



## RECAPITULATIF DE L'ENVOI

### Stage et informations diverses

- Lettre du Président
- Entraînement de ZID kata élite du 16 février
- Stage arbitrage kata jeunes arbitres du 17 février
- Stage expert fédéral vocation sportive combat avec Ludovic Cacheux le 17 mars à Dieulouard



Nancy, le 17 janvier 2019

Chère Présidente, Cher Président,

Je vous adresse en tout premier mes meilleurs vœux de bonheur, santé et réussite pour cette nouvelle année, pour vous et vos proches.

Vous trouverez ci-joint les prochains stages à venir :

- Entraînement kata élite du 16 février,
- Stage arbitrage kata jeunes arbitres du 17 février
- Stage expert fédéral avec Ludovic CACHEUX le 17 mars à Dieulouard. Ludovic CACHEUX est Champion d'Europe et entraîneur national combat. Le stage sera à vocation sportive combat. Il permet d'acquérir un point pour l'examen de la ceinture noire.

Nous vous rappelons également que les compétitions sélectives pour les coupes et championnats de France se dérouleront début février.

Pour les compétitions ci-dessous, **les clubs doivent confirmer la participation de leurs athlètes** et s'acquitter des droits d'inscriptions de 3€ par compétiteur et par manifestation. Clôture des confirmations pour les premières compétitions le 24 janvier :

- Championnat de Lorraine Kata minimes, cadets, juniors, seniors
- Championnat de Lorraine Combats minimes, cadets, juniors, seniors
- Coupe de Lorraine Kata Elite pupilles, benjamins
- Coupe de Lorraine Combats Elite pupilles, benjamins

Pour les compétitions ci-dessous, **les inscriptions s'effectuent par les clubs** en ligne uniquement <http://www.ffkcompetition.fr>.

Les clubs doivent s'acquitter des droits d'inscriptions (consultez le programme de la manifestation pour les modalités financières de règlement) :

- Coupe de Lorraine Kata poussins
- Coupe de Lorraine Combats poussins
- Coupe de Lorraine Kata équipes poussins-pupilles et benjamins-minimes
- Championnat de Lorraine kata équipes cadets-juniors et seniors
- Championnat de Lorraine combats équipes juniors et seniors

Pour la Coupe de Lorraine Honneur poussins, pupilles et benjamins du 9 février, les **inscriptions s'effectuent par mail du 3 au 5 février. Les clubs confirment à la ZID Lorraine la participation des compétiteurs** et s'acquittent du droit d'inscription.

Tous ces programmes vous ont été adressés en décembre et sont consultables sur notre site Internet.

Vous souhaitant une excellente année 2019, recevez, Chère Présidente, Cher Président, mes salutations sportives les meilleures.

Marc STANISIERE,  
Président.



**La zone interdépartementale Lorraine  
de karaté et D.A. organise**

**Samedi 16 février 2019**

**Centre des sports avenue Guynemer  
54700 Pont à Mousson**

## **Entraînement kata Elite**

**Dirigé par Philippe PEZERIL,  
6<sup>ème</sup> Dan et Fabrice BEGUE, 4<sup>ème</sup> Dan**

- 17h15 à 19h00 : catégories pupilles et benjamins**
  - 17h15 à 20h00 : catégories minimales, cadets, juniors et seniors**
- Entraînement réservé aux licenciés des catégories pupilles à seniors, ayant réalisé un podium en coupe ou championnat de Lorraine 18-19 ou en Grand Est ou National en 17-18.

## **PROGRAMME**

**Analyse précise pour chaque technique de base travaillée**  
**Mise en place de la « connexion » KIHON / KATA**  
**Travail spécifique du KATA en compétition**  
**Présentation du KATA en situation de compétition**  
**Corrections - Réglementation - Questions - Réponses**

**GRATUIT,**  
**Inscription sur place,**  
**Présentation obligatoire d'un certificat**  
**médical postérieur au 01/07/18 et du**  
**justificatif de licence 2018-2019**



Ville de Pont-à-Mousson



# ECOLE DE JEUNES ARBITRES

(de 10 à 18 ans)

## STAGE D'ARBITRAGE KATA



**Dimanche 17 février 2019**

**de 9h30 à 12h00**



Tous les enfants de l'école d'arbitrage et tous ceux désirant se lancer dans l'arbitrage sont les bienvenus.



**Dojo régional avenue G. Guynemer  
54700 Pont-à-Mousson**



**Approche ludique et participative**

**Les participants doivent venir avec leur Karate-Gi (Kimono)**

**Inscription par mail avant le 02/02/19 à [llkarate@orange.fr](mailto:llkarate@orange.fr)**

**ZID LORRAINE KARATE**

*Apprendre à gagner,  
Tactiques et techniques en compétition*

Avec

Ludovic  
**CACHEUX**

4<sup>ème</sup> Dan

Champion d'Europe

Entraîneur national combat



## **STAGE EXPERT FEDERAL** *A VOCATION SPORTIVE combat*

**Dimanche 17 mars 2019**

Gymnase Charles Roth –rue Jacques Anquetil 54380 DIEULOUARD

Stage Poussins-Pupilles Benjamins : de 8h30 à 10h30 – 10€

Stage Minimes à Vétérans : de 11h00 à 13h00 – 15€

Inscription sur place

Stage à point pour l'examen des grades

