

柔道

Association du Judo Club du Bayonnais

Le YAWAMI

AE2P S.A.R.L.
Permetures pour l'habitat et l'industrie

29, Rue de Gerbéviller
54360 BLAINVILLE SUR L'EAU
Tél : 03.83.75.09.69
Fax : 03.83.75.09.88
Mail : frederic.mingot@ae2p.fr
http://www.ae2p.fr

Frédéric MINGOT
06.67.58.87.66

I.G.R - Sécurité
INTERVENTION - GARDIENNAGE - RONDE

M. Daniel SOUVAY
Chef d'entreprise

Portable : 06 11 36 64 72
Tél/Fax : 03 29 33 73 20

Autorisation Préfectorale
2228/2005 du 13/09/05

Siret : 453 081 788 00029 - APE : 746 Z - E.mail : igr-securite@wanadoo.fr

Intervention - Gardiennage - Ronde
Détection - Vol - Incendie - Vidéo
Contrôle d'accès



Changement à la présidence de l'AJCB

Comme vous le savez déjà, il y a eu du changement à la tête de l'AJCB. En effet, **M. Alexandre Blouet** a remplacé Yoann Chodot en tant que président.

Lors de l'assemblée générale de l'association, Yoann avait avisé les membres du conseil d'administration de son intention, pour des raisons professionnelles, de quitter son poste de président. Cependant, ne voulant pas lâcher l'association alors que de nombreux projets étaient en cours, il avait prévenu qu'il resterait tant qu'un successeur ne s'était pas déclaré.

Dans les semaines suivantes, Alexandre Blouet a annoncé à Yoann sa candidature à ce poste. Alexandre, membre du conseil d'administration et plus particulièrement de la commission sportive et judoka assidu, est bien conscient des responsabilités inhérentes à cette fonction et est prêt à les assumer.

Le 4 mars s'est donc déroulée l'élection pour le poste de président et Alexandre a été élu à l'unanimité et devient donc le troisième président après MM. Fabricius et Chodot. Ces derniers, d'ailleurs, sont toujours membres du conseil d'administration et se tiennent prêt dès que l'association aura besoin d'eux.

Quant à notre nouveau président, il a déjà dû retrousser les manches en reprenant les différents dossiers tels que la fin de l'aménagement du Dojo Intercommunal et la préparation pour la rentrée prochaine. Il souhaite poursuivre le développement et conforter le rayonnement de l'AJCB sur le territoire local, comme départemental.

ABSOLU PROTECTION SECURITE

Alarme-Vidéo-Incendie-Contrôle d'accès-Télésurveillance

Pascal Tofanelli

06 61 97 85 23

protectionsecurite@orange.fr

15 rue des Charmilles tél: 03.83.47.04.07
54230 Neuves-Maisons fax: 03.83.47.67.10

GALOPIN

Arnaud BRETON

ZAC "Au Pont Neuf" - RD 400
54410 LANEUVEVILLE-DT-NANCY
Tél. 03 83 56 14 00
Fax 03 83 56 77 52
E-mail : galopin-sa@wanadoo.fr

Noël Traiteur
Terroir, Saveur & Tradition

Organisateur de Réceptions

Avenue de Larevillé
54110 Dambasle
Tél : 03 83 48 20 00



Incroyable mais vrai, il s'agit bien du nombre de licenciés au sein de l'AJCB pour cette saison sportive.

Nous sommes bien loin de la vingtaine de judokas que comptait le club en septembre 1984, lorsque Jean-Marie Guiot est arrivé en temps que professeur. D'ailleurs, dès sa première année au club, lui et les dirigeants de l'époque arrivent à instaurer une nouvelle dynamique à la section judo et déjà en une année le nombre de judokas est multiplié par deux.



Depuis, ce nombre de judokas ne cesse de croître, attirés par le sport bien sûr, mais aussi la philosophie de cet art martial, et les différentes animations organisées par les nombreux bénévoles du club.

Au cours des années 2000, la famille des judokas s'agrandit avec l'apparition de cours de baby-judo pour les enfants âgés de 4 à 6 ans. Ces judokas seront également rejoints par les aikidokas, avec l'ouverture de cours d'aïkido, qui sont, depuis le début, animés par Michel Meyer.

Enfin, plus près de nous, il y a eu la construction de la salle de musculation, qui a également donné des ailes au nombre de licenciés, suite à l'ouverture de cours de musculation, sous la direction d'Eric Ferbus.

Toute cette évolution des activités sportives, mais aussi l'organisation de nombreux événements conviviaux, sur les vingt dernières années, ont donc permis d'atteindre ce nombre fabuleux de 213 licenciés.

Cette progression, qui n'a jamais été démentie, témoigne de la confiance que vous, parents, sportifs, bénévoles, professeurs, avez en ce club. Il nous incombe donc la lourde responsabilité de ne pas rompre cette confiance et de continuer à instaurer la dynamique gagnante, qui a fait ses preuves depuis tant d'années.

Il ne faut en effet pas s'arrêter en si bon chemin. D'ailleurs, de nombreux projets sont encore prévus comme **l'organisation dès le mercredi 26 mai et tous les mercredis jusque fin juin, des cours de self-défense à 20H au Dojo. Ces cours, totalement gratuits**, afin de faire découvrir au plus grand nombre le Jujitsu, seront l'occasion de venir s'initier à ce sport permettant à chacun de se préparer physiquement et mentalement à faire face aux situations de stress et aux agressions de la vie quotidienne. Si vous êtes intéressé ou si vous connaissez quelqu'un qui le soit (amis, parents, voisins,...), n'hésitez pas à venir nous rejoindre et poursuivre avec nous l'expansion de l'AJCB.

LOR ASSUR
ASSURANCES
Tél./Fax : 03 83 72 45 18

e-mail : lorassur@wanadoo.fr
12, place de Lorraine - 54290 BAYON



Un souvenir cubain

Ça y est, comme promis lors du dernier tatami, le DVD retraçant la journée extraordinaire vécue en compagnie des athlètes cubaines est arrivé.

Ce DVD contient le film de la journée, et des photos. Il est en vente au prix de **10 € l'unité**.

Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à réserver le DVD dès maintenant, les DVD étant gravés en fonction des commandes.

Du monde sur les tatamis bayonnais

Vendredi dernier s'est déroulé sur les tatamis du Dojo Intercommunal de Bayon un entraînement commun de judo. Celui-ci a regroupé une soixantaine de judokas, venus des clubs d'Heillecourt, Dombasle, Ludres, Blainville et bien sûr de Bayon.



Chauffage
Climatisation
Solaire
Géothermie
Aérothermie

SARL CUVILLEZ
1, rue des Tuileries
54290 BAYON

Installation
Dépannage
Entretien

Tél. 03 83 72 52 04

Animée par les professeurs des différents clubs, la séance a débuté par une séquence permettant de travailler la justesse des placements. Puis les judokas ont pu travailler dans des situations proches de la réalité de la compétition lors de randoris au sol et debout. Enfin, la séance s'est clôturée par la réalisation d'étiirements, dans le but de permettre une meilleure récupération de l'effort. Et les judokas se sont déjà donnés rendez-vous pour le prochain regroupement, où sera encore plus développé le côté technique.

Deux jours plus tard, un autre évènement a eu lieu dans la même salle. Cette fois-ci, il s'agissait d'un entraînement de masse organisé par le Comité Départemental de Judo et réservé aux benjamins et aux minimes conviés par les instances départementales. Cette séance fut un succès, car 70 judokas ont répondu à l'appel. Ce rassemblement a permis de travailler en détail certaines techniques et était l'occasion pour ces jeunes judokas de se confronter à de nouveaux partenaires, ce qui est toujours appréciable pour tester les techniques et s'apercevoir de ses acquis et de ses défauts. Mais au cours de cette séance, les responsables départementaux ont aussi pu revoir les meilleurs judokas Meurthe-et-mosellans en action et ainsi constituer une équipe compétitive en vue de deux compétitions importantes, où nous espérons que l'équipe départementale va briller.



PAUCHARD S.A.
PÉPINIÈRES - PAYSAGES - PISCINES

54290 ROVILLE-devant-BAYON
☎ 03.83.72.51.08 - Télécopie 03.83.72.81.12
pauchard@aol.com — www.pauchard.fr



Alexandre DURAND

12, Grande Rue
54290 BAYON
Tél : 03 83 72 50 53
Fax : 03 83 72 46 07
ets-durand.sarl@wanadoo.fr

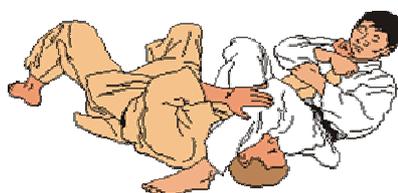
PLOMBERIE - CHAUFFAGE
SANITAIRE - ZINGUERIE - DÉPANNAGE
ÉNERGIES RENOUVELABLES



Ent. MAIRE

Maçonnerie Paysagère
Installation de Piscines
Rénovation Habitat
Terrassement

160, Route de Baccarat - 54290 BAYON
Tél 03 83 72 87 33 - Fax 03 83 74 56 98
Email : laurent-maire@wanadoo.fr
Site : www.entreprise-maire.fr



Des résultats historiques... et ce n'est pas fini.

En effet, au cours des dernières semaines et des nombreuses compétitions les ayant émaillées, deux judokas ont brillé lors des joutes interrégionales et nationales. Commençons par la folle semaine de Romain Thumerel, qui s'est présenté à quatre compétitions. Lors de la première, le championnat départemental, il se classe au pied du podium, en n'ayant pas de chance au tirage au sort car il se voit barrer la route par les futurs médaillés. Cependant, loin d'être découragé par ce résultat, il enfle à nouveau le kimono le mercredi pour le championnat académique UNSS au cours duquel il décroche la troisième place. Puis, le samedi, il monte sur les tatamis savoyards pour disputer les championnats de France UGSEL. En jouant sa chance à fond et en n'ayant pas peur d'affronter des athlètes faisant partie de structures telles que les Pôles Espoirs, il parvient à sortir son épingle du jeu et décroche son deuxième podium de la semaine, avec à la clé une superbe médaille de bronze. A peine le kimono rangé, il monte dans le train pour se rendre à Thionville où se déroule le dimanche les championnats de Lorraine. Là, il fait preuve d'abnégation pour se hisser en quart de finale, dans lequel il trouve sur son chemin le futur vainqueur. Il doit malheureusement s'incliner mais finit cette semaine avec 2 médailles de bronze autour du cou et des souvenirs plein la tête.

CHARROIS Peinture



- Peinture 100% naturelle
- Plafond tendu (chaud/froid)
- Revêtements de sols souples

3, rue de Maizerais 54290 BAYON
Tél/Fax : 03 83 73 67 20 et 06 78 88 21 21

SARL **BAUM TP**
Terrassement - VRD
Livraison de matériaux
© 03 83 72 81 42
Fax 03 83 72 57 71
transports.baum@wanadoo.fr
73, Av. du Général Leclerc
54290 ROVILLE Dt BAYON

BAYON PNEUS
VL. PL. AGRICOLE
4X4 MOTO
Olivier & Christophe CORBIER
ATELIER
Tél. 03 83 72 86 80
DÉPANNAGE
06 12 17 72 65
Fax 03 83 72 87 79
29, route de Baccarat - 54290 BAYON

Et ce n'est pas fini, car lors du même week-end se déroulent les demi-finales du championnat de France à Besançon, pour lesquelles se sont qualifiés deux judokas bayonnais. Alors que Justin Guiot n'arrive pas à accéder aux finales du tableau, Léa Champouillon parvient à se hisser en demi-finale. Ce combat s'annonce acharné, car à la clé, il y a une place qualificative pour les Championnats de France. Malheureusement, Léa perd son combat et décroche néanmoins une très belle médaille de bronze. Mais, elle n'a pas dit au revoir aux Francs, car avec ses résultats, elle est qualifiée, en compagnie de Justin, pour la Coupe Régionale Cadets, qui se déroulera courant du mois de mai et qui permet également de décrocher un sésame pour disputer les joutes hexagonales.

La Cave du Vignoble



Vins fins, vins en vrac,
tonneaux, tireuses à bière,
apéritifs maison,
location de tables,
banes, cadeaux...

SARL C.D.V.
7, place de Luttre de Tassigny - 54300 DAMMELEVRIERS - Tél. 03 83 75 81 33 - Fax 03 83 42 25 59
Site: www.cave-du-vignoble.com

La semaine est donc historique pour ces judokas mais aussi pour le club, qui voit donc deux licenciés décrocher trois médailles de bronze. Cela montre également aux plus jeunes la voie à suivre lors des futures compétitions.



D'ailleurs, les jeunes loups ne sont pas en reste. En effet, début avril se tenait sur les tatamis de Gorcy le championnat départemental benjamins, pour lequel s'étaient qualifiés trois membres du club. Et lors de cette manifestation, ils ont réussi l'exploit de décrocher 4 podiums !!! La raison est simple : tous les trois parviennent à grimper sur la boîte, Lisa Castagnozzi sur la troisième marche et Florian Chantepie et Valentin Meyer sur la deuxième marche. Ces résultats leur permettent de se qualifier pour le championnat de Lorraine qui se déroulerait au mois de mai. Et le quatrième podium me direz-vous ? Nous le devons à Florian qui décroche la première place au classement du fair-play.

Félicitations à tous ces judokas et rendez-vous lors des prochaines échéances pour porter haut et fort les couleurs de l'AJCB.

Comme indiqué précédemment, le premier week-end de mai s'est tenue, à Pont-à-Mousson, la Coupe régionale Cadets. Deux bayonnais y ont participé, Justin Guiot et Léa Champouillon.

Pour Justin, les choses se sont bien déroulées jusqu'en demi-finale. A ce stade, une erreur de concentration lui fait perdre le combat. Découragé par la tournure des événements, il a du mal à retrouver le moral pour disputer le combat pour la troisième place. Malgré tout, il met tout son cœur à l'ouvrage, domine le combat mais se fait battre avant la fin du chronomètre. Il laisse donc échapper le podium et le ticket pour Paris.

Pour Léa, les choses se présentent de la même façon car elle aussi doit disputer la finale pour accéder à la place de troisième. Cependant, la fin est toute autre puisqu'elle parvient à gagner son combat, victoire synonyme d'une nouvelle médaille de bronze, mais également d'une qualification pour disputer le Critérium National qui se déroulera à Paris le 20 juin prochain.

Résultats des compétitions



Championnat de France UGSEL : **Romain THUMEREL 3°**

½ Finale Championnat de France Cadets : **Léa CHAMPOUILLON 3°**
Justin GUIOT N.C.

Championnat de Lorraine Minimes : **Romain THUMEREL : 7°**
Antoine DEREMETZ N.C.



3° journée du Tournoi des Petits Tigres :

<u>Mini-poussins :</u>		<u>Poussins :</u>	
CHANTEPIE Jonathan	60 pts	BLOUET Clément	57 pts
CHARROY Lina	70 pts	BLOUET Manon	53 pts
CLAUDE Océane	60 pts	CHANTEPIE Jessica	70 pts
DERLER Milo	50 pts	DEBANO Paul	50 pts
DIDIERLAURENT Robin	65 pts	GENCE Marie	50 pts
DIEMUNSCH Nolan	55 pts	GOT Axel	46 pts
JAGHMI Nael	60 pts	HOLWECK Lucas	40 pts
LEBLOND Arthur	65 pts	HUIN Flavien	40 pts
RAGOT Guillaume	75 pts	LEBLOND Théo	45 pts
ROMAIN Thomas	50 pts	MARIZIER Baptiste	40 pts
RUA Théo	55 pts	NEVEUX Léa	50 pts
SZKOLA Samuel	70 pts	RAUMEL Tom	75 pts
		SCHOUVER Cécile	40 pts
		THUMEREL Pierre	50 pts

Coupe Régionale Cadets :

CHAMPOUILLON Léa 3°, qualifiée pour le Critérium National, se déroulant le 20 juin à Paris
GUIOT Justin : 5°



Championnat Départemental Benjamins :

Lisa CASTAGNOZZI 3°

Valentin MEYER 2°

Florian CHANTEPIE 2° + première place au fair-play

MISS
CAPTAIN TORTUE GROUP
Corinne GUIOT
Démonstratrice
2 route de Velle
54290 HAUSSONVILLE

Tél. : 03 83 75 74 18
Mobile : 06 27 49 33 12

Fleurs & Loisirs
- Compositions Florales
Diverses
- Fleurs Coupées
- Plantes Vertes

2, Rue de la Mairie - 54290 Bayon
Tél. / Fax : 03 83 72 34 20

SALON DE COIFFURE
GOUVERNEL Yannick
MAÎTRE ARTISAN

Tél. 03 83 72 80 00
Avenue de la gare - 54290 BAYON



Garage Gérard BONNET
Roville-Dt-Bayon
03 83 72 55 56

Mécanique
Tôlerie - Peinture

Dépannage - Remorquage - Entretien
Réparations véhicules toutes marques



Grand succès du stage régional d'aïkido

Samedi après-midi, une cinquantaine d'aïkidoka était présente sur les tatamis du Dojo Intercommunal de Bayon afin de participer à un stage régional d'aïkido. Ce stage, organisé par la ligue lorraine de la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires, a été animé par M. Bruno Gonzalez, 5° dan et conseiller technique régional.



La première partie de l'après-midi a été dédiée à un travail à mains nues. Autour d'une même saisie arrière, appelée ushiro, a été développée une dizaine de techniques de défense différentes, permettant dans tous les cas à Tori (« l'agressé »), de réagir à la saisie et d'amener Uke (« l'agresseur ») au sol, en conservant à tout moment le contrôle de l'action.

Après une pause bien méritée, la deuxième partie du stage a été consacrée au travail du Jo (comprenez le bâton). Après avoir appréhendé les mouvements en étant seul, c'est en binôme que les stagiaires ont pu voir l'efficacité des mouvements, tant pour les mouvements d'attaque (coup porté au ventre), que pour les mouvements d'esquive et de contre attaque, permettant d'annihiler l'attaque portée.

Le stage s'est clôturé autour du pot de l'amitié, les stagiaires étant enchantés des moments passés sur les tatamis.



OPTIQUE PALUSINSKI

20, Grande Rue
54290 BAYON

03.83.70.99.32

www.optiquepalusinski.fr

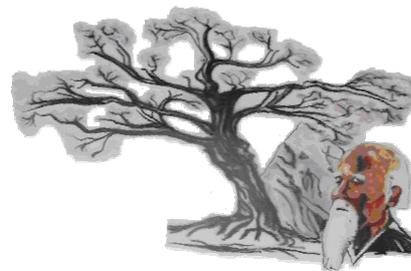
A vos agendas !!



Samedi 26 juin : Traditionnel gala de fin d'année, avec la remise des récompenses.
Les horaires seront communiqués ultérieurement sur le site internet ou lors des cours de judo.



Caractéristiques AIKIDO



2.2 Caractéristiques

Une discipline traditionnelle ...

La tenue traditionnelle pour la pratique de l'Aïkido est composée du KIMONO attaché grâce à une ceinture ou OBI et de l'HAKAMA, sorte de jupe-culotte noire qui fait partie de la tenue traditionnelle japonaise et qui complète la tenue des pratiquants confirmés. Les ZORI sont des sandales de paille que l'on porte pour s'avancer jusqu'au TATAMI.

Le travail de l'Aïkido est composé de plusieurs formes :



- Le travail « mains nues » est la forme traditionnelle de travail
TACHI WAZA : les deux partenaires sont debout
HAMMI HANDACHI WAZA : UKE (l'attaquant) est debout,
TORI (l'attaqué) est à genoux
SUWARI WAZA : les deux partenaires sont à genoux

- Le travail à mains nues contre armes se fait essentiellement contre le couteau, mais aussi contre le bâton ou le sabre.

- L'étude du JO et du BOKEN ou sabre de bois complète l'enseignement.

La progression se fait à son rythme, il n'y a pas de compétition. Elle est jalonnée par grades appelés KYU, du 6e au 1er. Après le passage du 1er KYU, le DAN (ceinture noire) est décerné à la suite d'un examen technique devant une commission de hauts gradés. Les grades DAN sont délivrés chacun, après plusieurs années de pratique, au cours d'examens organisés au plan régional, interrégional ou national, en fonction des niveaux.

... pour lutter contre les agressions modernes

Chaque séance commence par un salut général. Il s'agit d'évacuer la tension du quotidien, de se vider de son stress et de combattre tout sentiment d'insécurité. Quand on vient faire de l'Aïkido, on fait abstraction de l'environnement extérieur. Cette discipline favorise l'évacuation des problèmes.

L'Aïkido permet une meilleure réaction dans les situations d'agression en supprimant les craintes. Il apporte aussi quelques clés pour avoir tout simplement confiance en soi. Il développe des facultés de concentration et de maîtrise de soi.

Sur le plan physique, cette pratique développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps. Il a pour but de développer l'endurance, la résistance à la fatigue et il augmente le dynamisme.

Jean Jacques LEMOINE
APICULTEUR AMATEUR RECOLTANT
LES RUCHERS LORRAINS
DU BAYONNAIS



4 LES TERRES ROUGES
54290 VIRECOURT
06 50 16 13 34
03 83 72 88 46

 **GARAGE TSCHANNEN SARL**
20 RUE DE LA MOSELLE
54290 Bayon

- Téléphone : 03.83.72.50.44
- Fax : 03.83.72.46.28

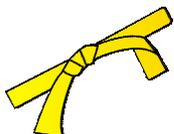
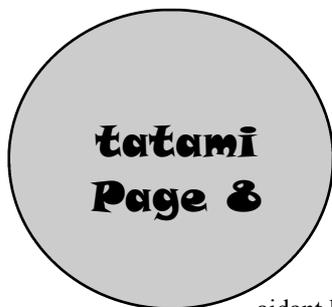
Concessionnaire Renault - Concessionnaire automobile -
Réparation - Dépannage

www.proxicar.fr

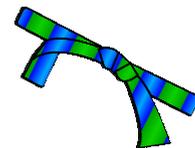
JUDO
柔道
BAYON

OPOIL CANIN
Toilettage au Salon
6, Grande Rue à Bayon
Ou
à votre domicile

Véronique  06.77.31.90.99
 03.83.72.87.11



Progression française de judo et passage de grades



L'apprentissage du judo est balisé par des passages de grades qui sont d'autant d'étapes successives, aidant le pratiquant à évaluer ses progrès et à structurer son parcours.

L'évaluation de la progression est basée sur le système des ceintures bicolores, avec indication d'âges planchers. Ces âges, indiqués dans le tableau ci-dessous, n'indiquent bien évidemment pas une obligation d'obtenir telle ceinture à tel âge, mais un âge minimum pour atteindre ce grade.

Ceintures	Age plancher pour l'obtention des ceintures
Blanche	4 ans
Blanche 1 bande horizontale (Baby-judo)	5 ans
Blanche Jaune	6 ans
Jaune	7 ans
Jaune/orange	8 ans
Orange	9 ans
Orange/verte	10 ans
Verte	11 ans
Verte/bleue	12 ans
Bleue	13 ans
Marron	14 ans
Noire 1° Dan	15 ans



Comment lire ce tableau ?

Comme dit précédemment, les indications d'âge sont juste des âges planchers, qui ont été définis pour éviter que des enfants de 10 ans obtiennent la ceinture noire 1° Dan.

Voici trois exemples pour comprendre le tableau :

le cas le plus simple : un judoka, ceinture jaune, âgé de 8 ans peut prétendre à la ceinture jaune/orange si le passage de grades est réussi.

un cas pouvant permettre un avancement rapide : un judoka commence le judo à l'âge de 10 ans. Vu l'âge plancher, il pourrait déjà avoir la ceinture Orange/verte. Or, lors du passage, il ne peut y prétendre, la progression française stipulant qu'un judoka ne peut passer qu'une ceinture à la fois – en fait, pour rattraper le retard, le professeur peut décider de faire « sauter » au judoka les ceintures bicolores. A la fin du passage, et si le travail est à la hauteur, le professeur peut donc décider d'attribuer la ceinture jaune à ce judoka, mais pas plus.

un cas nécessitant un moment d'attente : un judoka âgé de 9 ans est déjà ceinture orange. Lors du passage, et malgré le travail fourni, la progression ne permet pas de lui attribuer la ceinture Orange/verte. Pour cela, il faudra attendre qu'il soit âgé de 10 ans. Cependant, pour lui montrer sa progression, le professeur va lui attribuer des Dan, qui montre qu'il est en position d'attente, mais qu'il a démontré lors du passage de ceintures, qu'il possédait le bagage technique pour obtenir le temps voulu la ceinture supérieure.

Cette progression avec les ceintures bicolores s'applique uniquement aux enfants. En effet, pour les adultes, les ceintures bicolores ne sont pas de rigueur. En outre, pour les adultes, le professeur peut décider d'organiser jusqu'à trois passages de ceintures dans l'année.

