

**Des premières ceintures noires aux podiums, en passant par les moments de convivialité, la section karaté poursuit son chemin entre exigence et esprit de club.**

# Newsletter



## **Des parcours individuels qui prennent forme**

L'obtention de nouvelles ceintures noires, les premières expériences en compétition ou encore les résultats obtenus cette saison témoignent du travail accompli. Derrière chaque réussite, il y a de l'engagement, de la rigueur et une volonté de progresser, valeurs essentielles de notre discipline.



## **Une saison qui confirme une dynamique**

Depuis plusieurs mois, la section karaté poursuit son développement avec une énergie positive portée par ses pratiquants.

Entre entraînements, compétitions et temps forts du club, chacun a pu progresser à son rythme tout en contribuant à une belle dynamique collective.



## **Un club qui vit aussi par ses moments de partage**

Au-delà du tatami, la section se construit aussi à travers des rencontres, des échanges et des moments de convivialité. Parents, enfants et encadrants participent ensemble à faire vivre cet esprit de club, indispensable à l'épanouissement de chacun.

*apprendre, progresser... et partager*



## A LIRE...

### 1. Deux nouvelles ceintures noires

#### Cécilia et Saly franchissent une étape clé

Retour sur leur réussite, les exigences de l'examen et le travail qui se cache derrière l'obtention de la ceinture noire.

### 2. Des rencontres qui font vivre le club

#### Parents, enfants et copains réunis sur le tatami

Un moment de partage et de convivialité qui illustre pleinement l'esprit de la section.

### 3. Bilan sportif 2025 / 2026

#### Une saison entre premières expériences et podiums

Résultats, progression et engagement : retour sur une année riche en compétitions.

### 4. Focus technique : les katas en karaté

#### Comprendre l'essence de la discipline

Un éclairage sur le rôle et l'importance des katas dans l'apprentissage du karaté.

### 5. A venir...

La suite de la saison

## EDITORIAL

**Placer nos pratiquants au cœur de nos priorités**, tel est l'engagement que la section karaté continue de porter cette année.

Notre ambition est de proposer une pratique accessible et enrichissante pour tous, à travers différentes approches : du **karaté loisir** pour le plaisir et la découverte, jusqu'à la **compétition en kata et en combat** pour les plus investis. Cette dynamique s'accompagne de **cours spécifiques**, dédiés aux compétiteurs ainsi qu'aux pratiquants gradés, afin de les accompagner au mieux dans la préparation des passages de grades les plus exigeants.

Parce que le karaté est aussi une aventure humaine, nous avons souhaité **ouvrir le tatami aux parents et aux copains des pratiquants**, afin de partager ensemble le plaisir du sport et de renforcer les liens au sein du club.

À travers cette newsletter, nous vous proposons de revenir sur les **temps forts de cette deuxième partie de saison 2025/2026**. Nous espérons que vous prendrez plaisir à la parcourir et à revivre ces moments avec nous.

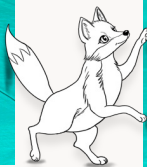
Enfin, nous espérons avoir le plaisir de vous **retrouver encore plus nombreux à nos côtés la saison prochaine**, pour continuer à faire vivre ensemble l'esprit du club.



Le Bureau

# LE PASSAGE D'UN CAP

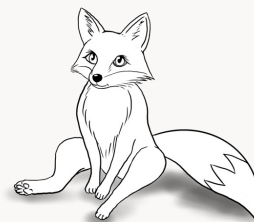
Le 13 février 2026, deux jeunes karatékas de la section ont franchi une étape importante : Cécilia et Saly ont obtenu leur ceinture noire.



Déjà remarquées cette saison en compétition, elles ont confirmé lors de cet examen, organisé à huis clos devant un jury de trois juges sous la conduite de Jean-Claude, leur bon niveau technique et leur sérieux à l'entraînement.



L'obtention de la ceinture noire repose sur un programme exigeant, nécessitant préparation et rigueur. Dans cette démarche, Jade, déjà ceinture noire, les a accompagnées en tant que partenaire d'entraînement et lors du passage, illustrant parfaitement l'esprit d'entraide du club.



Félicitations à Cécilia et Saly pour cette belle réussite, qui marque une étape importante de leur parcours.

# QUAND LE KARATE RASSEMBLE

Comme nous en avons désormais l'habitude, la section karaté a organisé deux sessions spéciales de découverte au cours du mois d'avril : une première avec les parents les 1 et 3 avril, puis une seconde avec les amis le 08 et 10 avril.

À chaque fois, nous avons eu le plaisir d'accueillir de nombreux proches de nos adhérents. Ces moments sont toujours une belle occasion de faire découvrir notre discipline, mais aussi de partager ce qui fait la richesse de notre section : la pratique sur le tatami, bien sûr, mais surtout la convivialité et l'esprit d'entraide.



Ces séances ont été marquées par beaucoup de sourires, d'échanges et d'énergie. Voir parents et amis s'initier aux bases du karaté, guidés par les pratiquants eux-mêmes, a donné lieu à de très beaux moments de complicité.

Fait notable cette année : même le cours « adultes » a ouvert ses portes avec succès, en accueillant un parent et une amie venus participer à la séance.

Une preuve que le partage autour de notre discipline ne connaît pas d'âge !

Nous espérons que ces expériences auront suscité des envies, voire des vocations, pour notre art martial. En tout cas, la section est prête à accueillir de nouveaux membres et à continuer de faire grandir ses rangs pour la saison prochaine.



Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont participé à ces moments chaleureux !



# DES PODIUMS ET DE L'EXPERIENCE

La saison 2025 / 2026 a été particulièrement dynamique pour la section karaté, avec de nombreuses participations en compétition, souvent pour une première expérience, et des résultats très encourageants.

Au niveau départemental, Nada Ait Ali Oubari et Cécilia Genty décrochent chacune une médaille d'argent en kata, tandis que Mohamed Barache monte sur le podium en kumité avec une médaille de bronze.

À noter également la belle performance collective de notre équipe féminine cadettes/juniors, sacrée championne des Yvelines en kata par équipe.

Ces résultats ont permis plusieurs qualifications aux Championnats d'Île-de-France, confirmant la progression du groupe.

Au niveau national, lors de la Coupe de France Shitō-ryū, nos six compétitrices: Nada Ait Ali Oubari, Youssra El Hirech, Thécie Tiverne, Camille Simmen, Cécilia Genty et Saly Maamri ont réalisé des prestations solides, récompensées par trois médailles de bronze pour Thécie, Camille et Saly.

Au-delà des résultats, cette saison se distingue par l'engagement, la progression et la solidarité de nos jeunes karatékas.



Une saison encourageante, porteuse de belles perspectives pour la suite. Félicitations à tous !

# LE KARATE EN HERITAGE

Le combat, véritable héritage construit au fil des différents directeurs techniques qui ont marqué le club, occupe une place importante, mais le karaté ne s'y limite pas. Son essence se retrouve aussi dans les katas, véritables piliers de la discipline.

À l'origine, le karaté est influencé par les arts martiaux chinois, avec deux grandes approches : l'une rapide et fluide (Shorin), l'autre puissante et enracinée (Shorei). Ces influences donnent naissance à trois grands styles à Okinawa : Shuri-te, Naha-te et Tomari-te.

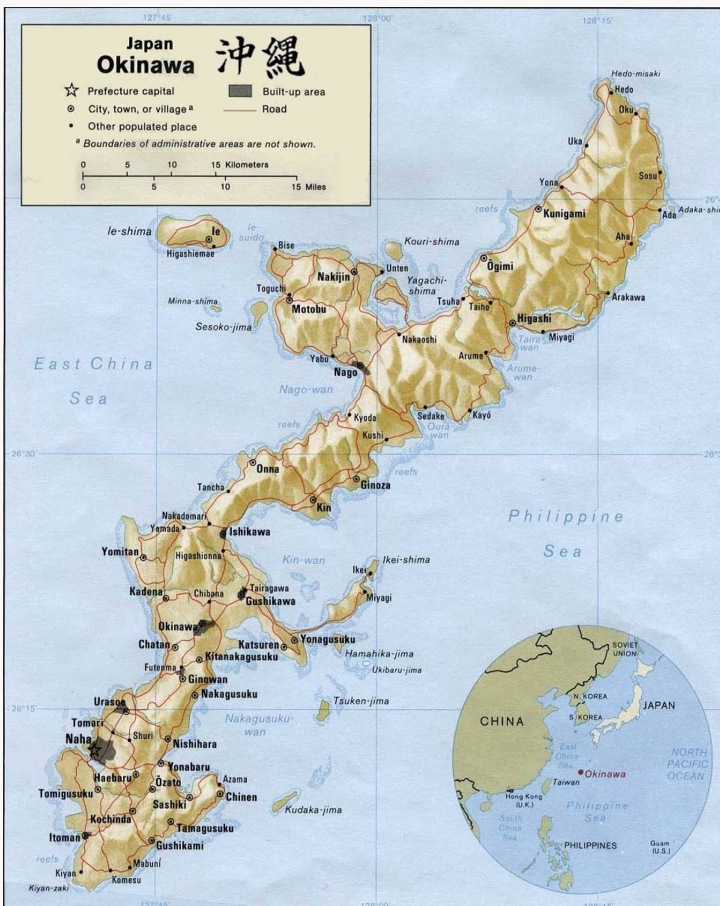


Le kata est une suite codifiée de techniques simulant un combat. Au-delà de l'exercice, il constitue un outil de transmission, conservant l'expérience et le savoir des maîtres au fil du temps.

Le style Shitō-ryū, pratiqué dans notre club, illustre cette richesse. Fondé par Kenwa Mabuni, élève de deux grands maîtres, il rassemble de nombreuses traditions et se distingue par une grande diversité de katas.

Un second héritage technique riche, au cœur de notre pratique.

Fondé par Kenwa Mabuni, ce style est particulièrement riche en katas, car Mabuni a été l'élève de deux grands maîtres : Anko Itosu et Kanryo Higaonna.



Il a ainsi réuni et transmis les enseignements de ces deux traditions majeures, ce qui explique la diversité exceptionnelle de son école.

Au total, Mabuni a transmis plus de 50 katas, et aujourd'hui, on peut en compter près de 120 dans certaines lignées.

Le Shito-ryu est un style de synthèse : il regroupe des katas issus du Shuri-te, du Naha-te, du Tomari-te, et même directement de traditions chinoises.



*apprendre, progresser... et partager*

# LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

**Vendredi 22/06/2026:**

Rencontre technique avec Jean-Claude, à 19h au gymnase Guimier

**Lundi 08 et mardi 09/06/2026:**

Passages de grades

**Vendredi 12/06/2026:**

Compétition interne à Guimier, à partir de 18h

**Vendredi 26/06/2026:**

Fin des cours et AG  
(détails à définir)



## Pour la saison prochaine en 2026 / 2027

Sur les tatamis...



**Le cours réservé aux  
compétiteurs**

**Le cours de préparation pour les  
Ceintures Noires**

**Le cours de Karaté Loisir**

**De nouvelles rencontres  
techniques**



# MERCI A TOUS

*apprendre à progresser... et puis*

