

# Les Sports

ÉDITION SAGUENAY-  
LAC-SAINT-JEAN

En ligne  
Les  
Capitales  
balayés

journalde  
quebec.com  
/saglac



1



2

1. Ceinture noire sixième dan en judo, qu'elle pratique depuis 47 ans, Gisèle Gravel a fondé le Club de judo JU-SHIN-KAN de Laterrière en 2005. 2. Olivier Savard a connu une saison 2012-2013 parfaite, remportant cinq médailles d'or provinciales et trois médailles d'or régionales.

PHOTOS ELIZABETH DUPONT, AGENCE QMI, ET COURTOISIE

## Judo

« Plus qu'un sport, une école de vie »

JONATHAN HUDON

Le Journal de Québec,  
Édition Sag. Lac-Saint-Jean

Pour Gisèle Gravel, le judo se veut beaucoup plus qu'un simple art martial.

«Pour moi, ce n'est pas un sport, c'est une école de vie, précise-t-elle. Ça aide partout où tu passes. C'est une discipline qui demande beaucoup de concentration et de contrôle de soi. Tu ne peux pas penser à autre chose lorsque tu pratiques le judo.»

Celle qui célébrera ses 72 ans dans moins d'un mois fait savoir que certains parents ont remarqué un changement d'attitude chez leur enfant depuis qu'il pratique le judo.

Meilleurs résultats scolaires, meilleure discipline et meilleur comportement, tout cela est lié au judo, selon M<sup>me</sup> Gravel.

«On ne forme pas seulement des athlètes, on forme aussi des êtres humains, assure-t-elle. C'est vraiment une forme d'art. Quand tu peux te rattacher à quelque chose comme le judo, c'est encourageant pour les jeunes.»

### Un modèle bien à elle

Lorsqu'elle a fondé le club JU-SHIN-KAN de Laterrière il y a bientôt huit ans, Gisèle Gravel savait où elle s'en allait. Elle et son conjoint ont donc créé le club selon deux valeurs bien précises.

«C'était le modèle que nous avions, basé sur le respect et l'entraide mutuelle. Si je pouvais revenir 40 ans en arrière, je garderais la même approche», jure la sympathique dame.

Cette approche, caractérisée par une discipline hors pair, autant au judo que dans la vie de tous les jours, semble avoir été bien comprise par les membres du club.

«Ça serait facile de permettre un certain laisser-aller, mais on a décidé de faire preuve de discipline et tout le monde a embarqué là-dedans», mentionne-t-elle avec fierté.

## Club JU-SHIN-KAN de Laterrière

# L'EXCELLENCE ET LA JEUNESSE

Le club de judo JU-SHIN-KAN de Laterrière peut compter sur une expertise de premier plan en Gisèle Gravel, véritable pionnière dans le monde du judo depuis plus de 40 ans.



Jonathan  
Hudon

Le Journal de Québec  
Édition Saguenay-Lac-Saint-Jean

jonathan.hudon2@quebecormedia.com

Originaire de Saint-Jean Vianney, M<sup>me</sup> Gravel a fondé le club de Laterrière en 2005, après avoir passé la majeure partie de sa vie à Baie-Comeau. La dame qui a reçu maintes distinctions, dont celle de l'Ordre national du Québec, en 2008, est également la directrice technique du club.

Elle avoue que parmi les quelque 125 membres inscrits, elle remarque un talent évident. «Le potentiel est exceptionnel, observe M<sup>me</sup> Gravel. Je ne sais pas pourquoi, peut-être

grâce aux entraîneurs que nous avons, mais le potentiel est vraiment très très fort. Et en plus, on le développe. C'est réellement un endroit rêvé pour tenir un centre de judo. Je suis emballée par ce que je vois.»

### Équipe Élite

En septembre dernier, Gisèle Gravel a eu l'idée de créer une équipe Élite, dans le but de créer un groupe qui pourrait participer aux diverses compétitions de judo.

Dix-huit membres font partie de cette équipe, qui sert également d'élément de motivation.

«Quand les jeunes n'ont pas de motivation, ils ne restent pas, admet-elle. Le fait de pouvoir participer à des compétitions est énormément motivant.»

Cette motivation ne se fait pas sentir uniquement au sein de l'équipe Élite.

«Il y a effet boule de neige. Les jeunes qui ne font pas partie de l'équipe élite ont la motivation et l'objectif d'en faire partie», ajoute M<sup>me</sup> Gravel, qui est ceinture noire sixième dan.

### Des athlètes d'exception

La formation de l'équipe Élite, dont le potentiel est «épouvantable» selon Gisèle Gravel, a permis de découvrir des athlètes au grand talent.

Parmi ceux-ci, il y a le jeune Olivier Savard, qui a fait partie cette saison de la catégorie des moins de 13 ans. Il a d'ailleurs reçu le titre d'athlète par excellence du club JU-SHIN-KAN de Laterrière.

«C'est sa détermination qui m'a impressionnée le plus, déclare M<sup>me</sup> Gravel. Il a toujours un but bien précis en tête. Il est peut-être à un niveau supérieur au plan mental. C'est un jeune qui est discipliné et qui sait où il va.»

En effet, Savard s'était fixé comme objectif d'avoir une fiche parfaite au début de la saison. C'est exactement ce qui s'est produit, puisqu'il a remporté huit médailles d'or en autant de compétitions, dont cinq au niveau provincial.

L'avenir est donc prometteur pour ce jeune club de judo. «L'avenir est excellent, j'en suis certaine, jure M<sup>me</sup> Gravel. La prochaine saison devrait être très bonne.»