



# LIGUE REGIONALE OCCITANIE DE KARATE

---

## CONVOCATION

Cher(e) Athlète,

Vous êtes invité(e) à l'entraînement Kata de la ligue Régionale Occitanie dirigé par Harinjaka PRESTO.

L'entraînement se déroulera :

Le Dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2023

De 10h30 à 12h30

Au Dojo Toulouse Balma Arts Martiaux

17, rue des Arènes - 31130 BALMA

Réservé aux catégories :

**Minimes, Cadets, Juniors et Espoirs**

Cet entraînement est ouvert aux compétiteurs dans le cadre de la préparation à la saison sportive 2023/2024. Il permet également de pouvoir prétendre aux sélections de l'équipe de Ligue Occitanie Kata et aux regroupements nationaux Kata Zone Sud. Ce n'est pas un stage de bonification pour les grades.

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter :

Secrétariat de la ligue : 04 67 15 91 94 / 06 31 02 19 22 - [occitanie@ffkarate.fr](mailto:occitanie@ffkarate.fr)

Entraîneur KATA de la ligue : [kizamastar@gmail.com](mailto:kizamastar@gmail.com)

**Matériel obligatoire :**

- Masque ;
- Kimono ;
- Ceinture correspondant au grade actuel ;
- Bouteille d'eau.

Vous pourrez amener une veste que vous garderez par-dessus le gi pendant l'échauffement si vous le souhaitez (veste de club par exemple).

Les katas qui serviront de base de travail vont des katas supérieurs du programme Minime à Senior. Il est important que les athlètes présents aient déjà un minimum de connaissances sur ces katas (enbusen) pour qu'ils puissent pleinement profiter de ces entraînements

Sportivement,

**Harinjaka PRESTO**  
Entraîneur régional Kata  
Ligue Occitanie

**LIGUE REGIONALE OCCITANIE DE KARATE**

200 Rue Hélène Boucher - ZAC Jean Mermoz 34170 CASTELNAU LE LEZ

Tél : 04 67 15 91 94 / 06 31 02 19 22 - Courriel : [occitanie@ffkarate.fr](mailto:occitanie@ffkarate.fr) - Site : <http://sites.ffkarate.fr/occitanie/>