INDEX

# Newsletter

## 1.

*Le club à l'honneur*

Notre équipe de filles remporte la médaille d'or lors de la coupe des Yvelines du 8 novembre 2025.

L'une de nos combattantes se classe sur le podium et se qualifie pour la coupe d'île de France lors de la coupe des Yvelines Pupilles et Benjamins des 29 et 30 novembre 2025.

## 2.

*Compétitions*

Cette année encore, votre section karaté a travaillé à relancer la compétition au sein du club. L'esprit de compétition fait partie intégrante du développement d'un club et permet aussi de mesurer les progrès réalisés par nos jeunes pratiquants. C'est sous l'égide de notre Sensei, Jean-Claude Alphonse, et sous les regards aiguisés de nos coachs Philippe Clément et Ravy Nadaradjane, que nos combattants et nos pratiquants Kata se sont présentés aux diverses compétitions.

## 3.

*Partager et se rencontrer*

En novembre, nous avons organisé un entraînement avec les parents et une rencontre entre les jeunes et les gradés. Un moment de partage avec nos jeunes pratiquants, et l'occasion pour eux de vivre le karaté différemment.

KARATE
LES CLAYES-SOUS-BOIS

# A LIRE...


**1. EDITORIAL** 02

*Quelques informations sur la section et mise en avant des actions menées par le bureau pendant le premier trimestre de la saison*

**2. COMPETITIONS** 03

*Votre section a beaucoup investi pour s'assurer de redynamiser la compétition au sein du club, en combat et kata, par équipe ou en individuel. Une reprise qui commence à payer.*

**3. ENTRAINEMENT POUR TOUS** 05

*Reprise des entraînements entre jeunes et gradés. Une façon de monter l'exemple et de*

**4. RENCONTRE PARENTS/ENFANTS** 06

*Nouvelle rencontre parents/enfants. Un plaisir et du partage intergénérationnel.*

# EDITORIAL

METTRE nos pratiquants au centre de nos préoccupations, voilà le thème essentiel que votre section karaté défend cette année encore. Proposer des pratiques multiples avec le démarrage du karaté loisir ou la participation aux compétitions kata et combat, mais aussi la mise en place d'un cours dédié aux compétiteurs et un cours réservé aux gradés pour supporter les passages de grades élévés.
Proposer aux parents de rejoindre un entraînement pour partager avec les plus jeunes le plaisir du sport sur le tatami.
Cette nouvelle newsletter vous présente les temps forts de ce premier trimestre de la saison 2025/2026 et nous espérons que vous y retrouverez en la parcourant.
Nous profitons de cette occasion pour vous souhaiter une très belle année 2026 !

Votre BUREAU.

SECTION

# COMPETITIONS

Reprise de la compétiton au sein de la section après une première année positive.

## NOS MÉDAILLÉES EN COUPE DES YVELINES

**Sourire et détente après la compétition. Sur le podium ou avec les partenaires. Ici en compagnie de Jean-Claude Alphonse, pour la remise des médailles.**

C'est sous la direction technique de Jean-Claude Alphonse, notre sensei, entouré et secondé par nos deux coachs et entraîneurs de la section, Ravy Nadaradjane et Philipe Clément, que nous avons préparé nos jeunes à la compétition. Tous les participants étaient volontaires et motivés pour participer aux différents événements.
Cette année nous avons proposé d'inscrire nos jeunes à la coupe des Yvelines soit en combat individuel soit par équipe pour la partie kata.
Une première pour tous ces jeunes qui découvraient l'univers particulier de la compétition, avec des juges martiaux en cravates et blazers et des tatamis en couleurs avec la discipline associée à ce type de rencontre. Une bien belle façon se se dépasser et d'apprendre à se faire confiance.
La moisson de médailles s'est avérée très positive avec une très belle médaille d'or en catégorie kata par équipe pour Camille, Cécilia et Sally, une 5ème place pour Noreen et une belle deuxième place pour Nada, sélectionnée pour la coupe d'île de France.

## 1. COACHING AVANT LE COMBAT

*Les derniers conseils du Coach Ravy avant de se lancer dans le grand bain.*

---

## 2. REPETITION GÉNÉRALE

*Les filles répètent leur kata et s'assurent d'être bien synchronisées, concentrées avant*

---

## 3.DANS MA BULLE

*Adam a le regard perdu dans le vide. Il est déjà dans sa bulle en préparation de son combat.*

---

## 4. DEVANT LES JUGES

*Les jeunes se présentent devant les juges et vont faire leur salut avant de débuter leur combat.*

---

# “Le plaisir en image : entre apprentissage et partage.”

Le 7 novembre, la section a organisé une séance d'entraînement très spéciale : une rencontre parents/enfants sur le tatami. Un moment attendu par beaucoup. Après un premier essai réussi la saison dernière, c'est tout naturellement que nous avons décidé de renouveler l'expérience. Ce moment permet aux parents qui le désirent de suivre leur enfant sur le tatami et de découvrir de l'intérieur ce que les enfants vivent à chaque entraînement : la rigueur, le respect, mais aussi la joie d'apprendre et de progresser.
Nos jeunes karatékas ont montré une belle maîtrise des enseignements de ce premier trimestre :
- Démonstration technique.
- Kihon.
- Déplacements
- Petites séquences de combat contrôlé.
- Explications sur le vocabulaire des postures.

Pour les parents, c'était évidemment l'occasion de voir la concentration, la coordination et l'engagement de leurs enfants, ainsi que les efforts réalisés semaine après semaine. Ils se sont aussi prêtés au jeu sur le tatami, pour partager quelques exercices, créant des instants à la fois sérieux, touchants et amusants.

Cette rencontre a été un véritable moment de partage, de découverte, et de fierté mutuelle, renforçant les liens entre la section et les familles, mais aussi entre les jeunes, heureux de monter "leur monde" à leurs proches.

**Merci à tous les participants : de tels moments de convivialité font vivre l'esprit du club et contribuent à sa force collective.**

*Un échauffement collectif, à la fois ludique et physique, pour travailler ensuite pendant la séance sans risque de blessures. Les entraîneurs sont à la manoeuvre.*

## 1. TRAVAIL

*Les jeunes et les moins jeunes en action. Travail de bras en déplacement et en contrôlant la qualité technique de ses mouvements.*

## 2. CONSEILS

*Le Sensei expose le contenu du cours et explique les différentes techniques qui seront enseignées, répétées d'abord seules, puis avec un partenaire.*

## 3. COMBAT

*Après avoir répété et appris les enchaînements, travail à deux en combat souple pour s'exprimer et ressentir l'efficacité de ses mouvements.*

## 4. ECHAUFFEMENT

*Avant de se lancer dans l'apprentissage, toujours commencer par s'échauffer pour éviter tout risque de blessure.*

Le 14 novembre, le gymnase Guimier accueillait un grand entraînement collectif orienté combat, dirigé par Jean-Claude Alphonse.  Une séance un peu particulière, qui rassemblait des pratiquants allant les pupilles jusqu'aux adultes, offrant ainsi une occasion rare de mélanger les générations et les niveaux. Dès l'échauffement, l'ambiance était à la fois studieuse et dynamique, Jean-Claude ayant préparé un contenu technique intense, mettant l'accent sur la mobilité, la distance et la gestion du rythme. Les plus jeunes ont pu observer et s'inspirer des pratiquants plus expérimentés, tandis que les adultes ont apprécié l'énergie et la spontanéité des plus jeunes.

Les ateliers en binômes ont permis de créer des échanges très enrichissants :
- Travail de mise en situation
- Séquences techniques, contrôle et précision
- progression du geste sans risque pour le partenaire.

Au-delà de l'aspect sportif, cette séance a renforcé la cohésion du groupe, donnant à chacun le sentiment d'appartenir à une grande famille martiale, où le partage et l'expérience font parte intégrante de l'apprentissage.

**Un grand merci à tous les participants: votre investissement et votre esprit d'entraide forgent l'âme du club et contribuent à son dynamisme**.