

# KENPOKAN NEWS

LES NOUVELLES DU KENPOKAN DOJO

## BILAN 2023

Une année riche en émotions



Oui. 2023 fut une année riche en émotions. Sportivement parlant bien sûr mais, et surtout humainement.

Le dojo s'est enrichi à plusieurs titres, des médailles, coupes et ceintures, j'y reviendrais plus tard, mais surtout de plusieurs membres venus de plusieurs horizons qui apportent avec eux une fraîcheur toute nouvelle. Le cours Muay Thai Ados est un franc succès avec une

composante fortement féminine. Girl Power.

De plus il est à noter qu'enfin les travaux visant à la construction de la douche des toilettes et de la cuisine sont enfin entrepris. Ils seront finis courant janvier 24.

L'espace tatami a lui aussi subi un relooking qui nous incite à travailler plus "serré". J'ai même entendu susurrer que l'acquisition d'une cage serait en cours

*Carlos Santos*

« Il y a au fond de vous de multiples petites étincelles de potentialités ; elles ne demandent qu'un souffle pour s'enflammer en de magnifiques réussites. »,

*Wilferd Arlan Peterson*

## AUX FUTURS COMBATANTS

L'avenir se forge dès aujourd'hui

La compétition est une étape dans la vie de la plupart des pratiquants. Même s'il faut au bas mot 2 à 3 ans de pratique régulière pour aborder une carrière sportive il est important de commencer à y penser à se préparer dès que l'on

envisage l'éventualité de cette pratique sportive.

Toute une partie d'apport personnel est à mettre en route, avec une progression dans le temps. On ne peut tout simplement pas se dire un matin

## 2024 L'ANNÉE DU DRAGON

Une bonne année à tous.

Au nom du club et en mon nom je vous présente tous mes vœux pour cette année qui démarre. 2024 sera l'année du Kenpokan Dojo.

Ce nouvel espace de communication que j'espère en un premier temps semestriel est aussi à votre disposition. Si **vous souhaitez communiquer sur un sujet** veuillez prendre contact avec Sensei et il vous indiquera la meilleure façon de coopérer. Votre engagement compte.

Cette année verra le jour de quelques mises à jour importantes :

- Premièrement une formation spéciale pour tous ceux qui désirent pratiquer la compétition.
- Le développement des sections enfants et ados.
- La création d'une formation de cadres et assistants.

Je rappelle aussi que vous devez vous mettre à jour avec la SKF.

Ce premier bulletin est modeste mais avec votre contribution les suivants s'étofferont et donneront vie à notre communauté martiale grandissante.

*Sturm Wargs...*



que le lendemain on monte sur un ring, dans une cage ou sur les tatamis... Il faut anticiper la préparation.

#### **La course à pied**

Importante pour un cardio impeccable, il est impératif de s'y adonner au minimum 2 fois par semaine. Munissez-vous de bonnes chaussures de course, d'une dose XXL de volonté et mangez du bitume. Progressivement, mais régulièrement.

Programmez votre progression. Pas à pas. Une fois dans le mois prévoyez une séance 30/150. 30 secondes d'accélération à fond et 2 minutes et demie en foulé rapide. Le tout par tranche de 10 minutes avec 2 minutes de pause entre chaque tour. Commencez par 3 tours de 10 minutes chacun.

#### **Travail au sac**

D'une importance capitale pour votre progression le travail au sac accroît puissance, cardio et maîtrise de la distance. Comme pour tout exercice en solitaire il faut

le programmer pour en tirer des bénéfices. Le premier pas est de travailler par "temps de round" 3 minutes et une minute de pause. Sachez ce que vous allez travailler Travaillez des enchaînements pour perfectionner votre technique, c'est par la répétition que l'on acquiert la maîtrise.

En fin de séance faites un "combat" en libre: 3(ou5)X3minutes.

Chaque sac son utilisation. Utilisez les sacs légers pour perfectionner le niveau technique. Utilisez les sacs lourds pour augmenter la puissance.

#### **Le travail à deux**

Essentiel pour travailler la distance et "l'œil" le travail avec un partenaire est primordial. Remarque ! Votre partenaire n'est pas votre sac de frappe. Travaillez vos points faibles et améliorez vos points forts.

#### **Le combat**

Un point très important à travailler est le combat. Travaillez avec les protections sans intention

de KO. Les coups sont portés modérément, avec fluidité.

#### **L'assouplissement**

Point hyper important de votre progression est le travail de la souplesse. Par souplesse j'entends le travail du corps au grand complet. Pas seulement le travail du fameux "grand écart". Assouplissez vos articulations en général; chevilles, poignets colonne vertébrale, hanches bien entendu... S'assouplissement est

un travail quotidien. Mieux vaut se faire une séance journalière de 10-15 minutes qu'une "grosse séance hebdomadaire" de 2 heures.

Carlos Santos



**LA VIE EN BLEU**

*Savonnerie d'art*

SHOP ON  
[www.la-vie-en-bleu.ch](http://www.la-vie-en-bleu.ch)

Tout au long de 2024 nous allons soit participer soit assister à un certain nombre d'évènements se déroulant en Suisse ou à l'étranger.

Calendrier 2024

06.02.24

IKF International kempo cup (tunisie)

24.02.24

SCOS 1<sup>ère</sup> qualification Bienne

3.3.24

Future Zone 1 tournament

06.04.24

## PROCHAINES SORTIES

SCOS 2<sup>ème</sup> qualification Berne

22.04.24

IKF 20th world kempo championships Turquie

05.05.24

SCOS 3<sup>ème</sup> qualification Yverdon

01.06.24

SCOS 4<sup>ème</sup> qualification Reinach

29.06.24

SCOS 2<sup>ème</sup> Intern Swiss Cup Martigny

17.08.24

SCOS 5<sup>ème</sup> qualification Wangen an der Aare

05.10.24

SCOS 6<sup>ème</sup> qualification (lieu à déterminer)

24.10.24

IKF European kempo championships Portugal

23.11.24

SCOS Finale championnats Suisse

Si vous souhaitez nous accompagner lors de ces évènements faites nous savoir pour que nous organisions les trajets.

*Carlos Santos*

## PREMIER COURS DE KENPO

Coups de paume et non pas de poing, blocage avec les avant-bras et non pas avec les gants. Toute une série de réflexes inhabituels acquis dans le noble art qui ne me servent à présent à rien.

Tout en me réjouissant, j'appréhende mon premier cours de ce sport inconnu, découvert lors d'une journée de stage chez Carlos. Je me remémore son 1er commentaire face à ma médiocre approche technique : "un peu de délicatesse quand même...mais quelle brute ! Ça se voit que tu fais de la thaiboxe". Je rigole toujours en y pensant, bien consciente de n'avoir de loin pas la précision élégante de ceux qui s'entraînent depuis longtemps.

J'ignore si l'admiration face à la maîtrise parfaite des gestes lors de la démonstration scintille dans mes yeux. Lorsque vient mon tour d'essayer, principalement le port du kimono me surprend. Se faire tirer, que mon vêtement soit utilisé contre moi jusqu'à ce que mon souffle manque de rompre - un grand nombre de sensations nouvelles me submergent. Je cligne des yeux ; quelques instants plus tard je me retrouve au sol. Mes tentatives sont bien plus maladroitement. Le premier enchaînement exécuté de manière acceptable me comble de joie. Cela ne sera pourtant pas le meilleur souvenir de ce premier entraînement de kenpo ; l'atmosphère bienveillante en général dans la salle et surtout les rires échangés avec la personne face à moi qui venait aussi pour son premier entraînement ont rendu le cours inoubliable.

*Sarah Andrey*

