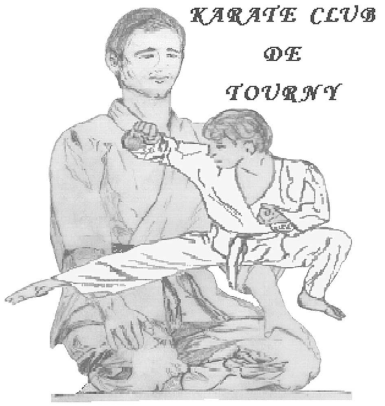


Comme chaque année, depuis la reprise du club en 1998 par l'équipe actuelle, le Karaté Club de Tourny est en incessante effervescence. Le petit pincement au cœur dû à la perspective d'une reprise difficile en septembre est vite passé avec le retour des anciens et l'arrivée des nouveaux de tous âges. Cette année est rendue exceptionnelle par la venue de 7 adultes qui ont trouvé visiblement satisfaction. Actuellement, sur la quinzaine d'adhérents majeurs, nous en dénombrons 8 de plus de 30 ans (dont 5 ont passé la barre des 40 ans). Je ne vais pas oublier la vingtaine de nos tous jeunes karatékas qui, par leur enthousiasme croissant, nous poussent vers la continuation de cette saine activité.

La mise en place de deux, voire trois projets annuels permet d'amener pour le plaisir de tous un renouvellement. Ces projets, rappelons-le, élaborés et mis en place par des bénévoles, n'ont qu'une seule et unique fonction : le bien-être de chaque licencié, enfant, adolescent ou adulte. Toute l'équipe, à l'écoute de chacun, pratiquant ou non, essaie d'amener l'association sur cette longue voie.

Le Club a abordé cette année un domaine nouveau : ***la SELF-DEFENSE*** qui touche un aspect technique plus proche du quotidien, donc plus facilement assimilable et surtout immédiatement restituable et toujours à travers les préceptes du karaté. A partir de situations réalistes, la personne est amenée à réagir à son avantage. Ce ne sont pas des formules toutes faites qui vous sont données car toutes les situations, aussi similaires semblent-elles, sont uniques. L'environnement, les ou l'agresseur, notre perception, notre état d'esprit,… sont autant d'éléments imprévisibles. L'approche des cours vous amène à une étude instantanée de la situation et une riposte adaptée à vos moyens.

L'objectif principal du Club n'est pas la compétition internationale mais amener chacun, petits et grands, suivant un rythme adapté, à prendre conscience de ses innombrables possibilités. Lors de discussions sur le sujet, combien de fois ai-je pu entendre : « Je suis trop vieux », « pas assez souple », « ce n'est pas pour moi », « je n'ai pas le temps… » ? Il m'est toujours difficile de trouver les mots adéquats pour répondre à ces remarques justes mais injustifiées. Car je vois les ressources développées par des pratiquants de plus de 70 ans, j'en suis admiratif, et je ne cherche pas d'où vient leur forme, leur énergie. La réponse, aujourd'hui, me semble évidente… c'est grâce au Karaté ! Outre la notion de défense ( non négligeable ), d'autres phénomènes, cette fois négatifs et bien plus actuels, sont combattus, tels que la fatigue, le stress, la timidité, le manque de stabilité,… et bons nombres de troubles dérivés. La façon d'y parvenir tient uniquement à la composition des entraînements. Les points travaillés sont très nombreux et je ne vais donc en citer que quelques uns : positionnement du corps, respiration, perception corporelle et physiologique, juste appréciation de son environnement, mobilisation musculaire efficiente, intuition, anticipation.

**HORAIRES DES COURS**
**Salle Polyvalente de TOURNY**

Lundi : De 19h00 à 20h30 (Adolescents / Adultes)
Mercredi : De 17h00 à 18h15 (Enfants)
: De 18h15 à 20h30 (Adolescents / Adultes)
Jeudi : De 17h45 à 19h15 (Adolescents / Adultes)

**Contacts :**
Claude VUICHOUD au 06.10.62.04.39
Stéphane CATTEAU au 02.32.54.56.94

Les représentants du club sont à votre disposition pour tout renseignement et afin de vous faire découvrir nos activités, le K.C.T. organise une ***JOURNEE DE DEMONSTRATION*** **le samedi 5 avril 2003.**
Venez nombreux, nous vous accueillerons et répondrons à vos innombrables questions.

Claude Vuichoud.

Ce document est la propriété de www.Karate-tourny27.fr