



France Shotokan Paris

Maison de la Vie Associative et
Citoyenne du 5e et 6e
4, rue des Arènes 75005 PARIS
franceshotokanparis@gmail.com

Paris, le 29 août 2024

Objet : FSK Paris - Lettre de rentrée 2024

Chers membres du Dojo de Paris,

C'est avec plaisir que nous pourrons reprendre les entraînements au Dojo à partir du mardi 3 septembre 2024 pour les adultes, samedi 7 septembre pour les adolescents, et samedi 14 septembre pour les enfants (cf détail des cours en annexe).

La saison dernière a été marquée par le 60^{ème} anniversaire de France Shotokan. C'est l'occasion de rappeler que notre école est présente dans plus de 40 villes dans toute la France. Le Dojo de Paris est celui qui regroupe le plus de participants et, par son dynamisme, permet de participer à la pérennité de notre association à l'échelle nationale dans les prochaines années. C'est pourquoi nous ne pouvons que nous réjouir d'accueillir chaque année de nouveaux pratiquants, et de les fidéliser à nos côtés année après année, autour d'une passion commune, le karaté !

Je souhaitais attirer votre attention sur plusieurs nouveautés pour cette nouvelle saison.

Le cours du mardi, dirigé par Dan Nisand sera transféré dans un autre gymnase du quartier, celui du Lycée Fénelon dans le 6^{ème} arrondissement (2 rue de l'Eperon). Les horaires des cours restent inchangés (20h-22h). J'espère que vous continuerez à répondre présents en nombre à ce cours, et que ce nouveau lieu d'entraînement permettra même d'élargir le bassin recrutement de nos pratiquants à de nouveaux débutants.

Le cours du jeudi sera désormais encadré par Pierre Moulinier. Pierre, nouvellement promu Sandan, assistait déjà Florent Dionisi le jeudi, garantissant ainsi la bonne continuité de ce cours. J'en profite pour remercier chaleureusement Florent qui a dirigé le cours du jeudi ces dernières années, avec une implication et une générosité sans faille.

Les autres cours (**lundi, mercredi, samedi**) restent inchangés.

Pour les plus juniors d'entre vous, il est important que vous gardiez à l'esprit que la régularité et l'assiduité dans votre pratique sont les clés de votre progression, et permettent aux enseignants, tous bénévoles, de construire leur cours au fil des semaines dans une continuité pédagogique bénéfique à tous les pratiquants.

Au-delà des entraînements encadrés lors des cours dispensés au Dojo, nous avons la chance de bénéficier de trois créneaux d'entraînement libre (lundi/samedi/dimanche), auxquels je vous invite à participer, pour donner une autre dimension à votre pratique et bénéficier des conseils avisés des seniors de notre école. L'entraînement libre du lundi est ouvert à toutes les ceintures noires. Les entraînements du samedi et dimanche sont ouverts à tous, dès la première année de karaté.

La saison de notre Dojo sera rythmée par plusieurs événements, auxquels je ne doute pas que vous participerez en nombre :

- Samedi 7 septembre à 16h : démonstration publique place Saint Sulpice, dans le cadre du Carrefour des Sports de la Mairie du 6^{ème} arrondissement
- Vendredi 4 octobre : soirée de rentrée du Dojo
- 6 et 7 décembre : stage technique dirigé par Lionel Aguilar, Directeur Technique National de France Shotokan
- 25 et 26 janvier : stage kumité dirigé par Florent Dionisi
- 22 mars : tournoi international
- 21 et 22 juin : stage technique dirigé par Sophie Le Bas

Vous recevrez courant septembre le calendrier des stages techniques et spéciaux organisés par les autres Dojos de France Shotokan. Les stages, notamment spéciaux, sont une des spécificités de notre école et je ne peux que vous inciter à y participer dès que possible.

Je suis convaincue que cette saison de nouveau, nous serons nombreux à nous entraîner et que nous ne manquerons pas d'accueillir chaleureusement les nouveaux pratiquants qui se joindront à nous.

Tous les membres du bureau s'associent à moi pour vous souhaiter une excellente rentrée et une bonne reprise !



Florence BLUM
Présidente de FSK Paris

Annexes : Détails pratiques

HORAIRES DES ENTRAÎNEMENTS

Entraînements adultes

Gymnase Vaugirard-Littré :

- **Lundi**
18-20h (salle de danse) : Entraînement libre (ceintures noires uniquement)
20-22h (salle de danse) : Cours pour les ceintures marron et noires, dirigé par Ambroise Audoin-Rouzeau
- **Mercredi**
20-22h (salle de danse) : Cours pour les ceintures noires, dirigé par Stéphane Audoin-Rouzeau, assisté d'Ambroise Audoin-Rouzeau
- **Jeudi**
20-22h (grande salle) : cours tous niveaux, dirigé par Pierre Moulinier
- **Samedi**
10h-12h (grande salle) : cours tous niveaux, dirigé par Hector Gomart, assisté de Pierre Moulinier
Cours de kata « junior » dirigé par Khalifa Niang le dernier samedi de chaque mois de 10h à 12h
12h-14h (grande salle) : Entraînement libre
Cours de kata supérieur dirigé par Marc Zerhat, le premier samedi de chaque mois de 12h15 à 13h30

Gymnase du Lycée Fénelon :

- **Mardi**
20-22h : Cours tous niveaux, dirigé par Dan Nisan, assisté de Tich Bao N'Guyen

Gymnase Masseran

- **Dimanche**
10h-12h45 : Entraînement libre

Entraînements enfants et adolescents

Gymnase Vaugirard-Littré (salle de danse)

- À partir de 12 ans, samedi 10h30-12h : cours dirigé par Tich Bao N'Guyen et Bau Ly, assistés de Ana Paris et Damien Cabrera
- À partir de 6 ans, samedi 13h-14h : cours dirigé par Béatrice Giros et Yarden Cabessa

COTISATIONS

Inscriptions à régler par virement bancaire uniquement

Pour ceux qui n'ont pas la ceinture noire Shotokan Ohshima :

- 250 € pour les salariés
- 180 € pour les étudiants ou demandeurs d'emploi
- 100 € pour les enfants et les adolescents

Pour les ceintures noires France Shotokan, elle doit s'effectuer en 2 paiements distincts :

- Un paiement de 65 € par virement bancaire sur le compte de FSK Paris. Ce montant comprend le coût de la cotisation à la Fédération Française de Karaté.
- Un paiement de la cotisation « ceinture noire » à effectuer sur le site de France Shotokan (national) : 200€ si réglé avant le 31/12/2024 (240€ à partir du 1^{er} janvier)

BUREAU

Le bureau de l'association est composé de :

Florence Blum (présidente), Hector Gomart (vice-président), Vanessa Veyssières (secrétaire), Damien Cabrera (trésorier), Farid Rahba (assistant trésorier)

Vous pouvez nous contacter sur l'adresse mail du dojo franceshotokanparis@gmail.com