Tranche de vie au sein de l'Usmc

Le journal du club

Numéro N° 30 Mars 2020

TUMBLING

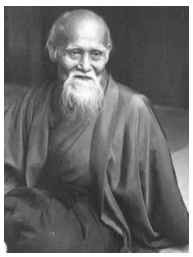
Le samedi 8 février Madame la Maire et les différentes personnalités officielles recevaient Axel champion du monde pour la seconde fois. Celui-ci après les différents discours le félicitant a mis sa signature sur quelques photos et

la cérémonie s'est terminée par le traditionnel pot de l'amitié.

AIKIDO *c'est quoi ?*

合 Aï =harmonie
氣 Ki =énergie
道 Do =voie

L'Aïkido est un art martial d'origine japonaise qui extérieurement se présente comme un ensemble de techniques de défense, très élaboré, basé sur les lois naturelles du cercle et de la spirale, dont le propos réel est le développement physique, mental et relationnel de l'individu. La recherche de l'idéal de perfection par le geste en est la base. L'Aïkido s'inscrit dans la longue tradition des Budos japonais, tout en affirmant son originalité par la nature de la réponse qu'il propose au problème de la violence et de l'agressivité. En effet, il n'a jamais pour objectif la destruction de l'adversaire, ni même la dissuasion par la crainte, mais il prétend au contraire rétablir une communication afin de désamorcer l'agression et d'évacuer la situation de conflits.



Créé au début du siècle par MORIHEI UESHIBA (1883 – 1969), l'Aïkido est l'aboutissement de toute une vie de recherches. Le véritable génie du maître, UESHIBA, fût d'élever un ensemble de technique physique au rang de discipline mentale et spirituelle en créant l'Aïkido : La voie de l'harmonie.

Citation Christian TISSIER. Document site USMC AIKIDO

TUMBLING N'oublions pas cette autre activité de la section Tumbling qui monte en puissance !

FREESTYLE Gym
La gym en liberté.

Victoire des FreeStyleurs Clétiens lors de la **1 ère rencontre inter-régionale de France Free Style Gym** de l'année 2020 !

Les FreeStyleurs Clétiens ont remporté un franc succès DIMANCHE 20 JANVIER 2020 à Franconville.

Villes représentées :

Franconville / Le Chesnay / Jarnac / Besançon / Le Perreux / Les Clayes Sous-Bois/Bonneuil sur Marne /Bois Colombes

La journée débute tranquillement à 9h pour l'ensemble des clubs participants au Gymnase R. Blaisel à Franconville. *Accueil chaleureux et convivial assuré ! Merci Franconville !*

Lyess El Karoui (coordinateur de l'équipe FreeStyle gym d'île de France) éveille progressivement la salle !
Après échauffement et l'installation du matériel les jeunes FreeStyleurs débutent doucement mais sûrement sur la première épreuve de « **PARK RUN** » OU « **VS** », une épreuve de speed cross ou course de franchissement contre la montre, en opposition (simultanée ou alternée), sur deux parcours identiques, composés de plusieurs variantes de « voie à suivre… » ou de tracés.

Doucement …. ☺ ……. Mais sûrement !

Puis la seconde épreuve nommé « **PARK STYLE** », une épreuve de style en solo, et composée de plusieurs « profils/contenu/niveau », afin de proposer des prestations techniques variées et stylées, d'une durée de 45 à 60 secondes, pour lesquelles, chaque pratiquant devra avant la rencontre sportive, sélectionner le profil type correspondant à son style et son niveau (freestyleur, traceur, acrobate, titan, moulin).

Après 40 minutes de pause déjeuner débute le
Puis arrive le bouquet final « **PARK ARENA** » qui engendrent une belle synergie entre les équipes, le public et la musique ! Elles sont particulièrement appréciées.
Chaque freeStyleur peut ainsi exprimer librement ses figures, faire preuve d'audace en taquinant l'adversaire, exprimer ses talents de danseur tout en répondant en écho à l'équipe adverse ! (Toujours sous contrôle du jury !)
Et voilà, cette belle journée de compétition touche à sa fin vers 18h. En attendant les délibérations du jury les freeStyleurs sont autorisés à effectuer quelques sauts dans la piscine en mousse qu'ils apprécient particulièrement !

Arrivent enfin les résultats donnant comme vainqueur Les Clayes Sous-Bois 1er et 2ème en Passion et 3ème et 4ème en Passe-temps

B R A V O à tous les FreeStyleurs !

Document : Andy Hautcoeur

TENNIS DE TABLE

Une équipe des Clayes à la coupe nationale vétérans le 19/01

Une équipe des Clayes a participé à la coupe nationale des vétérans dimanche 19/01 à Sartrouville.

Cette équipe était représentée par Michel et Emmanuel qui ont gagné des matchs.

Pour Michel, il s'agissait d'une préparation en vue de sa participation au championnat du monde vétérans du 8 au 14 juin 2020 à Bordeaux. Bravo à eux…

Le championnat des jeunes aux Clayes samedi 29 février

La 3ème journée du championnat des jeunes avait lieu aux Clayes samedi 29 février.

Félicitations aux équipes Benjamins, Minimes et Cadets qui sont montés en D2 lors de la précédente journée.

A l'issue de la 3ème journée, seule l'équipe Cadets a réussi à se maintenir en D2. Retrouver tous les résultats , et les magnifiques photos sur notre site.

Document: Les clayes du ping

RAPPEL USMC

N'oubliez pas que ce journal est le votre et qu'il ne peut vivre que grâce à vous, envoyez vos résultats, photos, ou mettez votre site à jour où éventuellement je peux puiser de la matière pour l'édition du journal

Je vous remercie *Roger*

Contact : webmaster@usmc-78.org