

KAMPAGNE «NACHHALTIGKEIT IM SPORT»
BEWERBUNGEN ASSA-PREIS

1. Mai 2021
z.Hd. Jury-Mitglieder

PROJEKT 2

Karate-Club Cobra Fribourg

Integrationsprojekt

Projet Intégration

KARATE-CLUB COBRA

空手道



Villars-sur-Glâne, le 20 avril 2020

Table des matières

| | |
|--|-----------|
| PROJET INTÉGRATION | 3 |
| PRÉSENTATION CLUB | 5 |
| FONDATION | 5 |
| AFFILIATIONS | 5 |
| DÉVELOPPEMENT PERSONNEL | 6 |
| VALEURS – DOJO KUN | 6 |
| STRUCTURE | 7 |
| FORMATION DES MONITEURS | 8 |
| RELÈVE DES JEUNES | 10 |
| COMPÉTITION | 15 |
| UN BUT SOCIAL | 19 |
| | 20 |
| ANNEXES | 22 |
| ○ SÉANCE D'ÉCHANGE DU 18 MAI 2019 | 22 |
| ○ BUDGET D'ORGANISATION | 22 |
| ○ LISTES D'INTÉGRATION 2020-2010..... | 22 |
| ○ LETTRES DE SOUTIEN DE PARENTS ET COLLABORATEURS DU PROJET D'INTÉGRATION..... | 22 |

Projet intégration

Karaté-handicap

Dès 2008, nous avons mis en place avec l'institut des Buissonnets, de Fribourg, un programme d'intégration des enfants handicapés. En nous lançant dans ce projet, nous désirions relever les défis suivants : stimuler les interactions, développer un esprit de tolérance et d'acceptation de la différence, et surtout procurer du bonheur à chacun.

La Fondation Les Buissonnets, (www.lesbuissonnets.ch) a créé et exploite des institutions destinées à aider des enfants et des adultes handicapés :

- Home-École Romand : école spécialisée, internat et service week-ends et vacances. Schulheim : école spécialisée, internat et service intégration
- Homato : home avec occupation intégrée
- Service Éducatif Itinérant : prestation préscolaire à domicile
- Centre de traitement physio/ergo



Le but de notre projet « Karaté & Handicap » est de créer des échanges entre karatekas et handicapés, de développer des interventions techniques (karate/self-defense), sportives et sociales, puis d'intégrer progressivement les handicapés au sein de certains cours, afin de développer un esprit de tolérance, d'acceptation et de sensibilisation à la différence.



Pour se faire, les jeunes karatékas de la relève **parrainent** chaque participant handicapé.

Ces enfants présentent divers troubles : langage (articulation difficile), retard mental, trisomie, hémiplégie, troubles du comportement, grandes difficultés d'organisation et de latéralisation, besoin de temps pour comprendre les consignes, anxiété, etc.

Ce projet est à considérer sur une longue durée, les difficultés et contingences de chaque organisation devant être prises en compte. Il s'est déroulé sur plusieurs étapes :

Tout d'abord, il nous a fallu découvrir ce monde nouveau, ceci grâce au soutien de deux responsables pédagogiques des Buissonnets - Josette Seydoux (secteur Homato pour les adultes) et de Christophe Gasser (Home-Ecole Romand pour les enfants) - pour nous faire partager leur quotidien avec des personnes handicapées. Nous avons pu également compter sur la précieuse collaboration de M. Hervé Gavory, enseignant de sport à l'école des Buissonnets.

Dans un second temps, afin d'évaluer les possibilités et les compétences, notamment de motricité, notre entraîneur principal, Reynald Olivier, a participé à 4 séances (2x groupe adultes et 2x groupe enfants), entre l'automne 2008 et janvier 2009, à l'Institut des Buissonnets. Cet assistantat d'une douzaine d'heures a permis l'évaluation requise.

Dans un troisième temps, 4 nouvelles interventions ont été organisées en juin 2009 directement au sein de l'école des Buissonnets dans le cadre de leur cours hebdomadaire de sport, à raison de 2 semaines successives (et d'une reprise de certains exercices par l'enseignant de sport durant l'année scolaire). Ces séances touchent entre 50 et 60 personnes des Buissonnets, par groupe d'une dizaine de participants (7 classes d'enfants âgés de 8 à 17 ans).



En automne 2009, les personnes intéressées des Buissonnets ont été invitées à participer à un cours d'initiation Karate/Self-défense (travail de réaction et de coordination) au Dojo du Guintzet. Un second cours fut organisé au printemps suivant. Il s'agit de séances

d'échange pour lesquelles nous sollicitons l'aide de plusieurs jeunes karatékas du Club afin de développer les premiers liens, un élève du Club encadrant chaque élève des Buissonnets.

Finalement, après 2 ans de préparation, nous avons pu démarrer l'étape 5 et intégrer directement une quinzaine d'élèves handicapés dans les cours réguliers qui sont donnés par le Club au Dojo du Guintzet, avec une phase d'essai de 1 mois, avant l'inscription définitive au Club. Pour certains, nous avons organisé des cours particuliers individuels.

A ce jour, plusieurs enfants font encore partie du club et continuent de progresser à leur rythme sur le chemin des arts martiaux, mais aussi au niveau de leur intégration sociale. Chaque année, les deux séances d'échange au dojo (printemps et automne) sont mis en place pour assurer une continuité et un lien entre le Club et l'école des Buissonnets. Les interventions à l'école des Buissonnets sont renouvelées afin d'assurer la pérennité du projet.



Karaté-Club Cobra Fribourg

Reynald OLIVIER (Secrétaire et Resp. Technique)

Av. Jean-Paul II 13, cp 65

1752 Villars-sur-Glâne 1

www.kccobra.ch

tél portable : +41 79 423 32 76

tél dojo : +41 26 422 31 90

e-mail : info@kccobra.ch

CCP 17-10308-4

IBAN CH51 0900 0000 1701 0308 4

Présentation Club

Fondation

Les prémices... Dans les années 1968-69, le karaté fait son apparition dans la région de Fribourg. Les cours sont donnés par Norbert Hiltl, professeur au Collège St-Michel, dans la salle de Jean-Pierre Paillard (un des pionniers des arts martiaux dans le canton). Puis, en 1974, deux asiatiques, Fock et Tien N'Guyen, fondent le « Karaté Université ». Les entraînements ont lieu au Bd de Pérolles, à la salle Régina Mundi. En 1975, Tien quitte Fribourg pour Genève et, en fin d'année, Fock en fait de même.

Le début... Suite au départ de Fock et Tien N'Guyen, des discussions ont lieu, et c'est là que le Karaté-Club Cobra Fribourg (KC Cobra) prend réellement naissance. En 1976, le Club crée ses premiers statuts. Il est admis au sein de la Fédération Suisse de Karaté (SKF) et affilié à la Section SK.UEK (appelée aujourd'hui SKU – Swiss Karate-Do Union).



Aujourd'hui... avec un Comité et une Commission Technique, sous la responsabilité de Reynald Olivier (6^e dan), le Club compte actuellement quelques 250 membres actifs, dont le 80% est composé d'enfants et de jeunes adultes. Les entraînements se déroulent dans une salle propice à l'apprentissage des arts martiaux, le Dojo du Guintzet, construit spécialement pour le Karaté-Club Cobra en 2004, par quelques membres actifs et anciens du Club.



Affiliations

Le KC Cobra, Club sportif à but non lucratif, est affilié à la SKU (Swiss Karate-Do Union), section de la Fédération Suisse de Karaté (SKF), membre de la Fédération Européenne de Karaté (EKF) et de la Fédération Mondiale de Karaté (WKF).

La SKU s'oriente aussi bien vers le karaté-do traditionnel que vers le karaté sportif. Depuis plus de 30 ans, la SKU a été pionnière en Suisse dans le développement du karaté pour les enfants. C'est donc tout naturellement que le karaté est une discipline reconnue par Swiss Olympic et par Jeunesse & Sport (J+S).

Le Club est également affilié à l'Association Vaud-Fribourg de karaté (AVFK), dont la section fribourgeoise est membre de l'Association Fribourgeoise des Sports (AFS).

Grâce à ces associations, le Club peut non seulement faire la promotion du sport et du karaté, mais également obtenir quelques soutiens pour les jeunes talents, les organisations de manifestations et l'achat de matériel commun.

Au sein de notre Club, nous recherchons l'épanouissement de chacun grâce à son implication directe dans toutes les gammes d'activités d'un club, tant sportive que sociale ou humaine. C'est pourquoi, le Club met en place une structure claire, forme ses moniteurs, favorise la relève, encadre les compétiteurs et organise des activités sociales. De plus, le Club met un accent particulier sur les valeurs transmises qui amènent les pratiquants à se comporter de manière loyale, respectueuse et sincère.

Valeurs – Dojo Kun

Le Dojo Kun, établi par Gichin Funakoshi (fondateur du karaté Shotokan), définit les valeurs nécessaires pour l'entraînement physique et philosophique du karaté afin d'adopter la meilleure attitude tout au long de la progression. Il montre le chemin vers les buts ultimes de l'entraînement : le perfectionnement du caractère, la sincérité, l'effort constant, le respect des autres et la maîtrise de soi.

Enseigner le Dojo Kun a plusieurs objectifs ; il aide chaque personne à intégrer les idées et les concepts du karaté, développe un sentiment d'appartenance à un groupe qui a des objectifs communs et donne l'opportunité au membre de réfléchir sur sa pratique. Il peut être un retour au calme très enrichissant après une séance d'entraînement.

Ces 5 préceptes permettent au karaté d'être perçu comme quelque chose de plus qu'une méthode de combat ou un sport de compétition moderne. La finalité de l'art martial est le développement de l'individu. Ces préceptes peuvent être résumés ainsi :



1. Améliorer son caractère

- Apprendre à se connaître, développer le bon sens et la confiance en soi
- Etre modeste en parlant de soi-même sans orgueil
- Avoir le courage de faire ce qui est juste

2. La Voie de la sincérité

- Avoir un comportement juste et honnête

3. Améliorer la constance de l'esprit

- Cultiver la volonté, la patience et la persévérance
- Etre fidèle à la parole donnée en s'engageant pleinement

4. Apprendre le respect universel

- Respecter les autres et son environnement
- Pratiquer la courtoisie
- Agir envers l'autre en l'acceptant tel qu'il est et développer la tolérance

5. Acquérir le self-contrôle

- Eviter les situations violentes en maîtrisant ses gestes et ses paroles
- Cultiver la paix, la sagesse et le bonheur en soi

Une version illustrée (voir annexe) a été réalisée pour sensibiliser les enfants et les jeunes lors des entraînements.

Structure

Grâce à la créativité des entraîneurs et tout en respectant les lignes directrices du Karaté-Do Shotokan et de J+S, les cours sont variés, ludiques (surtout pour les enfants) et différenciés, ce qui permet à chacun d'y trouver des pistes pour progresser. Le karaté peut en effet être pratiqué par tous et à tout âge, en fonction de ses objectifs et de ses capacités. Il n'est de loin pas réservé à une élite sportive... Nos cours sont structurés par niveau et par âge.

SAISON 2019-2020

| | | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Karaté-défense enfants NEW | | 7-13 ans | | | 16h00-17h00 | | |
| Cours Kids (4-7 ans) | | 4-5 ans | | | 15h00-16h00 | 16h15-17h15 | |
| | | 6-7 ans | | 16h15-17h15 | 14h00-15h00 | | |
| Cours Juniors (8-15 ans) | Base <i>(blanche)</i> | 8-10 ans | 16h30-17h30 | | 13h00-14h00 | | |
| | | 10-13 ans | | | | | 16h30-17h30 |
| | Moyens <i>(jaune-orange)</i> | 8-10 ans | | 17h20-18h20 | | 17h20-18h20 | |
| | | 10-13 ans | | 18h25-19h25 | | 18h25-19h25 | |
| | Avancés <i>(dès verte)</i> | | 17h30-18h30 | | | | 17h30-18h30 |
| | Compétition* <i>(dès jaune)</i> | <i>Kata</i> | | | 17h00-18h00 | | |
| | | <i>Kumite</i> | | | 18h00-19h00 | | |
| Cours Ados-Adultes (dès 14 ans) | Tous niveaux | | 18h30-20h00 | | | | |
| | Avancés | | | | | 20h30-21h30 | 17h30-18h30 |
| | Karaté-Défense | | | | | 19h30-20h30 | |
| | Karaté-Jutsu | | | | | | 12h30-13h30 |
| | Cardio / Condition | | | 19h30-20h30 | | | |
| | Kata/Kumite* | | | | | | 18h30-20h00 |

Pendant les vacances scolaires, tous les membres s'entraînent ensemble, ce qui permet de faire se côtoyer les pratiquants de tous âges et de tous grades afin de créer de nouveaux liens.

Les passages de grade ont lieu 1-2 fois durant l'année. Le but est de valoriser les progrès par un examen et par l'obtention d'une ceinture différente, s'il est réussi. Les membres sont inscrits par les moniteurs afin de mettre toutes les chances de leur côté. Comme les enfants ont une progression plus lente que celle des adultes, les entraîneurs ont mis en place des demi-ceintures (par exemple, la ceinture jaune-orange), afin de les encourager et de les motiver. Il arrive parfois qu'il y ait des échecs, alors il est important d'expliquer les raisons aux enfants et de leur faire prendre conscience que parfois il faut plus de temps. Ceci leur apprend également la patience et la persévérance.

| Ceinture | Niveau |
|----------|----------------------|
| Blanche | 9 ^{ème} kyu |
| Jaune | 8 ^{ème} kyu |
| Orange | 7 ^{ème} kyu |
| Verte | 6 ^{ème} kyu |
| Bleue 1 | 5 ^{ème} kyu |
| Bleue 2 | 4 ^{ème} kyu |
| Marron 1 | 3 ^{ème} kyu |
| Marron 2 | 2 ^{ème} kyu |
| Marron 3 | 1 ^{er} kyu |
| Noire | 1 ^{er} dan |

Formation des moniteurs

Le karaté fait partie des disciplines sportives de Jeunesse & Sport depuis 1999. J+S est le programme de la Confédération pour la promotion du sport à l'échelon national.

Le Club soutient activement et financièrement les formations de moniteurs J+S, ainsi que la future formation d'Expert J+S et d'Entraîneur Swiss Olympic, en complément aux formations techniques de notre section SKU et de la Fédération suisse SKF.



Reynald Olivier (6^e dan), responsable technique du club, moniteur et expert J+S en sport des enfants, sport des jeunes, sport des adultes esa, entraîneur Swiss Olympic, moniteur PALLAS self-défense. Il a suivi la formation de base en typologie (Action-Type®), puis une formation complémentaire en Neuro-Harmonisation®. Depuis septembre 2012, il bénéficie également du brevet fédéral d'entraîneur de Karaté. Durant ses années de pratique et de formation en karaté (depuis 1986) et ju-jitsu (depuis 2000), il s'est également intéressé à une pratique sportive et martiale orientée vers la santé. Dans ce sens, il a suivi plusieurs cours de shiatsu et de kuatsu, massage sportif, stretching, entre autres, et a reçu également depuis plusieurs années la reconnaissance Qualitop-QualiCert (cours santé).



Elisabeth Fioravera (4^e dan) se forme régulièrement en préparation physique. Elle a mis en place une structure pour encourager le mouvement chez les jeunes enfants avec son propre site Mouv'Art. Pendant 2 ans, elle a organisé un cours spécial pour les tout jeunes enfants, accompagnés par leurs parents, pour un cours destiné à développer leur psychomotricité dans un cadre rassurant. Dès 4 ans, les enfants suivent les cours Kids, où l'accent est mis sur le développement des formes de mouvement décrites par J+S. En 2020, elle se lance un nouveau défi avec des cours santé pour adultes.



Stéphanie Spicher (2^e dan), après une carrière sportive et 2 ans au sein du cadre national kumité, a organisé plusieurs événements pour la relève et a achevé en 2018-19 la formation de moniteur J+S de la relève. Elle s'occupe depuis 2012 des jeunes compétiteurs du Club, avec l'aide de trois autres moniteurs et assistants (Laura, Corentin et Joël), en organisant des entraînements cadres, un week-end d'intégration, ainsi que le suivi en compétition régionale, nationale et internationale.



Après 2 ans de voyage à vélo jusqu'au Népal, Dario Eberli (2^e dan) a réussi sa formation J+S Sport des jeunes et des enfants.

Oguz Sona (2^e dan) s'intéresse à la préparation physique et au renforcement, et il s'occupe actuellement du cours Cardio.



Laura Eggertswyler (1^{er} dan) a la responsabilité du cours kumite (juniors et adultes) avec l'aide de Stéphanie

Corentin Meuwly (2^e dan) a la responsabilité du cours juniors kata avec l'aide de Joël.





Katia Dubey (1^{er} dan) s'occupe d'un cours juniors moyens



Alexandre Uchorczak
1^{er} dan
moniteur J+S
Assistant Adultes



Joël Becker
2^e kyu
Assistant
Juniors Kata



Axel Angéloz
1^{er} kyu
Assistant
Juniors Base



Shayan Bonny
3^e kyu
Assistant
Juniors Base



Jade Gomez
5^e kyu
Assistante
Kids

Le club compte actuellement 8 moniteurs J+S actifs, qui se forment régulièrement grâce aux cours de perfectionnement mis en place par le canton ou Macolin, ainsi que 5 assistants réguliers. Le Club tente actuellement de former d'autres assistants pour les cours ados-adultes.

Tous ont la possibilité d'enrichir leur art martial et leur enseignement grâce aux stages techniques proposés par différents clubs affiliés à la Fédération.

Organisation des moniteurs et assistants

Afin d'éviter la surcharge des moniteurs et assistants, un tournus est mis en place pour la direction des entraînements. Ceci permet également aux pratiquants d'avoir de la variété dans les cours. Il y a plusieurs façons de transmettre des connaissances, chaque moniteur a sa personnalité et sa façon d'enseigner (tout en gardant une ligne directrice propre au karaté), ce qui ne peut être que bénéfique pour les membres.

Les moniteurs et assistants participent également à 2 réunions « administratives » où les sujets inhérents à la direction technique sont discutés, mais également à 1-2 réunions « échange-technique », lors desquelles chacun peut partager de nouvelles idées, des connaissances ou simplement pour confronter ses techniques d'apprentissage.

Ces réunions sont parfois suivies d'un repas pris tous ensemble auquel se joignent parfois les conjoints ou parents.

Relation Moniteurs-Parents-Enfants

La relation entre le moniteur, les parents et les enfants est un point important au sein du club. Les moniteurs prennent du temps avec les parents pour répondre à leurs questions ou simplement pour discuter avec eux lors de manifestations diverses.

Certains parents s'impliquent même dans la vie du club en prenant des responsabilités. Par exemple, un papa prend les photos lors des événements spéciaux ou des tournois et les mets à disposition des membres sur le site du club. Deux mamans et un papa font partie du comité. Certains participent également lors des ventes fondues du Club ou lorsque le Club a besoin de bénévoles lors de manifestations, tournois ou lors de la clôture de saison (coupe cobra & pic-nic).



Relève des jeunes

L'une des responsabilités des dirigeants d'un club est de trouver des volontaires qui accepteront de s'engager au sein des structures internes. Pour favoriser cette relève, le Club donne l'opportunité aux jeunes de s'impliquer dans l'organisation de différentes activités, tout en étant soutenus et encadrés.

Assistanat

Tout d'abord, les jeunes intéressés sont encadrés dans une formation interne avec la co-responsabilité d'un groupe de 10 à 15 enfants. Ils apprennent à élaborer un entraînement, à prendre confiance en eux et à diriger un groupe. De plus, ils améliorent leur pratique du karaté, car ils prennent conscience d'éléments importants lorsqu'ils doivent transmettre des techniques. Certains jeunes (14-16 ans) s'impliquent lors des compétitions, afin de coacher des plus jeunes et/ou moins expérimentés.



Camps KCC

Après être allé faire des stages jusqu'à Urnäsch en Appenzell ou même à l'étranger, les membres du Club désiraient avoir un stage interne. C'est pour répondre à cette attente que le premier stage de Charmey a été mis sur pied en 1998. Lors de ces 3-4 jours, d'autres activités en dehors des cours de karaté sont également mises en place... courses d'orientation, marches, visites, piscine, condition physique, entraînements extérieurs et intérieurs. Chaque année, quelques jeunes du Club dirigent l'une ou l'autre partie des entraînements, selon leurs désirs, leur motivation et leurs capacités. Afin d'expérimenter de nouvelles activités et d'entretenir la motivation des jeunes, le camp juniors a été déplacé à Leysin depuis 2013.





En 2017, nous avons organisé un nouveau style de camp pour les ados-adultes, à



Morgins, en louant un chalet et permettant aux participants de s'occuper également de l'organisation des repas... et depuis 2018, les camps juniors et ados-adultes sont organisés en alternance afin d'entretenir la motivation.





Stage Karaté-Kid

Grâce à l'initiative de 3 jeunes de la relève, un stage de 4 jours réservé à tous les karatékas de -20 ans fut organisé en 2010. En effet, Hélène Fournier, Stéphanie Spicher et Sébastien Casenave voulaient transmettre leur motivation aux plus jeunes par un programme sportif (cours kata/kumité, condition physique) et un programme loisirs (Bowling, Lasergame).

Ce stage ayant été grandement apprécié (30 participants), il a été reconduit en 2013 par Stéphanie, secondée par Laura et Corentin, sur 1 semaine. En plus des entraînements et des jeux, les organisateurs ont invité deux stars du karaté helvétique pour un entraînement ouvert à tous les membres du club : Lara Von Kaenel (Valais) pour un cours spécial kata et Shqiprim Salihu (Neuchâtel) pour un cours spécial kumité. Tous deux ont été membres de l'équipe nationale, plusieurs fois champions Suisses et titrés lors de tournois internationaux.



Stage d'été

Après avoir repris et assumé la direction du stage d'été durant 10 ans, à Tenero, Reynald a laissé d'autres personnes s'en occuper tout en restant à disposition pour la direction technique partagée avec divers moniteurs, tels que Gilbert Gruss (9^e dan, France), Sébastien Casenave (2^e dan, ancien membre du KC Cobra), Véronique et Christophe De Vido (6^e dan, France) et depuis 2017 avec Philippe Corneloup (7^e dan, France).



Après 20 ans dans ce magnifique cadre près du lac Majeur, ce stage ouvert à tous les karatekas de Suisse, mais aussi de l'étranger, va tester un autre lieu en Haute-Savoie, Les Carroz-d'Arâches en juillet 2020.

Sport-santé & prévention

Mis à part les valeurs propres au karaté, les membres de la commission technique et du Comité du Club s'engagent activement dans la promotion d'une activité sportive saine et respectueuse (sensibilisations aux dangers du tabac, de l'alcool, des drogues...). Un esprit sain dans un corps sain.

Le club s'est donc inscrit dans la campagne de promotion "cool and clean" et "sport sans fumée" de Swiss Olympic et a complété ses statuts par différentes chartes et par un code moral.



Du Sport avec Fair-Play

"Je me considère comme un vrai sportif "

Droits de l'Enfant dans le Sport

"Le Sport chez l'Enfant est : Plaisir et Progrès "

Les membres apprendront ainsi à renforcer leur corps, développeront leur capacité cardio-vasculaire et respiratoire, leur coordination (orientation, réaction, différenciation, rythme, équilibre) et leur mobilité (souplesse et relaxation) par des exercices progressifs, dosés et adaptés à chacun au fur-et-à-mesure de leur progression, en utilisant le corps lui-même, le partenaire, et divers accessoires (élastiques, haltères légères, balles, etc...)

Le but est certes la maîtrise d'un art martial et de diverses techniques spécifiques et codifiées, mais également d'acquérir un répertoire moteur le plus large possible. Cela est possible grâce à des exercices qui apporteront une meilleure perception du corps, avec une attention particulière sur le maintien d'une posture adéquate. Ils favoriseront également des mouvements articulaires fonctionnels et un placement correct des appuis.

Une atmosphère conviviale et stimulante est toujours recherchée afin de permettre un développement personnel global.

De plus, certains cours ont la reconnaissance cours-santé Qualitop / QualiCert. Ces cours sont dirigés avec un accent tout particulier vers la santé et la prévention. Une pratique régulière doit permettre de se maintenir en bonne santé. Il est possible pour le membre qui suit ces cours de bénéficier d'une subvention de la part des assurances complémentaires de certaines caisses-maladie.



swiss
olympic
association

Ensemble pour un sport sans fumée



Concours « Un sport sans fumée »

Le tabac n'a pas sa place dans le sport. Nous militons pour cela. C'est bien que vous vous engagez également pour cette cause. Si vous souhaitez en faire davantage : « Un sport sans fumée » est le concours organisé pour les clubs de sport qui s'engagent en faveur d'un sport sans tabac. Vous trouverez de plus amples informations sur le site www.unsportsansfumee.ch.



Compétition

La compétition est un outil important dans le karaté. Elle permet de se mesurer aux autres, d'effectuer ses techniques dans un niveau de stress différent qu'à l'entraînement ou lors d'un passage de grade. Les moniteurs du club valorisent cet axe, sans en faire un but en soi, mais bien pour permettre à chacun d'améliorer son karaté par un moyen différent. C'est pourquoi le club organise chaque année une coupe interne « la Coupe Cobra », et est également actif dans l'organisation de compétition de plus grande envergure, telles que les Swiss Karaté League, le championnat Vaud-Fribourg (AVFK) et récemment, les Championnats Suisses.

Une structure a également été mise en place afin de permettre aux jeunes voulant s'investir davantage dans la compétition, de bénéficier d'entraînements spécifiques.

Cours cadres

Cette structure a été mise en place pour promouvoir la compétition au sein du Club et d'encourager au mieux les membres motivés.

Stéphanie Spicher (championne Suisse kumite 2005 et 2008) et Sébastien Casenave (vice-champion Suisse kata 2007), anciens membres du cadre national, ont initié ce projet d'un cours mensuel durant lequel l'accent est mis sur la condition physique, le kumite et le kata. Ceci en plus des 2 autres cours hebdomadaires pour leur progression. Depuis 2012, la gestion des cadres est assurée par Stéphanie, qui est actuellement secondée par Laura Eggertswyler (kumité) et Corentin (kata), tous deux anciens compétiteurs qui ont à cœur de transmettre à leur tour la passion qui leur a été transmise...



Ils suivent les compétiteurs lors des tournois et organisent des activités extra-karaté afin de créer une ambiance conviviale et de favoriser l'esprit d'équipe, week-end en montagne, sortie bowling, Il est essentiel que les jeunes se sentent soutenus et encadrés.

Coupe Cobra

La fin de saison est synonyme de Coupe Cobra, et l'occasion de réunir les membres et leur famille et pour chaque karatéka de (dé)montrer ses compétences et ses progrès acquis tout au long de l'année sur le tatami...

Depuis près de 25 ans, afin de clore la saison, le Club organise cette compétition interne, réservée aux membres U8 à U18 (année 2010 à 2000) et encadrée par les avancés pour l'arbitrage et la gestion des catégories.





Un moment de partage, d'entraide et d'amitié où les plus expérimentés encadrent les néophytes et où chacun donne le meilleur de soi-même en gérant au mieux ses émotions dans le respect mutuel (adversaires et arbitres) et celui des règles... ainsi que l'apprentissage parfois difficile de la défaite, bien qu'il n'y ait jamais de réelles défaites, mais des opportunités de progression sur le chemin du développement personnel.

Ce week-end est aussi le moment de dire au revoir à ceux qui ont décidé de suivre un autre chemin... Ce ne sont pas moins d'une centaine de juniors, une vingtaine d'arbitres et une petite dizaine d'aides qui permettent l'organisation de ce tournoi dont l'objectif est de faire découvrir la compétition et ses règlements, en kata et en kumite (combat), aussi bien aux membres qu'aux accompagnants, dans un esprit convivial et d'échange. C'est également pour les avancés l'occasion de s'initier ou d'approfondir leur notions arbitrales et pour quelques jeunes moniteurs de relever un petit défi d'organisation.



Kids-Cup Challenge AVFK

En 2019, sous l'égide de l'Ass. VD-FR de Karaté, le Club s'est chargé de la première organisation « Kids » en Romandie, au Centre sportif le Platy, à Villars-sur-Glâne... une manifestation conviviale et en dehors du schéma habituel des tournois... et où le plaisir du mouvement et la possibilité d'acquérir de l'expérience en équipe étaient plus importants que la victoire.



Ce concept développe un aspect de compétition, certes orienté en partie vers le karaté, mais également vers d'autres compétences (motrices, coordinatives et cognitives), sur la base du concept J+S « sport des enfants » (5-10 ans), qui met en avant une pratique poly-sportive et les 10 formes de base de mouvements (courir, sauter – se tenir en équilibre – rouler, tourner – grimper, prendre appui – balancer, s'élaner – rythmer – lancer, attraper – lutter, s'opposer – glisser, dérapé – autres).



Swiss Karate League

Le KC Cobra a été choisi pour organiser un Tournoi National de karaté à Fribourg de 2009 à 2011. Ce Tournoi Swiss Karate League a été la plus grande manifestation romande de karaté où les athlètes sont venus chercher des points, synonymes de qualification pour la Finale faisant office de Championnats Suisses.



Grâce à un comité d'organisation efficace et compétent, un grand engagement et une motivation excellente de la part des membres, nos diverses organisations, furent un réel succès. C'est pourquoi, la Fédération Suisse de Karaté nous a demandé de prendre en charge pour 3 années consécutives l'organisation des Championnats Suisses 2012-2014.

Fort de ces succès, le KC Cobra a accepté un dernier cycle d'organisation 2015-2017.





International

Quelques athlètes du Club profitent également de certains tournois internationaux, comme à Hard / Zell-am-See (Autriche), Pilsen (Tchéquie), ou Luxembourg (par exemple. Ils côtoient des athlètes venant d'autres pays, certains étant titrés lors de championnats d'Europe ou du Monde. Ce sont des expériences très intéressantes.



LION - CUP
20-21 Septembre 2019
LUXEMBOURG



Un but social

Activités sociales

Plusieurs fois par année, le club organise des activités sociales hors karaté ou autour de la pratique, afin que les membres des différents cours se rencontrent et partagent des moments de détente et d'amitié.

Ainsi, pour fêter les 20 ans du Club, une journée de fête avec démonstration a été organisée à la salle paroissiale de l'Eglise St-Pierre, suivi d'un souper. Lors des 25 ans, une journée en montagne, suivie d'une nuit dans un chalet fut organisée. Pour marquer les 30 ans, un souper de soutien a été organisé, suivi d'une journée-anniversaire, durant laquelle les membres ont participé à un rallye au Guintzet sur le thème des 4 éléments afin d'y découvrir également les activités sportives locales... Lors des 40 ans, un week-end rallye a été organisé pour les familles, ainsi que plusieurs activités durant l'année (atelier nutrition, divers stages, puis un repas de soutien l'année suivante).



Marché d'automne à Grolley



Chasse aux œufs



Sortie « Patinoires » (Kids)

Sortie « Raquettes » (Ados-Adultes)



Après avoir organisé un souper annuel durant de nombreuses années, le Club a eu l'idée de le remplacer par un Goûter de St-Nicolas, afin de favoriser les interactions des familles des membres et permettre aux plus jeunes membres (toujours plus nombreux) de profiter d'un événement spécial à leur intention...encadrement assuré par le cadre des compétiteurs...



Club des Anciens

Suite à une rencontre en décembre 2016, à l'occasion du jubilé des 40 ans du Club, l'idée est née de se retrouver une fois par année... petite séance d'entraînement sur le tatami, puis un moment d'échange et de partage autour d'une table dans l'accueil chaleureux du Dojo où chacun apporte une petite recette « fait maison ».



Et voilà, le **Club des Anciens** est ainsi renouvelé chaque premier vendredi d'octobre. Le terme « anciens » regroupe aussi bien des anciens membres ayant arrêté la pratique du karaté, parfois depuis plus de 30 ans, des anciens membres ayant repris du service, des membres anciens de part leur affiliation depuis de nombreuses années, ainsi que des membres adultes avec de nombreuses années d'expériences de vie ;-)

Entraînements-découverte

Le Club s'investit également afin de faire connaître le karaté à de nouvelles personnes, lors de cours d'été mis en place par différentes communes dans le cadre des cours Passeport-Vacances.



Nous ouvrons deux fois par année les cours de karaté aux familles et amis de nos membres, qui peuvent venir ainsi partager un cours spécial Noël et spécial été et découvrir notre pratique sur le tatami.



Le P'tit Karatéka

Journal créé et assuré de 1996 à 2005 par le comité, véritable outil de communication et d'information du Club, il a été ensuite transmis en avril 2006 aux jeunes de la relève, encadrés par un ados-adulte du Club.

Ce bulletin d'informations paraît 3-4x l'an. On y trouve des reportages, des interviews, des histoires, des blagues, les résultats de tournois mais aussi les numéros de téléphones utiles, les horaires, quelques dates à retenir, ainsi que quelques infos Comité-CT.



Soutien à diverses associations

Fidèle à sa philosophie d'entraide, le Club tente d'apporter son modeste soutien à quelques associations...

C'est le cas de l'Association "Jyoti's Joy" Népal (www.jyotisjoy.org), fondée en 2003 afin de soutenir un programme de scolarisation pour enfants défavorisés au Népal. L'un de leurs projets fut de soutenir le Karaté-Club de Mahankal situé dans la partie nord-est de Katmandou, en contribuant à quelques aménagements (assainissement du terrain, entretien minimum, surface couverte pour les jours de pluie). Nous avons également sollicité les autres clubs vaudois et fribourgeois de karaté pour participer à cette action de solidarité.



l'aide de la joëlette.

Nous soutenons également l'association « Just for Smiles » (www.just4smiles.ch), une fondation d'utilité publique qui œuvre depuis 2008 afin d'offrir aux personnes en situation de polyhandicap l'accès à des activités de plein air, des environnements et des sensations qu'elles ne connaissent pas encore. Dans ce cadre, nous avons participé en 2011 à une marche «symbolique» de 2 km lors de la traditionnelle course de Morat-Fribourg en accompagnant des personnes handicapées à

Le Club apporte également régulièrement son soutien à l'Association Suisse des Aveugles et Malvoyants en soutenant leurs ateliers d'occupation.

séance échange - 18 mai 2019

