions menées dans le cadre de ce projet.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La section sportive Judo

Il existe au lycée une section sportive dédiée à la pratique du Judo.

Cette année Mme Philipps a pris sa retraite et c'est **Vincent Dassonville** qui la remplace. Nous vous le présentons dans ce journal ! Le groupe est constitué d'élèves de seconde, de première et de terminale. Certains ont déjà une ceinture noire mais d'autres sont au début de leur formation. Les élèves peuvent passer les grades au lycée s'ils ne sont pas membres d'un club.

La pratique sportive s'effectue en 2 séquences hebdomadaires. Les séances se déroulent dans la salle de sport du lycée (dojo) équipée pour le judo.

Elles sont encadrées par un enseignant d'EPS titulaire du DEJEPS mention Judo Ju jitsu

Les grades

Ceinture blanche : à partir de 4 ans

Ceinture jaune : à partir de 8 ans

Ceinture orange : à partir de 10 ans

Ceinture verte : à partir de 12 ans

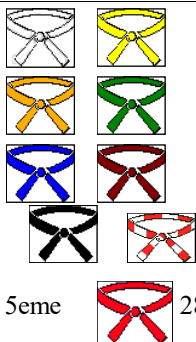
Ceinture bleue : à partir de 13 ans

Ceinture marron : à partir de 14 ans

Ceinture noire : 1er dan 15 ans, 2ème 17 ans, 3ème 20 ans, 4ème 24 ans et 5ème 28 ans.

Ceinture rouge et blanche : du 6ème au 8ème dan

Ceinture rouge : 9e, 10ème et 11ème dan.



Un seul français a réussi à atteindre le grade de ceinture rouge 10ème dan, il s'agit d'**Henry Courtine**, né en 1930. Notre champion **Teddy Riner** est ceinture noire 6ème Dan. **David Douillet** est quant à lui devenu le plus jeune 8ème Dan de France

Les valeurs morales du Judo

La politesse : le respect d'autrui

Le courage : faire ce qui est juste

La sincérité : s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'honneur : être fidèle à la parole donnée

La modestie : parler de soi-même sans orgueil

Le respect : sans respect aucune confiance ne peut naître

Le contrôle de soi : c'est savoir se taire lorsque monte la colère

L'amitié : le plus pur des sentiments humains



UN PEU DE VOCABULAIRE...

Ippon : immobiliser son adversaire sur le dos pendant 20 secondes ou le projeter avec force et vitesse.

Waza ari : tomber à plat sur l'épaule ou immobiliser pendant 10 secondes

Golden score : si les athlètes sont à égalité, le combat continue en golden score

Shido : c'est une pénalité lorsque quelqu'un a commis une faute.

Hajime : début du combat

Matte : arrêt du combat momentané

Soremade : fin du combat

Sono mama : ne bougez plus !

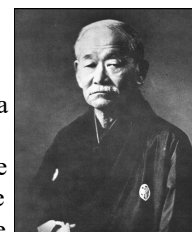
Yoshi : reprenez !

Le fondateur du judo

Jigoro Kano naît au XIXème siècle. Il est celui qui a bâti une théorie qu'il nomme JUDO (la voie de la souplesse) au lieu du JU-JITSU (la technique de la souplesse)

En 1882 il crée sa propre école de judo à Tokyo qu'il nomme le **Kodokan**. Son école relève de nombreux défis venant des autres écoles, mais le triomphe de ses champions lui procure une grande renommée. L'un des plus fameux champions du Kodokan était **Shino Saïgo** (surnommé le chat), il est doué d'une extraordinaire souplesse et d'un don pour l'équilibre, il demeure invaincu. Ses disciples sont tous aussi passionnés que lui

Il fait plusieurs voyages en Europe et est le premier japonais à être élu en 1909 membre du comité international olympique. En 1938, au Caire, il propose lors de la réunion du Comité Olympique International de faire admettre le Judo aux J.O





Quelques présentations !

Lucas



Lucas Speyser fait du judo depuis 10ans. Cette discipline lui a appris le respect et la confiance en lui. Il est ceinture noire première dan et est licencié au club de Bruay. Plus tard il souhaite devenir développeur informatique.

Paul



Cela fait 9 ans que **Paul Delaverny** pratique le judo. Ceinture marron il est inscrit au club de Bruay. Avec ce sport il a appris la motivation, le contrôle de ses émotions et le courage car il faut se dépasser sans cesse. Il espère devenir ingénieur automobile.

Shean



Shean Audval fait du judo depuis 6 ans au club de Bruay. Il est ceinture marron. La valeur qu'il défend est celle du respect. Il est en terminale STI2D2 est souhaite l'année prochaine poursuivre des études pour devenir administrateur réseau.

Téo



Téo Legrand est en terminale. Il pratique le judo depuis 3 ans. Cela lui a appris la sérénité et la patience. Il est ceinture verte et aime pratiquer à la section sportive pour « être avec ses amis et rencontrer de nouvelles personnes ». Il apprécie la valeur du respect dans le code moral et espère devenir gendarme.

Matéo



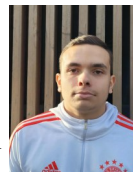
Mateo Gallet fait du judo depuis l'année dernière. La valeur qu'il défend est le courage. La discipline lui a donné de la confiance en lui et de la discipline. Il est ceinture orange et pratique également au club de Bruay. Plus tard il se voit bien chercheur en physique ou en biologie.

Ethan



Ethan Douez est en T ST2S2. Pratique le judo depuis trois ans. Il aime ce sport qui permet de renforcer l'estime de soi et la notion de respect. Il est ceinture verte. Parallèlement il fait du MMA. La section sportive lui plaît car il y a une bonne ambiance et tous s'apprécient. Plus tard il veut être infirmier militaire.

Téo



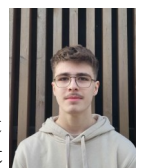
Téo Wilbaut est en première 3. la valeur du code moral qu'il aime est celle de l'amitié. Il est ceinture verte. Pratiquer le judo depuis trois ans le motive et il est heureux de le faire au sein de la section sportive du lycée. Le judo représente pour lui un sport lié à la notion d'honneur et de respect. Il se verrait bien intégrer STAPS après le bac ou l'armée.

Antoine



Antoine Pinte est en première 3. Il a débuté le judo en arrivant au lycée et trouve que ce sport lui permet de développer ses capacités au respect, au courage et à la communication. Il a commencé à pratiquer car il ne faisait pas de sport et a trouvé que c'était une bonne occasion d'intégrer la section. Il est ceinture orange.

Raphaël



Raphaël Smith est en terminale 3. Il veut devenir policier et pratique le judo depuis trois ans à la section et au club de Bruay. Il est déjà ceinture bleue. Le judo lui sera, dit-il, « utile pour son projet professionnel ». Il aime se former aux techniques de ce sport et apprécie les compétitions. La valeur morale qu'il défend est le respect.

Redwane



Redwane Kouch est en TST2S2. Après le baccalauréat il veut suivre une formation pour devenir infirmier. Il pratique le judo depuis la classe de seconde au sein de la section sportive et est désormais ceinture verte. Ce sport lui apporte la confiance en soi et il apprécie la valeur de la modestie et du courage.

Sullyvan



Sullyvan Emonet fait du judo depuis 12 ans. Il est ceinture marron. Il passe les épreuves pour obtenir la ceinture noire en novembre. C'est Teddy Riner qui lui a donné envie de pratiquer ce sport. Plus tard il souhaite devenir pompier.

Kyllian



Kyllian Lefevre a commencé le judo cette année au sein de la section sportive car il souhaitait faire une activité physique. Dans la discipline qu'il vient de découvrir il apprécie particulièrement les valeurs du respect et de l'amitié. Comme il est en seconde il n'a pas encore d'idée de son futur métier.



Quelques présentations !

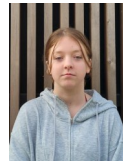
Maily

Maily Lemoine

est en seconde 3 . C'est sa première année de judo et elle est donc ceinture blanche. Elle a décidé de commencer cette année car elle souhaitait pratiquer un sport collectif. Elle trouve que dans le code moral la valeur du respect est motivante.



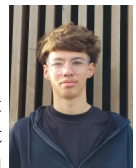
Ophelia



Soann

Soann Mahieux est en première ST11 . Il fait du judo depuis 4 ans au sein de la section sportive et du club d'Houdain.

Il aime dans ce sport les combats au sol . Il est ceinture bleue Dans le code moral il défend la valeur de l'honneur. Il souhaite devenir cyber enquêteur.



Rayane

Rayane Kouch

est en Terminale Agora au lycée. Il est ceinture orange et il aime le judo car grâce à ce sport il se sent mieux dans sa peau et cela lui donne une leçon de vie. Il a commencé car il souhaiter faire un sport de combat. Les valeurs du courage et du contrôle de soi lui plaisent. Il espère devenir gendarme



Portrait



Joan-Benjamin Gaba est un judoka français de 24 ans classé en -73kg. Il fait parti du PSG Judo depuis 2025. Il s'est révélé aux Jeux Olympiques de Paris 2024 en remportant l'argent en individuel, et en équipe, en battant le japonais champion olympique en titre Hifumi Abe ce qui a permis à l'équipe de France de remporter l'or et de garder son titre de championne Olympique par équipe. Il a également brillé aux championnats d'Europe et aux mondiaux depuis 2021. Le dojo de Chilly-Mazarin, sa ville natale, a d'ailleurs été baptisé en son nom le 27 août 2025. On retrouvera sûrement Joan-Benjamin Gaba aux Jeux Olympiques de Los Angeles 2028, avec on espère une médaille à la clé.

Pourquoi salue t-on au judo ?

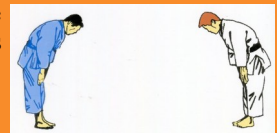
Le salut au judo n'est pas un simple rituel. Quand on salue on dit « **rei** », ce qui signifie « **respect** » en japonais . C'est une manière de montrer le respect envers son partenaire, le dojo et le tatami

Pourquoi saluer au judo ?

On salue quand **on entre ou on sort du tatami** pour honorer le dojo et la surface de pratique sur laquelle le travail va s'effectuer et se préparer mentalement à respecter ses règles spécifiques.

Au début et à la fin des cours : pour marquer le début et la fin de la séance de judo.

Avant et après un combat ou un exercice : pour remercier son partenaire.



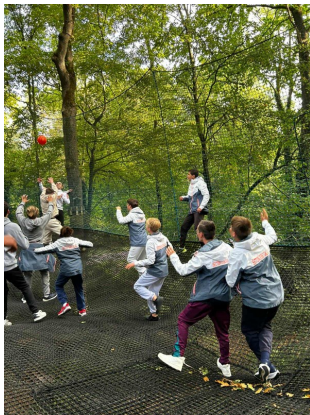
Le salut en compétition ?

Avant d'accéder à l'aire de combat, chaque judoka s'assure de respecter les règles de tenue : Retirer tout objet métallique ou accessoire . Nouer correctement sa ceinture et, le cas échéant, la ceinture de différenciation (rouge ou blanche). Une fois prêt, le judoka enlève ses **zori** (sandales), salue le tatami debout (ritsurei), puis entre avec respect dans l'aire de compétition . Au début du combat les deux combattants s'inclinent légèrement. À la fin du combat, les judokas retournent derrière leur trait sans croiser la zone rouge et attendent que l'arbitre désigne le vainqueur.

Une fois le résultat annoncé, ils reculent d'un pas (pied droit, puis pied gauche), saluent leur adversaire, puis la surface de compétition pour saluer la surface de compétition, puis avancent jusqu'au trait. Les judokas sortent ensuite de l'aire de combat, rejoignent le bord du tatami, saluent une dernière fois le tapis, puis remettent leurs zori



Quelques photos pour se souvenir :)





Vincent Dassonville, le nouveau sensei du lycée

Portrait

Vincent Dassonville est le nouveau professeur de Judo cette année au lycée. Nous avons profité des journées d'intégration de la section sportive du lycée pour le rencontrer et lui poser quelques questions afin d'en savoir davantage sur lui !

Pouvez-vous nous raconter votre parcours scolaire ?

Après mon baccalauréat j'ai étudié pendant deux ans la médecine puis j'ai bifurqué vers la faculté de biologie. J'ai obtenu une licence de biologie, biochimie et j'ai intégré un master pour enseigner la biologie mais cela ne m'a pas plu et j'ai rejoint STAPS à la faculté des sport de Liévin. J'ai alors obtenu un master et mon concours pour enseigner l'EPS.



Quels niveaux avez-vous cette année ?

J'ai des élèves de seconde, première et terminale en filière générale, technologique et professionnelle sauf les terminales pro.

Parlez-nous de votre sport, le judo ?

J'ai commencé le judo à l'âge de 6 ans. J'aime transmettre. C'est pour cela que j'ai choisi ensuite de l'enseigner. J'ai obtenu en 2007 ma ceinture noire. Mon club est celui de Loos-en-Gohelle près de Lens. J'y ai toujours été licencié et je suis maintenant devenu professeur dans ce club puisqu'il y a trois ans j'ai passé mon diplôme pour devenir enseignant de judo. Je m'occupe aujourd'hui de la section des 10-14 ans à Loos et je fais aussi des cours de spécialisation concernant les combats au sol. J'ai aussi repris la suite de Marie Laure Philipps à la section sportive du lycée Carnot.

Quel est votre parcours de compétiteur ?

J'ai commencé la compétition très jeune. J'ai terminé 5ème aux championnats de France Cadet et 7ème aux championnats de France junior. J'ai aussi fait deux fois deuxième aux championnats de France individuel sénior division 3. Je me suis classé 7ème aux championnats de France individuel sénior division 2.

Qu'est-ce qui vous plaît dans le judo ?

C'est une activité qui bénéficie d'une bonne image par rapport à d'autres sports pour lesquels par exemple il y a des problèmes de comportement face à l'arbitrage. On ne conteste pas sur le tapis. C'est lisse. C'est carré. C'est un beau sport.

Avez-vous exercé dans un autre établissement que Carnot ?

Oui, j'étais à Jean Perrin à Lambersart en tant que remplaçant l'année dernière et j'avais commencé pendant 2 ans dans un collège.

A part le judo, pratiquez-vous une autre activité sportive ?

Je fais du ju-jitsu brésilien. Cela se rapproche du judo. En fait le judo dérive du ju jitsu traditionnel.

Le **Jujitsu traditionnel** est souvent considéré comme l'un des premiers arts martiaux à avoir été enseignés au Japon

Il a été vraisemblablement inventé par des moines bouddhistes comme une méthode d'autodéfense pacifique. À la fin du 19^{ème} siècle, **Jigoro Kano**, un enseignant de formation, reprend les techniques du Jujitsu pour créer un nouveau sport de combat. Ce sera le **Judo**.

Au début des années 1900, le Judo, gagnant en popularité dans le monde entier, fait son entrée au Brésil avec **Mitsuyo Maeda**, un élève de Kano, qui commence à y enseigner. L'un des élèves de Maeda, Carlos Gracie, s'intéresse particulièrement par l'aspect du combat au sol et lance les bases du **Ju jitsu brésilien**

Il y a dans le jujitsu brésilien beaucoup plus de combats au sol.

Pour en revenir à votre profession d'enseignant en EPS, qu'est-ce que vous aimez le plus dans votre métier ?

J'aime voir que les élèves progressent et qu'ils en ressentent eux-mêmes de la satisfaction.

Dans le code moral du judo quelles valeurs vous touchent ?

Toutes les valeurs m'intéressent. Mais j'aime particulièrement le courage.

Quand j'accompagne des enfants lors de compétitions, je constate souvent la peur de l'inconnu, la peur de se mettre dans des situations d'inconfort mais quand ils dépassent cela grâce à leur courage je me rends compte à quel point c'est formateur. Si on évite toutes les difficultés sans arrêt, c'est là que l'inconfort arrive.