



# SAISON 2018-2019 NEWSLETTER

Pour démarrer cette nouvelle saison, nous avons décidé de revoir le format de la newsletter pour la rendre plus agréable et nous avons souhaité, pour cette première édition nouvelle version, vous présenter et mettre en avant nos instructeurs et nos partenaires !

Retrouvez également une nouvelle rubrique qui nous fera découvrir le b.a.-ba du karaté : le Karaté Késako ?

Et toujours les infos passées et à venir !

Bonne lecture !



# #1

## SOMMAIRE

Les instructeurs

Ils nous font confiance  
- les partenaires -

Événements passés

Événements en cours

Événements à venir

Le Karaté : Késako ?

Le portrait chinois

## AS OMNISPORT

597 rue du Retour  
59840 Prêmesques

[www.as-omnisport.fr](http://www.as-omnisport.fr)

Anthony SÉNÉCHAL & Johnny DESMEDT  
Éducateurs sportifs ASO  
06.59.26.25.41 / 06.21.53.04.53  
a.s.omnisport@gmail.com

### BUREAU ASO

Président : JM DELEBECQUE - 06.22.71.17.01  
Trésorier : P DESMETTRE - 06.89.30.92.47  
Secrétaire : M DUTHILLEUL - 06.68.61.36.00

## Les instructeurs



**CECILE**

*Pilates  
Strong by Zumba &  
Renforcement Musculaire*

Membre du SYNC depuis  
Novembre 2016



**AURELIE**

*Danse contemporaine &  
Danse moderne*

10 ans de pratique de la  
danse en mélangeant le  
classique et le  
contemporain



**ANITA & CELINE**

*Marche Active*

Pratiquent la marche active depuis  
l'ouverture de la session à l'ASO soit  
2014



**HELENE**

*Karaté*

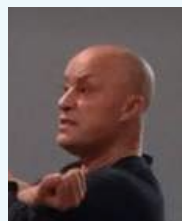
- Ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan  
- Pratique le karaté  
depuis 26 ans



**JONATHAN**

*Karaté  
Cross Training*

- Ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan  
- Pratique le karaté  
depuis 29 ans



**MAXIME**

*Krav Maga*

- Monitorat boxe Thaï  
- DAF FFKDA  
- Monitorat  
enseignement du Krav  
Maga FEKM  
- Pratique les sports de  
combat depuis 40 ans



**JEAN-MICHEL**

*Course à pieds*

Pratique la course depuis  
de nombreuses années  
mais plus sérieusement  
depuis 2014



**ANTHONY**

*Karaté  
Move Boxing  
PowerFit  
Coaching*

- Ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan  
- Diplôme d'éducateur  
sportif, Activités Physiques  
pour tous ; éducateur  
sportif et instructeur  
Kyokushin depuis 2013.  
- Pratique le Kyokushin  
depuis 15 ans  
- A participé à plusieurs  
reprises aux Championnats  
du Monde & d'Europe de  
Karaté Shinkyokushin  
- Champion de France de  
Karaté Shinkyokushin à de  
nombreuses reprises.



**JOHNNY**

*Karaté  
Coaching  
Cross Training*

- Ceinture noire 3<sup>ème</sup> Dan  
- Brevet d'État d'éducateur  
sportif -- spécialité Karaté  
- A participé à plusieurs  
reprises au Championnat  
du Monde de Karaté  
Shinkyokushin  
- Vice-Champion d'Europe  
de Karaté Shinkyokushin  
- Champion de France de  
Karaté Shinkyokushin à de  
nombreuses reprises.

## Les partenaires



### RDM

Partenaire de l'ASO depuis 2017  
Travaux de couverture

67 Avenue Kimmel  
59840 Pérenchies  
03 66 97 92 01 / 06 05 08 18 28  
contact@rdmcouverture.fr



### GARAGE DEGRYSE

Partenaire de l'ASO depuis 2017  
Mécanique-Carosserie-Peinture-Toutes assurances  
Véhicules neufs & Occasions - Véh. de Courtoisie

68 Rue Lomme  
59840 Pérenchies  
03 20 08 75 06  
garagederyse@orange.fr



### MLM

Partenaire de l'ASO depuis 2017  
Réalisation d'agencements intérieurs

36 Rue Carnot  
59840 Pérenchies  
06 12 85 71 90 / 06 98 18 28 86



### PICCO BELLO

Partenaire de l'ASO depuis 2018  
Restaurant & Pizzeria

67 Rue Ernest Deceuninck  
59280 Armentières  
03 20 57 27 01  
contact@piccobello.fr



### SOLARTECH NORD

Partenaire de l'ASO depuis 2018  
Films pour vitrages

2 Avenue de l'Europe  
59223 Roncq  
03 20 40 81 00  
contact@solartech-nord.fr



### BIOCOOP BIO ET'HIQUE

Partenaire de l'ASO depuis 2017  
Alimentation biologique  
et écoproduits

6 Rue Poincaré  
59160 Capinghem  
03 20 93 75 96



### WEBSHIRT

Partenaire de l'ASO depuis 2017  
Impression et broderie  
en ligne

229 Rue Solférino  
59000 Lille  
03 20 55 61 94  
contact@webshirt.fr



### DEQUIREZ RENOVATIONS

Partenaire de l'ASO depuis 2017  
Maçon

436 Rue Roger Lecerf  
59840 Prêmesques  
06 23 35 04 39



### LA GARE DES ANNEES FOLLES

Partenaire de l'ASO depuis 2018  
Restaurant

77 Rue de la gare  
62840 SAILLY-sur-la-Lys  
03 21 02 27 75



## Événements passés

### Coaching formule été



Parce que les vacances ne sont pas une excuse, les coachings se sont poursuivis pendant tout l'été !

Au programme : remise en forme, préparation Strong Viking ou poursuite des objectifs de l'année...

### Strong Viking

Alors, vous me direz, qu'est-ce que la Strong Viking – water edition?

Sur le papier, la Strong Viking c'est 13 kms, 34 obstacles, et de l'eau ! C'est une course qui se passe près de Gent et pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive, une équipe de l'ASO y participe !

En réalité, la Strong Viking c'est 16 kms, 34 obstacles, de l'eau mais aussi de la boue, de la glace, une cohésion de folie, de la bonne humeur, des rires, 26 participants sans oublier des supporters au top, du soleil, et de magnifiques souvenirs !



STRONG VIKING 2018 - 2



WWW.AS-OMNISPORT.FR

## British Open

Une délégation de l'ASO s'est rendue au 42ème British Open le 6 Octobre 2018 ; l'occasion de démarrer la saison et de débiter un mois d'Octobre bien chargé !

Après une bonne préparation de plusieurs semaines, deux combattants de l'ASO sont allés défendre les couleurs de la France aux championnats d'Europe IFK en Angleterre : Antoine Bouez (catégorie moins de 70 kg) et Camille Haddouche (catégorie plus de 60 kg).

Malheureusement pour Antoine, il sera stoppé par un adversaire de renommée au premier tour.

Concernant Camille, en parfait accord avec son coach, après avoir mis des stratégies en place et au terme de plusieurs combats d'une belle intensité, celle-ci remportera la victoire.

Camille est Championne d'Europe !!! Félicitations Camille !!! Osu !



## Braderie de Lompret

Parce que l'ASO sait se mobiliser, une équipe a participé, comme l'an dernier, à la sécurité de la braderie de Lompret qui a eu lieu le 7 Octobre 2018. Toute la matinée et dans la bonne humeur, les bénévoles se sont relayés ! Encore une belle marque d'engagement ... merci à tous !



## Stage de Marcilly-Sur-Eure

Les 13 et 14 Octobre 2018 un stage de début de saison était organisé par le club de Marcilly-Sur-Eure. Pour la sixième année consécutive, le stage combat était mené par Sensei Johnny Desmedt.

Au programme :

- le coaching sportif « coach /combattant »
- les différences entre tactique technique stratégie
- préparation physique spécifique

L'occasion de bien préparer la saison !



## Événements en cours

### OCTOBRE ROSE

Parce que tout le monde peut être touché, l'ASO s'associe à Octobre Rose et à la Fondation ARC pour soutenir la recherche contre le cancer du sein. Jusqu'au 19 octobre, venez seul ou accompagné au cours de l'ASO et faites un don dans les urnes prévues à cet effet. A la fin de la semaine, les dons seront comptabilisés et reversés à la Fondation.



### HALLOWEEN PARTY

Petits et grands sont invités à venir déguisés pour la dernière semaine avant les vacances !

On attend les sorcières, squelettes et autres citrouilles !!!

## Événements à venir

### Compétition Saint Pierre des Corps

20 et 21 Octobre 2018

---

L'Open de Touraine se déroulera les 20 et 21 Octobre 2018 ; l'occasion pour les combattants d'aller défendre les couleurs de l'ASO après une préparation de plusieurs semaines ! On leur souhaite le meilleur : Osu !

### Stage Midori

27 et 28 Octobre 2018

---



Un stage exceptionnel aura lieu à l'INJ à Paris les 27 et 28 octobre 2018. On notera la présence du président de la WKO, Shihan Kenji MIDORI et de son secrétaire Shihan KOI pour animer un grand séminaire tout le week-end.





## LE KARATÉ : Késako ?

### Un peu d'histoire ...

Le kyokushin ou kyokushinkai a été fondé par Maître Masutatsu Oyama. Le 1<sup>er</sup> dojo fut créé en 1953 à Tokyo mais c'est seulement en 1964 que le nom de Kyokushinkai sera donné.

Kyokushinkai signifie en japonais « école de la vérité ultime »

### Les techniques ...

Le kyokushin se démarque des styles traditionnels de karaté par une recherche d'efficacité au combat alliant des coups directs et lourds. La devise 'Ichigeki' du *Kyokushin* signifie « Un coup, une victoire ».

### Les ceintures ...

Le kyokushin a son propre système de ceintures pouvant être représenté ainsi : (du moins gradé – ceinture blanche, au plus gradé – ceinture noire 10<sup>ème</sup> DAN)

MuKyu		
10ème Kyu		1ère DAN
9ème Kyu		2ème DAN
8ème Kyu		3ème DAN
7ème Kyu		4ème DAN
6ème Kyu		5ème DAN
5ème Kyu		6ème DAN
4ème Kyu		7ème DAN
3ème Kyu		8ème DAN
2ème Kyu		9ème DAN
1er Kyu		10ème DAN
		Shodan
		Nidan
		Sandan
		Yondan
		Godan
		Rokudan
		Shichidan
		Hachidan
		Kyudan
		Jyudan

### Le code moral ...

Le code moral est un élément essentiel du karaté Kyokushin mais également de l'ASO car si le ce dernier est appliqué naturellement dans la pratique du karaté, les éducateurs sportifs et instructeurs de l'ASO l'applique pour l'ensemble des disciplines. Il s'agit de la transmission de certaines valeurs du sport mais également du respect, respect mutuel entre enseignant et enseigné, adultes et enfants, ... et donc voici les principales données.



# CODE MORAL

## L'HONNEUR - MEIYO

C'est la qualité essentielle. Nul ne peut se prétendre Budoka (Guerrier au sens noble du terme) s'il n'a pas une **conduite honorable**. Du sens de **l'honneur** découlent toutes les autres vertus. Il exige le respect du code moral et la poursuite d'un idéal, de manière à toujours avoir un **comportement digne et respectable**. Il conditionne notre attitude et notre manière d'être vis-à-vis des autres.

## LA FIDELITE - CHUJITSU

Il n'y a pas d'**honneur** sans **fidélité** et **loyauté** à l'égard de certains idéaux et de ceux qui les partagent. La **fidélité** symbolise la nécessité incontournable de tenir ses **promesses** et remplir ses **engagements**.

## LA SINCERITE - SEJITSU ou MAKOTO

Le mensonge ou l'équivoque engendrent la suspicion qui est la source de toutes désunions. Lors du **salut** du karateka, vous exprimez cette **sincérité**.

## LE COURAGE - YUUKI ou YUUKAN

La force de l'âme qui fait braver le danger et la souffrance s'appelle le courage. Ce courage qui nous pousse à faire **respecter**, en toutes circonstances, ce qui nous paraît **juste**, et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter toutes les épreuves. La **bravoure**, **l'ardeur** et surtout la **volonté** sont les supports de ce courage.

## LA BONTÉ ET LA BIENVEILLANCE - SHINSETSU

La bonté et la bienveillance sont des marques de courage qui dénotent une haute **humanité**. Elles nous poussent à **l'entraide**, à être **attentif** à notre prochain et à notre environnement, à être **respectueux** de la vie.

## LA MODESTIE ET L'HUMILITE - KEN

La bonté et la bienveillance ne peuvent s'exprimer sincèrement sans modération dans l'appréciation de soi-même. Savoir être **humble**, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant, est le seul garant de la modestie.

## LA DROITURE - TADASHI ou SEI

C'est suivre la ligne du **devoir** et ne jamais s'en écarter. **Loyauté**, **honnêteté** et **sincérité** sont les piliers de cette droiture. Elle nous permet de prendre sans aucune faiblesse une décision **juste** et **raisonnable**.

## LE RESPECT - SONCHOO

La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. La **politesse** est l'expression de ce respect dû à autrui quelles que soient ses qualités, ses faiblesses ou sa position sociale. Savoir traiter les personnes et les choses avec déférence et respecter le **sacré** est le premier devoir d'un Budoka, car cela lui permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits.

## LE CONTROLE DE SOI - SEIGYO

Cela doit être la qualité essentielle de toute ceinture noire. Il représente la possibilité de **maîtriser** nos sentiments, nos émotions et de contrôler notre instinct. C'est l'un des principaux objectifs de la pratique du Karaté - Do, car il conditionne toute notre **efficacité**. Le code d'honneur et de la morale traditionnelle enseignée dans le Karaté - Do est basé sur l'acquisition de cette maîtrise. L'art martial ne nécessite pas une qualité physique particulière, la seule qualité qu'il faille c'est la **persévérance**.

## Le portrait chinois

Dans cette édition, Camille Haddouche (Merci Camille !!!) s'est prêtée au jeu du portrait chinois.

Pour ceux qui ne connaissent pas Camille, petite présentation rapide : Camille est membre de l'ASO et sportive accomplie. Elle a de nombreux titres à son palmarès dont celui de championne d'Europe KWF en 2016, 3<sup>ème</sup> au championnat du monde en Russie en décembre 2017 ou encore championne d'Europe IFK début octobre 2018 !



Championnat du Monde



Championnat d'Europe IFK

Mais qui de mieux que Camille pour nous dire qui elle est alors je vous laisse découvrir ses réponses :

Camille :

- Si tu étais un animal, tu serais : *Une panthère*
- Si tu étais une chanson, tu serais : *Bakermat, one day*
- Si tu étais un métier, tu serais : *Avocate*
- Si tu étais un jour de la semaine, tu serais : *vendredi*
- Si tu étais un sport, tu serais : *Patinage artistique*
- Si tu étais un personnage célèbre, tu serais : *Athéna*
- Si tu étais un film, tu serais : *A armes égales*
- Si tu étais un moment de la journée, tu serais : *Fin de journée*
- Si tu étais une citation, tu serais : *Il faut toujours viser la lune car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles*
- Si tu étais un plat, tu serais : *Spaghetti*
- Si tu étais un livre, tu serais : *Ce que le jour doit à la nuit, Y. Khadra*
- Si tu étais un dessert, tu serais : *Moelleux chocolat*
- Si tu étais une odeur, tu serais : *Monoï*
- Si tu étais un fruit, tu serais : *Une mangue*
- Si tu étais une couleur, tu serais : *Le rouge*