

Juin 2010

N°48

柔道

Association du Judo Club du Bayonnais

Le TATAMI



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**

2009-2010, une saison remarquable

Voici déjà qu'arrive à grandes enjambées le mois de juillet, synonyme de vacances, de soleil, mais aussi de fin de saison sportive. Nous bouclons donc notre première saison complète dans notre nouvelle salle, et si un qualificatif peut être utilisé pour décrire cette saison, ce serait l'adjectif remarquable.

Cette saison l'a en effet été à plus d'un titre. Tout d'abord, il est à noter l'excellent démarrage de l'activité musculation et bodysculpt, qui, pour sa première année d'existence, compte une cinquantaine de licenciés, prêts à défier la chaise romaine, le rameur ou les cadences soutenues imposées par Eric. A cela vient s'ajouter l'essor qu'a connu le cours d'aïkido, qui a vu son nombre de participants doublé au cours de la saison. La conséquence est donc l'augmentation logique du nombre d'adhérents à l'association puisque nous terminons pour la première fois une saison avec plus de 200 adhérents (218 pour être précis).

D'autre part, le bilan sportif de la saison est aussi remarquable, puisque les sociétés de l'AJCB ont participé à bon nombre d'événements fédéraux, entre compétitions, stages et passage de grades. Et, à leur plus grand bonheur, ils y ont brillé. En effet, deux judokas ont participé cette année au championnat de France, un judoka aux demi-finales de ce même championnat et un aikidoka est devenu ceinture noire.

Enfin, l'année a aussi été remarquable sur le plan des projets réalisés. En effet, huit projets ont été menés à bien : les stages de rentrée, d'octobre et de décembre, l'accueil de stages fédéraux de judo et d'aïkido, la sortie au tournoi de Paris et bien sûr l'accueil de l'équipe cubaine de judo.

Mais nous ne arrêtons pas en si bon chemin. Pour l'année prochaine, de nouveaux projets sont déjà à l'étude ou d'ores et déjà programmés comme la reconduite du stage de rentrée ou le retour des cubaines, mais aussi l'organisation en partenariat avec les pompiers de Bayon d'un stage Premiers Secours Civique niveau 1. Et bien d'autres choses, qui vous seront dévoilées par la suite.

Il ne nous reste plus qu'à vous remercier d'avoir écrit, sur les tatamis ou aux abords, avec nous une nouvelle page de la vie de l'association. En espérant vous revoir en septembre pour une nouvelle saison sportive, que nous espérons aussi riche que la précédente, nous vous souhaitons de bonnes vacances.



ABSOLU PROTECTION SECURITE

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

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 Neu" - RD 400
54410 LANEUVEVILLE-DT-NANCY
Tel. 03 83 56 14 00
Fax 03 83 56 77 52
E-mail : galopin-sa@wanadoo.fr

JUDO
柔道
BAYON

AJCB
2, route de Velle
54290 HAUSSONVILLE
www.ajcbayon.free.fr



Palmarès de la saison 2009-2010

Pour le **challenge club**, sont récompensés les trois premiers de chaque catégorie d'âge et de sexe.

Poussinets

<i>Garçons :</i> 1. CHANTEPIE Jordan 2. RUA Ludovic 3. SCHERER Antoine	<i>Filles :</i> 1. FRANÇOIS Lou 2. SYRE Sarah
---	---

Mini-poussins



<i>Garçons :</i> 1. SKZOLA Samuel 2. RUA Théo 3. LEBLOND Arthur	<i>Filles :</i> 1. CHARROY Lyna 2. CLAUDE Océane 3. REMY Eva
--	---

Poussins

<i>Garçons :</i> 1. RAUMEL Tom 2. HOLWECK Lucas 3. GOT Axel	<i>Filles :</i> 1. CHANTEPIE Jessica 2. BLOUET Manon 3. GENCE Marie
--	--

Benjamins

<i>Garçons :</i> 1. MEYER Valentin 2. CHANTEPIE Florian 3. DROUET Nicolas	<i>Filles :</i> 1. CASTAGNOZZI Lisa 2. DIDERLAURENT Eloïse
--	--



Minimes

<i>Garçons :</i> 1. THUMEREL Romain 2. DEREMETZ Antoine 3. THOMASSET Guilhem	<i>Filles :</i> 1. EURIAT Mathilde
---	---------------------------------------

Cadets

<i>Garçons :</i> 1. GUIOT Justin 2. LEDIEU Lucas 3. TEUTSCH Simon	<i>Filles :</i> 1. CHAMPOUILLON Léa
--	--

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



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



Pour le code moral, sont récompensés les judokas suivants :

DROUET Nicolas
GENCE Marie
GREMOUILLET Maxime
GUIDAT Maël
RAGOT Guillaume
RUA Ludovic
SIMONIN Enzo

Pour les aides professeurs, sont récompensés les judokas suivants :

CASTAGNOZZI Lisa
CHAMPOUILLON Léa
EURIAT Mathilde
NEVEUX Léa
THUMEREL Romain



Pour le passage de ceintures, sont récompensés les sportifs ayant obtenu la meilleure note technique. Il s'agit de :

DROUET Nicolas (il a obtenu la note de 17)
CASTAGNOZZI Lisa (elle a obtenu la note de 16)

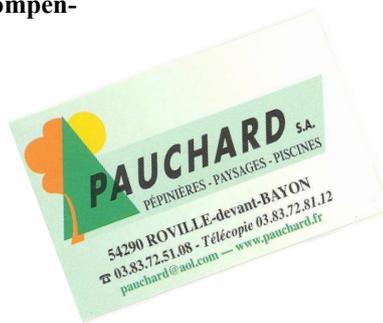
Pour le tournoi des petits tigres, sont récompensés les judokas suivants :

Petit Tigres d'Or :
CHANTEPIE Jessica
HOLWECK Lucas
RAUMEL Tom

Petit Tigre d'Argent :
BLOUET Clément
BLOUET Manon
DEBANO Paul
GENCE Marie
GOT Axel
LEBLOND Théo
SCHOUVER Cécile

Petit Tigre de Bronze :
HUIN Flavien
MARIZIER Baptiste
NEVEUX Léa
THUMEREL Pierre

Participation :
CABELLA Hugo



Pour le challenge des petits kims, sont récompensés les judokas suivants :

CHANTEPIE Jonathan
CHARROY Lina
CLAUDE Océane
DERLER Milo
DIEMUNSCH Nolan
JAGHMI Nael
LEBLOND Arthur
PEREAUX Simon
RAGOT Guillaume
ROMAIN Thomas
RUA Théo
SZOLA Samuel

Des récompenses spéciales sont remises :

à **Léa CHAMPOUILLON** et **Romain THUMEREL**, pour leur superbe saison et leur qualification pour le championnat de France.

à **Jean-Marie Dupré** qui a cette saison la ceinture noire en aikido.

Enfin, sont aussi honorés :

M. Pierre MALHERBE, 6° Dan de judo, fondateur du premier club de judo sur Gripport.

M. Pierre COMTE, qui a développé le club fondé par M. Malherbe.

M. Jean-Marie GUIOT, qui a pris le relais de ses illustres prédécesseurs et s'est dévoué pour le développement et le rayonnement du club depuis 1984.





La superbe saison de Léa

Voici maintenant 10 ans que Léa Champouillon foule les tatamis bayonnais en tant que judokate. Au sein de l'AJCB, elle a gravi toutes les étapes jusqu'à la ceinture marron et vise plus que jamais la ceinture noire. Elle s'investit également en aidant l'équipe professorale lors des cours de baby-judo, et ce depuis quelques années. De nature plutôt altruiste, elle est propulsée, suite à ces résultats en compétition, sur le devant de la scène.

En effet, alors qu'il y a un an, elle fut obligée d'assister au championnat interrégional cadets à partir des tribunes, suite à une blessure à l'épaule contractée à l'entraînement, Léa s'était fait la promesse de pouvoir participer à ce championnat un jour ou l'autre.



Et, avec cet objectif en tête, elle est revenue à l'entraînement avec un nouveau mental, plus conquérante et motivée que l'année passée. Grâce au travail entrepris, elle a pu enchaîner les bons résultats. En effet, dès sa première compétition, en terminant deuxième au championnat départemental, elle se qualifie pour les demi-finales des championnats de France. Cet événement, pour la première fois au calendrier des cadets, replace le championnat interrégional : chaque judoka qualifié peut se présenter à trois demi-finales et tenter de décrocher les deux places directement qualificatives pour les championnats de France. Après une tentative à Epinal, où le tirage au sort ne lui a pas souri et des conditions climatiques épouvantables, rendant le déplacement vers Colmar trop dangereux, Léa abat ses dernières cartes à Besançon. Lors de cette compétition, elle parvient à accéder à la demi-finale, stade où malheureusement, elle concède un ippon et se classe finalement troisième.

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

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 Latre de Tassigny • 54360 DAMELEVIERES • Tél. 03 83 75 81 33 • Fax 03 83 42 25 59
03 83 75 81 33 - 03 83 42 25 59

Malgré la déception, Léa se reconcentre pour préparer la compétition suivante, la Coupe Régionale Cadets, à laquelle elle est qualifiée suite à son podium décroché sur les tatamis bisontins. Lors de cet événement, monter sur le podium signifie automatiquement être qualifié pour disputer des joutes nationales. Tentant sa chance à fond, elle se hisse en demi-finale. Mais comme à Besançon, sa route s'arrête à ce stade. Elle gagne néanmoins sa deuxième médaille de bronze de l'année et le sésame pour participer au Critérium National qui se déroule à Paris le 20 juin.

Arrivée sur Paris, accompagnée d'une petite délégation de l'AJCB venue la soutenir, Léa va faire de son mieux pour représenter fièrement l'association. Malheureusement, en quart de finale, elle s'incline face à la future troisième, battue seulement de 2 yukos. La suite de la compétition passera donc par les repêchages. Et lors du premier tour des repêchages, Léa s'incline à nouveau, face à une judokate qui parviendra elle aussi à se hisser sur le podium. Au classement final, Léa termine septième, en ayant quand même rencontré les deux troisièmes de la catégorie. Ces supporters sont vite allés la consoler, car Léa espérait faire mieux, en soulignant qu'elle était déjà parvenue à se qualifier pour un championnat de France, ce qui est déjà un très beau résultat.



Dans tous les cas, cette superbe saison n'est qu'une juste récompense pour toute l'énergie mise dans ce sport et le dévouement à l'association dont Léa a fait preuve depuis de nombreuses années. Nous tenons donc à la féliciter et espérons que cette réussite servira d'exemple à de futurs champions bayonnais.

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

Jean-Marie Dupré, ceinture noire d'aïkido



Pour de nombreux adhérents, vous ne connaissez que Jean-Marie Dupré qu'en tant que judoka, puisque cette année, il a aidé Kurt lors du premier cours du mardi. Mais ce sportif accompli pratique aussi l'aïkido. Voilà maintenant quelques années qu'il s'adonne à ce sport avec enthousiasme et persévérance, malgré quelques pépins physiques. Apprenant beaucoup au contact de Michel Meyer, son professeur au sein de l'AJCB, il a passé toutes les étapes qui l'ont conduit, en compagnie d'Arnaud Breton, à se présenter au passage de grades pour viser la ceinture noire.

Cet événement s'est passé au début de ce mois. Au cours de cet examen, nos deux aikidokas ont dû démontrer un grand panel technique d'abord au sol, puis debout, sous l'œil intransigeant de juges redoutables et redoutés. Au bout d'une vingtaine de minutes de démonstration et d'une attente, toujours trop longue, les résultats sont tombés.

Arnaud échoue malheureusement de très peu. Quant à Jean-Marie, il décroche la ceinture noire, sa deuxième dans les arts martiaux et la première d'un aikidoka à Bayon. Félicitations à ce sportif complet et espérons que cette réussite en appelle d'autres par la suite, et pourquoi pas dès le prochain passage de grades.



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 Marine - 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

MÉCANICA EURL mécanique carrosserie
Tél. 03 83 72 53 33 / 06 85 12 25 50 - Fax 03 83 72 48 25
49, Route Nationale - 54290 Bainville-aux-Miroirs
www.mecanica-auto.fr - E-mail : mecanica2@wanadoo.fr

Spécialiste CITROËN

Gérant
Eric Roth



Nadine & Pascal Caël Pâtisseries

Pâtisserie - Boulangerie
Confiseries - Chocolats fins

Place de Lorraine - 54290 BAYON - Tél. 03 83 72 54 94
e-mail: caelpne@club-internet.fr



Pendant les Vacances, les cours seront assurés le lundi soir:
De 19h30 à 21 h
Toutes les personnes intéressées ou curieuses de la pratique de l'AÏKIDO seront les bienvenues.

MARIE-CHRISTINE
COIFFEUSE A DOMICILE DIPLOMÉE

03.83.72.96.07
06.75.60.46.01

FIDÉLITÉ ET PARRAINAGE RÉCOMPENSÉS



LOR ASSUR

ASSURANCES
Tél./Fax : 03 83 72 45 18

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



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

OPTIQUE PALUSINSKI

20, Grande Rue
54290 BAYON

03.83.70.99.32

www.optiquepalusinski.fr



4 - L'Aïkido est ouvert à tous

L'Aïkido est ouvert à tous quels que soient l'âge, le sexe et le gabarit. Chacun doit s'efforcer de pratiquer avec le plus de partenaires possibles pour profiter pleinement de l'expérience offerte à vivre au DOJO (lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux).

L'Aïkido et les jeunes

A partir d'une simulation d'attaque, l'aïkidoka apprend à gérer l'agression. Il ne s'agit plus de fuir l'agresseur mais bien, dans un premier temps, de lui faire face avant de se déplacer et d'esquiver. Cette discipline apporte à l'adolescent le calme, le bien-être, une meilleure concentration, une anticipation et une vivacité d'esprit.

Les nombreuses règles de comportement à respecter pour pratiquer l'Aïkido sont nécessaires pour la sécurité de tous et ont un but éducatif précis. L'Aïkido est un système d'éducation et un perfectionnement du corps et de l'esprit. En plus des principes liés aux arts martiaux, droiture, esprit courageux et audacieux, courtoisie, honneur, loyauté, les adolescents apprennent le contrôle d'eux-mêmes, de leurs adversaires et l'esprit de groupe

L'Aïkido et les femmes

Sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique et son efficacité repose sur le déplacement, le placement, l'engagement des hanches, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation du KI (énergie vitale).

Une force physique inférieure à celle des hommes sera compensée par de meilleurs placements et déplacements. N'importe quel mouvement peut être accompli par une femme.

Aujourd'hui, un tiers des femmes accède au moins à la ceinture noire et au niveau des 2e/3e/4e DAN (grades supérieurs à la ceinture noire), on observe que les femmes persèverent davantage que les hommes au même niveau.

5. L'Aïkido : pour une culture de la paix

Cet art martial ne recherche ni la violence, ni la compétition.



L'aïkidoka confirmé par une utilisation subtile des énergies, des rythmes, des forces antagonistes, est à même de contrôler toutes sortes d'adversaires.

Au travers de sa pratique, l'Aïkido joue un rôle intéressant dans le processus de responsabilisation des jeunes :

En soutenant le sentiment d'appartenance à leur milieu de vie et en donnant une vision positive de leur place dans la collectivité.

Cette discipline est une véritable aide pour la transition qui s'opère entre l'adolescence et la vie adulte.

Il favorise l'ouverture d'esprit et a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes.

Il enseigne par ailleurs la rigueur et la concentration tout en aidant à vaincre sa timidité.

L'Aïkido se pratique à plusieurs, il favorise le contact avec les autres et permet d'aborder sans crainte les échanges verbaux ou physiques.

Sans créer un lieu de compétition, l'Aïkido donne naissance à un espace de non-rivalité et de non-violence.

Rendez-vous en septembre !!

La date de la rentrée sportive est fixée au **mardi 07 septembre 2010**. Pour vous inscrire, ou inscrire votre enfant pour cette nouvelle saison, deux possibilités s'offrent à vous :

Soit le samedi 04 septembre, lors du Forum des Associations, qui se déroulera de 10 heures à midi au Hall des sports de Bayon.

Soit le mardi 07 septembre à partir de 17 heures, puis pendant les cours de votre enfant..

Si malheureusement, vous ne pouvez venir ces jours-là, pas de panique, vous pouvez toujours réaliser les inscriptions durant les cours, le planning étant le suivant :

Aikido

Lundi 20h-21h30

Jeudi 20h-21h30 avec renforcement musculaire adapté en salle de musculation

Baby-judo

Mercredi 17h-17h45

Mercredi 17h45-18h30

Judo

Mini-poussins

Mardi 17h-18h : entraînement technique

Poussins

Mardi 18h-19h : entraînement technique

Mercredi 18h30-19h30 : préparation compétitions

Benjamins et minimes 1

Mardi 19h-20h ou vendredi 18h30-19h30 : entraînement technique

Mercredi 18h30-19h30 : préparation compétitions

Adultes et à partir de minimes 2

Vendredi 19h30-21h : acquisition des techniques

Samedi 17h30-19h30 : préparation compétitions

Self défense-fighting

Mercredi 19h30-21h

Renforcement musculaire en salle

Lundi : 18h30-19h30 ou 19h30-20h30

Mercredi : 18h30-19h30 ou 19h30-20h30

Vendredi : 18h30-19h30 ou 19h30-20h30

Bodysculpt

Mardi : 20h15-21h15



Pour préparer au mieux la saison sportive, pensez à vous munir lors de l'inscription d'un **certificat médical** portant la mention de **non contre-indication à la pratique du judo**. Pour les compétiteurs, il faudra veiller à ce que le médecin indique la mention **non contre-indication à la pratique du judo y compris en compétition**. Ou pensez à faire remplir le plus tôt possible votre passeport sportif par le médecin. Si votre enfant n'en possède pas encore, pensez à en faire la demande dès votre inscription, le passeport sportif étant obligatoire pour se présenter en compétition officielle dès la catégorie benjamins et le délai de réception est de 3 semaines.

Stage de rentrée saison 2010-2011

Comme il est devenu de coutume, l'AJCB organisera le week-end des 28 et 29 août un stage de rentrée pour les judokas à partir de la catégorie benjamins.

Ce stage se déroulera, comme l'année dernière, sur Bayon et sera l'occasion de reprendre l'entraînement en douceur avec des activités comme le footing ou la musculation douce. Le côté ludique et esprit de groupe ne sera pas non plus oublié puisque sont programmées deux sorties extérieures (mais ne dévoilons pas la surprise trop tôt).

Concernant le tarif, il sera bien évidemment dépendant des sorties mais une première estimation est de l'ordre de 15 à 20€ par personne.

Si vous souhaitez déjà inscrire votre enfant, vous pouvez le faire lors des cours de la semaine prochaine ou via internet sur l'adresse de l'association : ajcbayon@yahoo.fr. Sinon, les inscriptions se feront jusqu'au premier jour du stage.

Retour de location des kimonos



Si vous avez loué, au cours de cette saison, un kimono à l'association, n'oubliez pas de le ramener durant les cours de la semaine prochaine, des bénévoles de l'association seront présents pour les collecter.

N'ayez pas de crainte, votre enfant pourra tout de même profiter des derniers cours, traditionnellement dédiés à des jeux ; il suffit juste qu'il vienne en tenue de sport.

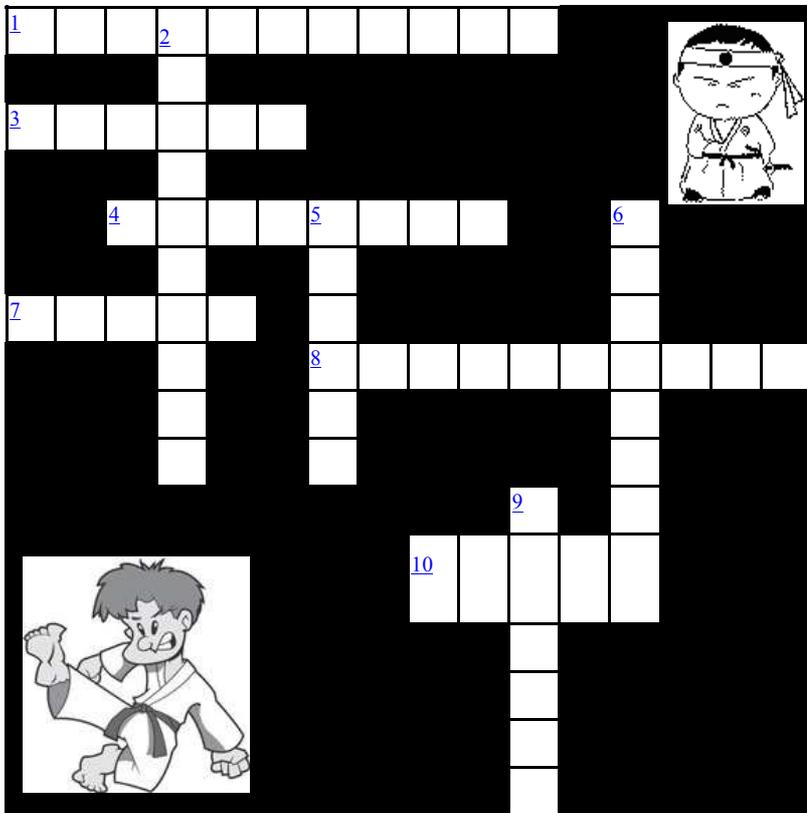
**B
o
h
h
e
s**



JUDO
柔道
BAYON

**V
a
c
a
n
c
e
s**

Et si l'on faisait un petit arrêt divertissement ? ...



Mots croisés

- 1: Où l'on va pour gagner des coupes, des médailles.
- 2: Celui qui apprend aux jeunes judokas.
- 3: L'habit du judoka.
- 4: De couleur différente selon le niveau.
- 5: Où l'on tombe sans se faire mal.
- 6: Tu peux la mettre autour du cou si tu gagnes.
- 7: Ce qui fait tomber le judoka.
- 8: Celui qui veut vous faire tomber.
- 9: Personne qui fait du judo.

LA CHARADE DES PETITS

Mon premier est une boisson orangée.
 Mon deuxième est la première note de musique.
 Mon tout est un sport.

