



RECAPITULATIF DE L'ENVOI

Stage et informations diverses

- Lettre du Président
- Entraînement de ZID combat du 10 octobre
- Meeting interdépartemental des coaches du 25 octobre
- Stage arbitrage Arts Martiaux Vietnamiens (Quyens) du 8 novembre
- Entraînement de ZID kata ouvert à tous du 14 novembre
- Entraînement de ZID combat ouvert à tous du 21 novembre
- Catégories Ages et Poids saison 2020-2021

Compétitions

- Open des jeunes combat et kata du 25 octobre



Nancy, le 4 octobre 2020

Chère Présidente, Cher Président,

Vous trouverez ci-joint, les programmes des manifestations à venir.

Les horaires et catégories pour participer à l'entraînement de ZID combat du 10 octobre ont changé. Vous trouverez ci-joint l'affiche corrigée.

Pensez à demander vos licences suffisamment tôt pour ne pas pénaliser vos élèves lors des premiers championnats interdépartementaux et départementaux et dans la constitution des dossiers des grades.

La date de clôture des inscriptions à l'open des jeunes kata-combat est fixée au 15 octobre 2020.

Nous vous souhaitons bonne réception et vous prions de recevoir, Chère Présidente, Cher Président, nos salutations sportives les meilleures.

Marc STANISIERE,
Président.



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

Samedi 10 octobre 2020

Centre des sports avenue Guynemer
54700 Pont à Mousson

Entraînement combat

Dirigé par Loïc Bento

Programme:

- 17h15 à 18h30 : Réservé aux pupilles et benjamins
- 18h30 à 20h00 : Catégories Minimes/ Cadets/ Juniors/ Seniors

Entraînement ouvert à tous
les licenciés des catégories
pupilles à seniors

GRATUIT,
Inscription sur place,
Présentation obligatoire d'un
certificat médical postérieur au
01/07/20 et du justificatif de
licence 2020-2021





MEETING DES COACHES Interdépartemental- ZID Lorraine

Dimanche 25 octobre 2020

Centre des Sports Av. Guynemer 54700 Pont-à-Mousson

8h00-8h30

Stage dirigé par Claude MAZZOLENI,
Commissaire Sportif et Technique, 8^{ème} Dan

Prérequis :

- Être majeur et licencié à la FFK la saison sportive en cours
Être minimum ceinture noire 1^{ère} dan
- Être minimum DAF
- Jeunes coaches de 16 et 17 ans
 - Être licencié à la FFK la saison sportive en cours.
 - Être minimum ceinture noire 1^{ère} dan.
 - Être en possession de l'AFA.(Les jeunes coaches sont autorisés à coacher uniquement aux compétitions pupilles et benjamins)

Conditions pour coacher :

- ✓ Avoir les prérequis.
 - ✓ Assister au meeting des coaches de son choix sur le territoire Grand Est.
 - ✓ Présenter le passeport sportif lors du meeting afin de percevoir la carte d'accréditation pour coacher. La carte de coach est valable pour la saison sportive 2020/2021.
 - ✓ Porter la carte d'accréditation. ,
- (Lors du meeting une carte sera remise aux coaches n'ayant pas l'accréditation nationale)

Les coaches ayant participé à un des meetings (départemental, interdépartemental ou régional), sont habilités à coacher dans chacun de ces organismes pendant la saison sportive 2020/2021.

Les coaches nationaux A et B sont dispensés de ce stage.

Ainsi, un coach, quel que soit son département de licence en Lorraine, qui participe à un des meetings de la région Grand Est est automatiquement accrédité pour la région Grand Est. Infos fédérales complètes : <https://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2020/08/Reglementation-du-coaching-national-et-territorial-2020-2021.pdf>

Cas Particulier du licencié qui va suivre la formation DAF 2020-2021 et qui souhaite recevoir l'accréditation coach : Une formation DAF est prévue pour les licenciés lorrains fin 2020, inscription auprès de votre comité départemental. Sur présentation d'un justificatif d'inscription à la formation DAF, un licencié pourra participer au stage des coaches du 25/10/2020. Il ne sera cependant autorisé à coacher qu'après validation de son diplôme DAF.

Meeting Gratuit, inscription sur place



Vous êtes ou souhaitez devenir
administrateur, juge ou arbitre
pour les compétitions d'Arts Martiaux Vietnamiens

Venez participer au
Stage d'arbitrage
Arts Martiaux Vietnamiens
ZID de Lorraine FFKDA
ouvert à tous les licenciés FFKDA
à partir de 14 ans

Animé par
Jean-Jacques Rein
2^{ème} Dang AMVT FFKDA



Dimanche 08 novembre 2020 de 9h00 à 12h00
au dojo de Talange rue des colombes 57525

Stage gratuit sous présentation du justificatif de licence FFKDA en cours, Inscriptions préalables souhaitées.
Merci, autant que possible, de venir en tenue officielle afin de recenser les manques.

Port du masque obligatoire en salle de cours

Il est impératif d'avoir lu le règlement d'arbitrage 2020-2021 avant le stage.
Disponible sur le site fédéral ou sur simple demande



Contact:
Didier Gosset
tél 06.74.78.08.03





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

Samedi 14 novembre 2020

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

Entraînement kata Ouvert à tous

**Dirigé par Philippe PEZERIL, 6^{ème} Dan
et Fabrice BEGUE, 4^{ème} Dan**

Programme:

- 17h15 à 19h00 : catégories pupilles et benjamins**
- 17h15 à 20h00 : catégories minimes, cadets, juniors et seniors**

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 01/07/20 et du
justificatif de licence 2020-2021**



Ville de Pont-à-Mousson



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

Samedi 21 novembre 2020

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

Entraînement combat

**Dirigé par Marjorie Lock
et assisté de Loic Bento**

Programme:

- 17h15 à 18h30 : perfectionnement technique de combats**
- 18h30 à 20h00 : Tournoi amical par poule afin de rencontrer le plus d'adversaires possibles en situation de compétition**

**Entraînement ouvert à tous
les licenciés des catégories
pupilles à seniors**

**GRATUIT,
Inscription sur place,
Présentation obligatoire d'un
certificat médical postérieur au
01/07/20 et du justificatif de
licence 2020-2021**





OPEN des jeunes Kata - Combat

Dimanche 25 octobre 2020

Centre des sports - Av Guynemer 54700 Pont à Mousson

Compétition réservée aux Pupilles, Benjamins et Minimes

HORAIRES :

Open KATA : Pupilles, Benjamins, Minimes : Contrôle à 8h30, début de la compétition à 9h00

Open COMBATS :

Pupilles et Benjamins : Contrôle et pesée à 9h00, début de la compétition à 9h30

Minimes : Contrôle et pesée à 9h30, début de la compétition à 10h00

INSCRIPTIONS :

Les inscriptions se font uniquement par Internet. Clôture le 15 octobre 2020 (Pas d'inscription sur place) : <http://www.ffkcompetition.fr/>

Depuis la page d'accueil du site internet de la Zone Interdépartementale Lorraine de Karaté, => onglet

« compétitions et stages », => Cliquer sur l'image



Vous êtes ensuite dirigé vers la plateforme fédérale.

Droit d'inscription : 3€ par compétiteur et par compétition kata et/ou combat. Faire parvenir votre règlement par chèque ou virement bancaire avant le 15/10/20 à la ZID (IBAN : FR76 1325 9023 8023 2332 0020 095 CODE BIC : KOLBFR21)

Chaque enfant devra être en possession des pièces suivantes :

Autorisation parentale, passeport sportif avec attestation de licence de la saison en cours et certificat médical de non contre-indication à la compétition en karaté.

Équipement Compétiteurs kata :

Karaté gi blanc / Ceinture rouge et ceinture bleue

Équipement Compétiteurs combat :

Karaté gi blanc / Ceinture rouge et ceinture bleue / Gants rouges et gants bleus / Protège dents (adaptés en cas d'appareil dentaire) / Protèges pieds et tibias rouges et protèges pieds et tibias bleus / Coquille pour les garçons / Plastron réversible bleu-rouge et casque de protection

Rappel équipement : Les plastrons sont prêtés par la ZID.

Déroulement :

Aucun surclassement n'est autorisé.

Une compétition est organisée en kata puis une autre en combat.

Les cérémonies protocolaires se dérouleront sur les tatamis dans la foulée des finales.

Seuls les compétiteurs et les officiels accrédités seront acceptés sur les aires de compétitions.

ZID Lorraine de karaté et D.A.
Direction Sportive
18, Rue Héré 54000 Nancy
Tél : 03 83 32 51 82
E-Mail: llkarate@orange.fr



Ville de Pont-à-Mousson

Catégories d'âges - Saison 2020 - 2021

Individuels	Mini poussins 4 - 5 ans	Poussins 6 - 7 ans	Pupilles 8 - 9 ans	Benjamins 10 - 11 ans	Minimes 12 - 13 ans	Cadets 14 - 15 ans	Juniors 16 - 17 ans	Séniors 18 ans et +	Espoirs 18 19 20 ans	Vétérans 1 35 - 45 ans	Vétérans 2 46 - 55 ans	Vétérans 3 56 - 65 ans	Vétérans 4 66 ans et +
Masculins	nés après	nés en	nés en	nés en	nés en	nés en	nés en	nés en	nés en 2000	nés entre	nés entre	nés en	nés en
Féminines	2014	2013 - 2014	2011 - 2012	2009 - 2010	2007 - 2008	2005 - 2006	2003 - 2004	2002 et avant	2001 - 2002	1975 et 1985	1965 et 1974	1955 et 1964	1954 et avant

Catégories de poids - Saison 2020 - 2021

	Mini poussins nés après 2013	Poussins 6 - 7 ans	Pupilles 8 - 9 ans	Benjamins 10 - 11 ans	Minimes 12 - 13 ans	Cadets 14 - 15 ans	Juniors 16 - 17 ans	Séniors 18 ans et +	Espoirs 18 -19 -20 ans	Vétérans 1 35 - 45 ans	Vétérans 2 46 - 55 ans	Vétérans 3 56 - 65 ans	Vétérans 4 66 Ans et +
Féminines													
	-20 kg	-20 kg	-25 kg	-30 kg	-35 kg	-42 kg	-48 kg	-50 kg	-50 kg	-55 kg	-55 kg	-55 kg	-55 kg
	-25 kg	-25 kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-47 kg	-53 kg	-55 kg	-55 kg	-61 kg	-61 kg	-61 kg	-61 kg
	-30kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-54 kg	-59 kg	-61 kg	-61 kg	-68 kg	-68 kg	-68 kg	-68 kg
	-35 Kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-50 kg	-60 kg	59 kg et +	-68 kg	-68 kg	68 kg et +	68 kg et +	68 kg et +	68 kg et +
	35 Kg et +	-40 kg	-45 kg	-50 kg	-55 kg	60 kg et +		68 kg et +	68 kg et +				
		40 kg et +	45 kg et +	50 kg et +	55 kg et +								
Masculins													
	-20 kg	-20 kg	-25 kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-55 kg	-60 kg	-60 kg	-67 kg	-67 kg	-67 kg	-67 kg
	-25 kg	-25 kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-61 kg	-67 kg	-67 kg	-75 kg	-75 kg	-75 kg	-75 kg
	-30 kg	-30 kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-52 kg	-68 kg	-75 kg	-75 kg	-84 kg	-84 kg	-84 kg	-84 kg
	-35 kg	-35 kg	-40 kg	-45 kg	-50 kg	-57 kg	-76 kg	-84 kg	-84 kg	84 kg et +	84 kg et +	84 kg et +	84 kg et +
	-40 kg	-40 kg	-45 kg	-50 kg	-55 kg	-63 kg	76 kg et +	84 kg et +	84 kg et +				
	40 kg et +	-45 kg	-50 kg	-55 kg	-60 kg	-70 kg							
		45 kg et +	50 kg et +	55 kg et +	-65 kg	70 kg et +							
				+65 kg									