

# Sommaire



## Présentation :

- Contacts pour nous rejoindre p 04
- Adhésion au «Kousai\* Judo Jujitsu Chanbara» p 05
- Le Groupement des Partenaires Acteurs Économiques (G.P.A.E) p 07-08
- Editorial de M. Franck SUPPLISSON p 09  
*Président de la Communauté d'Agglomération*
- Le mot de Mme Denise SERRANO p 11  
*Maire de la ville de Villemandeur*
- Le mot de M. Christian BOURILLON p 12  
*Conseiller Départemental*
- Faisons connaissance par Christian ARMÉRIGO p 13  
*Président du Kousai Villemandeur*
- Administration générale du club p 18
- Comité Directeur p 19
- Who's Who du Kousai p 20
- Le rapport sportif du directeur technique par Fabrice PICCO p 21

## Informations :

- Réponses à vos interrogations p 24
- Tarification saison sportive 2019/2020 p 28-29
- Horaires saison 2019/2020 p 31

## Nos activités :

- Atelier «chutes» (Prévention des accidents domestiques) p 26
- Le Judo des adultes p 32
- Relations "Judo" enfants/parents p 33
- Le SPORT CHANBARA p 34
- L'Éveil Judo-Baby p 37
- Le Taïso p 38
- Le Jujitsu p 39
- La Self-Défense SENIORS -/+ 50 ans p 40

## Divers :

- Le code moral du Judo p 42
- Dates à retenir p 49

\* Kousai : mot japonais signifiant Club / Association / Regroupement d'amis

# Contacts pour nous joindre

## Votre Club Familial et d'Amitié Sportive

**Christian ARMERIGO**

Président

**06 07 63 56 00**

christian.armerigo@profession-sport-loisirs.fr

**Gilles GIBORY**

Vice-Président délégué

**06 08 84 32 65**



<http://kousai.villemandeur.free.fr>



<http://www.facebook.com/kousaivillemandeur>

**Denise SAJET**

V/Pdte - Trésorière générale

**06 43 06 57 58**

kousai.judo.jujitsu.chanbara@sfr.fr

**Claudine VIVES**

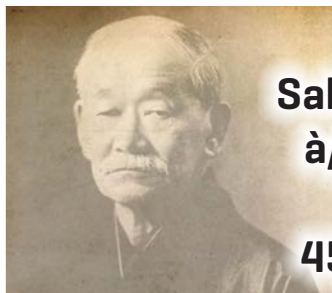
V/Pdte - Secrétaire générale

**06 22 92 75 31**

secretariatkousai@gmail.com  
kousai.villemandeur@gmail.com

**Rendez-vous dès la reprise des cours**

**le 09 septembre 2019**



**Lieu de pratique**

**Salle des Arts Martiaux  
à/c du Centre Social  
10, rue Jodon  
45700 Villemandeur**

# Adhésion au Kousai Judo Jujitsu Chanbara



## Votre Club Familial et d'Amitié Sportive

Dès votre inscription ou votre renouvellement d'inscription, il vous sera délivré en retour, une LICENCE-ASSURANCE qui vous fera MEMBRE de la FÉDÉRATION FRANÇAISE de JUDO-JUJITSU, KENDO et Disciplines Associées (dont le SPORT CHANBARA).

À ce titre, vous serez assuré pour les entraînements et les diverses manifestations.

De plus, vous bénéficiez de la possibilité :

- ✓ d'effectuer des compétitions officielles et des rencontres amicales,
- ✓ de participer à différents stages,
- ✓ de devenir CEINTURE NOIRE,
- ✓ d'entrer dans une section Sportive Nationale ou Sport Universitaire et, peut-être, devenir membre des ÉQUIPES de FRANCE.

## **La licence fédérale pour faire quoi ?**

Pour chaque sociétaire, licencié, c'est la certitude de pratiquer le judo et/ou une discipline associée dans d'excellentes conditions, dans un club affilié, et c'est l'assurance et la possibilité de bénéficier d'une assistance (juridique, scolaire,...).

## **Formalités administratives pour toute nouvelle inscription :**

- ✓ 3 photos d'identité,
- ✓ 1 certificat médical de non-contre indication à la pratique de la discipline concernée, y compris en compétition
- ✓ le dossier d'accueil rempli et signé
- ✓ le règlement correspondant



*12 Compagnons à votre service*

**Pose de pavés, dalles, bordures**

**Mise en œuvre de béton désactivé**

**Aménagement de Voies Piétonnes**

**Pose de clôtures**

**50, rue Louis Bleriot  
ZAC de la Baraudière  
45700 VILLEMANDEUR**

**Tél. 02 38 98 65 00**

**E-mail : [contact@lespaveursducentre.fr](mailto:contact@lespaveursducentre.fr)  
[www.lespaveursducentre.fr](http://www.lespaveursducentre.fr)**

**PARTICULIERS  
et TRAVAUX PUBLICS**

# Présentation du G.P.A.E



## Groupement des Partenaires - Acteurs Économiques

### Partenaires institutionnels :

- ✓ Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale
- ✓ Conseil Départemental du Loiret
- ✓ Comité Départemental Olympique et Sportif du Loiret
- ✓ Agglomération Montargoise et Rives du Loing
- ✓ La ville de Villemandeur

### Partenaires privés :

#### *Son Groupement des Partenaires Acteurs Économiques*

Cette nouvelle édition 2019/2020 a été entièrement conçue par notre équipe Communication et Partenariat du Club, et aidée par notre imprimeur partenaire (Imprimerie Leloup).

Sa réalisation a été possible grâce à la générosité de nos annonceurs auxquels nous adressons tous nos remerciements les plus sincères et les plus chaleureux.

*Et à vous, amis lecteurs, nous vous demandons de bien vouloir leur donner la préférence et en tenir compte dans le cadre des services offerts et présentés. C'est avec le plus grand plaisir que nous vous les présentons.*

### Vérandas - Fenêtres & volets ALU & PVC - Stores intérieurs - extérieurs

**Guillaume Bourjac**  
Technico-commercial

 06 07 84 23 94

sarldupont@wanadoo.fr



Tél. 02 38 97 10 28 Fax 02 38 97 18 63

Fabricant installateur

45, les sables de la route - 45700 Montcrosson



## Groupement des Partenaires - Acteurs Économiques

<b>ALEXIS ROBERT</b> (Outillage - Quincaillerie - Bricolage)	48
<b>A.S.E.A.</b> (Animation-Spectacle)	23
<b>ASSOCIATION « Colosse aux pieds d'argile »</b>	14
<b>BAR DU DONJON</b> (Château-Renard)	17
<b>BOULANGERIE CELINE ET THIERRY</b> (Chalette-sur-Loing)	48
<b>BERTON JACKY</b> (Maçonnerie - Plâtrerie - Isolation)	49
<b>BOUCHERIE - CHARCUTERIE "ROY"</b>	39
<b>CELIK'TIVE</b> (Épicerie à l'ancienne)	17
<b>C.P.C. RAPHAËL PICOT</b> (Plomberie - Chauffage)	48
<b>CRÉDIT AGRICOLE</b>	54
<b>DEBOISE Fils</b> (Maraîcher, horticulteur, producteur récoltant)	30
<b>DUPONT SAS</b> (Vérandas - Fenêtres)	7
<b>FLEURETTE (Jean de)</b> (Artisan fleuriste)	48
<b>GROUPAMA</b> (Agence d'assurances)	38
<b>HALLES 2010</b> (Fruits et Légumes)	22
<b>IMPRIMERIE LELOUP</b>	10
<b>INTERMARCHÉ SA MONAND</b> (Villemandeur)	45
<b>KÉOLIS MONTARGIS</b>	12
<b>KYRIAD</b> (Amilly / Montargis)	17
<b>LA BOITE A RETOUCHES</b> (Montargis)	12
<b>LA BOUCHERIE</b> (Restaurant)	3e de C
<b>LES PAVEURS DU CENTRE</b>	6
<b>LIBRAIRIE DU HÉRISSEMENT</b>	32
<b>MORIN Luc</b> (Boucherie - Charcuterie)	47
<b>PAUMIER Optique</b>	41
<b>BERNIER/PEUGEOT</b>	4e de C
<b>PRESSING PLUS</b> (Teinturier)	17
<b>PROFESSION SPORT LOIRET</b> (Association)	52
<b>PROUST</b> (Chauffage, climatisation)	11
<b>RESTAURANT ROMA</b>	2e de C
<b>RONDEAU Jacques</b> (Pompes Funèbres)	16
<b>SEGM</b> (Electricité)	41
<b>SUPER U</b> (Chalette-sur-loing)	50
<b>SUPER U</b> (Montargis)	32
<b>TABAC, PRESSE, LOTO "LA PONTONNERIE"</b>	47
<b>THEATRO</b>	47
<b>QUICK</b> (Montargis)	34
<b>VOLPE</b> (Spécialiste chaussures)	12



Editorial du Président de la  
Communauté d'Agglomération  
**Franck SUPPLISSON**



Le moine japonais Jigoro KANO posa en 1882 les principes fondateurs du judo.

Le judo est un sport mais aussi une philosophie qui induit la maîtrise de soi et le respect de l'adversaire. Il développe la confiance en soi, la concentration, l'auto-défense et la bonne santé des adultes et des plus jeunes.

La France est l'une des premières nations européennes de Judo, avec près de 550 000 pratiquants en clubs.

Je souhaite que l'équipe de France soit au rendez-vous des Championnats d'Europe 2019 à Minsk, en Biélorussie, la France ayant terminé 2<sup>e</sup> nation en 2018.

Teddy RINER, notre multiple champion olympique et champion du monde, a décidé de ne pas participer aux championnats du monde 2019 à Tokyo, se réservant pour les Jeux olympiques de 2020 au Japon.

Je remercie le Président Christian ARMERIGO, les membres du Comité directeur et l'équipe pédagogique, de faire vivre l'association sportive « Kousai Judo Jujitsu Chanbara ».

Le sport dans l'AME, c'est toujours fort !

« HAJIME »



Entraînement commun



Tournoi d'Amilly



De la conception à l'impression  
**Offset ou numérique**  
Tous vos imprimés noir et couleur

P.A.O. • Découpe • Pliage  
Façonnage • Brochage...

- Brochures • Plaquettes • Affiches • Flyers
  - Entêtes de lettre • Chemises
- Cartes commerciales • Enveloppes
  - Liasses et carnets autocopiants
- Faire-parts • Cartes de vœux • Calendriers
  - Pour les particuliers :  
cartes de visite, invitations...

Z.A. - 6. rue Edouard-Branly - 45700 Villemandeur

☎ 02 38 85 06 49 ☎ 09 72 25 08 11

@ imprimerie.leloup@wanadoo.fr

Visitez notre site internet : [www.imprimerieleloup.fr](http://www.imprimerieleloup.fr)







Le mot du Maire  
de la ville de Villemandeur

Denise SERRANO



Notre ville est, et a toujours été, rythmée par la vie sportive.

Je tiens donc à féliciter le club de Kousai Judo Jujitsu Chanbara (sans oublier tous les clubs de Villemandeur) qui dans le cadre de leur discipline font bouger notre ville et les Mandorais en nous apportant tant de qualités.

Je tiens également à remercier vivement leurs instances dirigeantes pour la qualité de leur engagement et de leur encadrement auprès de leurs adhérents, sans oublier les entraîneurs et chaque personne, chaque bénévole, chaque parent qui permet de faire vivre le club.

En sport notamment, mais comme partout, la réussite est toujours une victoire collective.

Je ne peux que souhaiter au club de Kousai judo Jujitsu Chanbara de garder une très bonne ambiance qui règne, et d'accueillir de nombreuses nouvelles recrues pour cette nouvelle saison à venir.



Conception et réalisation de votre  
**SALLE DE BAINS**



**PROUST, votre spécialiste en  
ENERGIE RENOUVELABLE** depuis 47 ans

**02.38.85.38.28**  
**45120 CORQUILLEROY**  
**www.proustsarl.fr**



**PLOMBERIE CHAUFFAGE RAMONAGE**



Le mot du  
Conseiller départemental  
**Christian BOURILLON**

Le club KOUSAI/JUDO/JUJITSU/CHANBARA basé à VILLEMANDEUR nous permet de s'initier et de pratiquer un sport dans différentes disciplines.

Les professeurs assurent une initiation et un entraînement à des nombreux sportifs jeunes et adultes de différents niveaux.

Je remercie tous les entraîneurs, les professeurs qui permettent à ce club de VILLEMANDEUR d'accéder à un haut niveau dans ces sports de combats.

Un grand merci à Monsieur ARMERIGO Président, aux membres du comité directeur et aux bénévoles qui contribuent à la réussite de ce club.

**CORDONNERIE**

**MAROQUINERIE**

**VOLPÉ**

MAROQUINERIE CUIR - SACS - CEINTURES - PORTEFEUILLE  
BERTHE AUX GRANDS PIEDS - PARAPLUIE PIGANIOL

**AGRÉÉ Church's - Paraboot - Heschung**

HORAIRES :

MARDI / MERCREDI / JEUDI / VENDREDI : 9H À 12H30 - 14H À 18H30  
SAMEDI DE 9H À 18H30 SANS INTERRUPTION

**37, RUE DU LOING - 45200 MONTARGIS**  
**02 38 85 43 55 - WWW.CORDONNERIE-VOLPE.FR**



*Réseau de Bus «Amélys»*

**Kéolis Montargis** Tél. 02 38 852 853  
16, rue de la Baraudière - 45700 Villemandeur

*Couturière depuis 29 ans*

**La Boîte à Retouches** Tél. 02 38 98 27 84  
111, rue du Général Leclerc - 45200 Montargis



Faisons connaissance  
par  
**Christian ARMÉRIGO**



*Président du Kousai Villemandeur*  
*Président d'Honneur de la Ligue de Judo «Centre Val de Loire»*  
*Président d'Honneur du CDJDA du Loiret*  
*Président d'Honneur de Profession Sport Loiret*  
*Trésorier Général de la Fédération Nationale*  
*Profession Sports et Loisirs*

Amis lecteurs, amis sociétaires, amis partenaires

***“Le Kousai\* JUDO JUJITSU CHANBARA de Villemandeur,  
un club familial où il fait bon de s'épanouir.”***

Il se situe sur l'échiquier de l'Agglomération Montargoise et Rives du Loing et se présente au travers du présent Agenda sportif 2019/2020 (22<sup>e</sup> édition).

Vous y trouverez tous les renseignements et informations vous permettant de nous connaître et de nous rejoindre.

Le Kousai\* Judo Jujitsu de Villemandeur est un club sportif d'Arts Martiaux, implanté sur le territoire de la commune de VILLEMANDEUR depuis septembre 2011.

Le Kousai de Villemandeur est affilié à la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (FFJDA) sous les numéros 07451500 et 07451508 avec agrément préfectoral "Jeunesse et Sports" n°45800025 en date du 25 juin 1980.

Ses activités se déroulent dans la SALLE D'ARTS MARTIAUX (10, rue Jodon, à côté du Centre Social, avec parking commun), mise gracieusement à notre disposition par la Municipalité de Villemandeur. (Cf. Horaires ci-après).

À ce jour, le club totalise une moyenne annuelle de 115 sociétaires (dont 53% habitent à Villemandeur).

\* Kousai : mot japonais signifiant Club / Association / Regroupement d'amis



## L'ASSOCIATION

### « Colosse aux pieds d'argile »

a pour missions la prévention et la sensibilisation aux risques de pédocriminalité et de bizutage en milieu sportif, la formation des professionnels encadrant les enfants, l'accompagnement et l'aide aux victimes.

### Fabien LEFEVRE

Chargé de Développement Territorial Centre Val de Loire  
**06 31 18 57 95 - [cvdl.colosse@gmail.com](mailto:cvdl.colosse@gmail.com)**

122, rue du Faubourg Bannier - 45000 Orléans  
39, Avenue de la Liberté - 40990 Saint-Paul-lès-Dax

**07 50 85 47 10**

**05 58 97 85 23**

**[colosseauxpiedsdargile@gmail.com](mailto:colosseauxpiedsdargile@gmail.com)**

 «Association Colosse aux pieds d'argile»

 @COLOSSEPIEDSDAR

 colosseauxpiedsdargile

 «Association Colosse aux pieds d'argile»

**[www.colosseauxpiedsdargile.org](http://www.colosseauxpiedsdargile.org)**

Pour la **saison 2019-2020**, la reprise de l'ensemble des activités proposées pour tous les âges se fera à compter du

## **Lundi 09 Septembre 2019**

Ainsi, en plus du très grand plaisir de retrouver l'ensemble de nos licenciés, le meilleur accueil sera réservé à chaque nouveau sociétaire en Judo, Jujitsu, Taïso, Chanbara, Self défense, Judo Baby-Éveil et aux seniors.

La répartition des horaires des différents cours dispensés est présentée page 31.

### **ÂGE MINIMUM 4 ANS**

De plus comme les années précédentes, le **traditionnel stage de Noël** réservé à nos jeunes est toujours aussi populaire. Il se déroulera pendant les congés scolaires de décembre 2019.

Et pour les personnes concernées, renseignez-vous sur notre **NOUVEL ATELIER «PRÉVENTION DES CHUTES»**

**N'hésitez pas, n'hésitez plus !  
Rejoignez le Kousai de Villemandeur.**

### **LIEU DES ENTRAÎNEMENTS**

**Salle Municipale d'Arts Martiaux  
10, rue Jodon (à/c du Centre Social) à Villemandeur**

---

Pour conclure ce propos, nous adressons nos remerciements les plus sincères pour leur aide et leur bienveillance

- ✓ au **Conseil Départemental du Loiret**
- ✓ et surtout à **Madame le Maire de la ville de Villemandeur.**

A la veille de ce futur "redémarrage", notre reconnaissance s'adresse aussi à

- ✓ **nos partenaires économiques** qui, en permettant la réalisation de ce guide diffusé sur l'ensemble de l'agglomération, ont répondu présent cette année encore. Je les remercie pour leur fidélité et accueille chaleureusement les nouveaux arrivants,
- ✓ **nos fournisseurs** de lots qui permettent de récompenser nos licenciés pour leurs résultats et leur implication dans les différents stages et compétitions proposés,
- ✓ **nos bénévoles** qui, tout au long de l'année, s'occupent du bon fonctionnement du Club (enseignement, communication, administration, gestion, etc).



Ets Jacques

**RONDEAU**

P o m p e s F u n è b r e s

*Entre nous, il y a bien plus*

MARBRERIE  
FUNÉRARIUMS  
ARTICLES  
FUNÉRAIRES

**PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE**  
**24h/24 et 7j/7**  
**au 02 38 95 21 26**

1659, avenue du Dr-Schweitzer - 45200 Amilly

**02 38 07 00 07**

128, route de Châtillon - 45220 Château-Renard

**02 38 95 21 26**

26, avenue du Maréchal-Leclerc - 45200 Bellegarde

**02 38 90 49 00**

62, boulevard de la Résistance - 45260 Lorris

**02 38 89 10 10**

# PRESSING

## Nettoyage écologique

29, place de la République  
45200 MONTARGIS



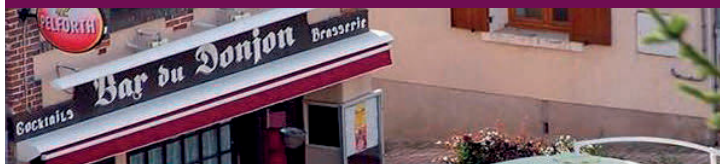
**CELIK'TIVE** Groupe

MON EPICERIE A L'ANCIENNE  
Tous produits en urac



Du mardi au samedi de 9h00 à 19h00

## *Bar Du Donjon*



*29, place de l'Hôtel de Ville - 45220 Château-Renard*

*02 38 95 39 10*



**Kyriad**  
HOTEL

Montargis Amilly : 02 38 98 20 21  
1250, avenue d'Antibes 45200 Amilly  
[www.kyriad-montargis-amilly.fr](http://www.kyriad-montargis-amilly.fr)

# Administration Générale du club

Le Kousai Judo Jujitsu Chanbara est déclaré à la Sous-Préfecture de Montargis depuis le 24 août 1977, sous le numéro 55.77 avec insertion au journal officiel du 3 septembre 1977 sous le numéro 1/00258.

Cette association sportive régie par la loi de 1901 est dirigée par un Comité Directeur en exercice jusqu'au 30 juin 2020.

Il se compose d'hommes et de femmes, issus d'horizons divers et variés, bénévoles, animés par un sens aigu de la notion de responsabilité, qui ont pris "à cœur" d'exercer les tâches et d'assumer leurs fonctions. Nous vous les présentons ci-après.

## Notre philosophie :

Faire en sorte que le Kousai de Villemandeur continue à être un véritable creuset d'amitié où chacune et chacun a tout loisir pour contribuer au développement d'une réelle culture associative.

Dans ce but, à la rentrée 2019/2020, comme les années précédentes, tout nouvel adhérent reçoit un dossier d'accueil.

Celui-ci contient l'historique du Club, les statuts, le règlement intérieur, le procès-verbal de la dernière assemblée générale statutaire et divers autres renseignements d'ordre pratique liés aux formalités administratives.

Les principaux objectifs d'action sont et resteront :

**sensibiliser** **enseigner** **éduquer**  
**communiquer** **faire découvrir** **faire participer**  
**échanger** **valoriser** **progresser**

**Vous souhaitez figurer sur le prochain livret  
2020/2021, merci de prendre contact avec  
Monsieur Christian Armérgo : 06 07 63 56 00**



# Comité Directeur



## Président

*Christian ARMÉRIGO*

## Vice-président délégué

*Gilles GIBORY*

## Vice-présidente / Trésorière générale / Communication

*Denise SAJET*

## Vice-présidente / Secrétaire générale / Trésorière adjointe

*Claudine VIVÈS*

## Secrétaire adjointe

*Soraya LOPEZ DA SILVA*

## Membres ressource comptabilité

*Delphine BOURGOUIN et Léa IZABELLE*

## Membres

*Bernard BREJOT, José DE OLIVEIRA, Audrey JUSOM,  
Katia OUDART, Sylvain OUDART*

## Président d'honneur

*Jean-Paul HATTON*

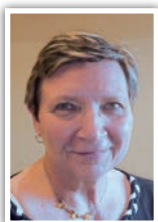
Pour la saison sportive 2019/2020, l'équipe pédagogique inchangée est composée de :

- ✓ **Fabrice PICCO** - BE 2<sup>e</sup> Degré - CN 4<sup>e</sup> DAN  
Directeur technique - **Champion du Monde 2015 (Judo Vétéran)**  
**Champion d'Europe ELITE WIBK 2018**  
1<sup>er</sup> à l'Open International Masters de Lille  
1<sup>er</sup> à l'Open International Masters de Tours  
Vainqueur du Tournoi de France et Champion de France Master 2019  
Vainqueur de l'Eurométropole Masters de Lille
- ✓ **Laetitia DELORIS** - BE 2<sup>e</sup> Degré - CN 5<sup>e</sup> DAN
- ✓ **Gilles GIBORY** - BE 1<sup>er</sup> Degré - CN 2<sup>e</sup> DAN

À ce trio gagnant s'ajoutent :

- ✓ **Marie-Agnès LOISEAU** - BE 1<sup>er</sup> Degré - CN 4<sup>e</sup> DAN
- ✓ **Karine PICCO** - BE 1<sup>er</sup> Degré - CN 2<sup>e</sup> DAN
- ✓ **Christian ARMÉRIGO** - BE 1<sup>er</sup> Degré - CN 3<sup>e</sup> DAN
- ✓ Assisté de **Bernard BREJOT** - ABCNET - CN 1<sup>er</sup> DAN

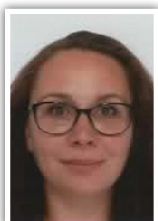
# Who's who du KOUSAI



*Denise  
SAJET*



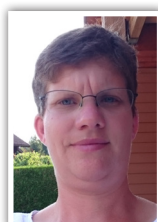
*Claudine  
VIVÈS*



*Soraya  
LOPEZ DA SILVA*



*Katia  
OUDART*



*Audrey  
JUSOM*



*Bernard  
BREJOT*



*Sylvain  
OUDART*



*Gilles  
GIBORY*



Ceinture Noire 4<sup>e</sup> DAN Judo  
BE 2<sup>e</sup> Degré  
Directeur technique du Club

Le mot de  
M. Fabrice PICCO



**Ce bilan sportif de notre club est tout particulièrement riche pour la saison 2018/2019 qui vient de s'écouler.**

## RAPPORT SPORTIF DE LA SAISON 2018-2019

### Fréquentation

Cette année nous avons :

- **1 cours le lundi** : Benjamin/ Minime avec en moyenne 8 jeunes/séances
- **3 cours le mercredi** :  
Baby avec en moyenne 15 jeunes/séances  
Pré poussin avec en moyenne 15 jeunes/séances  
Poussin/Benjamin avec en moyenne 20 jeunes/séances
- **1 cours le jeudi avec des échanges avec le Judo Club de Chaletois**  
Benjamin/ Minime avec en moyenne 8 jeunes/séances

### Les différents cours

- Le cours Baby était très intéressant et les enfants assidus, c'est pour cela que l'ensemble a progressé énormément.
- Le cours Pré poussin est un cours intermédiaire où il y avait un grand nombre de débutants. La progression était plus lente mais les enfants ont eu l'initiative de répondre présents lors des différents tournois proposés.
- Le cours Poussin/Benjamin est sans aucun doute le groupe le plus dynamique, composé de débutants et de plus expérimentés, l'ambiance était studieuse mais très joueuse malgré tout.
- Enfin le cours Benjamin/ Minime permettait un brassage entre plus jeunes et ados. Il est bon de noter que le club manque cruellement de jeunes ados et adultes.

### Les actions menées durant l'année

- Des séances parents/ enfants ont été mises en place durant l'année afin de permettre aux parents de partager un moment sur le tatami avec les enfants, et pourquoi pas venir s'essayer au Judo.
- Le traditionnel stage de Noël s'est déroulé durant les vacances de décembre avec de multiples activités sportives et ludiques (Judo, patinoire, piscine, Goupilou, ...etc).
- Des démonstrations lors du Téléthon et de la fête des associations de Villemandeur ont eu lieu
- Des championnats et tournois ont été proposés aux sociétaires du club.
- Séances sur l'atelier chutes pour le 3<sup>ème</sup> âge.

### Projet

Création d'une séance parents/enfants d'une heure une fois par semaine. L'idée est de pouvoir partager une séance de judo avec son enfant tout en s'amusant.

# LES RÉSULTATS SPORTIFS

## MINIMES

### Selwin KONATÉ

7<sup>ème</sup> Championnat du Loiret  
5<sup>ème</sup> Tournoi du Loiret  
3<sup>ème</sup> Tournoi de Bellegarde  
1<sup>er</sup> Tournoi d'Egreville

### Nolann PETRY

3<sup>ème</sup> Championnat du Loiret  
5<sup>ème</sup> Championnat CVL  
1<sup>er</sup> Tournoi de Courtenay  
3<sup>ème</sup> Tournoi du Loiret

### Yanaël GEMIN

1<sup>er</sup> Tournoi de Bellegarde  
1<sup>er</sup> Tournoi du Loiret  
3<sup>ème</sup> Tournoi de Courtenay

## BENJAMINS

### Iliès ERBATI

3<sup>ème</sup> Tournoi de Courtenay  
3<sup>ème</sup> Tournoi de Ferrières

### Antoine POUPONNEAU

2<sup>ème</sup> Tournoi de Courtenay

## POUSSINS

### Louka LOPES

3<sup>ème</sup> Tournoi d'Egreville  
2<sup>ème</sup> Tournoi de Ferrières

### Mathieu BESSE

1<sup>er</sup> Tournoi de Bellegarde  
2<sup>ème</sup> Tournoi d'Egreville  
3<sup>ème</sup> Tournoi de Ferrières

### Nathan LECLAND

2<sup>ème</sup> Tournoi d'Egreville  
3<sup>ème</sup> Tournoi de Ferrières  
3<sup>ème</sup> Tournoi de Courtenay

### Joyce MOREL

3<sup>ème</sup> Tournoi de Courtenay

### Léna LOUBAKI

3<sup>ème</sup> Tournoi de Ferrières

### Thiméo LEBOEUF

3<sup>ème</sup> Tournoi de Ferrières

### Stanislas ROSE

1<sup>er</sup> Tournoi de Bellegarde  
3<sup>ème</sup> Tournoi de Ferrières

## PRÉ-POUSSINS

### Abdoul Khalim AKOEV

1<sup>er</sup> Tournoi de Courtenay  
1<sup>er</sup> Tournoi de Ferrières  
1<sup>er</sup> Tournoi de Bellegarde  
2<sup>ème</sup> Tournoi d'Egreville

### Elisa POUPONNEAU

3<sup>ème</sup> Tournoi de Ferrières  
2<sup>ème</sup> Tournoi de Courtenay

### Antoine GUICHARD

1<sup>er</sup> Tournoi de Courtenay  
2<sup>ème</sup> Tournoi de Ferrières



# Halles 2010

## Magasin de fruits et légumes

Pommes, poires, salades & tomates DIRECT PRODUCTEURS DU LOIRET



- Rayon fromage à la coupe
- Fabrication de pâtes fraîches sur place !

Jus d'orange frais pressé sur place

## Parking Boucherie de la Marbrerie

45700 Villemandeur

# Tél. : 02 18 88 50 50

lundi 14h-19h  
du mardi au jeudi 8h30-12h45/14h15-19h  
vendredi samedi 8h30-19h et dimanche 8h30-12h30

## MINI-POUSSINS

1<sup>er</sup>

Valentin Bresteau  
Eneko Jaskulski  
Rossard Droulers Elouan

2<sup>ème</sup>

Nahil El Hankouri  
Louis Moro  
Jules Scigliano Imanol  
Jaskulski

3<sup>ème</sup>

Aslambeek Akoev  
AnaëBallot  
NoaLempereur  
Ghina Chouet  
Ghalia Chouet Yonis Moro  
Hamza Ouboumarouan

## SENIOR

### PICCO Fabrice

1<sup>er</sup> à l'Open International Masters de Lille  
1<sup>er</sup> à l'Open International Masters de Tours  
Vainqueur du Tournoi de France  
et Champion de France Master 2019

Le Kousaï se classe 7<sup>ème</sup> club sur 15 à Courtenay  
et remporte le challenge à Ferrières sur 18 clubs.

*En conclusion, le petit groupe de jeunes qui s'est formé la saison dernière a su entraîner dans son sillage bon nombre de futurs petits compétiteurs. L'important est qu'ils gardent à l'esprit que le but de ces rencontres est avant tout s'amuser et de se mesurer à d'autres jeunes de leur âge.*

*Je tenais également à remercier les dirigeants et les parents qui m'ont accordé leur confiance tout au long de cette saison, et qui ont su s'investir dans la vie de notre club plus que la saison passée et j'espère moins que la saison future.*

**Rendez-vous donc en septembre**



**ANIMATION SPECTACLES  
EVENEMENTS AUDIO VISUEL**

**Sonorisation - Eclairage  
Vidéo Projection - Structure Scénique**

BP 40027 - 45121 Chalette-sur-Loing Cedex  
Tél. 06 07 26 57 66 - 02 38 98 62 62  
aseajlpro@wanadoo.fr

# A vos interrogations

## ➔ nos réponses



*Qui peut venir au Kousai Judo Ju-Jitsu Chanbara ?*

Les enfants, à partir de quatre ans, les adolescents et les adultes hommes et femmes, tout le monde peut venir pratiquer le JUDO, le JU-JITSU, le SPORT CHANBARA, le TAÏSO ainsi que la SELF-DÉFENSE sous réserve d'avoir, au préalable, demandé l'avis d'un médecin.\*

\* cf. types de séances et horaires d'entraînement



*Peut-on offrir à nos enfants (ou petits-enfants) une activité éducative et formatrice ?*

**Oui au KOUSAÏ - JUDO- JU-JITSU - CHANBARA**

- soit **BABY ÉVEIL JUDO** (pour les jeunes de 4 à 5 ans)  
cf. page Horaires
- soit **JUDO ÉDUCATIF** (pour les jeunes de 6 à 9 ans)  
cf. page Horaires
- soit **JUDO ADOLESCENT** (pour les jeunes de 9 à 14 ans)  
cf. page Horaires
- soit **SPORT CHANBARA** (à partir de 12 ans)  
cf. page Horaires



*À qui s'adresse le SPORT CHANBARA ?*

À tous publics à partir de 12 ans



*Où ? Quand ? Pourquoi ?*

**Au KOUSAÏ - JUDO- JU-JITSU - CHANBARA**

cf. page Horaires

Les qualités que développe le SPORT CHANBARA mèneront les pratiquants de tous âges, à remplacer l'agressivité ou l'inhibition au profit d'une combativité et d'un positionnement objectif face aux diverses adversités propres à notre époque et notre société.



*Comment retrouver, conserver ou acquérir, une forme physique positive ?*

En venant s'inscrire

**au KOUSAÏ - JUDO- JU-JITSU - CHANBARA**

**Séance TAÏSO** : chaque MARDI cf. page Horaires



*Peut-on reprendre la pratique et l'entraînement Judo sans obligation de compétition, dans une ambiance conviviale et chaleureuse ?*

OUI

**au KOUSAÏ - JUDO- JU-JITSU - CHANBARA**

Chaque JEUDI cf. page Horaires



*Comment découvrir ou s'initier à une discipline sportive olympique complète ?*

En venant s'inscrire

**au KOUSAÏ - JUDO- JU-JITSU - CHANBARA**

cf. page Horaires



*Peut-on pratiquer du Ju-Jitsu sportif avec un ancien membre de l'équipe de France ?*

OUI

**au KOUSAÏ - JUDO- JU-JITSU - CHANBARA**

Chaque MARDI cf. page Horaires



*J'ai plus ou moins de 50 ans, que puis-je faire ?*

Rejoignez

**le KOUSAÏ - JUDO- JU-JITSU - CHANBARA**

Chaque MARDI et JEUDI cf. page Horaires



*Un type original de séance :  
Self-Défense - Loisir détente*

Vous permettent de

Pratiquer une activité souple, ludique basée sur les principes ancestraux des samourais.



- *J'ai des problèmes de santé (diabète, maladies Cardio-vasculaires, surcharge pondérale).*
  - *J'ai une mobilité réduite.*
  - *Je suis résident en Maison pour Personnes Agées autonomes.*
- Que m'est-il proposé ?*

**... notre Atelier Préventions des Chutes**

**au KOUSAÏ - JUDO- JU-JITSU - CHANBARA**

Cf. pages suivantes



# Atelier chutes



## PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES

Depuis bientôt cinq ans, la Fédération Française de JUDO & Disciplines Associées a mis en place un "MODULE" technique SPÉCIFIQUE, par la pratique du TAÏSO, à l'attention des SENIORS (entre 70 et 85 ans) dénommé :

### "ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES"

En japonais, TAÏSO veut dire "Préparation du Corps".  
Nous utilisons un matériel permettant une approche en douceur (chaise, bâton, ceinture, élastique et ballon) sur un tapis adapté.

### ➔ PRÉSENTATION DE CET ATELIER :

#### LE PUBLIC

- Toute(s) personne(s) volontaire(s) ayant ou non des problèmes de SANTÉ (diabète, maladies cardio-vasculaires, surcharge pondérale).
- Tous les résidents de maisons pour personnes âgées, celles vivant à domicile quelque soit votre degré d'autonomie.

#### OBJECTIFS

- Améliorer ou maintenir sa condition physique
- Développer ou reprendre une activité sportive adaptée
- Se réapproprier son corps
- Permettre de PREVENIR, voire de PALLIER, au mieux, aux risques "domestiques de chutes et leurs conséquences.
- D'atténuer les douleurs articulaires et/ou musculaires.
- Apprendre à se RELEVER du sol.

#### RÉALISATION

- Avec échanges préalables réalisés et contractualisés auprès de tous les partenaires de santé



## DÉROULEMENT

- soit au DOJO de la salle municipale d'Arts Martiaux de la rue Jodon à Villemandeur
- soit sur un tapis adapté, démontable et transportable en tous lieux de résidence

## ENCADREMENT

Assuré par Monsieur Fabrice PICCO, éducateur sportif spécialisé, diplômé d'Etat, 2<sup>e</sup> degré, Directeur Technique du **KOUSAI JUDO JUJITSU CHANBARA**, structure associative référente.

## FRÉQUENCE

À définir mais minimum tous les 15 jours (ou 3 semaines), hors vacances scolaires.

## COÛT

80 € par personne/pour la saison sportive (assurance comprise).

## DURANT LES SÉANCES

- sont évaluées les capacités d'évolution des participants dans la pratique de l'activité ainsi que les acquisitions du savoir-faire
- sont mis en place des exercices en solo ou en duo

***Venez à notre rencontre !***

**Pour tous renseignements**

M. Christian ARMERIGO

**06 07 63 56 00**

ou par E-mail :

**[christian.armerigo@profession-sport-loisirs.fr](mailto:christian.armerigo@profession-sport-loisirs.fr)**



# Tarification / Saison



**Judo Baby**



**Judo**



**Taïso**



**Jujitsu**



**Sport Chanbara\***



**Judo  
Parents/Enfants  
de sociétaires**



**Self-Défense  
Séniors**



## ATELIER CHUTES

1. Le Groupe Judo/Jujitsu/Taïso/Self-Défense et le \*Groupe Sport Chanbara (identique). En cas de besoin (compétitions, stages extérieurs, examens haut grade)
2. Une participation de 15 € sera demandée à tout sociétaire désirant pratiquer la Chanbara. La Licence + Assurance (38 €) sont reversées à la Fédération. **N.B** : Tarification supplémentaire et pour tous les lycéens.

# sportive 2019-2020

Prix au 01/09/19

01/01/20

01/03/20

<b>Nouveau et/ou Renouvellement</b>	<b>85 €</b>	<b>65 €</b>	<b>50 €</b>
<i>Licence + Assurance</i>	<b>40 €</b>	<b>40 €</b>	<b>40 €</b>
Total	<b>125 €</b>	<b>105 €</b>	<b>90 €</b>

<b>Nouveau membre</b>	<b>140 €</b>	<b>115 €</b>	<b>90 €</b>
<i>Licence + Assurance</i>	<b>40 €</b>	<b>40 €</b>	<b>40 €</b>
Total	<b>180 €</b>	<b>155 €</b>	<b>130 €</b>

<b>Renouvellement</b>	<b>125 €</b>	<b>100 €</b>	<b>60 €</b>
<i>Licence + Assurance</i>	<b>40 €</b>	<b>40 €</b>	<b>40 €</b>
Total	<b>165 €</b>	<b>140 €</b>	<b>100 €</b>

<b>Nouveau membre</b>	<b>80 €</b>	<b>75 €</b>	<b>70 €</b>
<i>Licence + Assurance</i>			

<b>Nouveau membre</b>	<b>125 €</b>	<b>100 €</b>	<b>60 €</b>
<i>Licence + Assurance</i>	<b>40 €</b>	<b>40 €</b>	<b>40 €</b>
Total	<b>165 €</b>	<b>140 €</b>	<b>100 €</b>

<b>Renouvellement</b>	<b>100 €</b>	<b>80 €</b>	<b>70 €</b>
<i>Licence + Assurance</i>	<b>40 €</b>	<b>40 €</b>	<b>40 €</b>
Total	<b>140 €</b>	<b>120 €</b>	<b>110 €</b>

<b>Nouveau et/ou Renouvellement</b>	<b>80 €</b>	<b>60 €</b>	<b>55 €</b>
<i>Licence + Assurance</i>			

(CNK) ont une licence et une assurance spécifique et distincte dont le coût est adés), le double licenciement sera demandé.

sous les 2 Groupes présentés ci-dessus. Les prix comprennent l'Adhésion + la x dégressif pour plusieurs membres d'une même famille : - 10 € par membre



# EARL DEBOISE

Horticulteur maraicher producteur récoltant

**Vente de légumes de consommation  
tous les samedis matin de 9H à 12H  
sur place et sur nos marchés**

**Vente de plantes potagères et florales**



28 rue de Villemandeur  
45120 Châlette sur Loing  
Carrefour de Montalibert (jet d'eau)  
près du nouvel Aldi Châlette  
direction Villemandeur



# Horaires

## Saison 2019/2020

Reprise des cours

Adultes : lundi 09 septembre 2019

Enfants : mercredi 11 septembre 2019

<b>Lundi</b>	<b>18h00 - 19h00</b> JUDO Benjamins à cadets Enfants nés de 2004 à 2008
	<b>19h00 - 20h30</b> SPORT CHANBARA Tous publics à partir de 12 ans
<b>Mardi</b>	<b>17h - 18h30</b> SELF-DÉFENSE SENIORS Tous publics -/+ de 50 ans
	<b>18h30 - 19h30</b> TAÏSO Tous publics "adultes"
	<b>18h30 - 20h30</b> JUJITSU (Taïso inclus) Tous publics "adultes"
<b>Mercredi</b>	<b>14h - 15h</b> JUDO Benjamins/Minimes Enfants nés de 2005 à 2009
	<b>15h - 16h</b> JUDO Pré-Poussins et Poussins Enfants nés de 2010 à 2013
	<b>16h - 16h45</b> JUDO BABY EVEIL Enfants nés en 2014 et 2015
<b>Jeudi</b>	<b>16h15 - 17h15</b> SELF-DÉFENSE SENIORS Tous publics -/+ de 50 ans
	<b>17h15 - 18h15</b> ATELIER CHUTES
	<b>18h15 - 19h15</b> JUDO Parents/Enfants
<b>Vendredi</b>	<b>17h30 à 19h30</b> Adultes Selon calendrier
<b>Samedi</b>	<b>10h30 - 12h</b> Entraînements ponctuels Tous publics

# JUDO des adultes

## POUR TOUS PUBLICS

### Un sport harmonieux

Si l'entretien physique peut être l'une des principales motivations du judoka adulte, le judo est pour la majorité de ses pratiquants beaucoup plus qu'une gymnastique ludique. Dans le dojo, où s'affrontent et se rencontrent les judokas, le respect des codes et de l'autre tient une place essentielle. Le judo est un sport tout en harmonie qui procure un véritable équilibre. La relation avec le partenaire y est fondamentale : l'échange, le partage, la collaboration et la progression sont étroitement liés.

### Un enseignement progressif

Pas de travail sans échauffement préalable. Pas de pratiques intensives sans exercices de renforcement musculaire. Pas d'étirements sans relaxation. L'apprentissage du judo se fait de manière progressive dans le respect des possibilités de chacun. La technique est étudiée pour elle-même sans esprit de compétition. Dans cette perspective, le randori, ou combat libre, est exécuté dans une forme souple et dynamique. En étudiant la technique, vous découvrirez qu'elle devient un vecteur d'évolution et une manifestation de ce plaisir d'apprendre et de ressentir, cher à tout judoka.

### Un engagement maîtrisé

L'engagement physique dans la pratique du judo est primordial. Mais cet engagement est toujours subordonné au respect de l'autre. Si la cadence et l'énergie des attaques sont vives, un combat doit être sincère et riche d'enseignements.

## Librairie du Hérisson

Tél. 02 38 89 18 75

70, rue du Général Leclerc, 45200 Montargis



*les nouveaux  
commerçants*

**Montargis**

**Super U**

Tél. 02 38 07 19 45

Centre commercial de La Chaussée

28, rue du Faubourg de la Chaussée - Montargis



# Relation JUDO enfants/parents

## CHAQUE LUNDI, MERCREDI, JEUDI ET VENDREDI

(les horaires peuvent être variables en fonction des âges)

*"Pour maîtriser l'art du combat, il faut en comprendre sa philosophie, sans esprit le corps n'est d'aucune utilité."*

Anonyme

### Faire découvrir le judo...

à son enfant est une façon de l'aider à grandir et s'intègre dans un cadre plus général qu'est l'apprentissage de la vie. À l'âge où les enfants débute la pratique du judo, le comportement des parents est un modèle auquel ils vont essayer de se conformer.

### Le judo, c'est pour l'enfant...

un apprentissage de son corps et de l'effort, une découverte de l'autre dans un cadre sécurisé avec des professeurs diplômés, une découverte de la notion de respect, des lieux, de l'arbitre, du partenaire, la construction de son mental : l'enfant apprend autant de ses défaites que de ses victoires, l'assimilation d'un code moral qui prône des valeurs comme la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et l'amitié.

### C'est aussi...

un comportement vis-à-vis de l'enfant marquant clairement les limites de ce qui est autorisé et de ce qui ne l'est pas, une occasion de valoriser les progrès de l'enfant sans exiger des performances irréalistes ni lui faire supporter une pression excessive, une attitude qui vise à responsabiliser l'enfant, l'aider à accomplir seul certaines tâches comme nouer sa ceinture ou respecter les horaires de cours, une possibilité de jouer un rôle dans la vie du club, tenir une table d'arbitrage pendant une compétition ou remplir une fonction d'encadrement, nouer des liens avec d'autres parents.

### C'est pourquoi...

Un créneau horaire particulier d'une heure a été institué une fois par semaine, le jeudi de 18h15 à 19h15. Ainsi, il est possible à tout parent de pouvoir partager une séance Judo avec son enfant tout en s'amusant.

Un enfant qui découvre le judo est un enfant qui apprend. Si les enseignants ont un rôle essentiel sur le tatami, les parents ont un rôle essentiel dans la vie de l'enfant en l'aidant à se comprendre, à s'assumer.



*Ceinture Noire 2<sup>e</sup> DAN Judo*  
**Éducateur sportif  
diplômé d'État**  
**Avec M. Gilles GIBORY**

**CHAQUE LUNDI DE 19H00 À 20H30**

# Le Sport Chanbara

## A qui s'adresse le Sport Chanbara ?

À tous les sportifs, pratiquants (ou non pratiquants), voulant découvrir les qualités physiques autant que mentales visant et permettant de remplacer l'agressivité ou l'inhibition au profit d'une combativité et d'un positionnement objectif face aux diversités propres à notre époque et à notre société.

Le Sport Chanbara, art martial basé sur le goshinryu, l'art de la self-défense est un système dans lequel les armes sont matelassées mais pas les combattants. Ceci leur permet une liberté de mouvement totale puisque le seul équipement requis est une arme et un casque léger.

## Les armes

L'un des aspects divertissant du Sport Chanbara est la diversité des armes en mousse utilisées. Le pratiquant commençant par le sabre court (Kodachi), arme la plus facile à manier, pourra essayer, suivant ses progrès, le sabre long (Choken), les deux à la fois, la lance (Yari), le poignard (Tanto), les doubles lances (Jhou et Bhou)...

Le combat dans le Sport Chanbara ne se fait pas seulement à arme égale, chacun peut prendre l'arme de son choix ; on peut se battre même contre plusieurs adversaires ou plusieurs contre plusieurs, rejoignant ainsi le réalisme des champs de bataille d'autrefois...

## Les raisons de son succès :

- L'absence de règles trop restrictives
- Son aspect ludique et sa facilité d'accès pour les débutants, jeunes et moins jeunes.

*Restaurant*

**Quick**

Tél. 02 38 85 06 54

2, rue du Port - 45200 Montargis





## La tenue

- Kimono blanc sans manches et t-shirt manches longues de couleur
- Les pieds nus
- Le port de gants est conseillé
- Les armes et les casques ayant reçu l'approbation de la commission Sport Chanbara

Les ceintures, avant la ceinture noire, sont de couleur identique aux grades du judo. Le plus haut grade en France est le 7<sup>e</sup> dan.

Tournoi excellence du Loiret 2019



Patinoire - décembre 2019



Téléthon  
Villemandeur 2018



**M. Fabrice PICCO**  
Ceinture Noire 4<sup>e</sup> DAN Judo  
BE 2<sup>e</sup> Degré



**CHAQUE MERCREDI DE 16H À 16H45**

**4 ans**  
minimum

## **L'éveil JUDO-BABY**

**Pour les jeunes nés en 2014 et 2015**

L'éveil Judo-Baby destiné aux enfants scolarisés en moyenne et en grande section de maternelle, est une activité permettant de développer la motricité, le contact physique avec autrui et la sociabilité.

Travaillant avec ce public depuis de nombreuses années, Fabrice PICCO organise les activités afin que les enfants évoluent individuellement. Ils développent ainsi leur équilibre, leur adresse et appréhendent la notion d'opposition.

Par ailleurs, l'apprentissage des valeurs du code moral du judo, essentiellement la politesse, le respect et le contrôle de soi, tient un rôle important pendant les cours.

L'éveil-judo est donc une approche globale ludique du judo permettant de développer les habiletés motrices et de débiter l'apprentissage des valeurs morales du judo et de la vie en société.





BE 2<sup>e</sup> Degré  
**Médaille de Bronze de Ju-Jitsu  
au Championnat du Monde 2002**  
Ceinture Noire 5<sup>e</sup> DAN  
Judo-Jujitsu depuis juin 2016

**Avec  
M<sup>me</sup> Lætitia DELORIS**

**CHAQUE MARDI DE 18H30 À 19H30**

# LE TAÏSO

**POUR TOUS PUBLICS**

Chaque pratiquant de JUJITSU est invité à suivre cette heure afin d'avoir l'échauffement parfait pour leur cours.

Le Taïso se pratique à tout âge. Cette discipline favorise l'entretien, le développement ou l'amélioration des qualités physiques et donc une meilleure qualité de vie avec un fonctionnement ludique.

Les différents exercices qui peuvent être proposés permettent :

- L'amélioration du rythme cardiaque
- Le renforcement musculaire

Sous la direction d'une enseignante diplômée d'État, Lætitia Deloris, chacun des exercices proposés est pratiqué à son rythme, à sa cadence, en douceur, sans brusquerie ni chute, dans le but de se sentir parfaitement à l'aise et surtout d'améliorer ses propres qualités. Le travail cardiaque a pour but d'entraîner le cœur aux différents efforts de la vie courante. Le renforcement musculaire effectué seul ou à deux, avec ou sans résistance, permet une bonne tonicité du corps. Enfin les étirements permettent une meilleure récupération de l'effort et préservent des blessures.

En fait, cette discipline est destinée non seulement à TOUTES mais aussi à TOUS.

Amis lecteurs et lectrices, nous vous invitons à profiter du "BON POUR UNE SÉANCE GRATUITE" inclus dans le présent guide pour découvrir le TAÏSO.

*Agence d'assurances*

**Groupama**

Tél. 02 38 95 80 13

62, Place du Château - 45220 Château-Renard



**CHAQUE MARDI DE 18H30 (TAÏSO) À 20H30**

## **LE JUJITSU (self-défense)**

Le but du Jujitsu est d'acquérir des automatismes de défense grâce à un programme technique simple et efficace. Les esquisses, parades et ripostes aux attaques d'un agresseur deviennent vite réalisables.

Contrairement aux idées reçues, le Jujitsu n'est pas une méthode violente de combat, on n'y apprend pas à se battre, mais à dissuader les autres de nous attaquer. Chacun d'entre nous peut y trouver son compte, et ce, quels que soient sa taille, son poids, sa force et son âge.

Lætitia DELORIS, votre enseignante vous familiarisera rapidement aux déplacements, aux projections des jambes et aux coups portés avec les pieds et les poings. La séance commence par un échauffement suivi d'une répétition des mouvements, au ralenti, puis de plus en plus vite, afin de maîtriser la position du corps et des enchaînements.

### **Quels bénéfices ?**

Le Jujitsu tonifie les muscles, améliore le souffle et le sens de l'équilibre. Cet exercice de concentration exige une parfaite coordination des mouvements des jambes, des bras et du reste du corps.

### **Pour qui ?**

Celles et ceux qui sont mal dans leur corps et qui ont des difficultés à se repérer dans l'espace vont acquérir une véritable aisance et une plus grande précision des gestes. Le Jujitsu est très profitable sur le plan psychologique car il oblige l'esprit à travailler en harmonie avec le corps.

*Boucherie - Charcuterie*

**Boucherie Roy**

Tél. 02 38 85 44 45

144, rue du Gros-Moulin 45200 Amilly

# Self-Défense Séniors -/+ 50 ans

**UNE RÉALITÉ ÉVIDENTE POUR CHACUNE ET CHACUN !...**

**SE DÉFENDRE À TOUT ÂGE !**

**Souplesse, réflexes, sagesse, confiance en soi, vigilance !**

**MARDI DE 17H À 18H30 ET JEUDI DE 16H15 À 17H15**

## *Pourquoi ?*

- Permettre de limiter une forme latente d'inquiétude qui peut conduire les personnes n'ayant plus (ou pas) d'activité professionnelle à un repli sur soi dû à un manque de confiance.
- Faire bénéficier à toute personne, de plus de 50 ans, de la possibilité d'une approche à la SELF-DÉFENSE en réduisant au maximum tout risque de perturbation quant à ses propres occupations quotidiennes.
- Améliorer l'appréhension de l'équilibre
- Rompre l'éventuel isolement social
- Maintenir et optimiser les capacités fonctionnelles de la personne
- Limiter la perte d'autonomie

## *Réalisation pratique*

Les séances se déroulent sur le Tatami de la Salle Municipale d'Arts Martiaux, rue Jodon à Villemandeur.

Ainsi l'entraînement proposé a lieu dans un environnement aussi semblable que possible à celui de la rue ou de son domicile.

Chaque enseignement spécifique est précédé par un échauffement constitué de mouvements de gymnastique appropriés (assouplissements et étirements) et de respiration.

## *Démarche pédagogique*

Il n'est nullement question de vouloir transformer nos sociétaires en de farouches guerriers.

Tout simplement, les cours ainsi dispensés apportent, chaque mardi et jeudi durant une heure, aux participants (hommes et femmes) la possibilité de s'initier aux principes fondamentaux des arts martiaux. Issue des techniques ancestrales des samouraïs, la self-défense venant du JUDO s'avère être un excellent sport de défense. Ainsi chacune et chacun, avec une appréciation rapide de

la situation et des gestes simples et précis, peut ou pourra, esquiver une agression, en limiter sa portée, résister, et même riposter avec efficacité.

Le principe d'étude est basé sur la possibilité pour un couple de savoir coordonner ses actions et réactions face à une situation imprévue donnée.

La responsabilité technique de ce cours est du ressort de M. Christian Armérigo, ceinture noire 3<sup>e</sup> Dan, éducateur sportif diplômé d'état, assisté de M. Bernard Brejot.

Ouvert à toutes personnes (même avec quelques problèmes de santé et sous réserve d'accord médical préalable) qui souhaitent retrouver ou acquérir un certain nombre de réflexes. Les cours dispensés sont en quelque sorte «à la carte» avec pour objectif le contrôle de l'émotivité. Il faut avoir conscience des différences qui séparent chaque être humain en matière de force, de souplesse et de réactivité.

**Pour en savoir PLUS .... venez nous rejoindre !**

*"Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme."*

Jean Giraudoux (Extrait de "Le sport")



### **SEGM multi-services**

ELECTRICITE GENERALE : bâtiment-industrie-tertiaire  
bâtiment particuliers et entreprises / neuf et rénovation  
automatisme / interphonie / téléphonie / antenne

Tel. 06 22 82 08 17  
Fax : 02 53 59 60 86  
[segm@live.fr](mailto:segm@live.fr)

1 Lt Fontaine Brochet  
route de Montargis - 45700 Chevillon s/ Huillard



**45, rue Dorée 45200 MONTARGIS - Tél. 02 38 85 07 53**



# Le code moral Judo

Il est partout, sur nos licences, nos passeports sportifs, le mur de notre Dojo. Lorsqu'on nous interroge, on répond : "Ça ? Mais c'est le code moral du Judo". Ce qu'on dit moins ou que l'on sait moins, c'est d'où vient-il, à quoi sert-il et en quoi cela nous concerne.

Le Code Moral est historiquement inspiré de l'ancienne culture japonaise, de sa société militaire régie par la loi du Bushido. À ce titre, elle pourrait nous rebuter ou ne susciter que notre indifférence, elle nous rappelle au contraire qu'il existe des valeurs qui peuvent être universelles et qui nous aident à devenir meilleur en tant qu'homme, reconnues par tous au-delà des pays et des époques... Ce vieux secret des arts martiaux orientaux, Jigoro Kano l'a offert au plus grand nombre et en profitons aujourd'hui.

## **La politesse, c'est le respect d'autrui**

Si le courage ou la modestie sont des qualités qui peuvent naître de la pratique avec le temps, la politesse, elle, qui n'est ni une qualité ni même une vertu mais plutôt une règle de savoir-vivre, doit être acquise dès le commencement par le jeune judoka.

On peut être poli sans être ni loyal, ni sincère, ni respectueux. En judo, la politesse ouvre la pratique et la ferme à travers le salut principalement. La politesse n'est peut-être pas une vertu mais c'est sans doute elle qui permet toutes les autres.

## **Le courage, c'est faire ce qui est juste**

Si le courage est respecté partout et par tous, cela tient sans doute à nos vieilles habitudes guerrières : le courage est la vertu du soldat, du samouraï, du héros.

Le courage est présent tout au long de la vie du judoka : monter la première fois sur un tatami, continuer à s'entraîner et repousser ses propres limites, aller aux compétitions. Le courage au judo n'est pas une action ponctuelle : savoir commencer (sans objectif), continuer (sans résultat)... et ne jamais finir (sans espoir). Le tout en prenant un maximum de plaisir.

## **La sincérité, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée**

La vérité ne suffit pas à faire un homme sincère car on peut parler vrai par calcul, par peur, par doute, par paresse... Mais nous refusons le plus souvent de le reconnaître, de sorte que nous restons les victimes de nos motivations cachées. Être sincère, ce n'est pas seulement de ne pas mentir aux autres, c'est surtout de ne pas se mentir à soi-même.

Les guerriers japonais valorisaient deux types de sincérité : l'une sociale, la loyauté, l'autre, pragmatique, la sincérité. Aujourd'hui, c'est envers son professeur et envers le groupe mais aussi envers lui-même que le judoka est loyal. Dans la confrontation, au club ou en compétition, il découvre des peurs, des colères, des doutes... Et rapidement, il comprend que ces émotions ne l'aident pas à être efficace. Seul l'entraînement régulier est la règle efficace et le manque



# Le code moral Judo



de sincérité avec ce programme simple devient vite évident... même aux yeux du judoka.

## **Le contrôle de soi, c'est savoir se taire lorsque monte la colère**

Le héros que nous préférons n'est pas celui qui est courageux sans effort mais celui qui nous rassemble et qui garde son "sang froid" quand vient la crise.

Tout judoka aura l'occasion de ressentir les émotions qui l'agitent mais l'évidence s'imposera très vite : la pratique du Judo est faite d'exercices complexes et les émotions mal canalisées ne peuvent que les contrarier. Le judoka éprouve des émotions puissantes et se voit en même temps incité à les relativiser, à les contrôler, à ne pas écouter ce qu'elles suggèrent... Efficacité oblige.

Se confronter à soi et aux autres afin de chasser la peur, bien se connaître, c'est ce que propose le Judo et permet de développer une véritable conscience de soi-même, un véritable contrôle de soi.

## **L'honneur, c'est d'être fidèle à la parole donnée**

Le samouraï avait, par avance, fait le sacrifice de sa vie. C'était l'honneur du guerrier japonais. Pour nous, plus de code rigide, peu de règles strictes. C'est la difficulté particulière de notre temps et de nos mœurs. L'initiation du judoka, son école de la maturité et des valeurs, c'est le combat, le combat engagé. Jeune, le judoka cherche à se contrôler, à étouffer le partenaire-adversaire, pour ne jamais être pris en défaut. Bientôt, dans sa quête de victoire, ce qu'il rencontre le plus souvent, c'est la chute.

Depuis Jigoro Kano, on ne "meurt" plus dans le Dojo, ou d'une toute petite mort symbolique, celle de la chute sans risque. L'honneur du judoka, c'est de "risquer la chute" à chaque instant de sa pratique, c'est d'accepter avec joie l'évidence qu'à tout moment, l'autre peut nous apprendre quelque chose sur nous-mêmes..., c'est d'avoir pris conscience de l'évolution discrète mais profonde de sa propre personnalité. C'est d'avoir appris à aimer et à respecter le processus qui fait du Dojo, un espace privilégié de vérité, de sincérité, de courage, c'est d'essayer de ne pas lui faire obstacle et donc jamais y renoncer.

## **La modestie, c'est parler de soi-même sans orgueil**

La modestie est une vertu si discrète qu'on la repère difficilement chez les autres et jamais chez soi. "Je suis modeste" ne se dit pas, et pour cause ! Le fait même de le reconnaître ne serait-il pas une forme de suffisance ? Être modeste, c'est de ne pas savoir qu'on est modeste, de ne pas s'en préoccuper. Le modeste n'a pas d'amour-propre, n'est plus le sujet de ses inquiétudes secrètes, il s'oublie lui-même, libre de tourner son énergie vers l'extérieur, de s'intéresser à autre chose qu'à lui-même. En cas de difficulté, son énergie ne sera pas gaspillée à préserver ou à se justifier aux yeux des autres. Elle sera toute entière au service de la vérité, et par elle, de l'efficacité.

# Le code moral Judo

Le cœur du Judo est le combat, et rien n'y est jamais acquis à l'avance. Ceux qui y viennent avec le sentiment d'avoir quelque chose d'eux-mêmes à défendre sont ramenés invariablement à plus de modestie. La vérité du Judo est sur le tapis, dans l'exécution d'un geste, dans les attitudes, dans le présent d'un combat amical ouvert ou âprement discuté. L'oublier, c'est prendre le risque d'être immodeste.

## **L'amitié, c'est le plus pur des sentiments de l'être humain**

Est-ce important dans notre vie, l'amour que nous portons aux autres ? Il suffit, pour s'en convaincre, de tenter de s'imaginer quelqu'un qui n'aimerait rien ni personne. Cette relation, même amicale, est souvent ombrageuse, possessive. En effet, nous développons des stratégies de séduction, nous voulons charmer et ce charme, parfois, tient lieu de tout. L'amitié vraie n'est ni stratégie, ni besoin, c'est un élan spontané. C'est un souffle de santé et de joie mais c'est d'abord un sentiment qui demande que nous sachions faire à l'autre la place qu'il mérite, non pas un instrument dans le théâtre de nos besoins et de nos marques mais "un autre nous-mêmes", identique dans ses droits, différent dans ce qu'il est. Il faut être sincère, fidèle.

La vertu d'amitié est au cœur de la pratique du Judo comme elle est au cœur de la vie. Pour le judoka modeste et sûr, guerrier pacifié plutôt que pacifique, la lettre du combat s'estompe et son esprit s'impose : celui de la recherche commune, du partage et de la joie. L'autre - si différent, si semblable - est adversaire et partenaire. Il peut être un ami.

## **Le respect, sans lui, aucune confiance ne peut naître**

Être respecté, c'est d'abord être considéré, c'est-à-dire regardé avec attention et discernement.

Devenir un adulte digne de respect ne devrait pas être si difficile : apprendre à respecter les valeurs les plus justes est un talent que la jeunesse a spontanément.

Jeune, on suivrait au bout du monde celui qui s'engage avec sincérité et générosité, qui respecte sa promesse, qui se montre droit et clair avec nous. En vieillissant, l'égoïsme et les fausses valeurs aidant, il devient difficile de garder cette fraîcheur... d'autant plus que les déceptions sont nombreuses tant il est rare de trouver sur sa route, les gens qui ont la fermeté d'âme et la générosité d'incarner un exemple à suivre.

Le Judo est une véritable école du respect. L'étiquette qu'exige l'apprentissage d'un art de combat rigoureux comme le Judo oblige déjà à une forme de maîtrise qui suscite le calme et le retour sur soi. L'excitation, la versatilité, la colère, la violence non régulée ne font pas un terrain propice à la naissance du respect.

En incitant au contrôle de soi, au courage, à la patience, à la sincérité, le Judo crée un sentiment de communauté et insuffle au judoka ce que peut être un Homme.

# Intermarché

SUPER



Lundi au jeudi : 9 h 00 - 19 h 15  
Vendredi et samedi : 9 h 00 - 19 h 30  
SANS INTERRUPTION  
Dimanche : 9 h 00 - 12 h 15

## FIERS D'ÊTRE PRODUCTEUR COMMERÇANT

Découvrez ce qui se cache derrière les marques que nous fabriquons

**LeDRIVE**  
Intermarché

**SERVICE  
GRATUIT !**

COMMANDEZ VOS COURSES  
PARMI DES MILLIERS DE  
PRODUITS DISPONIBLES  
AUX MÊMES PRIX ET AVEC  
LES MÊMES AVANTAGES  
QU'EN MAGASIN\*

SUR

[www.ledriveintermarche.com](http://www.ledriveintermarche.com)

ET VENEZ LES RÉCUPERER EN

**5 MINUTES CHRONO !**

\*Hors offres promotionnelles.

Faites une pause !

Le Bistrot  
du  
Marché



Intermarché

Profitez des avantages  
et des services  
de votre Intermarché !



COUETTES,  
HOUSES,  
COUSSINS

**LAVERIE**



Drive



Lavage auto



Carte de  
fidélité



Station 24/24

**VILLEMANDEUR - ZAC DE LA BARAUDIÈRE**  
16 rue des Frères Lumière - 45700 - Tél. : 02 38 93 22 23



Jujitsu



Stage de Noël 2018



Eurométropole  
Masters de Lille

# Théatro!

EXPERIENCE

CONCERT - SPECTACLE

LOCATION DE SALLE - MARIAGES

CONVENTION - SÉMINAIRES

Repas de fin d'année pour groupes et C.E  
Dancing Rétro tous les dimanches après-midi

Z.A de la forêt - 45210 Fontenay-sur-Loing

Tél. : 02 38 98 26 45 - 07 60 78 26 45

mail : [cyriltheatro@gmail.com](mailto:cyriltheatro@gmail.com)

[www.theatro-45.fr](http://www.theatro-45.fr) -  Theatro Montargis

**BOUCHERIE - CHARCUTERIE**



**TRAITEUR**  
**Luc Morin**

4, avenue de la Libération  
45700 VILLEMANDEUR

 **02 38 85 54 00**

*Buraliste > Tabac, Presse, LOTO*

**La Pontonnerie**

Tél. 02 38 89 03 38

2, place Marcel-Quetin 45120 Chalette-sur-Loing



# Raphaël PICOT

Plomberie - Sanitaire  
Traitement des eaux

Chauffage - Climatisation

Dépannage - Entretien Gaz / Fuel - Ramonage

Hammams - Saunas - Balnéothérapie - Thalassothérapie

3, rue Marcelin-Berthelot - 45200 MONTARGIS

**02 38 07 15 15**

Fax : 02 38 07 15 16 - E-mail : [cpc.picot@libertysurf.fr](mailto:cpc.picot@libertysurf.fr)

**NOUVEAU!**

**[www.alexis-robert.fr](http://www.alexis-robert.fr)**

**Plus de 30 000  
références en stock**



## Jean de Fleurette

*Artisan Fleuriste*

Toutes décorations florales

Mariage Naissance Événementiel Deuil

Livraison assurée - CB à distance



Centre Lamartine - Av. du Général Leclerc - 45120 Chalette sur Loing  
Tél. 02 38 85 36 10

## Boulangerie Céline et Thierry

Ouvert du mardi au samedi

de 5h30 à 19h30

et dimanche de 5h30 à 13h30

**02 38 16 57 24**

2, rue Edouard Branly - 45120 Chalette-sur-Loing

# Dates à retenir

## **Rentrée Sportive**

Adultes : Lundi 09 septembre 2019

Enfants : Mercredi 11 septembre 2019

## **Forum des associations Vill'activ de Villemandeur**

Samedi 7 septembre 2019

## **Fête d'un jour (Fête du Plateau)**

Samedi 28 septembre 2019

## **Téléthon à Villemandeur**

Vendredi 6 décembre 2019

## **Stage de Noël**

Vacances scolaires de décembre 2019



**Maçonnerie - Plâtrerie - Isolation**

# **Jacky BERTON**

Artisan diplômé par la Chambre des Métiers

**45490 MIGNERETTE**

**Tél/Fax 02 38 96 41 88**

# SUPER U



## HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au samedi de 8h30 à 19h30

Dimanche de 9h00 à 12h45

Tél. : 02 38 28 37 37



[www.superu-chalettesurloing.com](http://www.superu-chalettesurloing.com)





Tournoi d'Amilly 2019



Tournoi de Ferrières

Associations,  
Centres de loisirs,  
Collectivités locales,  
Comités d'entreprise,  
Établissements scolaires...

Association de soutien de l'emploi associatif et sportif



**PSL**

Profession Sport Loiret

**Vous  
cherchez...**



des éducateurs qualifiés  
et disponibles



dans le champ sportif  
ou socio-culturel



une assistance dans la  
gestion de vos emplois

des idées pour  
vos animations...



**Faites appel  
à nous!**

1240,  
rue de la Bergeresse  
45160 OLIVET

Tél. 02 38 62 97 20 - Fax 02 38 62 97 22

[contact.psl45@profession-sport-loisirs.fr](mailto:contact.psl45@profession-sport-loisirs.fr)  
<http://www.profession-sport-loiret.org>

Les Benjamins



KOUSAI  
JUDO JUJITSU  
CHANBARA



VILLEMANDEUR



Nos jeunes «pousses»



# CENTRE LOIRE

[www.ca.centreloire.fr](http://www.ca.centreloire.fr)

**16, avenue de la Libération**

**45700 Villemandeur**

**02 38 60 29 77**

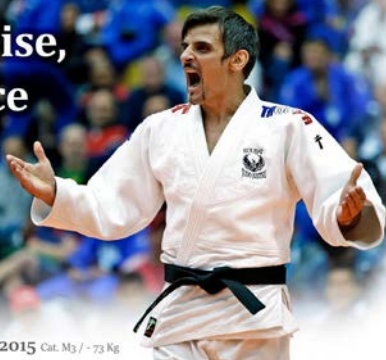
*Le CREDIT AGRICOLE est PARTENAIRE  
privilegié de la Fédération Française de JUDO  
et Disciplines Associées.*

*L'agence du CREDIT AGRICOLE  
de VILLEMANDEUR*

*se tient à la disposition de tous les sociétaires  
de l'Association KOUSAI JUDO JUJITSU  
CHANBARA de Villemandeur  
pour tout renseignement  
dans les domaines bancaires et assurances.*

## KOUSAI - JUDO - JUJITSU - CHANBARA

**Sans maîtrise,  
la puissance  
n'est rien**



Fabrice PICCO  
Champion du Monde Master 2015 Cat. M3 / - 73 Kg

