



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

*PROGRAMME PRÉVISIONNEL DE L'ÉVÈNEMENT*

*« JOURNÉES INTERNATIONALES DU SPORT »*

*AU FÉMININ !*

*Dimanche 03 Mars 2024 / Centre National d'Entrainement  
FFKDA 200, rue Hélène boucher 34170 - Castelnau Le Lez*

*Venez assister aux ateliers de coaching de ces deux Championnes d'exception, avec les meilleurs athlètes d'Occitanie ! En présence des entraîneurs régionaux Combat et Kata.*

En Matinée : **DOJO du C.N.E. FFKDA**

✚ **A partir de 9 h00** : Accueil Café des stagiaires, du public et accompagnant(e)s.

✚ **9h30** : Accueil et présentation des Intervenantes et du plan de féminisation de la FFKaraté, par la Ligue Occitanie de Karaté et Disciplines Associées, et Pierre DELPEYROUX son Président, du Directeur Technique régional Pierre LLAVES, et des 2 entraîneurs Régionaux Kata/Combat de l'Occitanie, Harinjaka PRESTO/Hakim HOCINE.

✚ **9h45** : Début de l'Entrainement et Prise en main des meilleurs athlètes sélectionné(e)s pour représenter l'Occitanie, spécialités Kata et Combat. en préparation aux Championnats de France des Régions :  
**L'échauffement se fera en commun pour les 2 groupes Kata et Combat**, puis, par ateliers avec **A.RECCHIA**, pour le combat, **dojo du bas**, et en parallèle en Mezzanine, avec **J.HUGUES**, pour le Kata, **dojo du haut**.  
*(Le public extérieur pourra assister à l'entraînement dirigé par les 2 Intervenantes)*

✚ **11h00: 1<sup>ère</sup> table ronde** : « Comment performer, au plus haut niveau et faire cohabiter carrière sportive et avenir professionnel ».

✚ Regroupement dans le dojo du bas, des 2 groupes de stagiaires, pour un échange interactif et de motivation, sur le parcours sportif et professionnel de ces 2 Championnes,

*Suite à leurs témoignages, vous pourrez : stagiaires, encadrants, parents, coaches, public, débattre avec nos 2 invitées (profitez de ce moment unique pour partager leurs expériences et poser vos questions !).*

*Pause de 12h00 à 14h00, déjeuner sur site pour les athlètes sélectionnés de l'Occitanie en compagnie des Intervenant(e)s.*

En Après Midi : DOJO du C.N.E. FFKDA

*Venez partager un moment Riche en Expériences à la Rencontre de Deux Femmes Exceptionnelles !*



*Pour tout Public, débutant(te)s ou Avancé(e)s, avec ou sans Expérience, quel que soit votre niveau de pratique. OU PAS !*

✚ **14 h 00** : Présentation des 2 Intervenantes, Multiples Championnes d'Europe et du Monde de Karaté, spécialités Kata/ Combat.

Démonstrations des Groupes Kata et Combat représentant la ligue Occitanie aux prochains Championnats de France des Régions, le SAMEDI 16 Mars 2024 à Marseille ! dirigées par Harinjaka PRESTO et Hakim HOCINE :

✚ **14h15**: *Début des ATELIERS avec nos deux invitées !(tenue de sport recommandée !)*

Sur le Thème : « Découvertes de nos activités Martiales », avec nos deux intervenantes Alexandra RECCHIA et Jessica HUGUES.

✚ **15h15** : Fin des ATELIERS et **2ème table ronde** :  
« Les Arts Martiaux, un moyen d'épanouissement pour la femme et l'incidence de leur pratique au quotidien dans le parcours de vie ».

✚ **15h 45** : Suite à leurs témoignages, vous pourrez : stagiaires, encadrants, parents, coachs, public, débattre avec nos 2 invitées (profitez de ce moment unique pour partager leurs expériences).

*Cette table ronde sera suivie de dédicaces et photos avec nos intervenantes de la journée et d'un pot de l'amitié !*

✚ **16h00** : fin de journée : Arigato Gozaimasu (merci beaucoup en japonais!)

*(Cette planification est susceptible de modification)*