

Newsletter

Chers Adérents,

Cette Newsletter est la première, et je suis heureux de la partager avec vous.

Depuis le début de la saison, nous avons travaillé pour communiquer plus et mieux avec vous.

C'est ainsi que nous avons lancé le site web de la section, dans lequel vous trouverez tous les renseignements sur le calendrier des événements importants, mais aussi les dates des compétitions ainsi que des articles sur la pratique de votre sport et des retours sur les stages et les formations.

Je profite de cette occasion pour vous inviter tous à la galette des Rois organisée par la section, un moment festif à partager ensemble.

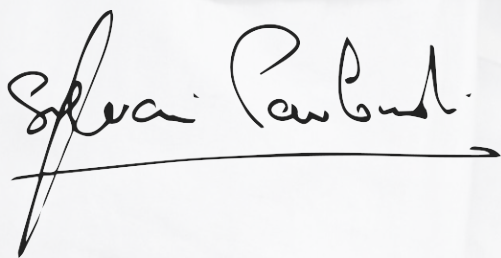
L'événement aura lieu le **vendredi 10 janvier à 19h00** à la cafétéria du **gymnase Carillon**.

Cette newsletter sera trimestrielle, et j'espère sincèrement qu'elle permettra de créer un lien entre chacun d'entre nous.

Je profite de cette occasion pour vous souhaiter à tous d'excellentes fêtes de fin d'année.

Bien sincèrement,

Sylvain Pavlowski
Dirigeant



PORTRAIT

Jean-Claude ALPHONSE

Jean-Claude Alphonse fait partie de cette rare catégorie de personne qui n'a jamais renoncé à sa passion. Né en 1952 en Guyane, il arrive dans l'hexagone à 20 ans en 1972 en tant que jeune engagé dans l'armée de l'air. Sur la base de Nîmes, il découvre le karaté. Il ne le lâchera plus ! Il totalise plus de 50 années de pratique en tant que compétiteur, enseignant, de juge et d'arbitre national, puis plus récemment, comme membre du CDK 78 (ligue des Yvelines). Une vie entièrement dédiée au Karaté. Philippe Clément (responsable communication) et Sylvain Pavlowski (dirigeant) l'ont rencontré chez lui, pour lui poser quelques questions. Portrait de cet homme, humble et discret, ceinture noire 7° Dan, hors du commun.

Q : Bonjour, Jean-Claude, et merci de nous recevoir. Notre première question est la suivante : comment as-tu découvert le karaté et quel a été ton parcours ?

R : J'ai découvert les arts martiaux à l'armée. On en parlait un peu dans les années 60, mais le karaté a véritablement pris son essor en France au début des années 70. C'est à Nîmes, lors de ma première affectation que j'ai commencé à m'entraîner. A l'époque, le karaté était synonyme de combat, très peu de technique. Les katas, le kihon, tout ce travail technique était très peu pratiqué. D'ailleurs j'ai été obligé de m'y mettre pour passer ma ceinture noire, mais après 10 ans de pratique ! Moi, c'était le combat et rien d'autre ! On s'échauffait 30 minutes « à la dure » puis 1h30 de combat, physique, difficile, et ça 3 fois par semaine. Fallait être motivé, tu comprends ! J'ai un palmarès, avec 3 titres de champion de ligue et un de champion de France interarmées en 1986. Je suis arrivé dans les Yvelines en 1984 au club des Clayes, dirigé à l'époque par Philippe Marthe-Rose qui était plutôt un technicien. Entre mon profil de combattant et son enseignement très technique, j'ai beaucoup appris. À son départ, c'est moi qui ai repris naturellement le club, après avoir passé mon brevet d'état en 1989.

Q: Tu as gagné beaucoup de combats, mais quelles étaient tes bottes secrètes et tes «spécialités» sur le tatami ?

R : Moi, ma spécialité c'était le contre. En combat, ce sont toujours les mêmes techniques qui reviennent. Tu enchaînes maité, tzuki ou gyaku, mais ce qui compte c'est surtout comment on le fait ! À notre époque, il n'y avait pas de tri par catégories dans les combats par équipe, donc tu pouvais te retrouver à

combattre un type de 90 kg. Moi, ça ne me posait aucun problème, avec mes 60kg j'étais plus rapide, plus vélocé, impossible à toucher. Petit et rapide, j'avais tout pour être un combattant. Je travaillais beaucoup le contre, et les enchaînements rapides «poings-pieds» et pieds-poings» pour surprendre mes adversaires.

C'est d'ailleurs ces phases de combat là que j'enseigne à nos jeunes. Au-delà du mouvement, c'est la rapidité d'exécution qui compte ! C'est là que tu fais la différence !



En blazer bleu réglementaire devant le podium compétition. -Décembre 2024-



« Petit et rapide, j'avais tout pour être un combattant »

Q : Après une carrière de compétiteur et d'enseignant, tu aurais pu continuer à être le directeur technique du club des Clayes, mais tu t'es engagé au sein de la fédération, pourquoi cette décision ?

R : Avec l'âge, il était temps pour moi d'arrêter la compétition. C'est donc tout naturellement que je me suis tourné vers d'autres missions que proposait la FFK, n'envisageant pas une seule minute de me désengager du karaté après avoir pratiqué autant d'années. Comme j'avais déjà passé le Brevet d'État, qui est un examen long à obtenir et tout en continuant d'être professeur, je suis devenu juge kata et arbitre national, j'ai aussi endossé la responsabilité de l'arbitrage au niveau de la ligue et enfin, plus récemment, trésorier du CDK 78. Mon plus beau souvenir, c'est celui d'avoir arbitré l'Open de Paris en tant qu'arbitre national !



Q : De ton point de vue, quelle est d'après toi la situation du Karaté en France ?

R : J'ai le sentiment qu'en France, le karaté s'est très bien développé ces dernières années, grâce à une fédération dynamique qui a su agir dans tous les secteurs et donner l'élan nécessaire pour démocratiser la pratique de notre sport. Que ce soit les passages de grade, le référentiel technique, voir même la gestion financière au niveau fédéral. Et c'est le trésorier du CDK qui parle ! Nous avons même le projet de nous doter d'un centre de pratique équivalent au CNJ dans le 93. La France est l'une des trois grandes nations du karaté quand même !

Le problème le plus complexe reste l'arbitrage, trop complexe, trop lourd ! On a plusieurs arbitres à la table avec la vidéo, tout ça pour arbitrer 2 personnes ! Sans compter que les décisions arbitrales sont malgré tous sujettes à interprétation. Je pense qu'il faudrait 2 types d'arbitrages. Un pour les enfants afin de protéger leur intégrité et un plus martial pour les

juniors et plus. Il ne faut pas perdre de vue que nous pratiquons un sport de combat quand même ! Il faut simplifier et rendre le karaté plus facile à comprendre pour le grand public.

Q : Quels sont tes espoirs et tes intentions en tant que Directeur technique et «Senseï» pour le club de karaté des Clayes ?

R : Le club doit impérativement augmenter ses effectifs, et surtout nous devons trouver les moyens de conserver les adhérents entre les catégories ados et adultes. On a beaucoup trop d'abandons dans les effectifs des jeunes.

On va devoir envisager un virage à 180° et relancer la compétition, c'est d'ailleurs ce que nous faisons cette année, avec la formation effective de deux coachs au sein du club et l'encadrement sportif de nos 2 compétiteurs qui soit dit en passant ont terminé 3^{ème} et 2^{ème} dans leurs catégories au dernier championnat ! Il faut inciter et motiver les plus jeunes (les 8-12 ans) à faire de la



Le «Senseï» devant le dojo, situé aux Clayes-sous-Bois, à côté de la mairie.



Jean-Claude reçoit son diplôme de 7° Dan au siège de la Fédération française de Karaté (FFK) en 2020, des mains de son Président Francis Didier.

compétition combat, mais aussi kata. On possède un vivier de jeunes qui pourraient tout à fait réussir dans cette discipline.

La compétition est une expérience qui donne aux jeunes la possibilité de se révéler et de nos jours c'est très important pour eux.

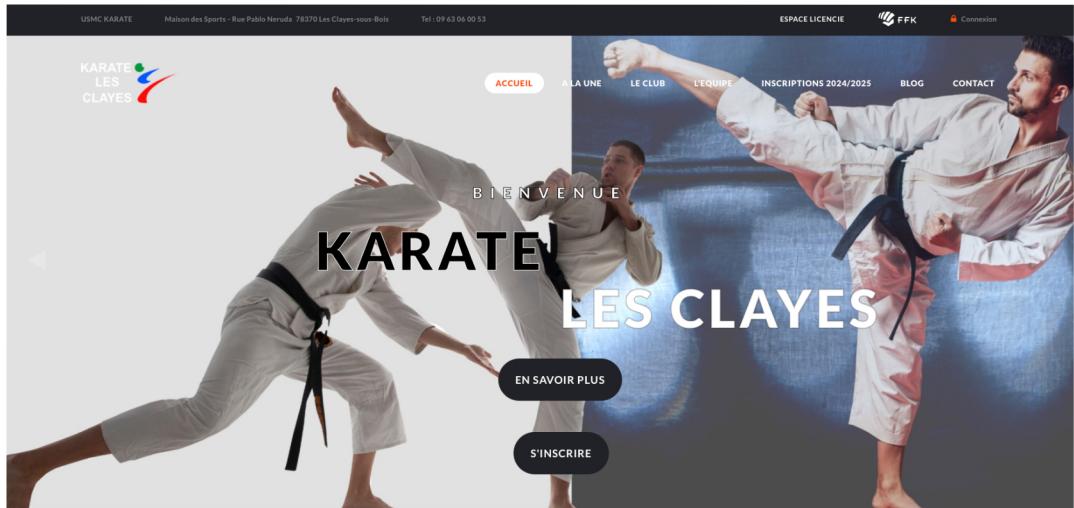
Q : Une dernière chose que tu souhaiterais ajouter à cet entretien ?

Le karaté est un sport dans lequel tout le monde peut se retrouver, qui intègre force physique, une dimension spirituelle, et inculque le respect de soi et des autres. C'est une voie qui permet aux individus de progresser en tant que personnes et de se réaliser. Je suis heureux d'avoir participé à mon niveau à sa mise en lumière !

LA PAGE PRATIQUE

LES OUTILS DU LICENCIÉ

VOTRE SITE WEB : *Un outil dédié aux membres de la section.*



Le site web a été créé par Sylvain Pavlowski (dirigeant de la section), en collaboration étroite avec Philippe Clément (responsable



besoin d'un outil de communication avec nos adhérents », commente Sylvain, après avoir pris ses fonctions de dirigeant. Mais il fallait en premier lieu nous doter d'une charte graphique et d'un logo afin de donner une

communication et professeur), qui en a réalisé les dessins, les illustrations et fourni le contenu technique. « Il m'est apparu comme évident que nous avions

identité à la section tout en respectant les codes graphiques de l'USMC, ce que nous avons fait lors d'une réunion de bureau, qui a lancé le projet.



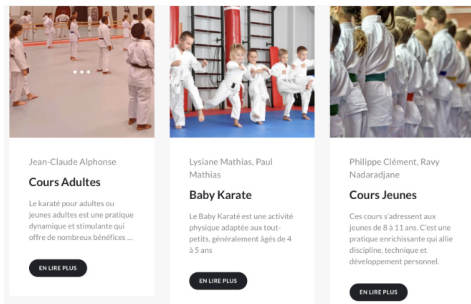
La page « à la une » vous permet de rester à jour des dernières informations !

Le site Web a plusieurs fonctions. D'abord être une vitrine pour la section en expliquant clairement nos orientations, les cours dispensés et les classes d'âges auxquelles nous nous adressons, mais aussi être un vecteur de communication envers nos pratiquants. Grâce à la page « À la Une », et en un clin d'œil, vous visualisez ce qui se passe dans le club. Le calendrier des événements quant à lui, renseigne le visiteur sur les prochains rendez-vous incontournables de la section (stages, événements internes ou externes).

« C'est un formidable outil pour garder le contact avec nos pratiquants », ajoute Philippe après la mise en ligne. Sans compter le menu contextuel en haut du site qui permet aux adhérents d'aller sur le site de l'USMC, sur leur espace licencié

ou sur le site de la FFK en un seul click.

« C'est une première étape vers la dématérialisation de nos démarches administratives » explique Sylvain. Avec le site, il est maintenant possible de télécharger tous les documents nécessaires aux inscriptions, et de payer en ligne. C'est l'étape suivante que nous allons essayer de mettre en place la saison prochaine.



<https://www.lesclayeskarate.club>

SIKADA ET e-LICENCE

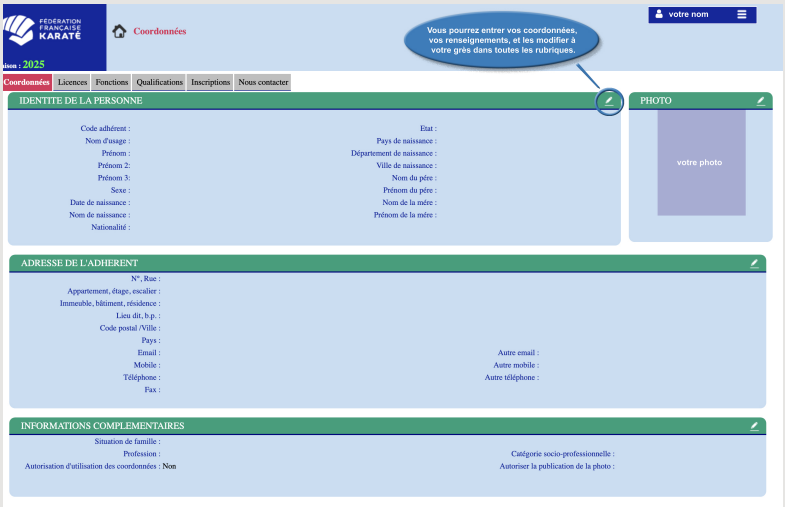
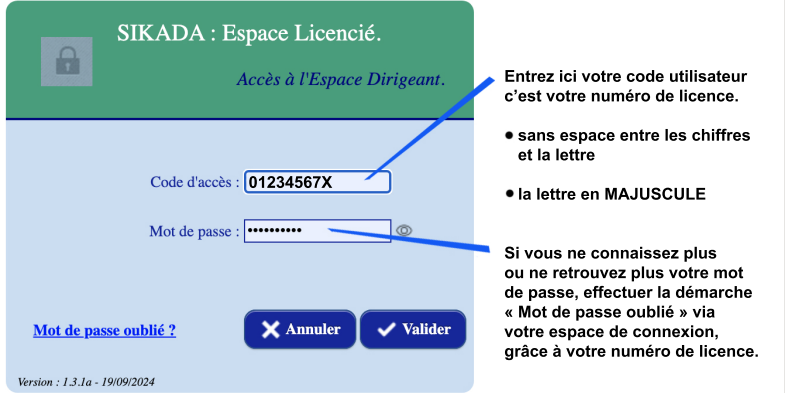
Savoir les utiliser

SIKADA est une application de la FFK qui permet à tout licencié de retrouver les détails de son parcours de pratiquant enregistrés auprès de la fédération.

SIKADA® – *Système d'Information de Karaté et Disciplines Associées* – est le nouveau système de gestion de la base de données fédérale. Développé par et pour la fédération, cet outil a plusieurs objectifs : faciliter et optimiser la gestion de la vie associative des clubs et des organes déconcentrés de la fédération ainsi que simplifier l'utilisation et la gestion de son espace licencié pour chaque adhérent.

Connexion : Pour accéder à SIKADA en tant que licencié, il faut se connecter via le site officiel de la Fédération Française de Karaté, ou directement depuis notre site, sur la plateforme dédiée disponible au lien suivant : **Espace licencié**

Grâce à l'application SIKADA, vous pouvez trouver vos renseignements enregistrés par la FFK et imprimer une attestation de licencié à tout moment. N'hésitez pas à vérifier que vos informations sont exemptes d'erreur de saisie.

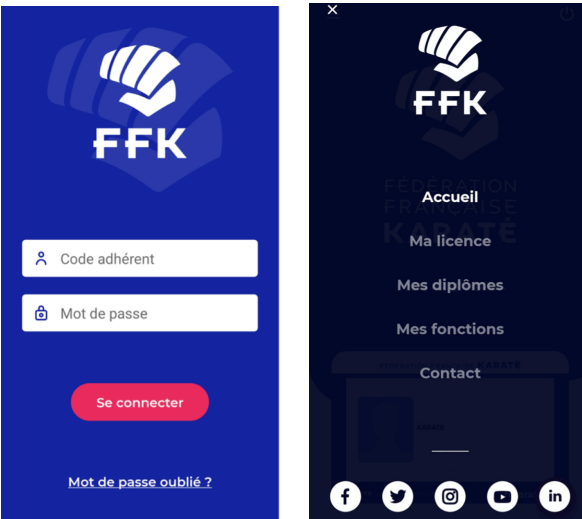


L'application e-licence, une application au service des licenciés, mobile et disponible partout.

Pour avoir toujours auprès de vous votre licence, vos diplômes ou encore vos grades, téléchargez l'application « FFKaraté e-licence »



C'est une application mobile qui permet à chaque licencié de la Fédération française de Karaté de retrouver rapidement et directement, sur son téléphone, sa carte de licence dématérialisée, son historique de licences, ses diplômes, ses grades, ses fonctions dans son club, etc. Elle est uniquement accessible sur smartphone. Une fois installée sur votre smartphone, vous pourrez vous connecter avec les mêmes codes



que dans l'espace SIKADA (code adhérent = numéro de licence). Vous aurez ainsi un accès dématérialisé à « votre licence », vos diplômes (grades, et certifications).

LA VIE DU CLUB

Passages de grade des 16 et 17 décembre 2024



La fin d'année 2024 a été marquée par les passages de grades, organisés les 16 et 17 décembre sous la supervision de Jean-Claude, accompagné des professeurs des différentes sections. Cet événement, véritable jalon sportif de la saison, a permis à chaque adhérent, petit et grand de démontrer ses progrès.

Dans un cadre martial, les professeurs ont évalué les candidats avec un souci constant de mettre en valeur leurs acquis et leur progression. Les jeunes pratiquants jusqu'à 11 ans ont obtenu un demi-grade supérieur, favorisant une progression adaptée à leur rythme. Pour les plus âgés, le passage a été couronné par l'obtention de la couleur de ceinture suivante.

Rappelons que le passage au premier Dan, symbolisé par la ceinture noire, est possible à partir de 14 ans révolus. Depuis plusieurs années, cette étape clé est organisée au sein des clubs, permettant aux pratiquants de franchir cette étape



dans un environnement familial. Ces passages de grades ne sont pas qu'un simple test, mais une célébration des efforts et du sérieux de chaque pratiquant, tout en valorisant l'esprit martial et l'apprentissage progressif.

Félicitations à tous les nouveaux gradés !



La section karaté partenaire du Téléthon 2024



Au programme, démonstration de Kihon, katas et bunkai, suivis de combats entre les jeunes de différentes catégories d'âge. Les professeurs ont eux aussi participé à la



Cette année encore, la section karaté a participé à la grande fête du téléthon. Les jeunes et les parents étaient venus en nombre, avec plus de 40 participants.



démonstration en présentant un Jyu Ippon Kumite. L'ensemble de la section a été brillamment applaudie par des visiteurs et des parents enthousiasmés.

Stage Interne - Rassemblement sportif du 13 décembre 2024 : UN ÉVÈNEMENT ATTENDU

Le vendredi 13 décembre, le dojo du gymnase Guimier a accueilli un rassemblement sportif remarquable. Sous l'impulsion de Jean-Claude, qui préfère ce terme de « rassemblement » à celui de « stage », cet événement a réuni 30 personnes de tous âges et de tous grades.

Ce moment de partage a permis aux karatékas de notre section de s'immerger dans les enseignements de l'école Shito Ryu, sous la supervision bienveillante et experte du professeur. Plus qu'un simple entraînement, ce rassemblement a été une occasion précieuse d'approfondir des techniques, mais aussi de renforcer les liens au sein de notre « union sportive ».



Au-delà des échanges techniques, c'est l'esprit du karaté qui a été célébré : discipline, respect et entraide. Tous les élèves ont pu se nourrir de cette expérience enrichissante, dans une ambiance conviviale et fédératrice.

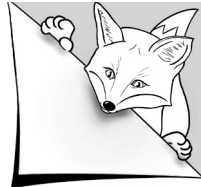
Un grand merci à Jean-Claude pour sa générosité, ainsi qu'à tous les participants qui ont contribué à faire de cet événement un succès. Ce rassemblement est une belle illustration des valeurs qui nous unissent et de l'énergie qui anime notre section.



Nous avons déjà programmé un nouveau rassemblement pour le mois de juin, afin de clôturer notre saison sportive de belle manière. La date n'est pas encore définitive pour cause de conflit de calendrier, mais elle sera très bientôt dévoilée sur notre site web.

Compétition : Nos 2 compétiteurs sont en grande forme !

Les 7 et 8 décembre 2024, le Gymnase Pellouard de Le Chesnay-Rocquencourt a été le théâtre d'une compétition majeure dans le monde du karaté : le Championnat des Yvelines Kumité, rassemblant les catégories minimes, cadets, juniors et séniors en individuel. Ce rendez-vous incontournable, inscrit dans la saison 2024-2025, a attiré de nombreux compétiteurs, tous animés par l'ambition de briller et de représenter fièrement leur club.



Les Clayes sous les projecteurs en ce samedi 7 décembre.

Parmi les athlètes engagés, la section de karaté des Clayes s'est distinguée avec la participation de Rayan El Hirech, dans la catégorie juniors, et de Naïm Mohammed, chez les minimes. Ces deux jeunes talents, véritables espoirs du club, ont démontré une belle détermination et un fort potentiel sur le tatami qui a été une source de fierté pour leur section et leurs supporters présents dans les gradins. Ils étaient accompagnés des nouveaux coachs de la section, qui les ont encouragés et conseillés tout au long de la compétition.



Cette dynamique d'équipe a permis à Rayan et Naïm de bénéficier d'un soutien précieux dans leur préparation et leurs performances. Double réussite pour la section des Clayes : **Naïm monte sur la 3^e marche du podium** chez les minimes, tandis que **Rayan s'illustre avec une superbe 2^e place chez les juniors**, récompensant leurs efforts.

Merci à Jean Claude Alphonse, leur entraîneur, qui par son expérience en compétition et en arbitrage a su les préparer à cet événement.



Une belle dynamique pour la saison et une fierté pour la section karaté

Le Championnat des Yvelines s'impose comme une étape marquante pour les athlètes et les clubs du département. En rassemblant des karatékas de tous horizons, il témoigne d'un bel élan sportif et prépare le terrain pour une saison riche en défis et en émotions.

Prochain rendez-vous : le Championnat Île-de-France le 8 février 2025. Rayan et Naïm auront à cœur d'y poursuivre sur leur lancée et de porter haut les couleurs de leurs clubs respectifs.

La Sagesse du Sabre ou la Leçon du Pot suspendu.

Un maître de sabre fait visiter sa maison à un invité de marque. Père de trois fils pratiquant l'art du sabre, il décide de démontrer l'essence de son enseignement à son hôte. Pour cela, il place un pot rempli d'eau en équilibre sur le rebord d'une porte, puis appelle ses trois fils, un par un.

Le premier fils ouvre la porte. Le pot bascule et tombe. Rapidement, il dégaine son sabre et frappe le pot juste avant qu'il ne touche le sol.

L'invité, impressionné, exprime son admiration. Mais le maître le corrige : « Excusez-le, c'est encore un débutant. »

Intrigué, l'invité observe le deuxième fils, que le maître appelle ensuite.

Lorsque le pot commence à tomber, ce dernier le tranche en plein vol, avec précision et rapidité.

Le maître commente alors : « Celui-ci a un niveau légèrement plus avancé. »

Enfin, le troisième fils s'approche. Observant la situation avec attention, il décroche calmement le pot avant qu'il ne tombe, sans même dégainer son sabre. Le maître, satisfait, sourit et déclare :

« Celui-ci commence à comprendre. »

Ce conte incarne l'âme du budo : un véritable combattant, au sommet de son art, anticipe les événements et, la plupart du temps, évite même de dégainer son sabre.

La véritable maîtrise ne réside pas seulement dans la force ou la technique, mais dans l'anticipation, la compréhension des situations, et la capacité à éviter le conflit.



USMC KARATE
Maison des Sports - Rue Pablo Neruda
783740 Les Clayes-sous-Bois
www.lesclayeskarate.club