



# ARNOUVILLE

## INFOSPORTS

www.arnouville95.fr - N°33

### ASSOCIATION AIKIDO ARNOUVILLE

**Au Complexe sportif de la NEF - Renseignements : 01 34 53 66 67**

#### Aïkido au féminin

Les « 24h du sport au féminin », la « journée internationale du sport féminin » et enfin « la journée de la femme » sont l'occasion d'une réflexion sur la pratique des arts martiaux par les femmes.

#### Selon le professeur Patrice Herpin

Plusieurs choses attirent les femmes dans l'Aïkido : l'utilisation de la force de l'autre, la philosophie et la beauté de cet art martial, la recherche du bien-être, la confiance en soi, la notion d'intégrité qui inclut le partenaire (et non l'adversaire), et bien sûr l'absence de compétition. Dans quelle discipline la compétition est-elle mixte ? A ma connaissance, quasiment aucune ! Or, l'efficacité des techniques étudiées au dojo doivent pouvoir s'appliquer sur des hommes beaucoup plus forts et lourds que ces dames ! Inversement, les hommes doivent utiliser au minimum leur force musculaire et au maximum les principes de l'Aïkido.

#### Selon les pratiquantes du club

- **Isabelle (Hakama, ceinture noire, 14 ans de pratique) :**

« L'Aïkido permet, du moins je l'espère, de développer des pratiques corporelles (tonicité, coordination, relâchement...) mais également de travailler sur ses émotions. Il y a aussi le plaisir de pratiquer dans la bonne humeur. »

- **Florence (Hakama, ceinture marron, plus de 10 ans de pratique) :**

« Cette discipline que je pratique avec mon père m'apporte une rigueur et une confiance en moi, que j'essaie d'appliquer dans ma vie quotidienne. Elle renforce aussi ma passion pour la culture japonaise, j'étudie le japonais et j'ai pu effectuer un master tour au Japon. »

- **Séverine (4 ans de pratique) :**

« J'ai débuté l'Aïkido par curiosité car je voulais découvrir cet art martial que je connaissais très peu. Sa pratique (en cours ou lors de stages nationaux et internationaux) est devenue au fil du temps nécessaire dans ma vie ; cela m'apporte beaucoup, à différents niveaux : condition physique, concentration, confiance en soi... Opposé à toute idée de violence et de compétition, l'Aïkido est certainement un art martial adapté à tous et en particulier aux femmes. »

- **Zarina (2 ans de pratique) :**

« Patrice, en véritable chef d'orchestre, donne le rythme, nous bouscule parfois, et nous accompagne dans nos limites. J'ai découvert un monde où le respect, la détermination, la générosité renforce et équilibre. C'est peut-être cela l'Aïkido : non pas un jeu de performance, mais la rencontre avec soi pour se rapprocher de l'autre. L'écoute du partenaire est au centre du tatami, comme il devrait l'être au centre de nos vies. »

- **Jackie (deuxième saison) :**

« Concentration, patience, réflexion, relâchement : c'est ce pourquoi cette discipline m'attire ! Avec des cours et un professeur qui représentent ce que j'aime dans la pratique avec en plus un côté humain et généreux ! »



### ASSOCIATION SPORTIVE ARNOUVILLE FOOTBALL

#### PROCHAINES RENCONTRES

**U15 - 2<sup>ème</sup> Division Poule C**

06/06/15 Arnouville As / Ermont As

**U17 - 2<sup>ème</sup> Division Poule B**

31/05/15 Arnouville As / Magny en Vexin Usc

**Seniors - 3<sup>ème</sup> Division Poule A**

17/05/15 Arnouville As / Puiseux Louvres 95 2

07/06/15 Arnouville As / Le Thillay Esm 2

**U19 - 2<sup>ème</sup> Division Groupe A**

24/05/15 Arnouville As / Menucourt As

31/05/15 Arnouville As / Courdimanche As

#### JOURNÉES PORTES OUVERTES «FUTSAL FÉMININ»

Le Futsal est différent du foot à 11. On joue dans un gymnase à 5 (4 dans le champ + 1 gardien) contre 5 sur le terrain, avec un ballon spécifique «Futsal» qui ne rebondit pas, ce qui favorise le jeu au sol. Le «Futsal» est donc très technique et tactique. Une spécificité : la semelle ainsi que le pointu pour les tirs.

Tu as plus de 16 ans et tu veux découvrir le «Futsal», viens nous rejoindre

**LE 18 AVRIL 2015 À 14H**

**AU GYMNASÉ LÉO LAGRANGE À ARNOUVILLE.**

**Pour tous renseignements : 07 77 30 60 18.**

# ARNOUVILLE JUDO/FITNESS - AJF

## CHAMPIONNAT CADETS À HERBLAY SAMEDI 10 JANVIER 2015

Sophiétou a obtenu 20 points pour sa ceinture noire  
Jérémy a obtenu 10 points pour sa ceinture noire

## STAGE D'ARBITRAGE À SAINT-GRATIEN

SAMEDI 17 JANVIER 2015

pour Sophiétou, Jérémy, Romain et Marie

## ENTRAÎNEMENT À ARGENTEUIL

JEUDI 22 JANVIER 2015

pour Sophiétou et Jérémy  
avec Clarisse Agbegnenou,  
Championne du Monde



## CÉRÉMONIE DES VŒUX À HERBLAY SAMEDI 24 JANVIER 2015

Marie a reçu son diplôme de 2<sup>e</sup> dan  
Jérémy a reçu son diplôme de 1<sup>ère</sup> dan  
en présence de notre Directeur  
Technique, Manuel, 5<sup>e</sup> dan



## «SHIAI» À GUYANCOURT DIMANCHE 8 FÉVRIER 2015

Sophiétou marque 37 points  
Elle a tous ses points pour sa ceinture noire.

Ne manque plus qu'une UV à obtenir

## STAGE ELITE À LA HALLE CARPENTIER À PARIS

LUNDI 16 ET MARDI 17 FÉVRIER 2015

Sophiétou a été retenue

## STAGE ELITE VAL D'OISE

Sophiétou a été retenue pour ce stage départemental

## TOURNOI NATIONAL DE BRESSUIRE

Sophiétou a été qualifiée pour ce Tournoi



## Nouvelles ceintures noires pour l'AJF LUNDI 9 MARS 2015



Jacques, Marie 2<sup>e</sup> dan, Sophiétou nouvelle ceinture noire, Jérémy 1<sup>ère</sup> dan, Romain nouveau 2<sup>e</sup> dan, Nicolas, Monique, Manuel 5<sup>e</sup> dan

# SPORTING INTERNATIONAL KARATE ARNOUVILLE

## LION - CUP INTERNATIONAUX AU LUXEMBOURG

SAMEDI 13 SEPTEMBRE 2014

Senior féminin - 55kg Serfati Sandy 2<sup>e</sup>

## OPEN ADIDAS (NATIONALE) À PARIS COUBERTIN

SAMEDI 11 et DIMANCHE 12 OCTOBRE 2014

Sénior féminin - 55 kg Serfati Sandy 1<sup>ère</sup>

## OPEN D'AUTRICHE À SALZBURG (INTERNATIONAL)

SAMEDI 11 et DIMANCHE 12 OCTOBRE 2014

Senior masculin. - 84 kg Serfati Mickaël : 3<sup>ème</sup>

## CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL ÉLITE KUMITÉ ENFANTS

DIMANCHE 9 NOVEMBRE 2014

Pupille masculin - 30 kg Chevalier Mathis : 1<sup>er</sup>

## VENISE CUP - TOURNOI INTERNATIONAL EN ITALIE

VENDREDI 14, SAMEDI 15,  
et DIMANCHE 16 NOVEMBRE 2014

Espoirs féminin - 60 kg Serfati Sandy 2<sup>e</sup>

Senoirs féminin - 55 kg Serfati Sandy 3<sup>e</sup>



## OPEN DES LIGUES ENFANTS

DIMANCHE 16 NOVEMBRE 2014

Minime féminin - 40 kg Turgis- Hourmann Marie : 1<sup>ère</sup>

Pupille masculin - 30 kg Chevalier Mathis : 1<sup>er</sup>



Championnat enfants

## COUPE DE FRANCE SENIORS (NATIONALE) À LA HALLE CARPENTIER

SAMEDI 6 DECEMBRE 2014

Senior masculin - 84 kg Serfati Mickaël : 2<sup>e</sup>

Senior féminin - 55 kg Serfati Sandy : 5<sup>e</sup>

## COUPE DE FRANCE ESPOIRS (NATIONALE) À LA HALLE CARPENTIER

DIMANCHE 21 DECEMBRE 2014

Espoir féminin - 55 kg Serfati Sandy : 2<sup>e</sup>