

Stage d'automne au petit lac de Moustiers Sainte Marie :



Le 14 octobre 40 pratiquants ont bravé le froid du petit matin pour une journée de « détente » sur le sable.

Entraînement au grand air avec des coups de pieds sautés, des techniques de self défense et même du sabre pour les adultes. Une journée très agréable, qui a été un grand plaisir pour tous !



La compétition du samedi 2 décembre 2012 :

C'est plus de 60 pratiquants des Clubs de Digne, Manosque et Roumoules qui se sont retrouvés le samedi 2 décembre au gymnase du collège de Riez, pour une rencontre amicale sur le tatamis.



La matinée a commencé par un stage de techniques de self défense, de sabre... pour s'achever sur une démonstration du Club de Roumoules.



Stage avec Farid :

Le week-end du 9 mars, nos amis du Club d'Emeraïville sont venus s'entraîner avec nous. Echanges de techniques, échauffements, combats amicaux se sont succédé sous la directive de Farid. Tout au long de ces deux jours, les



Tournoi AMV de Miramas :

sélection pour le championnat de France Cadets -57kg : Romain Gayet médaille de bronze, Roman Coluzzi médaille d'or Léa Escudier & Alexandre Hulot qualifiés d'office.

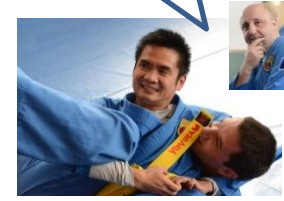
Junior -68kg : Antonin Trasleglise médaille de bronze.

Félicitations à tous pour leur courage et leur fair-play.



pratiquants ont connu un rythme soutenu dans un grand esprit de convivialité.

En mai préparez-vous à souffrir !!



Et cet été ?

Comme tous les étés, nous ferons des entraînements en extérieur, les dates ne sont pas fixées, les informations vous seront transmises au début des vacances.

BONNES VACANCES !



Du plus petit au plus grand, ces jeunes adeptes du Vovinam ont enchaîné des simulacres d'attaque et de défense à l'éventail, au sabre. Sauts et techniques se sont mélangés pour le plaisir de tous. Après une pause déjeuner, ce sont les plus jeunes qui ont commencé le tournoi. Ils ont enfilé leur tenue de protection : gants, casque et gilet pour s'affronter en duo sous le regard des arbitres.



Tournoi de Cruas :

Deux mini-bus partis à démonstration, la 6h15 du matin sont présentés techniques ou arrivés à Cruas avec le combat, tous nos participants ont été remarquables : une belle journée « médaillée ».

Louna a époustoufflé son « senseï » avec une démonstration à l'éventail devant une foule de « cruassiens ». Que ce soit pour la

Championnat de France 8 et 9 mars:



Cadets juniors tous 3^{ème} !

- Roman Coluzzi Cadets -57kg
- Léa Escudier Cadettes +54kg
- Alexandre Hulot Cadets -63kg
- Antonin Trasleglise Junior -68kg

Coupe de France enfants 18 et 19 mai :

Technique

- Johan Journée argent Thapte quyen
- Manon Flores
- Johan Journée
- Michel Tramini en équipe
- argent en quyen synchronisé

Combats

- dans leur catégorie
- Manon Flores médaille argent
- Johan Journée médaille argent
- Thilo Bonino médaille or
- Bravo !



Brèves

- Demander le catalogue du matériel :

RAPPEL

Protège-dents, gants et protège-tibias sont obligatoires pour chaque pratiquant à partir de 10 ans.

- Les vidéos sont à voir sur Facebook



- 1 : môt
- 2 : hai
- 3 : ba
- 4 : bôn
- 5 : nam
- 6 : sáu
- 7 : bay
- 8 : tám
- 9 : chin
- 10 : muoi





Le calendrier :

Info : pour la 1^{ère} fois en France
le Championnat du monde de Vovinam
à Paris du 5 au 7 juillet (pour plus de renseignements voir site de FFK)

Date	Nom	Lieu	Catégorie	Autres
9 juin	Tournoi	Manosque	toutes	
17 au 22 juin	Passages de grades	Roumoules	toutes	Bleu foncé → 2 ^{ème} cap
29 juin	Démo	La Bégude		18h00
06 juillet	Assemblée Générale	Roumoules		Heure à préciser

Le cours DEMO

Nous demandons, à certains de nos pratiquants, de participer à ce cours démo pour mettre en pratique des techniques dans un scénario, tout en laissant une part à l'innovation et l'imagination.

La démonstration composée de tous ces enchaînements est la « vitrine » de notre club. Elle permet de montrer, lors de certains évènements, manifestations et compétitions, toute l'étendue du savoir-faire des pratiquants.



Les cours :

Lieux Jours	ALLEMAGNE	ROUMOULES 2 ^{ème} & 4 ^{ème} mois	RIEZ 1 ^{ER} 3 ^{ème} & 5 ^{ème} mois
LUNDI	18h00-19h00 Enfants/Ados 19h00-19h30 Adultes/Confirmés		
MERCREDI		16h00-17h00 Enfants 6-9 ans 17h10-18h25 Enfants/Ados 18h30-19h45 Adultes/Confirmés	16h00-17h00 Enfants 6-9 ans 17h10-18h25 Enfants/Ados 18h30-19h45 Adultes/Confirmés
VENDREDI		18h00-19h20 Enfants/Ados 19h00-20h00 Séniors 19h30-20h50 Adultes/Confirmés	18h00-19h20 Enfants/Ados 19h00-20h00 Séniors 19h30-20h50 Adultes/Confirmés



Contacts :

Christian Bourjac : 06 74 78 56 78
Xavier Giraud : 06 81 82 00 35

Mail : hivchristian@hotmail.fr

Retrouvez-nous sur Facebook : [hivchristian](https://www.facebook.com/hivchristian) Vovinam-roumoules

Edito

*Hé voilà... on en a parlé, on l'a fait, VoviNews est né !
 C'est avec plaisir que je rédige ce 1^{er} édito du journal de notre Club « Vovinam Roumoules ».*

Qu'il est loin le temps où notre petit club d'une dizaine de licenciés essayait, tant bien que mal, de faire sa place à l'échelon local et régional. Nous voilà, aujourd'hui, à presque 80 membres dont la plupart sont licenciés. A l'époque, un cours par semaine, dans la salle polyvalente de Roumoules, rythmait les entraînements. Aujourd'hui, ce n'est pas moins de 9 cours hebdomadaires répartis sur 3 communes : Roumoules, Riez et Allemagne en Pce, qui s'offre aux pratiquants de tous âges.

Le petit groupe de départ, composé principalement de jeunes de Roumoules et de Puimoisson s'est agrandi aujourd'hui, avec des pratiquants qui affluent de tout le canton, de la vallée de l'Asse et même du Haut Var. Cet édito leur est dédié car venir de la Palud, de Bras d'Asse,... pour nous rejoindre à tous les entraînements mérite un grand coup de chapeau.

Je profite de cet édito pour adresser un remerciement très spécial à toutes les communes qui nous aident et nous soutiennent dans notre désir de développement de ce noble art martial qui nous tient à cœur : le VOVINAM.

Gap Lai

Le staff :



Christian BOURJAC - Xavier GIRAUD
Christine ANDRAUD
Laurent MOURET- Alex JOURNEE

Au sommaire :

- Page 2
- Stage d'automne
- Compétition du 2 décembre
- Stage avec Farid
- Tournoi AMV
- Page 3
- Championnat de France
- Tournoi de Cruas
- Et cet été ?
- Les brèves
- ?! des mots à découvrir

Page 4

- Le calendrier
- Le cours démo
- Les cours
- Contacts

Bloc-Notes
 Les partenaires :
 Les Mairies de : Roumoules, Riez,
 Bras d'Asse, Moustiers Sainte Marie
 et Allemagne en Provence
 D.D.C.S.T.P.
 Conseil Général 04