



# Ecole de Karaté Traditionnel Sasori-ryu

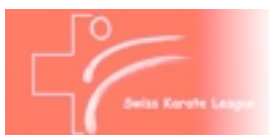
(+ Entraînements offerts aux membres de l'équipe de compétition EKTS)



**Nouveaux cours disponibles** (proposition de grille horaire à l'essai pendant une période indéterminée):



- « Petits NINJAs » (5-7ans): Eveil sportif / introduction au Karaté pour PETITS ENFANTS (avec/ou sans PARENTS)
- « SAMOURAIs » (7-13ans): Cours de Karaté avec préparation technique de base pour les ENFANTS
- « MUSASHIs » (14-18ans): Cours de Karaté Sportif pour CADETS et JUNIORS
- « COMPETITEURS WKF » (18-34ans): Entraînements d'athlètes avancés avec expérience de la compétition (reglt. WKF)
- « SHOGUNs » (40+/60+ ans): Karaté Traditionnel pour les SENIORS



Semestre automne 2012 - printemps 2013

# Cours d'introduction au Karaté

pour PETITS ENFANTS avec/ou sans les PARENTS

## « les petits NINJAs »



**Objectif des cours:** Eveil des jeunes enfants dans le cadre du Karaté Traditionnel afin d'acquérir les fondamentaux essentiels (les élèves qui se distinguent pourront être acceptés pour s'inscrire au cours Karaté)

Catégories: 5 à 7ans <b>U06</b> <b>U08</b> (& Parents)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
midi						
fin d'après- midi				<b>15:15-16:00</b> (organisé uniquement si le nombre de participants inscrit est suffisant!)		
début de soirée				<b>Vufflens-la-Ville</b>		

**ATTENTION:**  
Ce cours ne pourra démarrer que  
s'il y a un nombre suffisant de  
participants inscrits!

**pour Parents-Enfants**  
Fondamentaux  
**« les p'tits Ninjas »**  
(initiation au Kata)

**TOUS NIVEAUX**

Contact pour information: Jean-Marc Schedel - 021 729 62 11 - info.schedel@me.com

# Cours de Karaté

pour ENFANTS

## « SAMOURAIs »



**Objectif des cours:** Education des Bases du Karaté Traditionnel ainsi que Sportif (les élèves qui se distinguent au cours sont sélectionnés pour les Championnats Vaudois)

Age: 7 à 13ans Catégories: U8 à U14	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>midi</b>		12:15-13:15 <b>KUMITE</b> Vufflens-la-Ville			12:15-13:15 <b>KATA</b> Vufflens-la-Ville	<b>1x / mois</b> (sur sélection uniquement) <b>Préparation aux Tournois</b> <b>Compétiteurs Kata / Kumité</b> Vufflens-la-Ville
<b>fin d'après-midi</b>	selon le dojo	Karaté Général Autre lieu (Clubs régionaux partenaires)	16:15-17:00 Débutants	17:30-19:00 Karaté Avancés oranges et vertes	<b>Préparation Physique</b> + Compétiteurs des Promo-Tour SKU	09:45-12:00  18:00-19:30
<b>soirée</b>	selon le dojo	<b>Spécialisation Kata / Kumité</b> Autre lieu (Clubs régionaux partenaires)	18:30-19:00	19:00-20:15 <b>KUMITE</b> Préparation au Combat Vufflens-la-Ville	19:30-21:00 <b>KATA Traditionnels</b> Vufflens-la-Ville	19:30-21:00

Âge minimal pour être admis: dès 6 ans (recommandé dès 7 ans)

Equipe de compétition  
(min: 6ème kyu)

dés ceinture  
**BLEUE**

dés ceinture  
**VERTE**

dés ceinture  
**ORANGE**

dés ceinture  
**JAUNE**

dés ceinture  
**BLANCHE**

**TOUS NIVEAUX**

Contact pour information: Jean-Marc Schedel - 021 729 62 11 - info.schedel@me.com

# Cours de Karaté

pour JEUNES, CADETS et JUNIORS



## « MUSASHI »

**Objectif des cours:** Renforcement Technique, Physique et Mental d'Athlètes via le Karaté Sportif (but: préparation et sélection d'une équipe de combattans pour les Championnats Vaudois)

Age: 14 à 18ans Catégories: UI6 à 18+	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi <small>Ix / mois (sur sélection uniquement)</small>
midi	12:15-13:15	Assistant / Aide au moniteur <b>COMBAT</b> Vuflens-la-Ville		12:15-13:15	Assistant / Aide au moniteur <b>KATA</b> Vuflens-la-Ville	09:45-12:00 ( 1x par mois) <b>Préparation aux Tournois</b> <b>Compétiteurs Kata / Kumité</b> Vuflens-la-Ville
fin d'après-midi					<b>Condition Physique</b> Vuflens-la-Ville	<b>18:00-19:30</b>
soirée	19:30-21:00 Entraînement seul en <b>KATA</b> (plage libre pour compétiteurs) Vuflens-la-Ville	20:00-21:15 Option externe en <b>Kata ou Combat</b> Autre lieu (Clubs régionaux partenaires)	<b>19:00-20:15</b>	<b>19:00-20:15</b> <b>COURS DE COMBAT</b> <b>COMBATS SPORTIFS</b> (sur sélection) Vuflens-la-Ville	<b>19:30-20:15</b> Premières Bases <b>BASES KATA</b> (Heian, Kihon ou Ippon-Kumité) <b>KATA SUPERIEURS</b> Vuflens-la-Ville	<b>19:30-20:15</b> <b>19:30-21:00</b>

**Equipe de compétition**  
(min: 7ème kyu)

dés la ceinture **BLEUE**

dés la ceinture **VERTE**

dés la ceinture **JAUNE**

**TOUS NIVEAUX**  
(même débutants)

Âge minimal pour être admis: dès 13 ans

Contact pour information: Jean-Marc Schedel - 021 729 62 11 - info.schedel@me.com



# Préparation Athlétique pour « Compétiteurs WKF »

Options d'entraînements pour Karatékas avec expérience de la compétition sportive au niveau national/international - règlement WKF

Catégories: compétiteurs avec expérience  <b>18+</b> <b>30+</b> <b>Elite</b>	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi  <i>1x / mois (sur sélection uniquement)</i>
midi				11:45-13:30	09:45-12:00 (1x par mois)  Entraînement individuel (salle mise à disposition) <b>KATA</b> Vufflens-la-Ville	<b>COMPETITEURS KATA &amp; KUMITE</b>  <b>ARBITRAGE</b> (stage d'initiation) Vufflens-la-Ville
fin d'après- midi	19:30-21:00				18:00-19:15  <b>Préparation Physique</b> Vufflens-la-Ville	
soirée	Karatékas avec carte SSU <b>KUMITE</b> Dorigny (UNIL-EPFL)  Entraînement personnel (zone disponible) <b>KATA</b> Vufflens-la-Ville	selon le dojo  <b>KUMITE</b>  Autre lieu (Clubs régionaux partenaires)		19:00-21:00  <b>KUMITE (WKF)</b> Vufflens-la-Ville	19:30-21:00  <b>KATA (WKF)</b> Vufflens-la-Ville	

Les jeunes compétiteurs classés WKF (cadre FSK, SKU ou médaillés selon regl.WKF) sont également admis

Contact pour information: Jean-Marc Schedel - 021 729 62 11 - info.schedel@me.com



# Cours de Karaté Traditionnel

## « groupe des SHOGUNs »



Objectif: Explication et re-transmission des valeurs et des principes du Karaté-do selon la tradition  
(avec encadrement de notre équipe sportive pour les plus avancés)

- Encadrement de l'équipe (min: 3ème Kyu)
- dés la ceinture MARRON
- dés la ceinture BLEUE
- dés la ceinture VERTE
- dés la ceinture ORANGE
- dés la ceinture JAUNE
- TOUS NIVEAUX DE CEINTURES ADMIS (dés la c. blanche)

Catégories: 30+ 40+ 50+ Seniors	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi <small>1x / mois (sur sélection uniquement)</small> 09:45-12:00
midi					11:45-13:30 Entrainement individuel (salle mise à disposition) <b>KATA</b> Vufflens-la-Ville	<b>ARBITRE DE CLUB</b> <b>COACH EKTS</b> Vufflens-la-Ville
fin d'après-midi			15:15-16:00 Les P'tit Ninjas (cours Parents-Enfants) Vufflens-la-Ville		18:00-19:15 Préparation Physique (bonne condition requise!) Vufflens-la-Ville	
soirée	19:30-21:00 Entrainement personnel (zone disponible) <b>KATA</b> Vufflens-la-Ville	selon le dojo <b>Karaté Kata ou Combat</b> Autre lieu (Clubs régionaux partenaires)	19:00-21:00	<b>COMBAT</b> (+ arbitrage débutant) Vufflens-la-Ville	Premières Bases 19:30-20:15 Tournus: Moniteur pour premières bases - adultes 19:30-20:15 <b>KATA Traditionnels</b> 19:30-21:00 Vufflens-la-Ville	19:30-20:15 19:30-20:15 19:30-21:00

Contact pour information: Jean-Marc Schedel - 021 729 62 11 - info.schedel@me.com

■ : Les cours de Kata traditionnels conviennent parfaitement à tous les âges car, au travers des principes traditionnels qui y sont contenus, les Kata servent à renforcer santé et bien-être chez le pratiquant régulier

# Entraînements sportifs possibles pour l'équipe vaudoise de compétition de l'E.K.T.S.



## Lieux des cours

TOUS NIVEAUX DE CEINTURES ADMIS (dés la c. blanche)
dés la ceinture JAUNE
dés la ceinture ORANGE
dés la ceinture VERTE
dés la ceinture BLEUE
dés la ceinture MARRON
Encadrement de l'équipe (min: 3ème Kyu)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>ENFANTS</b> 6-12 ans <b>ATHLETES</b> 12-30 ans <b>SENIORS</b> 30-99 ans						1x / mois (sur sélection)
midi		Enfants <b>Vufflens-la-Ville</b> Compétiteurs			Enfants Adultes <b>Vufflens-la-Ville</b> Compétiteurs	Enfants Adultes <b>Vufflens-la-Ville</b> Compétiteurs
fin d'après-midi		Enfants <b>Lausanne</b> Enfants <b>Autres lieux</b>		Enfants <b>Vufflens-la-Ville</b> Enfants <b>Vufflens-la-Ville</b>	Enfants Adultes <b>Lausanne</b> Enfants Adultes <b>Vufflens-la-Ville</b> Compétiteurs	
soirée	Adultes <b>Dorigny</b> Compétiteurs Adultes <b>Vufflens-la-Ville</b>	Adultes <b>Lausanne</b> Adultes <b>Autres lieux</b>		Enfants Adultes <b>Vufflens-la-Ville</b> Enfants Adultes <b>Vufflens-la-Ville</b> Compétiteurs	Adultes <b>Vufflens-la-Ville</b> Enfants Adultes <b>Vufflens-la-Ville</b> Compétiteurs	

Contact pour information: Jean-Marc Schedel - 021 729 62 11 - info.schedel@me.com

# Cycle de formation pour compétiteurs regroupant nos athlètes vaudois

Dates des cours régionaux pour l'automne 2012:

## 1) Formation Arbitrage EKTS & Kunité/Kata libres pour compétiteurs avancés

**Samedi 8 septembre 2012 de 9:45 à 12:00**

Lieu : Vufflens-la-Ville (VLV) (=salle des sports de VLV, à côté de Crissier en direction de Cossonay) - voir détails ci-dessous.

Thème: gestuelle avec introduction et la pratique sur le tatami (Kata et Kumite)

## 2) Formation Arbitrage EKTS (date à confirmer!) & Kunité/Kata libres pour compétiteurs avancés

**Samedi 6 octobre 2012 de 9:45 à 12:00**

Lieu : VLV

Thème: à définir - théorie avec mise en pratique sur le tatami (Kata et Kumite)

## 3) Formation Arbitrage EKTS & Kunité/Kata libres pour compétiteurs avancés

**Samedi 17 novembre 2012 de 9:45 à 12:00**

Lieu : VLV

Thème: à définir - avec mise en pratique sur le tatami (Kata et Kumite)

Thème: pratique et logistique avec les aides AVFK à la table (!)

## 4) Formation Arbitrage EKTS & Kunité/Kata libres pour compétiteurs avancés

**Samedi 1 décembre 2012 de 9:45 à 12:00**

Lieu : VLV

Thème: dernière révision pratique pour tous avec aides AVFK à la table (!)

## 5) Championnats Vaudois AVFK

**Dimanche 2 décembre 2012, toute la journée**

Lieu : Payerne (voir détails dans document d'information)

Attention ces formations ne sont pas ouvertes à tous! (uniquement destinés à notre équipe sportive)

Tous le monde est cependant libre de venir regarder ces matchs avancées depuis les gradins (et même de nous aider!)

### Arbitres de club :

Tenue réglementaire = uniforme d'arbitre avec un sifflet ; (voir tous les détails dans le règlement WKF , version 2012).

Avoir également relu le règlement avant le cours.

### Compétiteurs sélectionnés pour ces matchs :

- Toutes les ceintures noires (membre de l'EKTS) ayant déjà une expérience de la compétition sportive au niveau FSK ou WKF.
- Toutes les ceintures bleues, ou plus gradés, et ayant déjà participé à un tournoi officiel SKU, FSK ou AVFK.
- Exception: Les ceintures vertes seront acceptées uniquement si elles ont déjà participé aux précédents tournois nationaux officiels SKU avec une médaille SKU (finaliste A ou B).
- Exceptions: Autres athlètes reconnu (uniquement avec une licence FSK à jour, et membre de l'EKTS) et ayant été sélectionnés par l'un de nos instructeurs.
- Eventuellement: Coach EKTS accompagnant leur athlète afin de les aider, ou de les conseiller, avant chaque passage.

Ces cours sont offerts gratuitement à tous nos dojos de l'EKTS (à condition d'avoir une licence de la Fédération Suisse de Karaté FSK/SKU en règle pour l'année en cours).

Contact pour information: Jean-Marc Schedel - 021 729 62 11 - [info.schedel@me.com](mailto:info.schedel@me.com)



# UN GRAND MERCI à nos Sponsors!

Nous remercions chaleureusement nos sponsors pour leur engagement, leur confiance et leur soutien actif au développement grandissant de notre école ; sans qui ce développement ne serait aucunement possible !

- Commune de Vufflens-la-Ville
- Etablissements scolaires de la région
- Service des sports universitaires de Lausanne
- BUDO-K Equipements de sport de combat
- ...ainsi que d'autres mécènes régionaux