



Karaté Bushido

BUSHIDO KARATE DU VALOIS

Le Petit Mermont - 60800 Crépy en Valois

Affiliation FFKDA : 060 0060 - Agréé Jeunesse et Sports : 60.97.07

Président :

Michel BORDIER
5, rue Bergeron
60800
CREPY-EN-VALOIS
06 14 08 46 21
michelbordier
60@orange.fr



Secrétaire

Trésorier :

Claude SIMPER
4, Le Petit Mermont
60800 CREPY EN VALOIS
Tél: 06 86 52 95 47
bkv@neuf.fr

Activité :

Adapté à tous, le karaté offre aux pratiquants la possibilité de s'épanouir physiquement. Les enfants y trouvent une pratique éducative et ludique qui leur permet de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux. Les sportifs peuvent s'exprimer au travers de nombreuses compétitions. Les féminines représentent 32% de nos effectifs.

Bien-être, self-défense, activité physique complète, confiance en soi sont parmi les bienfaits d'une pratique régulière. Les seniors sont de plus en plus nombreux à pratiquer le karaté.

Le Bushido Karaté du Valois répond aux attentes de chacun, que vos aspirations aillent vers une pratique compétitive, traditionnelle, de loisirs ou vers une recherche plus philosophique.



Au BKV c'est le karaté de style shotokan qui est enseigné, comportant kihon, kata, combat et self-défense.

Pour une approche plus physique, karaté contact et karaté jitsu. Vous aurez comme professeur Daniel HEMET, Ceinture Noire 5ème Dan, plusieurs fois champion de France kata et combat.

Bilan 2007-2008 :

Démarrée en 2005 la section karaté contact a déjà deux champions de France à son palmarès : le cadet Daniel THIOLAT en 2007 et le senior Frédéric LANOUE en 2008.

15 karatékas récompensés par la municipalité.

Sur 22 compétitions, 25 médaillés en or, 20 en argent et 19 en bronze.

En Karaté Contact, 1 champion de France, 4 champions de Picardie, 2 vainqueurs de Coupes de France nord.

En Karaté Jitsu, 4 champions de Picardie.

En Karaté combat, 3 champions de l'Oise, 3 vainqueurs de Coupes de Picardie et 7 vainqueurs de Coupes de l'Oise.

En Karaté kata Corpo, 1 championne de Picardie.



Entraînements :

Les entraînements ont lieu à la salle **Gaston Ramon** 12, Rue de Zell-Mosel Crépy en Valois

Le mardi :

- de 18h00 à 18h55. Enfants débutants, EDJ initiation au karaté
- de 19h00 à 19h55. Adultes débutants, techniques de base. Enfants (ceintures couleur) combat
- de 20h00 à 21h30. Adultes (verte à marron) katas de base & avancés. Adultes tous niveaux combat – compétition – self-défense

le mercredi :

- de 14h00 à 16h00. Enfants préparation compétition (kata ou combat)
- de 18h00 à 19h00. Minimes à senior, musculation spécifique sport de combat.
- de 19h00 à 20h15 minimes à seniors, karaté contact & karaté jitsu.

le vendredi :

- de 18h00 à 18h55. Enfants débutants, initiation au karaté
- de 19h00 à 19h55. Adultes débutants, techniques de base. Enfants & Adultes < 1er kyu, katas – kihon – ippon kumité
- de 20h00 à 21h30. Adultes 1er kyu & C.N, katas supérieurs. Adultes tous niveaux combat – compétition – self-défense

le samedi :

- de 14h30 à 16h30. Minimes à seniors, musculation spécifique sport de combat, karaté contact

Instructeurs :

Daniel HEMET D.I.F Ceinture Noire 5e Dan

Dorothee BECU D.I.F Ceinture Noire 1ère Dan

Inscriptions :

les inscriptions se font à la salle Gaston Ramon, les mardi et vendredi, entre 18 et 20 heures.

Une feuille de renseignements à remplir, une photo d'identité et un certificat médical à fournir.

La saison 2008/2009 démarre le mardi 2 septembre 2008 dès 18h00.

Cotisations :

La licence fédérale FFKDA : 32,00€

La cotisation annuelle pour la Ligue de Picardie : 1,53€

La cotisation pour le B.K.V :

- Enfants (moins de 16 ans) (10€ par mois x 10) = 100€
- Etudiants (16 à 21 ans) (13€ par mois X 10) = 130€
- Adultes (> 21 ans) (15€ par mois X 10) = 150€

Equipement :

un kimono (karaté-gi) blanc.

Le club est ouvert à tous, à partir de 6 ans.

Pour tout renseignement contactez nous au 06 86 52 95 47 ou par courriel à bkv@neuf.fr



Karaté Shotokan

U.S.C KARATE SHOTOKAN CREPY-EN-VALOIS

Tél. Dojo :

03.44.87.42.66

Président :

Mohamed DAHMANI

7, rue des Brayes
60800

CRÉPY-EN-VALOIS

06.25.99.30.38

karateshotokan60

@aol.com

Secrétaire :

Juliette BARBE

2 Rue du lion

60800 CRÉPY-EN-VALOIS

Trésorier :

Khalid DAHMANI

6 rue de Verdun

60800 CRÉPY-EN-VALOIS



Activité :

Sport de combat, art martial, technique de défense, école de volonté et de persévérance ...

le karaté est un peu tout cela à la fois. De Bruce Lee à Jean-Claude Van Damme en passant par Karaté Kid, le karaté a conquis le coeur de tous les héros en herbe et cela explique sans doute, son succès populaire. C'est pourquoi le karaté forge à la fois le corps et le mental. Le karaté développe chez les plus jeunes la confiance en soi et chez les plus grands, une attitude de force, de volonté et de maîtrise face à la vie et à ses difficultés.

Que fait-on à l'entraînement ?

Une séance d'entraînement de karaté

dure entre 1 heure et 1h30 et s'articule autour de 4 axes principaux : Echauffement, Kihon, Kumite, Kata, combats libres

Kata

Un kata est une série plus ou moins longue de techniques, de difficultés variées, exécutée individuellement ou en groupe qui constituent en fait des combats virtuels et tenus contre plusieurs adversaires fictifs

Kumite

Kumite signifie combat. Il se travaille généralement à deux. Les coups sont constamment contrôlés, toujours portés de manière progressive et en fonction des aptitudes de chacun à les recevoir.