

Tribune ASH

Association Sportive Hainneville

SOMMAIRE

- ➔ **A la une**
 - Présentation de Bourdon Claude
- ➔ **Zoom sur...**
 - Florent: éducateur depuis bientôt 10 ans !
 - La section karaté
- ➔ **Retour sur la journée activités motrices**



BOURDON CLAUDE

Comme le disait Coluche, il est tellement petit qu'on croit qu'il est loin... Et pourtant quel grand bonhomme le Claude.

Claude Bourdon, né il y a fort longtemps, a été, est et restera un pilier incontournable de l'ASH.

C'est en 1971, lors de l'assemblée générale du football (il n'existait qu'une seule section à cette époque), que Mr Robin (son ancien professeur d'anglais au collège), membre du bureau présidé par Mr Marcel Favrie, lui força la main pour entrer au comité du club de football. Claude ne se fit pas trop prier, accepta et reprit une licence de joueur jusqu'en 1975. Cette année-là Marcel Favrie démissionne pour partir à Saint-Vaast-la-Hougue y prendre ses fonctions de receveur des PTT. Claude prend la présidence jusqu'au retour de Marcel Favrie en 1978. Il cède sa place mais reste au bureau en tant que vice-président. Place qu'il occupera jusqu'à retrouver la présidence en 1995, faisant suite à Philippe Baudin. Il gardera le rôle de premier de cordée pendant quatre années et retrouvera la vice-présidence en 1999 jusqu'à la fusion des sections football ASH/UST en 2008 qui donnera naissance au FCEH. Comme il ne pouvait se résigner à laisser le football, il occupera la place de trésorier-adjoint de cette nouvelle entité de sa naissance à 2013. Depuis il occupe toujours une place de dirigeant au sein du FCEH. J'allais oublier qu'en plus de ses fonctions au sein du bureau, Claude sera arbitre de touche bénévole de l'équipe fanion de 1976 à 2008, et que dans le même temps il sera arbitre officiel de 1988 à 1998. Il est arbitre honoraire depuis 2003.

A VOS AGENDAS

pas d'information à transmettre

Hormis ses fonctions footballistiques, Claude a été également président de la section Handball de 1975 à 1979 et occupa également la fonction d'arbitre.

A la création de l'omnisport ASH, Claude, représentant la section football au sein du Conseil d'Administration, sera élu au poste de vice-président délégué. Poste auquel il siègera de 1990 à 2005. Cette année-là, il prendra en charge la trésorerie générale jusqu'en mars 2021 où il nous demanda de se retirer du Collège de l'ASH. Suite à sa démission, il sera élu par le Collège au poste de président de la commission de contrôle des finances du club. Claude et les chiffres, c'est une grande histoire d'amour. Il est également trésorier de la section volley-ball depuis 2018.

Mais notre Claude ne s'est pas résolu qu'à ses fonctions au sein de notre club. Il a toujours été engagé dans le football avec des responsabilités autant départementales que régionales. De 1992 à 2020, il a été membre du Comité Directeur du district de football de la Manche, dont il a été vice-président délégué de 1996 à 2000. Depuis 2020, il siège toujours dans trois commissions du District de la Manche. Il sera également membres de plusieurs commissions à la Ligue de Basse-Normandie (actuellement Ligue de Normandie) de 1996 à 2020.

Tous ses engagements bénévoles lui auront valu quelques distinctions honorifiques bien méritées. En 1998, il reçoit la médaille d'argent de la Fédération Française de Football et en 2000, ce sera l'argent décerné par la Direction Départementale de la Jeunesse et Sports. En 2010, la FFF lui attribue la médaille de vermeil et en 2015, Claude recevra la médaille d'or.

Voilà une vie de bénévole bien remplie au sein de l'ASH à laquelle il est toujours d'une fidélité exemplaire.

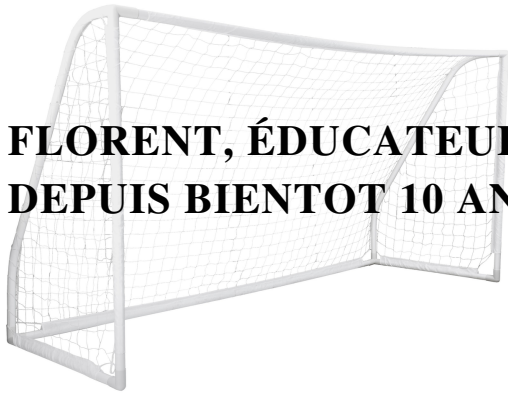
Homme de conviction et d'engagement sans faille depuis un demi-siècle, il est l'ami que tout le monde souhaite.

Merci à toi, Claude, d'être encore parmi nous pour continuer l'aventure de cette grande famille qu'est l'ASH.

Merci!



**FLORENT, ÉDUCATEUR
DEPUIS BIENTOT 10 ANS !**



Quels sont tes hobbies ?

Quelles activités encadres-tu au sein de l'association ?

Quel(s) diplôme(s) as-tu obtenu ?

Quelle est ta devise, citation favorite ?

Qu'est ce que tu aimes dans ton métier ?

De la remise en forme (gym, spinning, cardio...), du multisport...



Le football



J'ai obtenu le BPJEPS APT**, et je passe actuellement le BMF*



"L'avenir appartient à ceux qui se lève tard"



Etant passionné de sport, j'aime le contact avec le public



*BMF Brevet de Moniteur de Football

**BPJEPS A.P.T : Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport mention Activités Physiques pour Tous.

LA SECTION KARATE

La section karaté est composée par 12 bénévoles réguliers (listés ci-dessous) et 10 bénévoles occasionnels qui nous aident lors des manifestations

Diplômés d'État (DEJEPS)			
	Jean THARSILE C. Rouge et Blanche 6 ^{ème} DAN		Maryline THARSILE C. Noire 4 ^{ème} DAN
Instructeurs Fédéraux (DIF)			
	Christian DESCHAMPS C. Noire 3 ^{ème} DAN		
Animateurs Fédéraux (DAF)			
	Christophe DIENIS C. Noire 4 ^{ème} DAN		Alexandre LÉONARD C. Noire 4 ^{ème} DAN
	Olivier MORONI C. Noire 3 ^{ème} DAN		Patrick PAIN C. Noire 1 ^{er} DAN
	Jean-Charles ROUXEL C. Noire 1 ^{er} DAN		Fabrice PERSIL C. Noire 1 ^{er} DAN
Premiers Assistants			
	Muriel DECAIRÉ C. Noire 1 ^{er} DAN		Nathalie ROUSEREZ 1 ^{er} KYU (Enfants)
			Michel HÉRIOT C. Noire 2 ^{ème} DAN (Vétérans)

Prof principal :

- Jean THARSILE
- Grade : 6ème Dan – Ceinture Rouge et Blanche
- Diplôme : Titulaire du DEJEPS
- Missions : c'est notre Expert technique ; il conseille et accompagne les profs et assistants, assure la coordination technique et véhicule le respect des règles et de la déontologie du karaté au sein du club. Il est responsable des grades.
- Public : Il encadre les ados et adultes.



Cette année, Pierre DUPONT (ceinture verte), aide aux cours enfants, et pourra passer son Diplôme d'Animateur Fédéral dès qu'il obtiendra sa ceinture noire

Horaires des cours de karaté

KARATÉ ENFANTS & PRÉ-ADOS				
Groupe 1 2013 et 2014	Mercredi	17h30 - 18h45	Petit DOJO	Christian Nathalie
Groupe 2 2010-2011-2012	Lundi	17h30 - 18h45	Grand DOJO	Patrick Fabrice Muriel D.
	Jeudi	17h30 - 18h45	Grand DOJO	
Groupe 3 2007-2008-2009	Mardi	17h45 - 18h45	Grand DOJO	Christophe Olivier Alexandre
	Jeudi	17h45 - 18h45	Petit DOJO	

KARATÉ ADOS & ADULTES				
Débutants et Avancés	Mardi	18h45 - 20h30	Grand DOJO	Jean
	Jeudi	18h45 - 20h30		
Cours libre encadré	Samedi	10h00 - 12h00	Grand DOJO	Jean
Cours Vétérans	Mardi	10h15 - 11h45	Petit DOJO	Jean-Charles Michel
	Jeudi	10h15 - 11h45	Grand DOJO	
HANDI-KARATÉ et KARATÉ ADAPTÉ avec Christian Jours et Horaires selon planning (nous contacter)				

LA SECTION KARATE

Le Karaté

Le Karaté est un art martial japonais développé en 1922 par le Maître Gichin Funakoshi sur l'île d'OKINAWA au sud du Japon.

C'est une discipline martiale dont les techniques visent à se défendre puis à répondre à une attaque.

Elle utilise les différentes parties du corps telles que les mains (ouvertes ou fermées), les pieds, les bras et avant-bras, les coudes, les genoux, les doigts.

Le pratiquant (karatéka) s'entraîne pieds nus en karatégi.

Les cours commencent et se terminent toujours par le salut.

Le karaté peut être pratiqué à tout âge et est ouvert à tout public (valide/non valide).

La section handi-karaté

La section Handi, qui a reçu le label Norm'Handi en mars 2019, a été créée il y a 4 ans à l'initiative de Christian DESCHAMPS (bénévole) qui assure les cours.

Cette section accueille actuellement 36 adhérents âgés de 8 à 48 ans dont le type de handicap est varié (autisme, trisomie, malvoyance, surdité, déficiences mentales, handicap moteur).

L'objectif de cette section est de prouver que le handicap n'est pas un frein à la pratique du karaté et de faire changer les regards des autres sur le handicap et les activités sportives.

Nous avons actuellement une convention avec 5 structures partenaires dont l'ACA S SESSAD, les FOA d'Equedreville-Hainneville, de Beaumont-Hague, de Valognes et de Montebourg.

Pour permettre l'inclusion, 2 adhérents sont accueillis avec le groupe ados/adultes valides des mardis et jeudis.

Christian DESCHAMPS : L'EMPATHIE au service de TOUS

Christian, ce bénévole de 59 ans, a débuté le karaté en septembre 1994 au sein du Karaté Club de La Hague, qui deviendra l'ASH Karaté en 1996.

Très bon technicien, il s'exerce un peu vers la compétition et passe son 1er dan en janvier 1997. Sa générosité le conduit très vite à partager ses connaissances pour transmettre ce qu'on lui avait enseigné ; il passe donc pour cela son diplôme d'Instructeur Fédéral en septembre 1997.

Mais pour des raisons professionnelles, Christian part 3 ans à Tahiti où il continue à s'exercer, et ce n'est qu'en 2004 qu'il retrouve ses amis karat kas de l'ASH.

Il passe son 2 me dan en mai 2004 et son 3 me dan en mai 2018.

Son âme d'enfant espiègle et très joueuse l'orienté vers l'accompagnement des tout-petits avec lesquels il fait preuve de beaucoup de patience et de gentillesse. Cette aventure est encore d'actualité pour le grand bonheur des 7-8 ans qu'il encadre avec Nathalie et Pierre.

Si l'élitisme n'est pas son meilleur ami, on le reconnaît très bien dans l'entraide et la solidarité, dans la bienveillance et l'humilité. Son empathie innée le conduit quelques années plus tard, dès que ses disponibilités professionnelles le permettent, vers l'accompagnement d'un public plus fragile : le monde du handicap.

Ce défi qu'il s'est lancé en 2017 et qui a débuté avec un seul adh rent est un réel succès aujourd'hui puisque ce ne sont pas moins de 35 autres adhérents (petits et grands / tout handicap confondu) qui sont venus agrandir les bancs de cette section. Et si nous sommes très fiers de notre Prof au grand cœur, ce sont ses élèves qui, par leur sourire et leur reconnaissance, le comblent chaque jour de bonheur ! Chapeau bas Monsieur Deschamps !

Présentation de la pratique (les règles, les valeurs...)

Le karaté est avant tout un art martial basé sur le respect :

- De la salle (dojo) que l'on salut en rentrant
- De soi (hygiène du corps et de sa tenue)
- Du partenaire que l'on salut avant et après chaque travail à 2

Les différents grades/ceintures

De la ceinture blanche à la ceinture marron, on parle de « Kyu » (en ordre décroissant : de 6ème quand on débute au 1er kyu –ceinture marron)

Les examens ont lieu au club et les grades sont délivrés par le Prof principal (Jean en l'occurrence) assisté de 2 profs au minimum ; il y a 2 passages de grades par an.

A partir de la noire, on parle de « Dan » ; les examens ont lieu en Département ou en Ligue.



Code Moral

空
手
道

COURAGE
*Force morale face aux épreuves,
au danger et à la souffrance.*

AMITIE
Sentiment humain qui unifie les groupes.

SINCERITE
*Qualité d'une personne qui s'exprime
sans déguiser ses émotions et ses pensées.*

HONNEUR
*Devoir de respecter ses paroles
et ses engagements.
Faire preuve de dignité morale.*

MODESTIE
*Qualité d'une personne modérée
dans l'appréciation qu'elle a d'elle-même.*









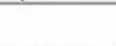



RESPECT
*Manière de traiter les personnes
et les choses avec déférence.*

CONTROLE DE SOI
*Capacité à rester calme et lucide
quand monte la colère.*

POLITESSE
*Ensemble de règles de savoir-vivre en société
et de courtoisie envers les autres.*

HUMILITE
*Une attitude par laquelle on ne se met
pas au-dessus des autres.*

*Le corps, la technique, l'esprit et ces valeurs
morales construisent le Budoka de demain.*

Couleur	Ceinture	Grade
Blanche		6 ^{ème} Kyu (Ku-kyu)
Blanche-Jaune		Hachi-kyu
Jaune		5 ^{ème} Kyu (Shichi-kyu)
Jaune-Orange		Roku-kyu
Orange		4 ^{ème} Kyu (Go-kyu)
Orange-Verte		Shi-kyu
Verte		3 ^{ème} Kyu (San-kyu)
Bleue		2 ^{ème} Kyu (Ni-kyu)
Marron		1 ^{er} Kyu (Ichi-kyu)
Noire		1 ^{er} dan (Sho-dan)
		2 ^{ème} dan (Ni-dan)
		3 ^{ème} dan (San-dan)
		4 ^{ème} dan (Yon-dan)
		5 ^{ème} dan (Go-dan)
Blanche-Rouge		6 ^{ème} dan (Roku-dan)
		7 ^{ème} dan (Shichi-dan)
		8 ^{ème} dan (Hachi-dan)
Rouge		9 ^{ème} dan (Kyu-dan)
		10 ^{ème} dan (Ju-dan)

Compétitions

- Il existe 2 sortes de compétitions : le KUMITE (combats) et le KATA (technique ou combat réel avec des partenaires imaginaires)
- Organisation des championnats KUMITE : par Catégorie d'âge (de pré-poussins à vétérans) et de poids (de 20 kg à 84 kg)
- Organisation des championnats KATA : par catégorie d'âge uniquement (tous les niveaux de ceintures sont confondus)

Le matériel

Les protections individuelles :

(uniquement pour le travail de combat et Rouge et Bleu selon les règles de la Fédération)

- Gants
- Protège-pieds
- Protège tibias
- Protège-poitrine pour les femmes
- Coquille pour les hommes
- Casques pour les enfants
- Protège-dents pour les ados/adultes
- Plastron pour les enfants



Le matériel collectif :

- Sacs de frappe
- Cibles
- Paos
- Matériel pédagogique pour les enfants (fléchages au sol, poutres, cônes etc...)
- Gants de frappe
- Pattes d'ours
- Etc..



Retour sur la journée "activités motrices"



Lors de la journée du 13 décembre 2021, différents ateliers sportifs ont été proposés à des personnes en situation de handicap, que ce soit mental, psychique, moteur et malvoyant.

Cette journée organisée par l'ASH a été mise en place avec le Comité Départemental Sport Adapté, représenté par son Conseiller Technique Départemental Mr Florent DESFAUDAIS. A cette journée a été associé le Cotentin Sport Formation avec la présence des futurs éducateurs qui ont pu mettre en place pas loin de 12 ateliers.

Nous avons pu accueillir pas loin de 40 personnes venant de l'ESAT de Montebourg, le FOA de Beaumont, le FOA d'Équeurdreville et la classe ULIS de l'école primaire Jules Ferry d'Équeurdreville.

Un grand merci à tous les participants, aux futurs éducateurs, à Pierre et Christian de la section karaté, à M Rouelle, délégué aux Sports de la ville de Cherbourg en Cotentin, et à notre super reporter, en la personne de Martine.

Merci à tous pour votre implication.



Activités proposées durant la journée



- Atelier 1** : Disc golf
- Atelier 2** : Parachute
- Atelier 3** : Boccia
- Atelier 4** : Kin ball
- Atelier 5** : Karaté
- Atelier 6** : Badminton
- Atelier 7** : Parcours tennis
- Atelier 8** : Parcours basket
- Atelier 9** : Curling
- Atelier 10** : Flag adapté
- Atelier 11** : Ball bouncer
- Atelier 12** : Spike ball

Merci et bonne lecture !