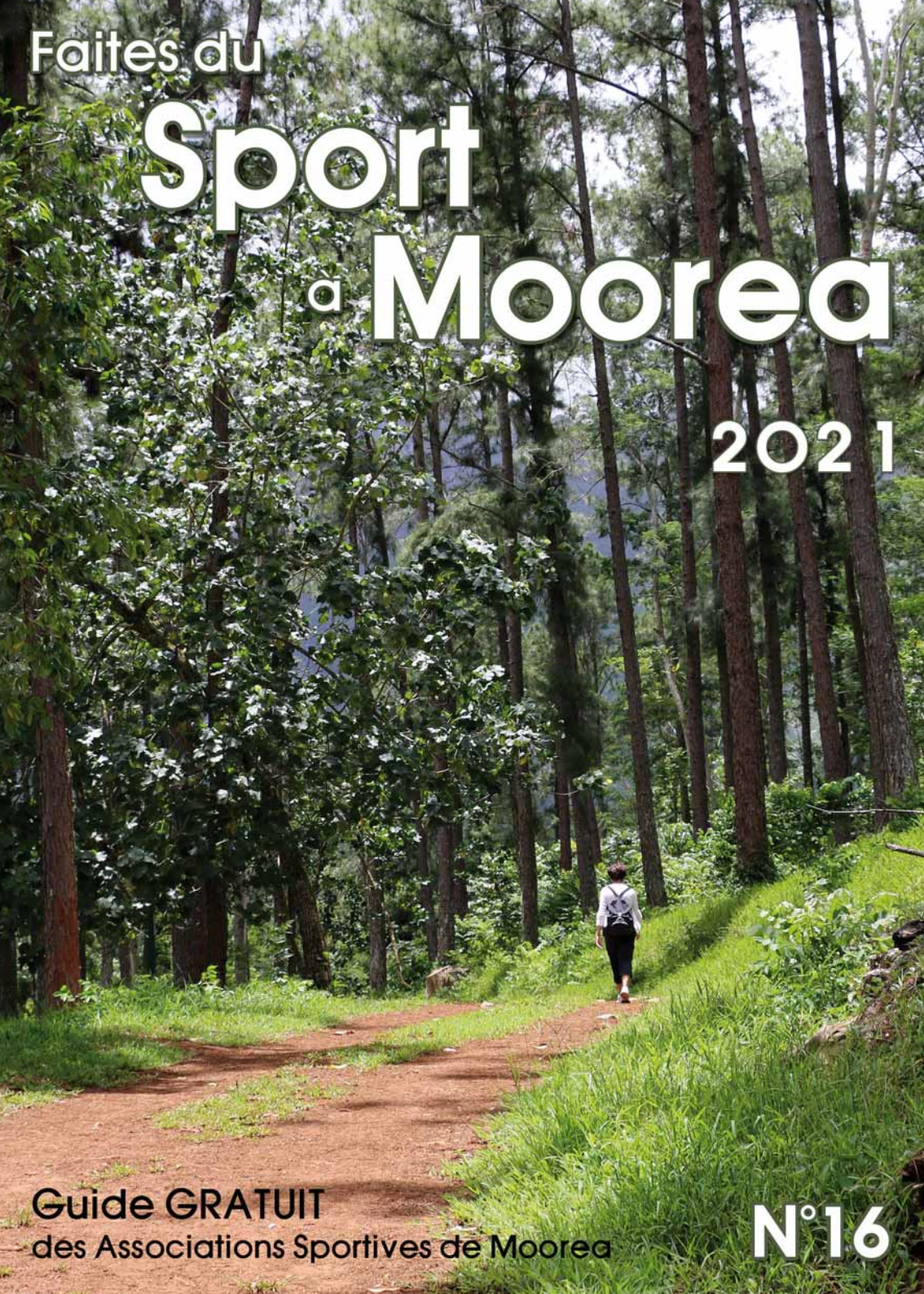


A person is seen from behind, walking away on a reddish-brown dirt path that winds through a dense, green forest. The path is flanked by tall, slender trees and thick undergrowth. The scene is bright and natural, suggesting a peaceful outdoor activity.

Faites du

Sport à Moorea

2021

Guide GRATUIT
des Associations Sportives de Moorea

N°16

APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT!



VAIMATO

SOURCE DE BIEN-ÊTRE

Tél. : 40 54 79 00 - Fax : 40 57 94 57 - vaimato@mail.pf



Chères sportives, chers sportifs

En cette période troublée par la pandémie de la COVID, les clubs ont dû arrêter leur activité ou bien l'exercer au ralenti en appliquant les restrictions sanitaires imposées par les autorités du Pays et de l'État, mais surtout la majorité des compétitions ont été annulées, notamment les rencontres internationales telles que Xterra, Marathon, Open de Golf...

Malgré tout, vous avez été nombreux à pratiquer des activités individuelles de plein air pendant ces temps difficiles comme la marche rapide ou bien des randonnées en pleine nature, c'est aussi un moyen de s'entretenir et garder la forme face au virus.

Depuis le 15 février dernier, les salles de sports privées ou publiques sont rouvertes, même si les compétitions doivent se faire encore à huis clos. C'est une véritable bouffée d'oxygène pour tous les sportifs qui vont pouvoir reprendre leur activité et les compétitions bien évidemment toujours en respectant les règles sanitaires.

Nous avons tenu à faire paraître cette 16^e édition de notre guide pour vous permettre de trouver une activité qui vous conviendrait.

Vous constaterez l'absence de notre rubrique rappelant les événements sportifs importants de 2020, à la place nous vous proposons de découvrir l'histoire de certains sports et leurs règles, vous pourriez être surpris d'apprendre que la distance du marathon a été modifiée suite à la volonté de la famille royale anglaise lors des Jeux olympiques de Londres en 1908, ou bien qu'une forme de jeu comparable au football était déjà pratiquée sous la Dynastie des Han (- 206 à 220 de notre ère)

Vous pouvez également consulter et télécharger gratuitement notre Guide, sur le site du Magazine de Moorea : <http://www.magazinedemoorea.com/> dans la rubrique « Faites du sport à Moorea ».

Nous espérons que ce guide répondra à vos attentes et vous permettra de participer à une activité sportive sur Moorea alors...

« Faites du Sport à Moorea »

Directrice de publication :
Christiane MESSAC
Conception et réalisation :
INFO CONCEPT

Tél : 87 73 93 60

Email : infoconcept@mail.pf

www.magazinedemoorea.com

Photos :

Pacific Photo

Tahiti Tourisme

Impression: POLYPRESS

Tirage : 3 000 exemplaires

Dépôt légal à parution

Vous souhaitez faire
la promotion de votre
entreprise,
faire connaître un
événement sportif
dans le prochain
guide
« Faites du sport à
Moorea »
contactez Patrick
87.73.93.60
Email :
infoconcept@mail.pf



FAITES DU SPORT

À MOOREA



ommaire MAG N°16

PRÉSENTATION	
• Éditorial	3
• Sommaire	5
• Infrastructures sportives	7
CLUBS	
• Athlétisme	10
• Histoire de l'athlétisme	13
• Arts martiaux	14 - 16 - 18
• Histoire du Taekwondo	15
• Histoire du Judo	17
• Histoire de l'Aïkido	19
• Boxe	20
• Histoire de la Boxe	21
• Football	22 - 24
• Histoire du Football	23
• Futsal	25
• Handball	26
• Pirogue - Va'a	28 - 30
• Le Va'a	31
• Randonnées	32
• La marche à pied	33
• Clubs divers	34
• Histoire du golf	37
Le mot du Maire - Pôle Vie Associative	8 – 9
Calendrier des courses Xterra 2021	39



Entraînement

Compétition

Résultat

Equipe

Coupe



● *Stade*

● *Plateau Sportif*

● *Salle Polyvalente*

● *Golf*



Infrastructures sportives

SUR LES CINQ DISTRICTS

AFAREAITU :

- Stade TEARIKI / IJSPF (derrière le collège)
- Stade Communal AS TOHIEA (face salle omnisports)
- Stade Communal de Maatea AS TEMANAVA (dans la vallée)
- Salle polyvalente Afareaitu
- Salle polyvalente Maatea

HAAPITI :

- Stade Communal de Nuuroa
- Stade de Haapiti centre AS TAPUHUTE
- Salle polyvalente (école primaire Haapiti)
- Plateau sportif de Atiha (fermé, en attente de conformité)

PAO PAO

- Stade de Maharepa AS TIARE TAHITI (derrière centre commercial)
- Stade de Pihaena AS TIARE HINANO (à côté de l'usine de jus de fruits)
- Salle polyvalente (à côté de l'école maternelle)
- Base nautique (face à l'école primaire)
- Plateau sportif Pihaena

PAPETOAI :

- Stade Communal AS MIRA
- Stade IJSPF de Opunohu (vers le lycée agricole)
- Salle polyvalente (baie de Opunohu)

TEAVARO :

- Stade de Vaiare AS TEARAA (en direction du CJA)
- Salle polyvalente (fermée, en attente de remise aux normes)
- Moorea Green Pearl golf



Evans HAUMANI
Maire de Moorea-Maiao

LE MOT DU MAIRE

“ Nous avons vécu une année 2020 très difficile, suite à la crise sanitaire provoquée par la pandémie de la COVID 19 qui a touché tout le monde y compris les associations sportives. Le tissu associatif de Moorea a été lourdement impacté avec notamment la fermeture des structures sportives.

Je tiens à remercier la population de Moorea qui a respecté, en grande majorité, les protocoles sanitaires imposés par les autorités.

Nos associations sont particulièrement nombreuses et dynamiques et agissent quotidiennement pour consolider notre vivre ensemble, faciliter les rencontres, réunir autour d'un projet commun des personnes aux parcours divers. Parce que nous considérons que la vitalité et la diversité de nos associations sont des atouts essentiels pour le rayonnement de notre commune, nous avons toujours fait le choix de tout mettre en œuvre pour les accompagner au mieux dans leurs projets et nous poursuivrons nos efforts en particulier en ces temps de crise.

Afin de vous permettre, dès maintenant, de découvrir plus en détails notre milieu associatif, je vous invite à parcourir ce guide du Sport à Moorea, outil résolument pratique, qui référence l'ensemble des organisations actives sur la commune.

Encore une fois, je tiens à vous dire UN GRAND MERCI pour tous les efforts que vous avez faits, et faisons ensemble de cette année 2021, une année prospère pour les associations sportives de Moorea.

Sportivement,
Votre Maire,

Evans HAUMANI



La Commune de Moorea Maiao est présente
sur de nombreuses manifestations
sportives et culturelles.



Tahiti Moorea Marathon



Taupiti Nui I Aimeho I Te Rara Varu



Xterra Triathlon Elite « Air Tahiti Nui »



PÔLE VIE ASSOCIATIVE au service des associations



Jenny MAIHI
Responsable du pôle vie associative
Tél : 40 55 04 55
mail : jenny.maihi@commune-moorea.pf



Hina TERAIMANA
Responsable du contrôle financier des subventions
Tél : 40 55 04 55
mail : Hina.teraimana@commune-moorea.pf

Missions du pôle Vie associative

- Offrir un espace d'accueil, d'information et d'orientation aux associations et aux personnes créant une association.
- Soutenir et accompagner les associations dans la réalisation de leurs projets.
- Contrôler et suivre la mise en place des actions subventionnées par la Commune et le Contrat de ville.
- Valoriser le tissu associatif au travers des événements communaux.
- La commune participe également à des actions en collaboration avec le collectif « Les Bourdons » alliant sport et environnement en collectant tous les déchets ramassés par les sportifs lors de leur « Ploging » le long des routes de Moorea.
- Proposer et mettre en place un programme de formation.



Formations :

- Bureautique (word, excel, powerpoint) et Informatique
- Gestion administrative et d'organisation
- Gestes de premiers secours et formation Lutte contre la noyade (prévention)

Rénovation des 4 salles omnisports de la Commune



Afareaitu



Haapiti



Papetoai



Pao Pao

Les salles omnisports et polyvalentes communales sont fréquemment utilisées par de nombreux utilisateurs : associations de quartier, associations sportives de proximité (futsal, volley-ball, badminton, basket, etc.) pour les activités sportives, que ce soit pour les entraînements ou pour les matchs et rencontres. Elles étaient dans un état de vétusté et donnaient une image de cadre de vie dégradé dans les quartiers concernés. De plus, les réseaux électriques n'étaient plus aux normes et les peintures étaient à refaire.

La commune a entrepris la rénovation des 4 salles de sport incluant une réfection du réseau électrique, la remise en état et peinture des sanitaires, murs, les portes et portails et couvertures.

Désormais les 4 salles de Papetoai, Pao Pao, Afareaitu et Haapiti sont entièrement rénovées et disponibles aux associations (sous réserve des restrictions sanitaires).

Coût de l'opération : 16M (60 % Contrat de Ville [État] + 40 % fond propre Commune)



Athlétisme - Triathlon

Fédération d'Athlétisme de Polynésie Française

Présidente : Cecile TIATIA

Tél. : 87.74.83.48

Email : cecile.tiatia@education.min.gov.pf

MOOREA — MOOREA EVENTS

Section Athlétisme

Président : *Manuarii KECK* Tél.: 89.70.07.77

Email : mooreaevents@mail.pf

Site : www.mooreamarathon.com



Fédération Tahitienne de Triathlon

Président : Joe TAPARE

Tél. : 40.53.38.48

Email : dirtech.fttri@gmail.com / www.tahititriathlon.pf

MOOREA — VSOP Moorea Team

Président : *Jean-Michel MONOT*

Email : jmmonot@icloud.com

Site : www.xterratahiti.com

100% PUR ANANAS PRESSÉ



ROTUI
TOUT LE PLAISIR DU FRUIT
Tahiti



Excellence





Les premiers concours sportifs grecs, les agônes, se mettent en place au VIII^e siècle avant notre ère et l'athlétisme y tient une place importante.

La course du Stade, sur une distance de 192,27 mètres, soit 600 fois la longueur du pied d'Héraclès, est l'épreuve de course la plus ancienne.

Parmi les épreuves d'athlétisme des Jeux de l'Antiquité figuraient des courses à pied sur longue distance, une course en armure et un pentathlon composé d'une course de stade, d'un saut en longueur, d'un lancer de disque, d'un lancer de javelot et de la lutte.

Des épreuves similaires étaient organisées dans la Grèce antique à l'occasion des Jeux isthmiques, néméens et pythiques.

La première épreuve disputée aux Jeux de l'Antiquité était la course de stade, course de vitesse sur 192,27 mètres.

Courir, marcher, lancer et sauter sont des gestes naturels; de fait, le concept d'athlétisme remonte à des temps immémoriaux comme le confirment certaines peintures rupestres du paléolithique inférieur (60 000 av. J.-C.) au néolithique montrant une forme de rivalité dans les courses et les lancers. Les sources deviennent plus précises en Égypte au xve siècle avant notre ère, avec la référence écrite la plus ancienne se référant à la course à pied sur la pierre tombale d'Aménophis II (c. 1438-1412 av. J.-C.). À la même période, les minoens (Crète) pratique également les courses mais aussi des lancers comme le javelot et le disque.

Les origines du marathon.

Un messager grec, nommé Phidippides, aurait couru, en -490 avant Jésus-Christ, de la ville de Marathon jusqu'à Athènes, pour annoncer la victoire des Grecs sur les Perses lors de la bataille de Marathon durant la 1^{ère} Guerre Médique.

L'histoire raconte qu'en arrivant à Athènes, le messager, épuisé d'avoir couru d'une traite les 40km qui séparent les deux villes, serait mort d'épuisement après avoir délivré son message.

Lors des premiers Jeux olympiques modernes, organisés en 1896 à Athènes à l'initiative du baron Pierre de Coubertin, les concurrents ont couru un marathon de 40 km en hommage à la course de Philippiades. C'est Louis Spiridon, un berger grec, qui l'a remporté en un peu moins de 3 heures (2 h 58 min 50 s).

La distance moderne de 42,195 km a été fixée, en 1908, lors des Jeux olympiques de Londres à la demande de la famille royale anglaise qui voulait que le départ de la course soit donné devant le château royal de Windsor et qu'elle se termine devant la tribune royale au stade de White City. Elle est officialisée en 1921.



Le terme « triathlon » qui donne son nom à la pratique sportive moderne natation, vélo, course à pied, a également été utilisé pour d'autres enchaînements sportifs notamment pendant la première moitié du xxe siècle.

Le triathlon "moderne" est apparu dans les années 70 aux Etats-Unis et plus précisément en Californie. La première course officielle a eu lieu, en 1974, à Fiesta Island, organisée par le club d'athlétisme San Diego Track Club. Cette épreuve comprenait 800m de nage, 8km de vélo et 8km de course à pied.

Sports dérivés du triathlon

Depuis sa création, le triathlon est décliné sous diverses formes tant pour des triathlètes valides que handisport. Le triathlon extrême est une pratique issue du triathlon longue distance, qui se pratique sur une seule journée et sur des parcours assortis de conditions ou de dénivelés extrêmement difficiles. La compétition se déroule généralement sur distance Ironman et use de règles et de conditions de participation spécifiques.

Le premier triathlon extrême organisé sur une seule journée est créé en 2003 en Norvège et prend le nom de Norseman Xtreme Triathlon.

Les Xterra « triathlon nature » se déroulent, chaque année, dans seize pays différents dont la Polynésie française. L'ultra-triathlon est une sous-discipline du triathlon qui se pratique sur de très longues distances, multiples de celles de l'Ironman. Il regroupe toutes les épreuves consistant à effectuer un certain nombre de fois ces distances selon une pratique également chronométrée.

Sources : espritbleu.franceolympique
Wikipedia

Arts Martiaux

Taekwondo, lutte, jiu-jitsu

Taekwondo

MOOREA — AIMEO NUI TAE KWON DO CLUB – PaoPao

Contact : *Teva HANERE*

Tél.: 87.73.72.00

Préau école primaire PaoPao

Lundi - mercredi - vendredi

Débutants : 17h00 - 18h00

Confirmés : 18h00 - 20h00

MOOREA — CLUB ROTUI – PaoPao

Contact : *Augustin MAI*

Tél.: 87.71.23.97 rotuitaekwondoclub@yahoo.fr

Préau école maternelle

Mardi & jeudi : 16h30 – 18h00



Fédération Polynésienne de Lutte et Disciplines associées

Président : Jonathan BIAREZ

TEAM MOOREA 1 – Afareaitu Dojo Afareaitu

Pratique de la lutte, du jiu-jitsu brésilien, du MMA pour le loi- – 13 –

Contacts : *Jonathan BIAREZ / Robert TEHAAMOANA*

Tél.: 87.37.44.00 / 87.74.16.41 Email: teammoorea1@gmail.com Facebook: Team Moorea

Adultes

Lundi - Mercredi & vendredi : 18h00 – 20h00

Enfants 9 ans et plus

Mardi & jeudi : 17h00 – 18h00 Samedi : 11h00 - 12h00

Enfants 6 à 8 ans

Mercredi & vendredi : 17h00 - 18h00 Samedi : 11h00 12h00

Open mat

Samedi : 9h00 – 11h00



Les origines du taekwondo remontent à l'Antiquité, le taekwondo est l'héritage des techniques de protection de corps et d'esprit pratiqués par les Hwarang des guerriers du royaume de Koguryo un des trois royaumes de Corée. Cependant à cette époque même si ce sport était axé sur les techniques de pieds, cela reste encore très éloigné du Taekwondo actuel qui évolue sur des bases solides mêlant tradition et modernité. Ces valeurs font la force de ce sport.

Originaire de Corée, le **taekwondo** est un art martial qui permet d'acquérir une force d'épanouissement et de cultiver un esprit d'ouverture.

Un concentré de culture coréenne, fondé sur des valeurs historiques.

L'esprit du Taekwondo puise son énergie dans l'histoire de la Corée.

Prise en étau entre deux grandes puissances, la Chine et le Japon, la Corée a toujours réussi à survivre et s'imposer. L'esprit et la volonté d'exister de son peuple se sont exprimés dans le mouvement de la noblesse coréenne, appelé « le Hwarang-do » ou « Chevalier de la fleur. L'idéal de ce mouvement est fondé sur la recherche de la beauté, de l'harmonie et de l'épanouissement.

Son histoire est intimement liée à celle de la Corée. Au VI^e siècle, le mouvement «Hwarangdo», école de pensée réservée aux aristocrates, étudie les arts martiaux et le bouddhisme. Codifié dans les années cinquante en Corée, l'enseignement du Taekwondo s'inspire de ce mouvement.

L'équipement des taekwondoïste

Un équipement de protection complet permet de préserver l'intégrité physique des pratiquants. Le Taekwondo connaît le plus faible taux d'accidents des sports de contact.

Le dobok, veste complètement fermée avec un col en V. Le pantalon est ample et léger afin d'effectuer des techniques de coup de pied complexes sans être gêné.

Lors des combats, le port des protections permet de pratiquer en toute sécurité : casque, plastron pour le buste, protège-avant-bras, protège-tibias, et protège-pieds.



Le Taekwondo évolue sur des bases solides mêlant tradition et modernité. Ces valeurs font la force de ce sport.

Les techniques de combat

Contrairement à certaines idées reçues, on utilise les jambes mais aussi les bras, et on peut tout à fait attaquer la ligne basse. En revanche en compétition, de nombreuses techniques ne sont pas autorisées. Il est notamment interdit de frapper le visage avec les poings ou encore de donner des low-kicks.

La technique traditionnelle : Poomsae

Un poomsae est un combat codifié contre plusieurs adversaires imaginaires. Il utilise des formes et mouvements ancestraux : coup de pieds, coups de poings, assauts et formes codifiées. Les poomsaes servent tout d'abord au pratiquant à développer les techniques traditionnelles afin de pouvoir les intégrer plus tard dans une forme de combat. Chaque poomsae est un noyau de travail qui contient des techniques de plus en plus complexes selon le niveau du pratiquant.

Comme dans de nombreux arts martiaux, la progression d'un pratiquant est caractérisée par la couleur de sa ceinture, mais surtout par des paliers que l'on nomme Keup.

Arts Martiaux

Judo, Boxe Thaïlandaise

Fédération Polynésienne de Judo

B.P. 52972 – 98716 Pirae – Tahiti Tél. : 87.71.19.85 / www.fpj.pf

Président : Stephane GUSTIN

MOOREA — ÉCOLE de JUDO & de JUJITSU de Polynésie

Contact : *Arnaud BERTRAND* Tél.: 87.75.98.68

Dojo PaoPao (derrière le collège)

Mercredi : 18h30 – 20h00 Adultes

Vendredi : 18h00 – 19h30 Adultes

Samedi : 9h30 – 12h00 Enfants



มวยไทย

Fédération Polynésienne de Boxe thaïlandaise et disciplines associées

Président : Roland DARROUZES / Tél. : 87.73.34.48 / Email : darrouzes.roland@mail.pf

MOOREA — A.S. FETIA MUAY THAI – Haapiti (Fare Gerald)

Contact : *Mathieu STABILE* (Diplômé d'État) Tél.: 87.20.84.89

Présidente : Vie STABILE Tél.: 87.30.09.08 / Email : fetiamuaythai@gmail.com

Fare Matohi - Haapiti

Lundi : 16h00 – 17h00 Enfants – 17h30 – 19h30 Adultes

Jeudi : 17h30 – 19h30 Adultes



En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort. S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samourais, Jigoro Kano posa en 1882 les principes fondateurs du judo. 139 ans après sa création, la Fédération Internationale de Judo regroupe 204 nations et de partout à travers le monde des judokas sont porteurs des valeurs humanistes de Jigoro Kano.

Jigoro Kano posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le judo, littéralement « voie de la souplesse ».

Une nouvelle voie martiale à vocation éducative.

Jigoro Kano, l'inventeur du judo, est un étudiant brillant qui se sent complexé par sa petite taille. Pour compenser cette faiblesse, il devient l'élève de Yanosuke Fukuda, un maître de l'école de jujitsu Tenjin Shin'yo. En parallèle, il étudie les différentes formes de jujitsu encore existantes au Japon et il compile les meilleures techniques. Après avoir éliminé les techniques jugées dangereuses il crée sa propre école, en mai 1882, à seulement 21 ans. C'est la naissance du judo, avec à ses débuts seulement neuf élèves qui pratiquent dans un dojo de 24 mètres carrés, le kodokan. Dès 1889, Jigoro Kano se rend en Europe pour faire découvrir le judo.

Un développement physique, moral et spirituel.

Le judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres. En France, le judo apparaît dans les années 1930, mais il se développe surtout après la seconde guerre mondiale sous l'impulsion de Maître Mikinosuke Kawaishi et de Paul Bonet-Maury, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946.

A partir des années 1960, le courant sportif devient dominant. Le Judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 1964. Brillants lors des compétitions européennes, les judokas français obtiennent leurs premiers succès en 1972 aux Jeux Olympiques de Munich et en 1975 aux Championnat de Monde.

Depuis, les résultats français n'ont fait que progresser tant chez les hommes que chez les femmes. En 2000, aux Jeux Olympiques de Sydney, David Douillet devient le judoka le plus titré de tous les temps (4 fois champion du monde et 2 fois champion olympique). En 2017, à l'occasion des championnats du monde open à Marrakech, Teddy Riner établit un nouveau record du judoka ayant remporté le plus de titres de champion du monde.



Les judoka portent une tenue en coton renforcée appelée judogi, souvent appelée à tort kimono, qui est le nom générique de la tenue traditionnelle japonaise. Le judogi est généralement blanc, mais pour faciliter la distinction entre les combattants dans les compétitions, un judoka peut avoir un judogi bleu. Le judo se pratique pieds nus sur un tatami. La ceinture de judo de couleur a été introduite par Maître KAWAISHI et symbolise la progression de l'élève. Elle est délivrée par le professeur jusqu'à la ceinture marron. Ensuite, un examen officiel permet d'obtenir la prestigieuse ceinture noire.

Entraînements des jeunes judokas

Les plus jeunes pratiquent leur sport de manière ludique grâce aux entraînements sous forme de jeux qui les aide à prendre confiance en eux et à découvrir leur corps. Une des étapes indispensables est l'apprentissage de la chute, les ukemis. Le passage de ceinture se déroule avec son professeur qui demande à l'élève d'effectuer les techniques qu'il a apprises au cours de la saison. Ces techniques sont à effectuer avec un partenaire : Tori, celui qui saisit, et Uke celui qui « reçoit » l'action de son partenaire. Lors des randoris, combats d'entraînement, il y aura les « souples » qui consistent à se laisser tomber si son partenaire a bien fait sa technique, puis le randori « normal », c'est-à-dire, que le but est de ne pas tomber sur le dos (comme en compétition) mais sans se faire mal ou mal à son partenaire et sans commettre de faute.

L'entraînement est fait pour apprendre et il faut tomber pour apprendre !

Arts Martiaux

Aïkido, Iaidô, Tai Chi

Fédération Polynésienne d'Aïkido

Email : fpaiki@mail.pf / Site : www.aikido-tahiti.net

Président : Patrick COJAN Tél. : 89.73.69.99

MOOREA — A.S. AIKIDO MOOREA – Afareaitu

Contact : *Mehau PACOMME* Tél.: 87.25.41.80

Dojo Afareaitu (à côté de la salle omnisports) Mardi & jeudi : 18h30 – 20h00

Samedi : 13h30 – 16h00

MOOREA — IAIDO FUDOSHIN – Afareaitu

Contact : *Marc POTELLE* Tél.: 87.79.68.55

Dojo Afareaitu

Samedi : 12h30 – 13h30 Dimanche : 7h00 – 9h00



Intégral Tai Chi MOOREA

Président : Alain NARDI

Contact : Nadine GUAIS Tél. : 87.74.88.67

Lundi : 9h00 – 11h00 – *PaoPao* – Fare Pote'e Atiti'a

Mercredi : 14h00 – 17h00 – *Haapiti* – Chez Laiza Bennett

Samedi : 9h00 – 11h00 – *PaoPao* – Fare Pote'e Atiti'a



Morihei UESHIBA
(1883-1969),
fondateur de l'AïKIDO,

fut inspiré par les meilleurs
maîtres d'arts martiaux
du Japon de l'époque
(écoles de JUJITSU, d'escrime
traditionnelle).

« Aïki n'est pas l'art de
la bataille avec l'ennemi ;
ce n'est pas une technique
de destruction de l'adversaire,
c'est la voie de l'harmonisation
du monde qui fait de
l'humanité une seule nation. »

Paroles de O.SENSEI

L'Aïkido est une recherche qui tend par l'exercice du corps et de l'esprit à façonner un homme au cœur droit.

Un art martial adapté au monde moderne, créé à la fin des années 40.

Le fondateur de l'AïKIDO, Morihei UESHIBA (1883-1969), fut inspiré par les meilleurs maîtres d'arts martiaux du Japon de l'époque (écoles de JUJITSU, d'escrime traditionnelle).

L'arrière-plan philosophique ou religieux (traditions Shinto, Zen, Tao) joua un rôle très important dans l'élaboration de cet art.

À côté de ce retour aux sources de l'esprit traditionnel du samouraï, il réussit à ouvrir sa pratique à des notions plus modernes (recherche de la paix, fraternité, harmonie) et développa à partir de 1948 l'enseignement d'une discipline neuve et originale, qui commença dès 1950 à rayonner dans le monde entier, notamment en France.

Contrairement aux arts martiaux qui sont devenus des disciplines presque exclusivement sportives, la pratique de l'Aïkido exclut toute idée de compétition.

Des techniques effectuées sans heurt et visant à canaliser, à contrôler l'adversaire Techniques à mains nues avec un ou plusieurs adversaire(s), armé(s) ou non.

Techniques au sabre (bokken), au bâton (jo)

Techniques de concentration, de respiration

Toutes les techniques visent au contrôle de l'adversaire, l'amenant à une chute et/ou une immobilisation.

Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire, de les utiliser sans rentrer en opposition avec eux.



Discipline physique et morale complète, l'Aïkido permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi en assurant un développement harmonieux du corps.

Technique de défense idéale, l'Aïkido impose de détruire l'agressivité de son adversaire en lui démontrant l'inutilité de son attaque, même si comme au judo, le pratiquant d'Aïkido utilise des techniques de projection et d'immobilisation pour déséquilibrer et maîtriser son adversaire; il peut également accompagner ses mouvements d'une série d'atémis, c'est à dire de coups de poing et de pied portés, comme au Karaté, en des endroits vitaux du corps. Mais contrairement au Judo et au Karaté qui constituent des disciplines sportives, soumises à des règles très strictes, l'Aïkido est un art martial dont la pratique exclut toute idée de compétition.

La tenue et le matériel du pratiquant

Le KEIKOGI, composé d'une veste et d'un pantalon et le KEIKO-OBI (ceinture, blanche ou indigo ou noir pour les yudansha (Gradés DAN)

Le HAKAMA (qui était utilisé par les cavaliers). Il est de type « jupe culotte » classiquement fait de coton indigo ou noir. La pratique se fait pieds-nus sur les tatamis. Pour le déplacement dans le dojo jusqu'au tatami, le pratiquant se déplace chaussé de zoris (sandales japonaises ou tongs).

Le BOKKEN (sabre de bois) C'est un substitut en bois du katana (sabre japonais courbe à un seul tranchant)

Le JO (bâton de bois)

Le TANTO (couteau de bois)



Fédération de Boxe Anglaise

Président : D'Esley GRAND-PITTMAN Tél. : 87.73.37.19 – 87.70.17.00

MOOREA BOXING CLUB - Maharepa (salle à côté de Polymat)

Contact : *D'Esley GRAND-PITTMAN*

Adolescents & Adultes / Lundi - mardi & jeudi : 16h30 – 19h00



Gras Savoye Tahiti Nui Insurance Willis Towers Watson

Comment le risque devient une opportunité
de croissance

© 2017 Willis Towers Watson. All rights reserved.

Tél.: 40 54 48 44 - Fax : 40 54 48 40 - grassavoye@mail.pf


GRAS SAVOYE
TAHITI NUI INSURANCE
Willis Towers Watson | 100%



Certains reliefs prouvent que des combats similaires à la boxe existaient déjà en Mésopotamie et en Égypte antique.

D'autres reliefs du II^e millénaire av.J.-C. attestent de la présence de combats à mains nues en Assyrie et à Babylone ainsi que chez les Hittites en Asie Mineure.

La première utilisation de gants remonte à la Civilisation minoenne (1500-900 av.J.-C.) et aux Géants de Mont-Prama en Sardaigne (2000-1000 av.J.-C.)

La boxe réapparaît au XVIII^e siècle ; les combats étaient alors organisés par des parieurs qui prirent comme modèle le pugilat.

Peu réglementée elle est pratiquée à mains nues.

Le premier grand champion de boxe à mains nues fut le maître d'armes James Figg en 1719. Son élève, Jack Broughton, gagna près de 400 combats jusqu'au jour où il tua accidentellement son adversaire. Traumatisé, il codifia les règles de la boxe, puis le marquis de Queensberry avec l'aide de John Graham Chambers, rendit obligatoire le port de gants de protection et interdit les combats au finish.

Avènement des règles

Les règles du Marquis de Queensberry, rédigées en 1865, en Angleterre, ont mis l'accent sur l'agilité plutôt que sur la force. Ces nouvelles règles interdisaient le combat à mains nues. Les rencontres sont divisées en plusieurs rounds de trois minutes. Cette règle existe toujours pour la boxe amateur masculine qui compte trois rounds par combat ; en boxe professionnelle, ces rounds, entrecoupés de phases de repos d'une minute, peuvent atteindre le nombre de 12 dans un seul combat. Un participant perd le combat s'il reste au sol plus de dix secondes, allongé ou en appui sur un genou ou s'il est considéré comme incapable de revenir se battre.

L'équipement des boxeurs

diffère entre la boxe amateur et la boxe professionnelle : le port d'un débardeur est ainsi l'apanage de la boxe amateur.

Les gants sont en cuir ou en matière similaire uniformément rembourrés de crin ou matières similaires. Tout boxeur a le droit de mettre des bandages aux mains. empêcher les blessures au niveau des métacarpiens et permettre d'absorber la transpiration.

Les chaussures ont une tige et une empeigne faite en matière souple, la semelle rigide sans être dure d'une épaisseur de 2 à 5 mm sans talon.



Les coups de poing usuels

Le Direct : Il est de forme pistonnée, fouettée ou balancée-jetée. Il existe des nuances. Ainsi, le jab est un direct à petite course donné avec le poing avant qui sert à tenir à distance l'adversaire alors que le lead est un direct à grande course et très lourd donné avec le poing arrière.

Le Direct court : Coup de poing dans l'axe exécuté sur le bas du buste adverse le pouce en haut et à mi-distance. Contrairement à l'uppercut utilisant la poussée des jambes et l'action de l'épaule, il s'exécute avec une activité plus prononcée du coude.

Le Crochet : coup de poing circulaire (crocheté). Il existe d'autres formes de coups circulaires : le swing (appelé également stick-punch) et le half-swing.

L'Uppercut : coup de poing remontant. Il est classé dans la catégorie des coups circulaires, ce qui n'est pas toujours le cas.

La défense est un ensemble de comportements destinés à faire échec à l'offensive adverse. Cela comprend les blocages, les déviations, les esquives et les déplacements.



Fédération Tahitienne de Football

B.P. 50358 - 98716 Pirae – Tél. : 40.54.09.54 / Email : contact@ftf.pf

Président : Thierry ARIIOTIMA

MOOREA — LIGUE DE FOOTBALL DE MOOREA

Contact : *Pare SALMON* Tél.: 87.71.08.60 / Email : paresalmon35@gmail.com

A.S. TIARE TAHITI – Maharepa

Président du club : Moana FRIEDMAN / Délégué Senior

Délégué Jeune : Pauline TAVAITAI Tél.: 87.28.17.63

Tél.: 87.75.79.58 Email : moanafriedman@hotmail.com

A.S. MIRA – Papetoai

Président du club / Délégué Jeune & Senior : Arnaud BRUGGMANN

Tél.: 87.36.84.32 Email : arnaudbruggmann@gmail.com

A.S. TAPUHUTE – Haapiti

Président du club : Angela TAIARUI - Délégué Jeune : Tahia TAUAPIINI Tél.: 87.20.14.13

Délégué Senior : Charles TARUOURA Tél.: 89.50.60.88

Tél.: 87.71.94.11 Email : ataiarui@gmail.com

A.S. TIARE ANANI – PaoPao

Président du club : Jean-Pierre TETUANUI - Délégué Jeune: Valentine TEHURITAU Tél.: 89.52.90.42

Délégué senior : Hiro TETUANUI Tél.: 89.50.31.58

Tél.: 87.77.77.48 Email : michelinemoorea@yahoo.fr

A.S. HINANO – Pihaena

Président du club : Edgar VAEA - Délégué Jeune : Picot FIRIAPU Tél.: 87.25.05.89

Délégué Senior : Séverin TEIKIVAHITINI Tél.: 87.31.34.03

Tél.: 89.53.42.60 Email : astiarehinano@mail.pf



Une origine asiatique
Cet ancêtre lointain date
de la Dynastie des Han.
Cette dynastie gouverne la
Chine de 206 avant notre ère à
220 de notre ère.
Ce long règne, considéré
comme un « âge d'or » de la
Chine, a donc vu se
développer le Tsu'Chu.

Il fallait envoyer une balle en
cuir dans un petit filet monté
au sommet de longues tiges de
bambou. Les participants
devaient utiliser les pieds, la
poitrine, le dos ou les épaules,
sans l'usage des mains.
Les similitudes avec le football
que l'on connaît sont donc
grandes. Le but du Tsu'Chu
était militaire, afin de
renforcer les soldats chinois,
tant au niveau de la force que
de l'endurance.



Le Football : Le sport le plus populaire.

Seul sport capable de réunir des millions de Français sur les Champs-Élysées à Paris ou dans les principales villes du pays un soir ou lendemain de victoire en Coupe du Monde, le football est la discipline la plus populaire mais aussi la plus pratiquée. En France, il concerne 2,2 millions de licenciés, des milliers de spectateurs et des millions de téléspectateurs chaque année.

Le football permet de développer l'esprit d'équipe et sportif mais c'est surtout le plaisir de jouer qui guide les passionnés.

1863 Naissance du football en Angleterre.

Héritier de jeux antiques venant de Grèce, de Rome et d'Extrême-Orient, mais un des ancêtres les plus influents du football actuel est la soule (ou choule en normand), un jeu traditionnel qui se pratiquait principalement dans le nord-ouest de la France. Passant pour un sport très violent, la soule était tout de même légèrement codifiée et peut-être pas autant barbare que ce que l'on peut croire habituellement. Ce jeu opposait deux équipes (c'était parfois des villages entiers qui s'affrontaient !), qui devaient déposer un ballon dans un but. Il n'existait donc pas de terrain délimité ni de taille d'équipe fixe.

C'est probablement avec l'invasion du royaume d'Angleterre en 1066 par Guillaume le Conquérant, que la soule traverse la Manche pour arriver en Angleterre. En 1314, jugé trop violent, une déclaration du maire de Londres l'interdit au sein de la ville, au risque de se voir emprisonner.

Le football voit le jour en Angleterre en 1863 quand les partisans du rugby et les adeptes du ballon rond décident de se séparer. Ces derniers créent la Football Association, la première instance dédiée au football qui uniformise les règles de jeu à l'Université de Cambridge.



1872 : Premier match international officiel entre l'Écosse et l'Angleterre

Le premier match de football a eu lieu le 30 novembre 1872 au Hamilton Crescent à Patrick près de Glasgow, devant 4 000 spectateurs, il se conclut sur un score de 0-0.

1904 : Fondation de la FIFA à Paris et naissance de l'Équipe de France.

La Fédération Internationale de Football Association comptait alors sept membres fondateurs, dont la Suisse. En 1921, 21 associations nationales de football y sont déjà affiliées. Lors de la première Coupe du Monde, en 1930, ce nombre est de 41. L'Équipe de France effectue ses débuts officiels en amical face à la Belgique devant 1500 personnes, match qui se conclut par un match nul (3-3).

1919 : Naissance de la FFF.

La Fédération Française de Football Association (FFFA) avait pour mission d'organiser les compétitions nationales et les matches internationaux des sélections regroupant les meilleurs joueurs français.

1920 : Premier match de football féminin.

25 000 spectateurs assistent dans le nord de l'Angleterre, à la première rencontre internationale féminine entre l'équipe de Preston et les meilleures joueuses françaises qui s'inclinent 0-2.

Source : Fédération Française de Football.



A.S. TEMANAVA – Maatea

Président du club : Pierre VAHINE - Délégué Jeune : Marauata TEHIVA Tél.: 87.79.83.18

Délégué Senior : Christophe TETUANUI Tél.: 87.70.19.55

Tél.: 87.71.61.32 Email : teuaura@gmail.com

A.S. TEARAA – Teavaro

Président du club : Danielo PIHAATAE - Délégué Jeune : Tenahe SHERRY Tél.: 89.69.33.44

Délégué Senior : Christian CASTAING

Tél.: 87.26.13.08 Email : danielo.pihaatae151257@gmail.com

A.S. TOHIE'A FC – Afareaitu

Président du club : Conrad EBB - Délégué Jeune : Taunui KECK Tél.: 87.33.04.51

Délégué Senior : Arsène MATOHI Tél.: 87.71.71.51

Tél.: 87.79.70.68 Email : c.ebb@polynesie-vrd.com



Sections féminines

Responsable Rosine WALKER

Tél.: 87.74.48.49 / Email : tauruawalker@gmail.com

A.S. TAPUHUTE – Haapiti

A.S. MIRA – Papetoai

A.S. TEMANAVA – Maatea

A.S. HINANO – Pihaena



Association Tahiti Futsal

B.P. 50358 - 98716 Pirae – Tél. : 87.71.04.50

MOOREA — COMITÉ FUTSAL MOOREA

Présidente : Rosine WALKER Tél.: 87.74.48.49 / Email : tauruawalker@gmail.com

TAMARII VARARI – Varari

Responsable : Vaimatarii PITO

Tél.: 87.26.91.39

OLYMPIQUE PAPETOAI – Papetaoi

Responsable : Heimana FAARAHIA

Tél.: 87.35.46.71 Email : faarahiaheimana@gmail.com

TEAM MOU'A ROA (équipes Hommes et Femmes) – Haapiti

Responsable : Angelo MATAITAI

Tél.: 87.78.42.46

MOOREA JEUNESSE ATIMAHA équipe Femmes – Atiha

Responsable : Rosine WALKER

Tél.: 87.74.48.49 Email : gestion.pharmacie@polyclinique-paofai.pf

*En sommeil
Reprise de l'activité
en Septembre 2021
sous réserve d'autorisation*



Fédération Tahitienne de Handball

B.P. 52807 Pirae / Email : fthb@mail.pf

Présidente : Valerie NENA

MOOREA — DISTRICT DE MOOREA

Contact : Roger HANERE Tél.: 87.73.54.40

Club TIARE ANANI Handball – PaoPao

Contact : Roger HANERE

Tél.: 87.73.54.40

A.S. TAMARII TEMANAVA – Maatea

Contact : Vahine TEARATAPU

Tél.:

Le handball est né au Danemark sous le nom de « handbold » en 1898.

Mais en 1919, le professeur allemand Carl Schelenz, de l'École normale germanique d'éducation physique de Leipzig, propose une adaptation du torball (sorte de « balle au but » pratiqué par les femmes allemandes): il créa alors le handball à onze. En général, Schelenz est considéré comme le père du handball.

Le jeu se pratique d'abord en extérieur, à 11 contre 11, c'est dans les années 1960 que le handball à onze est progressivement abandonné au profit du handball à sept joueurs

Longtemps considéré comme un sport de complément, il est pratiqué l'hiver au chaud dans les gymnases. Puis, rapidement, on assiste à une véritable progression du handball

Au handball, le but du jeu est de faire entrer le ballon dans le but adverse plus de fois que son adversaire en utilisant uniquement les mains pour manipuler le ballon.

Le principe est de dribbler avec le ballon ou, faire une passe à un coéquipier. Une fois qu'il a le ballon en main, le joueur peut avancer en dribblant mais ne peut effectuer que trois pas sans dribbler et ne peut garder le ballon plus de trois secondes s'il reste immobile.

Une rencontre oppose deux équipes et se déroule généralement en deux mi-temps de 30 minutes, chacune séparées par une pause de 15 minutes.

Chaque équipe se compose de sept joueurs sur le terrain et de remplaçants (joueurs de champ ou gardiens) jusqu'au nombre de sept.

Une équipe est en temps normal constituée d'un gardien de but et de six joueurs de champ, répartis la plupart du temps en deux ailiers (droit et gauche), deux arrières (droit et gauche), un demi-centre (ou arrière-central) et un pivot. Le nombre de remplacements est illimité.



Pirogue - Va'a

Fédération Tahitienne de Va'a

B.P. 50339 - 98716 Pirae / Email : fvtutu@gmail.com

Président : Rodolphe APUARII – Tél.: 87.78.80.04 – 40.45.05.44

MOOREA — DISTRICT DE VA'A DE MOOREA

Président : *Albert MANUEL* Tél.: 89.70.30.73

Email : astuaivanui@mail.pf

A.S. TOHIVE'A VA'A – Afareaitu

Secrétaire : Régine TEPAU Tél. : 89.20.21.00

A.S. I MUA NUI VA'A – Haapiti

Président : Rocky POROI Tél. : 87.79.45.71

A.S. TEMA OAEROA VA'A – Papetoai

Président : F. TEAMOTUAITAU Tél. : 89.70.17.57

A.S. TUAIVA NUI – Haapiti

Président : Albert MANUEL Tél. : 89.70.30.73

A.S. PIHA'ENA VA'A – Pihaena

Vive-Président : Ariitea Tél. : 89.53.35.54

A.S. TE AVA ROA VA'A – PaoPao

Présidente : Christine EPERANIA Tél. : 87.72.34.09

A.S. TEAM TOHIEA

Présidente : Vaitiare CRUVELLIER Tél. : 87.71.62.73

A.S. TE AHI TO'A VA'A – Afareaitu

Présidente : Natacha Tél. : 87.20.87.07

A.S. TE FIRINAPE VA'A – PoaPao

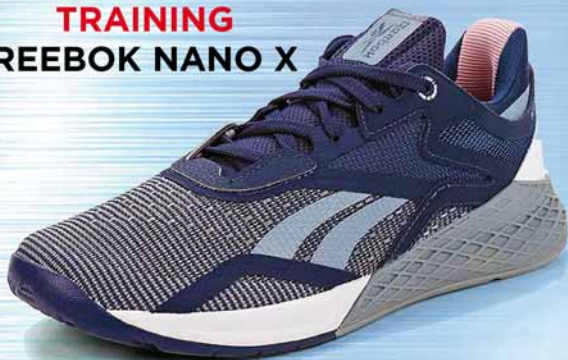
Président : Ronald DARPIN Tél. : 87.71.94.26



VOTRE BOUTIQUE **SPORT**

RUE GAUGUIN - PAPEETE

Reebok 
TRAINING
REEBOK NANO X



RUNNING
ADIDAS SOLAR GLIDE



LIFESTYLE
ADIDAS STAN SMITH




RUNNING
ASICS NIMBUS 22



FOOTBALL
ADIDAS COPA MUNDIAL



Large choix
vêtements & chaussures
hommes, femmes, enfants

* Dans la limite des stocks disponibles Photos non-contractuelles.



Rue Gauguin - Papeete



40 850 550



Mana Sport Tahiti



manasporttahiti

Pirogue - Va'a

A.S. TEREHE'E – Afareaitu - Haumi

Président : Temaeva ARIMA Tél. : 87.23.79.21

A.S. MAHAREPA VA'A – Maharepa

Président : Camille PAUTEHEA Tél. : 87.70.82.96

A.S. TIARE MOOREA HOE – PaoPao

Présidente : Maire BROTHERSON Tél. : 87.28.17.08

A.S. TA'INUNA VA'A – Afareaitu

Président : Lewis POUIRA Tél. : 87.77.49.87

A.S. VARUA HE'E – Papetoai

Président : Hee Ben GERMAIN Tél. : 87.70.12.58

A.S. TA'ATIRA' A NO AIMEHO NUI – Afareaitu

Président : Teraimana TUAIVA Tél. : 87.75.68.40

A.S. TE TA'I UO VA'A – Maharepa

Président : Heiarii TAVAITAI Tél. : 87.78.35.44

A.S. MANAU VE'A VA'A

Président : Temarii TEAMO Tél. : 87.70.91.71



Le va'a est sans contexte un élément essentiel de la culture Polynésienne, lié à ses traditions les plus ancestrales.

Moyen de déplacement, d'échanges, de découvertes, va'a de guerre ou de parade, il est utilisé depuis la nuit des temps. S'il ne répond plus aujourd'hui aux mêmes besoins qu'à ses origines, il a cependant évolué pour être un élément indispensable du paysage sportif et culturel.

Les dessins et esquisses des premiers voyageurs occidentaux rendent compte de la splendeur et de la taille de ces embarcations, à coque simple ou double et souvent à voile. Nul doute qu'ils aient été impressionnés par ces déploiements grandioses de pirogues décorées à profusion, signes de fêtes à venir et parfois d'affrontements. Mais la compétition a également toujours fait partie de la vie des villages, qui s'affrontaient amicalement. Notre pratique moderne du va'a est ainsi restée liée à ses origines et joue depuis le XIXème siècle un rôle important dans le cadre des festivités organisées par les autorités.

Ce n'est que depuis le milieu du XXème siècle que des catégories ont été créées : du V1 au V16, les embarcations sont de plus en plus légères, taillées pour la course, les matériaux expriment une recherche constante de vitesse et de fluidité des lignes, chaque embarcation se spécialise pour le lagon ou la haute mer.

Le va'a de nos jours..

Le va'a est aujourd'hui tout à la fois un sport, une expression culturelle intense et une passion pour ceux qui le pratiquent. Il est un des moments les plus intenses des festivités de juillet et réunit plus d'un millier de participants, hommes et femmes, cadets, juniors et seniors, qui doivent avant tout faire preuve d'endurance. Du V1 au V16, les rameurs vont devoir parcourir entre 2600 m et 24 km pour la plus longue course. Les écueils sont nombreux et la victoire enivrante, lorsqu'on a su vaincre la houle et le vent tout en maniant son embarcation, qui peut parfois peser jusqu'à plus de 200 kg...

Il existe différents types de va'a, allant du V1 au V16, chacun ayant ses spécificités et son terrain de prédilection. Les rameurs s'entraînent le plus souvent tout au long de l'année, en solo ou en équipe, mais les courses du Heiva font partie des rendez vous annuels incontournables... pour les sportifs comme pour le public.

Source : Maison de la Culture www.heiva.org



Tipaniers moorea

Deux restaurants

à votre disposition tout au long de l'année

Le Midi, Le BEACH restaurant

et sa vue imprenable sur le lagon de Haapiti pour un déjeuner décontracté.

Le Soir, le restaurant JARDIN

vous accueille dans son cadre plus intime idéal pour les dîners romantiques.



Renseignements
& Réservations :

40 56 12 67

tipaniersresa@mail.pf

Randonnées

Coordonnées des guides

Hiro DAMIDE	Tél. : 40.56.16.48 – 87.79.41.54
Heinrich SALMON	Tél. : 40.56.40.86 – 87.70.73.31
Valentin VARARII	Tél. : 87.25.74.74

MOZ Canyoning Adventure – Louis TEARIKI

Tél. : 87.74.83.34 mozcanyoningadventure@gmail.com

Randonnées sur Moorea & Tahiti

Moorea

- ** Boucle sentier des ancêtres – Col des 3 cocotiers
- ** Traversière Opunohu – Vaianae
- ** Le col des 3 cocotiers
- *** Traversière de Moorea : Vaiare – Vaianae
- *** Moyenne boucle d'Opunohu :
Lycée agricole – col des 3 cocotiers – Belvédère
- ** Traversière Vaiare – PaoPao
- **** Mou'a Puta (830m)
- ** Vaianae – col des 3 cocotiers
- *** Tour de la caldera
- * La boucle «Bounty»
- ** Col du Linareva
- **** Rotui (898m)

Tahiti

- **** Aorai (2066m)
- *** Traversière Mataeia – Papenoo

* Facile à **** Expérimenté

Pour de simples promenades ou randonnées il est important de suivre les consignes

Il est très important que chaque promeneur respecte les sites et ne jette pas ses détritits dans la nature, il est aussi important de respecter les cultures dans l'intérêt du développement du tourisme « nature » sur Moorea et la pérennité de ces magnifiques balades offertes à tous dans le cadre exceptionnel du Domaine d'Opunohu.

Rappel

Que ce soit pour une promenade ou une randonnée, il est fortement conseillé de partir tôt le matin, ou en tout début d'après-midi, car l'obscurité arrive vite en forêt. Il faut emporter :

- de l'eau
- des chaussures fermées, tennis ou sandales plastiques (attention les semelles ne doivent pas être lisses)
- une casquette et une protection solaire sont recommandées pour les promenades à découvert dans les champs d'ananas.
- un téléphone

Il est également recommandé de consulter la météo, car dans les vallées, la pluie peut être forte.



La marche est un des principaux moyens de transport et fait partie des modes dits « fatigants », « doux » ou encore « actifs », avec la bicyclette, la trottinette ou le patinage à roulettes, par opposition aux modes de transport motorisés parfois dits « passifs ». Elle peut également être pratiquée en tant que sport ou loisirs.

La marche à pied.

La marche peut être pratiquée comme loisir mais aussi comme un sport, avec une performance à la clé, en termes de temps ou de distance parcourue.

La randonnée pédestre.

La randonnée est à la fois un loisir de découverte de la nature, une forme d'exercice physique et un plaisir culturel.

C'est au XIXe siècle que la randonnée au sens où nous la connaissons apparaît.

Un des pères de la randonnée est Horace-Bénédict de Saussure (1740-1799).

Il ne s'est pas contenté de vaincre le mont Blanc mais a également parcouru de nombreuses montagnes : le Jura, les Vosges, le Forez, le Vivarais.

le premier guide de randonnée dans la forêt de Fontainebleau : Quatre promenades en forêt de Fontainebleau est publié en 1837.

La marche athlétique.

Sport de compétition, on distingue la marche de vitesse et la marche de fond qui se déroulent dans le cadre de courses réglementées qui relèvent de l'athlétisme; les engagés doivent marcher sans jamais courir, c'est-à-dire qu'un pied au moins doit être en permanence en contact avec le sol. La marche athlétique de vitesse est une discipline olympique.



La pratique d'une activité physique quotidienne procure de nombreux bienfaits

Pour la santé :

Elle diminue les risques de développement de nombreuses maladies (cardiovasculaires, diabète, certains cancers, ostéoporose)

Pour la condition physique :

Elle augmente la force et le tonus, facilite la souplesse, l'équilibre et la coordination. Elle aide à rester plus autonome avec l'âge.

Pour le bien-être :

L'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue, elle diminue l'anxiété...

www.mangerbouger.fr

La marche sportive.

Sport simple et efficace, la marche sportive, aussi appelée marche rapide ou active est un sport qui se pratique sous forme de séances, de 30 minutes à plusieurs heures, à une allure qui peut aller de 4 à 10 km/heure.

Lorsqu'elle est pratiquée avec des bâtons, la marche sportive est appelée marche nordique. Les bâtons servent à se propulser et à faire travailler le haut du corps.

La marche sportive est un type de marche qui se pratique à un rythme soutenu de façon régulière.

Dans ce sport, le mouvement est bien spécifique est en trois temps : l'attaque par le talon, le déroulé du pied et la relance jusqu'au gros orteil. Un pied est toujours en contact avec le sol, il y a donc un transfert du poids du corps d'un pied vers l'autre, mais pas de choc brutal avec le sol.

Sport complet, il permet de muscler l'ensemble de votre corps. Même si l'on marche à un rythme plutôt bas (autour de 5 km/h), on dépense des calories en pratiquant la marche sportive. À un rythme de 6,5 km/h, ce sont 300 calories qui sont brûlées lors d'une séance d'une heure !

La marche est reconnue comme un sport non traumatisant pour le corps car il sollicite moins les articulations. C'est donc une activité recommandée même pour les personnes qui ont le dos ou les genoux fragiles.

Elle permet aussi de travailler l'endurance, les capacités cardiovasculaires et donc de protéger le cœur.

De plus, c'est un sport facile d'accès pour tous : il vous suffit de s'équiper d'une paire de chaussures de marche sportive pour être prêt à se lancer !

Badminton

MOOREA — A.S. BADMINTON@MOOREA – PaoPao

Contact : *Pascale MONIER* Tél.: 87.77.34.19 Email : pmonier@mail.pf

Adultes — Mercredi : 18h30 – 21h00 Salle omnisports Afareaitu

Adultes — Mardi & Jeudi : 18h30 - 21h00 Salle omnisports PaoPao

Adultes & enfants — Dimanche : 8h30 – 12h00 Salle omnisports Afareaitu

Golf

MOOREA GOLF CLUB

Contact : *Alexandre CADRÉ* Tél.: 89.30.48.05 Email : alexandrecadre@yahoo.fr



Trophée de Moorea :

30 - 31 octobre
1er novembre 2021

Fédération Tahitienne de Tir

Président : Louis PROVOST – Tél. : 87.71.01.19 / Email : provost055@gmail.com

MOOREA — A.S. DE TIR DE MOOREA (ball-trap) – PaoPao

Contact : *Gérard LEPRIEUR* Tél.: 87.77.01.66

Email : ent.leprieur@gmail.com

Samedi & Dimanche

UGOLF ACADEMY

Access

Vous allez vous
prendre au jeu.



de 10h00 à 12h00

TOUS LES DIMANCHES

Venez nombreux en famille ou entre amis !

à partir de 6 ans



initiation
GRATUITE
au golf

**avec visite du parcours
en voiturette**



+689 40 56 27 32

Tema'e 98728, Polynésie française



MOOREA GREEN PEARL
EXCLUSIV





D'où vient le golf ?

Nul ne le saura sans doute jamais. Si l'on en croit le poète latin du Ier siècle, Martial, il existait à l'époque de l'Empire Romain un jeu populaire, le *paganica*, qui devait se pratiquer avec une balle en cuir remplie de plumes et un bâton de forme courbe.

Les historiens du golf pensent qu'il s'est développé simultanément en Ecosse et aux Pays-Bas. Les plus anciennes archives relatent la pratique du... Kolf dès le début du 14e siècle aux Pays-Bas, et en Angleterre (sous le nom de *Cambuc*).

Le Moyen Âge voit apparaître des jeux de balles et de battes tout à fait semblables au golf : Le « *Hurley* » en Irlande, le « *le Shinty* » en Ecosse, le « *Chole* » en Flandre, et surtout le « *Pall Mall* » qui voit le jour en Italie. Le golf prend sa forme définitive en France. On y joue avec des clubs qui ressemblent déjà à des Clubs de golf. Le *swing* est presque identique. Le jeu consiste à faire passer la balle dans un cerceau situé au bout de l'aire du jeu.

Le golf « Le sport de toute une vie ».

Avec très peu de contre-indications spécifiques, c'est un sport en plein air faisant appel à des qualités de vitesse, d'adresse, de souplesse, d'équilibre, de concentration.

Du jeu des princes, au premier sport individuel au monde regroupant 90 millions de joueurs.

manteau ». Il s'adonne au golf, avec une telle passion, qu'il doit emprunter 42 shillings écossais à son grand-lord trésorier pour régler une dette de jeu !

Catherine d'Aragon, la première des 6 épouses infortunées d'Henri VIII, roi d'Angleterre, évoque le golf dans une lettre adressée au cardinal Wolsey en 1513. Mais ce jeu s'implante vraiment outre-manche en 1603, lorsque Jacques VI d'Écosse devient aussi Jacques Ier d'Angleterre. Ce souverain installé à Londres sa cour, sa famille et ses « clubs ». Le golf a alors conquis ses lettres de noblesse.

À ses débuts, en raison de son coût élevé, le golf est pratiqué exclusivement par la noblesse et la grande bourgeoisie. Les joueurs utilisent alors des balles en plume, qui peuvent valoir 3 fois le prix d'un club.

Les Pays-Bas, passés maîtres dans la fabrication des balles de plume qui est tout un art qui exige patience et longueur de temps. Des plumes de poule ou d'oie sont bouillies et tassées dans une enveloppe en cuir de vache qui est fermée avec une aiguille.

Puis la balle est imperméabilisée avec une peinture de plomb. Un bon artisan ne fait que 3 balles par jour, et les joueurs doivent en avoir 4 ou 5 en permanence. Très performantes, celles-ci sont hélas fragiles et se perdent vite dans l'herbe haute.

Et puis, brutalement, sans raison apparente, le golf disparaît des Pays-Bas au 18e siècle. Il tombe aussi en disgrâce en Angleterre. Car les souverains régnants ne lui portent aucun intérêt. Toujours désireuse de plaire, la noblesse remise ses « clubs ». Quant à la classe moyenne, elle n'a toujours pas les moyens de s'adonner à ce jeu.

Première pierre historique

En 1744, William Saint-Clair de Roslin, grand maître héréditaire des francs-maçons d'Écosse, pose à Leith la première pierre de l'Honorable Company of Edinburgh Golfers. Cette cérémonie fait date dans l'histoire du golf, car elle marque la naissance des clubs organisés. Le golf franchit les frontières et se propage à travers l'empire colonial britannique. Les premiers parcours sont inaugurés en 1830 aux Indes et en Australie par les émissaires des grandes maisons de commerces londoniennes. Le golf fait son entrée sur le continent européen en 1860 avec la création du club de Pau, dans les Pyrénées.

L'ère moderne

En 1848, la découverte de la gutta-percha va révolutionner l'histoire du golf ; cette résine issue d'un arbre de Malaisie durcit à l'air libre, mais retrouve sa souplesse dans l'eau chaude, pouvant se modeler facilement à la main ou dans un moule.

Les « guttas », sont résistantes, imperméables et même beaucoup moins chères que les balles en plumes. Les balles usagées, qui portaient des traces de coups, étaient plus contrôlables que les neuves, aussi, les balles neuves furent striées en surface.

Les nouvelles balles vont provoquer un changement radical dans le matériel. Les « guttas » endommageant les têtes des clubs en bois, ceux-ci sont vite supplantés par les clubs en fer.

En 1880, les têtes deviennent plus courtes, plus larges et leur face convexe. Elles sont sculptées dans un bois américain très dur, le plaqueminier. Pour insérer le manche, la tête est percée d'un trou. Ce procédé facilite l'apparition d'une fabrication mécanisée. Les clubs en bois valent désormais plus cher que les balles.





C alendrier des courses 2021



- TRIATHLON XTERRA ELITE « AIR TAHITI NUI »,
FUN TRI
Samedi 22 mai 2021

- TUPUNA TRAIL « EDT » (45KM),
AITO TRAIL « Polynésienne des Eaux »
TRAIL « ROTUI » (15KM)
Dimanche 23 mai 2021

Programme et inscriptions XTERRA TAHITI 2021
sur le site internet : www.xterratahiti.com



LA TRANSTAHIITIENNE
Dimanche 15 août 2021

XTERRA TAHITI SWIMRUN
Samedi 16 octobre 2021

RUNNING
NIKE DOWNSHIFTER
PREMIUM



FUTSAL
NIKE PHANTOM
VSN 2 ACADEMY



TRAINING
NIKE METCON 6



FOOTBALL
NIKE TIEMPO LEGEND
8 ACADEMY MG



* Dans la limite des stocks disponibles
Photos non contractuelles.

HENRI BURNS
CHAMPION DE MMA



ET RIEN
D'AUTRE



VAIMA SPORT



Centre Vaima - Papeete



40 83 38 38



Vaima Sport



vaima.sport



PLAZA SPORT



Carrefour Faa'a



40 53 37 77



Plaza Sport



plazasporttahiti



MOANA NUI SPORT



Carrefour Punaauia



40 82 77 77



Moana Nui Sport



moananuisport