



# YEN-DÔ-DÔJÔ-LANCY

## Club de judo et gym

### NOUVEAUX COURS À VOTRE DISPOSITION

En effet, notre club familial est dynamique, il se voit croître de deux nouveaux cours à partir de la rentrée de septembre 2016.

**La section judo** a le bonheur et la joie d'annoncer la naissance de son petit dernier, un cours exclusivement réservé aux adultes. Sous l'impulsion de son professeur diplômé Christian Vuissa, depuis quelques mois nous avons fait l'essai de lui donner vie, ce qui n'est pas gagné d'avance dans cette catégorie d'âge... Il faut dire que la pyramide des jeunes pratiquants est très large à sa base dans la plupart des clubs et qu'en son sommet, elle se referme très vite les années des judokas passant. Ce qui fait que la

majeure partie des associations se retrouvent avec beaucoup d'enfants et peu d'adultes.

A cela il y a de multiples raisons. Entre autres, à mon avis, la principale provient de ce « vers dans la pomme » qu'est la compétition qui peut faire oublier tous ceux qui n'en n'ont pas envie... Cet angle de vue tronqué, cette voie qui n'était pas celle de son créateur Jigorô Kano, fausse totalement l'aspect et les valeurs de bases de cette belle discipline. Où fondamentalement la victoire n'est pas sur l'autre mais sur soi-même. Il s'agit bien de deux mondes différents que l'on peut comparer à la F1 et la voiture de monsieur tout le monde... A un certain âge on n'a plus envie de se frotter le museau en se confrontant à de jeunes loups en quête de résultats. Raison pour laquelle nous avons choisi le postulat de nous tourner côté jardin où les fruits de la technique et du bienfait mutuel sont aussi parfumés et goûteux pour nous faire progresser dans la découverte et la construction de soi. N'oublions pas les « anciens », qu'ils aient été compétiteurs ou non, souhaitant continuer la pratique sans pour autant se blesser... Cela n'évite pas que parfois on souhaite faire monter les tours du moteur. Le combat au sol est d'une redoutable efficacité sur ce plan, et sa pratique est sans danger car les chutes en sont évidemment éliminées. La panoplie de techniques est sans fin sur ce territoire où cohabitent les immobilisations, les étranglements et les clés de bras... de quoi se faire plaisir...

Quel ne fut pas notre étonnement fin juin, cette nouvelle expérience dépassait de loin toutes nos espérances. Une trentaine de personnes garnissaient les murs de cette nouvelle section par la fréquentation hebdomadairement d'une vingtaine d'entre eux... Tous les mercredis de 19h45 à 21h15, se retrouve dans la bonne humeur une équipe pleine d'envie d'apprendre et de partager en toute sécurité cet art infiniment enrichissant où l'on grandit grâce aux autres dans cette notion d'interdépendance qui rend forcément plus humble. Voilà qui est sacrément bon pour le moral...



**La section Gym** n'est pas en reste vu que le mardi de 18h45 à 19h30 s'est également ouvert un nouveau cours de gym... Quand on pousse la porte du mot « gym » s'ouvre le monde de l'infini où s'y fréquente le bon et le mauvais. Ce cours est le résultat d'une profonde réflexion sur la mécanique du corps afin de ne pas le heurter avec des mouvements inadéquats pour son bien-être. Contrairement aux autres dispensés le reste de la semaine, celui-ci est plus tourné sur la résistance que l'endurance. On y travaille en profondeur, sous la direction de Charlotte Vuissa, toutes les parties du corps à l'aide de quelques outils extérieurs comme des ballons de poids, élastiques, bâtons, steps et bracelets de poids. Ces objets transitionnels permettent à l'esprit de plus se concentrer sur la technique des mouvements en « oubliant » un peu les limites de son corps. Limites que l'on se donne souvent soi-même... Ce cours permet physiquement d'atteindre une meilleure connaissance de soi dans une ambiance amicale et harmonieuse... ce qui aide beaucoup à se surpasser...

Venez nous rencontrer, venez essayer, c'est avec grand plaisir que nous vous ferons le meilleur accueil.

Visitez également notre site [www.yendo-dojo.ch](http://www.yendo-dojo.ch)

A très bientôt – Christian Vuissa, président