

## DOJO INFOS

Saison 2003/2004

SEPTEMBRE 2003 N°8

**Sommaire :**

- Noël du Club (p. 1)
- Cérémonie des Vœux (p. 1)
- Bal des Supporters (p. 1)
- Stage à Coltine (p. 2)
- Stage de Ski (p. 2)
- Vente de Muguet (p. 3)
- Assemblées Générales (p. 3)
- Stage d'oxygénation (p. 4)
- Sortie des enfants (p. 4)
- La fédération (p. 4)

[www.ffjda.com](http://www.ffjda.com)

<http://membres.lycos.fr/avgartsmartiaux/>

**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****15 Décembre 2002**

Le 15 décembre 2002, le Gymnase différentes épreuves. Philippe CATTIAU s'est transformé Par exemple, l'épreuve du puit en énorme basse-cours. En effet un consistait à retrouver une clé avec la jeu de l'oie géant a été mis en place bouche dans des plats, avec différents par la grande équipe des Arts Mar- ingrédients. tiaux. De plus l'engouement et les Le concours de gâteau a permis à tout encouragements pouvaient rappeler le monde de se rassasier en plus du un poulailler en folie. goûter offert par les supporters. Les douze équipes participantes ont En bas de page quelques photos de toutes été victorieuses à la suite des cette joyeuse après midi.

**Cérémonie des Vœux****11 Janvier 2003**

Une année s'est achevée, une autre de cet environnement sportif et dans commence et c'est le moment pour le la lancée reçoivent de la part de leurs club de présenter ses vœux aux élèves le traditionnel cadeau de fin familles, aux élèves et à tous les d'année. Frédéric a reçu un superbe membres des bureaux. blouson de moto quant à elle Eliette a Pascal MOTTAIS décrit une année reçu une magnifique parure de lucrative en résultat et n'en espère pas peluches. moins pour celle qui s'en suit. Merci à ceux qui ont participé aux Frédéric LIN et Eliette DESBOIS à cadeaux. leurs tours remercient tous les acteurs

**Bal des Supporters****15 Mars 2002**

C'est près de 200 personnes qui se sont adonnés aux joies de la danse ce soir la. Une soirée orchestrée par DJ Alex qui est le seul responsable de cette euphorie musicale. Cette soirée organisé par le Groupement des Supporters permet par la suite de financer la sortie des enfants en fin d'année grâce à la grande tombola qui réunissait pas moins de 12 gros lots. Enfin un petit clin d'œil à notre président qui nous a montré ses brillants talents de danseur.



# Stage de ski de fond à Coltine

**Février 2002**

*Suite à sa sélections pour participer à ce stage, Mejhdi NCIRI nous raconte son excursion à la montagne.*

Stade Pierre De Coubertin, lundi 10 février 9h. Nous étions 27 judokas et judokates du 92 dans un car en partance pour Coltine, station de ski du massif central, pour un stage de 6 jours.

Durant les 6 heures que durèrent le voyage nous avons pu faire plus ample connaissance. Notre groupe était composé de cadets mais aussi de junior 1<sup>er</sup> année, ayant tous fait un podium au département.

Arrivés vers 17 heures nous nous sommes installés dans nos chambres et avons découvert que nous n'étions pas seuls : 35 judokas du 78 nous avaient précédés. A peine avons nous eu le temps de choisir et de ranger le matériel de ski de fond que le souper était servi. La nourriture montagnarde était plutôt bonne. Nous pensions pouvoir aller nous coucher, mais un entraînement de judo nous attendait. Après 2 heures de technique, nos entraîneurs (Simon, François, Les profs des Yvelines, l'entraîneuse de la ligue haut de seine, dont je ne me souviens plus les noms) nous ont donné le programme du stage : Lever 7h30, p'tit dèj 8h, départ pour les pistes 9h15, retour 12h30, déjeuner 12h45, temps calme (sieste, douche) jusqu'à 15h30 puis 2h30 de judo physique, dîner 19h, puis pour finir judo technique de 20h30 à 22h un jour sur deux. Les entraînements étaient très intensifs et durant les 2 heures de randoris quotidiennes, nous avons pu nous mesurer aux judokas des Yvelines. Le judo technique, quand a lui, nous a permis d'améliorer notre placement ainsi que notre vitesse et notre kumikata. Le ski de fond et l'altitude (1600 mètres), eux, ont augmenté notre endurance et notre capacité à dépasser nos limites. Le jeudi nous avons fait une journée entière de ballade en ski de fond (rythmée de bataille de boules de neiges 92 contre 78) au cour de laquelle nous avons pu pleinement admirer le paysage de la région. A notre retour une soirée Aligot (plat a base de purée et de fromage fondu) animée par deux chanteurs nous attendait.

Nous gardons un excellent souvenir de ce stage de judo qui nous a préparés à affronter les inter-regions avec de meilleures conditions physique et mentale.

*Mejhdi Ncirri*

## Stage de Ski

**5 Avril au 12 Avril 2003**

C'est sur le domaine de l'Alpes d'Huez que 18 adhérents du club de Villeneuve la Garenne, en partenariat avec le judo club de Cergy, ont posé leurs skis et leur surf cette année. Petite description de la station.

Le Pic Blanc, culminant à 3330 mètres sur le massif des Grandes Rousses, offre un panorama grandiose, classé 3 étoiles au Guide Michelin.

L'altitude élevée garantit l'enneigement des 10.000 hectares du domaine, soit 236 km de pistes sur 2210 mètres de dénivelé, et 3000 hectares skiabiles. 700 canons à neige permettent le retour skis aux pieds à l'Alpe d'Huez et aux stations villages.

La géographie du domaine, caractérisée par un doux dénivelé au bas des pentes, est propice à un

apprentissage en douceur de la glisse sur les pistes vertes, ou sur la zone débutants.

Les pistes noires, accessibles du Pic Blanc et de la nouvelle télécabine Les Marmottes II, assurent des émotions fortes, des approches plus techniques et permettent une découverte maximale de tout le domaine skiable : Au départ des pistes de Sarenne, la plus longue piste d'Europe - 16 km, La Fare et Château Noir, il est possible de skier près de 1h30 sans reprendre de remontées mécaniques, grâce au réseau de pistes s'enchaînant pour le plaisir de la glisse dans la durée.

L'espace skiable d'Altitude se développe harmonieusement afin de proposer un produit varié et de qualité !!

# Vente du muguet

**1<sup>er</sup> Mai 2003**



Bernard, Marcel et Jacqueline à l'empotage chez notre président

Avant la traditionnelle vente du muguet, comme chaque année a lieu une mise en pot, cette année chez Pascal MOTTAIS, notre président.

Comme tout événement qui se respecte une main d'œuvre est indispensable

et elle était bien présente ce jour ci pour mettre la main à la patte. Pour l'occasion, ce n'est pas moins de vingt personnes qui ont empoté le muguet.

Après une nuit de calme, un réveil très matinal,

7h30 devant la mairie pour mettre en place les cinq stands placés aux quatre coins de Villeneuve la Garenne et tout autant de personne que la veille pour faire la promotion du Muguet des Arts Martiaux.

Cette manifestation tient une place importante dans la vie de notre club puisqu'elle permet de le faire vivre et de souder les troupes dans un esprit familiale et très fleuri pour le coup.

Nous remercions les personnes qui ont œuvré, le bureau des Arts Martiaux, le bureau des Supporters et les adhérents.

# Assemblée Générale des Supporters

**1<sup>er</sup> Juin 2003**

PRESIDENT	Gérard COPIN
VICE PRESIDENT	Claude BERGOGNER
SECRETAIRE	Gérard LIEGEOIS
SECRETAIRE ADJOINTE	Brigitte COPIN
TRESORIERE	Maud BROSSAMAIN
TRESORIERE ADJOINTE	Jacqueline GORIOT
RESPONSABLE ANIMATION	Virginie LIN
MEMBRE DU BUREAU	Béatrice FALCIONI
MEMBRE DU BUREAU	Bernard BROSSAMAIN

La composition du bureau des supporters reste quasiment la même avec à sa présidence toujours Gérard COPIN qui entame la sa septième année. Gérard LIEGEOIS le suit fidèlement au secrétariat et fourni un gros travail tout au long de l'année. Deux nouveaux ou plutôt nouvelles arrivantes au sein du groupe Virginie LIN en tant que responsable animation et Béatrice FALCIONI en tant que membre du bureau.

Bon courage pour cette nouvelle saison.

# Assemblée Générale des Arts Martiaux

**1<sup>er</sup> Juin 2003**

Des changements sont survenus au sein du bureau des Arts Martiaux. Avant tout Pascal MOTTAIS entame brillamment sa 4<sup>e</sup> année. Cyrille BOUGLIER, ancien secrétaire passe trésorier adjoint, Jérôme COPIN prend donc sa place et Jérôme HOAREAU devient secrétaire adjoint. Nicolas GORIOT quitte le bureau mais reste tout de même l'arbitre officiel du club. Bonne saison à tous les membres du bureau.

PRESIDENT	Pascal MOTTAIS
SECRETAIRE	Jérôme COPIN
TRESORIER	Jean BARBOSA
VICE PRESIDENT	Francis LAMBLIN
SECRETAIRE ADJOINT	Jérôme HOAREAU
TRESORIER ADJOINT	Cyrille BOUGLIER
ARBITRAGE	Nicolas GORIOT
COMMISSION SPORTIVE	Alain GERNAULT
TAISO	Rose Marie PEREIRA
NAGINATA	René GERUN
PROFESSEUR JUDO	Frédéric LIN
PROFESSEUR NAGINATA	Éliette DESBOIS

# Stage d'oxygénation

**7, 8, 9 Juin 2003**

Tout les ans, le club de l'A.V.G. Arts martiaux en occupaient la table de ping-pong. Le soir les collaboration fidèle avec le Groupement des Supporters organisent un stage d'oxygénation et de détente où le sport prend une place importante.

Cette année, c'est à Montlignon que nous avons passé ces trois jours durant lesquels, par chance, la météo nous était favorable.

La vingtaine d'élève présent ont tout d'abord participé à un match de foot, suivit du repas cuisiné par tout les bénévoles associés au club.

A leurs heures perdues les petits et les plus grands



adultes organisaient un match de volley dans le gymnase qui nous était prêté aimablement par le centre de Montlignon.

Enfin le lundi matin, un concours de boules et de badminton étaient organisé et les trois premiers de chaque discipline étaient fièrement récompensés.

Tout ces sportifs pouvaient enfin rejoindre les moins sportifs autour d'une barbecue où élèves et parents étaient réunis.

## Sortie des enfants

**21 Juin 2003**

Le club et les supporters emmenaient les enfants cette année au Parc Saint Paul. Rappelons que cette sortie est organisée grâce à la tombola lors du bal des supporters.

Ce Ne sont pas moins de 100 enfants entourés de 14 encadrants qui sont montés dans le car direction Beauvais. C'est dans un parc paisible avec quelques attractions a sensation forte que les enfants se sont amusés.

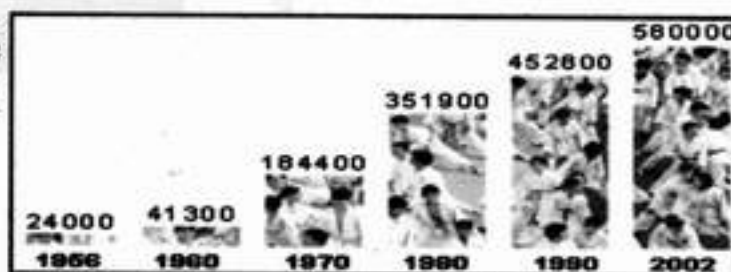
A 16h30 un goûter était offert et marquait la fin de cette journée ensoleillée.



## La Fédération Française de Judo

En 40 ans, le nombre des judokas en France a été multiplié par vingt. Avec en première ligne, les jeunes de 8 à 14 ans qui représentent plus de 50 % des licenciés.

- 3e fédération « olympique » en France, en nombre de licencié (derrière le football et le tennis)
- 5 600 Clubs affiliés à la Fédération Française de Judo
- 87 comités départementaux
- 35 ligues régionales
- 68 centres d'entraînement de haut niveau
- 1 000 000 m<sup>2</sup> de tatamis
- 60 compétitions internationales
- 500 compétitions nationales et interrégionales
- 3 600 compétitions régionales et départementales
- 35 000 ceintures noires



- 8 000 enseignants diplômés d'État
- 40 000 dirigeants
- 4 000 arbitres
- 100 cadres techniques fédéraux
- 2 500 judokas inscrits dans des centres d'entraînement
- 150 000 compétiteurs
- 29 titres de champions du monde
- 34 médailles olympiques dont 10 titres