



# LA NEWSLETTER N°5 - MARS 2024

## Edito

Nous voici déjà arrivés au mois de mars pour vous présenter dans ce 5<sup>e</sup> numéro les infos du mois et faire comme habituellement un retour en images sur le mois écoulé riche en évènements sportifs.

Après la phase de compétitions (coupes de Ligue et de clubs) servant de préparation pour les championnats qualificatifs, nous avons débuté la séquence des championnats régionaux.

Après l'innovation du 21 janvier qui a vu l'organisation du 1<sup>er</sup> Championnat régional de Karaté-Mix dans un octogone FFK, une sélection avait rendez vous à Paris INJ pour une première participation au Championnat de France et Freddy, après un beau parcours, nous a ramené une première médaille dans cette nouvelle discipline.

La voie était ouverte et une nouvelle sélection cette fois en Karaté Contact light et full a brillé à l'INJ. A croire que cet antre du Judo réussit bien à nos combattants.

Et puis la 1<sup>ère</sup> semaine de févr. a été intense avec le séjour de Nadir Benaïssa, Entraîneur National combat avec des stages dans toute l'île.

Au calendrier les 2 premiers dimanche de mars vont nous permettre de terminer les championnats qualificatifs et nous aurons 2 rendez vous importants : une Sélection Ligue ira défendre nos couleurs lors du Champ. Fr. des Ligues à Marseille et lors du dernier w-e le Champ. Fr. Kata à Lille.

Bonne lecture.

Le Président

Mars 2024	Dim. 3 Mars 2024 à 08h	CHAMPIONNAT RÉUNION COMBATS (POUSSINS, MINIMES, CADETS, SENIORS) – GRADES : VALIDATION VOIE COMPÉTITION	Dojo Régional St Denis	Actualités
	Dim. 10 Mars 2024 à 08h	CHAMPIONNAT RÉUNION COMBATS (PUPILLES, BENJAMINS, JUNIORS, VÉTÉRANS) – GRADES : VALIDATION VOIE COMPÉTITION	Gymnase Flacourt Ste Marie	Actualités
	Sam. 16 Mars 2024	CHAMPIONNAT DE FRANCE DES LIGUES – ÉQUIPES KATA-COMBATS (MIN-CAD-JUN)	MARSEILLE	Actualités
	Sam. 23 Mars 2024 de 13h à 17h	ENTRAÎNEMENT RÉGIONAL : REGROUPEMENT SPÉCIFIQUE CHAMP PUPILLES À SENIORS	Dojo Régional St Denis	Actualités
	Sam. 23 Mars 2024 de 14h à 17h	ÉCOLE RÉGIONALE DE FORMATION : SESSION DIF (THÉORIE)	Maison Régionale des Sports Champ Fleuri St Denis	Actualités
	Dim. 24 Mars 2024 de 09h à 17h	ÉCOLE RÉGIONALE DE FORMATION : SESSION DIF (PRATIQUE)	Gymnase Champ Fleuri Salle EPS 1 St Denis	Actualités
	Du Sam. 30 au Dim. 31 Mars 2024	CHAMPIONNAT DE FRANCE KATA – INDIV (MIN, CAD, JUN, SEN) ET ÉQUIPE (CAD-JUN, SEN)	LILLE	Actualités

## Retour en image sur les évènements de Février

### Championnat régional Kata le 25 février 2024

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/2024/02/25/championnat-regional-kata-le-25-fevrier-2024/>

Le Championnat régional Kata qualificatif s'est déroulé ce dimanche au dojo régional.

Près de 160 techniciens étaient au rendez vous à la recherche du ticket de qualification pour les épreuves nationales.

Le public venu en nombre a assisté à de belles prestations durant toute la journée.

Bravo à tous.

Les Minimes, Cadets, Juniors et Seniors sont qualifiés pour le Championnat de France qui aura lieu le 30 et 31 mars à Lille.

et Les Pupilles et Benjamins sont qualifiés pour la Coupe de France qui aura lieu le 13 et 14 avril à Ceyrat.



## Open international Light et Full contact le 25 février

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liquereunion/2024/02/27/open-international-light-et-full-contact-le-25-fevrier/>

Ce quatrième Open International nous a tout donné !

Une organisation sans failles. Un arbitrage professionnel. Un public passionné et respectueux. Des athlètes de plus en plus préparés. Avec près de 700 compétiteurs et des catégories à 20, il en fallait du cardio et de la motivation. Certains ont dû faire 5 combats en 1h, pour prendre la ceinture !

22 combattants (tes) firent le déplacement pour représenter la Réunion (seul département d'outre mer), d'une manière qui fut, exemplaire et saluée des organisateurs, arbitres et public. Car en effet, la délégation ramène 9 titres et 10 podiums ! .....



## Kyokushinkai : regroupement des Professeurs le 17 février

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/2024/02/19/kyokushinkai-regroupement-des-professeurs-le-17-fevrier/>

La Commission Kyokushinkai de la Ligue Réunion de Karaté s'est réunie et a mis en place un programme d'actions.

Ce programme a débuté ce samedi par un regroupement des Professeurs de clubs à Cilaos.

Le stage s'est très bien déroulé.

Après des présentations pendant un pot d'accueil, le groupe a effectué un entraînement commun avec thème de travail apporté par les différents clubs afin de brasser les connaissances individuelles.

La rencontre s'est terminée avec des discussions sur l'organisation à venir, la présentation et la prise en compte du nouveau règlement des compétitions de la Fédération Française de Karaté.

Prochain rendez vous en avril pour poursuivre le travail pour plus d'organisation commune : rassemblements, compétitions, évènements.

Merci au club Mandrill Dojo de Cilaos dirigé par Vivien Menet pour l'organisation et l'accueil.

Bravo à tous pour votre présence.



## Championnat de France Karaté-Mix le 18 févr : une première réussite

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/2024/02/18/championnat-de-france-karate-mix-le-18-fevr-une-premiere-reussie/>

Première participation d'une sélection Réunion au Championnat de France Karaté-Mix et une première réussite : une médaille de 3<sup>e</sup> place et une 5<sup>e</sup> place.

Ainsi s'achève ce Championnat de France de K-mix qui s'est déroulé ce week-end à l'INJ Paris 14<sup>e</sup>. Avec un super niveau des équipes prestigieuses et une super prestation de nos représentants du 974.

– Kévin RAKOTOARIVELO du Pythagore LaSours gagne son premier combat au point, perd le suivant et se qualifie pour la finale des repêchages pour la place de 3 où il est à 2 doigts de la gagner. Super mentalité et envie. Termine 5<sup>e</sup>

-Damien TAFIKI du PAPANGUE FIGHT ACADEMIE gagne son premier combat face à un représentant de la mythique Snake Team puis perd le suivant de 1 point.

Le combat face à Damien lui ayant laissé des traces même victorieux son adversaire n'a pu continuer la compétition.

Belle performance de l'élève de Vincent Hoarau.

-Freddy JOANA également du team pythagore la source de Thierry Jui-Jitsu NO Gi / Harry Serveaux et de Mr Joseph moussa gagne 3 combats en faisant des combats ordonnés et méthodiques en scurant à la majorité des juges à chaque fois, non sans mal dans une catégorie relevée.

Il perd malheureusement sa demi-finale.

Qui le qualifie pour la finale de la place de 3<sup>e</sup>me.

Qu'il remporte par KO avec un groupe un point efficace.

Il fini 3<sup>e</sup>me qui fait de lui le 1<sup>er</sup> médaillé réunionnais en K-Mix.

Bravo à eux 3 et à leurs coachs en clubs pour leur travail.



## Session de formation au D.I.F. le week-end du 10 et 11 février

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/2024/02/14/session-de-formation-au-d-i-f-le-week-end-du-10-et-11-fevrier/>

La session de formation au D.I.F. se poursuit et le week-end dernier se déroulait une nouvelle séquence. le samedi la partie théorique à la Maison des Sports et le dimanche la pratique au gymnase de Champ Fleuri. Mme la DTR en a profité pour rendre une visite aux stagiaires le dimanche. Bonne continuation à tous.



## Passage de Grades pour les Disciplines Associées le 10 février

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/2024/02/14/passage-de-grades-pour-les-disciplines-associees-le-10-fevrier/>

Une belle session de grades pour les Disciplines Associées s'est déroulée ce samedi 10 février au dojo du lycée Saint Paul 4 à la Plaine St Paul.

Des candidats en Pencak et Yoseikan bien préparés dans leurs clubs respectifs et donc une belle réussite. et merci aux membres du jury.

Bravo à tous.



## Stages avec M. Nadir BENAÏSSA, Entraîneur National combats : presse du jour

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liquereunion/2024/02/11/stages-avec-m-nadir-benaïssa-entraîneur-national-combats-presse-du-jour/>

Clap de fin après une semaine bien remplie : récap dans la presse du jour.

22 A LA UNE

Le Quotidien de la Réunion - Dimanche 11 février 2024

Sports



**La Ligue de La Réunion et son président Adolphe Pépin ont été heureux d'accueillir un champion du monde aujourd'hui entraîneur de l'équipe de France de karaté combat, Nadir Benaïssa. Une semaine intense, faite de séances aux quatre coins de l'île pour tous les licenciés.**

**KARATÉ.** Hier encore dans le dojo régional de Champ-Fleur,

ils étaient une grosse centaine à prendre part aux deux séances, les petits d'abord puis les plus grands. « J'avais sollicité la DTN, raconte Adolphe Pépin, cela n'avait pas pu se faire l'année dernière, mais un nouveau directeur technique national est arrivé fin 2023 et la dynamique a changé, Yann Bouillon a tenu sa promesse. La Fédération reconnaît le travail de la Ligue et nous aide bien ».

Une semaine intense pour le karaté combat 974, évoquer les filières de haut niveau et l'accompagnement des jeunes, rencontres et échanges avec tous les entraîneurs de l'île le mardi soir, et des séances d'entraînement à Saint-Pierre dès lundi dernier à la sortie de l'avion,

à Vue Belle mercredi, à La Plaine-des-Palmistes jeudi, vendredi au gymnase Flacourt à Sainte-Marie, et enfin hier matin à Saint-Denis. « Le but était de décentraliser pour en faire profiter le plus grand nombre, c'est une chance de pouvoir côtoyer le haut niveau en libre service », poursuit Adolphe Pépin. Sana est venue exprès de Bras-Panon. Pupille, elle vit sa première année de compétition, et a profité de l'évènement. « Je le connaissais un peu et c'est une chance d'avoir été coachée par lui ». Cédric Laurent à lui, amené les jeunes saint-leusiens à plusieurs séances. « Ils sont demandeurs depuis lundi, ils ont les yeux qui brillent », raconte le président

du Karaté club de Saint-Leu. « Les jeunes, les coaches, les parents et les dirigeants, tout le monde a pu voir ce qu'est un entraînement de haut niveau, cela apporte un plus et de la précision aux jeunes. C'est enrichir le karaté de tous les jours, mais surtout le plaisir d'une belle rencontre ».

Un stage qui sert aussi de préparation aux prochaines échéances, les championnats régionaux les 3 et 10 mars prochains, le 25 février pour le kata, puis le prochain championnat de France Interligues qui se dispute à Marseille le 16 mars.

« J'ai vu ici quelques pépites »



Les plus jeunes ont profité de cette rencontre avec l'entraîneur de l'équipe nationale.

### « Un Réunionnais en équipe de France, c'est possible »

Il aurait dû être au championnat d'Europe jeunes qui se dispute en ce moment à Tbilissi en Géorgie, il a préféré venir à La Réunion. L'entraîneur de l'équipe de France Nadir Benaïssa vient de découvrir notre île, ce premier voyage en appelle d'autres. Nadir Benaïssa est passé d'une carrière de combattant bardée de titres, à une carrière d'entraîneur de karaté combat, avec une vocation collective, de partage et de rencontre qui lui importe. C'est d'ailleurs par équipes qu'il a remporté ses plus grands titres, champion du monde universitaire en 2010, champion du monde en 2012 à Paris, champion d'Europe à Budapest en 2013. Il faut citer aussi une médaille d'argent au championnat d'Europe en 2011 à Zurich, et une autre en 2015 à Istanbul en Turquie, toujours par équipes.

« J'étais conscient du potentiel réunionnais »

Champion de France en 2012, en individuel cette fois, Nadir Benaïssa a ensuite intégré la direction technique nationale. Il fut le coach des filles, il est aujourd'hui l'entraîneur de l'équipe de France de karaté Combat. Il est notamment le coach de Mehdi Filali qui vient d'obtenir son premier titre de champion du monde chez les +84 kg à Budapest.

Le haut niveau d'un côté, la pratique et le développement de son sport de l'autre, l'en-

traîneur national est sur tous les fronts, il a découvert avec bonheur le karaté de La Réunion. « Vous n'avez rien à envier à la métropole quant au niveau, s'empresse-t-il de dire. Et la direction technique nationale veut retrouver les échanges avec les outre-mer, il faudra faire la même chose



L'entraîneur de l'équipe de France, Nadir Benaïssa, est venu à la rencontre des Réunionnais.

pour le kata ». « Je suis là pour susciter l'envie, poursuit-il, et un Réunionnais bientôt en équipe de France, c'est largement possible ». Jimmy Alcméon, l'entraîneur de la sélection de La Réunion se réjouit de cette venue. « Tout le monde attendait ça avec impatience, c'est un gros travail de fond ». Nadir Benaïssa souhaite maintenant que cette collaboration perdure. « La Réunion a été à la hauteur de mes attentes, j'étais conscient du potentiel et je savais que la nouvelle Ligue de La Réunion a une nouvelle dynamique. Il faut maintenant monter un dispositif pour que cela se pérennise ».

Et selon Nadir Benaïssa, cette dynamique va rapidement se transposer dans les résultats. « On va en voir rapidement l'impact, pense l'entraîneur national, peut-être même dès les prochains championnats de France ».

Son grand regret, c'est que le karaté ait été évincé des Jeux Olympiques de Paris, alors qu'il était présent en 2021 à Tokyo en tant que sport additionnel. « Là, Tony Estanguet a vraiment fait un choix malheureux, regrette-t-il. Il y a 250 000 licenciés en France, mais le karaté vit sans les JO. Je regrette que Steven Da Costa ne puisse pas défendre son titre ». Il fut le premier médaillé d'or de l'histoire du karaté aux JO. « Et nous avons obtenu deux médailles d'or et cinq en bronze aux derniers championnats du monde. C'est dommage, le karaté est un sport de valeurs ».

F. Li

« Il apporte l'expérience de la compétition », poursuit Natacha Randrante, la directrice technique régionale et sixième dan de la Ligue. Il sait décomposer les mouvements pour que les jeunes progressent en précision, en efficacité et en stratégie. Il apporte aussi une richesse et une diversité dans l'enseignement. Il nous fait tendre l'oreille en partageant les finesses du haut niveau, et nous fait travailler sur ce qui fonctionne, sur ce qui fait marquer des points ».

La Ligue régionale va créer un



Les pratiquants de La Réunion ont profité des séances d'entraînement de Nadir Benaïssa, l'entraîneur de l'équipe de France. (Photos Emmanuel Grondin)

vivier cadets, et souhaite établir un contact plus régulier avec les instances nationales de la FFKDA (Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées), avec des stages plus fréquents. La détection entre aussi en jeu, avec un entraîneur national dans le vif du sujet. « Je souhaite développer la détection pour le haut niveau, mais aussi la pratique, explique Nadir Benaïssa. J'ai passé une semaine ici, il y a une belle dynamique. La Fédération veut mettre un accent fort sur la détection, et ma venue constitue le début de quelque chose de nouveau. J'ai vu ici quelques pépites, notamment chez les pupilles, nous avons aussi un œil précis sur les benjamins et minimes. Certains des jeunes combattants d'ici ont les capacités pour monter sur un podium au niveau national ».

Il continuera d'avoir les yeux sur eux lors des prochains championnats de France jeunes.

Bien évidemment, la Ligue de La Réunion attermera renouveler l'expérience, pour faire venir le haut niveau à ses licenciés, au lieu d'entreprendre des voyages coûteux et qui ne profitent pas à tous. « On redemandera pour l'année prochaine c'est sûr, même en kata, assure Natacha Randrante, et on aimerait le faire le plus régulièrement possible ».

Fred LIRON

## Stages avec M. Nadir BENAÏSSA, Entraîneur National combats : dojo régional le 10 février

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/2024/02/10/stages-avec-m-nadir-benaissa-entraîneur-national-combats-dojo-regional-le-10-fevrier/>

Suite du programme : Ce samedi était le dernier rendez vous au Dojo régional de Champ Fleuri pour 2 séances : une dès 8h pour les Poussins et Pupilles et une autre 9h30 pour les autres catégories. Nous pouvons dire que cette semaine bien remplie s'est terminée en apothéose avec tous ces participants. D'ailleurs certains Pupilles qui en redemandaient sont restés pour la séance des plus grands. Les participants ont su profiter d'une bien belle séance d'entraînement dirigée toujours par Nadir. Tous les participants ont été ravis à la fin de la matinée.



## Stages avec M. Nadir BENAÏSSA, Entraîneur National combats : Flacourt Ste Marie le 9 février

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liquereunion/2024/02/09/stages-avec-m-nadir-benaissa-entraîneur-national-combats-flacourt-ste-marie-le-9-fevrier/>

Suite du programme : ce vendredi nous étions au gymnase de Flacourt à Ste Marie.

Plusieurs clubs de l'Est et du Nord étaient présents.

Les participants ont pu profiter d'une belle séance d'entraînement dirigée par Nadir et en présence de la caméra de Réunion la 1ère Sports. (diffusion du reportage dimanche)

Tous les participants ont été ravis à la fin de la séance.

Ce samedi, rendez vous au Dojo régional de Champ Fleuri dès 8h.



## Stages avec M. Nadir BENAÏSSA, Entraîneur National combats : Plaine des Palmistes le 8 février

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/2024/02/09/stages-avec-m-nadir-benaissa-entraîneur-national-combats-plaine-des-palmistes-le-8-fevrier/>

Suite du programme : ce jeudi nous étions dans la fraîcheur des hauts de l'Est plus précisément à la Plaine des Palmistes.

Malgré la légère pluie de ce temps de saison sur la région, les jeunes du club étaient présents au rendez vous.

Bravo à tous les participants qui ont su profiter des conseils prodigués par Nadir.

Tous les participants ont quitté le gymnase ravis à la fin de la séance.

Merci au club Karaté Do Plaine des Palmistes pour l'accueil.

Ce vendredi, rendez vous à Ste Marie Dojo de Flacourt.



## Stages avec M. Nadir BENAÏSSA, Entraîneur National combats : Vue Belle la Saline le 7 février

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/2024/02/08/stages-avec-m-nadir-benaissa-entraîneur-national-combats-vue-belle-la-saline-le-7-fevrier/>

Suite du programme : cette deuxième séance d'entraînement s'est déroulée ce mercredi dans la fraîcheur des hauts de l'Ouest à la Saline (Vue Belle).

Mais les participants ne se sont pas rendus compte de la fraîcheur vu l'intensité et les kimonos étaient bien trempés à la fin de cette séance de haut niveau.

Bravo à tous les participants qui ont su profiter des conseils prodigués par Nadir.

Ce jeudi, rendez vous à la Plaine des Palmistes.



## Rencontre Profs avec M. Nadir BENAÏSSA, Entraîneur National combats : St Denis le 6 février

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/2024/02/07/rencontre-profs-avec-m-nadir-benaissa-entraîneur-national-combats-st-denis-le-6-fevrier/>

Dans une semaine bien remplie (voir planning) de stages de Ligue, nous avons calé une rencontre avec les Profs de clubs.

La réunion s'est déroulée ce mardi à la Maison Régionale des Sports à Champ Fleuri.

Ce fut un bon moment d'échanges sur les thèmes tels que le Haut Niveau, la programmation d'entraînement, le suivi des athlètes, les subventions ANS, etc.....

et la rencontre se terminait par un moment convivial autour d'un pot de l'amitié.

Ce mercredi, rendez vous dans les hauts de l'Ouest.



## Stages avec M. Nadir BENAÏSSA, Entraîneur National combats : St Pierre le 5 février

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/2024/02/06/stages-avec-m-nadir-benaïssa-entraîneur-national-combats-st-pierre-le-5-fevrier/>

Arrivé sur l'île lundi matin, Nadir débutait une semaine bien remplie (voir planning) par un stage de Ligue ce lundi soir à la Salle d'Arts Martiaux de Volnay à St Pierre.

Une cinquantaine de participants ont eu la chance de profiter de ses conseils avisés en tant qu'entraîneur National combats de la F.F.Karaté.

Les profs des clubs présents du Sud et de l'Ouest étaient ravis de la belle séance d'entraînement.

Merci au club CKF pour l'accueil.

Ce mardi, rencontre avec les Profs de clubs.



## Coupe combats Ligue le 4 février 2024

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liquereunion/2024/02/04/coupe-combats-ligue-le-4-fevrier-2024/>

La première compétition combats de 2024 s'est déroulée ce dimanche au Gymnase Flacourt à Ste Marie. Cette Coupe de Ligue, qui fut une bonne préparation avant le Championnat régional qualificatif prévu début mars, a rassemblé près de 150 combattants.

Bravo à tous.



## Stages avec M. Nadir BENAÏSSA, Entraîneur National combats en févr

Un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/2024/01/31/stages-avec-m-nadir-benaïssa-entraîneur-national-combats-en-fevr/>

La Direction Technique Nationale de la F.F.Karaté a répondu favorablement à la sollicitation du Président de Ligue

et a délégué M. Nadir BENAÏSSA, Entraîneur national combats des Seniors et coach de Mehdi FILALI, Champion du Monde à Budapest en octobre 2023, pour un séjour dans l'île à la rencontre des profs de clubs FFK et des combattants.

Son séjour se déroulera du 5 au 11 février.

LA LIGUE DE KARATE DE LA REUNION PRESENTE

**NADIR BENAÏSSA**

ANIMERA DES STAGES LIGUE  
DU LUNDI 5 FÉVRIER AU DIMANCHE 11 FÉVRIER

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
KARATÉ

LA RÉUNION  
LIGUE  
FFK

*Entraîneur national  
combats seniors  
de la FFKDA*

*Coach de Mehdi Filali  
Champion du Monde 2023*