

# JU-JUTSU<sup>ET</sup> KO-BU-JUTSU



## NEWS

juillet-août 2008

### UNE SAISON BIEN COMPLÈTE

### Que du bon !

Activités, Festivités, Démonstrations

Souvenirs en mots et en images

Bilan de la saison

### Saison 2008 - 2009

Un cours d'autodéfense

Reprise des cours

### Au revoir à nos amis



**Edito**

- 3** Adieu sensei, adieu l'ami
- 4-5** La Voie, c'est quoi ?  
Remerciments

**SOUVENIRS EN MOTS  
ET EN IMAGES**

- 6** Stage de remise en forme
- 7** 24 novembre 2007 - Souper spaghetti pour Ashley
- 8-9** Noël 2007  
Pâques des enfants
- 10-11** Journée récréative à l'Aventure Parc à Wavre
- 12-13** 31 mai 2008 - Festival des Arts Martiaux à Braine-Le-Comte
- 14** Les stages
- 15** 27 juin 2008 - Souper de fin de saison et soirée dansante

**BILAN**

- 16-17** Les passages de grades - saison 2007- 2008
- 18** Membres et fréquentations des cours  
Situation comptable

**AU REVOIR**

- 19** Au revoir à Marc Bastogne, Isabelle, Mathilde et Mathis

**SAISON 2008 - 2009**

- 20** Un cours d'autodéfense pour dames et jeunes filles
- 21** Reprise des cours de Ju-Jutsu et Ko-Bu-Jutsu

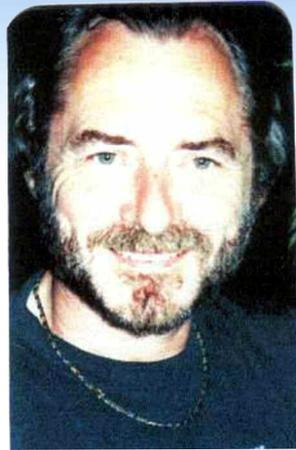
**BIEN-ÊTRE**

- 22** Recette  
publicité

**JEUX**

- 23** jeu des 5 erreurs, ombres chinoises, sudoku





### Adieu sensei, adieu l'ami

Je me dois de dédier ce bulletin à l'un de mes mentors, trop tôt décédé, Maître Jean-Pierre Hasey, 7e dan ju-jutsu. Il nous a quitté le 1er juillet de l'an dernier, victime d'un cancer foudroyant.

Nos Voies se sont croisées en 1996, alors que je vivotais comme ceinture noire, à la recherche d'un enseignement supérieur. Je voulais progresser dans mon art, mais je ne trouvais personne pour me faire grandir. Un soir de 1996, j'ai franchi la porte du dojo tenu par Maîtres Jean Prins et Jean-Pierre Hasey à Hennuyères, aux anciennes tuileries, dans le bâtiment de la société « Plastic Van Laethem ». Dès l'entrée dans ce dojo, qui ne payait pas de mine, j'ai perçu que c'était là que je devais poser mon sac de sport pour apprendre au contact de vrais maîtres. Mon intuition fut la bonne, ces maîtres m'ont donné le meilleur d'eux-mêmes pour me voir évoluer dans leur art et perpétuer leur savoir.

Jean-Pierre fut pour moi un vrai guide dans ma pratique martiale, mais il fut surtout un ami sincère, restant dans l'ombre, toujours prêt à me conseiller, à corriger mes erreurs (et Dieu sait que son indulgence fut grande). Il a contribué, comme d'autres de mes professeurs, à faire de moi ce que je suis aujourd'hui dans l'art du ju-jutsu. En me donnant le meilleur de lui il m'a appris à donner à mes élèves le meilleur de moi. J'ai ainsi compris que pour tout recevoir, il faut savoir ouvrir les mains, et donner.

Adieu Sensei, adieu l'ami, que tous les kami du ciel te gardent. Eclairer-moi de là-haut, apprends-moi encore et encore le vrai chemin de la Voie.





## La Voie, c'est quoi ?

J'ai déjà disserté sur ce sujet dans l'éditorial du Ju-Jutsu et Ko-Bu-Jutsu News de juillet-août 2007 que vous pouvez consulter sur notre site. Je voudrais ici traiter des principes qui sous-tendent la notion de Voie (« Dô ») et développer les points essentiels qui doivent conduire le pratiquant sincère de l'art martial à réaliser quelque chose en lui-même : découvrir réellement sa propre nature originelle, s'éveiller du sommeil de l'égo endormi (notre moi étriqué) et atteindre la plus haute et la plus totale des personnalités.



**Gi** : la décision juste dans l'équanimité, l'attitude juste, la vérité.

**Yu** : le courage, la droiture.

**Jin (aussi Ji-hi)** : la bonté, la compassion, l'amour universel.

**Rei** : le comportement juste.

**Makoto** : la sincérité totale, avoir le cœur absolument pur, avoir un esprit inaltéré par les pulsions de l'égo. Cette « sincérité spontanée » est la révélation et l'expression d'une âme détachée de tout esprit de calcul, libérée de tout asservissement aux instincts, vivant chaque instant avec la force et l'intensité retrouvée de l'homme « véritable ». « Makoto-no-michi » : la voie de la pureté.

**Meiyo** : honneur.

**Chugi** : loyauté.

Voilà les sept principes qui doivent guider l'apprentissage des techniques martiales et conduire le pratiquant sincère vers le non-ego, le stade où l'esprit intérieur laisse passer les pensées et les émotions, où il est tout à fait libre de son environnement ; l'égoïsme est abandonné.

Atteindre la Voie implique donc :

- l'apaisement des sentiments ;
- l'obéissance tranquille face à l'inévitable ;
- la maîtrise de soi face à n'importe quel événement ;
- l'intimité avec l'idée de la mort ;
- la conservation éternelle de l'espérance, sans jamais se lasser.



# 武士道

A méditer :

C'est en nous-mêmes que se trouve la racine, l'origine de la vie et de la mort.

Il ne faut pas rêver sa vie, mais être complètement dans tout ce que l'on fait.

Il faut canaliser la tension du corps et l'habileté de la technique dans l'attention - intuition de l'esprit.

Martialement vôtre.



## REMERCIEMENTS

La saison 2007 – 2008 a connu un énorme succès. L'engouement des pratiquants fut sans égal et le club peut s'enorgueillir de nombreuses nouvelles inscriptions, tant dans la section « enfants » que dans celle des « adultes ». Bien entendu, cette prospérité de notre club est due au bénévolat de plusieurs personnes, qui donnent de leur temps libre sans compter, mais aussi grâce à tous les pratiquants, adultes et enfants, et aux parents de nos jeunes élèves. Je ne remercierai jamais assez toutes les personnes qui m'entourent et qui permettent au club d'exister et de progresser. Je me dois ici de remercier particulièrement mon épouse dont l'abnégation me permet de consacrer un maximum de mon temps libre au club et aux nombreuses contraintes comptables et administratives liées à sa gestion.

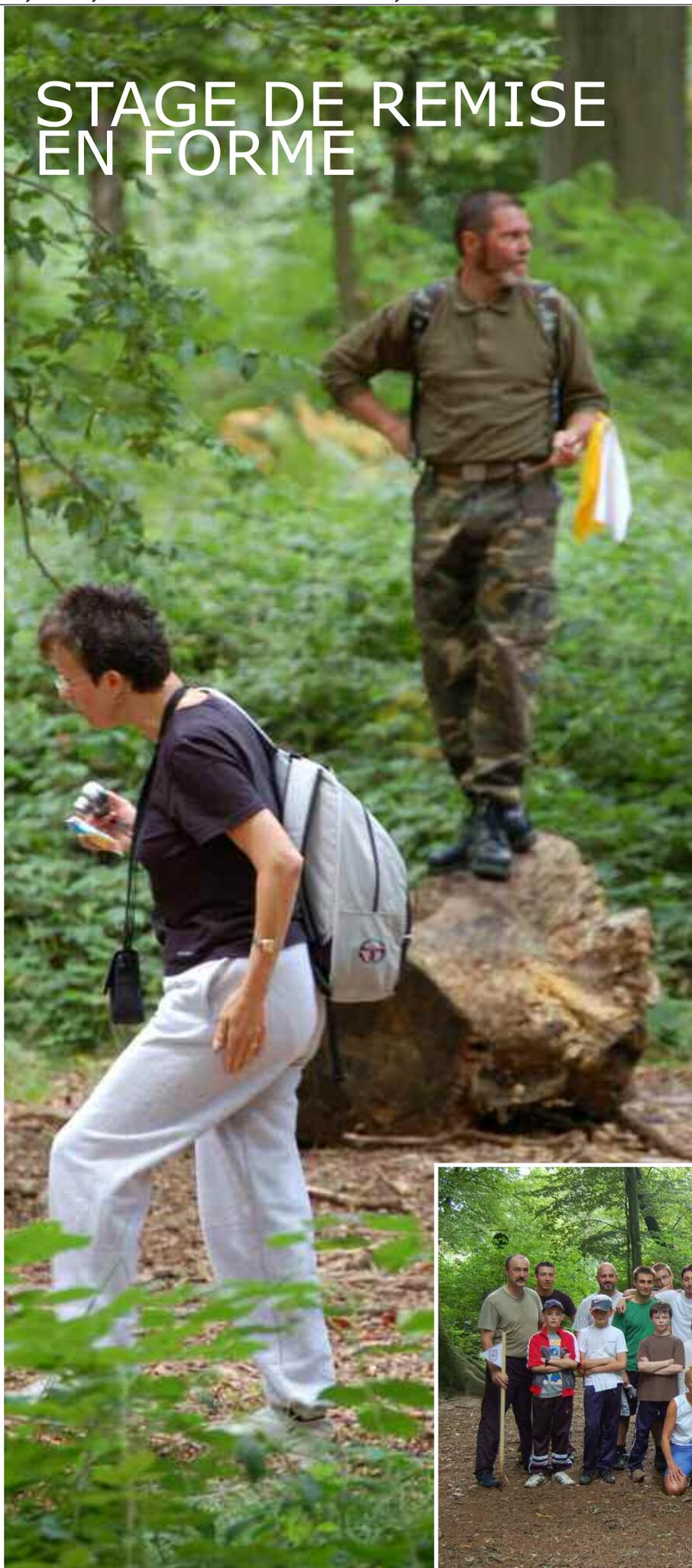
Mes remerciements vont également à tous les membres du Comité d'encadrement et des fêtes (Marie-José Degeyter, Christophe Mondus, Alain Preumont, Grégory Angioi, Steve Renders, Didier Gouvard, Olivier Ost, Pierre Dorssers et Christian Greer) qui me secondent admirablement et qui me prodiguent moult conseils lors de nos réunions.

Merci aussi à Claire Laroche, Fabienne Wauters, Sandra Van De Wiele, Christophe Mondus, Alain Preumont, Pierre Dorssers, Didier Gouvard, Marc Bastogne et Laurent Van Roy pour leur aide précieuse pendant le cours des enfants.

Merci enfin à Steve Renders, notre talentueux webmaster, qui fait évoluer notre site Internet au rythme de la vie du club. C'est à lui aussi que nous devons l'excellente mise en page de ce news.



## STAGE DE REMISE EN FORME



Notre maintenant traditionnel stage de remise en forme en plein air s'est déroulé le samedi 18 août 2007, au bois de la Houssière à Braine-Le-Comte. Pour la circonstance, suite au démantèlement du parcours Vita du bois de La Houssière pour cause de vétusté et d'insécurité, un parcours spécial avait été tracé. Le temps était de la partie et nous étions 26 adultes et 5 enfants à exécuter, dans la bonne humeur, la totalité du programme. Le stage s'est terminé par une épique « prise du drapeau » pendant laquelle chacun a retrouvé son âme d'enfant.

Après le stage, vingt d'entre nous se sont retrouvés au Wok à Braine-Le-Comte pour une soirée bien agréable alternant boire et manger à volonté.

*Vous trouverez toutes les photos de ce stage sur le site Internet du club, rubrique « Galerie photos » - « Activités » - « Saison 2007-2008 » - « Stage en plein air 18 août 2007 » ou cliquer [ICI](#).*

Quelques participants





## 24 novembre 2007 Souper spaghetti pour Ashley

Le 24 novembre 2007, seize membres et amis du club ont participé au souper spaghetti organisé pour Ashley GOUVART à l'ancienne école de la Butte à Henuyères.

Ashley est la sœur jumelle de Glenn, inscrit dans la section enfants du club depuis le 20 janvier 2006.

Ashley est atteinte, depuis la naissance, du syndrome de Williams, un bouleversement accidentel du patrimoine génétique, bien souvent associée à une cardiopathie. En 2007, on lui diagnostiquait également un syndrome de Chiari, une malformation rare congénitale du cervelet, qui nécessitait une intervention chirurgicale.

Sous le slogan « 1CENT=1 ESPOIR », le souper a réuni 436 personnes. Les recettes de ce souper et les dons virés sur le compte d'Ashley financent en partie les frais d'intervention, d'hospitalisation et de rééducation d'Ashley.

*Si vous voulez en savoir plus sur la petite Ashley,  
visitez son blog à l'adresse suivante :*

<http://la-Petite-Ashley.skyblog.com>





## NOËL 2007 - FESTIVITÉS

VENDREDI 21 décembre 2007

L'approche des fêtes de fin d'année est depuis les débuts du club synonyme de réjouissances et d'agapes. 2007 n'a pas failli à la tradition.

Le vendredi 21 décembre 2007, vers 18h.15, le Père Noël est venu gâter les enfants du club en distribuant cadeaux et friandises. Après son départ, place à la cérémonie du saké et du « kidibull » avec remise de cadeaux et remerciements aux bénévoles.



20 h., il est temps de quitter le Hall Omnisports pour rejoindre la salle des fêtes du Café Torine où a lieu le souper de Noël et la soirée dansante.

Nous sommes cinquante pour déguster le menu concocté par Torine

L'apéritif et sa petite mise  
en bouche

Mêlé melo de jambon de  
Parme aux fruits de saison

Sorbet

Cuisses de pintadeau au  
scotch de Silly et leur ac-  
compagnement

Chiffonnade de crêpes,  
flambée à l'amaretto

Buffet café

Plus de photos sur le site Internet du club,  
rubrique « Galerie photos » « Festivités » - «  
Saison 2007-2008 » - « Noël enfants saké  
2007 » et « Souper de Noël 2007 Torine ».  
ou cliquer [ici](#)



Nous sommes rejoints pour la soirée dansante par d'autres membres et amis et c'est dans une ambiance survoltée que nous continuons la fête au rythme endiablé dicté par le DJ local.



## PÂQUES DES ENFANTS

Le vendredi 21 mars 2008, Pierre et Jean-Louis ont distribué aux enfants du club les œufs de Pâques apportés par les cloches de retour de Rome. Rien que du bonheur.



Plus de photos sur le site Internet du club, rubrique « Galerie photos » - « Festivités » - « Saison 2007-2008 » - « Pâques enfants 2008 ». ou cliquer [ici](#)

# JOURNÉE RÉCRÉATIVE À L'AVENTURE PARC À WAVRE



Le samedi 24 mai 2008, le club organisait une journée récréative à l'Aventure Parc à Wavre. Le rendez-vous était fixé à 9 heures sur le parking du Hall Omnisports où nous attendait l'autocar réservé par le club.

Quarante-deux personnes s'étaient inscrites à cette journée.

Le jour J, vers 9h.30, l'autocar quitte le parking avec 34 personnes à son bord ; les 8 autres rejoignent Wavre par leurs propres moyens. Le temps est de la partie et l'ambiance à bord bien joyeuse [ce n'est pas M. Filippo qui dira le contraire :o) ]. Nous arrivons au parc vers 10 h. 30.

Jean-Louis effectue les inscriptions : 32 adultes et 4 enfants pour les activités, 6 accompagnateurs.

10 h. 45, les 36 courageux enfilent une combinaison spéciale et sont équipés par les moniteurs de baudriers, longes, poulies, mousquetons et gants. Ils reçoivent ensuite les consignes de sécurité et peuvent enfin se lancer à la conquête des cimes des arbres parfois centenaires du Parc de Beumont. Pas de géants, tyroliennes, sauts de Tarzan, ponts de singe, passerelles, étriers et tonneaux suspendus, ... se succèdent sur des parcours de plus en plus difficiles. Mais il en faut bien plus pour déstabiliser nos aventurier(ère)s du jour, dont certain(e)s effectueront à plusieurs reprises le parcours Commando avant de tâter du parcours « Sensation » à plus de 11 mètres de haut.



L'équipement du parfait aventurier des cimes

Plus de photos sur le site Internet du club, rubrique « Galerie photos » - « Activités » - « Saison 2007-2008 » - « Aventure Parc Wavre 24 mai 2008 », ou cliquer [ici](#).



Gilles

Hajar

Céline

Ahmed



Après la pause pique-nique prise vers 13 heures sur la terrasse de la cafétéria du parc, c'est reparti. Toutés et tous sont maintenant aguerris aux parcours et franchissent allègrement les obstacles.

17 h. 30, c'est l'heure de penser au retour, l'autocar nous attend à l'entrée du parc à 18 heures.

Sur la route du retour, les participants échangent leurs impressions. Tous sont fiers de s'être dépassés en s'entraîdant dans les moments difficiles.

De retour à Rebecq, cette magnifique journée se termine pour d'aucuns d'entre nous. Les autres ont décidé de se retrouver chez Torine pour partager un bon spaghetti.





# 31 MAI 2008 FESTIVAL DES ARTS MARTIAUX À BRAINE-LE-COMTE



Le 31 mai 2008, en soirée, à l'invitation de Christophe DECAMPS, le Ju-Jutsu et Ko-Bu-Jutsu Club Rebecq a participé au Festival des Arts Martiaux organisé à la Salle Baudouin IV à Braine-Le-Comte par l'ASBL Braine Sports, en collaboration avec l'Adeps et le Centre Culturel.

Au cours de la soirée, plusieurs facettes des arts pratiqués au club ont été démontrées avec maestria dans un show technique et artistique spécialement préparé pour la circonstance. En fin de soirée, Christophe et Grégory ont mis le feu à la salle avec leur éblouissante démonstration de combat de rue. En un mot, une magnifique démonstration qui a, une nouvelle fois, mis notre école en valeur.



*Vous trouverez les photos et la vidéo de cette soirée sur notre site Internet, rubrique « Galerie photos » - « Festivités » - Saison 2007-2008 ».*

*ou cliquer **ici**.*

L'équipe de démonstration, coachée par moi-même et Alain Preumont, se composait des personnes suivantes :

**Ju-Jutsu :**

Christophe Mondus - Grégory Angioi - Didier Gouvard - Olivier Ost - Pierre Dorssers - Claire Laroche - Laurence Roosens - Ginger Sonck - Jimmy Sonck - Céline Swolfs - Antoine Polarski - Florence François - Filippo Lelon - Nicolas Bouliakofski - William Henry et Shaquille Henry.

**Ko-Bu-Jutsu :**

Jean-Christophe Real - Dominique Gercens - Constantin Bouliakofski et Cédric Claes.

*vidéo sur youtube **ici**  
<http://fr.youtube.com/watch?v=BHGxqHIpA8A>*



## LES STAGES



Durant la saison écoulée, quelques-uns d'entre nous ont participé à quatre stages :



- 13 octobre 2007 à Colfontaine : stage organisé par le Zen A Sahi Club ;

- 28 octobre 2007 à Moerbeke : stage confédéral EAJJC organisé par le club Kumiuchi - thème : la self-défense ;

- 19 avril 2008 à Anderlecht : stage international organisé par le Yoshin Jiu-Jitsu Club Anderlecht ;

- 27 avril 2008 à Waterloo : stage confédéral organisé par le Budo Ryu Nagoya - thème : défenses sur étranglements.





## 27 juin 2008 Souper de fin de saison et soirée dansante



Pour terminer la saison 2007 - 2008, comme l'an passé à la même époque, nous nous sommes retrouvés chez Torine pour déguster un excellent buffet froid et danser jusque bien tard dans la nuit. Bien entendu, cette soirée a aussi été mise à profit pour honorer les membres du comité d'encadrement et des fêtes ainsi que les membres du staff d'encadrement. Ils le méritent bien car ils forment l'épine dorsale du club.

Apéritif, buffet froid, buffet dessert, café, de tout à volonté, que demander de plus ?

*Vous trouverez plus de photos de cette soirée sur notre site Internet, rubrique « Galerie photos » - « Festivités » - Saison 2007-2008 » - « Souper fin saison ju-jitsu 2007-2008 ».*

*ou cliquer **ici***



## **1ER KYU (CEINTURE MARRON) :**

Didier GOUVART (4.4.2008),  
Olivier OST (4.4.2008)

## **2E KYU (CEINTURE BLEUE) :**

Claire LAROCHE (14.12.2007),  
Serge VANDEPUTTE (13.4.2008),  
Xavier DE CUYPER (13.4.2008)

## **3E KYU (CEINTURE VERTE) :**

Arnaud RECOUR (25.4.2008)

## **3E BARRETTE VERTE :**

Antoine POLARSKI (3.12.2007)

## **2E BARRETTE VERTE :**

Florence FRANCOIS (7.12.2007)

## **4E KYU (CEINTURE ORANGE) :**

Filippo LELON (25.1.2008),  
Laurent VAN ROY (21.3.2008),  
Fabienne WAUTERS (11.4.2008),  
Stéphane DELMEIRE (13.4.2008),  
Dan GENET (13.4.2008),  
Pascal TROUSSE (20.4.2008),  
Marco CASTELLANA (9.5.2008),  
Laurence ROOSENS (13.6.2008),  
Bruno CASTELLANA (13.6.2008)

## **3E BARRETTE ORANGE :**

Filippo LELON (1.10.2007),  
Céline FRANCOIS (9.5.2008)

## **2E BARRETTE ORANGE :**

Céline FRANCOIS (10.3.2008),  
Mathilde BASTOGNE (10.3.2008),  
William HENRY (10.3.2008),  
Shaquille HENRY (10.3.2008),  
Nicolas BOULIAKOFSKI (28.3.2008),  
Glenn GOUVART (9.5.2008)

## **1ÈRE BARRETTE ORANGE :**

William HENRY (12.11.2007),  
Shaquille HENRY (12.11.2007),  
Nicolas BOULIAKOFSKI (16.11.2007),  
Sébastien VANDEN NEST (7.12.2007),  
Céline FRANCOIS (17.12.2007),  
Mathilde BASTOGNE (17.12.2007),  
Glenn GOUVART (21.1.2008),  
Ilanah MARION (10.3.2008),  
Marie POLARSKI (28.3.2008),  
Maxence DELVAUX (16.6.2008)

## **5E KYU (CEINTURE JAUNE) :**

Anaïs VANDER EYCKEN (19.11.2007),  
Marie POLARSKI (19.11.2007),  
Maxence DELVAUX (17.12.2007),  
Ilanah MARION (17.12.2007),  
Robin YSEBAERT (22.2.2008),  
Axel DRUART (22.2.2008),  
Hajar HANSOL (5.5.2008),  
Erik LAUS (5.5.2008),  
Patricia VAN MALDEREN (8.6.2008),  
Corentin GHIGNY (8.6.2008),  
Megan VYNCKE (16.6.2008),  
Xavier SERVAIS (22.6.2008),  
Michael TRESNIE (22.6.2008)



# LES PASSAGES DE GRADES

## SAISON 2007 - 2008



### **3E BARRETTE JAUNE :**

Ilanah MARION (7.10.2007),  
 Robin YSEBAERT (16.11.2007),  
 Axel DRUART (16.11.2007),  
 Ethan MARION (10.12.2007),  
 Erik LAUS (1.3.2008),  
 Luca FERRARO (3.3.2008),  
 Hajar HANSOL (28.3.2008),  
 Megan VYNCKE (28.4.2008),  
 Jhon VANDERSTEENEN (23.5.2008),  
 Delia VANDERSTEENEN (23.5.2008),  
 Ahmed HANSOL (9.6.2008),  
 Anastasia TRESNIE (16.6.2008),  
 Capucine DENUIT (16.6.2008),  
 Marie VYNCKE (16.6.2008),  
 Nathalie LAUS (20.6.2008),  
 Anaïs (20.6.2008)

### **2E BARRETTE JAUNE :**

Tom DRABS (10.12.2007),  
 Erik LAUS (14.12.2007),  
 Megan VYNCKE (21.1.2008),  
 Luca FERRARO (25.1.2008),  
 Hajar HANSOL (28.1.2008),  
 Jhon VANDERSTEENEN (11.2.2008),  
 Delia VANDERSTEENEN (11.2.2008),  
 Nathalie LAUS (1.3.2008),  
 Anaïs (1.3.2008),  
 Capucine DENUIT (3.3.2008),  
 Anastasia TRESNIE (3.3.2008),  
 Marie VYNCKE (3.3.2008),  
 Ahmed HANSOL (18.4.2008)

### **1ÈRE BARRETTE JAUNE :**

Megan VYNCKE (5.10.2007),  
 Erik LAUS (5.10.2007),  
 Luca FERRARO (5.10.2007),  
 Bastien VANDEN BOSSCHE (5.10.2007),  
 Jhon VANDERSTEENEN (10.12.2007),

Delia VANDERSTEENEN (10.12.2007),  
 Céline SWOLFS (10.12.2007),  
 Hajar HANSOL (14.12.2007),  
 Marie VYNCKE (14.12.2007),  
 Capucine DENUIT (21.12.2007),  
 Anastasia TRESNIE (21.12.2007),  
 Nathalie LAUS (21.12.2007),  
 Anaïs (21.12.2007),  
 Brian GODEFROY (18.1.2008),  
 Ahmed HANSOL (8.2.2008),  
 Justine BOULIAKOFSKI (8.2.2008),  
 Noé AYRIANOFF (11.2.2008),  
 Myriam RICCARDI (15.2.2008),  
 Yousra CHABLI (5.5.2008),  
 Redouane CHABLI (5.5.2008),  
 Nicolette GIVART (23.5.2008),  
 Camille FASTENACKELS (24.5.2008),  
 Madison FASTENACKELS (26.5.2008),  
 Alessio COSSU (13.6.2008),  
 Kynan VAN ROY (13.6.2008),  
 Emilie GIVART (23.6.2008),  
 Mathieu POLARSKI (23.6.2008)



## Membres et fréquentations des cours

Au 30 juin 2008, le Ju-Jutsu et Ko-Bu-Jutsu Club Rebecq comptait 100 membres en ordre d'assurance (52 adultes et 48 enfants).

La fréquentation moyenne des cours était la suivante :

### Ju-Jutsu (adultes) :

22 pratiquants (la fourchette variait entre un maximum de 32 et un minimum de 8)

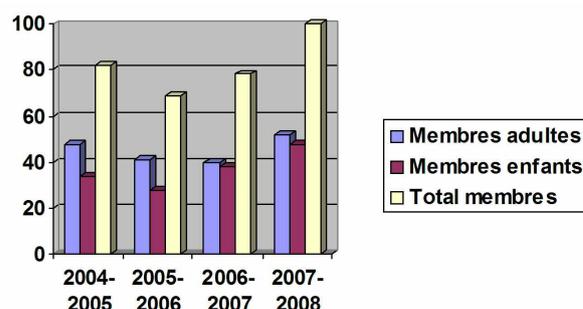
### Ju-Jutsu (enfants) :

23 pratiquants (la fourchette variait entre un maximum de 35 et un minimum de 12)

### Ko-Bu-Jutsu :

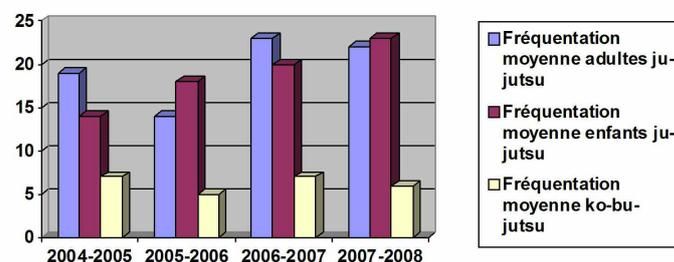
6 pratiquants (la fourchette variait entre un maximum de 10 et un minimum de 1)

Comparaison avec les saisons  
2004 - 2005, 2005 - 2006 et 2006 - 2007



Les chiffres :

2004-2005 : 48 adultes, 34 enfants - total : 82  
 2005-2006 : 41 adultes, 28 enfants - total : 69  
 2006-2007 : 40 adultes, 38 enfants - total : 78  
 2007-2008 : 52 adultes, 48 enfants - total : 100



Les chiffres :

2004-2005 : 19 adultes, 14 enfants, 7 adultes  
 2005-2006 : 14 adultes, 18 enfants, 5 adultes  
 2006-2007 : 23 adultes, 20 enfants, 7 adultes  
 2007-2008 : 22 adultes, 23 enfants, 6 adultes

## Situation comptable



Le Ju-Jutsu et Ko-Bu-Jutsu Club Rebecq est une association de fait dont les bénéfices sont utilisés exclusivement au profit des affiliés de différentes manières [réductions de prix sur tout achat de matériel et d'équipement, réduction sur l'assurance annuelle, participations financières aux activités sociales du club (souper de Noël, Noël des enfants, Pâques des enfants, souper de fin de saison, organisation de stages et autres événements dont le Festival des Arts Martiaux, ...)].

Le club a terminé la saison 2007-2008 avec un bénéfice net de 1163,11 € hors investissements en matériel et articles divers. Les recettes représentent un montant de 10591,82 € et les dépenses s'élèvent à 9428,71 €.

Ce résultat comptable permet au club de maintenir ses conditions d'affiliation et ses tarifs de cours inchangés pour la saison 2008-2009 et ce malgré les hausses des locations de la salle et des assurances. Pour mémoire, le club applique encore et toujours ses tarifs déjà très démocratiques de 1999.



# AU REVOIR

à Marc Bastogne, Isabelle, Mathilde et Mathis

Au 1er septembre 2008, notre ami Marc fera mutation de la police de Rebecq à la police de la zone Sud-Luxembourg.

Marc et Mathilde ont commencé le ju-jutsu à Rebecq le 23 septembre 2005 ; Isabelle s'est inscrite le 3 mars 2006.

Dès le début, Marc a rejoint l'équipe des assistants du cours enfants et nous a donné un sacré coup de main. Passionné par le ko-bu-jutsu, il a très vite assimilé kata et assauts avec différentes armes (bô, tonfa, nunchaku, sai, kama, katana).

Au nom du Comité d'encadrement et des fêtes et de l'ensemble des membres du club, je leur souhaite le meilleur dans leur nouvelle vie au cœur de nos Ardennes.

Je leur donne d'ores et déjà rendez-vous pour les festivités du dixième anniversaire du club en octobre 2009.



Nos chers amis,

Voici environ 3 ans que nous avons poussé la porte du dojo du Ju-Jutsu club de Rebecq, poussés par une force inconnue. Mathilde fut la première à se lancer sur le tatami, l'ambiance et l'envie de m'y remettre ont été les plus forts, c'est décidé j'irai au cours des adultes. L'idée fut excellente, directement mis à l'aise par les pratiquants et le super senseï, ça y est je suis accro. De là les cours de ju-jutsu et de ko-bu-jutsu s'enchaînent, semaine après semaine, les stages, les démonstrations, quel plaisir nous avons pris à vos côtés. J'ai appris énormément grâce à toi Jean-Louis, sur les techniques et l'art de manier les armes japonaises, mais également sur l'homme et sur moi-même, j'ai appris à mieux me connaître et à me gérer, et ça je crois que c'est ce qui fait le plus, ce qu'on ne trouve pas forcément ailleurs. N'oublions pas les festivités où chacun peut se retrouver et s'amuser, mieux se connaître, des moments que nous n'oublierons jamais, à jamais gravés dans nos coeurs et nos mémoires. Voilà, le moment est venu de nous dire « au revoir », pas un adieu, juste un au revoir, nous quittons de vrais amis, devenus pratiquement une famille, c'est difficile de quitter cette famille mais le moment est venu pour nous de retrouver nos « racines »... et nous espérons de tout coeur pouvoir vous retrouver dès qu'une occasion se présentera.

A bientôt vous tous et merci pour ces belles années.....

Marc, Isa, Mathilde et Mathis.....



## UN COURS D'AUTODEFENSE POUR DAMES ET JEUNES FILLES

Une première session de cours d'autodéfense pour dames et jeunes filles (à partir de 13 ans) débutera le jeudi 2 octobre 2008 au Hall Omnisports à Rebecq.

Ce cours d'autodéfense a pour but de donner aux dames et jeunes filles les moyens de se défendre contre la violence. Les techniques enseignées sont faciles et rapides à apprendre ; elles ne demandent pas d'aptitudes sportives particulières et sont accessibles à toutes.

Le module de cours comprend douze leçons de une heure trente minutes chacune, qui englobent la gestion de l'agressivité verbale et physique. Les leçons doivent permettre à la participante :



- d'assurer sa protection et de s'épanouir en prenant conscience de sa force et de son énergie ;
- de développer sa vigilance en évitant les situations dangereuses ;
- d'acquérir des techniques d'autodéfense simples et efficaces, en rapport avec les situations concrètes et quotidiennes de violence verbale et physique ;
- de transcender les conditionnements qui mènent à la peur et à la soumission face à la violence (le cours vise à aider la pratiquante à défaire l'identité féminine de soumission, de gentillesse et de faiblesse dont les hommes profitent si souvent).

Le prix total de la formation est fixé à 60,00 €, payable à l'inscription et non remboursable. Un maximum de 12 participantes est admis par session.

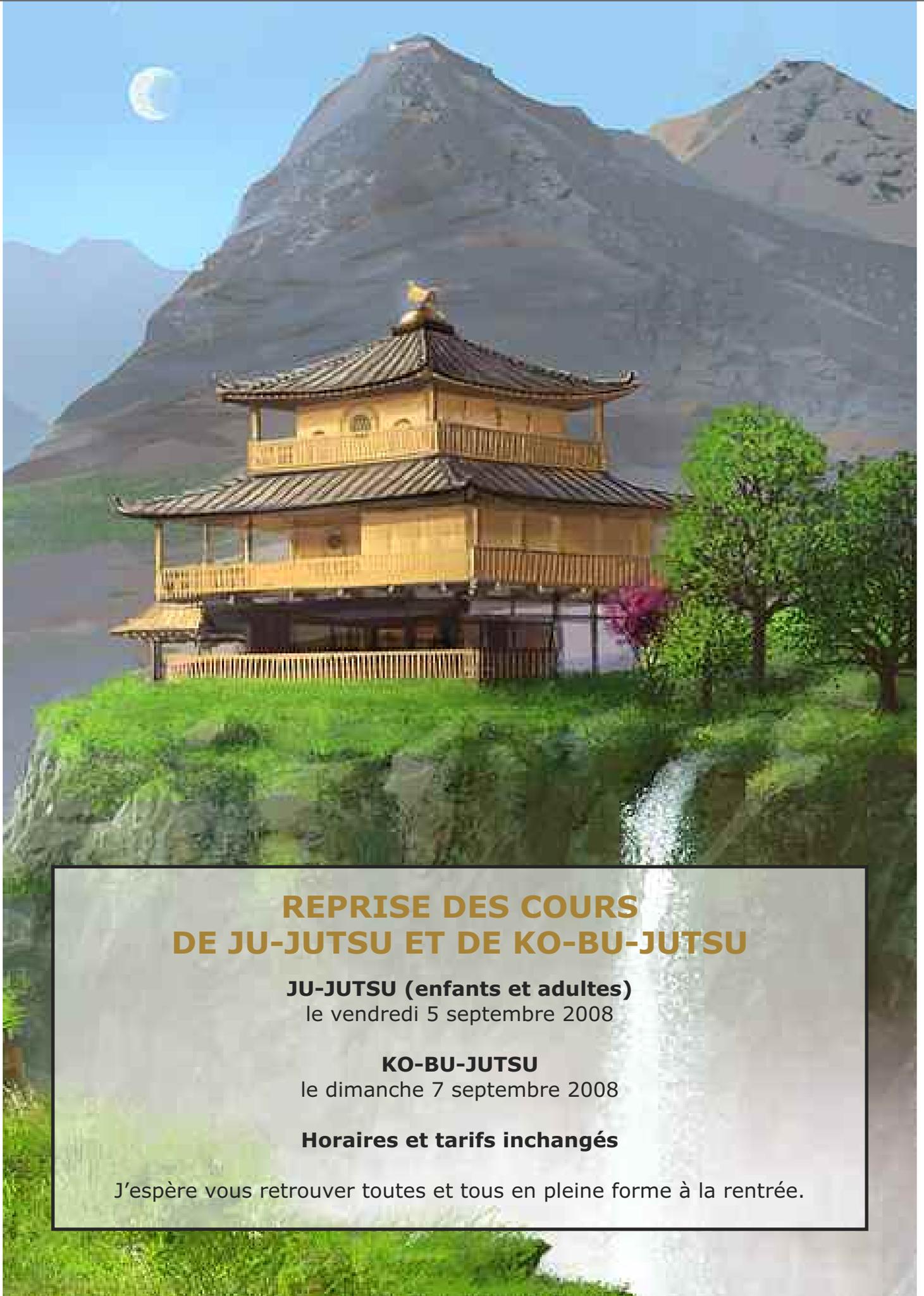


Voici les dates et heures de la première session de cours :

- Jeudi, 2 octobre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;
- Jeudi, 9 octobre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;
- Jeudi, 16 octobre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;
- Jeudi, 23 octobre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;
- Jeudi, 30 octobre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;
- Jeudi, 6 novembre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;
- Jeudi, 13 novembre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;
- Jeudi, 20 novembre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;
- Jeudi, 27 novembre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;
- Jeudi, 4 décembre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;
- Jeudi, 11 décembre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;
- Jeudi, 18 décembre 2008, de 18 h. 30 à 20 h. 00 ;

Cette première session de cours d'autodéfense fera prochainement l'objet d'une publication dans la presse locale.





**REPRISE DES COURS  
DE JU-JUTSU ET DE KO-BU-JUTSU**

**JU-JUTSU (enfants et adultes)**

le vendredi 5 septembre 2008

**KO-BU-JUTSU**

le dimanche 7 septembre 2008

**Horaires et tarifs inchangés**

J'espère vous retrouver toutes et tous en pleine forme à la rentrée.



# Salade de farfalles au gouda et au jambon



Recette de salade pour 2 personnes.

### Les ingrédients :

- 250g de farfalles
- 100g de gouda
- 250g de jambon blanc
- 1/2 concombre
- 2 pommes granny
- 25cl de jus de citron
- 50g de mayonnaise
- 75g de yaourt nature
- 5g de câpres
- 5g d'aneth
- 1/2 oignon

### La recette :

1. Coupez le demi oignon en rondelles, le gouda en petits morceaux, coupez de la même façon le jambon. Faites cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau bouillante salée. Coupez les pommes en petits morceaux, les arrosez de 10cl de jus de citron.
2. Dans un saladier, incorporez le gouda, les pommes, le jambon, le demi oignon, les pâtes. Dans un bol, mélangez ensemble le yaourt avec le reste du jus de citron, la mayonnaise. Mélangez bien et versez sur la salade. Parsemez d'aneth ciselé et câpres concassées."

## CATALOGUE DES ARTICLES EN VENTE AU CLUB

En raison des réductions dont il bénéficie dans les magasins spécialisés pour les arts martiaux, le club offre à ses membres des prix très intéressants sur tous les articles d'entraînement (jujutsu-gi, armes et équipements divers).

Renseignements disponibles auprès de votre Sensei et de Marie-José.

### Et aussi deux boutiques en ligne [ici](#)



boutique officielle



boutique annexe (non-officielle)

## Le forum

accès cliquer [ici](#)

The screenshot shows the forum interface with a header for 'Ju-jutsu et Ko-bu-jutsu Club Rebecq'. Below the header is a navigation bar with 'Recherche' and 'Rechercher' buttons. The main content area displays a list of forum topics with columns for 'SUJETS', 'MESSAGES', and 'DERNIER MESSAGE'. The topics listed include 'Présentation-vous', 'Aide sur le forum', 'Erreurs et suggestions', 'Non invités', 'Non actifs', 'Comité d'encadrement et des lettres', 'Le Ju-jutsu', 'Le Kobujutsu', 'Section enfant', and 'La plaine de jeu'. Each topic entry includes the number of subjects and messages, and the date of the last message.

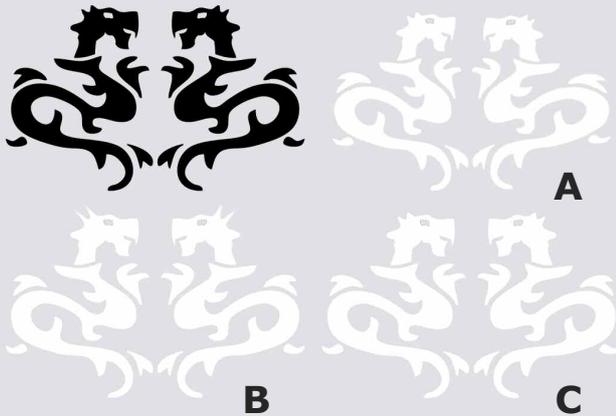
### Jeu des 5 erreurs

La photo de droite a été modifiée. Trouve les cinq erreurs



### Ombres chinoises

Trouve l'ombre qui correspond aux dragons



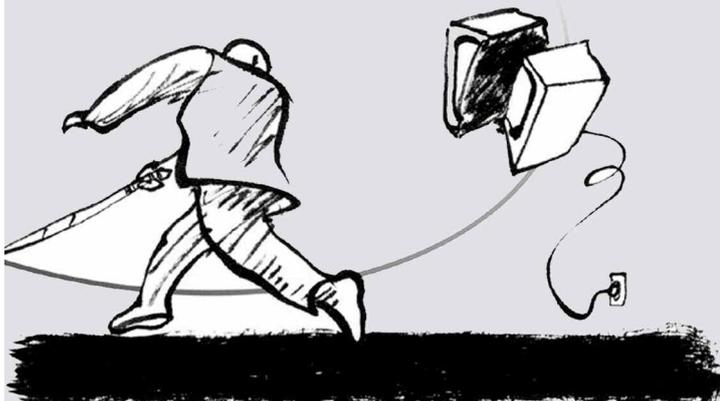
### Sudoku (facile)

			2		1	9	6	
3	4				8		7	
1		9	7			8		
2	6		4		9	5		7
7		8	6		5		2	4
		3			6	4		2
	7		5				9	6
	5	4	3		2			



### Sudoku (difficile)

7			3				9	4
	9			8				
2	6			7		1		
3		1		4	8			
			7	6		5		1
	7		9				5	2
				2			7	
5	3			6				9





Editeur responsable:

**JU-JUTSU et KO-BU-JUTSU REBECQ**  
Seiryoku-zenyo / Jifa-kyoai

**WEYLAND Jean-Louis**  
Instructeur

rue Sablonnière, 14 à 1430 REBECQ  
Dojo : rue Trieu du Bois, 33 à 1430 REBECQ

067 67 08 84 - 0496 85 28 98

jeanlouis.weyland@versatel.be  
<http://www.jujutsu-rebecq.be>

