

DOJO INFOS

Saison 2000/2001

JANVIER 2001 N°2

Tournoi Michel Bonnet

19 Novembre 2000

Sommaire :

- Le 19 Novembre 2000 près de 300 personnes sur toute la journée au Tournoi Michel Bonnet. (p. 1)
- Villeneuve la Garenne emporte le Tournoi au milieu de huit autres équipes.(p.1)
- Le 17 Décembre le Noël du club rassemble près de 150 personnes. (p. 1)
- As des Supporters (p. 2)
- Qui est Jigoro KANO(p. 2)
- Les enseignants (p. 3)
- Résultats sportifs (p. 4)
- La technique (p. 4)

Le 19 Novembre se déroulait pour la seconde fois, à Villeneuve la Garenne, le Tournoi Michel Bonnet, précédé par une compétition amicale où près de 160 jeunes combattants s'affrontèrent sur le tatami.

Créé l'année dernière, le tournoi Michel Bonnet est une compétition par équipe. Chaque équipe est composée de quatorze combattants, des poussins aux seniors. Cette année huit clubs étaient présents: l'Éscale d'Argenteuil, le COMA d'Argenteuil, Bouffémont, Garches, Paris, Poissy, Rueil-Malmaison, et Villeneuve la Garenne. Deux équipes étaient présentées de notre côté.

Ces neuf équipes étaient divisées en trois poules de trois où les deux premiers de chaque poule allaient en tableau. A.V.G. 1 et A.V.G. 2 se sont qualifiés pour aller en tableau et se rencontrent en demi finale. A.V.G. 1 sort victorieux et rencontre en finale le C.O. M.A. d'Argenteuil. A.V.G. 1 remporte la finale et donc ce tournoi. A.V.G. 2 est repêché et finit troisième de la compétition.

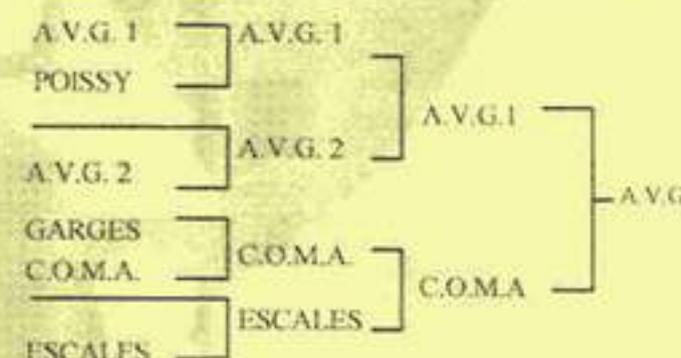
Cette journée bien remplie s'est déroulée dans la joie et le bon esprit que développe le judo. Près de 300 combattants se sont rencontrés s'en jamais déroger à notre code moral.

A.V.G.1:

L.NCIRI, K.NADARASA, I. HARHOUN, A. AMAR, A. NARADARASA, N. DOS SANTOS, M. BERGOGNIER, M. NCIRI, S. BARBOSA, C. MONTEL, S.COETMEUR, J. COPIN, C. BOUGLIER, J. LIEGEOIS

A.V.G. 2:

L. LEMADRE, W. FALCIONI, L. BERTRAND, N. KADAOU, C. PHU, B. TALBI, Y. HAOUASSI, M. RAKOTO, A. GRAFFET



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 un 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

Le 17 Décembre 2000, nous avons, comme chaque année, fêté Noël au sein du club. Cette manifestation s'est déroulée en deux parties:

- tout d'abord, dans le gymnase Philippe Cattiau, un énorme jeu avec 14 équipes de 7 personnes. Petits et grands étaient au rendez vous, dont les parents.

17 Décembre 2000

- Ensuite dans le dojo se déroulait la distribution des goûters confectionnés par les Supporters suivi du traditionnel concours de gâteaux. Pour la deuxième fois consécutive c'est Mme Kirat qui emporte le prix.

Près de 120 élèves étaient présents à cette manifestation.

As des Supporters

7 Octobre 2000

Cette année c'est une de nos brillantes élèves qui a fini première au classement des As.

En effet Léila NCIRI s'est distinguée à chacune des compétitions, en remportant souvent la première place.

CLASSEMENT GENERAL :

Judo :

1^{er} L. NCIRI, 2^e J.B. DUMONT, 3^e P. BALANGER,
4^e P.A. DARMONT, 5^e M. RAKOTO, 6^e J. COPIN,
7^e M. KADAOU, 8^e A. ATTAÏF, 9^e C. PHU,
10^e S. COETMEUR.

Chanbara :

1^{er} B. BOIVIN, 2^e D. BOIVIN, 3^e M. CRISTINA,
S. BERGER champion de France en catégorie kodaishi.



Léila

NCIRI

Née en 1989

Ceinture jaune-orange.

Naginata :

1^{er} M. GERUN, 2^e R. GERUN, 3^e S. BERGER.

Qui ont obtenu leur ceinture noire en l'an 2000 :

C. BOUGLIER DESPONTAINES & J. COPIN

Le sac du judoka

Marie Franco COLIGNON, trois fois vice championne du monde de Judo dans les années 80 prodigue ses conseils pour préparer son sac de sport pour aller en compétition. Inspire toi de ces quelques lignes pour que tu ne manques jamais de rien lors de tes déplacements :

*« Propre ton judogi sera,
Une paire de shorts ou autre, tu porteras.
Pour les filles un Tee-Shirt blanc obligatoire sera.
Une serviette de toilette pour la douche, tu auras.
Une bouteille d'eau, biscuits fruits secs, tu auras.
Pansements, élastoplaste, coton, betadine, tu auras.
Avec tous ça exemplaire judoka, tu seras. »*

Marie Franco COLIGNON

Et pour que tout soit parfait ton passeport tu n'oubliera pas, et ton certificat médical de moins d'un an tu auras.

Qui est Jigoro KANO ?



Tu qui es judoka tu ne le sais peut-être pas : Jigoro KANO est celui qui inventa le Judo. Cette discipline venant du Japon a été fondée par Jigoro KANO en 1882.

Le mot Judo signifie *la voie de la souplesse*. La légende dit que les principes du judo furent découverts lors d'un hiver rigoureux, en remarquant que les branches d'arbres réagissaient différemment sous le poids de la neige abondante. Les plus grosses cassaient alors que les plus souples pliaient et se débarrassaient de celle-ci.

La voie de la souplesse était née.

Il existe aujourd'hui plus de 15 millions de judokas dans le monde dont 500 000 ceintures noires.

En France, la première démonstration de judo date de 1889 par Jigoro KANO lui-même. KAWAISHI crée le premier club de judo ju-jitsu en France en 1935.

Le judo est introduit aux Jeux Olympiques en 1964 et admis définitivement en 1972 au J.O. de Munich.

Présentation de nos enseignants

Judo Ju-jitsu & Taijitsu :

Nom : LIN

Prénom : FREDERIC

Catégorie de poids : - 66 kg

Grade : 4^e dan

Palmarès : vice champion de France CORPO, Niveau national 2^e division

Prises préférées : IPPON SEOI NAGE, KATA GURUMA, MOROTE SEOI NAGE

Motivation : Transmettre sa passion

Hobbies : Snowboard, Olympique de Marseille, Cinéma.



Naginata & Chantara :

Nom : DESBOIS

Prénom : ELIETTE

Grade : 5^e dan Naginata et 2^e dan Chantara

Palmarès : Vice championne du monde, plusieurs fois championne de France

Motivation : Transmettre sa passion

Hobbies : Sa petite mère.



Aikido :

Nom : SERIO

Prénom : JEAN-MARC

Grade : 3^e dan

Motivation : Transmettre son savoir dans la tradition



Prochainement :

Samedi 13 janvier :

Cérémonie des vœux

2^e compétition de club

Championnat de France 1^{re} division à Coubertin

Dimanche 21 janvier :

Stage benjamins à Courchevoie

Samedi 27 & dimanche 28 janvier :

Coupe individuels minimes

Coupe individuels cadets et ceintures de couleurs

Samedi 17 & dimanche 18 février :

Championnat de France CORPO

Samedi 10 & dimanche 11 février :

Tournoi international de la ville de Paris

(renseignements voir page 4 ou 5)

19 au 23 février :

Stage club (à partir de petits poussins) de 9 h à 12 h

Samedi 24 mars :

Bal des Arts Martiaux



LE MOT DES PRÉSIDENTS

La saison 2000/2001 a débuté avec une augmentation de licenciés, ce qui renforce la motivation des deux bureaux à continuer dans la voie tracée.

Nous tenons à remercier M. LEMADRE pour l'édition de notre journal et les sponsors qui ont contribué à la réalisation d'un nouveau calendrier pour l'année 2001 que vous avez pu découvrir lors de sa mise en vente.

Les bureaux des Arts Martiaux et des Supporters vous souhaitent à toutes et tous leurs meilleurs vœux.

Le président
A.V.G. ARTS MARTIAUX

Le président
des Supporters



Les équipes victorieuses du tournoi M. BONNET

De gauche à droite:

S. COITMEUR, A. GRAFFET, C. MONTEL, I. LÉGUEN, B. TALIZ, C. PIU, S. BARBOSA,
I. GALLOUCHE, A. NADARASA, J. COPIN, C. BOUGLIER, L. LEMADRE, N. DOS SANTOS,
M. NCIRI, A. ATTAF, M. BERGOGNIER, I. HARHOUZ, L. NCIRI, S. NADARASA,
J.B. DUMONT

RESULTATS SPORTIFS

Judo :

District benjamins 10/12/00 :

- 1^{er} : A. ATTAF, A. NADARASA et K. NADARASA
- 2^e : D. FEIRRERA, I. HARHOUZ, L. NCIRI
- 3^e : L. BERTRAND, J.B. DUMONT, M. THULLIER

Leers 5/11/00 :

Cadets :

- 5^e : S. BARBOSA

Seniors :

- 5^e : A. GRAFFET

U.N.S.S. 13/12/00 :

Cadets :

- 3^e : S. BARBOSA

Hauts de Seine Corpo. 3/12/00 :

Seniors :

- 2^e : M. RAKOTO
- 3^e : A. GERNAULT
- 3^e : N. CAUCHOIS

Naginata :

Compétition amicale internationale à Bruxelles :

- 5^e : M. GERUN

La technique : O Soto Gari

GROS PLAN



Pour être efficace, le

o-soto-gari doit être difficile à prévoir; c'est pourquoi il faut le combiner tactiquement avec des attaques efficaces sur l'avant dont la préparation et le déséquilibre ne puissent pas être clairement distingués par uke. C'est le sens de la traction du départ qui oblige uke à réagir constamment par un ajustement sur l'arrière, qui sera exploité dans la projection. Cette préparation doit permettre indifféremment un déséquilibre sur l'avant, pour uchi-mata, par exemple, et le déséquilibre arrière pour o-soto-gari.



L'efficacité de l'attaque provient de l'engagement de tori, qui doit surprendre uke et gagner un temps sur lui, et sur sa capacité à le conserver le temps de l'attaque dans cette posture faible. Le haut du corps de tori vient « percuter » uke et le fixer sur l'arrière. Le bras droit est essentiel dans ce processus. Il ne doit pas tirer uke, ce qui lui permettrait de s'échapper en tournant, mais le « pêcher » pour le maintenir dans sa posture faible sur les talons. Le centre de gravité de tori doit être plus bas que celui de uke. Le fanchage s'effectue dans l'axe, avec toute la puissance du corps en balancier.