



AJCBayonnais

Association du judo club du bayonnais

Mars 2011
N°49

Le WAWAMI

JUDO — AIKIDO — SELF DEFENSE — BODYCULPT — MUSCULATION —



AJCB

2, route de Velle
54290 HAUSSONVILLE
<http://www.ajcbayon.org/>
ajcbayon@yahoo.fr



EDITO

Un premier bilan

Depuis le début de la saison, beaucoup d'évènements se sont produits, beaucoup de projets ont vu le jour et d'autres sont en bonne voie, ce qui a monopolisé l'équipe dirigeante de l'association. Maintenant, il est tant de faire un point de la situation avec vous.



Alexandre BLOUET,
Président de l'AJCB

Au niveau judo, une nouveauté cette année avec le rapprochement avec les autres clubs de judo du district de Lunéville, ce qui se matérialise concrètement pour les judokas benjamins et minimes avec la mise en place d'entraînement en commun dans les différents dojo du secteur, la participation à une compétition par équipe et la création d'un esprit de camaraderie entre les différents participants à ces évènements. Pour les plus gradés, sont aussi à l'étude des rencontres, notamment portées sur le kata. En ce qui concerne les résultats en compétition proprement dit, les sociétaires de l'AJCB se sont déjà présentés à de nombreuses reprises sur les tatamis lorrains, des journées des Petits Tigres ou championnats départementaux benjamins et minimes en passant par le premier Open des ceintures de couleurs ou les demi-finales du Championnat de France Cadets. A chaque fois, le comportement des judokas est irréprochable, et cela sourit avec déjà de nombreux podia obtenus. Nous pouvons d'ores et déjà les féliciter et les encourager à poursuivre dans cette voie.

Du côté de l'aïkido, le dynamisme connu la saison dernière est toujours présent, avec de nouveaux licenciés venus rejoindre les habitués, permettant à tout le monde de progresser de la meilleure des façons possibles.

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

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

29, Rue de Gerbéviller
54360 BLANVILLE SUR LEAU
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



Et pour les cours de renforcement musculaire, la palme est encore au cours de bodysculpt, qui regroupe en moyenne 25 personnes sur les tatamis chaque mardi soir, sans oublier les cours en salle de musculation, qui vous permettent de travailler en petits groupes.

Du côté des animations et projets, cela bouge aussi. A déjà été organisé le traditionnel stage de rentrée, qui a vu une quinzaine de judokas revenir prendre la température des tatamis en début de saison mais aussi goûter la température plus fraîche de la Moselle, lors d'une descente mémorable en canoë-kayak, puis fin septembre, nous avons ouvert nos installations aux publics lors de la Fête du judo. En décembre s'est déroulé le stage de Noël en deux parties, une après-midi récréative ouverte à nos plus jeunes adhérents qui ont été invités à partager un moment convivial autour d'un goûter, présidé par le Père Noël en personne et deux journées sportives organisées avec les clubs du district pour les benjamins et minimes avec au cours de cette manifestation la venue de médecins pour réaliser une information sur la nutrition dans le sport. N'oublions pas de citer aussi la venue de l'équipe cubaine de judo, qui nous a fait l'honneur de partager un moment avec nous, au début du mois de février (cf article).

Sont encore prévus de nombreuses animations ouvertes cette fois-ci à un public plus large, avec notamment la Nuit des Kimonos, se déroulant le samedi 26 mars (cf: article) ou un concours de pêche qui verra certainement le jour le 2 juin prochain et bien sûr le traditionnel gala de fin de saison, qui se tiendra le samedi 25 juin.

Toutes ces activités ont donc trouvé leur public et cette année encore, nous avons battu le record du nombre d'adhérents à l'association, nous sommes actuellement 241. Nous tenons donc à vous remercier de la confiance que vous nous témoignez en venant de plus en plus nombreux au Dojo et nous ferons tous notre possible pour répondre au mieux à vos attentes.

SALON DE COIFFURE
GOUVERNEL Yannick
MAITRE ARTISAN

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

Jean Jacques LEMOINE
APICULTEUR AMATEUR BREVETÉ
LES RUCHERS LORRAINS
DU BAYONNAIS

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



Sous le soleil de Cuba

Le mardi 1 février 2011, le Dojo Intercommunal de Bayon s'est transformé une nouvelle fois en un lieu de rencontre international. En effet, pour la deuxième année consécutive, l'équipe féminine cubaine de judo est venue partager un grand moment de sport et de convivialité. Cette équipe, composée de multiples médaillées lors des championnats du Monde ou des derniers Jeux Olympiques, et coachée par M. Ronaldo Veitia, ceinture noire 8^{dan}, est arrivée, sourie aux lèvres, avec l'envie d'irradier de plaisir les judokas du cru.



Ce sont les jeunes pousses du club qui, les premiers, ont eu l'honneur de s'entraîner avec ces championnes d'exception au cours de jeux d'opposition au sol et debout avant d'aller avec papiers, ceintures ou tee-shirts demander aux sportives un

souvenir de ce moment qui restera gravé dans leur mémoire.

Puis, dans le cadre du partenariat, qui unit depuis de nombreuses années l'AJCB et l'OHS de Flavigny sur Moselle, un petit groupe de judokas de cette institution a aussi eu le plaisir de partager un moment avec les cubaines.



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



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



Enfin, en début de soirée, s'est tenu l'entraînement adulte. Afin d'offrir à l'équipe cubaine les meilleures conditions de travail possible, Jean-Marie Guiot, professeur de judo bayonnais, avait convié pour cette séance les ceintures noires des clubs voisins et amis, qui ont répondu en masse, ainsi que les ceintures noires et marrons du club local. En ouverture, Alexandre Blouet, président de l'AJCB, a tenu à remercier, en espagnol, l'équipe cubaine et les responsables du club de Pont-à-Mousson, localité où l'équipe a élu domicile durant trois semaines. Puis s'est déroulée une remise de récompense réalisée par le coach cubain en personne pour honorer M. Comte, l'un des fondateurs du judo dans le Saintois et le Bayonnais. Sous l'œil attentif de nombreux spectateurs, la séance a débuté par un échauffement assez acrobatique, puis se sont tenus des randoris au sol et debout, afin de permettre aux cubaines de régler leur judo en vue du Tournoi de Paris.



Après cette séance de travail intensive, réalisée sous une chaleur étouffante pour les organismes lorrains, la soirée s'est terminée à la salle des Fêtes de Roville devant Bayon où le club local avait invité l'ensemble des participants à partager un buffet très convivial. Et ce n'est que tard dans la nuit que l'équipe cubaine s'en est allée, ayant énormément apprécié les moments passés, en remerciant tous les gens du club et en espérant revenir l'année prochaine.

Les responsables de l'AJCB tiennent ici à remercier tous les personnes, judokas, parents, partenaires locaux et bénévoles sans qui cet évènement n'aurait pu se tenir.

Garage Gérard BONNET
Roville-Dt-Bayon
03 83 72 55 56
Mécanique
Tôlerie - Peinture
Dépannage - Remorquage - Entretien
Réparations véhicules toutes marques



Noël Traiteur
Terroir, Saveur & Tradition
Organisateur de Réceptions
Ferme de Lavocette
54110 Lavocette
03 83 88 88 88





Sous une pluie de médailles



Alors qu'aux Etats-Unis se préparait la cérémonie des Oscars, ce week-end à Saint Mihiel a eu lieu une autre remise de récompenses, favorable aux sociétaires de l'AJCB.

Après avoir remporté le premier combat contre le sommeil, la pesée se déroulant très tôt en Meuse, les six judokas bayonnais étaient prêts à en découdre lors du premier Open des Ceintures de Couleurs (compétitions régionales ouvertes exclusivement aux judokas kyu). En essayant de se faire plaisir avant tout, ces sportifs ont tous réussi un très bon parcours dans leurs catégories, puisqu'ils montent tous sur le podium. Chez les cadets filles, Mathilde Euriat s'offre une belle troisième place, qui récompense le travail et l'état d'esprit irréprochable visibles à l'entraînement et chez les garçons, Antoine Deremetz et Matteo Carrafa, qui combattaient dans la même catégorie, décrochent respectivement, la troisième et première place. Il faut noter la prouesse de la famille Alvarez : Kévin, le fils, là aussi chez les cadets monte sur la première marche du podium et Eric, le père, s'empare de la première dans la même catégorie mais chez les seniors. Une autre famille, bien connu des judokas bayonnais, était aussi à l'honneur, la famille Guiot. Justin, le fils cadet se classe premier et marque au passage les derniers points pour valider l'unité de valeur compétition, dans l'optique de décrocher la ceinture noire 1^oDan. Quant à Emilien, le fils aîné, il a participé à la compétition du côté des arbitres, pour valider l'unité de valeur arbitrage, qui officialise sa ceinture noire 2^oDan. Ces deux résultats, comme tous les autres, font la joie de Jean-Marie Guiot, père des deux derniers judokas cités et professeur au sein du club de judo de Bayon.

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

**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



Bravo à tous ces combattants, qui ont encore porté haut et fort les couleurs de l'AJCB. Ces judokas pourront d'ailleurs essayer de renouveler leurs exploits lors de la deuxième journée des Ceintures de Couleurs prévues d'ici deux mois.



Emilien GUIOT obtient de la ceinture noire 2ème dan le 28/03
Léa CHAMPOUILLON, qualifiée coupe de France 2ème dv.
Mattéo CARRAFA, qualifié pour les critères nationaux 3ème dv.
à Cernay (67) le 4 et 5 juin

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

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

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



L'étude de la sagesse

AIKIDO

La pratique pour les débutants devrait souvent commencer avec des prises statiques. Ceux-ci permettent l'étude d'une posture correcte, le travail des pieds, et la position du corps. Les étudiants devraient alors progresser dans les prises en mouvement, qui permettent le développement d'un sens du temps et de la distance et l'exploration d'un relationnel spatial entre eux les partenaires. Les étudiants peuvent commencer à apprendre à s'ajuster à des degrés différents de forces, de vitesse et de direction. Ils peuvent commencer à travailler dans la confiance leur capacité à communiquer avec leurs partenaires, à construire leur sens de l'intuition concernant les mouvements et les intentions de leurs partenaires.

La coopération est toujours primordiale dans l'entraînement de l'Aïkido. Presque toutes les pratiques sont faites avec un partenaire, et la relation avec les partenaires doit être une manifestation du Musubi. Les deux Nage et Uke supportent



cette responsabilité. Alors que Nage doit s'entraîner pour s'harmoniser avec lui, plutôt que de se battre contre lui, Uke doit apprendre à attaquer de la façon appropriée à la technique étudiée. Cette coopération établit les bonnes conditions pour apprendre. Par exemple, si l'enseignant a démontré une technique incluant une projection frontale, c'est approprié pour Uke de

pousser en avant. Si au lieu de cela, Uke tire en arrière, tentant de contrer, ceci réduirait la pratique à un combat, et aucun étudiant ne pourra apprendre comment fonctionne la technique. Les étudiants avancés peuvent tirer un bénéfice appréciable de ces attaques inattendues, en pratique libre, et tenter de contrer en retour. Mais cela ne peut être accompli qu'après des années de pratique, conditions requise, pour ces actions.

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

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



L'étude de l'Aïkido est l'étude de la sagesse, et la sagesse, en large partie, est la possession d'un large sens. Un sens commun, malheureusement, est plus rare que son nom pourrait impliquer. En ce sens c'est perdu ou jamais appris. L'entraînement au Musubi et des principes de base de l'Aïkido invoquent le réapprentissage d'un sens commun. Nous trouvons cela évident dans les mouvements de base de défense Irimi et Tekan. Ces deux mouvements peuvent aussi être appelés Irimi-Tenkan, comme le Yin et le Yang sont des parties d'un tout.

Irimi et Tenkan sont deux mouvements que les gens utilisent dans la vie de tous les jours sans aucune pensée. Imaginez que vous êtes en train de marcher dans une rue encombrée par un flot de piétons. Vous voyez quelqu'un venir directement vers vous, marchant dans la direction opposée. Allez-vous reculer brusquement vers les gens qui arrivent derrière vous? Bien sur que non. Vous allez continuer à avancer en pivotant légèrement sur un côté pour laisser le passage à la personne qui vient sur vous. Ceci est un exemple d'Irimi. Maintenant imaginez que cette personne vous pousse tandis que vous vous croisez. Allez-vous vous accrocher à lui au risque de perdre votre équilibre ? Non, vous allez pivoter afin de conserver votre équilibre et de continuer à marcher. Ceci est Tenkan. Les deux mouvements sont simples, des exemples naturels du bon sens commun. N'importe qui peut les appliquer, leur extrême simplicité et leur universalité confirment leur vérité. Mais la personne qui n'est pas entraînée en Aïkido, voyant quelqu'un venir sur elle pour une attaque risque de commettre la même erreur que le piéton dans une rue encombrée: reculer brusquement. Lors d'une poussée hostile, la personne agressée tente de bloquer ou de saisir l'assaillant pour garder son équilibre. Dans une rue encombrée, une personne montrera une compréhension naturelle du Musubi.



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 DAMBLÈVIERES • Tél. 03 83 78 81 33 • Fax 03 83 42 25 89
www.lacave.com

Réalisation, Stratégie, Conception, Vente

Alexandre DURAND

12, Grande Rue
54290 DAVON
Tél : 03 83 72 20 53
Fax : 03 83 72 46 07
cts.durand@wanadoo.fr

PLOMBERIE - CHAUFFAGE
SANITAIRE - ZINGUERIE - DÉPANNAGE
ENERGIES RENOUVELABLES



Le judo, un sport pour tous

Voici une maxime qui va bien à la philosophie de l'AJCB, œuvrant depuis des années pour ouvrir le judo au plus grand nombre, notamment à un public de personnes souffrant d'un handicap.

En effet, voilà plus de dix ans qu'une convention unit le club de Bayon à l'Institut Médico Educatif de Flavigny sur Moselle. Ce partenariat a commencé par l'accueil d'une dizaine de judokas issus de l'institut lors des traditionnels cours du mardi, ces jeunes pratiquant donc le judo en totale immersion. Les objectifs principaux de cette pratique étaient d'amener ces judokas à prendre conscience de leur corps, à leur permettre de canaliser leur énergie et à les intégrer.

Depuis cette année, le partenariat a pris une nouvelle ampleur avec la création, au sein même de l'IME, d'une salle de judo, permettant ainsi à un plus grand nombre de pratiquer. Les cours sont encadrés par MM. Guiot et Petitjacques, travaillant tous deux à l'IME et s'occupant également des cours à Bayon. Loin d'être anodine, cette démarche a également permis à cinq judokas de participer au championnat 'Judo Adapté', qui regroupait une centaine de judokas handicapés venus du Grand Est. Dans ces championnats, les judokas combattent par divisions (définies suivant les handicaps présentés) et catégories de poids. Ces sportifs ont montré qu'ils n'avaient rien à envier à leurs confrères, tant dans l'état d'esprit que dans l'aspect technique, au plus grand bonheur des organisateurs de la journée et des spectateurs. Pour nos cinq combattants, qui ont combattu dans diverses catégories, Ahamadi M'coloboinaidi termine premier, Nicolas Dominguez et Mickael Langlois deuxième, Nicolas Querne troisième et Camille Theillier quatrième.

Ils peuvent être très heureux de leur journée, repartant chacun avec une médaille ou un diplôme. Ayant goûté aux joies de la compétition, ils sont déjà prêts à y revenir dès l'automne prochain avec un rendez-vous qualificatif pour le cham-

OPTIQUE PALUSINSKI

20, Grande Rue
54290 BAYON
03.83.70.99.32
www.optiquepalusinski.fr

NATHALIE COIFFURE

12 place de Lorraine
54290 BAYON
03.83.72.41.90



Moyens de communication

L'association modernise ses moyens de communication, pour rester à la pointe de la modernité.

D'une part, le site internet de l'AJCB, que vous trouverez aux adresses suivantes <http://www.ajcbayon.org> ou <http://ajcbayon.free.fr>, qui vous donnera de nombreuses informations sur les cours et activités organisées, sur l'association et sur les événements à venir.

D'autre part, l'association a aussi fait son apparition sur les sites communautaires, car elle possède sa propre page facebook, sur laquelle vous pourrez notamment découvrir de nombreuses photos de la venue des cubaines et même des vidéos.

A aussi été créée une adresse mail (ajcbayon@yahoo.fr) dans l'optique du respect de l'environnement et du développement durable. Vous pouvez bien sûr y envoyer toute remarque ou question et nous essayerons d'y répondre dans les plus brefs délais.

Tous ces moyens vous permettent d'avoir de nombreux renseignements mais nous restons bien sûr à votre disposition lors des permanences tenues au bureau de l'association.

Chauffage
Climatisation
Solaire
Géothermie
Aérothermie

SARL CUVILLEZ
Installation
Dépannage
Entretien

1, rue des Tulleries
54290 BAYON
Tél. 03 83 72 52 04



G

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



agenda

14 Mai : Passage de grade à 14h au Dojo

2 juin : Concours de pêche à l'étang de Jean-marie à Roville devant Bayon.

25 juin : Gala de fin de saison de 17h00 à 20h00

