



MAISONS-LAFFITTE



FESTIVAL DES
ARTS MARTIAUX
ET DE L'INCLUSION

Samedi 2 avril 2022 de 20h à 22h30
au Palais Omnisports Pierre Duprès, 18-20 rue de la Digue



**FESTIVAL DES
ARTS MARTIAUX
ET DE L'INCLUSION**

MADAME, MONSIEUR,

Peut-être le savez-vous déjà : Maisons-Laffite, Cité du Cheval®, est également **une ville avec une forte culture martiale.**

Depuis plus de 35 ans, des manifestations ont permis aux Mansonniens de mieux connaître les clubs et la diversité des pratiques proposées.

Ainsi, en avril 1985, la Ville de Maisons-Laffite organisait le 1^{er} Gala d'Arts Martiaux avec quelques 800 spectateurs au Centre Sportif et Culturel. Ce fut donc un succès, alors que les « arts martiaux » commençaient tout juste à sortir de la confidentialité.

Ont suivi 2 autres éditions (en 1994 et 2010) qui ont montré **la qualité des sections locales**, toutes disciplines confondues, dont le nombre de pratiquants n'a cessé de croître !

Cet attrait pour les arts martiaux tient d'une part à **une plus grande structuration** des pratiques au sein de fédérations nationales et internationales, d'autre part à des **règles de fonctionnement précises** et enfin à **une plus grande accessibilité** par tous ceux qui, curieux ou passionnés, souhaitent s'aventurer dans un univers où la discipline, l'effort, la spiritualité et le respect sont parmi quelques valeurs partagées.

En écho à cette forte adhésion, nous vous proposons ce 2 avril 2022, le **1^{er} Festival des Arts Martiaux et de l'Inclusion de Maisons-Laffite**. Cet événement réunit pas moins de **douze disciplines proposées dans notre ville**. Traditionnels ou plus modernes, avec ou sans armes, orientées vers le combat ou le travail interne, nous sommes convaincus que vous apprécierez la **qualité des démonstrations**.

Les valeurs véhiculées par chaque club sont nombreuses mais partagées par toutes les sections présentes. Cette édition est donc une belle occasion de rappeler que les **arts martiaux contribuent fortement à l'inclusion** et que cette pratique est accessible aux personnes en situation de handicap.

Les bienfaits d'une telle pratique sont nombreux et reconnus : connaître son corps, développer ses aptitudes, prendre confiance en soi, suivre une discipline.

Nous sommes très heureux de recevoir parmi nous ce soir les membres de l'association *No Difference* qui nous montreront que des personnes en situation de handicap, même lourdement, peuvent être de vrais artistes martiaux !

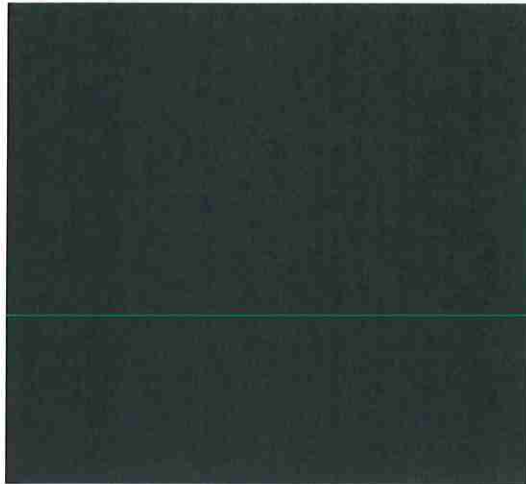
Nous tenons à remercier le parrain de cette 1^{ère} édition, **Pascal GILLES**, artiste martial accompli et reconnu, pour sa présence et ses interventions ainsi que sa **démonstration de kali**.

De la qualité et du spectacle pour une approche des arts martiaux de façon vivante et conviviale !

Bonne soirée à tous !

Charles-Philippe MOURGUES
Maire-adjoint délégué à la Prospection économique,
à la Communauté internationale de Maisons-Laffitte,
aux Associations et aux Sports





photos reçues
OK
—

USML NINJUTSU

Le ninjutsu du Bunjinkan est l'art de combat traditionnel japonais des fameux guerriers ninja.

② Le ninjutsu est basé sur l'efficacité dans le mouvement, l'utilisation totale de son corps par le déplacement et la maîtrise de la distance.

Le Bunjinkan (Maison du Dieu de la Guerre) regroupe 9 systèmes de combat issus des champs de bataille. Ces Ryûha ou écoles sont enseignées par Maître Hatsumi au Japon parmi lesquelles les plus anciennes remontent au 12^e siècle.

Des ninjas et des samouraïs sont à l'origine de ces écoles et comprennent une multitude de techniques de combat à mains nues (frappes, projections, torsions...) et d'innombrables armes (couteau, sabre, bâton, chaîne, lance...) ainsi que le combat en armure.

L'enseignant de l'**USML Ninjutsu**, Christophe AYEN, dai-shinan, est l'un des élèves du Maître Hatsumi au Japon où il se rend 2 fois par an pour poursuivre son apprentissage de la discipline et le transmettre ensuite à ses élèves mansonniens.



USML NINJUTSU

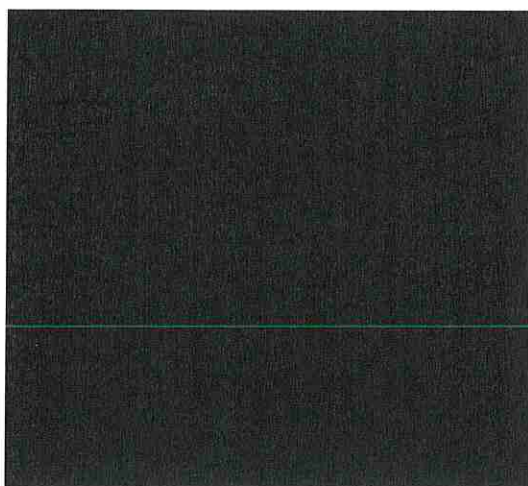
18-20 rue de la Digue - Maisons-Laffitte

06 29 18 45 98

www.usml.fr

CLUB PARTICIPANT

FESTIVAL DES
ARTS MARTIAUX
ET DE L'INCLUSION



photos bien reçues
OK

BUDO ET KARATÉ D'OKINAWA

Le karaté d'Uechi-ryu est une boxe chinoise où la pratique du « plein contact » révèle la réalité du combat.

Il a pris sa source au temple de Shaolin du sud, celui de la région du Fujan : la boxe du tigre, de la grue et du dragon.

Ouvert à tous, il combine pieds, poings, saisies, techniques de mains ouvertes, de coudes et de genoux.

Son efficacité est maximale lors des combats rapprochés, les techniques de combat sont très proches du combat réel.


La proximité avec l'adversaire augmente le risque de coups et c'est pour cette raison que sont pratiqués de nombreux exercices de durcissement du corps à partir desquels est appris à quel moment utiliser la dureté ou la souplesse du corps pour se défendre ou contre attaquer.

Le club de *Budo et Karaté d'Okinawa* a été créé en 2006 par Philippe PERROTTA afin d'offrir un enseignement traditionnel du Uechi-ryu pour une pratique en compétition (combat et kata) mais aussi, sportive ou martiale.



BUDO ET KARATÉ D'OKINAWA

18-20 rue de la Digue - Maisons-Laffitte
urkd1@orange.fr - www.uechi-ryu.fr

 Budo et Karaté d'Okinawa Maisons Laffitte

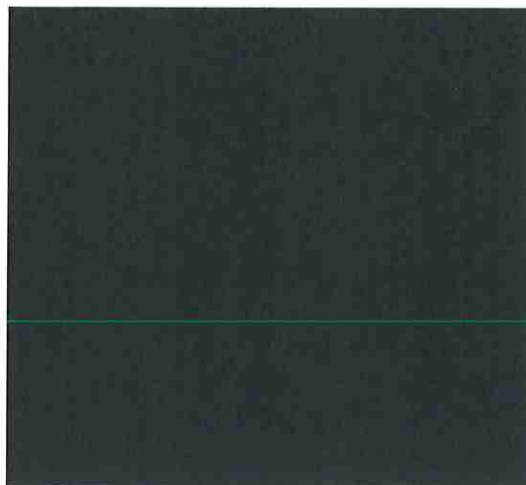


photo ou

USML JUDO

Créé au Japon en 1882 par Jigoro Kano, le judo, littéralement « voie de la souplesse », est un art martial moderne issu des techniques de combat ancestrales des samourais. Il était enseigné auparavant dans les écoles de jujitsu en éliminant les techniques pouvant blesser l'adversaire.

Le judo est à la fois un sport et une forme d'éducation inculquant des valeurs de respect, de contrôle de soi, de courage et de politesse.

Les judokas apprennent à chuter sans appréhension, à projeter leur adversaire grâce à des techniques utilisant le déséquilibre et la force, puis à continuer le combat au sol en utilisant des techniques d'immobilisation.

Depuis 1964, le judo est un sport olympique dans lequel, la France excelle. Elle a remporté de très nombreuses médailles, dont les dernières lors des JO de Tokyo l'été dernier en battant les Japonais sur leur territoire.

L'*USML Judo* propose sa discipline à tout public à partir de 4 ans et s'adapte aux aspirations de chacun, qu'elles soient de loisir ou de compétition dans le respect de ces valeurs.



USML JUDO

18-20 rue de la Digue - Maisons-Laffitte

01 39 62 32 13

info@maisons-laffitte-judo.com

CLUB PARTICIPANT

FESTIVAL DES
ARTS MARTIAUX
ET DE L'INCLUSION

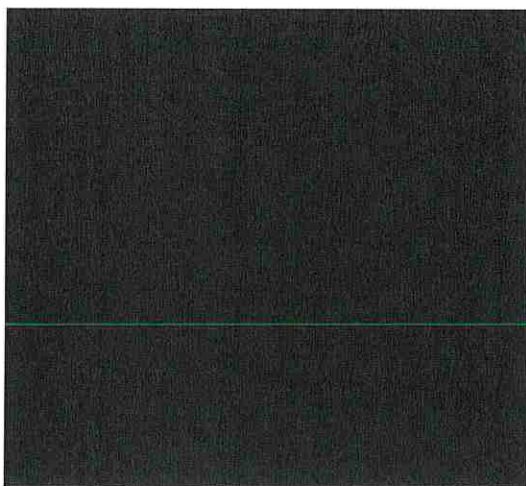


photo ou

MAISONS-LAFFITTE CHANBARA

Le chanbara est né au Japon au 20^e siècle et propose des batailles comme le faisaient les samouraïs.

Le mot « chanbara » provient de la contraction des onomatopées « chan-chan bara-bara » qui désignent le bruit de la lame des sabres qui s'entrechoquent. En effet, c'est une discipline qui ressemble à d'autres arts martiaux tels que le kendo mais est plus libre dans la pratique car elle utilise différentes armes.

Il se pratique en kimono, t-shirt manche longue, gants et casque ainsi qu'avec des armes telles que le kodachi (sabre de 60 cm), le choken (sabre de 1 m) ou encore le yari (lance inférieure à 2,10 m).

Ce sport est très répandu au Japon qui accueille notamment les championnats du monde chaque automne où les Etats-Unis et l'Italie démontrent également leur excellent niveau en la matière.

Lors de la dernière coupe de France en novembre dernier, le *Maisons-Laffitte Chanbara* a remporté une vingtaine de médailles justifiant ainsi les performances de la France et des Yvelines dans cette discipline.

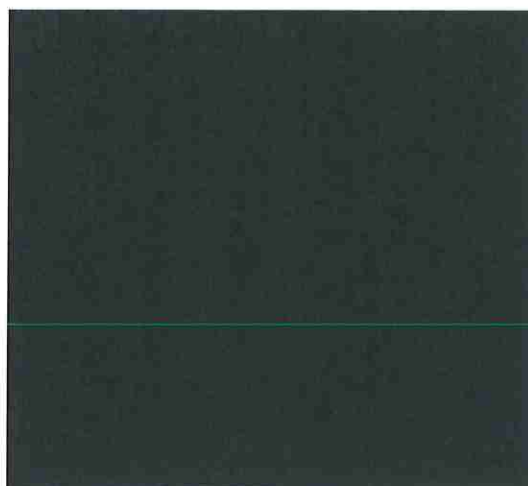


MAISONS-LAFFITTE CHANBARA

18-20 rue de la Digue - Maisons-Laffitte
06 99 76 98 33
www.mlchanbra.fr

CLUB PARTICIPANT

FESTIVAL DES
ARTS MARTIAUX
ET DE L'INCLUSION



photos reçues
OK

USML KENDO

Le kendo, littéralement « la voie du sabre » est la version moderne du kenjutsu (techniques du sabre), l'escrime au sabre pratiquée autrefois au Japon par les samourais. Le kendo ne se résume toutefois pas à un simple ensemble de techniques et de tactiques du combat au sabre.

Il faut comprendre qu'il n'est pas seulement un art martial mais également une discipline spirituelle. Il permet à ses pratiquants de développer leur force de caractère, leur détermination et de favoriser réflexes, détente, vitesse et combativité.

Cet art martial fortement imprégné des traditions guerrières japonaises des samourais, fait revivre l'esprit du combat. Les sabres d'acier sont remplacés par des sabres en lame de bambou, les shi-naïs. Lors des assauts, les pratiquants vêtus d'habits traditionnels et de casques de protection, accompagnent leur combat de cris, le kiai, depuis 1957 en France et dans plus d'une soixantaine de pays à travers le monde dont évidemment le Japon.

L'*USML Kendo* propose à ses adhérents cette pratique en tant que loisir ou les préparent aux compétitions selon leurs désirs. Ils peuvent aussi les préparer aux passages de grade s'ils le souhaitent.



USML KENDO

6 rue Guynemer - Maisons-Laffitte

01 39 62 32 13

www.usmlkendo.com

CLUB PARTICIPANT

FESTIVAL DES
ARTS MARTIAUX
ET DE L'INCLUSION

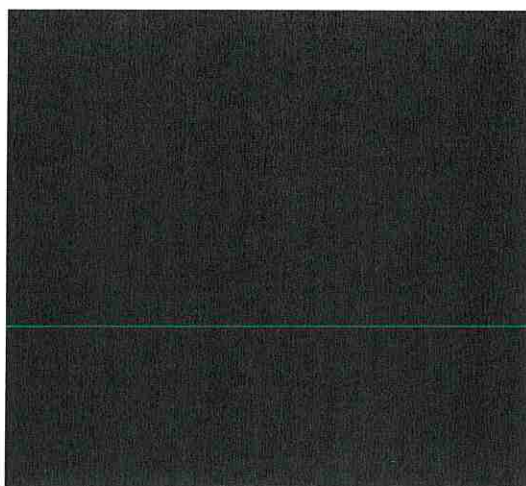


photo ok

MAISONS-LAFFITTE AÏKIDO

L'aïkido est un art martial qui se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant.

Il peut être considéré comme la concrétisation du concept de légitime défense : une réaction proportionnée et immédiate à une agression. Dans l'esprit de l'aïkido, il n'y a pas de combat, puisque celui-ci se termine au moment même où il commence. Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition d'aïkido excepté dans le style Shodokan fondé par Kenji Tomiki.

Il privilégie une pratique collective mais chacun à son rythme, dans le respect mutuel et une volonté commune de progresser. Au-delà de l'aspect martial, sa pratique propose un modèle d'entretien et de bien-être à travers des exercices de respiration, d'assouplissement, de renforcement ou encore de relâchement.

L'aïkido est une approche globale du pratiquant visant son amélioration dans la vie quotidienne. Il ne nécessite pas de disposition particulière et peut s'aborder à tout âge, dans le sérieux mais aussi la bonne humeur. Le club du *Maisons-Laffitte Aïkido* propose ses cours dans cet esprit de convivialité.

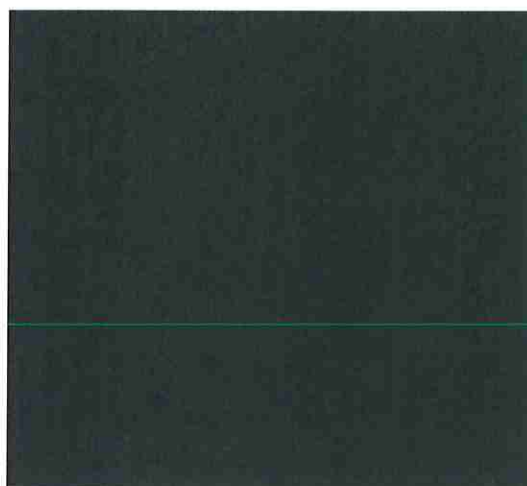


MAISONS-LAFFITTE AÏKIDO

99 rue de la Muette - Maisons-Laffitte
06 81 52 97 12 ou 06 71 70 21 69
aikido.maisonslaffitte@gmail.com

CLUB PARTICIPANT

FESTIVAL DES
ARTS MARTIAUX
ET DE L'INCLUSION



photos reçues
OK

TEAM DAMOTA (USML)

La boxe thaïlandaise ou le muay thai, abrégée en boxe thaï, est un art martial créé en Thaïlande au 16^e siècle. Il est classé en Occident parmi les boxes pied-poings (BPP), c'est-à-dire les boxes dites sportives.

Ce sport de combat extrêmement complet est pratiqué dans le monde entier par des adeptes de tous âges et de tous niveaux. Il propose un large éventail technique : techniques de poings (chok), techniques de pieds (tei), techniques de genou (khao), techniques de coude (sok), techniques de corps à corps, techniques de projection de fauchage, techniques de blocage et de saisie, techniques d'esquive.

Elle est ainsi surnommée l'art des huit membres en référence aux huit parties utilisées des bras et jambes. La boxe thaïlandaise développe les aptitudes physiques telles que la souplesse, les réflexes, la puissance et la force ainsi que la volonté, le courage et le respect.

Ses pratiquants (hommes et femmes) sont appelés nak muays.

La section *Boxe l'USML* compte de nombreux hommes et femmes, champions de France, d'Europe et du monde depuis sa création en 1994 en boxe thaï mais aussi en kick-boxing et k-1.



USML BOXE

Salle annexe du gymnase Colbert - 2 avenue Beaumarchais - Maisons-Laffitte
06 76 86 86 11
www.usml.fr/boxe-thai-kickboxing-k1/

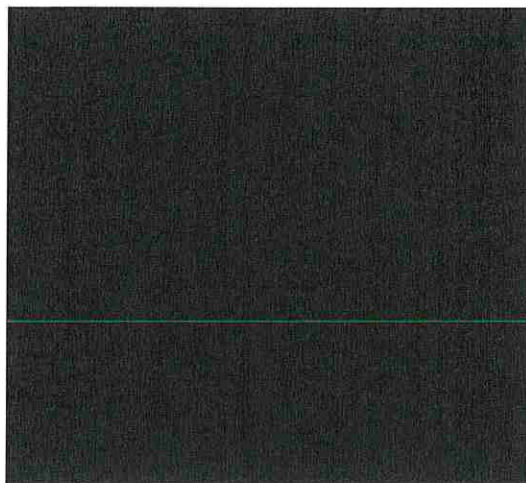


photo ?

TAO ÉVOLUTION

Le tai-chi chuan est un martial interne chinois d'inspiration taoïste, qui se pratique à mains nues ou avec une arme. Il se compose de mouvements circulaires et fluides, enchainés lentement et avec précision. Il forme avec le qi gong, la branche énergétique de la médecine traditionnelle chinoise.

Sa pratique régulière augmente le tonus musculaire, améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination et la concentration. C'est une discipline corporelle, sportive et culturelle qui peut s'envisager comme une activité de loisir, de spectacle, de combat et de compétitions.

À *Tao évolution*, la forme Yang, la plus pratiquée en Occident est enseignée depuis 5 ans. Il propose également régulièrement l'aspect martial et ce, sous forme d'initiation et d'aide à la compréhension du mouvement.

En tant qu'art martial interne (nei dan), on insiste sur le développement d'une force souple et dynamique appelée jing, par opposition à la force physique pure. Les origines du tai-chi-chuan sont encore mal connues et la forme de Yang Luchan subit de nombreuses modifications et emprunts à d'autres styles. C'est donc l'une des disciplines les plus récentes et encore en pleine évolution.



TAO ÉVOLUTION

Gymnase Colbert et Centre Sportif et Culturel Gilbert Roques - Maisons-Laffitte

06 20 70 98 97

TAO Evolution (sitew.fr)



ASSOCIATION NO DIFFERENCE

L'association a pour objectif depuis 20 ans, à travers son programme *No Difference grâce aux sports et à l'art*, de remédier aux difficultés rencontrées dans la vie quotidienne de personnes atteintes de toutes sortes de handicap et se bat pour leur intégration dynamique au sein de la communauté valide.

À travers les activités proposées par l'association, les membres participent une ou plusieurs fois par semaine à un exercice physique de manière encadrée durant des cours d'arts martiaux et de danse. Cela participe clairement à l'épanouissement de chacun des membres, que ce soit sur un plan physique (gain de mobilité, construction musculaire) ou spirituel (la voie des arts martiaux amène l'élève à un état d'esprit, une philosophie de vie qui va l'aider à aller de l'avant).

En termes d'intégration, les cours collectifs jouent un rôle important dans la cohésion au sein d'un groupe. L'impact se répercute dans la vie de tous les jours.

Tout au long de l'année, l'association propose différents événements. Ils permettent de faire connaître les objectifs de *No Difference* afin de faire évoluer le regard de tous sur le handicap et ainsi, favoriser l'inclusion pour l'égalité des chances pour des personnes « *handi-capable* ».



NO DIFFERENCE

Case postale 838 - 1214 Vernier - Suisse

+41 79 200 94 58

Talessiprod@gmail.com  No Difference

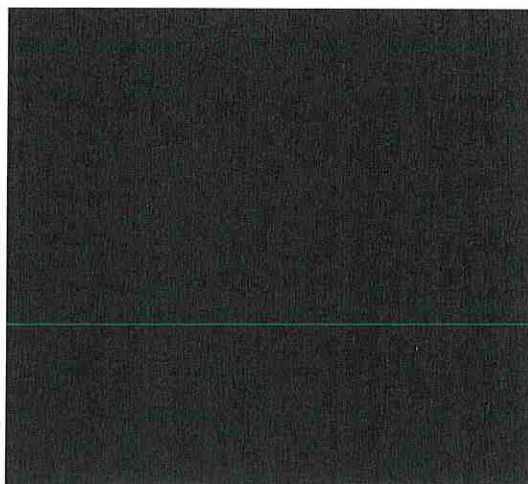


photo ?

USML KARATÉ

Le karaté est l'un des arts martiaux japonais. C'est une discipline martiale dont les techniques visent à se défendre, puis à répondre par une attaque au moyen des différentes parties du corps : doigts (nukite), mains ouvertes (shuto) et fermées (tsuki), avant-bras (uke), pieds (geri), coudes (enpi) et genoux (hiza geri).

Plusieurs styles différents se sont créés au cours du 20^e siècle. Ils varient tous les uns des autres, dans bien des domaines : frappes, positions de combat, utilisation d'armes, applications martiales... Il y a quatre principaux styles de karaté dont les contenus techniques et philosophiques sont relativement marqués : le shōtōkan, le gōjū ryu, le wado ryu et le shito ryu.

Les pratiquants portent généralement une tenue qui diffère selon le style mais chaque sportif porte un kimono avec une ceinture de couleur allant du blanc (débutant) au marron avec un liseré rouge pour les débutants et noir pour les gradés.

Selon les règles de la compétition, les participants portent ou non des protections. Le karaté est devenu officiellement une discipline aux Jeux olympiques de Tokyo en 2020. La section karaté de l'USML enseigne sa forme shotokan.

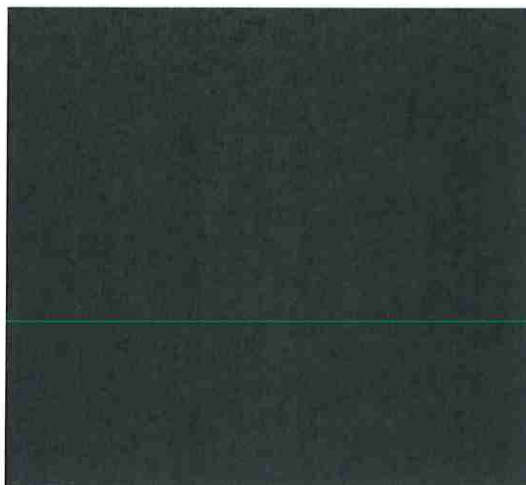


USML KARATÉ

18-20 rue de la Digue - Maisons-Laffitte

06 30 26 31 19

www.usml.fr/karate/



photos reçues
OK

SE DÉFENDRE 78

L'association propose des cours de krav maga (auto-défense & combat). Krav maga signifie « combat avec contact ». Créé dans les années 30 par Imi Lichtenfeld, c'est le système officiel enseigné à toutes les forces de sécurité d'Israël qui a ensuite été adapté par Eyal Yanilov aux besoins des civils (hommes, femmes et enfants).

Il s'agit d'un système moderne combinant l'auto-défense, la tactique défensive et la tactique de combat, dans le but d'apprendre à se défendre et développer la confiance en soi. C'est une méthode dont la mise en application est simple, naturelle et efficace, faisant appel aux réflexes naturels du corps humain afin d'anticiper les situations à risques et se défendre en cas d'agression, dans le respect du cadre légal.

Trois piliers structurent cet enseignement :

- L'auto-défense qui a pour objectif de tout mettre en œuvre pour sauver sa vie.
- Le combat ayant pour principal but de créer le maximum de dégâts en un minimum de temps. Le pratiquant apprendra à développer sa détermination et sa combativité afin de réagir au mieux en situation de stress.
- L'aide à un tiers afin de venir en aide à une autre personne.

Se Défendre 78 propose cette discipline à Maisons-Laffitte depuis septembre 2021 aussi bien pour les enfants que pour les adultes.

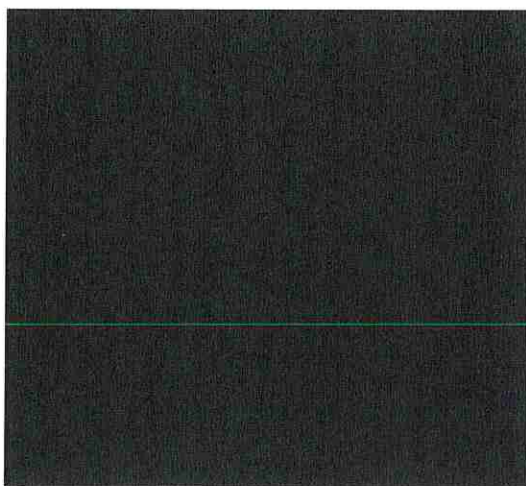


SE DÉFENDRE 78

136 avenue du Général de Gaulle - Maisons-Laffitte

07 68 40 22 25 / 06 23 77 28 43

vanesse.gilles@gmail.com / contact.sedefendre@gmail.com



photos reçues
OK

CERCLE SILAT DÉFENSE

Le penchak silat, « l'art de la jungle », est un art martial d'Asie du sud-est. Il est basé sur le système de réflexe, l'étude des points vitaux, la biomécanique du corps et la psychologie. Toutes les distances de combat, le travail debout et au sol, avec ou sans armes sont appréhendés.

La pratique du penchak silat se construit autour de 4 axes complémentaires :

- Les techniques traditionnelles : techniques de survie létales, forgées par le temps lors des combats de jungle,
- L'auto-défense contemporaine : système adapté au contexte occidental, pour faire face avec pragmatisme aux enjeux de self-défense actuels,
- Le renforcement corporel : exercices de mobilité et de renforcement spécifique pour optimiser les capacités de notre corps de façon globale,
- Le travail interne : méthodes pour développer nos capacités combattives, la confiance en soi, et la connaissance de soi pour des bienfaits au quotidien.

L'association est l'une des grandes structures d'enseignement du penchak silat en France dont les cours sont notamment donnés par Ronan Datausse, ceinture noire 4^e degré.

Elle propose également des stages avec intervention d'experts internationaux de différentes disciplines.

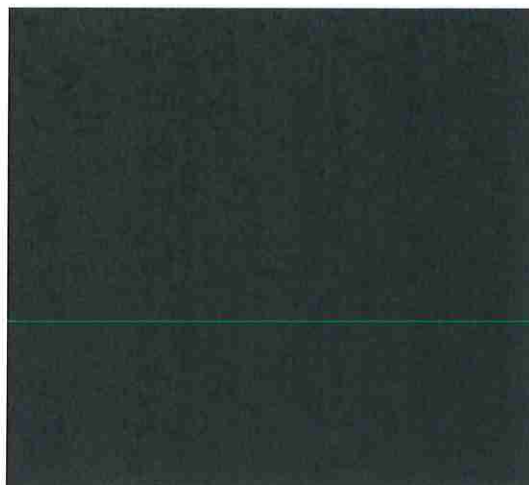


CERCLE SILAT DÉFENSE

3 rue de la Digue - Maisons-Laffitte

06 08 60 30 79

emails.csd@gmail.com - www.cerclesilatdefense.com



photos ok

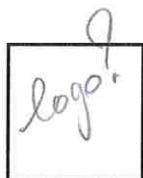
GLOBAL SYSTEMA

Le systema terme signifiant « système » est un art martial russe utilisé par certains groupes des forces spéciales russes. Il a été créé à partir d'observations réalisées par des scientifiques, de certaines techniques utilisées dans différents arts martiaux connus en Russie et autour de la planète.

Le systema trouve son origine dans plusieurs sources différentes. Les deux influences principales se retrouvent surtout dans le Samoz (Sambo) avec l'intégration de la gymnastique militaire et dans les arts martiaux russes anciens : remontant jusqu'à l'époque des Bogatyrs et, plus près de nous, des Cosaques, qui pratiquaient eux aussi un art martial très proche et sans doute en partie issue des luttes traditionnelles slaves.

Il est défini comme un art où l'économie des mouvements et la décontraction sont des éléments primordiaux au combat. Il peut comporter plusieurs similitudes relatives aux techniques de l'aïkido, du taiji quan et des arts martiaux dits « internes ». Il a été conçu pour être très adaptable et pratique. L'entraînement s'effectue aux moyens d'exercices basés sur la biomécanique du corps humain et des exercices de respiration et d'entraînement avec partenaire, au lieu des kata traditionnels prédéfinis.

L'association *Global Systema* promeut la pratique du systema dans un cadre bienveillant mais exigeant pour des élèves à partir de 14 ans grâce à ses 3 instructeurs.



GLOBAL SYSTEMA

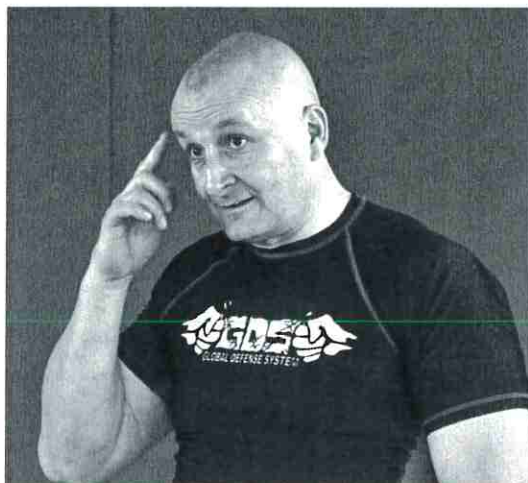
10 bis avenue Malesherbes - Maisons-Laffitte

06 25 32 02 44

thomas@globalsystema.fr - www.globalsystema.com

PASCAL GILLES ET LE KALI

FESTIVAL DES
ARTS MARTIAUX
ET DE L'INCLUSION



KALI

Le kali arnis est un groupe d'arts martiaux faisant partie de la branche du silat originaire des îles Philippines dit « silat FMA ».

Bien qu'il ait une composante mains nues, l'entraînement est axé principalement sur le travail des armes (bâtons, couteaux et lames de tailles intermédiaires mais également parfois suivant les écoles bâtons longs, lances, fouets, sarongs, haches, armes de jets...).

La pratique se divise en trois parties dans l'école « Arnis Korédas Obra Manomalis » (les termes changent suivant les écoles et suivant les époques : à l'époque moderne des termes espagnols sont remplacés par du tagalog par souci d'exotisme et pour paraître plus anciens...) :

- la répétition des techniques de base, *muestracion*, ou *pandalag* ;
- l'assaut conventionnel, *sanga at patama* ou *obra tabak* ;
- le combat libre, *larga mo iton* ou *labanang totohanan*.

L'enseignement reprend la méthodologie originelle de l'eskrima philippine, avec ses notions d'angles et de concepts géométriques mais également des techniques martiales européennes.

KALI

Pascal Gilles

Artiste martial complet international

LES SPONSORS

FESTIVAL DES ARTS MARTIAUX ET DE L'INCLUSION



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi

NOTE



MAISONS-LAFFITTE



FESTIVAL DES
ARTS MARTIAUX
ET DE L'INCLUSION



DÉROULÉ DE LA SOIRÉE

- 19H15** Ouverture des portes
- 20H** Ouverture du Festival, présentation du parrain et de l'association *No Différence*
- 20H20** Démonstrations d'arts martiaux
- 21H** Entracte
- 21H25** Démonstrations d'arts martiaux
- 22H15** Mot des élus de Maisons-Laffitte

UN FESTIVAL EN MUSIQUE !



Le groupe professionnel de tambours japonais taïko et awa odori, Tsunagari Taiko, interviendra tout au long des démonstrations pour vous faire vivre une expérience musicale inoubliable.