



Vie au Grand Air
DE SAINT-MAUR

S.A.G.11994 - Reconnue d'utilité publique par décret du 12 juillet 1976 - Lauréat Challenge Marcel Oger - Meilleur Club de France 1962 - Subventionné par la Ville de Saint - Maur

STAGE DE KARATE

TOUSSAINT 2016

DU JEUDI 20 OCTOBRE
AU SAMEDI 22 OCTOBRE INCLUS
DE 09 H 00 A 16 H 30

Se munir :
D'un kimono propre
D'un survêtement
De chaussures de sport

Prévoir pique-nique

NOMBRE DE PLACES LIMITE A 20 PARTICIPANTS

Ce stage s'adresse à tous les jeunes Karatékas du club, il se déroulera sous la direction de :

Patrice NEBOUT : *Ceinture Noire 5^e Dan
Professeur Diplômé d'Etat 2^e degré
Vainqueur de la Coupe de France
Ex - Champion de France*

ACTIVITES DURANT LE STAGE :

*Stage Kata et Kunité – Arbitrage – Préparation à la compétition –
Préparation passage de grade – Sports collectifs –*

52, ave, Didier 94210 LA VARENNE TEL 06.03.81.23.56



Vie au Grand Air

DE SAINT-MAUR

S.A.G.11994 - Reconnue d'utilité publique par décret du 12 juillet 1976 - Lauréat Challenge Marcel Oger - Meilleur Club de France 1962 - Subventionné par la Ville de Saint - Maur

PROGRAMME

JOURS	09 h 00 a 10 h 00	10 h 00 à 12 h 00	12 h 00 a 14 h 00	14 h 00 a 15 h 00	15 h 00 a 16 h 00	16 h 00 a 16 h 30
JEUDI	Sports-Co ou footing	TECHNIQUE AYUMI ASHI	Prévoir Pique-nique	KATA	SANBON KUMITE	GOUTER
VENDREDI	Sports-Co ou footing	TECHNIQUE IKI HACHI	Prévoir Pique-nique	KUMITE	GOHON KUMITE	GOUTER
SAMEDI	Sports-Co ou footing	TECHNIQUE WASA GERI/STUKI	Prévoir Pique-nique	KATA	JU IPON KUMITE	GOUTER



FICHE D'INSCRIPTION

Inscription à régler avant le 19 OCTOBRE 2016

Nom Prénom.....

Date de naissance...../...../.....

Grade actuel de karaté.....

N° Téléphone..... N° Portable.....

Nom et N° Téléphone de la personne à joindre en cas d'urgence :

.....

PRIX DU STAGE 70 €
(GOUTER INCLUS)

- Soit par chèque à l'ordre de Mr NEBOUT
- Soit en espèces

Je soussigné(e)(autorité parentale) déclare autoriser les responsables du stage à prendre toutes les mesures qui s'imposent dans le cas d'accidents ou d'événements graves.

Je certifie que les éléments ci-dessus sont exacts et que son certificat médical ne comporte aucune restriction ou interdiction à la pratique de la discipline

Signature
(obligatoire)

Date :/...../.....



Vie au Grand Air

DE SAINT-MAUR

S.A.G.11994 - Reconnue d'utilité publique par décret du 12 juillet 1976 - Lauréat Challenge Marcel Oger - Meilleur Club de France 1962 - Subventionné par la Ville de Saint - Maur

1. Gohon Kumite
enchaînement de cinq
attaques/blocages identiques
(niveau ceinture jaune)

2. Sanbon Kumite
enchaînement de trois
attaques/blocages différents
(niveau ceinture orange)

3. Kihon Ippon
une seule attaque/blocage, avec
plusieurs types de blocages
(niveau ceinture verte)

4. Jyu Ippon Kumite
combat semi libre, avec une attaque et un blocage
(niveau ceinture bleue)

5. Jyu Kumite
attaques et blocages libres, façon
combat réel
(niveau ceinture marron)

Les premiers *kumite* permettent essentiellement de travailler la posture et la distance. Par la suite, les *kumite* de haut niveau permettent de travailler le rythme, la réactivité et l'intuition.

Pendant un *kumite*, l'un des deux karatékas est *tori* (attaquant) et l'autre *uke* (défenseur), à tour de rôle. L'un travaille donc les blocages, en reculant, et l'autre les attaques, en avançant. Chaque blocage final implique toujours une contre-attaque.

Si l'on travaille sur plusieurs déplacements, il faut nécessairement adapter sa distance en fonction de son partenaire. Ce travail est capital et détermine l'efficacité du karatéka en combat réel.

RANDORI

Dans le karaté traditionnel, travailler en *kumité* mène au combat libre, ou *randori*.

Le *randori* permet de mettre en application le travail qui a été effectué en simulation pendant le *kumité*, de façon à acquérir une véritable pratique de self-défense. Le *randori* permet de développer l'attitude face à la pression d'un adversaire, les réflexes, l'intention, la précision.

Par ailleurs, le *randori* est différent du *kumité* du fait qu'il génère une situation d'improvisation et de tension nerveuse non négligeable. Il est important de savoir faire face au stress et de le gérer.

Les compétitions de combat de karaté sont basées sur le *randori*, mais avec des restrictions sévères, et un panel de coups limités. Le karaté traditionnel que nous pratiquons autorise toutes les techniques, ainsi que les saisies et déséquilibres, mais toujours dans le respect des règles de sécurité et de l'adversaire lui-même (il est interdit de frapper ou d'étourdir un adversaire).