

DOJO INFOS

Saison 2001/2002

JUN 2002 N°5

Sommaire :

- Tournoi Michel Bonnet
- Résultats Sportifs
- Graine d'arbitre
- Bal des Supporters
- Muguet
- Séjour au ski
- La technique
- Quiz
- Shin Ghi Tai

**Code moral****LA POLITESSE**

C'est le respect d'autrui

LE COURAGE

C'est faire ce qui est juste

LA SINCERITE

C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

C'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

C'est parler de soi sans orgueil

LE RESPECT

Sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

C'est de savoir lorsque monte la colère

L'AMITIE

C'est le plus pur des sentiments humains

Noël du Club**Dimanche 16 Décembre 2001**

C'est au gymnase Philippe Cattiau que plus de 100 enfants du club se sont retrouvés pour s'affronter amicalement dans un énorme jeu.

Effectivement, 10 équipes se sont opposés dans 7 épreuves, telles que le tir au but, le basket, la course au sac... Un énorme relais a ensuite départagé les équipes. Tous en sont ressortis vainqueurs.

Après cette divertissante après midi, chaque enfant a eu, comme chaque année, son goûter de Noël offert par le Groupement des Supporters.

Enfin, l'habituel concours de gâteaux, confectionnés par les élèves et par leurs mamans, a remporté un vif succès, en effet il y avait 33 gâteaux.

Trois enfants du club établissaient le classement de leurs 3 gâteaux préférés qui furent récompensés.

Bravo à toutes les mamans qui nous régalent avec leurs pâtisseries.

Merci à Frédéric, à tous les chefs d'équipes et à tous ceux qui ont aidé à organiser ce Noël.

A l'année prochaine !!!!

Cérémonie des Vœux**Samedi 19 Janvier 2002**

Le samedi 19 Janvier, 110 enfants ont participé à la deuxième compétition du club suivie de la cérémonie des vœux. Le président et les professeurs ont également fait part de leurs vœux pour cette nouvelle année. Les professeurs ont reçu un cadeau de la part de leurs élèves et ils tiennent à les remercier.



Ci contre: Adrien, Kévin et Axelle remettant le cadeau au professeur Frédéric Lin.

Opération Pièces Jaunes 2002

Cette année encore l'A.V.G. Arts Martiaux et le Groupement des Supporters ont participé à l'Opération Pièces Jaunes. Tout le monde a déposé ses derniers centimes dans les boîtes prévues à cet effet et nous avons récolté 18 kg. Merci à tous !!!
Mais que deviennent ces pièces???

Une fois que tu les as remises à ton postier, les pièces arrivent toutes mélangées dans des sacs à la Banque de France la plus proche de chez toi. La Banque de France les trie et les compte. Les années précédentes, les pièces étaient nettoyées, puis redonnées aux banques. Cette année, comme le franc disparaît pour être remplacé par l'euro, toutes les pièces en francs seront fondues pour récupérer le métal. Les pièces en euro retourneront dans les banques. A la fin de l'opération, le Caissier Général de la Banque de France donnera un chèque global à la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France.

Tournoi Michel Bonnet

Dimanche 11 Novembre 2001

Le dimanche 11 Novembre 2001 a eu lieu la troisième édition du Tournoi Michel Bonnet, organisée par Villeneuve la Garenne. Le matin avait lieu une rencontre pour les enfants avec les clubs de Cergy, Cormeilles, Bouffémont et Colombes.

Le tournoi Michel Bonnet réunissait cette année 13 équipes : Gennevilliers, Colombes, A.V.G., Sannois, Meudon, Cormeilles, Bouffémont, Cergy, Boulogne Billancourt, Garches, Poissy, Bourg la Reine et deux équipes de l'A.V.G.. L'A.V.G. s'est hissée en finale où elle a rencontré l'équipe de Poissy. Poissy a remporté le tournoi,

l'A.V.G. finit donc deuxième, troisième les équipes de Sannois et de Gennevilliers.



Résultats sportifs

Équipe minime championne du département.



Institut National de Judo, 19 Janvier 2002 :

- Sébastien Coetmeur participe au Championnat de France Corpo

Villeneuve la Garenne, 2 et 3 Février 2002 :

- Championnat Hauts de Seine minime, Arun Nadarasa, Icham Harhouz, Leila Nciri et Amar Attaf sont Champions du département. Kaniseya Nadarasa finit 2^e
- Mathieu Bergogner est Champion du département en cadet

Fontenay aux Roses, 9 et 10 Février 2002:

- L'A.V.G. termine 2^e sur 13 clubs engagés. Cette compétition regroupait les poussins jusqu'aux seniors.

Élancourt, 9 et 10 Mars 2002 :

- Île de France minime, Leila Nciri 5^e, Kaniseya Nadarasa 3^e, Icham Harhouz 7^e. Tous les trois sont qualifiés pour la super final Île de France Est/Ouest le 25 Mai 2002
- Mathieu Bergogner finit 7^e aux Île de France cadet

Châtillon, 17 Mars 2002 :

- Équipe senior échoue au pied du podium, elle termine 5^e. Équipe : Sébastien Coetmeur, Cyrille Bouglie, Mohamed Tafzi, Medhil Rakoto et Jérôme Liégeois
- L'équipe benjamins les imite, elle termine également 5^e. Équipe : Alexis Falcioni, Pierre Adrien Darmon, William Falcioni, Paul Balanger, Jacques Vilar et Jeremy Tassius
- L'équipe minime est championne du département. Équipe : Icham Harhouz, Amar Attaf, Nabil Kadaoui, Arun Nadarasa, Christophe Da Silva, Diogo Ferreira

Mantes la Jolie, 7 Avril 2002:

- Frédéric Lin termine 2^e au Championnat des Yvelines

Orléans, 5 Mai 2002 :

- Kaniseya Nadarasa et Leila Nciri ont participé au Mini Championnat de France par département à Orléans

Le Mans, 11 Mai 2002 :

- Frédéric Lin participe au Championnat de Zone Nord Ouest 2^e division

Naginata, 10 février 2002 :

- Stéphane Berger termine 4^e à la compétition Kyu Open
- Marc Gérun 1^{er}, René Gérun 2^e, Caroline Gardet 3^e à la compétition Coupe Ara en équipe

Graine d'arbitre

Depuis plusieurs années, la ligue de judo organise la coupe du jeune arbitre. Cette coupe regroupe les minimes et cadets qui doivent arbitrer lors d'une compétition officielle. Ils sont sous l'œil d'un observateur et ainsi notés. Cette année cette coupe a été remportée par un élève du club, il s'agit de Mathieu Bergogner. Il a donc obtenu par la même occasion sa partie arbitrale pour la ceinture noire. C'est par son assiduité au cours et son grand sérieux qu'il obtient cette coupe. Mais ce n'est pas son seul palmarès. En effet, il remporte le championnat des Hauts de Seine en moins de 46

kg, et finit 7^e au championnat d'Île de France. Tout le monde est très fier de ce garçon et nous souhaitons vivement le voir réussir par la suite. Encore bravo Mathieu !!!



NOM : BERGOGNER

PRENOM : Mathieu

AGE : 15 ans, Cadet

CATEGORIE : - 46 kg
Ceinture Marron

Bal des Supporters Samedi 23 Mars 2002

Cette année encore, le bal s'est déroulé dans la bonne humeur et dans une ambiance très conviviale. C'est DJ ALEX qui a animé la soirée cette année. La piste battait son plein. 170 personnes étaient présentes. La traditionnelle tombola a remporté un vif succès car une fois de plus 350 enveloppes ont été vendues par nos jeunes judokas. Cette année le gros lot était un lecteur D.V.D. Encore une réussite pour le Groupement des Supporters qui se dévoue toujours avec autant de dynamisme.

A l'année prochaine !!!

Muguet 2002 Mercredi 1^{er} Mai 2002



Qu'il faisait froid ce 31 avril !!!

Mais dans la bonne humeur, nous étions tous réunis chez notre ami Claude Bergogner pour préparer la vente du 1^{er} Mai, qui s'est très bien passée.

Nous avons vendu 300 contenants. Imaginez le travail !!!!

Mais comme toujours les supporters ont mis la main à la patte.

Merci à Gérard et son équipe ainsi qu'au bureau des Arts Martiaux.

Séjour au ski 2002

Chatel, petite station familiale de Haute Savoie, a eu le privilège, cette année, de recevoir pendant une semaine 18 adhérents de notre club. Nos amis du club de Cergy et du club d'Argenteuil étaient également présents.

Une équipe vraiment soudée et conviviale qui nous a permis de passer un séjour vraiment sympathique avec, également, notre professeur Frédéric LIN qui nous a montré ses talents de surfeur.

La neige et le soleil abondants nous ont permis d'acquérir un joli bronzage et une ambiance « magique ».

Nous nous sommes tous bien divertis et sommes ainsi impatients d'être l'année prochaine.

Du 13 au 20 Avril 2002



Voici notre belle équipe : Frédéric Lin, Jérôme Hoareau, Cyrille Bouglie, Virginie Vidal, Jérôme Copin, Élodie Barbosa, Delphine Lebègue, Sylvain Barbosa, Virginie Lin, Rémi Lebègue, Olivier Lin, Vivien Lebègue et Philippe Lebègue



La technique: Juji-Gatame

Clé de bras en hyper extension par le pubis :



Juji-Gatame

Les clés de bras sont autorisées à partir de Cadet, soit à partir de l'âge de 14 ans, tout comme les étranglements.

JUJI-GATAME est la clé de bras la plus pratiquée en compétition et son étude doit être complète et profonde. UKE est sur le dos— TORI à genoux sur le coté, genou du coté du corps levé, pied sous l'épaule de UKE, saisit le bras de son partenaire et se penchant vers l'avant passe sa jambe extérieure par dessus la tête de UKE. Il s'assoit le plus près possible de l'épaule de UKE et maintenant le bras de son adversaire tendu, pouce vers le haut, provoque son abandon en se cambrant légèrement, genoux serrés pour accentuer le contrôle. Le coude de UKE doit être sur le ventre de TORI afin que UKE ne tourne pas vers l'attaquant et plie son bras pour se dégager.

Quiz Poussin

Entourez la bonne réponse.



1. Le judo est un art Martial inventé au Japon?
2. Hajimé signifie arrêter le combat ou l'exercice?
3. Hon Gesa Gatame est une immobilisation?
4. Le Kimono de judo s'appelle un Judogi?
5. Choisi la ceinture la plus élevée.
6. O Soto Gari est un mouvement de hanche?

BLEU

VRAI

FAUX

VRAI

FAUX

VRAI

FAUX

VRAI

FAUX

JAUNE

VERT

VRAI

FAUX

1.VRAI, par Jigoro KANO; 2.FAUX; 3.VRAI, Hajimé signifie commencer le combat ou l'exercice; 4.VRAI; 5. La ceinture bleu est la plus élevée; 6. FAUX, c'est un mouvement de jambe.

Shin ghi tai

Le seul fait de te présenter au 1^{er} dan t'ouvre de nouveaux horizons dans le judo : tu dois comprendre comment les deux voies, compétition et expression technique, apprécient par des moyens différents la même valeur combinée shin-ghi-tai.

Le « mental » : shin

Dès tes débuts, ton professeur t'as appris à respecter le cérémonial, à devenir toujours plus attentif, plus patient et plus courageux. Tu vois aujourd'hui que la courtoisie jusque dans les petits détails, le respect de ton partenaire et du judo, te font apprécier et te rendent plus fort.

Tu deviens capable de mettre toutes tes forces dans le combat, et, si tu entends soré madé, de reprendre immédiatement un calme total. Tu sais, parce que tu l'as vécu, que chaque effort consenti « paie », même si ce n'est pas toujours immédiat, et si ce n'est pas toujours de la façon que tu croyais...

Tu as développé ton « mental », ta force mentale : tu sais vouloir, et vouloir dans le bon sens.

C'est une des trois composantes du grade.

La technique : ghi

Tu as passé de nombreuses heures à apprendre, à répéter, à explorer les subtilités d'un grand nombre d'actions complexes d'attaque et de défense. Avec l'aide de ton professeur, tu en comprends peu à peu les idées directrices, les « principes ».

Tu connais maintenant l'ensemble du règlement de combat, et tu découvres des subtilités de son application. Tu es capable de calculs tactiques que tu ne soupçonnerais pas quand tu étais ceinture blanche. Tu as développé tes connaissances et ton répertoire technique : tu as acquis des savoirs, des savoir-faire et tu es de plus en plus compétent. C'est la deuxième composante du grade.

La valeur de combattant : tai

Toutes les heures de transpiration, d'essoufflements, de courbatures du lendemain, que tu as données au judo t'ont forgé un corps vigoureux, qui t'obéit habilement et sans retard. Cela se voit dans la qualité de tes combats, qu'ils soient gagnés ou perdus. Et tu le sais, parce que les meilleurs viennent volontiers te saluer, et prennent plaisir à travailler avec toi, et parce que les moins avancés te font confiance. Tu as développé tes capacités de combattant : c'est la troisième composante du grade.