

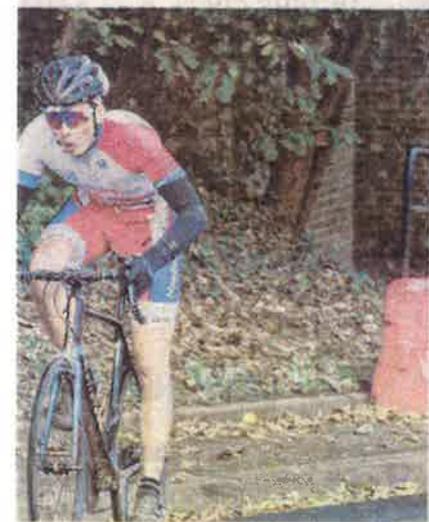
miques de com-  
es se sont déve-  
ays. Les quinze  
n rouennaise  
storiqes euro-  
t fondée il y a  
chevalier de la  
vent ainsi cha-

*l'exercer au sein de la Fédération française d'AMHE. Au départ, c'est une démarche universitaire à partir d'objets et notamment les armes ? Comment étaient-elles utilisées. Ainsi, nous dépoussiérons de vieux manuscrits français, allemands, anglais, italiens et à partir des sources écrites nous reconstituons les gestes », explique le président Bruno Boone. « Lors de chaque séance, après un échauffement, nous*

*meatations, des stages courtes ou longs ont lieu à l'Isle-Adam (95). Certains d'entre nous font aussi des reconstitutions, car le minimum demandé est de s'intéresser à l'histoire. C'est la base de notre démarche. Il n'y a pas de compétition ou de tournoi. Le mieux est de venir découvrir ces arts martiaux lors de séances d'initiation », complète le dirigeant.*

Facebook : Taillefer AMHE Rouen

## ot s'impose



e montée de La Robic.

n- pour reconstituer l'évènement sportif, ils ont affronté les 10 % sur certains secteurs de la redoutée montée.

Au final, le jeune Quentin Bertot du club cycliste Montmain Fresne-le-Plan Mesnil-Raoul (CCF2M), classé deuxième en 2018, s'est imposé seul « après avoir lâché les autres dans l'épingle. Il faut avouer que ça pique les cuis-ses », a déclaré satisfait le compétiteur engagé dans les championnats de 2e catégorie Ufolep.

## LE JEUNE À SUIVRE

### Justin Hurard décroche son 1er dan d'aïkido

Maintenant, c'est le temps des études notamment pour son année de 1re générale au lycée Galilée de Franqueville-Saint-Pierre. Pourtant, à 16 ans, l'Amfrevillais Justin Hurard vient de vivre un passage important dans sa vie de sportif avec l'obtention de sa ceinture noire 1er Dan. Licencié depuis sept ans à l'Aïkido club de Rouen « que j'aime, car il est familial. De plus, je trouve cet art martial épanouissant tant pour le corps que pour l'esprit. C'est une discipline complète. Une école de vie qui m'aide dans mon quotidien pour la concentration, la gestion du stress et le développement de ma personnalité. C'est la passion qui me motive », explique celui qui a consacré huit heures par semaine pour se préparer à l'examen final. « Je devais avoir seize ans minimum. J'ai passé des semaines à me préparer pendant les cours et avec un gradé. Ensuite, je suis passé devant un jury pendant vingt minutes avec une interrogation sur les termes, le passage des techniques et deux minutes de randori. Au final, c'est le niveau de progression et la qualité de mise en œuvre que regardent les juges. C'est ce qui remplace la compétition qui n'existe pas dans notre discipline », explique Justin Hurard. Pour lui, la route ne s'arrête pas là. Il vise le 2e Dan à partir de 18 ans. « Je souhaite continuer tant que mon corps me le permettra », dit-il, et surtout « j'aide à animer les cours pour les jeunes de 5 à 11 ans. Ma démarche est de servir d'exemple en toute humilité et de source de motivation. Cela me permet aussi de revoir en permanence les techniques de base ». Pour ses partenaires comme Serge Balacheff : « Justin est un bon pratiquant. Il a une notion d'excellence, car il a acquis, pour son âge, autant une maturité physique – notamment dans la technique des mains – que mentale. C'est pour cela que l'Aïkido demande à être plus connu par les jeunes, car il développe les potentiels ».



Pour Justin Hurard, l'Aïkido est une école de vie. (Photo Paris-Normandie)

Le club de judo, présidé par Bernay, propose des cours à partir de 4 ans. Il connaît un nombre d'adhérents, jeunes et adultes, démontrant l'efficacité et de l'efficacité et des résultats sportifs viennent de reprendre toujours possible de (club) et se déroulent de la sorte :

- pour les 4-5 ans : samedi de 17 h 15 à 18 h 15 ;

- pour les 6-7 ans : lundi de 17 h 15 à 18 h 15 ;

- pour les 8-9 ans : mardi de 17 h 15 à 18 h 15 ;

- pour les 10-13 ans : mercredi de 18 h 15 à 19 h 15 ;

- pour les 14 ans et plus : jeudi de 19 h 15 à 20 h 15.

Le Taïso est enseigné de 9 h 30 à 11 h.

Pour tous renseignements contactez le 07 78 95 09 30 ou launay76@gmail.com

## HANDBALL

### L'ALD Handball s'

**Dimanche 13 octobre** déconvenue à Courmains dernière, l'équipe masculine de l'ALD Handball imposée après un match au domicile contre Avranche.

## RANDONNÉE

### Sortie nature

La section randonnée de l'Eslettes propose une sortie le **manche 20 octobre** à Tournedos-sur-Seine. Départ à 9 h précises place de l'Eslettes pour un départ. Tél. 02 35 33 02 35 33 77 95.