

# DOJO INFOS

Saison 2001/2002

NOVEMBRE 2001 N°4

## Sommaire :

- Compétition du Club
- Tournoi d'Éragny
- La technique
- Le Naginata

## Vive les mariés!!!!

La rentrée a commencé dans la joie et la bonne humeur car Virginie COPIN et Frédéric, notre professeur, se sont dit « OUI ».

Nous leur adressons toutes nos félicitations et tous nos vœux de bonheur.

Virginie et Frédéric remercient tous les judokas, venus nombreux et présents à la haie d'honneur.

## 1<sup>er</sup> Septembre 2001



## Carrefour des Associations

### 9 Septembre 2001

Le Groupement des Supporters a encore eu un vif succès lors du Carrefour des Associations. En effet, cette journée a permis d'obtenir de nombreuses nouvelles inscriptions.



Le Groupement des Supporters A.V.G. Arts Martiaux, association de la loi de 1901, a été fondé en 1975 sur une idée de Monsieur BIAUD, pratiquant de judo et de self-défense.

Lors d'une démonstration, F. LIN, S. BARBOSA, C. BOUGLIER, et J. COPIN ont fait découvrir aux villenogarenois ce qu'est la pratique du judo.

Le président du Groupement des Supporters, Gérard COPIN, est aussi le vice président du carrefour des associations.

### 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

## Plan Vigipirate

Suite aux événements du 11 Septembre 2001 la municipalité a annulé de nombreux événements sur la commune afin d'éviter quelques problèmes que ce soit.

De ce fait, notre traditionnelle kermesse, qui devait se tenir dans le parc de la mairie le 17 Septembre, a donc été annulé. Il en est de même pour la brocante qui avait lieu le 23.

Rendez vous l'année prochaine!!!

## La Voie Royale

### 23 Septembre 2001

Cyrille BOUGLIER, Nicolas GORIOT, et Claude BERGOGNER, ont eu la joie de participer aux 10 Km de Saint Denis, le 23 Septembre. Mathieu BERGOGNER a participé à la foulée des jeunes, une course de 2 Km.

Ils couraient tous sous les couleurs de la Ligue Universelle du Bien Public, association de bienfaisance.

Félicitations à ces courageux coureurs.

# Compétition du Club

## 7 Octobre 2001

Le 7 Octobre a eu lieu la première compétition du Club réunissant plus de 150 enfants.

Cette compétition était précédée d'un petit entraînement avec les adultes.

Les enfants, répartis en poule de quatre ou cinq combattants, étaient tous récompensés.

C'est donc dans une grande joie, qu'ils se sont réunis, ensuite, pour la remise des As des Supporters.

Cette journée s'est finie autour d'un pot de l'amitié.

# Prochainement

Dimanche 11 Novembre:

Animations Poussins et Tournoi M. BONNET

Mardi 4 Décembre:

Entraînement Sportif Minimes, Cadets

Samedi 15 Décembre:

Noël du Club

Vacances de Noël:

Stage du Club de 9H à 12H

Samedi 19 Janvier 2002:

2<sup>e</sup> Compétition du Club et Cérémonie des Vœux

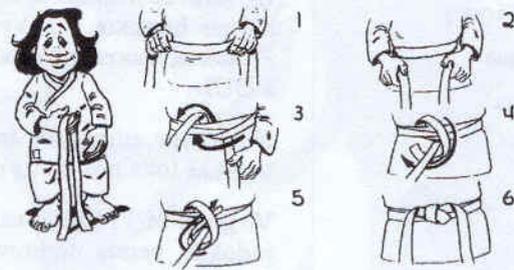
# Tournoi d'Éragny

## 13 Octobre 2001

Le 13 Octobre, le Club de Judo d'Éragny nous a invité à son tournoi où onze autres clubs étaient présents. C'était une compétition individuelle pour les poussins, benjamins et minimes, filles et garçons. Nombreux de nos judokas ont été classés, et de ce fait, Villeneuve la Garenne a remporté le trophée en finissant premier sur douze équipes.

Bravo à tous les combattants et combattantes.

### Le nœud de ceinture



# La technique : Hiza Guruma

Hiza Guruma est une technique de jambes. Elle s'effectue à partir du plus petit âge jusqu'aux adultes professionnels.

Tori et Uké prennent une garde à droite. Uké avance le pied gauche. Tori le déséquilibre en tirant avec sa main gauche, en même temps il se décale du pied droit, il crée donc un trou devant Uké. Il vient poser la plante de son pied gauche sur l'extérieur du genou de la jambe droite de Uké, le bloquant de telle sorte qu'il ne peut plus avancer pour reprendre l'équilibre perdu. Tori se décale sur le côté et tire Uké avec une action de ses mains, comme pour tourner un volant. Uké tombe droit devant lui en décrivant un cercle.



Hiza - Guruma

# Qui veut combattre un champion?



Quand on pratique le judo, on utilise la force et le déséquilibre de son adversaire. Alors, inutile d'être un géant comme David DOUILLET pour gagner... Quoique!!!

# Le Naginata (le naginata est le sport, la naginata est l'arme)

La Naginata, sabre fixé à un long manche de bois dur, apparut au IX<sup>e</sup> siècle avec les moines guerriers. A cette époque, les cavaliers armés devenaient une force importante. Ils étaient difficiles à combattre par des armes classiques, flèches ou sabres. La longueur de la Naginata permettait de couper les jarrets des chevaux et de tenir les cavaliers à distance. Vers 1600, les femmes des samourais utilisaient la Naginata pour défendre leurs foyers et leurs villages. La Naginata, comme le sabre, a laissé ensuite la place aux armes à feu. La Fédération de Naginata du Japon fut fondée en 1955. Le Naginata se pratique aujourd'hui à l'entraînement avec une lame en bambou et une armure. Cette discipline est ouverte à tous.