



# Flash-Infos

Tous les flash-Infos sont disponibles sur notre site internet  
[www.karate-vonnas.clubeo.com](http://www.karate-vonnas.clubeo.com)



[www.facebook.com/karateclubvonnas](http://www.facebook.com/karateclubvonnas)

## Bienvenue au « Karaté Club Vonnas » pour la saison 2017-2018

Ce document d'information vous sera envoyé mensuellement afin de vous communiquer les éléments essentiels de la vie de notre club. Les membres du bureau ainsi que le professeur restent à votre disposition aux interours pour tous renseignements complémentaires.

## Présentation du Conseil de Direction



Hervé LECLERC  
Président



Alain FOURRIER  
Vice-président



Ludivine COQUE  
Secrétaire



Laurence GAILLARD  
Trésorière



Christophe DESMARIS  
Trésorier-adjoint



Laura GUILLEMOT  
Secrétaire-adjointe

## et les membres du Conseil d'Administration :



Maurice  
DUROUX



Mickaël  
JANIN



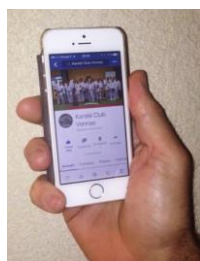
Chrystelle  
LOPEZ



Noël  
PERRET

## Site internet et Facebook KCV

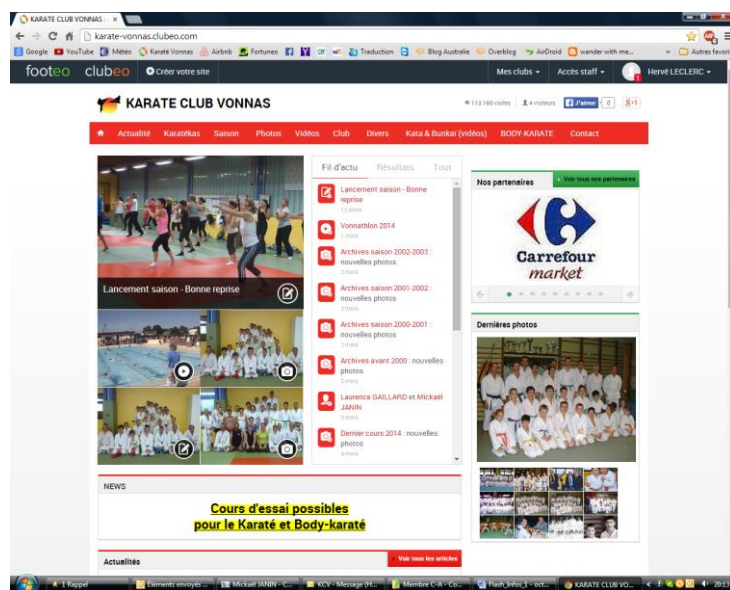
Vous pouvez trouver des informations, photos et vidéos de l'actualité de la saison ainsi que des archives sur :  
[www.karate-vonnas.clubeo.com](http://www.karate-vonnas.clubeo.com)



ainsi que sur Facebook :



[www.facebook.com/karateclubvonnas](http://www.facebook.com/karateclubvonnas)



## NEW cette saison : cours self-défense le 1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois

Les adhérents Karatékas ados/adultes et Body-boxing sont conviés à un cours de self-défense avec une approche pour découvrir quelques techniques de self-défense. Ce cours permettra de mettre en application des situations d'auto-défenses simples mais essentielles

## Le karaté : sport Olympique

Pour la première fois de son histoire, le karaté intégrera les jeux Olympiques de Tokyo 2020 en tant que sport additionnel. Pour le format olympique, le karaté sera représenté par 6 catégories en combat (3 féminines et 3 masculines) ainsi que par deux catégories en kata (individuelle féminine et individuelle masculine).

## **Tableau d'affichage**

Le tableau d'affichage du Karaté Club se situe dans la salle du dojo à l'étage, tableau de droite sur le mur donnant côté terrain de basket. N'hésitez pas à vous en approcher, le calendrier, le règlement intérieur et les statuts du club y sont disponibles ainsi que toutes autres informations concernant la vie de notre club.

## **Calendrier des cours**

Vous trouverez ci-joint, le calendrier des cours programmés cette saison. Ce calendrier restera affiché sur le tableau des arts martiaux au dojo ainsi que sur le site internet, rubrique « Club » → « Agenda ». Les dates des stages notées seront confirmées au cours de la saison en fonction de la disponibilité des maîtres de stage.

## **Body-boxing**

Cette discipline parallèle au karaté est mise en place depuis 2009 répond à une demande puisque c'est avec grand plaisir que nous comptons déjà une vingtaine de personnes pour ce début saison. N'hésitez pas à communiquer à vos amies sur cette discipline sportive



Sur notre site, vous pouvez voir différentes vidéos de cours se rapprochant de notre discipline Body-boxing enseignés dans différents pays  
→ Rubrique « Body boxing »  
puis « Body-boxing-vidéos »



## **Règles de principe des entraînements**

**Les enfants doivent obligatoirement être accompagnés jusqu'au dojo** pour des raisons de sécurité et afin de vérifier que le cours ait bien lieu (article 9 du règlement intérieur).

Toute personne extérieure au cours ne peut rester présente lors des entraînements. Ceci est nécessaire, pour une meilleure concentration notamment des enfants lors de l'enseignement par le professeur.

Par avance, merci de respecter cette règle

## **Passeport sportif FFKDA**

Ce carnet délivré par notre fédération de karaté est **obligatoire pour les personnes désirant participer aux compétitions officielles** organisées par la FFKDA et à ce titre il doit être validé par un officiel dûment mandaté.

Passeport ROUGE enfants (valable pour 4 saisons) → 12 €

Passeport BLEU ados/adultes (valable pour 8 saisons) → 20 €

Ils sont aussi destinés à consigner tous les événements de votre vie de karatéka (passages de ceinture, compétitions officielles, stages, etc.).

Passeports disponible au club auprès d'Hervé LECLERC (règlement par chèque)



## **Hygiène et équipement**

Tous les karatékas doivent être équipés de gants et protège-pieds et pour les combattants le protège-dents est obligatoire.

Concernant les pratiquants Body-boxing, **il est conseillé d'avoir une serviette** pour les exercices au sol. En effet, nous demandons régulièrement à la « Communauté de communes » de nettoyer les tatamis car ceux-ci sont utilisés par de nombreuses personnes.

## **Compétitions officielles DEPARTEMENTALES enfants et adultes**

- Dimanche 5 Novembre : Championnat et coupe KUMITE à Arbent
- Dimanche 19 Novembre : Championnat et coupe KATA à Montceaux

Pierre se charge d'informer et d'inscrire les adhérents désireux de participer à ces prochaines compétitions qui sont ouvertes à tous les karatékas de notre club.