imprimerie Bonny FRIBOURG

Le P'tit Karatéka

Hiver 2017-2018

Bulletin d'informations du
Karaté-Club Cobra – Fribourg

Editorial

Cher(e)s Membres, Parents, Famille et Ami(e)s,

Nous voilà entrés dans la saison de l'hiver… C'est l'occasion de recharger nos batteries afin d'affronter au mieux le temps âpre, glacial, brumeux et neigeux que prévoit le mois de décembre.
Et si 2017 a été une année de sécheresse et de canicule, 2018 s'annonce froid et pluvieux ! ☹ En janvier, le froid persistera… et même si le mois de février sera marqué de jours plaisants et neigeux, il continuera à faire très froid. Et ce ne sera pas mieux en mars, avec de la pluie, de la neige, de la grisaille et de fortes gelées… Un vrai retour de l'hiver quoi !

Après le temps, une petite annonce pour vous informer que Jade Gomez a décidée de rejoindre l'Equipe du P'tit Karateka. Elle s'occupera essentiellement de la rubrique *« Compétitions et Passages de grades »* avec Zino. Nous lui souhaitons la « Bienvenue ! 😊 »

Présentation personnelle

« Hey, je m'appelle Jade. J'ai 10 ans et je suis ceinture verte. Je fais du karaté depuis l'âge de 3 ans. J'aime beaucoup la compétition surtout en kata mais aussi en combat. J'habite à Neyruz. J'aime bien bricoler et voyager. Je fais aussi de la gym et du théâtre. »

Pour ce qui est du Club, le KCC s'achève sur une année bien remplie et se réjouit de la suite et fin des activités du Jubilé 40e en 2018. Une reprise en janvier, avec notamment les stages de Ju-Jutsu de Roger Perriard les 10 et 24 janvier 2018 au Judo-Club de Romont.

Et pour bien terminer l'année 2017, en cette période de repos et de ralentissement, nos ancêtres recommandaient de suivre le rythme de la nature en dormant plus pour ne pas trop dispenser. Il ne faut pas me le dire 2 fois ! Haha haha !

Réveillez-moi au printemps ! 😂

Profitons de l'hiver pour bien nous reposer. En allumant le feu dans nos foyers et en créant une ambiance chaleureuse, nous entamerons la nouvelle année d'un bon pied !

Toute l'Equipe du P'tit Karateka vous souhaite de très belles Fêtes de fin d'année…☺

Amicalement Vôtre,

Pathy 😊

Sommaire

Membres du Comité et de la CT	p. 4
Conte de Noël	p. 5
Compétitions & Passage de grades	p. 6-7
Vacances et Jours fériés	p. 9
Activité & Bricolage de Noël	p. 10-11
Calendriers du Club	p. 12-13
Jeux & Loisirs	p. 14
Infos & Communications	p. 15-16
Bien-Être hivernal	p. 18-19
Plan des cours 2017-2018	p. 20

Coloriage

Comité

Président
Philippe GOMEZ portable : 079 424 48 43

Vice-président et Secrétaire
Reynald OLIVIER portable : 079 423 32 76
dojo : 026 422 31 90

Membres
Natasha MEUWLY - Mireille VEYRE BONNY - Pascal LOVIS

Commission Technique

Responsable Technique, Cours Adultes et Juniors
Reynald OLIVIER info@kccobra.ch

Responsable Cours Kids
Elisabeth FIORAVERA e.fioravera@gmail.com
076 309 52 28

Responsables Cours Compétition
Elisabeth FIORAVERA (kata) e.fioravera@gmail.com
Stéphanie SPICHER (kumité) steph.spicher@gmail.com

Moniteurs J+S
Philippe GOMEZ phgomez48@gmail.com
Florence CASENAVE florence.casenave@hotmail.com
Pathy GASPOZ **(Kids)** pathy.gaspoz@gmail.com
Oguz SONA o.sona@hotmail.com
Dario EBERLI dario.eberli@bluewin.ch

Assistants Juniors : Katia DUBEY – Corentin MEUWLY – Joël BECKER – Laura EGGERTSWYLER

Assistants Kids : Andrey KARPEKIN – Michel ANDRADE

Assistant Adultes : Alexandre UCHORCZAK

Conte de Noël

LA LEGENDE DU PREMIER SAPIN DE NOËL

Des sapins sont choisis dans le monde entier, chaque année, pour devenir les riches arbres de Noël que nous connaissons. Les traditions varient, mais qu'ils soient décorés d'un jouet ou paré de guirlandes et de bougies, le sapin demeure dans le cœur des petits et des grands l'une des plus grandes joies de Noël. Partout il embaume les maisonnées de sa bonne odeur de résine et réjouit les enfants de sa belle couleur vert sombre et de sa magnificence. Mais qui sait pourquoi c'est le sapin, et non un autre arbre, qui est devenu l'arbre de Noël que nous aimons tant ?
Une légende raconte que tout aurait commencé le jour de la naissance de Jésus, l'enfant de Bethleem. Trois arbres se tenaient non loin de l'étable où avait enfanté Marie. Il regardait passer de riches et d'humbles visiteurs qui venaient contempler l'enfant et lui apporter de modestes ou de somptueux cadeaux. Ayant vu tant de gens rendre hommage à ce bébé – même des rois venus d'Orient ! – les trois arbres décidèrent de rendre hommage à leur tour, au petit enfant.

- Je vais choisir la plus belle de mes palmes, dit le palmier sans hésiter, et je l'offrirai à l'enfant Jésus pour que sa mère puisse le rafraîchir doucement, comme un éventail.
- Et moi, dit l'olivier, je vais presser pour lui mes olives les plus riches et les plus belles, afin d'extraire l'huile qui servira à enduire son petit corps.

Ce fut au tour du sapin de parler, mais celui-ci, pensif, ne répondit pas tout de suite.

- Que vais-je pouvoir donner à cet enfant ? réfléchit-il soudain tout haut.
- Vous ? Assurément rien ! lui répondirent dédaigneusement les deux autres arbres. Vous le piqueriez de vos épines en lui offrant une branche, et vous ne portez aucun fruit ! Malheureux et inutile que vous êtes ! Non, vous n'avez rien à lui offrir !

Un ange, qui se tenait non loin de l'étable, et qui avait tout entendu, prit alors pitié du pauvre sapin et voulut le consoler et le récompenser de sa modestie. Comme quelques étoiles scintillaient déjà dans le ciel, l'ange les décrocha de la voute céleste pour en décorer le sapin. Celui-ci fut aussitôt tout illuminé de lumière et sa parure devint un ravissement pour les yeux. Le petit enfant assoupi dans la mangeoire qui lui servait de berceau aperçut bientôt le bel arbre de lumière et en babilla de plaisir, les yeux ravis par ce spectacle. Tous ceux qui approchèrent le sapin furent touchés par sa beauté et en parlèrent longtemps et partout, si bien que l'idée se répandit de faire de chaque sapin un arbre de Noël pour se rappeler de cet heureux jour.
Ainsi naquit la tradition du sapin de Noël.

(Source : Tiré du « Livre des contes de mon enfants », éditions Fleurus)

Cyril ☺

Résultats des compétitions

TOURNOIS INTERNATIONAUX

Salim, Shayan et Lydie ont participé à des tournois internationaux. Bravo à eux pour leurs résultats (visible sur le site www.kccobra.ch, rubrique « compétitions »).

CS SHOBU- LIESTAL (18-19 novembre 2017)

SAMEDI

Résultats : Matheo 3ème en combat avec la participation de Shanïa, Axel et Michel qui ont perdu au 1er tour.

Le soir après la compétition tout le monde est allé manger au restaurant. Pour finir ils sont allés dormir à l'auberge de jeunesse de balle avec une très bonne ambiance.

DIMANCHE

Résultats : Salim et Corentin ont perdu au 1er tour.

Le club a reçu de la Fédération Suisse de Karaté un remerciement pour l'organisation des tournois Swiss Karate League et des Championnats Suisses de 2009 à 2017.

Merci aux coachs Eli, Steph et Oguz et au fan club Joël, Lydie, Shanïa, Carla, Laura et tous les parents.

PASSAGE DE GRADE CTR1

Il y avait Pathy, Alexandre et Suraby qui sont allés passer leur ceinture à la Tour-de-Peilz. Alexandre et Pathy ont réussi le 1er kyu et Suraby le 3e kyu. Bravo à tous les trois.

SKU PROMO TOUR 2017 – LA CHAUX-DE-FONDS *(23-24 septembre)*

Jade ☺

CENTRE

ITS

INTERACTIVITÉ THÉRAPIE SPORT

FRIBOURG
CLINIQUE GÉNÉRALE
VILLARS-SUR-GLÂNE

Physiothérapie générale et du sport
Fitness médical
Thérapies complémentaires
Cours de groupe
Formation

info@centre-its.ch 026 322 62 62 www.centre-its.ch

Vacances d'hiver 2017-2018

Du lundi 25 décembre 2017

Au vendredi 5 janvier 2018

.....

PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES

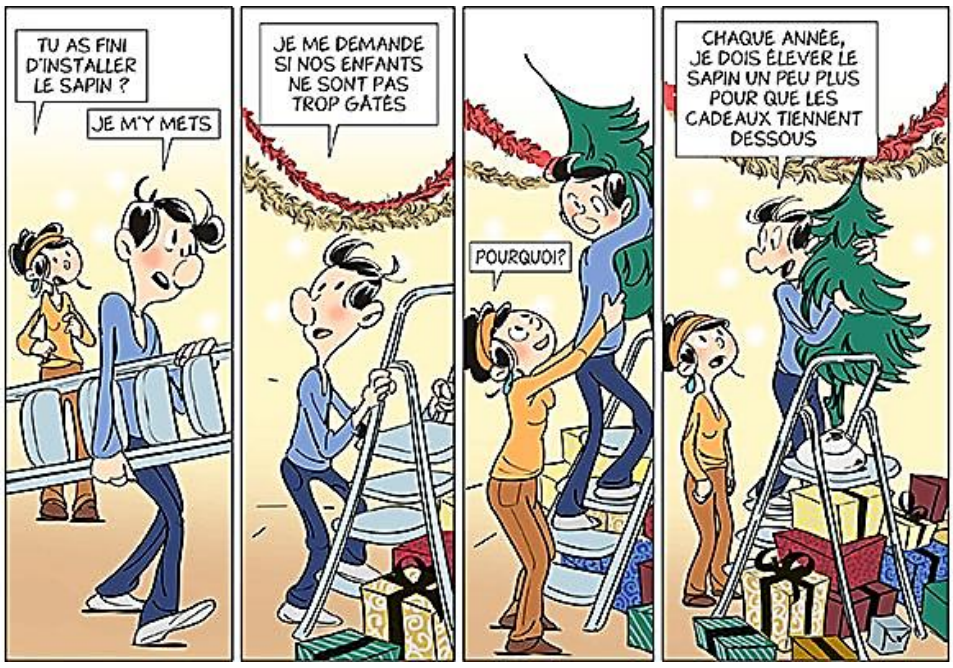
.....

Les cours et les horaires normaux reprendront
Le lundi 8 janvier 2018

.....

Carnaval	*12 au 16 février 2018*
Pâques	*30 mars au 13 avril 2018*

.....



Recette de Noël

THE D'HIVER

Ingrédients

2 bâtons de cannelle
3 Cs. de menthe poivrée
2 Cs de fleurs d'hibiscus séchées
1 Cs de tilleul
1 giclée de jus de citron

Préparation

Emiettez la cannelle en copeaux.
Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients, excepté le jus de citron.
Conservez votre thé dans une boîte en fer blanc. Vous pouvez le consommez chaud ou froid. Au moment de servir, ajoutez une giclée de jus de citron.

Santé !

Bricolage de Noël

COMMENT FAIRE UNE CARTE DE NOËL ?

Matériel :

- une feuille noire A4
- crayons de couleur
- crayon papier
- feutre indélébile noir

1.- Plier la feuille noire en deux, dans le sens de la largeur

2.- Dessiner une grande forme au crayon papier (comme par exemple un cœur) qui prend plus ou moins toute la taille de la feuille. Dessiner une plus petite forme (comme par exemple une étoile) à l'intérieur de la première forme. Colorier la petite forme.

3.- Faire des formes quelconques autour de la petite forme, les colorier en appuyant bien, et sans dépasser la grande forme. Garder le même espace entre chaque forme.

4.- Une fois le coloriage terminé, passer le tour de chaque forme et chaque espace entre deux formes au feutre indélébile noir.

5.- Décorez le reste de la carte avec un crayon blanc selon vos désirs !

Cyril 😊

Calendrier du Club

Stage De Vido

Vendredi 15 décembre 2017	17h00-20h30	Dojo du Guintzet
Samedi 16 décembre 2017	10h00-12h30	

Préparation aux examens CTR1-KCC

Samedi 16 décembre 2017	09h00-10h00	Dojo du Guintzet

Goûter St-Nicolas KCC

Samedi 16 décembre 2017	16h00-19h00	La Grange Villars-sur-Glâne

Examens KCC Juniors-Adultes

Lundi 19 au 23 mars 2018	Dojo du Guintzet

Quelques stages à retenir...

Cours Ju-Jutsu Roger Perriard
Mercredi 20 décembre 2017 19h00-20h30 Dojo JC Romont
Mercredi 10 janvier 2018, 24 janvier 2018, 28 février 2018, 14 mars 2018
Possibilité de déplacement avec Reynald (départ du Dojo du Guintzet à 18h20)

Stage Karaté Carrefour AVFK
Samedi 3 février 2018 09h30-15h00 La Tour-de-Peilz

Stage Karaté Junior Lefebre
Dimanche 4 février 2018 09h30-17h00 Carouge/Genève

Stage Karaté Philippe Corneloup
3-4 mars 2018 all day Aigle

Stage Kyusho Evan Pantazi
10-11 mars 2018 all day Genève

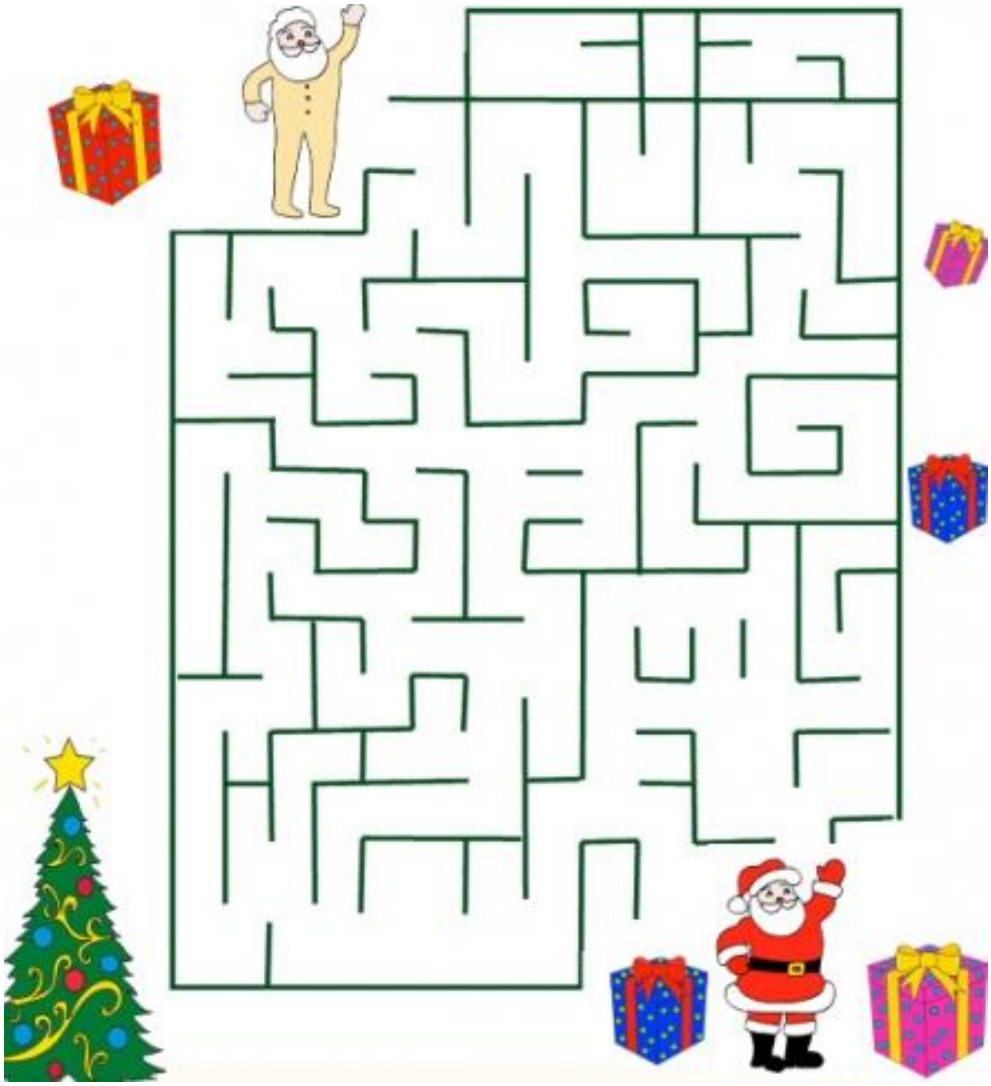
Stage Karaté Masterclass
Samedi 24 mars 2018 09h15-17h15 Karaté-Club Ambilly France

Calendrier sur www.kccobra.ch

Jeux & Loisirs

JEU DE NOËL

Trouve le chemin pour habiller le Père Noël :



Cyril 😊

Infos & Communications

INFOS COMITE-CT

Nous souhaitons la bienvenue à Pascal Lovis qui est venu nous apporter son soutien au Comité. Nous le remercions très sincèrement pour son engagement, ainsi que Jade Gomez et Cyril Morel qui ont rejoint les jeunes rédacteurs en herbe du P'tit Karatéka ;-))

Nous espérons que vous appréciez le relooking de notre site internet et son évolution régulière…

- les news sur la page d'accueil sont accessibles également dans la rubrique actualités (événements et compétitions) qui vous donnent un aperçu de notre dynamisme
- la rubrique calendrier (dans le menu informations) qui vous permet de planifier les activités du Club (activités sociales, stages techniques, tournois)
- sans oublier la zone membres qui vous donne accès aux galeries photos, aux éditions du P'tit Karatéka, à divers documents techniques pour votre progression, ainsi qu'à la rubrique Kata en vidéo qui est en cours d'élargissement jusqu'aux katas 2e dan
- une nouvelle rubrique communications (dans la zone membres) qui vous permet de consulter les récentes informations envoyées aux membres. Les communications du mois sont désormais également publiées directement sur la page d'accueil
- une rubrique *FAQ* (dans le menu Informations) qui vous permettra prochainement de trouver réponse à certaines questions fréquemment posées

Un tout grand MERCI à ceux qui ont soutenu la première série des **ventes de fondues-raclettes** et Merci d'avance à ceux qui s'engageront dans la seconde

2ème commande : dernier délai au Di 11 février 2018
Distribution le Me 21 février 2018, 14h-19h au Dojo du Guintzet

Nous avons achevé notre **DERNIERE édition de la Swiss Karate League Fribourg** en avril dernier et nous vous rappelons que les diverses actions sont ESSENTIELLES pour permettre de maintenir les offres du Club… rabais-famille, participations aux événements du Club, frais de ceintures et diplômes, ainsi que les frais d'examen, de compétition et des stages régionaux !

Nous atteignons en moyenne à peine 40% des membres lors du cumul des 2 ventes de novembre et février…

Nous arrivons gentiment au terme des festivités du Jubilé 40e anniversaire. Et là aussi, nous espérions un intérêt plus marqué et une participation plus importante de nos membres à ces activités gratuites pour nos membres et organisées dans leur intérêt…

Nous espérons que le **repas de soutien** du **Di 25 novembre 2018** (à midi) qui va clôturer notre jubilé remportera un plus grand succès et que vous nous apporterez votre soutien dans la diffusion et le recrutement d'un maximum de personnes afin de réunir les anciens membres, les amis de nos membres actuels, certains Clubs amis et sans oublier des personnalités politiques et sportives de la région, de notre section et de notre fédération.
De plus amples informations vous seront transmises au début janvier afin de vous présenter notre projet original… cuisine du monde !
La fête sera animée avec diverses démonstrations du Club (des groupes seront organisés par les moniteurs) et nous comptons également présenter certaines activités du Dojo.

Après une première année d'essai, la CT tire un bilan positif de la **nouvelle organisation des examens**, désormais une fois par année (en semaine sur les séances d'entraînement, pour tous les grades) **du 19 au 23 mars 2018** et une session supplémentaire (en week-end, mais uniquement pour des examens de ceintures pleines).
Cela permet ainsi une meilleure préparation et qualité technique lors des examens de Club (jusqu'à la 1ère ceinture marron (3e kyu) pour les Juniors et jusqu'à la ceinture 2e bleue (4e kyu) pour les adultes).

Pour les grades supérieurs, ils continuent de s'effectuer devant la Commission Technique SKU Région 1 Romandie (CTR1) lors des 2 stages annuels (**5 mai et 3 novembre 2018**) au gymnase de Burier (La Tour-de-Peilz). **La participation à 2 stages est nécessaire l'année précédant l'examen.**
La CT comptera bientôt 5 nouveaux moniteurs Jeunesse+Sport (J+S) Karaté… Katia, Laura, Pathy, Corentin et Alexandre vont en effet suivre la prochaine formation à Fribourg, les 19-21 janvier et 9-11 mars ;-))
Nous leur souhaitons beaucoup de plaisir et bon succès pour leurs examens !

Nous nous réjouissons d'ores-et-déjà de retrouver les ados-adultes pour la seconde édition du week-end spécial du Ve 18 (en fin d'ap-midi) au Lu 21 mai 2018 (lieu à confirmer).

MERCI à tous chaleureusement pour votre soutien et votre engagement pour le Club, ainsi que la confiance que vous nous accordez !

Vacances de Noël

Le Club et le Dojo seront fermés du Lu 25 décembre 2017 au Ve 5 janvier 2018
Reprise des horaires normaux : Lu 8 janvier 2018

Le calendrier des activités disponible sur www.kccobra.ch

Reynald

Jeux & Loisirs

MOTS MELES

UN ANGE DE NOEL

T C Ç S P U V F D Z
O U I G I I G M L T
I K E H C N A L B K
L D V T M J E R U J
E V Y N O E L D S S
Y H Y G V Y O J E T
W B N Z S F E N L C
V G X U P U R X I T
E G N A U L U P A N
X K B M F D A J N T

(?)ANGE
(?)NOEL
(?)TOILE
(?)AILES
(?)BLANCHE
(?)AUREOLE

Bien-Être hivernal

YOGA : PENSEZ À RESPIRER !

Vos journées ressemblent à de véritables marathons qui démarrent au saut du lit ?

Voici quelques exercices simples de yoga pour vous aider à mieux respirer et à vous détendre au quotidien. À pratiquer sans modération !!

Relâchez les tensions au bureau

En position assise, le dos tend à s'affaisser, les épaules à s'enrouler. Retrouvez la verticalité puis tirer vos épaules vers le haut en inspirant et lâchez-les d'un coup sur une profonde expiration. Répétez l'exercice. « *Effectuez ensuite le signe de l'infini avec les épaules pour retrouver la mobilité* »

Profitez du train pour vous recentrer

Assis dans le train, décollez-vous du dossier pour une meilleure verticalité du dos. En regardant au loin, portez votre attention sur votre ventre qui se gonfle et se dégonfle en suivant le flux de la respiration. « *Le souffle se rallonge et les pensées, souvent sources de stress, passent au deuxième plan* »

Réveillez-vous en douceur

Au sortir du lit, retrouvez la verticalité sur vos deux pieds. En sentant cet ancrage au sol, montez les bras au-dessus de la tête en inspirant, puis baissez-les en expirant. Enchaînez l'exercice six fois. « *La synchronisation du souffle et du mouvement favorise le centrage avant de commencer la journée tout en éveillant le corps avec douceur* »

Le soir, déchargez le stress accumulé

De retour chez vous, allongez-vous sur le dos, les jambes repliées, les pieds posés au sol contre les fesses. En inspirant, étirez les bras derrière la tête puis en expirant ramenez le buste, la tête et les bras vers les genoux de manière à enrouler le dos.

Face aux écrans, reposez vos yeux

Une exposition prolongée face aux écrans de téléphone, tablettes et ordinateurs fatigue les yeux. Grimacez et tapotez le contour des yeux pour décrisper les muscles du visage. Posez ensuite vos paumes sur les yeux fermés et restez ainsi 2 minutes. « *La technique du palming fait partie du yoga des yeux. La chaleur des mains aide au relâchement des tensions des globes oculaires. Ces pratiques préviennent la baisse de la vue et les maux de tête* »

(Source : Coopération Magazine N° 6 du 7 février 2017)

RECETTES FAITES MAISON POUR LE BAIN

Bien-être

La règle numéro un consiste à créer une atmosphère propice à la détente.
Commencez par ranger et nettoyer la salle de bains pour ne pas perturber cet instant douillet par des nuisances olfactives ou visuelles. Sur les bords de la baignoire et un peu partout dans la salle de bains, placez des bougies aux notes neutres ou discrètes pour éviter les interférences avec le parfum du bain. Puis éteignez la lumière…

Sa propre mélodie du bonheur

Le cadre est presque posé. Choisir sa musique préférée en préparant au préalable une compilation spéciale. Voilà, tout est enfin prêt. Il ne reste plus qu'à choisir sa recette de bain.

Pour nourrir généreusement sa peau ou lui donner un coup de fouet, voici deux idées de mixtures naturelles aux effets distincts, à mijoter chez soi en fonction de ses besoins. 15 à 30 minutes suffisent pour se relaxer. Une fois terminé, il est conseillé de finir son spa par une douche à l'eau fraîche.

La recette zen aux airs de printemps

- 5-6 sachets de thé (idéalement vert, parfumé)
- 1 poignée de pétales de roses (optionnel)

Plonger les sachets de votre thé favori dans le bain et laisser infuser environ 10 à 15 min. Choisir des thés aux arômes généreux comme le thé vert au jasmin. Pour un effet romantique, ajouter des pétales de roses. À la fois déstressant et revigorant, ce bain vous redonne un coup de fouet pour garder le moral jusqu'au printemps.

La recette gourmande au lait et aux épices appelée « Cléopâtre » en Inde

- 4 tasses de lait entier (vache, chèvre) ou de lait d'amande
- 2 Cs de miel de châtaigne
- 1 cc de cannelle
- 1 cc d'anis en poudre
- 2 cc de gingembre
- 2-3 clous de girofle
- 1 cc de noix de muscade en poudre
- 3 gousses de cardamome verte
- 2 Cs d'huile d'olive

Faire chauffer une tasse de lait dans une casserole et ajouter les épices. Porter à ébullition. Enlever les clous de girofle et la cardamome. Faire couler un bain chaud et verser 3 tasses de lait (froid). Le jet d'eau fera mousser le lait. Ajouter ensuite le mélange chaud lait-épices, le miel et l'huile. Remuer. Le miel, le lait et l'huile d'olive rendent la peau douce et la protègent du froid. Les épices, quant à elles, ravivent les sens et parfument l'atmosphère.

(Source : Coopération Magazine N° 8 du 21 février 2017)

Pathy ☺

Plan des cours 2016-2017

			Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Atelier Mouv'Art NEW		3-4 ans				09h00-11h00	
Self-défense enfants		7-13 ans			16h00-17h00		
Cours Kids (4-7 ans)		4-5 ans				16h15-17h15	9h00-10h00
		6-7 ans		16h15-17h15	14h00-15h00 15h00-16h00		
Cours Juniors (8-15 ans)	Base (blanche)	8-10 ans			13h00-14h00 16h00-17h00		
		10-13 ans					16h30-17h30
	Moyens (jaune-orange)	8-10 ans	16h25-17h25	17h20-18h20		17h20-18h20	
		10-13 ans		18h25-19h25		18h25-19h25	
	Avancés (dès verte)		17h30-18h30				17h30-18h30
	Compétition* (dès jaune)	*Kata*			17h00-18h00		
		Kumite SKU			18h00-19h00		
		Kumite WKF			19h00-19h45		
Cours Ados-Adultes (dès 14 ans)	Tous niveaux		18h30-20h00			19h30-21h00	
	Karaté-Défense					19h30-20h30	
	Karaté-Jutsu						12h30-13h30
	Cardio / Condition			19h30-20h30			
	Kata/Kumite*						18h30-20h00

* les cours Kumite ne bénéficient pas de la certification Qualitop