N° 3 **News letter** DOJO 毅 CHABEUIL Mai 2020

Sommaire

P1 Le mot du Président
Culture Japon : les repas
Le parteanire du mois
P2 Un menu comme à Kyoto
L'art de tenir les baguettes
P3 La progression pédagogique judo
Techniques pour la ceinture verte

Le mot du Président

Chers amis,
Ahérents et parents d'adhérents,

Alors que vous vous préoccupez d'un retour à la vie déconfinée, au travail, à l'école, en préservant la sécurité et la santé de chacun, notre association attend l'aval des autorités pour proposer une reprise des activités du club.

Tant que le virus frappera et en attendant que le vaccin qui l'éradiquera soit découvert, l'acitivité sportive devra s'organiser différemment :

- *le contact, spécificité des disciplines que nous proposons, ne sera pas possible, distanciation oblige,*
- *le nombre de participants sera limité à 10, coach compris,*
- *un protocole sera mis en place pour accéder à l'espace où se dérouleront les séances et l'emplacement réservé à chacun matérialisé au sol.*

Nous saurons tenir compte de toutes ces contraintes en les respectant scrupuleusement et nous en demanderons autant à nos adhérents.

Nous ne manquerons pas de vous tenir informés par email des avancées vers un retour qui sera différent de ce à quoi nous étions habitués .

Vous avez reçu par email un lien vers un sondage auquel nous vous remercions de bien vouloir répondre et qui devrait nous aider à préparer la saison 2020 – 2021. Au cas où vous ne l'auriez plus, le voici à nouveau :
https://www.survio.com/survey/d/B8S2T3A9O1O7Z2E4E?preview=1

A très bientôt
Prenez soin de vous.
Bruno Paya

Culture Japon : Les repas

Le petit déjeuner

- Soit traditionnel : constitué de riz blanc, d'un bol de soupe miso et de *pickles* japonais. Un œuf cru et du nori (algue grillée) sont souvent servis; l'œuf cru est battu dans un petit bol et versé sur le riz chaud pour lui donner une couleur or (*Tamago Kake Gohan*), tandis que le *nori* est utilisé pour enrouler le riz et le manger. Il est aussi souvent proposé du poisson grillé, du thé vert ou encore du natto (haricots de soja) au petit déjeuner.
- Soit occidental, particulièrement apprécié chez les jeunes car plus rapide à préparer : les enfants japonais mangent souvent des corn flakes et boivent du lait, du chocolat chaud ou des jus de fruit. Les adultes (surtout les plus jeunes) ont tendance à déguster un toast avec du beurre ou de la confiture, des œufs, et des légumes émincés. Ils boivent souvent du café et du jus d'orange.

Le déjeuner

Souvent dégusté rapidement sur les lieux de travail et l'école (dans la classe quand il n'y a pas de cantine, ce qui est le cas général dans les écoles primaires); il prend souvent la forme d'un *bentō*, une gamelle (une boîte souvent décorée avec goût) renfermant l'intégralité d'un repas.

Le dîner (repas traditionnel)

Le dîner est souvent le repas le plus respectueux de la tradition. Le menu de base partagé en famille suit la règle de l'*ichijū sansai* (littéralement "une soupe, trois assiettes"), soit du riz, une soupe et trois accompagnements, ou plus simplement de l'*ichijū issai* avec dans ce cas un seul accompagnement. Le riz (*gohan*) est tellement lié à la notion d'aliment de base, que par extension il désigne aussi le repas.
La soupe est le plus souvent un bouillon garni et parfumé, la plus répandue étant le misoshiru ou soupe de miso.

Il n'y a pas de dessert, à la rigueur un thé afin de faciliter la digestion et quelques fois il est accompagné d'une "douceur" (les *mochi* à base de pâte de riz gluant, les *tayaki* biscuits en forme de poisson fourrés de pâte de haricot rouge ou de patate douce, les *dorayaki* genre de pancakes fourrés).

L'accesoire indispensable : les baguettes

Dans le monde, 40% des hommes mangent avec les doigts, 30% avec une fourchette et 30% avec des baguettes essentiellement dans le sud-est asiatique.

Le partenaire du mois à votre écoute

BASAGAC FAÇADES

Une entreprise de Chabeuil, spécialiste de vos travaux de façade, neufs ou anciens.

04 75 79 08 17
contact@facades-basagac.com

BASAGAC FAÇADES CHABEUIL · Ville de Chabeuil · FAUQUE IMMOBILIER · BONHOMME LA NOUVELLE MOBILITÉ · BRICO MARCHÉ Montélier · SUD. Précision · INFINITY BUREAUTIQUE · Poissonnerie Les Mariniers · BONHOMME MÉTALLERIE

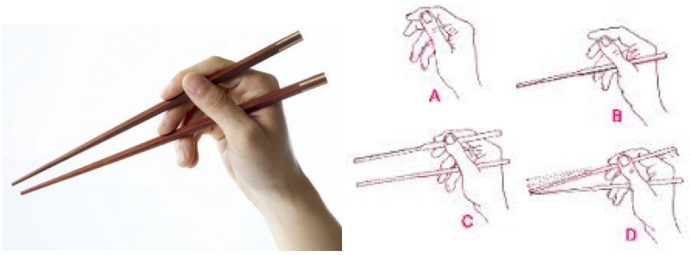
Itadakimasu (いただきます[2]) = Bon appétit

Quelques préalables avant de découvrir comment préparer une table "à la japonaise" :

- **Le riz cuit "gohan"** est le plat central de tous les repas japonais (y compris pour le petit déjeuner traditionnel), le repas se dit d'ailleurs également "gohan".
- Les seuls couverts dont on dispose sont **les baguettes** et éventuellement une cuillère, souvent en porcelaine, si le repas comporte une soupe.
- Les sauces : ***soja*** pour saler la plupart des plats, ***tériyaki*** pour napper le poisson ou la viande, ***yakitori*** pour laquer les brochettes.
- Tout ce qu'il y a à savoir sur la gastronomie japonaise se trouve ici : https://fr.wikipedia.org/wiki/Gastronomie_japonaise.
- A table, tous les plats sont servis en même temps et on les mange dans l'ordre que l'on veux pour alterner les saveurs.

Un repas mené à la baguette

Qui dans la famille saura résister à utiliser les couverts habituels pour ne se servir que des baguettes ?
Un gage à qui craque … ou une récompense à qui réussit.



Les baguettes sont disposées devant l'assiette

Parmi les *Yakitori* (brochettes)
Les *Tsukuné* (brochettes de poulet)

Pour 4 personnes : 300g d'escalope de poulet , un œuf, un petit oignon, ciboulette, chapelure, graines de sésame, gingembre frais ou en poudre, fécule (riz, maïs ou pomme de terre), sauce yakitori, piques à brochettes (piques en bois pour 3 à 4 boulettes)

Préparation :
Hacher grossièrement au mixer le poulet, l'oignon et la ciboulette.
Dans un saladier mélanger le poulet mixé avec l'œuf battu, une cuillérée à soupe de graines de sésame, une cuillérée à café de gingembre, une cuillérée à soupe de fécule, une cuillérée à soupe de chapelure.
S'humidifier les mains et former des boulettes.
Pour la cuisson : soit à la poêle avec un filet d'huile en les faisant griller sur chaque face 5 à 10 minutes en les nappant de sauce yakitori, puis constituer les brochettes, soit constituer les brochettes et les cuire à la plancha en les nappant de sauce.

Entre les deux il va falloir choisir

Pavés de saumon mariné, sauce tériyaki

Pour 4 personnes :
Faire mariner 3 ou 4 pavés de saumon dans la sauce tériyaki dans laquelle on aura ajouté un peu de gingembre rapé ou en poudre pendant 30 minutes en retournant les pavés régulièrement.
Egoutter le poisson et réserver la sauce. Placer les pavés dans un plat huilé et les mettre au four sous le grill préchauffé, 5 minutes sur chaque face.
Napper les pavés avec la sauce et les repasser sous le grill pour les servir chauds parsemés de graines de sésame.

Préparation du riz "gohan"

Le "komé" est un riz rond qu'on peut se procurer dans les épiceries asiatiques ou à défaut prendre du riz rond camarguais (bio de préférence).
Prévoir ½ verre à moutarde par personne.

- Laver le riz en remuant les grains sans les écraser, changer l'eau blanchie jusqu'à ce qu'elle devienne claire.
- Dans une casserole où se trouve le riz égoutté, mettre 1 dose et demi (le verre à moutarde) d'eau par mesure de riz.
- Couvrir la casserole et porter à ébullition à feu fort*. (*Attention ! à feu moyen lors d'une cuisson de riz en petite quantité (pour 2-3 personnes).
- Lorsque l'eau bout, donner un tour de spatule hors du feu, puis recouvrir la casserole et la replacer sur un feu réduit de moitié.
- En veillant à ne pas faire déborder, laisser cuire 10mn, puis encore 5mn à feu minimum. (Attention ! ne pas découvrir la casserole).
- Retirer la casserole du feu en la laissant couverte pour que le riz gonfle dans sa vapeur pendant encore 10mn.

Disposer un bol de riz à gauche de l'assiette, la soupe (s'il y en a) à droite et les accompagnements entre les deux.

Pour accompagner les plats

A disposer dans des raviers ou petits bols autour de chaque assiette

Carottes et radis daikon marinés

Le daikon est un radis long assez goûteux et légèrement piquant qui peut être remplacé par du navet blanc.
Raper très finement 2 carottes et un navet, disposer ces "vermicelles" dans des raviers (1 par personne) et les arroser légèrement d'un mélange de vinaigre de cidre, d'une petite pincée de sel et de sucre (selon son goût).

Sauté de légumes croquants

Pour 4 personnes :
2 œufs, 150 gr de gombo (à défaut : cougettes et pois gournands), 150 gr de petits maïs, 100 gr de petites asperges vertes.
1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de ***mirin*** (vin de riz sucré qui peut être remplacé par du vermouth blanc), 1 c. à s. de sauce soja, une pincée de gros sel et de poivre, le jus d' 1/2 citron vert, persil ou coriandre et menthe fraîche.

Couper les légumes en tronçons de 7 à 8 cm (sauf les pois gourmands), battre les œufs.
Chauffer l'huile dans un wok ou une poêle profonde. Faire sauter les légumes avec le gros sel pendant 2 minutes tout en remuant.
Ajouter les œufs. Faire cuire encore 30 secondes en mélangeant.
Préparer l'assaisonnement : mirin, sauce soja, poivre.
Répartir les légumes dans les raviers ou les bols, arroser avec l'assaisonnement, ajouter les herbes ciselées et le jus de citron.

Et si la note sucrée vous manque :

Essayez de réaliser des Monts Fuji :

Dans des verrines faire des cônes au sommet légèrement applati avec un mélange crème de marrons – spécculos pilés. Recouvrir le sommet de chaque cône de nappage au chocolat blanc vanillé.

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu

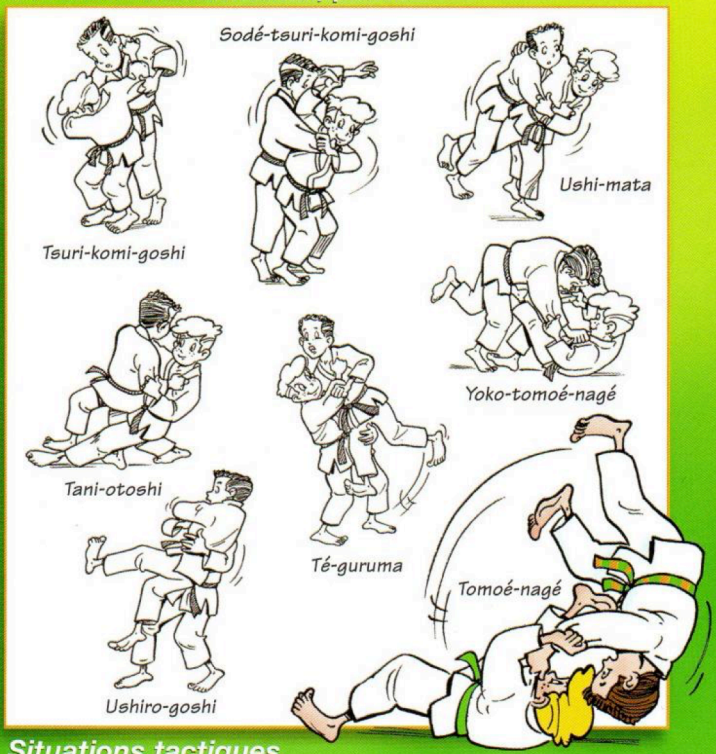
FF judo

Programme de la ceinture orange/verte à la ceinture verte (perfectionnement global)

TECHNIQUES DE PROJECTION
Nage Waza

Situations d'étude

Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...

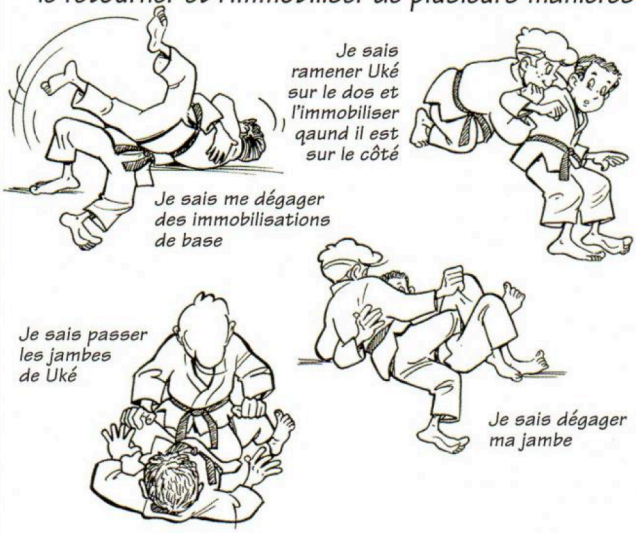


Situations tactiques

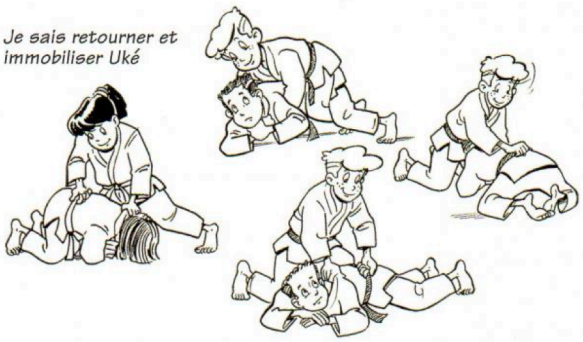
TECHNIQUES DE CONTRÔLE
Katame Waza

Position inférieure

Je sais reprendre Uké entre mes jambes, le retourner et l'immobiliser de plusieurs manières



Position supérieure



Âges plancher ceinture orange/verte : 11 ans — ceinture verte : 12 ans

Réf. PL20013 - Art'Gest