



Volume 1,
Numéro 2

Mai 2016

Infolettre Karaté Québec



N'oubliez pas de consulter notre [site Web](#) et de vous abonner à notre [page Facebook](#) pour recevoir des nouvelles de nos activités.

DATES IMPORTANTES :

- Open international de Montréal, **13 au 15 mai 2016**
- Championnat panaméricain senior, **23 au 29 mai 2016**
- Championnat panaméricain Cadet et Junior, **22 au 28 août 2016**
- Championnat mondial Senior, **23 au 30 octobre 2016**

GAGNANTS DU CONCOURS POUR TROUVER UN NOM À LA NOUVELLE INFOLETTRE DE KARATÉ QUÉBEC !

Parmi les suggestions reçues, KARATÉ QUÉBEC devait choisir un nom et n'a pu statuer d'un gagnant. C'est finalement deux propositions *ex-aequo* qui ont été retenues par KARATÉ QUÉBEC !

Les deux gagnants remportent donc une inscription gratuite à l'Open de Montréal 2016 et à

l'ensemble des stages, ainsi qu'un chandail de l'équipe du Québec.

Félicitations aux gagnants !

Orlane Morin-Marcyniuk qui a proposé *Info-Karaté* et

Stéphane Joyal qui a proposé *Kamae !*

Un seul des deux noms devra être ultimement choisi. Nous demandons donc à nos membres de trancher et choisir leur proposition préférée en répondant au sondage que vous pourrez trouver sous le lien suivant :

<https://fr.surveymonkey.com/r/86VD6N8>

QUATRE ATHLÈTES DU QUÉBEC SONT BREVETÉS D'UN STATUT EXCELLENCE

Nous sommes heureux d'annoncer que quatre athlètes du Québec ont mérité un statut Excellence pour l'année 2016-2017. En effet, **Camélie**

Boisvenue, Kamille Desjardins et **Philippe Soucy** ont obtenu un brevet de KARATÉ CANADA et **Patrice Bolly-Martineau** a obtenu une reconnaissance

d'athlète de haut niveau Excellence du MEES.

Félicitations aux quatre athlètes pour cette reconnaissance des plus méritée !

DANS CE NUMÉRO :

Dates importantes	1
Gagnants du concours	1
Statut Excellence pour 4 athlètes	1
Liste des athlètes identifiés	1
Open international de Montréal	1-2
Camp d'entraînement	3
Un conseil de...	3

LA LISTE DES ATHLÈTES IDENTIFIÉS EST PUBLIÉE

La liste des athlètes de haut niveau 2016-2017 de KARATÉ QUÉBEC en date du 1er mars 2016 est maintenant publiée sur le [site Web de KARATÉ](#)

QUÉBEC. Il est important que tous les athlètes et leurs entraîneurs prennent connaissance des exigences pour le maintien des statuts

des athlètes de haut niveau tel que décrites dans le document sous le lien suivant : [«Programme des athlètes de haut niveau»](#)

OPEN INTERNATIONAL DE MONTRÉAL 2016

L'Open international de Montréal aura lieu dans quelques jours !

Huit surfaces d'entraînement et de compétition seront aménagées pour accueillir tous les participants.

Il est toujours possible de s'inscrire à la compétition, et ce jusqu'au **11 mai 2016**. Pour les séminaires, l'inscription sera possible sur place également. Par contre nous vous suggérons de vous inscrire le plus tôt possible afin de profiter de

tarifs réduits. Nous vous invitons à consulter le [site Web de KARATÉ QUÉBEC](#) afin d'obtenir plus d'informations, dont les modalités d'inscription en ligne pour la compétition, les stages et la formation en arbitrage.

STAGES VENDREDI ET SAMEDI 13 ET 14 MAI



Tom Scott

(Photo gracieuseté de : T. Scott)

C'est une occasion unique d'accueillir conjointement **Tom Scott** en kumite (États-Unis) ainsi que **Akio Tamashiro** en kata (Pérou), à titre d'instructeurs-invités dans le cadre de séminaires les 13 et 14 mai 2016. En tout, six séances d'entraînement avec des thématiques différentes seront offertes.

Expert de renommée mondiale, **Akio Tamashiro** est médaillé des championnats du monde senior 2004, 2006 et 2010 en

kata individuel. Depuis sa retraite à titre d'athlète, il partage son expertise avec les athlètes en kata du Pérou.

Tom Scott, est un athlète actif qui a réalisé de nombreuses performances sur la scène internationale, dont champion de l'Open de Paris 2016 et médaillé d'or aux Jeux Panaméricains 2015. Tom Scott est classé 1er au monde par la WKF dans la catégorie des -75 kg.



Akio Tamashiro

(Photo gracieuseté de :
Federacion Peruana De Karate)

5 000 \$
en bourses
à GAGNER

FORMATION EN ARBITRAGE DANS LE CADRE DE L'OPEN DE MONTRÉAL

KARATÉ QUÉBEC, en collaboration avec KARATÉ CANADA, offrira une formation d'arbitrage le samedi 14 mai 2016.

La formation sera dirigée par Yaro Tarana, arbitre en chef de

KARATÉ QUÉBEC et de KARATÉ CANADA.

Lors de cette formation, les participants intéressés pourront compléter les examens nécessaires en vue de l'obten-

tion d'un grade de niveau provincial et/ou national.

Pour plus d'informations, cliquez sur le lien ci-dessous : <http://www.karatequebec.com/index.asp?id=747>

INVITATION AUX BÉNÉVOLES

Pour accueillir tous les athlètes et soutenir l'organisation et l'équipe arbitrale, nous aurons besoin d'un grand nombre de bénévoles sans qui un événement sportif d'une telle envergure ne pourrait avoir lieu. Il y a plusieurs fonctions à combler à chacune des journées. Vous pouvez vous impliquer à votre convenance et selon vos disponibilités.

Si vous êtes intéressé, vous pouvez remplir le formulaire en ligne en cliquant sur le lien suivant: <http://goo.gl/forms/rPtOwpwM2e>

Services offerts aux athlètes

Émilie Desmond, praticienne en technique neuro-cutanée (TNC) sera sur place pour offrir ses services gratuitement aux athlètes. La TNC est une technique de soin manuel qui a pour objectif de rétablir l'équilibre articulaire, musculaire et circulatoire du corps. Idéale lors de douleurs et de raideurs aiguës ou chroniques, de blessures ou de tensions tenaces. Issue des meilleures thérapies physiques et énergétiques, la TNC offre un soulagement rapide et durable en libérant les neuro-spasmes (rétractions tissulaires) qui causent les déséquilibres ostéo-musculaires.

VENEZ RENCONTRER SUR PLACE NOS EXPOSANTS

CFGL, fournisseur officiel des médailles de KARATÉ QUÉBEC.

Special T Group Events, fournisseur de designs graphiques et vêtements de qualité.

EC3D, compagnie montréalaise spécialisée dans les vêtements de compression innovateurs.

Gabriel Sylla de **Sylla-Fitness**, entraîneur reconnu par l'Institut du sport Canadien / DAE.

Hôtels officiels de l'Open international de Montréal 2016

Tarifs préférentiels (Nom du groupe : Open International de Montréal)

au **Holiday Inn Express Vaudreuil-Dorion** et **Super 8 Hôtel - Vaudreuil**



DEUXIÈME CAMP D'ENTRAÎNEMENT KATA-KUMITE 2015-2016

Près de 170 membres de KARATÉ QUÉBEC ont participé au deuxième camp d'entraînement kata-kumite 2015-2016 au Complexe sportif Claude-Robillard le 24 avril dernier. Les entraînements, sous forme d'ateliers, furent dirigés par les entraîneurs et entraîneurs-adjoints de l'équipe du Québec. Nous remercions Gilles Renaud, Sorin Alexandru, Louise Provencher, Gabriel Sylla, Roch Laflamme, Ridha Dhrifi, Daphné Trahan-Perreault, Guy Brodeur, Joanna Guiet ainsi que Guy Viau pour cette belle journée d'entraînement !



Camp d'entraînement kata et kumite de KARATÉ QUÉBEC, 24 avril 2016
(Crédit photo : Stéphane Rivest)

Un conseil de Jean-Philippe Paquin, physiothérapeute



Jean-Philippe Paquin,
physiothérapeute
(Photo gracieuseté de : J.-P. Paquin)

Le renforcement abdominal
Les exercices de renforcement abdominal font partie intégrante de la tradition du karaté. Dans maints dojos, des exercices de redressement assis sont faits en nombre important, au début et/ou à la fin des entraînements. Toutefois, certains exercices ont démontré davantage de risques de blessures plutôt que d'effets bénéfiques.

En effet, les redressements assis traditionnels, communément appelés «crunches»,

surtout s'ils sont pratiqués avec les pieds accrochés ou tenus au sol par un partenaire, sont des exercices qui ont démontré un faible recrutement musculaire des abdominaux (en comparaison avec d'autres exercices) et entraînent un risque de blessure élevé au bas du dos s'ils sont pratiqués sur le long terme. Ils ont d'ailleurs été récemment retirés des entraînements physiques des soldats américains.

Toutefois, il ne faut pas vous méprendre! Le renforcement de

la ceinture abdominale est essentiel pour la performance et pour la prévention des blessures. Les exercices de type gainage (par exemple, la planche abdominale) et de stabilisation (par exemple, avec un ballon suisse) ont démontré une efficacité supérieure aux exercices traditionnels en ce qui concerne le recrutement musculaire, mais ont aussi été démontrés efficaces sur le traitement et la prévention des blessures au bas du dos.

Bon entraînement!

KARATÉ QUÉBEC

4545, avenue Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec)
H1V 0B2

Téléphone : 514 252-3161
Sans frais : 1-877-karate5 (1-877-527-2835)
Télécopieur : 514 252-3036

LE KARATÉ À SON PLUS HAUT NIVEAU !

Mission de KARATÉ QUÉBEC

KARATÉ QUÉBEC est l'organisation de régie reconnue par le gouvernement du Québec et Karaté Canada dont la mission première est d'assurer un leadership en matière de développement et de promotion du karaté au Québec.

Suivez-nous sur Facebook !



www.karatequebec.com