



STAGE ILE DE LA REUNION

COMPTE-RENDU DES ACTIVITES 31/10/12 au 09/11/12

DE JEAN CHRISTOPHE BROCC 5^e Dang, Expert Fédéral FFKDA



Vendredi 02/11/12

- Voilà déjà 1 semaine que Jean Christophe Broc est sur le Département de la Réunion, et le stage garde la même intensité que depuis son origine.
- Après un entrainement pour gradés dans le petit vo duong de René Dijoux,
- le soir, nous redressons la table mais dans la salle polyvalente de St François, au plus grand bonheur de tous.
- Entrainement du soir pour les enfants, avec exercices très dynamiques de frappes pieds et poings sur des raquettes et pao



Samedi 03/11/12

- Ce Samedi matin, comme toutes les semaines, l'entraînement se déroule à St Paul dans le quartier de l'étang.
- Jean Christophe dirige l'entraînement des enfants et des plus grands.
- Personne ne s'ennuie, et peu ont le temps de souffler entre chaque exercice.
- Travail de frappes sur raquettes et révision du programme technique.
- En fin de matinée, chaque élève a pu présenter devant tous un exercice de son choix (quyen, song lyuen, etc...)
- Chacun donne le meilleur de soi, et le groupe se sépare.
- Après l'entraînement, Nous sommes invités au domicile de la famille Ivava pour un repas délicieux préparé avec amour par la maitresse de maison.
- A l'issue de se repas, un après midi reposant et convivial ou Jean Christophe et nous partageons sur le présent et l'avenir du VVVD sur le Département.
- De belles perspectives de collaboration et d'amitié se dévoilent.
- Nous avons eu l'agréable surprise de la visite du responsable AMV à la réunion. Monsieur Favel nous a signifié ses encouragements les plus sincères.



Dimanche 04/11/12

- Ce dimanche, le club de St François est maître de l'organisation, et le planning prévoit une journée VVVD non-stop.
- La matinée débute par une petite randonnée en vo phuc avec les élèves et les accompagnateurs.
- Séances photos sur le site merveilleux des hauts de St François.
- Petit repas créole préparé consciencieusement par les mamans des enfants du club, régal pour tous.
- L'après midi, la météo se gâte et nous contraint de nous replier vers la salle polyvalente pour nous abriter de la pluie.
- A l'initiative de Jean christophe, un concours de dessin est mis en place où chaque enfant ont pu exprimer leur passion pour le VVVD sur la feuille.
- Dans une atmosphère hyper studieuse, les enfants dessinent tandis que les adultes révisent leur programme dans la bonne humeur.
- Remise des dessins, le jury a du mal à départager chaque chef d'œuvre.
- Remise des trophées pour les



lauréats du concours.

- Les parents sont ravis, les enfants sont heureux de leur journée.
- Traditionnelle photo de groupe, puis le groupe se sépare.



Lundi 05/11/12

- Ce lundi matin, l'entraînement se déroule à Etang Salé dans le club TAM TAO.
- Les gradés du club de St Paul viennent garnir les rangs.
- Révision du programme technique, travail essentiellement basé sur le programme de sabre.
- Le soir, RDV à St François pour l'entraînement des petits et des plus grands.
- René nous offre le gîte et le couvert, et propose à Jean Christophe un baptême de l'air en gyro-coptère, pour survoler la belle île de la Réunion.
- On dort chez René Dijoux après beaucoup d'énergie dépensé et de kilomètre effectués



Mardi 06/11/12

- Journée touristique pour Jean christophe,
- RDV hyper matinal à l'aérodrome de St Denis pour un décollage dans une étrange machine baptisée Gyro-coptère.
- Jean Christophe s'équipe, le moteur de l'appareil gronde, et l'ensemble décolle pour disparaître dans le ciel réunionnais avec notre maître à son bord.
- Après une heure sans nouvelles, le bruit de l'appareil crève le ciel, et Jean Christophe repose ses pieds sur le sol... son récit sur cette expérience est démonstratif de sa joie d'avoir pu découvrir notre île et son relief montagneux dans ses moindres détails.
- L'après midi, nous nous rendons sur le site classé UNESCO de la rivière Langevin pour une séance photo Shoot.
- Difficile d'accès, le site nous accueille et nous offre sa végétation et ses chutes d'eau en spectacle.
- Les photos sont prises par Stéphane Noiret, photographe professionnel réputé sur l'île et grand amoureux du VVVD.
- Après une journée bien remplie et beaucoup de Km en voiture, un bon repas et une bonne nuit de sommeil nous attendent. Il s'agit d'être en forme pour une journée 100% VVVD à St Denis le lendemain



Mercredi 07/11/12

- Entraînement matinal au Vo Duong de René Dijoux.
- Travail du programme technique de sabre, et entraînement gradés.
- Le soir, nous nous entraînerons dans la salle municipale de St François ou enfants et plus grands trouvent leur satisfaction en s'exerçant aux techniques de VVVD sous la bienveillance de Jean Christophe.



Jeudi 08/11/12

- Matinée shopping au petit marché de St Pierre. L'artisanat Réunionnais est magique, et couleurs vivent et parfums de vanille et d'épices nous comblent les narines.
- Le soir, Stephane Noiret (notre photographe) nous attend à la plage pour une Deuxième séance photo sur le site de Bois Blanc non loin de St Leu, capitale réunionnaise du Surf, mais aussi des requins prédateurs d'homme.
- Après un rapide échauffement, tout le monde donne le meilleur de soi, s'applique sur les positions et l'exactitude des techniques.
- L'appareil photo de Stephane crépite, le soleil nous tire se révérence, la lune le salut, la marée monte, la nuit tombe, il devient grand temps de quitter la plage



Vendredi 09/11/12

- Comme prévu au calendrier, ce vendredi soir, il s'agit pour les élèves du club de St François de présenter leur programme à Jean Christophe en vue d'être promus au grade supérieur.
- Spectacle garanti 100% VVVD et 100% dépassement de soi-même
- La soirée s'achève par la remise des ceintures dont 3 jaunes...
- La relève est assurée au club de St François, et les années à venir s'annoncent pleines de nouvelles licences.
- Le passage de grade 2e Dang de Julius, Anthony, Aymeric et Samuel n'ayant pas eu lieu en ligue FFKDA, pour des raisons administratives, MJC leur propose de les évaluer techniquement afin de donner son avis et ses conseils en vue d'une représentation en Juin et conformément au règlement national FFKDA.
- Les enseignants ci dessus déroulent alors l'ensemble de leurs épreuves sous le regard expérimenté de JC.
- Un avis favorable a été émis pour tout les 4, et l'optimisme est au RDV pour le passage en ligue au mois de Juin.





Maître Jean Christophe à la cascade de la Rivière Langevin – photo : Stephane Noiret



Julius, Anthony, Marlène, Emilie, MJC, Marie, Laurent, Samuel, Christopher – Plage de Bois Blanc – photo : Stephane Noiret