

# LA NEWSLETTER

## N°4



MARS

SAISON

24

25



## ÉDITO

Nous nous retrouvons pour cette nouvelle édition avec une présentation du mois de mars qui sera riche en évènements.

Sur le plan régional, nous devons débiter nos 2 journées de championnats qualificatifs combat le 2 mars ; le cyclone Garance en a décidé autrement et nous a contraint à reporter au 16 cette première journée.

Ainsi, nous débiterons le 9 mars à Bras Panon et nous remercions le club Shotokan de la Ville de nous accueillir pour cette première journée (le dojo régional étant indisponible).

Le 23 mars le Yoseikan Budo (D.A.) a programmé son Championnat régional.

Bienvenue à 3 nouveaux clubs qui rejoignent la FFK et la Ligue : le club **Fighter Academy Karate** qui développe une nouvelle discipline le **SHIDOKAN** au Tampon, le club **KAIZEN REUNION** à St Paul et le club **KARATE SHORINJI RYU** à Bras Panon.

Enfin, au niveau national au début du mois dernier nous avons eu le plaisir de participer à l'Assemblée Générale ordinaire de notre Fédération Française de Karaté.

Et le même week end, se déroulait la Coupe de France Kyokushinkai où nos représentants ont brillé à Coubertin.

**Bonne lecture.  
Le Président**

### À venir

Mars  
2025

Sam. 8 Mars 2025 de 14h à 17h	STAGE ARTS MARTIAUX SUD EST ASIATIQUE AU DOJO RÉGIONAL	DOJO REGIONAL - SAINT-DENIS	Actualités
Dim. 9 Mars 2025 à 08h	LIGUE : CHAMPIONNAT REUNION COMBATS (POUS, MIN, JUN) + CH COMBAT PUP ET BENJ À BRAS PANON	DOJO LUCIE IGNACE - BRAS-PANON	Actualités
Sam. 15 Mars 2025	ECOLE REGIONALE DE FORMATION : DIF - THEORIE - ÉVALUATION	DOJO REGIONAL - SAINT-DENIS	
Sam. 15 Mars 2025 à 14h	ENTRAINEMENT REGIONAL	DOJO REGIONAL - SAINT-DENIS	Actualités
Dim. 16 Mars 2025	ECOLE REGIONALE DE FORMATION : DIF - PRATIQUE - ÉVALUATION	DOJO REGIONAL - SAINT-DENIS	Actualités
Dim. 16 Mars 2025	LIGUE : CHAMPIONNAT REUNION COMBATS (CAD, SEN, VET) AU DOJO REGIONAL	DOJO REGIONAL - SAINT-DENIS	Actualités
Dim. 16 Mars 2025	LIGUE : OPEN REUNION COMBATS (PUP, BENJ) AU DOJO RÉGIONAL	DOJO REGIONAL - SAINT-DENIS	Actualités
Sam. 22 Mars 2025	LIGUE : KYOKUSHINKAI : FIGHTING CLASS (ENFANTS - ADULTES)	GYMNASSE FLACOURT - SAINTE-MARIE (97) - SAINTE-MARIE	
Dim. 23 Mars 2025 de 08h à 17h	LIGUE : CHAMPIONNAT REUNION YOSEIKAN BUDO À PLATEAU CAILLOU GYMNASSE LYCEE ST PAUL 4 - SAINT-PAUL	SAINT-PAUL	Actualités
Sam. 29 Mars 2025	FFK : CHAMPIONNAT DE FRANCE KATA INDIV (SEN)	CHAMBLY - CHAMBLY	Actualités
Dim. 30 Mars 2025	FFK : CHAMPIONNAT DE FRANCE COMBATS INDIV (SEN)	CHAMBLY - CHAMBLY	



SAISON 2024 – 2025

**CHAMP COMBAT PUP ET BENJ  
CHAMP DE LA REUNION COMB POU, MIN, JUN**

**PUPILLES ET BENJAMINS  
ET  
POUS, MIN, JUN**

**DATE** Dimanche 9 MARS 2025  
**LIEU** Dojo Lancel Ignace  
**ADRESSE** RN 2 97412 Bras Panon  
**BILLETTERIE** Entrée gratuite  
**INSCRIPTIONS** Inscriptions effectuées par les Clubs

**INSCRIPTIONS EN LIGNE** [Le lien :](https://www.ffkcompetition.fr/)  
**DATE LIMITE INSCRIPTION LE 6 MARS À MINUIT**  
**AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE**

**DIMANCHE 9 MARS 2025**

**INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES : Inscriptions\*1**

**Contrôles :**

**08h00 :** Pupilles  
**09h00 :** Benjamins et Benjamins

Compétition Pup et Benj : système 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> division sans repêchage.

**10h00 :** Poussins, Minimes  
**11h00 :** Juniors

**08h30 :** Début des Compétitions

**Finales au cours de la compétition  
Remise des médailles en fin de matinée et en fin de compétition**

\*1 INSCRIPTIONS : Les compétiteurs doivent être licenciés avant la date d'inscription. (Extrait du règlement des Compétitions Saison 2024-2025 - page 25).

LIGUE DE KARATE ET DISCIPLINES ASSOCIEES DE LA REUNION  
Adresse : 2, Impasse des Chocottes - la Brégnage - 97400 SAINTE-CLOTILDE - Tél. : 06 92 70 71 10  
SIRET : 447 732 305 00022 - e-mail : [ligue.karate.reunion@ffk.reunion.fr](mailto:ligue.karate.reunion@ffk.reunion.fr) - Site internet : <http://www.ffk.reunion.fr/ligueunion/>



SAISON 2024 – 2025

**CHAMPIONNAT DE LA REUNION COMBAT INDIV  
OPEN PUPILLES, BENJAMINS,  
ET  
CHAMP CADETS, SENIORS, VETERANS**

**DATE** Dimanche 16 MARS 2025  
**LIEU** Dojo Régional  
**ADRESSE** 36, route Philibert Tsiranana 97490 Ste Clotilde  
**BILLETTERIE** Entrée gratuite  
**INSCRIPTIONS** Inscriptions effectuées par les Clubs

**INSCRIPTIONS EN LIGNE** [Le lien :](https://www.ffkcompetition.fr/)  
**DATE LIMITE INSCRIPTION LE 13 MARS À MINUIT**  
**AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE**  
**INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES : Inscriptions\*1**

**DIMANCHE 16 MARS 2025**

**Contrôles Individuels :**

**08h00 :** Pupilles  
**09h00 :** Benjamins et Benjamins

Compétition Pup et Benj : OPEN

**10h00 :** Cadettes et Cadets  
**11h00 :** Seniors et Vétérans

**08h30 :** Début des Compétitions

**Finales au cours de la compétition  
Remise des médailles en fin de matinée et en fin de compétition**

\*1 INSCRIPTIONS : Les compétiteurs doivent être licenciés avant la date d'inscription. (Extrait du règlement des Compétitions Saison 2024-2025 - page 25).

LIGUE DE KARATE ET DISCIPLINES ASSOCIEES DE LA REUNION  
Adresse : 2, Impasse des Chocottes - la Brégnage - 97400 SAINTE-CLOTILDE - Tél. : 06 92 70 71 10  
SIRET : 447 732 305 00022 - e-mail : [ligue.karate.reunion@ffk.reunion.fr](mailto:ligue.karate.reunion@ffk.reunion.fr) - Site internet : <http://www.ffk.reunion.fr/ligueunion/>

**LE 8 MARS 2025**

**LA LIGUE DE KARATE DE LA RÉUNION VOUS PROPOSE UN STAGE D'ARTS MARTIAUX DU SUD-EST ASIATIQUE**

**AVEC THIERRY THIA** STAGE GRATUIT **14H-17H**

DIPLOMÉ D'ÉTAT DE JEPS

**AU DOJO RÉGIONAL DE CHAMPS FLEURY À ST DENIS**

**06 12 08 65 28**

PRÉVOIR BÂTONS ROTIN OU D'ENTRAÎNEMENT



**CHAMPIONNAT DE LA REUNION de YOSEIKAN BUDO 2024-2025**

**Dimanche 23 mars 2025  
8h à 17H  
Dojo de Plateau Caillou**

Information et inscription avant le dimanche 2 mars 2025  
auprès du Responsable Régional Arbitrage : Pierre MAGNIN  
06 92 89 70 50 magnin pierre@wanadoo.fr



## RETOUR EN IMAGE : LES ÉVÈNEMENTS DE FEVRIER

### ÉCOLE RÉGIONALE DE FORMATION : Diplôme Instructeur Fédéral : session du 22 et 23 février

[CLIQUEZ-ICI pour en savoir plus](#)

Nouvelle et dernière session ce week-end.  
L'examen final approche.



# KARATE MIX :

## Championnat régional Karaté Mix le 16 février

[CLIQUEZ-ICI pour en savoir plus](#)

La Ligue organisait ce dimanche le 1er Championnat régional de Karaté Mix ainsi qu'une Coupe de Karaté Contact au Gymnase de Flacourt à Ste Marie. Pour cela, 2 octogones et un ring étaient installés pour recevoir près de 70 combattants qui ont montré de belles prestations devant un public venu en nombre les encourager.

Pour une première, ce fut une belle réussite.

Cette manifestation s'est déroulée en présence de Jérôme Charles, Expert Fédéral de Karaté Mix qui avait dirigé une formation de Juges et Arbitres le vendredi et un stage le samedi.

Bravo à tous.



## KARATE MIX :

# Stage régional avec Jérôme Charles, Expert Fédéral le 15 février

[CLIQUEZ-ICI pour en savoir plus](#)

En préparation du Championnat K-Mix du dimanche 16 février, la Ligue organisait un stage régional et une formation de juges.

The poster features a central photograph of Jérôme Charles, a man with a beard and short dark hair, wearing a black t-shirt with 'FRANCE' in red and white letters, and blue and white karate gloves. He is in a ready stance. The background is a light blue and white pattern with faint text.

**Stage Régional FFK**

# KARATÉ MIX

**SAMEDI**  
*15 Février 2025*

**GYMNASÉ**  
**FLACOURT**  
Ste Marie

**SAMEDI**  
9h/11h30

**OUVERT À TOUS**  
Licenciés FFK  
et autres

**TARIFS**  
**GRATUIT**

**INFOS**  
Jacky Meslin  
06.93.70.25.75  
Jimmy Mahé  
06.92.38.27.69

**AVEC JÉRÔME CHARLES**  
EXPERT FÉDÉRAL  
CEINTURE NOIRE JJB  
5ÈME DAN K MIX

LA RÉUNION  
LIGUE  
FFK

# KYOKUSHINKAI :

## Atelier Physiologique et Kyokushinkai le 15 février

[CLIQUEZ-ICI pour en savoir plus](#)

Lors de cette séance de samedi, nous avons combiné théorie et pratique pour approfondir notre compréhension du kyokushinkai sous un angle physiologique.

Nous avons d'abord exploré les différents métabolismes énergétiques et les qualités motrices indispensables à cette discipline, en analysant leur impact sur la performance et l'endurance. Ensuite, nous avons porté notre attention sur la biomécanique du mouvement, en étudiant les articulations, le centre de gravité et la transmission des forces.

Cette approche nous a permis d'optimiser nos techniques et d'améliorer l'efficacité de nos déplacements et de nos frappes.

Ces apprentissages en action, mettant en lumière le lien entre science du corps et pratique martiale.

Intervenant : Sébastien Ramassamy



# KARATE SHIDOKAN : une nouvelle discipline de la FFK à la Ligue

[CLIQUEZ-ICI pour en savoir plus](#)

Une nouvelle discipline Fédérale à la Ligue :  
bienvenue au

**club Fighter Academy Karate** qui développe le SHIDOKAN.

un lien : <https://sites.ffkarate.fr/liguereunion/karate-jutsu/karate-shidokan/>



**A PARTIR DE  
5 ANS**

士道館



**SHIDOKAN**  
**SHIDO-MMA**  
**SHIDO-KIDS**

**AU TAMPON**  
**LUNDI ET JEUDI 17H15-18H15**  
**COMPLEXE KLÉBERT PICARD**

**pass Sport**



## COMPETITIONS :

### Open Kata Pupilles et Benjamins + Championnat kata équipes le 9 février

[CLIQUEZ-ICI pour en savoir plus](#)

Ce dimanche la Ligue organisait l'Open Kata des Pupilles et Benjamins ainsi que le Championnat kata par équipes au Dojo régional de Champ Fleuri.

Près de 120 techniciens étaient au rendez vous.

C'était en quelque sorte la suite du Championnat régional du 19 janvier puisque nous devons qualifier également les 2 finalistes Pupilles et Benjamins (f et g) pour la Coupe de France Kata du début avril à Ceyrat.

Ce fut une belle compétition et les jeunes techniciens avaient à cœur de montrer leurs meilleures prestations afin d'accéder aux finales.

Par la suite, les arbitres ont eu à juger les équipes présentées par les différents clubs pour le Championnat régional dans les différentes catégories des Poussins aux Vétérans.

Bravo à tous.



# KYOKUSHINKAI :

## Coupe de France le 1er et 2 février à Paris

[CLIQUEZ-ICI pour en savoir plus](#)

Ce dernier week end, le prestigieux stade Pierre de Coubertin à Paris a accueilli la Coupe de France de Karaté Kyokushinkai.

Parmi les 250 combattants en lice sur les 2 jours, le club Kim Dao présentait 10 participants. Après de belles prestations, ils ont brillé en décrochant un total de sept podiums avec trois titres de champions et quatre médailles de bronze.

Les résultats :

Randrante Dominique ( espoir + 90kg) = **1er**

Essob Nolan ( seniors +90 kg) = **1er**

Aipar Jade ( pupille + 35kg) = **1ère**

Aipar Catalina (pupille -30kg) = 3è

TREAL Hérold (pupille -30kg) = 3è

ATTOUMANI Youna (junior -55kg) = 3è

ABDOU Kethyne (junior -55kg) = 3è

Un bel exploit sportif réalisé dans la fraicheur hivernale parisienne et salué par le Président de la Ligue présent à Paris à l'occasion de l'AG Fédérale.

Ainsi, le Président de la Fédération a invité notre Président à remettre les récompenses.

Félicitations à tous les participants pour leurs performances et leur combativité !

Coachs :

Natacha RANDRANTE

Dominique RANDRANTE

Arbitrage : ESSOB Nolan



# FEDERATION FRANCAISE DE KARATE :

## Assemblée Générale ordinaire le 2 février à Paris

[CLIQUEZ-ICI pour en savoir plus](#)

L'assemblée générale 2025 de la FFK s'est tenue dimanche 2 février 2025 au Comité National Olympique et Sportif Français, à Paris. Première assemblée générale de l'olympiade 2024-2028, elle a été l'occasion, pour le nouveau Président de la Fédération Bruno Verfaillie, son bureau exécutif et la Direction Technique Nationale, de faire le bilan de l'olympiade précédente et de présenter les projets pour l'avenir.

La Ligue Réunion était bien sûr représentée et ses représentants ont participé aux travaux.



## NOS PARTENAIRES



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**



AGENCE  
NATIONALE  
DU **SPORT**



REGION REUNION

[www.regionreunion.com](http://www.regionreunion.com)



DÉPARTEMENT  
DE LA  
**Réunion**  
[www.cg974.fr](http://www.cg974.fr)



VILLE DE

**SAINT  
DENIS**

MATERIEL & EQUIPEMENTS  
ARTS MARTIAUX  
SPORTS DE COMBAT

174 Route de BOIS DE NEFLES  
97490 SAINTE CLOTILDE  
[www.budosports.re](http://www.budosports.re)  
[reunionbudo.sports@wanadoo.fr](mailto:reunionbudo.sports@wanadoo.fr)

**REUNION BUDO SPORTS**

06.92.31.53.72 / 02.62.58.27.87



**COLOSSE**  
AUX PIEDS D'ARGILE

LA RÉUNION



**PROTECTION CIVILE**  
AIDER · SECOURIR · FORMER