



Cadaujacais

# Quoi de neuf ?

N° 3

Janvier  
Février  
Mars

2019

Le petit journal d'information du club

## Le mot de la Présidente

Nous voilà déjà au numéro 3 de notre petit journal d'information. L'année sportive passe vite, trop vite. La rubrique « A nos agendas » annonce d'ailleurs 2 traditionnelles manifestations qui clôturent chaque saison : La sortie Week end et la Coupe du Samouraï. Il reste cependant du temps pour profiter pleinement de chacune de nos activités.

Cette année, nous aurons l'assemblée générale électorale le 18 juin, à laquelle, nous l'espérons, vous serez nombreux.

Et pour plus d'informations, de photos, de dates... rendez-vous sur notre site [www.karate-maïdo.com/](http://www.karate-maïdo.com/)

*Bonne lecture à toutes et à tous.*



## Les événements du trimestre ...

06 janvier : Passage de grade. Ceinture noire 1er Dan pour Jean Pierre, ceinture noire 3ème Dan pour Marie-Alice et Mario,

12 janvier : Stage Karaté Makotokai et Tai Chi Chuan, avec Paolo Bolaffio, 9ème Dan. Le lendemain Stage spécifique pour les professeurs .

23 janvier : Assemblée Générale du Club,

07 février : Rencontre de self défense avec Christian Panattoni, 7ème Dan, concepteur du Karaté Défense System,

08 mars : Stage de Karaté Jutsu avec Bernard Bilicki, 9° Dan, expert fédéral,

10 mars : Passage de grade. Ceinture noire 1er Dan pour Nicolas,

17 Mars : Participation de Manon et d'Eloïse au Championnat Zone Inter Départementale de Kata Junior au Bouscat. Manon a décroché sa sélection en coupe de France,

30 mars : Stage de Tai Chi Chuan avec Jean Emmanuel GROSSET-GRANCHE 7ème Dan FFK et Jiseido (à Saucats).



### La coupe du Samouraï.

**Samedi 22 juin.**

« En quoi consiste la Coupe du Samouraï ? »

Il s'agit de la « Fête de fin de saison », durant laquelle il est proposé des activités, aux familles et amis présents, par toutes les sections du club reflétant le travail réalisé durant l'année.

En 2ème partie, les animations sont faites autour d'un ou de plusieurs thèmes sous formes de sketches et de parodies.

Enfin la dernière partie est consacrée à la remise des diplômes et des récompenses. La coupe du Samouraï est remise à la personne qui se sera impliquée spécifiquement ou qui se sera fait remarquer tout particulièrement durant la saison sportive.

**On vous y attend nombreux !**



### A nos agendas ...

13 avril : Stage de Karaté Shotokan avec Yuichi Sato, 8ème Dan,

4 mai : Réunion pour les 23 personnes partant en Chine,

11 mai : Sortie dégustation de vin à Portets,

24, 25 et 26 mai : Week-end à Meschers près de Royan,

22 juin : Coupe du Samouraï.



### Qu'est-ce que le Body Karaté ?

Développé par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées, le Body Karaté a fait son apparition au début des années 2000.

Avec un effectif qui fluctue autour de 20 adhérents depuis sa création en 2014 au sein du Karaté Cadaujacais, le cours est animé par Patrick DEGLISE le vendredi de 19h30 à 20h30.

Le Body Karaté permet une dépense physique saine pratiquée sur une musique moderne, entraînante et dynamique, ce qui rend l'effort sportif motivant.

Nul besoin d'être pratiquant de Karaté pour en retirer tous les bienfaits.

La conception pédagogique, technique et énergétique de ce cours est telle qu'elle permet de s'adresser à toutes et tous, du débutant au confirmé. Tout le monde peut y participer et progresser à son rythme. La pratique est sûre puisqu'elle ne repose sur aucune opposition physique. Il n'y a donc aucun risque de blessure suite à un coup non contrôlé par un partenaire.

Le Body Karaté est une discipline exutoire qui permet de se défouler physiquement, entraînant des bienfaits sur l'organisme et une réduction du niveau de stress dans notre société au rythme de vie effréné.

