



A.D.J.J. : LA VOIX DU BUSHI



A.D.J.J.

<http://clubadjj.free.fr>

clubadjj@wanadoo.fr

Tél. : 03 86 63 35 41

Bonne année 2010 !

Nous espérons que vous avez toutes et tous passé de très bonnes fêtes de fin d'année et nous profitons de ce nouveau numéro pour vous souhaiter une excellente année 2010 en espérant vous compter toujours plus nombreux sur les tatamis de l'ADJJ !

Et oui, après cette pause plus souvent réservée aux plaisirs gastronomiques qu'aux loisirs sportifs il faut bien se reprendre en main !!!

Pas de panique : l'ADJJ est là et comme vous le constaterez dans ce numéro l'actualité va vous donner de multiples occasions de vous refaire une santé !

Evénement le 07/02/09 :

A Saint Julien du Sault :

Alexandre DESMARES et Marylène FOURGEOT organiseront un stage sur des "techniques et finalisations au sol". Au programme : Ju-jitsu tous styles, y compris self et enfants de 9h30 à 12h00.

Ensuite de 13h00 à 18h00 maxi : rencontres techniques par catégorie avec randoris au sol, toutes réponses techniques acceptées (à condition de rester dans du Ju-jitsu) et sauf atémis...

Evénement du 07/03/09 :

A Appoigny :

Alexandre DESMARES et Marylène FOURGEOT organiseront aussi un stage sur des "techniques debout de défense et finalisation" Ju-jitsu tous styles, y compris self et enfants.

Le principe est de répondre à n'importe quelle attaque (Saisies ou atémis d'un adversaire maîtrisant son geste en lui faisant subir une technique Ju-jitsu et en finalisant celle-ci) de 9h30 à 12h00.

Puis de 13h00 à 18h00 maxi : rencontre technique par catégorie avec randoris debout, un uke un tori, toutes réponses acceptées (à condition de rester dans du Ju-jitsu) Des pénalisations seront données aux uke ne respectant pas leur tori (feintes, mauvaise maîtrise de l'attaque, attaque improbable, ou attaque verrouillée... etc.)

Dans ce numéro

| | |
|---------------------------------------|---|
| Voeux | 1 |
| Compétition du 07/02/09 | 1 |
| Compétition du 07/03/09 | 1 |
| Ecole de Villefargeau | 1 |
| Dossier spécial - Interview de Sophie | 2 |

Ecole de Villefargeau :

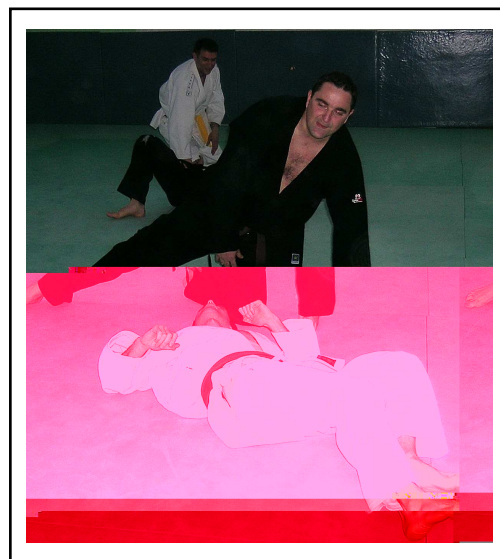
Depuis la rentrée, l'A.D.J.J. est présente à Villefargeau. Chaque lundi, de 19h à 21h, un cours est assuré par Félix Sala et cette 5^e école de l'A.D.J.J. compte déjà une douzaine d'élèves dont une bonne moitié de nouveaux inscrits.

Les cours ont lieu dans la salle omnisports et tous les styles de Ju-jitsu pratiqués dans notre club y sont représentés.

Une attention particulière est apportée au réalisme des mises en situation et des ripostes : frappe avec équipements de protections, agresseurs multiples, entraînement « en civil », etc.

La diversité des styles de Ju-jitsu pratiqués au sein de l'A.D.J.J. ainsi que la complémentarité des méthodes d'enseignement de nos professeurs sont des atouts importants pour tous nos élèves. L'ouverture de cette école, au-delà du rayonnement nouveau quelle apporte à l'A.D.J.J est donc un plus pour tous nos licenciés.

Alors, si vous habitez dans l'Auxerrois, n'hésitez pas à fréquenter cette école jeune et dynamique ! Comme dans toutes nos écoles, la rigueur du travail technique n'exclue nullement la décontraction et c'est toujours dans la bonne humeur que nous nous retrouvons sur les tatamis installés par nos soins au début de chaque cours...





DOSSIER SPECIAL : Interview de Sophie LANNIER



Sophie, Directrice technique nationale de la section "Self-Défense féminine" pour la F.J.J. de 2004 à 2005, Instructeur en Self-Défense féminine, Ceinture Noire 1er Dan de Ju-Jitsu F.J.J., Ceinture Noire 1er Dan de Ju-Jitsu "Zen Hakko Kai". Responsable du Baby ju-jitsu avec Annick PAYRE



Pourquoi as-tu créé la section Baby Ju-jitsu ?

C'est grâce à ma fille, Lilou. A l'époque j'accompagnais Michel durant les cours destinés aux enfants (de 6 à 14 ans) et Lilou est vite devenue demandeuse. C'est ainsi que j'ai eu l'idée de créer cette section dédiée aux plus jeunes : de 4 à 6 ans.

Quels sont les spécificités pédagogiques du baby ju-jitsu ?

Ce cours est plus basé sur le jeu que sur la technique, nous faisons environ 1/4H de technique mais pas plus afin de garder toujours l'attention des enfants. Le but de notre cours est d'adapter les 16 techniques du ju-jitsu traditionnel par des jeux, ainsi les enfants ont l'impression de s'amuser mais ils travaillent déjà techniquement sans s'en apercevoir. Par ailleurs nous travaillons beaucoup sur le code moral du ju-jitsu : le respect des autres (ses camarades), le respect de l'adulte (de l'autorité) et le respect du matériel.

Selon toi, quelles sont les motivations des parents qui inscrivent leurs enfants au baby ju-jitsu ?

Je pense que les parents les amènent prioritairement pour qu'ils aient une activité physique, mais aussi afin qu'ils puissent se défouler tout en étant canalisés par des règles.

Quels sont les bénéfices que les enfants retirent de tes cours ?

J'espère tout d'abord qu'ils en retirent beaucoup de plaisir, c'est ma priorité. Ensuite le but est d'acquérir de la maîtrise et de la confiance en soi, du respect envers ses camarades. Côté physique, ils gagnent en motricité, coordination, équilibre et ils apprennent la coopération en travaillant par 2 pour aller vers un seul et même but (cours par 2 sous différentes formes).

Parole aux enfants : qu'est-ce qui te plaît le plus durant le cours ?



Loréva : j'aime beaucoup la technique du singe dans l'arbre !

(NDLR : alors là je suis perdu, je n'ai vu ni singe ni arbre sur les tatamis !!! Heureusement Sophie est là pour m'éclairer : il s'agit d'une technique ju-jitsu transposée en jeu : Ippon seoe nage pour les connaisseurs ! Merci Sophie !)

Info. de dernière minute :

Une rencontre Multi Bushido sera organisée à Auxerre le 21/03/09, nous ne manquerons pas de vous donner plus de détails à ce sujet dès que possible.