

# JOURNEE INTERNATIONALE DE LA FEMME

## KARATE AU FEMININ - 08 MARS 2009



Fenouillet Karaté Club  
[www.fkclub.info](http://www.fkclub.info)

Sylvain MARSOL  
Tel : 06.09.39.79.78  
Email : [journeedelafemme@fkclub.info](mailto:journeedelafemme@fkclub.info)



F.F. KARATÉ  
et disciplines associées



# Sommaire

- L'objectif et les racines du projet
- Concept de la manifestation
- L'équipe du projet
- Organisation
- Budget
- Planning



## Femmes de toutes cultures & Body Karaté

Le club de karaté de Fenouillet, à l'honneur d'assurer en 2009, le rassemblement régional de Body Karaté.

Devant le nombre croissant d'adhérentes d'origines diverses, le bureau souhaite participer en même temps, à la célébration de la Journée de la Femme en se fixant le challenge suivant :

- Réunir les 400 femmes licenciées de Midi Pyrénées
- Associer des activités sportives & culturelles
- Inviter à l'échange entre "femmes du monde" et championnes sportives.
- Découvrir des pratiques sportives adaptées aux femmes.
- Informer sur l'histoire de "femme et sport" et sur le "Karaté au Féminin".

Avec le soutien de :

- Fédération nationale de karaté & la ligue Midi Pyrénées de karaté
- Direction Départementale Jeunesse & Sports
- Comité départemental de la Haute Garonne de Karaté et DA.
- Mairie de Fenouillet
- Conseil Général Haute Garonne



# Un projet soutenu par des championnes du Monde de Karaté



**Catherine BELRHITI**

- Championne du Monde  
- 6ème dan, expert fédéral  
- Référent national Body Karaté  
FFKDA

## **Le mot de la responsable de la condition féminine.**

*« Le cliché de la femme fragile n'a plus sa place dans notre société actuelle.*

*La femme des années 2000 est dynamique, sportive, libérée et indépendante.*

*Ces trente dernières années le nombre de femmes pratiquant un sport a été multiplié par cinq. Le karaté, par ses multiples facettes, les attire de plus en plus. En prenant l'orientation du karaté les femmes ont compris que cet art martial leur offre la possibilité de conserver souplesse, élégance, grâce et santé. Les entraînements proposés par le karaté leur procurent un équilibre physiologique mais aussi psychologique.*

*En somme, le karaté peut donner au corps, très noble instrument de l'âme, agilité, santé et force, pourvu que l'on exclu toute incitation à la vanité et à la violence. »*



**Laurence FISCHER**

- Championne du Monde

## **Laurence Fischer et la pratique du karaté pour les femmes Afghanes.**

*« Parce que le partage et la générosité font partie des valeurs chères à nos arts martiaux, je m'adresse à vous non pas en qualité de championne et de compétitrice, mais en tant que simple femme karatéka.*

*Je souhaite défendre le droit fondamental pour toutes les femmes d'accéder à la pratique sportive. Je me suis rendue sur l'une des missions de l'association Sport Sans Frontière en Afghanistan où j'ai rencontré et entraîné des femmes victimes de la guerre, qui grâce au karaté s'épanouissent et se reconstruisent .*

*J'ai pu voir à quel point la pratique du karaté est importante pour ces femmes.*

*C'est pour elles, un formidable moyen d'expression et d'affirmation de soi.*

*Les cours de karaté sont une heure de liberté où elles peuvent se retrouver entre elles, échanger, rire... On sent quelles sont heureuses.*

*Laurence Fischer, triple championne du monde. »*

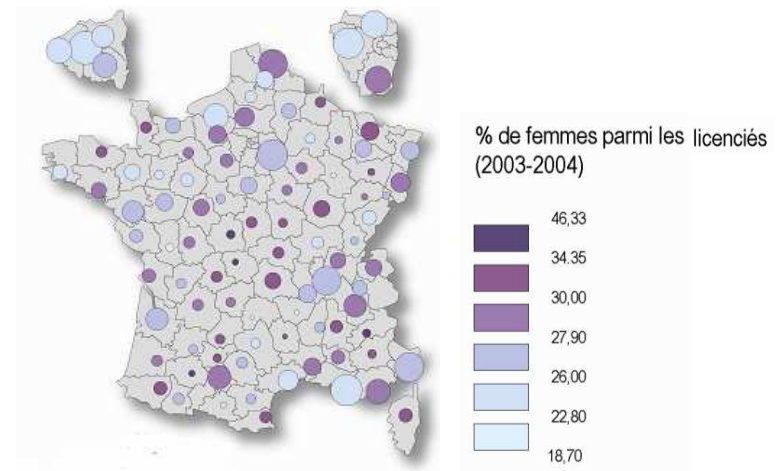
# Le Body Karaté, un sport de femmes ?

La fédération française de karaté l'a bien compris en développant ses disciplines associées. Depuis quelques années, on va vers une diversification des pratiques avec l'apparition de nouveaux styles dérivés mais aussi de nouvelles disciplines adaptées aux aspirations des pratiquants de tout âge.

Le body-karate est en fait une pratique de techniques traditionnelles de cet art martial, mais sur un rythme musical tonique. Le travail de préparation physique convient tout autant à ceux qui souhaitent entretenir leur forme qu'aux compétiteurs de karaté qui y trouvent un moyen plaisant de se préparer physiquement aux compétitions.

Si cet aspect attire les hommes, le travail de fluidité en déplacement, la rigueur technique, le cardio respiratoire, l'ambiance, mais aussi l'absence de contact et de combat réel font que les femmes y trouvent un attrait et une nouveauté qu'aucun autre sport ne peut leur proposer.

Le body-karaté se démarque car il est enseigné par des instructeurs de karaté gradés et diplômés, le body-karaté peut apporter une réelle formation martiale avec des techniques de poings et de jambes qui n'ont rien à envier aux karatékas. On ne compte plus d'ailleurs dans les clubs, les pratiquants de body qui passent ensuite à la pratique plus traditionnelle du karaté.



## Sur 100 pratiquants de Body Karaté :

- 85% de femme pratiquent le body
- 10% MOINS DE VINGT ANS
- 60% les 20 à 40 ans
- 25% les 40 à 60 ans
- 5% les + de 60 ans

## Fenouillet, la ville où il fait bon vivre pour les femmes

Ce projet a déjà reçu l'aval des femmes :

- ✓ Mme Françoise IMBERT : député de la Haute Garonne, 5<sup>e</sup> circonscription
- ✓ Mme FLOUREUSSES : Conseillère Générale du canton Toulouse 14
- ✓ Mme MARCOS : maire de Fenouillet
- ✓ « Femmes du monde » associations travaillant sur la condition féminine comme
- ✓ Laurence Fisher « Karatékas sans frontière » association visant à promouvoir l'éducation du karaté en Afganistan et dans les "zones urbaines sensibles" Françaises



# Laurence Fischer, une Femme d'exception

- De 1995 à 2006 : Médaille d'or aux Championnats de France.
- 1998 : Médaille d'or en kumite individuel féminin + 60 kg aux championnats du monde de karaté 1998 à Rio de Janeiro, au Brésil
- 1999 : Médaille d'or aux Championnats d'Europe.
- 2000 : Médaille d'or aux Championnats d'Europe.  
Médaille de bronze en kumite individuel féminin + 60 kg aux championnats du monde de karaté 2000 à Munich, en Allemagne.  
Médaille d'or en kumite par équipe aux mêmes championnats.
- 2001 : Médaille d'or aux Championnats d'Europe.
- 2002 : Médaille de bronze en kumite individuel féminin + 60 kg aux championnats du monde de karaté 2002 à Madrid, en Espagne.
- 2004 : Médaille d'or aux Championnats d'Europe.  
Médaille de bronze en kumite individuel féminin + 60 kg aux championnats du monde de karaté 2004 à Monterrey, au Mexique.
- 2006 : Médaille d'or aux Championnats d'Europe  
Médaille d'or en kumite individuel féminin + 60 kg aux championnats du monde de karaté 2006 à Tampere, en Finlande.



# Les organisateurs de la manifestation

## Les interlocuteurs :

Responsable projet : Sylvain MARSOL

Responsable contact sportif : Luc BA

## L'équipe :

Christian COT *Président du FKC*

Gabriel MOREAU *Professeur Karaté au FKC*

Georges DESCAMPS *Instructeur Karaté au FKC*



# Une infrastructure de qualité

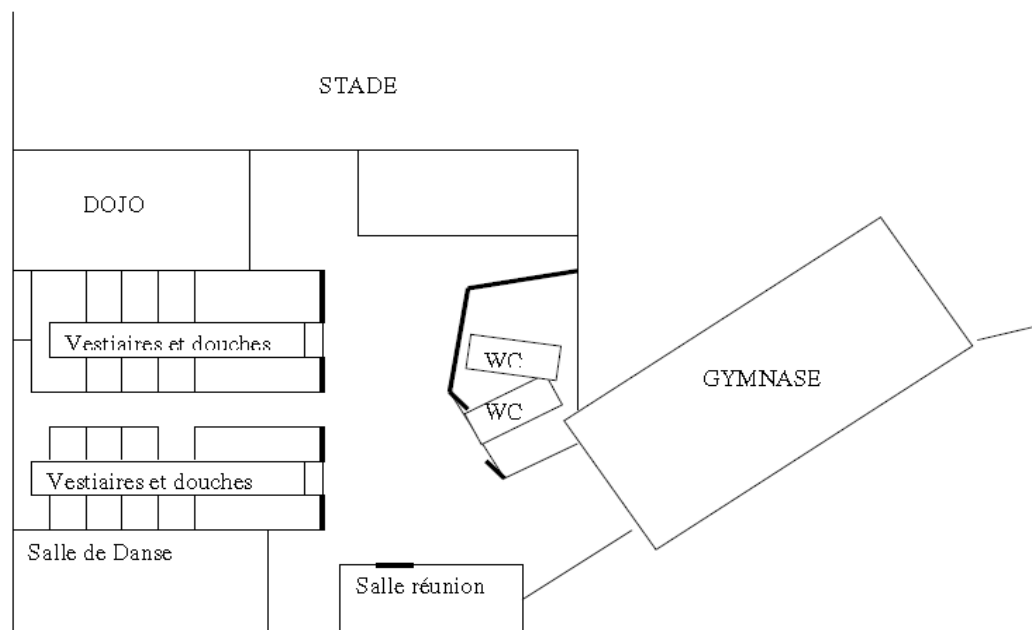
Halle des sports François Mitterand à Fenouillet

- Parking de 200 places
- Accès facile
  - Autoroute A62
  - Route de Paris
  - Accès fléché dans Fenouillet
  
- Salles diverses adaptées:
  - Grand gymnase avec gradins
  - Dojo
  - Salle de réunion
  - Nombreux vestiaires, douches
  - Couloir pouvant soutenir une exposition
  - Possibilité de pique niquer sur le stade fermé



# Le Programme

Horaires\Lieu	Couloir	Gymnase	Dojo	Salle de réunion	Salle danse	
10h-11h	<u>Exposition</u> Droit de la femme Karaté au féminin Femme & Sports Femme Afghanes Lutte contre la violence	Body karaté. Luc Bâ	Garderie pour les enfants			
11h-12h						
12h-12h30		Démonstrations				
12h30-14h		Restauration				
14h-15h		Femmes Afghanes	Self défense pour les femmes	Débats Traumatologie femme & sport Diététique du sport Lutte contre la violence	<u>Ateliers</u> Du côté des femmes Femme du monde Femme de « l'autre rive » Kinésithérapeute Médecin & Diététicien	
15h-16h		Stage de Karaté Laurence Fisher				
16h-17h						



## LA FEMME DANS LE MONDE

- Évolution des droits de la femme
- Condition féminine dans le monde

## LA FEMME ET LE SPORT

- Freins à la pratique sportive
- « Maman » et sport

## KARATE AU FEMININ

- Traumatologie et protections
- Quelle pratique pour quel objectif ?



## Budget prévisionnel

Charges	€	Recettes	€
Intervenants sportifs	1 000€	Subventions	
Déplacement Paris/Toulouse + hébergement (Laurence Fisher/Sylvie Ba)	800€	Mairie	1 000€
		Jeune & Sports	1 000€
		Département	1 000€
		Ligue/FFKDA	500€
Dédommagements autres intervenants (Luc Ba / Masseurs / Diététicien / Docteur)	600€	Entrées (gratuites)	/
Imprimerie (Invitations 3000ex / Affiches 500ex / Livret d'accueil 500ex)	600 €	Buvette	300 €
Organisation matérielle et administrative	500 €	Partenaires (souvenirs, gadgets, etc...)	/
Exposition (tableaux / supports / Films documentaires / etc.)	300 €		
<b>Total</b>	<b>3 800€</b>	<b>Total</b>	<b>3 800€</b>

## Abréviations

- FFKDA : Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées
- CDKDA31: Comité Départemental de la Haute Garonne de Karaté et disciples associées
- FKCl: Fenouillet Karaté Club

## Contacts

- Sylvain MARSOL - Email : [journeedelafemme@fkclub.info](mailto:journeedelafemme@fkclub.info)
- Christian COT - Tel : 06 70 77 38 78 – Email : [christian.cot@hp.com](mailto:christian.cot@hp.com)
- Gabriel MOREAU – Tel : 06 21 49 50 23 – Email : [gabriel.moreau4@wanadoo.fr](mailto:gabriel.moreau4@wanadoo.fr)

