



Cadaujacais

Quoi de neuf ?

N° 2

Octobre
Novembre
Décembre

2018

Le petit journal d'information du club

Le mot de la Présidente

Le petit journal d'information N°2 trace un bilan des activités du Karaté Cadaujacais pour cette fin d'année 2018 et fait un rappel des dates essentielles à venir.

C'est pour moi, pour le comité directeur, pour le bureau et pour les professeurs l'occasion de souhaiter à tous les licenciés du club de passer d'excellentes fêtes de fin d'année.

On se donne rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles aventures.

Toujours plus d'informations, de photos, de dates... sur notre site www.karate-maïdo.com/

Bonne lecture à toutes et à tous.

Post-it

ASSEMBLEE GENERALE

du Club :

23 Janvier 2019

Les évènements du trimestre

34 karatékas ont passés leurs Kyu lundi 03 décembre.

Rappelons que les Kyu sont les ceintures de couleur de la blanche à la marron comprise.

A partir de la ceinture noire, on parle en Dan.



Aux dernières compétitions départementales de karaté au Bouscat, Maxime (en combat), Eva, Eloïse, Manon et Camille ont porté haut les couleurs du club.

Le stage Karaté avec Christian Panattoni –

7ème dan (le 14 nov) a réuni 32 karatékas pour un travail autour des Kata et Bunkai de Bassai Sho pour les Ceintures Noires et une étude de quelques techniques autour de ce même kata pour les Kyus.

Application et intensité sont les deux qualificatifs qui résument la soirée.



L'année a été clôturée par 3 pots de l'amitiés, celui de mercredi 19 décembre pour le Karaté et le Body Karaté, celui de jeudi 20 pour la Self Défense et le Body Force et celui du samedi pour la Gymnastique Japonnaise. L'idée était de faire un cours commun Karaté/Body Karaté et un autre Self Défense/Body Force.



Une Assemblée Générale : A quoi ça sert ?

La tenue d'une assemblée générale dite ordinaire est annuelle.

Tous les adhérents du club y sont invités (par courriel, modernité oblige).

Au cours de celle-ci, il est notamment abordé les points suivants :

- Présentation du bilan moral et financier de l'année écoulée,
- Proposition du budget et définition des projets pour l'année à venir,
- Renouvellement des pouvoirs accordés aux dirigeants selon les modalités prévues dans les statuts,
- Questions diverses.

Concrètement, l'AG est un moment formel où le club renseigne en toutes transparences ses adhérents sur les activités réalisées et à venir. La possibilité de s'exprimer est donnée à tout le monde.

Etre présent à l'AG est un témoignage d'encouragement pour les dirigeants du Karaté Cadaujacais.



Dojo Maïdo... mais pourquoi Maïdo ?

2 Raisons : Le Maïdo est un sommet montagneux culminant à 2 200 mètres dans l'île de La Réunion, département d'outre-mer, cher à notre Sensei Patrick.

Le « Maai », en arts martiaux, peut se traduire par « intervalle ». Il se réfère à l'espace entre deux adversaires au combat. Le « Do » dans Karaté-Do signifie la « voie ».



Animé par Vincent Peyrot, l'activité rencontre un franc succès pour sa 1ère année d'existence avec 15 adhérents, d'âge et d'ambition différents.

Le travail est orienté sur 4 axes : le renforcement musculaire, la tonicité, le gainage et l'endurance

Les séquences s'organisent en atelier ludiques sur des durées courtes et parfaitement contrôlées. Elles mobilisent les cuisses, les fessiers, la sangle abdominale, la sangle lombaire, les épaules, les pectoraux et les bras.

Avant tout, Vincent veille à ce que les pratiques soient adaptées aux capacités de la personne et à son état de santé du moment afin de répondre aux attentes de chacun.



Les évènements à venir

Prochain passage de grade : le 06 janvier

Ceinture noire pour Jean Pierre, 3^{ème} Dan pour Marie Alice et Mario.

Tous nos encouragements les accompagnent.

Alain, prétendant au 3^{ème} Dan, s'étant blessé récemment est obligé de repousser la date de son passage.



Paolo Bolaffio, Expert Italien 9^{ème} Dan, animera un stage ouvert à tous sur réservation le samedi 12 janvier au Dojo de la Ruche à Saucats, avec au programme Karaté Makotokai de 10h30 à 13h et Tai Chi Chuan de 14h30 à 17h.

Il animera un stage spécifique pour les professeurs le dimanche 13 janvier au Dojo Maïdo à Cadaujac.