



Photo: Valérie Lépine

Nouvelle école de judo: Dojo Zenshin

Communiquer sa passion

Les trois professeurs: Stéphane Garand, Fabien Moulin et Aurélie Crozet sont toujours présents aux cours pour bien superviser le travail de leurs élèves.



VALÉRIE LÉPINE

Trois Prévostois ont récemment ouvert une école de judo à Saint-Jérôme. Ils tentent de communiquer leur passion pour ce sport dont la pratique peut avoir des effets très bénéfiques sur les jeunes.

Stéphane Garand, Aurélie Crozet et Fabien Moulin sont tous trois habités par la passion du judo. M. Moulin et M^{me} Crozet ont obtenu en France un brevet d'état en éducation du sport avec spécialisation en judo et M. Garand est un entraîneur national certifié par l'organisme Judo Québec.

Ils ont ouvert en septembre dernier une école de judo (un « dojo ») situé dans un local du cégep de Saint-Jérôme. Leurs cours s'adressent tant aux enfants qu'aux adultes. Les élèves sont regroupés par groupe d'âge et l'approche des professeurs varie selon le groupe. Ainsi, on privilégie une approche ludique pour les jeunes élèves tandis que les

adultes bénéficient de cours alliant conditionnement physique complet et techniques spécifiques au judo.

Rencontrés en entrevue, les fondateurs du dojo ont répété à maintes reprises qu'ils avaient créé cette école non pas pour faire des profits mais bien pour communiquer leur amour du sport et pour favoriser l'épanouissement des élèves. Leur école est d'ailleurs inscrite comme organisme sans but lucratif au registre des entreprises et on y offre des tarifs spéciaux aux enfants qui n'ont

pas les moyens financiers de s'offrir des cours.

Chaque cours est minutieusement préparé en tenant compte de l'évolution des élèves. Et les trois professeurs tentent non seulement d'enseigner la technique mais aussi les valeurs inhérentes au judo, ce qu'ils appellent leur code moral: respect, contrôle de soi, modestie, politesse. Dans ce sport individuel, tous sont sur un pied d'égalité. Le but est de surpasser soi-même et d'acquiescer une plus grande confiance en soi.

MM. Garand et Moulin ainsi que M^{me} Crozet ont récemment commencé à visiter bénévolement les écoles de la région pour promouvoir la pratique du judo. Les élèves rencontrés semblent très réceptifs et les enseignants remarquent que les enfants sont plus concentrés suite à la visite des trois judokas.

Pour ceux qui aimeraient en savoir plus sur le Dojo Zenshin, il est possible de consulter le site web <http://www.dojozenshin.ca>.

Pour la réussite de vos repas des fêtes!

Procurez-vous nos succulents produits maisons prêts à emporter pour vous et vos invités!

Comme la recette de grand-maman!

- Tourtières
- Ragoûts
- Tartes
- Bûches et bien plus...



Marché Piché

450 224-2621

3023, boul. du Curé-Labelle, Prévost

Ouvert **7 jours**
de 8 h à 21 h



- Épicerie • Fruits et légumes
- Boucherie • Boulangerie
- Plats cuisinés • Bière, vin et fromage
- Service de buffet