

DOJO INFOS

Saison 2002/2003

DECEMBRE 2002 N°7

Sommaire :

- Labeville Formule Compét'
- As des Supporters
- Tournoi Michel Bonnet
- Calendriers Sponsors
- Journée des Champions
- Résultats Sportifs

**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 se taire lorsque monte la colère

L'AMITIE

C'est le plus pur des sentiments humains

Et oui les vacances sont terminées et il est bien temps de reprendre les bonnes habitudes...

Forum des Associations**8 Septembre 2002**

Nos amis les supporters tenaient un stand bien sur où nos professeurs Éliette DESBOIS pour le naginata et Frédéric LIN pour le judo étaient présents.

La journée s'est déroulée dans la bonne humeur puisque tout le monde se retrouvait après deux mois de vacances.

Cette journée a permis à de nombreux parents d'inscrire ou de réinscrire leurs enfants. En effet nous avons pu totaliser plus de 40

inscriptions.

En milieu d'après-midi plusieurs de nos judokas nous ont offert une très belle démonstration.

Merci à Pascal, Cyrille et Jérôme pour leurs présences et leur aide.

Ci contre:
Éliette
Frédéric
Cyrille
Jérôme H.
Jérôme C.
et Pascal
en action
pour le club

**Kermesse des Arts Martiaux****15 Septembre 2002**

Avant tout merci à la Ligue Universelle du bien Public (L.U.B.P.) pour son investissement une fois de plus pour nous, toute la journée ils ont fait frites, merguez, andouillettes et sandwich. Merci encore une fois de plus à son président Jean-Louis et son équipe, Micheline, Armand, Colette et, bien sur, Baptiste le plus jeune de l'équipe et le plus "dynamique". Le coin sucré aussi a bien travaillé. Babette, Brigitte,

Stéphanie et Virginie étaient la pour vous servir "gaufres", crêpes, cidre, café et autres friandises. Merci Mesdames. Merci aussi à tous ceux qui ont tenu les différents stands. Comme au forum nos judokas ont exercé de leurs talents avec Frédéric, et une autre démonstration a été faite par Éliette, René et Marc pour nous montrer le sport qu'est le naginata. Merci à tous ceux qui ont participé et qui sont venus participer.

Brocante**22 Septembre 2002**

Ce 22 Septembre avait lieu dans le parc des Chanteraines la brocante de Villeneuve la Garenne où, traditionnellement nos supporters ont leur stand. C'est toute la journée que nos supporters ont vendu les articles que chacun d'entre vous nous avez ramener. Merci aux Supporters et à tous pour l'aide apportée !!!

Labeville Formule Compet'

29 Septembre 2002

Le 29 Septembre, Frédéric LIN, emmenait une vingtaine de stagiaire qu'il avait sélectionné au préalable. Sur quels critères ?

Tout d'abord, il fallait être au moins cadet chez les garçons, minimales chez les filles, et être également compétiteur. La formule pour le week-end était simple : sport, sport et sport. C'est donc à 8 h 30 que nous nous levions pour commencer avec un petit footing d'une demi heure, suivi d'une séance d'étirement et d'un petit cours de Taïso, ensuite nous entamions les sports collectifs. Sports collectifs car dans l'idée de Frédéric c'était de nous pousser à la confrontation, tout en gardant l'esprit

d'équipe, afin de nous connaître dans des situations d'oppositions et de coopération. Ce week-end nous a permis également d'effectuer le test Luc LEGER.

Ce n'est pas sans joie que nous avons profité au maximum de notre nuit pour entamer une deuxième journée sportive durant laquelle les courbatures se faisaient déjà sentir.

Au lever, petit déjeuner et nous commençons une journée aussi chargée que celle de la veille.

Nous tenons donc à remercier les bureaux des Arts Martiaux et des Supporters, Frédéric LIN, les cuisiniers et tout les encadrants pour ce stage que vous nous avez offert.

Qu'est ce que le Test Luc LEGER ???

Le principe est d'effectuer une course par allers-retours sur une distance de 20 mètres entre deux lignes parallèles. Une cassette préenregistrée du protocole de l'épreuve donne les sons correspondant au passage sur chaque ligne ainsi que tous les renseignements nécessaires. Le sujet doit adapter sa vitesse de course au rythme imposé par la bande sonore. A chaque minute, un incrément de 0,5 km/h. est imposé à la vitesse de course. Le sujet retient le numéro du dernier palier complet parcouru dans les limites de temps imparties. Un tableau de correspondance permet de déterminer un indice de VO₂ Max.

Et la VO₂ Max c'est quoi ???

La VO₂ Max est la consommation maximale de dioxygène d'un sujet effectuant un effort prolongé d'intensité maximale. Elle s'exprime en L/min ou en L/min/kg en tenant compte de la masse corporelle du sujet. Si on considère l'ensemble des fonctions de l'organisme, on peut aussi donner la définition suivante : la VO₂ Max est la quantité maximale de dioxygène qu'un sujet peut prélever au niveau pulmonaire, transporter au niveau cardio-vasculaire et consommer au niveau musculaire.

CONFORT AUTO
SABATIER

25, Bd. de la Libération - 92200 St Denis (14 sur pont au Selva)
Tél.: 01 42 43 13 30
Fax: 01 48 20 74 20

REMOQUES - VENTE & LOCATION - PIÈCES DÉTACHÉES



AGENCE GÉNÉRALISTE COURTES & DÉTACHÉS

À VILLENEUVE LA GARENNE, UNE NOUVELLE VISION DE VOUS

Des prestations, des services
Spécialisés, personnalisés
Tous les services, tous les jours
pour vous offrir le meilleur
service possible.

- 2000 m² de surface
- 2000 m² de surface
- 2000 m² de surface
- 2000 m² de surface
- 2000 m² de surface
- 2000 m² de surface

25, Avenue de Verdun 92390 VILLENEUVE LA GARENNE
☎ 01 47 92 20 27

ESPACE VISION



**MORILLON
CORVOL**

Kyriad

Dominique CLERCQ

19, Avenue de Verdun 92390 VILLENEUVE LA GARENNE
Tél: 01 47 92 20 27
Fax: 01 47 92 20 27
E-mail: dclercq@kyriad.com

ESPACE PRIMEURS

3, rue Claude Debussy
93800 St Denis 5/Seine
Tél 01 48 22 11 02



**LIGUE
UNIVERSELLE
DU BIEN PUBLIC**

Ecole de conduite
Agren

Formation Sécurité routière

47, Avenue de Verdun 92390 Villeneuve la Garenne
Tel : 01 47 98 11 28
S.A.R.L. au capital de 8100 Euros RCS NANTERRE B 429 961 241
Agrément préf N° A 92 5726

BISTROT DE LA NEF
CAFÉ - BRASSERIE - RESTAURANT

☎ : 01 47 99 28 85

68, Avenue de Verdun
92390 VILLENEUVE LA GARENNE

As des Supporters...

6 Octobre 2002

L'après midi a été bien comblé pour l'A.V.G. Arts Martiaux. Se déroulaient, successivement, la réunion des parents, les récompenses des As des Supporters et la première compétition de club.

Nous rappelons que sur toute l'année, le Groupement des Supporters organise un challenge qui récompense nos meilleurs compétiteurs dans chaque catégorie. Un classement toute catégorie est également prononcé. Cette année c'est William FALCIONI qui finit en tête de ce classement accumulant un total de 126 points. Suivi de Keevin BRONDEAU avec 108 points et en troisième Jacques VILAR avec 98 points.

C'est ensuite avec un grand engouement que tous

les enfants ont pu participer à leur première compétition de club.

La deuxième compétition aura lieu le Samedi 11 Janvier 2003. A bientôt !!!

PREMIER DE CHAQUE CATÉGORIE

Baby Judo : Rida NACEF

Coquilles : David TIOBANG

P. Poussins : Fanny MARTIN

Poussin : Marvin HENRIOL

Céline CABET

Benjamin : William FALCIONI

Joanna CORTEZ

Minimes : Amar ATTAF

Cadets : Matthieu BERGOGNER

Juniors/Seniors : Sylvain BARBOSA



Tournoi Michel Bonnet

9 et 10 Novembre 2002

Le 9 novembre débutait le week-end du Tournoi Michel BONNET. C'est en effet le samedi qu'avait lieu une animation pour les poussins. Plusieurs clubs étaient invités pour un affrontement amical.

C'est ensuite le dimanche, qu'habituellement, plus d'une dizaine d'équipes s'affrontent. Mais cette année, par souci de week-end prolongé, seul trois

équipes étaient présentes : l'A.V.G. Arts Martiaux, le club de Bouffémont et le club de Cergy. Les trois équipes se sont tout de même rencontrées et c'est l'A.V.G. Arts Martiaux qui monte sur la plus haute marche du podium.

Mais le challenge n'a pas été remis et est reporté au mois de mai

Calendriers et Sponsors

Saison 2003

Les nouveaux calendriers sont arrivés. Ils sont à vendre au prix de 3 Euro. C'est grâce à 16 sponsors, affiché en bas de page, que les calendriers ont été en parti financé. Merci à eux. Comme chaque année un concours récompense le judoka meilleur vendeur.

La Journée des Champions

20 Novembre 2002

Le 20 Novembre, 47 judokas du clubs sont allés à l'Institut National de Judo à Paris pour participer à la journée des champions. Ils ont eu la joie de s'entraîner et de combattre avec les actuelles et futures étoiles du judo.

C. et D. CHARLANNE
ASSURANCES & FINANCE



Toutes Assurances particulier & Professionnel.
(Vieillesse, Multirisque, Auto, Vie, Retraite)

38 avenue de Verdun
92390 Villeneuve la Garenne
☎ 01.47.98.10.53

L'Heure du pain

Pâtis. Viennoiseries
Pâtisseries. Sandwicherie

Tout chaud, tout frais
à toutes heures
OUVERT 7 JOURS/7
5^h30 À 20^h30 mn

5, rue Dupont de Chambon - 92390 Villeneuve-La-Garenne
Tél. : 01 47 94 30 95

RESTAURANT
JARDIN IMPÉRIAL
Spécialités
Chinoises
et Thaïlandaises
Plats à emporter
富林酒楼
☎ : 01 47 98 34 38
47, Avenue de Verdun
92390 Villeneuve la Garenne

l'Olivier
115 Avenue de la Chaux de France
92390 Villeneuve la Garenne
☎ : 01 47 94 08 90
Paris - 19 Paris

LIBRAIRIE - PAPETERIE
PRESSE - TABAC - JEUX

M. Eric VALLEE

60, av. Jean Moulin
92390 VILLENEUVE LA GARENNE
Tél / Fax : 01 47 94 72 05
Portable : 06 10 02 16 34
R.C.S NANTERRE A 419 919 911

Dames - Messieurs - Esthétique

P-C COIFFURE

☎ 01 47 92 18 98

47, avenue de Verdun
92390 VILLENEUVE LA GARENNE

S.A.R.L. MAITRE TEINTURE

225 Bd Gallieni

92390 Villeneuve la Garenne

Tel: 01 47 98 48 56



C'est Jérôme !!!

Saison 2002/2003



Nom : HOAREAU
Prénom : Jérôme
Ceinture : Marron
Palmarès : Multiple fois champions des Hauts de Seine, Podium Île-de-France
Divers : Étudiant en deuxième de DEUG Staps

Cette année le bureau compte une nouvelle recrue qui n'est pas moins que celle de Jérôme HOAREAU. Au club depuis 1992 Jérôme à marquer le nom du club dans les Hauts de Seine, en Île-de-France et partout où il est passé. C'est lors d'une compétition des Hauts de Seine qu'il se blesse au genou et entame alors un dur parcours pour retrouver sa forme. Opéré deux fois, il remonte aujourd'hui en puissance. Nous espérons de tout cœur qu'il reprendra un jour les chemins de la compétition. Il s'investit en tout cas

au maximum pour le club et permet au bureau de garder la route de la bonne humeur.

Résultats sportifs

Leers, 26 et 27 Octobre 2002 :

- Minimes : Leila NCIRI 1^{re}, Keevin BRONDEAU 2^e, William FALCIONI 5^e.
- Cadet : Amar ATTAF 3^e, finissent 5^e Mejdhi NCIRI, Matthieu BERGOGNER, Nathan DOS SANTOS et Ichem HARHOUZ.
- Seniors : Jérôme LIEGEOIS 5^e; participe Sylvain BARBOSA et Cyrille BOUGLIER.

Eragny, 9 Novembre 2002 :

- Benjamins : Vingt et un participants dont six 1^{er}, quatre 2^e et huit 3^e.
- Minimes : Douze participants dont deux 1^{er}, cinq 2^e et cinq 3^e.
- Un challenge était organisé sur la journée qui récompensait le club totalisant le plus de point, l'A.V.G. Arts Martiaux finit 2^e.

Rouen, 11 Novembre 2002:

- Seniors : Brahim TALBI, Cyrille BOUGLIER, Sylvain BARBOSA et Jérôme COPIN participent à ce tournoi.

Paris Kyoto, Institut National de Judo , 17 Novembre 2002 :

- Seniors : Sébastien COETMEUR 5^e, Cyrille BOUGLIER et Brahim TALBI participent à ce tournoi.

Villeneuve la Garenne , 30 Novembre et 1^{er} Décembre 2002 :

- Benjamins : Quatorze présents chez les garçons dont quatre 1^{er}, deux 2^e, deux 3^e et un 4^e. Quatre présentes chez les filles dont deux 3^e, deux 5^e.
- Minimes : Huit présents chez les garçons dont deux 1^{er}, un 2^e, deux 3^e et un 5^e. Trois présents dont une 3^e.

Massy Palaiseau , 1^{er} Décembre 2002 :

- Cadets : Mejdhi NCIRI 7^e, Matthieu BERGOGNER 7^e, Ichem HARHOUZ Amar ATTAF et Nathan DOS SANTOS participent à ce tournoi.



Les trois as récompensés par C. COMES



Stagiaires, encadrants, tous sur la photo !!!

Nous tenons à remercier très fortement M LEMADRE, père de Laure, judokate du club, qui nous permet d'imprimer DOJO INFOS en grande quantité à chacune des parutions. Nous lui en sommes très reconnaissant et encore merci pour son aide.