

> AVEC L'E.A. DOUCHY - UN DOUCHYNOIS EN IRLANDE !



C'est la 3^{ème} fois qu'un athlète Douchinois participe au Déplacement International FSGT à Armagh en Irlande du Nord. Pour ce France FSGT du 5 mars à Sin le Noble... qui donc fut le 3^e douchinois à être sélectionné à Armagh ? Et bien c'est l'entraîneur de la délégation française 2017 et il montra l'exemple à ses troupes en courant la course populaire de 3000 m, qu'il boucla en 17'45", et fut 1^{er} Vétéran 4 (70 ans !) BRAVO à Jean-Marie PIWON qui à la fois cheville ouvrière dirigeante du

club, entraîneur, officiel, continue à être athlète pour son club. Un bel exemple pour les jeunes, mais aussi pour celles et ceux qui s'estiment « trop vieux » pour faire du sport ! Il faut (si l'on peut) continuer une activité physique surtout de loisir pour vivre mieux et je citerai la marche nordique que nous faisons au club avec un coach diplômé de la Fédération. En tout cas, Jean-Marie n'est pas l'aîné du club puisque Pierre Depret, 71 ans - Simon Olek, 80 ans sont opérationnels en compétition. [Pour tous les résultats et les photos, consulter le site du club : eadouchy.com](http://eadouchy.com) ou celui FSGT : fsgtnord.org. ■

> L'E A DOUCHY AU CHAMPIONNAT DE FRANCE FSGT DE CROSS COUNTRY



Et bien, les clubs venus des autres régions et même de Marseille, se souviendront de ce dimanche 5 mars 2017 à Sin-le-Noble où ils durent affronter des conditions météo épouvantables. Michel Veniat, adjoint aux associations, venu encourager les athlètes du cross et revoir quelques connaissances,

Vaz Carrondo, suivi de Viktor Louis, 9^{ème} et de Mattéo Hubert, 34^{ème}. Quelques places d'honneur avec 6^{ème} en vétérans 4, Pierre Depret ; 8^{ème} Jean-Marie Piwon et en vétérans 3, 39^{ème} Jean Luc Martin (ce qui classe l'équipe V3 et V4 en 9^{ème} position). en vétéran 1, Sylvain Maniez fait 15^{ème} ; en vétéran 2, 66^{ème} Dominique

> AVEC LE COD JUDO



Le COD judo a organisé un stage judo de 2 jours, ces 22 et 23 février, au dojo et à la salle Raymond Doille. Ce qui a permis de réunir une trentaine de judokas. Le stage était ouvert aux judokas dès la catégorie benjamins qui auront pu découvrir les nouvelles techniques du judo, que ce soit au sol ou debout en approfondissant.

Le matin s'était tout ce qui se rapporte aux exercices de renforcement musculaire, travail de la souplesse et de l'effort pour la respiration suivis du travail au sol en couple pour approfondir les retournements puis les dégagements. Avec l'accord de la municipalité que nous remercions chaleureusement, les stagiaires ont pu profiter de la restauration scolaire du parc Maingoval. L'après-midi était consacrée à

renouveler cette expérience pendant les vacances d'avril pour continuer d'évoluer avec nos judokas. Nous remercions toutes les personnes qui ont fait de ces 2 jours, une grande réussite.



Le C.O. DOUCHY JUDO s'engage avec l'AFEJI (Association de Flandres pour l'Education, l'Insertion Sociale et Professionnelle) pour un partenariat. Plusieurs jeunes fréquentant ITEP (Institut Thérapeutique Educatif Pédagogique) de Valenciennes ont découvert le judo, son dojo et son code