

Union Sportive DE Créteil



Karaté

Période de
janvier 1980 à août 2020

SAISON 1980-1981

Extrait du journal « LA GAZETTE DES SPORTS » n° 14 de février 1981:

« Résultats des championnats de France juniors qui se sont déroulés le 20 décembre dernier:

- individuels (60 combattants)

- mi-moyens: VALERE 3^{ème}

- moyens: DIONNET 8^{ème}

- mi-lourds: VIDAMENT 8^{ème}

- par équipes l'US Créteil s'est classée 3^{ème} (sur 60 équipes) derrière Reims et Marseille.

Toutes nos félicitations et nos encouragements à la section Karaté de l'US Créteil, et plus particulièrement à VALERE, qui a obtenu la médaille de bronze en coupe de France et a de grandes chances d'être qualifié pour les championnats d'Europe juniors qui auront lieu à Amsterdam. »

SAISON 1982-1983

CHAMPIONNATS DE KARATÉ : L'USCK EN VERVE

RÉSULTATS CHAMPIONNATS DU VAL DE MARNE 82-83 "JUNIORS"

L'USCK présentait deux équipes juniors.

— l'équipe I : AMAVI, LAMY, DIONNET, RENAUDET, RISSY. CHATEAU a conservé son titre de championne du Val de Marne Junior.

— l'équipe II : LUCILLE, LAMARA, VALDENAIRE, BUF-FON. DEGARDIN s'est classé à la quatrième place.

INDIVIDUELS : cinq catégories de poids :

— **60 kg**

RIZZI Frédéric enlève la médaille d'or - ROSE Olivier 3ème.

— **65 kg**

La cause était entendue

d'avance car AMAVI Mathieu le tenant du titre le conserve sans grande opposition.

— **70 kg**

Tenant du titre malgré un manque d'entraînement : DIONNET Pascal garde son titre cette saison.

pour sa première tentative Serge LUCILLE est troisième.

— **+ 70 kg**

Second l'an dernier le classement se répète pour Eric LAMY, RENAUDET P. et CHATEAU B se classent tous les deux aux troisièmes places.

Des espoirs et des noms à retenir :

LAMARA M., SAUVAGE P., LUCILLE S.

A. SENOUS

Président de l'USC Karaté

Article extrait du journal « LA GAZETTE DES SPORTS » n° 29 de décembre 1982

SAISON 1989-1990

Pascal Loidi en Coupe du Monde

28 octobre 89 : Pascal Loidi de l'US Créteil représente la France à Budapest, lors de la Coupe du Monde de karaté, en catégorie Technique - individuel. Finaliste de cette compétition, il se classe parmi les meilleurs techniciens du monde, derrière Sakumoto (Japon), champion du monde, Marchini (Italie), champion

d'Europe et Morris (G.B.), vice-champion d'Europe.

Pascal Loidi a reçu pour ce très bon classement les encouragements des dirigeants nationaux, qui voient en lui un sérieux espoir pour les Championnats d'Europe qui se dérouleront en mai 1990, à Vienne.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE A CRETEIL » n°97 de décembre 1989

« MAÎTRISE DE SOI ET RESPECT DE L'AUTRE

Le karaté n'est pas forcément ce que l'on croit; discipline ancestrale, il est une éducation physique et intellectuelle. L'USC œuvre avec succès dans cette voie.

On vient souvent dans une salle de karaté poussé par l'envie d'apprendre à se défendre. Dans un univers urbain difficile, certains croient indispensable d'avoir les moyens de répondre à la bagarre. Ceux-là découvrent alors, que le karaté enseigne bien moins la parade à l'agression que la maîtrise personnelle devant ce genre de situation; un regard sûr et déterminé suffit.

Art martial dans la pratique, sous ses formes primitives, remontant à plusieurs siècles, le karaté est donc exclusivement fondé sur l'éducation de la volonté et la maîtrise physique. « On ne choisit pas le karaté seulement pour s'adonner à un sport, souligne Yves FERET, président de la section; on le pratique avec tout ce qu'il comprend, c'est à dire avant tout, le respect de l'autre. »

Les deux cents membres de l'USC Karaté ont bien compris ce message que le président FERET voudrait faire passer plus largement encore. « Nous souhaitons réunir 350 licenciés à moyen terme. Déjà, dès la fin du mois de février, je pense que nous atteindrons 250 inscriptions. Les jeunes de Créteil sont très réceptifs parce que nous allons vers eux. »

Autour de la MJC Club, leur lieu d'implantation, les responsables de la section ont en effet mis en place quatre « satellites » dans les quartiers Casalis, Beuvin, Victor Hugo et le Port. Deux heures par semaine sont ouvertes librement aux enfants intéressés.

Une pratique dès huit ans

L'esprit du karaté peut être enseigné très tôt, dès l'âge de sept ou huit ans ; c'est l'occasion d'apporter une certaine assurance, de régler également des problèmes corporels. « Nous avons remarqué, reprend Yves FERET, qu'un individu n'est pas bon sur le tatami s'il rencontre des difficultés à l'école. Et le karaté a été pour beaucoup le moyen de se reprendre en mains sur le plan scolaire. »

Dépositaire de l'éthique et de la politique sportive du club, Pascal LOIDI, 32 ans, ancien vice champion du monde, travaille en étroite collaboration avec son président: « j'organise des séances communes entre adolescents et personnes de plus de 35 ans. La confrontation est très enrichissante, les jeunes respectent les anciens d'avantage motivés. » Pour mesurer les bienfaits du karaté, le directeur technique cristolien estime que deux pratiques par semaine et une régularité sur toute l'année sont indispensables. Le corps a besoin de créer une dépendance afin d'en ressentir plus intensément les effets. Les cours sont construits de telle façon que tous les muscles travaillent. A tel point que la morphologie d'un pratiquant se transforme favorablement, même à trente ou quarante ans.

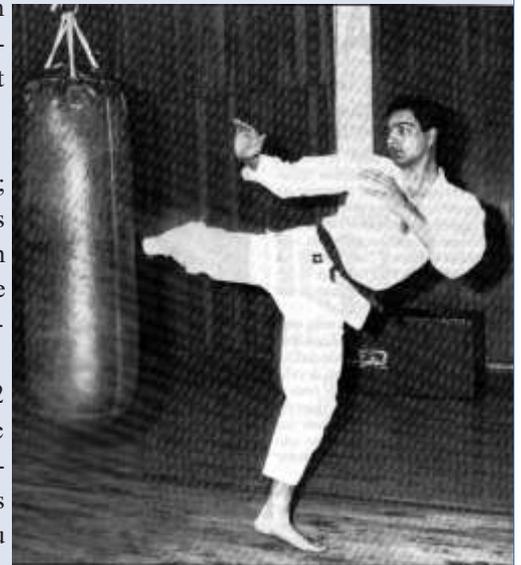
Deux formes de compétition

Très symbolique du karaté, le cri participe de cet assouplissement du corps. « Dans la vie quotidienne, les gens ne crient pas, souligne Pascal LOIDI. Le cri au karaté est étroitement lié au mouvement de la respiration; il a une fonction exutoire. On ne se bloque pas et on empêche ainsi le corps de se nouer. »

Si la compétition n'est que secondaire en karaté, elle est néanmoins bien présente à Créteil.

Il en existe deux formes: le combat classique, où les jeunes Cristoliens décrochent des podiums dans toutes les catégories en Val-de-Marne et se placent en Île-de-France, ligue la plus relevée du pays.

La deuxième forme de compétition est le Kata, enchaînements de mouvements codifiés: cinq juges observent la qualité technique, la puissance dégagée, le rythme d'une démonstration qui dure 1mn30. En novembre dernier, Pascal LOIDI a encore terminé second de la Coupe de France. Forme achevée de la pratique du karaté, le Kata résume les vertus de cette discipline. Sur le chemin de la sérénité des grands maîtres japonais... »



Les entraînements au combat peuvent être individuels ou collectifs.



SAISON 1994-1995

● KARATÉ

Les moissons d'une saison bien remplie

Avec 533 adhérents, la section karaté de l'USC vient de signer une saison bien remplie. Le club a fait preuve de nombreuses initiatives tant sur le plan sportif que des loisirs. Pour preuve, en mars dernier, une centaine d'enfants a assisté à la rencontre internationale France-Japon qui s'est déroulée à Coubertin. Par ailleurs, la section a organisé un tournoi au gymnase Schweitzer qui a réuni plus de 150 jeunes.

Côté sport, les résultats ont suivi avec de nombreux podiums. A noter tout d'abord que Marc Pyrée, directeur technique du club et membre de l'équipe de France, a remporté la médaille d'or avec l'équipe nationale lors des championnats du Monde. Chez les jeunes, ce n'est pas mal non plus : Seydina Baldé est vice-champion de France junior, Jennifer Le Moigne se classe 1^{re} du championnat technique du Val-de-Marne, Carine Guillardou 3^e et Ziane Mhani 3^e



chez les garçons ; par équipe, les benjamines - toujours elles ! - se classent 5^e aux championnats techniques d'Ile-de-France.

Mais la saison n'est pas encore finie, et les jeunes (des poussins aux cadets) vont participer à plusieurs rencontres internationales à Cam-

brai, Béziers et Toulouse d'ici le mois de juin, tandis que les juniors et les seniors ont rendez-vous avec la coupe d'Europe des clubs le mois prochain au Luxembourg. Pendant ce temps, les adultes vont pouvoir se ressourcer avec un stage "zen" qui leur sera proposé à Blois...

Article extrait du journal « Vivre ensemble » de mai 1995.

ARTS MARTIAUX

Le grand bond en avant

Un champion d'Europe, 540 adhérents, la section karaté de l'USC accumule les bons résultats en compétition. Sans négliger l'aspect loisir de ce sport accessible à tous, où l'on développe la technique, mais aussi le mental...

Assiste-t-on à la naissance d'un véritable engouement pour le karaté à Créteil ? La croissance des effectifs de cette section de l'USC laisse en tout cas songeur. Environ 350 il y a trois ans, les karatékas sont aujourd'hui au nombre de 540. "C'est le résultat du travail effectué par les moniteurs du club,

tous des sportifs de haut niveau, connus et respectés des jeunes, expliquent les dirigeants. L'aide fournie par la Ville pour permettre aux plus défavorisés de payer leur cotisation n'est pas non plus étrangère à cette réussite."

Accueillant en majorité des jeunes, près de 400 aujourd'hui, la section séduit également de nombreux adultes. "Des pères et mères de famille ont pris goût à ce sport en voyant leurs enfants le pratiquer ici. Et depuis, certains nous ont rejoints, indique Martin Hor, président de la section. Ce mélange des générations et des niveaux est très sympathique." L'objectif du club est en effet de proposer à chacun une approche du karaté qui lui soit adaptée. Chaque année, par exemple, un

stage "zen" est prévu pour les adultes. Pour ceux qui souhaitent pratiquer la compétition, des déplacements sont organisés pour participer à des tournois régionaux. "Nous offrons à chacun la possibilité d'aborder ce sport comme il le souhaite, tout en sachant que la philosophie qui prédomine reste la même pour tous et se résume en un mot : la discipline."

Loin des clichés qui en font un sport violent, le karaté constitue une véritable école de maîtrise de soi et de respect d'autrui. "Le karaté, ce n'est pas ce qu'on voit dans les films. C'est davantage un développement de l'esprit, souligne Martin Hor. Chacun apprend à canaliser son énergie et à respecter l'autre. Vous n'avez pas d'adversaires au karaté mais uniquement des partenaires. Et contrairement aux idées reçues, il n'y a pas plus de bobos que dans les autres sports."



nt des karatékas

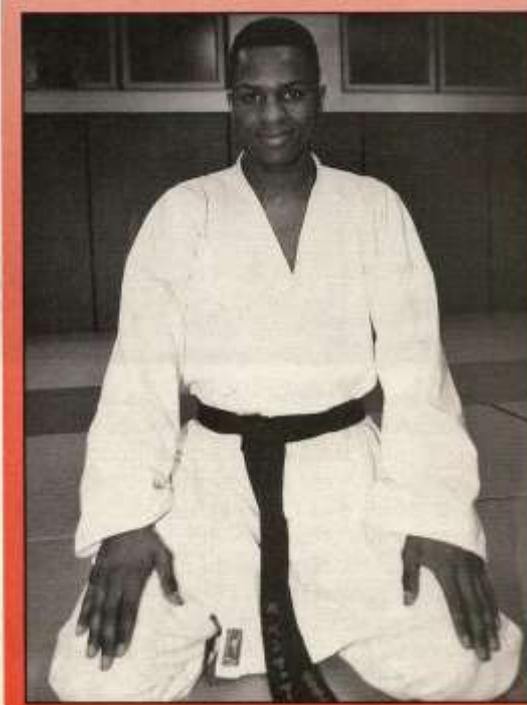
Des résultats impressionnants

Privilégiant l'aspect grand public, les dirigeants de la section n'ont pas pour autant négligé la compétition. Leur principal atout : des entraîneurs de premier rang tels que Marc Pyrée, champion du monde à Mexico en 1990 et champion d'Europe, Mouaze Konaté, vice-champion de France junior en 93 et 94 et Amar Benmamar. Un encadrement qui n'a pas tardé à produire ses effets. Lors des récents championnats techniques du Val-de-Marne, l'USC a véritablement monopolisé les podiums. Chez les filles, le club s'est imposé dans toutes les catégories avec Véronique Liscia chez les juniors,



Sandrine Gouillardou chez les cadettes, Paula Lima chez les minimes, Carine Gouillardou chez les benjamines et Sabrina Idir chez les poussines. Une réussite impressionnante qu'est venue rehausser la victoire

des Cristoliennes par équipe chez les poussines, benjamines, minimes et seniors, ainsi que la première place de François Luhn, obtenue chez les garçons, en poussins. Côté seniors, outre les titres de champion d'Europe espoir obtenus en individuel et en équipe par Seydina Baldé (voir encadré), le club est monté sur la plus haute marche du podium lors des championnats du Val-de-Marne. Il s'est du même coup qualifié pour les championnats de France. Par ailleurs, sept Cristoliens ont été sélectionnés pour participer aux championnats d'Ile-de-France. Des résultats qui font que l'USC figure bien parmi les meilleurs clubs de la région. ■



Baldé champion d'Europe

Vice-champion de France junior l'an passé, Seydina Baldé vient de connaître à 20 ans sa première consécration internationale en décrochant en février dernier, à Istanbul, un double titre de champion d'Europe espoir, en individuel et par équipe, chez les moins de 80 kilos. Arrivé à Créteil il y a trois ans "pour bénéficier des conseils de l'entraîneur et directeur technique du club, Marc Pyrée", ce jeune champion vise à présent les championnats du monde qui se dérouleront en juin en Afrique du Sud. "C'est mon principal objectif cette saison", confie Seydina. Dans cette perspective, le licencié de l'USC, membre de l'équipe de France espoir, s'entraîne plus de 10 heures par semaine. Une pratique intensive qui n'est pas pour lui déplaire : "Le karaté, c'est un besoin vital pour moi."

VIVRE ENSEMBLE N° 161 • 47

Article extrait du journal « Vivre ensemble » n°161 d'avril 1996.

KARATE

31 mars 1996

Compétition internationale à CAMBRAI

Pupille

Sabrina BOUALAM 1ère en combat
3ème en kata

Benjamin

Nabil ELARABI 3ème en combat

Cadet

Nassim ZIANE 3ème en combat
Mouaze KONATE est champion de France militaire dans la catégorie des -65kg

13 avril 1996

Championnat de France seniors à COUBERTIN

Seydina BALDE, déjà champion de France et d'Europe juniors se distingue encore. Surclassé pour « tirer » chez les seniors, il décroche la place de Vice-Champion de France dans la catégorie des -80kg après une finale explosive.

Article extrait de « La Lettre de l'US Créteil » n°89 du 16 avril 1996.

KARATÉ

Seydina Baldé, champion du monde



Il n'a pas encore 20 ans, mais il collectionne les titres... Champion de France junior de karaté chez les moins de 80 kg, 2e au championnat de France senior,

double champion d'Europe junior en individuel et par équipe, Seydina Baldé a remporté en juin dernier le titre de champion du monde junior à Johannesburg, en Afrique du Sud. C'était la première fois qu'un championnat du monde de karaté était organisé pour les juniors. Après avoir remporté successivement quatre combats, le sociétaire de l'USC s'imposa en finale contre Karim Nastasse, un autre Français. Seydina Baldé va maintenant devoir se fixer de nouveaux objectifs : *"La saison prochaine, je compte bien conserver mon titre national et européen. Je vais aussi tout miser sur les seniors pour gagner ma place en équipe de France."* Trop jeune pour combattre en senior, le jeune karatéka a déjà été appelé en équipe de France B. Un seul regret toutefois : son sport n'est pas encore discipline olympique. Car Seydina se verrait bien à Sydney, en l'an 2000.

Article extrait du journal « Vivre ensemble » n°162 de mai 1996.

KARATE

Seydina BALDE est depuis début juin, Champion du Monde junior de combat en -80 kg
Compétition à Béziers le 26 mai 1996
Créteil se distingue

en technique

poussins : LUN François : 2ème
Pupilles : RAHEL Sophie : 2ème
Minimes garçons : LE Francis : 3ème
Minimes filles : BOUALAM Naouel : 2ème
Cadettes : GOUAILLARDOU Sandrine : 3ème
Juniors : BENNACER Ouarda : 3ème

en combat :

Pupilles : BOUALAM Sabrina : 1ère
Minimes garçons : KERKADENE Djamel : 2ème
Minimes filles : BOUALAM Naouel : 2ème

Seniors : KONATE Mouaze)
DA SILVA Joaquim) 3ème

Fontainebleau le 1er juin 1996

45 enfants, bien encadrés, ont pu pratiquer en forêt
Karaté puis Jeux de pistes.

Stage Zen à Blois les 8 et 9 juin 1996

Méditation au programme de ce week-end pour une
quinzaine d'adultes.

Article extrait de « La Lettre de l'US Créteil » n°91 du 10 juin 1996.

Le grand bond en avant des karatékas

Un champion d'Europe, 540 adhérents, la section karaté de l'U.S.C. accumule les bons résultats en compétition. Sans négliger l'aspect loisir de ce sport accessible à tous, où l'on développe la technique, mais aussi le mental...

Assiste-t-on à la naissance d'un véritable engouement pour le karaté de l'U.S.C. laisse en tout cas songeur. Environ 350 il y a trois ans, les karatékas sont aujourd'hui de 540. « C'est le résultat du travail effectué par les moniteurs du Club, tous des sportifs de haut niveau respectés des jeunes, expliquent les dirigeants. L'aide fournie par la Ville pour permettre aux plus démunis de payer leur cotisation n'est pas non plus étrangère à cette réussite ».

Accueillant en majorité des jeunes, près de 400 aujourd'hui, la section est également de nombreux adultes. « Des pères et mères de famille ont goûté à ce sport en voyant leurs enfants le pratiquer ici. Et depuis, nous ont rejoints, indique Martin HOR, président de la section. Le mélange des générations et des niveaux est très sympathique ».

L'objectif du club est en effet de proposer à chacun une approche du karaté qui lui soit adaptée. Chaque année, par exemple, un stage « zen » est prévu pour les adultes. Pour ceux qui souhaitent pratiquer la compétition, des déplacements sont organisés pour participer à des tournois régionaux. « Nous offrons à chacun la possibilité de pratiquer ce sport comme il le souhaite, tout en sachant que la philosophie reste la même pour tous et se résume en un mot : la discipline ».

Loin des clichés qui en font un sport violent, le karaté constitue une véritable école de maîtrise de soi et de respect d'autrui. « Le karaté, ce n'est pas ce qu'on voit dans les films. C'est davantage un développement de l'esprit, souligne Martin HOR. Chacun apprend à canaliser son énergie et à respecter l'autre. Vous n'avez pas d'adversaires au karaté mais uniquement des partenaires. Et contrairement aux idées reçues, il n'y a pas plus de bobos que dans les autres sports. »



Des résultats impressionnants

Privilégiant l'aspect grand public, les dirigeants de la section n'ont pas pour autant négligé la compétition. Leur principal atout : des entraîneurs de premier rang tels que Marc PYREE, champion du monde à Mexico en 1990 et champion d'Europe, Mouaze KONATE, vice-champion de France junior en 93 et 94 et Amar BENMAMAR. Un encadrement qui n'a pas tardé à produire ses effets. Lors des récents championnats techniques du Val de Marne, l'US Créteil Karaté a véritablement monopolisé les podiums.

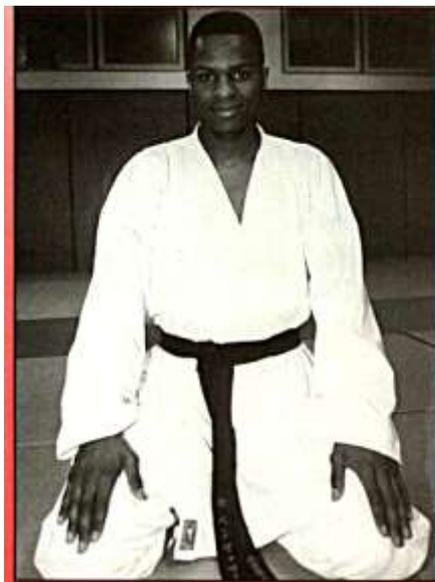


Chez les filles, le club s'est imposé dans toutes les catégories avec Véronique LISCIA chez les juniors, Sandrine GOUAILLARDOU chez les cadettes, Paula LIMA chez les minimes, Carine GOUAILLARDOU chez les benjamines et Sabrina IDIR chez les poussines. Une réussite impressionnante qu'est venue rehausser la victoire des Cristoliennes par équipe chez les poussines, benjamines, minimes et seniors, ainsi que la première place de François LUHN, obtenue chez les garçons, en poussins.

Côté seniors, outre les titres de champion d'Europe espoir obtenus en individuel et en équipe par Seydina BALDE, le club est monté sur la plus haute marche du podium lors des championnats du Val de Marne. Il s'est du même coup qualifié pour les championnats de France.

Par ailleurs, sept Cristoliens ont été sélectionnés pour participer aux championnats d'Ile de France. Des résultats qui font que l'US Créteil Karaté figure bien parmi les meilleurs clubs de la région.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE A CRETEIL » n°161



Vice-champion de France junior l'an passé, Seydina Baldé vient de connaître à 20 ans sa première consécration internationale en décrochant, en février dernier, à Istanbul, un double titre de champion d'Europe espoir, en individuel et par équipe, chez les moins de 80 kilos. Arrivé à Créteil il y a trois ans "pour bénéficier des conseils de l'entraîneur et directeur technique du club, Marc Pyré", ce jeune champion vise à présent les championnats du monde qui se dérouleront en juin en Afrique du Sud.

"C'est mon principal objectif cette saison", confie Seydina. Dans cette perspective, le licencié de l'USC, membre de l'équipe de France espoir, s'entraîne plus de 10 heures par semaine. Une pratique intensive qui n'est pas pour lui déplaire : "Le karaté, c'est un besoin vital pour moi."

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE A CRETEIL » n°161

Baldé : à la conquête de nouveaux titres

Seydina Baldé n'en finit plus de collectionner les titres... Champion de France junior pour la deuxième fois consécutive, il s'est à nouveau distingué lors du championnat d'Europe à Sofia, en Bulgarie, rem-



portant le titre pour la troisième fois en individuel chez les moins de 80 kg et montant sur la deuxième marche du podium avec l'équipe de France junior. Seydina, qui vient d'avoir 20 ans, peut désormais combattre en senior. Et ne s'en prive pas : le 13 avril, à Coubertin, il a remporté le titre de vice-champion de France. Début mai, aux Canaries, il participera au championnat d'Europe. Une place de troisième le satisferait pleinement...

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE A CRETEIL » n° 172 de mai 1997

Karaté

Baldé : à la conquête de nouveaux titres

Seydina Baldé n'en finit plus de collectionner les titres... Champion de France junior pour la deuxième fois consécutive, il s'est à nouveau distingué lors du championnat d'Europe à Sofia, en Bulgarie, rem-



portant le titre pour la troisième fois en individuel chez les moins de 80 kg et montant sur la deuxième marche du podium avec l'équipe de France junior. Seydina, qui vient d'avoir 20 ans, peut désormais combattre en senior. Et ne s'en prive pas : le 13 avril, à Coubertin, il a remporté le titre de vice-champion de France. Début mai, aux Canaries, il participera au championnat d'Europe. Une place de troisième le satisferait pleinement...

Article extrait du journal « Vivre ensemble » n°172 de mai 1997.

SAISON 1997-1998

SUR LA LANCEE

Au stade Pierre de Coubertin, Sédyna BALDE, ex champion d'Europe "juniors" de karaté, a enlevé la Coupe de France des 78kg. Cette fois, il se produisait en catégorie "seniors". Effet de maturité...



Article extrait du journal « CONTACTS US » n°8 d'octobre 1997.

KARATE

Après son succès en Coupe de France, Sédyna BALDE confirme ses talents en remportant le tournoi de Paris des plus de 80 kg.



Article extrait du journal « CONTACTS US » n°11 de février 1998.

SAISON 1999-2000

Qu'ils soient compétiteurs où qu'ils pratiquent pour leur loisir, les 350 adhérents de l'association sont tous licenciés à la Fédération. Malgré quelques modifications de créneaux horaires, le nombre d'adhérents est resté stable au cours de la saison.

Sur le plan sportif, les résultats sont encourageants, tant en équipe qu'en individuel:

C'est ainsi que l'équipe junior (18-21 ans) a terminé 3^{ème} au Championnat de France et s'est classée 2^{ème} au Championnat départemental en se surclassant en senior.

Sur le plan individuel, beaux résultats aux Championnats Départementaux Techniques « kata » avec des places de 1^{er}, 3^{ème} et 4^{ème}.

En combats, point fort de l'association, trois belles premières places de Cyril TOUBOUL (60 kg), Dady SAINT-THOMAS (65 kg) et Yamadou DIAKHO (80 kg), qui ont tous trois fait preuve d'une grande technicité et ont impressionné pour leur rapidité au combat et leur fair-play. Yamadou a d'ailleurs été sélectionné dans l'équipe du Val de Marne pour participer au Championnat de France Inter ligues.

L'association a organisé le 18 juin dernier « l'Inter Dojo » afin que les pratiquants de l'US Créteil Karaté des différentes salles puissent se rencontrer au cours de combats et de kata, rencontre qui vit la victoire de la salle de Casalis. Au niveau des passages de grades, Jérôme FRIGOUT et Fabien FEVRE ont passé le 1^{er} et 2^{ème} Dan et six adhérents préparent le 1^{er} Dan Karaté (ceinture noire).

Notons enfin que Seydina BALDE, membre d'honneur de l'US Créteil, a été cette année Champion d'Europe (80 kg).

Article extrait du journal CONTACTS US » n°27 de juillet 2000.

SPORTS KARATÉ

Sur le chemin de la sérénité – et des podiums ! –
320 karatékas pratiquent cet art martial à Créteil.

Sereins et sérieux, les entraînements sont organisés au Club de Créteil.



Maître de soi

“Oitsuki”, “Uchiro-geri”, ce ne sont pas des noms de plats cuisinés japonais, mais tout simplement des techniques de combat utilisées en karaté. Oitsuki signifie “coup de poing” et Uchiro-geri se traduit par “coup de pied retourné”. Toutefois, les 320 karatékas de la section, âgés de 6 à 60 ans, ne se contentent pas de s’exprimer dans un langage exotique. Ils marquent aussi des points (Ippon ou Waza-ari)!

A commencer par leur entraîneur Marc Pyrée, ceinture noire (5e dan), et au palmarès éloquent : 7 fois champion de France, 3 fois champion d’Europe, champion du monde individuel en 1990 et champion du monde par équipe en 1994. Celui-ci explique qu’il est venu au karaté en regardant des films de kung-fu avec, bien sûr, le maître incontesté Bruce Lee. “J’ai commencé le karaté à l’âge de 15 ans. Auparavant, je pratiquais le rugby, mais le phénomène Bruce Lee m’a fait franchir le pas. Très vite, je me suis inscrit à la section de l’USC pour ne plus la quitter.” A ses côtés, on trouve Daddy Saint-Thomas qui évolue en 1re division, le senior Cyril Touboul, champion du Val-de-Marne 2000 et Yamadou N’Yako, 3e au championnat junior, opus 2000. Sans oublier Sandrine Phan Van, championne du Val-de-Marne 2000 et qualifiée

pour le championnat de France. Derrière ces locomotives, les jeunes pousses ne manquent pas. “Le karaté est une bonne école pour un enfant timide et renfermé. Il peut y trouver la confiance qui lui manque. A l’inverse, il permet à des jeunes un peu fougueux d’apprendre la maîtrise de soi”, poursuit Marc Pyrée.

Entre kata et kumité

En karaté, il existe deux sortes de compétitions : le kumité (combat) et le kata (technique). Des combats qui se disputent sur un tatami de 8 x 8 m et durent entre 1’30 et 3 minutes, selon la catégorie. Deux minutes pour les filles, toutes catégories confondues.

Pour Shotaro, “le karaté est et doit rester un plaisir”, alors que pour, Yann, qui le pratique depuis l’âge de 6 ans, la démarche est sensiblement différente : “J’avais des choses à me prouver. Aujourd’hui, mon but est d’être dans les 8 premiers au championnat de France.” Tous les deux, entre autres, pourraient bien avoir un programme chargé dans

les mois à venir. Le 3 mars aura lieu le championnat de France de kata masculin individuel. Une semaine plus tard se déroulera le championnat de France de kumité, 1re division masculin individuel senior. Les seniors filles disputeront le championnat de France de

kumité individuel et par équipe le 1er avril. Le 21 avril, cadets, cadettes et juniors rencontreront près de 350 compétiteurs lors de la Coupe de France de kumité individuel masculin et féminin (zone nord). Enfin, le 17 juin, nos Cristoliens défendront leurs couleurs lors des 35es jeux du Val-de-Marne à Ivry. Le karaté, un art qui vaut le détour. Vous pouvez toujours venir faire un essai... les deux premières séances sont gratuites!



Renseignements et inscriptions à l’USC :
01.42.07.15.74.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE A CRETEIL » n° 209 de février 2001

SPORTS
KARATÉ

Les karatékas cristoliens se distinguent tandis que la section de l'USC compte de plus en plus d'adhérents.



Shotokan ou wado ? À Créteil comme dans la plupart des clubs nationaux, le karaté le plus pratiqué est le shotokan (littéralement "la maison de la ville de Shoto"). "Le shotokan est le karaté le plus moderne. Il a été restructuré dans les années 30 par les Japonais. Dans cette discipline, le Japon est une grande nation, mais pas la toute meilleure à l'heure actuelle. La France, mais aussi l'Espagne et l'Angleterre dominent les différents championnats internationaux. Si la France a toujours bien marché en karaté, cela vient, entre autres, d'une bonne détection

chez les jeunes et de la mise en place de pôles d'entraînement", indique Marc Pyrée, entraîneur à l'USC karaté et entraîneur des jeunes (minimes, cadets, juniors) de l'équipe de France. Le wado ("la paix dans la voie") est une autre méthode pratiquée également en France. Il est possible de faire du karaté à un bon niveau sans

faire de compétition "combat". Car au karaté, il existe deux sortes de compétitions : le kata et le kumité. Le kata concerne les enchaînements et démonstrations techniques. Il prépare au combat, au kumité. Et côté combat, les élèves cristoliens semblent bien avoir appliqué l'enseignement des maîtres lors du championnat du Val-de-Marne en novembre dernier. Chez les minimes garçons, Mokhtari (- 65 kg) a remporté le titre tandis que Vernet (- 60 kg) et Moute (- 55 kg) se sont classés respectivement 2e et 3e dans leur catégorie. La minime Chen (- 55 kg) est montée sur la troisième marche du podium. Les cadettes Aurore Savornin (- 57 kg) et Vanessa Kerouani (+ 57 kg) se sont installées sur la seconde marche. Quant à Sabrina Boualam (+ 57 kg), elle s'est contentée de la troisième place. Angéline Lepresle est devenue vice-championne du Val-de-Marne, dans la catégorie des moins

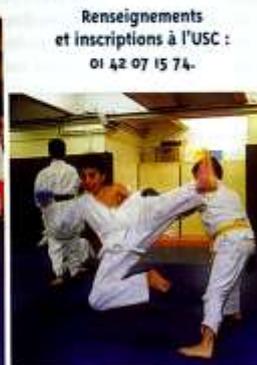


de 60 kg. Joli triplé aussi, chez les moins de 75 kg en juniors garçons : dans l'ordre, Franck Touboul, Shotaro Tachibana et Khaled Laouar ont terminé premier, second et troisième. Enfin, les juniors garçons se sont classés seconds par équipe.

Des filles plus nombreuses

"Par rapport à l'année dernière et à la même époque, nous avons plus d'adhérents, notamment des jeunes adultes. Et les filles sont plus nombreuses à s'inscrire. De même, la proximité de l'université fait qu'il y a un nombre important d'étudiants qui s'essaient à la discipline et décident de rester, se réjouit Martin Hor, président de l'USC karaté. La nouveauté cette année, c'est aussi la mise en place au gymnase de la Lévière d'un entraînement réservé principalement aux compétiteurs, le lundi de 19h à 20h30." Les compétiteurs cristoliens ne vont pas chômer lors de cette seconde moitié de saison. Les compétitions s'enchaînent. À commencer par le championnat de France karaté kumité pour les minimes, le 23 février prochain. Les trois minimes garçons Mokhtari, Moute et Vernet, ainsi que la minime fille Chen, sont qualifiés pour disputer le championnat. Autre grand rendez-vous, les 30 et 31 mars, le championnat de France karaté kumité seniors. Enfin, les minimes, cadets et juniors se rendront au stade Pierre-de-Coubertin à Paris, les 27 et 28 avril, pour la Coupe de France karaté kumité (zone nord). Reste à qualifier un maximum de karatékas. Avant cela, les amateurs pourront apprécier cet art martial à l'Open international de Paris de karaté, les 19 et 20 janvier, au stade Pierre-de-Coubertin. ■

Haut niveau des ceintures



Renseignements
et inscriptions à l'USC :
01 42 07 15 74.

Après avoir, une fois encore, été présente à la 'Broc Sport' du dimanche 9 septembre 2002, l'US Créteil Karaté a suscité un grand enthousiasme auprès du public. Le karaté a montré qu'il avait sa place dans toutes les manifestations sportives.

Les pratiquants, toujours plus nombreux, ont repris les entraînements. Il s'agit pour eux de préparer l'année 2001-2002, en assurant les couleurs du Club lors des compétitions à venir.

Nos compétiteurs ont débuté leur année sportive le dimanche 4 novembre, au Palais Omnisports de Thiais.

Toujours plus nombreuse, l'équipe de l'US Créteil Karaté a d'abord suivi un stage d'arbitrage qui était organisé par la Ligue du Val-de-Marne (FFKAMA), dès 8h00 du matin.

L'après-midi a fait place au Championnat Kumité, réservé aux minimes, cadets, juniors et juniors par équipe. Quasiment tous les Clubs du Val-de-Marne étaient représentés.

Le jeune Foued MOKTHARI, dans la catégorie des 65 kg, a été particulièrement brillant. Il a remporté tous ses matchs avec la manière des meilleurs techniciens de karaté et a gravi la plus haute marche du podium.

Dans la catégorie des 55 kg, c'est Romain MOUTE qui a fièrement représenté nos couleurs en terminant troisième.

Chez les 60 kg, Romain VERNET a fini sur la deuxième marche du podium.

Chez les cadettes, en 57 kg, Aurore SAVORNIN a fini deuxième et en +57 kg, l'US Créteil Karaté a monopolisé le podium avec Vanessa KEROUANI (2e) et Sabrina BOUALAM (3e ex-aequo).

Les cadets ont été bien représentés par Ali BENGUEDDACH, chez les 65 kg, qui a fini troisième.

Nos juniors ont, eux aussi, honorés leur catégorie : chez les filles en 60 kg Angeline LEPRESLE a terminé première. Chez les garçons c'est le podium des 75 kg qui a été pris d'assaut : Franck TOUBOUL a fait premier, Shotaro TACHIBANA est second et Khaled LAOUR est troisième ex-aequo.

En équipes juniors garçons, l'US Créteil a terminé deuxième.

Félicitations à tous les pratiquants qui ont représenté Créteil, dans le respect des traditions et qui se sont honorés jusque sur la plus haute marche du podium. Les deux premiers de chaque catégorie sont sélectionnés pour les Championnats de France dans leurs catégories. Félicitations à toutes et à tous !

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°35 de mars 2002.

Après plusieurs années d'un certain désintéressement, la dernière assemblée générale de l'association, qui regroupe 320 adhérents, a permis à de nouveaux membres de se proposer pour compléter le comité de direction. Celui-ci comprend donc désormais huit membres, Anne-Marie BARBE, Nilse CELERIER, Lionel DURAND, Daniel HAUSVIRT, Martin HOR, Jérôme MARECHAL, Sandrine PHAM-VAN et Vincent REYNAUD, ce qui rassure le Président sur la pérennité de l'association.

Dès le 4 juillet, s'est tenue la première réunion de ce nouveau comité au cours de laquelle l'organisation de la prochaine saison a été traitée.

Sur le plan des résultats sportifs :

- au championnat "Kumite Combat" de la ligue du Val-de-Marne (Thiais le 3 février 2002), la deuxième place de Sandrine PHAM-VAN et la troisième place d'Arielle FOLEST, toutes deux dans la catégorie "open des -60 kg femmes". Chez les garçons, troisième place de Christian AKANATI (-75 kg) et de Cyril TOUBOUL.

Notre équipe, composée de Christian AKANATI, Cyril et Franck TOUBOUL, Dady SAINT-THOMAS et Shotaro TACHIBANA s'est classée troisième.

- au championnat Kata "Technique" (Thiais le 3 février 2002), nos jeunes filles (Vanessa KEROUANI, Angéline LEPRESLE et Zina SID MOHAND) ont remporté la troisième place du podium "junior-fille". Chez les garçons, Jérôme FRI-GOUT est arrivé 3e de la catégorie "senior" et Yann ROZELOT 1er de la catégorie "junior". Ils ont ainsi permis, avec Shotaro TACHIBANA à notre équipe de se classer 1ère.

- aux jeux du Val-de-Marne (3 juin 2002), nos compétiteurs se sont distingués, avec le benjamin Eddy BERREBI (3^{ème}), la poussine Katia OULD AHMED (1^{ère}), la pupille Sarah LECLERC (1^{ère}) et la cadette Vanessa KEROUANI également 1^{ère}. A noter que Katia OULD AHMED a été sélectionnée pour participer au Championnat d'Ile de France où elle a pu faire quatre tours.

- aux jeux de la francophonie, qui se déroulaient à Ottawa (Canada), les représentants du Club sélectionnés par la Ligue du Val-de-Marne ont donné du fil à retordre aux autres concurrents : Sandrine PHAM-VAN se classe 2^{ème} par équipe fille et Yamadou DIAKO se place 1^{er} en individuel +80 kg, 2^{ème} toutes catégories et 3^{ème} par équipe homme.

- à la compétition de Proville (Cambrai), où se côtoyaient des clubs de Belgique et d'Angleterre, la place de deuxième revenait à Katia OULD AHMED (Kata poussine), Foued MOHKATARI (combat minime) et Salim BELMRABAT (combat minime).

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°37 de juillet 2002.

Pour les karatékas cristoliens, qui manifestent une belle vitalité, le début de la saison s'annonce prometteur.

Entre petite et grande ceinture



Il est 19 heures quand commence la séance du mercredi soir, au Club de Créteil. Après un échauffement de dix minutes, avec courses et déplacements latéraux, une quinzaine de karatékas, dont un tiers de filles, répètent les "kions", mouvements à l'arrêt, sans adversaire en face, qui correspondent, en quelque sorte, au kata. La séance se ter-

mine par des combats de deux minutes avec différents partenaires, une préparation en douceur aux compétitions de kumité. L'ensemble est orchestré par Marc Pyrée, entraîneur à l'USC Karaté et également entraîneur de l'équipe de France junior.

Au vu des premiers résultats de la saison, ces séances portent leurs fruits. Yann Rozelot, 20 ans, a pris la troisième place lors de la Coupe internationale Mickaël Milon au Luxembourg. De son côté, Angeline Lepresle, qui représentait la Ligue du Val-de-Marne, a participé à la Coupe de la Francophonie, au Maroc. Enfin, la compétition départementale de combat a enregistré un joli tir groupé avec les podiums de Vanessa Kerouani, Fouad Makhtari et Grégory Garcia.

"Le club possède une véritable dynamique, note Martin Hor, président de la section. Tout le monde tient beaucoup à progresser. Ceux qui ne pratiquent pas la compétition cherchent, eux aussi, à améliorer leur niveau. C'est ce qui tire le club vers le haut. Et cette

dynamique s'est traduite par une forte participation des karatékas cristoliens, lors des Jeux du Val-de-Marne, en juin dernier au Palais des Sports de Créteil, où l'on enregistrerait une présence record de sportifs du département, plus de 600."

Un programme chargé

Jusqu'à la fin du printemps, les compétiteurs cristoliens auront un programme chargé. Ainsi le 7 mars, Katia Ould Ahmed, pupille de 11 ans, ceinture marron, disputera la Coupe de France kata à Paris. Les protégés de Marc Pyrée se rendront ensuite les 27 et 28 mars à la Halle Carpentier pour la Coupe de France kumité, catégorie benjamins. Auparavant, les 13 et 14 mars, les filles auront disputé le Championnat de France kata.

La junior Zina Sid Mohand représentera les couleurs de Créteil. En équipe, elle sera associée à Angeline Lepresle et Aurore Savornin. Les 3 et 4 avril, Cyril Touboul (- 70 kg) et Jean-Louis Philippe (mi-lourd et toute catégorie) se déplaceront à Lyon pour le très relevé Championnat de France de kumité. Enfin, le dimanche 2 mai, les jeunes, des pupilles aux cadets, disputeront, à Proville, dans le Nord, le tournoi Open des Samouraïs d'or. Ils seront confrontés à des karatékas italiens, anglais et belges.

Plusieurs passages réussis de ceinture noire témoignent de la belle vitalité du club. La Fédération française de karaté (FFKama) a modifié un point de règlement, abaissant l'âge de 16 à 14 ans, pour le passage de la ceinture noire. De quoi motiver les jeunes... La motivation et l'envie de bien faire reflètent, d'ailleurs, l'esprit du club. ■



USC Karaté
Renseignements
et inscriptions au 01 42 07 15 74

SPORTS
KARATÉ

Kumité ou kata : les championnats de France se tiendront en avril. Plusieurs Cristoliens seront du voyage.

“Nous ne sommes pas un club qui pousse à la compétition, explique Marc Pyrée, directeur technique à l'USC. Mais nous accompagnons ceux qui désirent en faire. Nous avons connu nos meilleurs résultats entre 1992 et 1997. Actuellement, il y a une nouvelle génération qui arrive.”

Et l'ardeur et l'énergie que mettent ces karatékas dans les compétitions ne sont pas vaines. Bien au contraire. Puisque plusieurs d'entre eux ont obtenu leur sélection au Championnat de France. Dès septembre dernier, lors de la 14^e Coupe de la Francophonie organisée dans le Val-de-Marne à laquelle participaient le Canada, la Suisse ou le Maroc, les Cristoliens, avec trois engagés pour trois podiums, étaient bien représentés. En kata (technique), Philippe Jean-Louis s'est adjugé le titre tandis qu'Angeline Lepresle et Zina Sid Mohand ont terminé respectivement deuxième et troisième.

Lors du Championnat régional de kumité (combat) le 16 janvier, les seniors garçons et filles ont fini seconds par équipe. Vanessa Kerouani (+ 60 kg) s'est hissée à la seconde place obtenant ainsi son billet pour le Championnat de la France, le 3 avril, au stade Pierre-de-Coubertin, tout comme Mani Ziane (- 60 kg)

et Philippe Jean-Louis (- 80 kg), champion régional. Créteil y présentera également ses deux équipes. Avec Vanessa Kerouani, Zina Sid Mohand et Angeline Lepresle chez les filles ; Mani Ziane, Stéphane Chen, Philippe Jean-Louis, Koceila Habri, Jean-Paul Kakalé et Nacim Ziane chez les garçons. Même chose pour le Championnat régional de Kata. Grâce à leur seconde place, Angeline Lepresle, senior, et Vanessa Kerouani, junior, participeront au Championnat de France les 17 et 18 avril au stade Pierre-de-Coubertin. Malgré leur 3^e place, Stéphane Chen et Romain Verret ne feront pas le déplacement dans la capitale.

Valide et handicapé, même combat

À l'USC Karaté, les personnes handicapées sont complètement associées aux autres licenciés. Ainsi, Rade, un jeune autiste, a progressivement passé les différentes étapes pour atteindre aujourd'hui

ceinture bleue. “Depuis ses débuts, Rade a énormément progressé au contact des autres. Son évolution est nette. Il s'est ouvert. Bien sûr, il ne fait pas de combat, mais, comme les autres, il fait ses katas et passe les différents niveaux. On ne fait pas de différence et son programme n'est pas allégé”, explique le directeur technique.

Accessible dès l'âge de 6 ans, l'école de karaté permet aux tout-petits de découvrir les arts martiaux et leur esprit très codifié. Protégé par des plastrons, certains participent à des tournois ou des challenges. Lors du Championnat régional des jeunes, le 10 octobre, le cadet Racim Benomar est monté sur la 3^e marche du podium, tout comme son partenaire Romain Verret (junior). Farid Idir (junior) a permis à Créteil de se classer à la 3^e place par équipe.

“Nous avons beaucoup d'enfants et de jeunes, relève Marc Pyrée. 250 sur les 330 adhérents que compte la section. Mais, on manque parfois de cadets et de juniors. Cela correspond à une période de la vie importante pour les adolescents qu'ils sont.”

Pas une minute à perdre pour les meilleurs d'entre eux qui se déplaceront au Perreux-sur-Marne, le 9 avril, pour le passage de grades, niveaux 1^{er} et 2^e dans. ■

Renseignements à l'USC :
01 42 07 15 74.

Des places sur le podium ?



Les 8 et 9 avril, les jeunes karatékas disputeront les championnats de France de kata. Ils se rendront à l'Open de Cambrai le 30 avril.

“**C**ette année, nos résultats sont très corrects et encourageants pour l'avenir”, lance, entre deux instructions d'échauffement et d'entraînement, Marc Pyrée, directeur technique à l'USC Karaté, et aussi entraîneur adjoint de l'équipe de France senior. Ainsi, lors du championnat départemental kumité (combat), en octobre dernier, les juniors Romain Vernet (- 65 kg) et Stéphane Chen (- 70 kg) ont terminé, respectivement, à la seconde et troisième place. Chez les cadets, Leroy (- 65 kg) et Guépet (- 75 kg) se sont classés seconds. Dans les petites catégories, le minime Sam Ekhtiari a terminé 3^e lors du championnat départemental kata (techniques) du 5 février. Il est qualifié pour les championnats de France kata qui auront lieu les 8 et 9 avril à Paris/Carpentier. Le pupille Kévin Masson, qui s'est imposé dans sa catégorie lors du même championnat du Val-de-Marne en kata, sera également du voyage. En kumité, chez les minimes, Jonathan Dulorme (- 55 kg) s'est classé 3^e, et Sofiane Souni Alami (- 70 kg) s'est adjugé le titre. Un succès qui lui a donné le droit de participer au championnat de France kumité, les 4 et 5 mars à Paris/Coubertin. Enfin, chez les seniors, Philippe Jean-Louis (- 80 kg) et Jean-Paul Calcar (+ 80 kg) ont

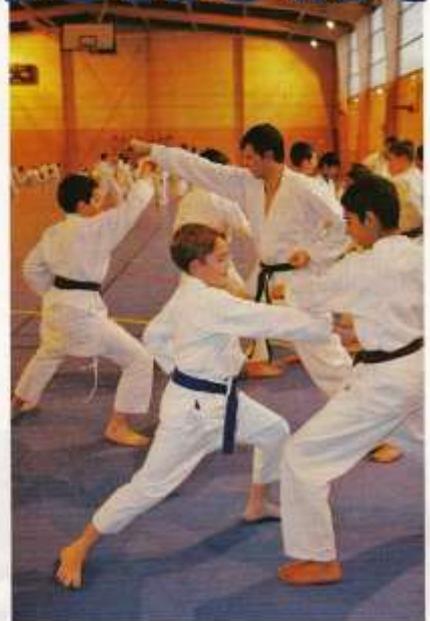


Des jeunes qui s'affichent

terminé à la première place lors du championnat kumité de la Ligue du Val-de-Marne le 8 janvier. Un titre qui leur a permis de s'aligner au championnat de France kumité le 25 mars. En Open, toutes catégories confondues, Philippe Jean-Louis s'est imposé et participera également au championnat de France dans cette discipline.

Le plaisir du défi

Sur les 320 licenciés que compte le club, les filles représentent un quart des effectifs. Mais elles ont encore du mal à se faire une place dans les compétitions majeures. “Les filles sont plus sérieuses à l'entraînement. Elles ont davantage de pugnacité et compensent leur manque physique par une assiduité qu'on ne retrouve pas toujours chez les garçons”, souligne pourtant Marc Pyrée. La benjamine Katia Ould Ahmed tire son épingle du jeu. Grâce à sa seconde place lors du championnat départemental en kata, elle s'est, elle aussi, qualifiée pour le prochain championnat de France. Et si certains ont pour le karaté une révélation précoce ou des prédispositions, on trouve de plus en plus de ténentaires qui se lancent dans ce sport de combat pour le simple plaisir du défi. Des débutants qui n'hésitent pas à effectuer des stages de perfectionnement comme celui organisé à Reims l'an passé, qui avait réuni pas



moins de quarante adhérents. Cette année, le stage aura lieu à Dijon fin mai. Sur deux jours, six heures d'entraînement et convivialité sont au programme. Alors, si, vous aussi, vous souhaitez franchir le pas, vous pouvez toujours vous rendre dans l'un des six gymnases ou centres qui proposent du karaté : Victor-Hugo, Casalis, La Lévière, Marie-Thérèse-Eyquem, Le Port ou la MJC Club. Vous n'avez que l'embaras du choix ! ■



Karaté

Des jeunes en pleine ascension

Cette saison, ce sont les jeunes pousses qui ont engrangé les bons résultats à l'USC Karaté. Lors du championnat départemental de combat, le poussin Inassimoutou (- 40 kg), la pupille Cetahpour (- 55 kg) et la benjamine Sitbon (- 60 kg) se sont imposés, tandis que le pupille Mehdi Bouhadada (- 40 kg) prenait la 3^e place. Les benjamins Sam Ekthiari et Kévin Masson ont réalisé un doublé (1^{er} et 2^e), dans la catégorie des moins de 45 kg. Quant à Maxime Grenot (- 50 kg) et Sofian El Kolli (+ 65 kg), ils se sont octroyé respectivement la seconde et troisième place. En kata, les minipoussines Sivam Ganeshamurthi et Marie Raoufi se sont classées 2^e et 3^e lors du championnat départemental. Le jeune Inassimoutou a remporté le titre chez les poussins et pris une belle troisième place lors du challenge national. Les benjamins, Sam Ekthiari et Kévin Masson, ont terminé 1^{er} et 3^e. Un résultat qui leur a permis de participer à la Coupe de France Kata le 8 avril à Paris.



VIVRE ENSEMBLE N° 272 • 59

Article extrait du journal « Vivre ensemble n°272 de mai 2007.

Karaté

Après de nombreuses et sympathiques années passées ensemble, notre Directeur Technique, Marc PYRÉE, nous quitte pour des raisons personnelles mais reste attaché au Club.

Comme vous avez pu le constater, nous avons démarré la saison avec deux nouveaux directeurs techniques : Farés MELLITI et Christian AKANATI, tous deux enseignants depuis des années au sein de notre association.

Les entraînements adultes de la MJC (saison 2007/2008), se pratiquent avec David SIMON, nouvel enseignant embauché en remplacement de Marc PYRÉE.

Pour le moment, les cours se passent dans de bonnes conditions et avec beaucoup d'enthousiasme. Nous lui souhaitons vivement une bonne réussite pour la préparation de nos sportifs pour les compétitions et les passages de grade.

Les autres salles respectives (Lévière, Victor Hugo, Casalis, Le Port et Marie-Thérèse Eyquem) ont gardé leurs enseignants.

Depuis la BROCS'PORT, de nombreux événements se sont passés dans la vie du CLUB et, sur les Tatamis.

Des rendez-vous avaient été pris avec les enfants et les ados de nos salles. D'une part, un rassemblement a été organisé le dimanche 30 septembre 2007, dans la matinée. A l'occasion du premier contact de la saison, nos jeunes ont été enthousiasmés par ce stage, car, certains d'entre eux se retrouvaient réunis dans les mêmes enceintes, pour la première fois.

Ils se sont bien défoulés, beaucoup de rires et d'amusement pendant la séance, tout en apprenant les différents mouvements que leur expliquaient les enseignants.

Ce moment s'est terminé par un goûter convivial avec les enfants, les parents et les amis de nos élèves. Ce fut un bon démarrage pour la nouvelle saison...

D'autre part, pour terminer l'année 2007, dans la joie et la bonne humeur, nous avons organisé un stage enfant le 15 décembre, au Centre Marie-Thérèse Eyquem, encadré par cinq enseignants. Les enfants ont ainsi pu s'entraîner avec des moniteurs d'autres salles qu'ils ne connaissaient pas. Le thème abordé était le travail à deux (blocages et attaques) et la révision de 2 katas (Heian Shodan et Heian Nidan 1^{er} et 2^e Kata)

Pour la préparation des compétitions, nous avons effectué un déplacement le 9 et le 10 février 2008 à Besançon, où Monsieur Pierre BRUNET, Directeur technique de la région du Doubs, nous a pris en charge.



Le samedi après-midi, les karatekas de Besançon nous ont rejoint pour un stage « Kata et Kumite ». Ce stage nous a permis d'apprécier les différentes techniques qu'il a pu nous inculquer. Le dimanche s'est terminé par une compétition amicale de combat où deux de nos participants se sont distingués par leur

Photographies US Créteil Karaté.



technique de combat assez fluide, et beaucoup de fair-play. Nombreux sont les adhérents qui souhaitent renouveler cette expérience la saison prochaine.

Résultats de la saison en cours 2007/2008 :

Championnat de Ligue Kumité du 11 novembre 2007 :

Juniors masculins : - 60 kg 1^{er} Eddie BERREBI
- 65 kg 3^e Mohamed DJENOUAL

Eddie est qualifié pour le championnat de France ; les deux jeunes sont de purs produits de l'USC Karaté

Championnat de Ligue Kumité du 16 décembre 2007 :

Mini-poussins : - 35kg 1^{er} Yanick BLEY
- 50kg 1^{er} Brice BREGMESTRE.
Pupilles : - 45kg 1^{er} Loïc HOAREAU
- 55kg 1^{er} Idir AMOURA
Benjamins : - 45kg 3^e Médhy BOUHADADA
- 50kg 3^e Kévin MASSON
- 65kg 2^e Axel CAPDERROQUE

Les deux premiers sont qualifiés pour la coupe de France

Mini-poussines : - 25kg 3^e Alicia VILLENEUVE
- 35kg 3^e Thanina AMOURA

Championnat de Ligue Kumité du 27 Janvier 2008 :

Minimes : - 50kg 2^e Sam EKHTIARI
- 55kg 2^e Maxime GRENOT
- 70kg 2^e Andy VILLENEUVE
Seniors : - 60kg 2^e Eddie BERREBI

Eddy est sélectionné pour les 1/4 de finale île de France.

Félicitations à tous et toutes pour ces belles réussites et ceux qui ne sont pas sur la liste ne doivent pas se décourager car, la réussite sera là un jour à force d'entraînement régulier.

Il est temps pour notre association, qui est aussi la vôtre, de prendre de la hauteur. Rejoignez le bureau pour mettre à profit votre savoir faire ou tout simplement aider l'association pour le bien de nos jeunes et promouvoir le loisir.

Les associations ont besoin des bénévoles pour les faire vivre : votre cœur est vivant il suffit d'écouter ce qu'il vous dit !



Vive les katas !



“J’ aime l'esprit de ce sport. J'ai commencé à Créteil à l'âge de 6 ans. Et aujourd'hui, grâce au karaté, je suis plus calme”, reconnaît Eddie Berrebi. Lors de la première étape des championnats de kumité du Val-de-Marne il a obtenu une belle première place dans la catégorie junior (- 60 kg) qui lui permet d'être qualifié pour le championnat de France. De son côté, le junior Mohamed Djenoual (- 65 kg) a terminé 3^e. La seconde étape du même championnat concernait les mini-poussins, pupilles et benjamins : trois catégories où les Cristoliens ont trusté titres et podiums. Les mini-poussins Yanick Bley (- 35 kg) et Brice Bregmestre (- 50 kg), les pupilles Loïc Hoareau (- 45 kg) et Idir Amoura (- 55 kg) ont terminé premiers, les benjamins Axel Capderroque (- 65 kg), 2^e, Kévin Masson (- 50 kg) et Médhy Bouhadada (- 45 kg), 3^e, les poussines Alicia Villeneuve (- 25 kg) et Thanina Amoura (- 35 kg) 3^e. A noter que, seuls, les deux premiers sont qualifiés pour la Coupe de France. Enfin, lors de la troisième et dernière étape, s'adressant aux minimes et aux seniors, trois minimes ont terminé en seconde position : Sam Ekhtiari (- 50 kg),

Maxime Grenot (- 55 kg) et Andy Villeneuve (- 70 kg). Eddie Berrebi a pris également la deuxième place, cette fois-ci en senior.

“Un club qui a du potentiel”

L'USC Karaté a enregistré le départ de son directeur technique Marc Pyrée. Celui-ci a été remplacé par Christian Akanati et Farès Melliti, au club depuis plusieurs années. Désormais, les entraînements adultes et adolescents confirmés sont réalisés par le nouvel entraîneur,

David Simon, 34 ans. Ce dernier, ceinture noire, 4^e dan, a été sept fois champion de France et troisième au championnat d'Europe cadet. “Je suis venu à Créteil car je connais Marc Pyrée. On s'entraîne ensemble à Paris. Je trouve que c'est un club qui a du potentiel.”

Les enfants de l'école de karaté, de 6 à 14 ans, ont participé à deux regroupements fin 2007, dont l'un (pour les nouveaux inscrits) était axé sur la découverte. Sur les 110 enfants, ils sont un peu



plus de 75 à avoir profité de cet exercice. Des répétitions qui leur ont permis de participer aux compétitions de katas, démonstrations techniques des mouvements. Elles ont eu lieu le 3 février pour les différentes catégories, des benjamins aux seniors. Et le 10 février pour les petits, poussins et pupilles. Le prochain grand rendez-vous pour l'USC Karaté sera les Jeux du Val-de-Marne, le samedi 7 juin. ■

USC Karaté
Renseignements au 01 42 07 15 74
www.uscreteil.com

Karaté

Les jeunes font leur apprentissage

Malgré quelques belles performances dans les différents championnats de la ligue départementale, les karatékas cristoliens n'ont pas franchi le cap des championnats de France. Chez les juniors masculins, Behrad Hassanzadem (- 68 kg), Jonathan Dulorme (- 68 kg) et Mallory Simson (- 76 kg) terminent à la troisième place. Tout comme le cadet Anis Aloui (+ 70 kg). Dans les petites catégories, les jeunes glanent quelques titres. C'est le cas de Lucie Ayenel (- 30 kg) en poussine, du minime Axel Capderroque (+ 65 kg), des pupilles Guillaume Pesme (- 40 kg) et Rayan Bouriah (- 45 kg), et du benjamin Julien Boughazale. Les pupilles Raphaël Sicere et Teissa Ouali, et le minime Medhi Boudhadada se hissent sur la troisième marche du podium. Pour clore la saison des compétitions, un interdojo a été organisé le 16 mai dernier au gymnase Casalis. Cette rencontre a rassemblé une soixantaine de jeunes âgés de 6 à 14 ans.



42 • VIVRE ENSEMBLE N° 293

Article extrait du journal « Vivre ensemble » n°293 de juin 2009.

KARATE

Lors de notre dernière assemblée générale nous avons eu l'honneur d'accueillir de nouveaux adhérents qui se sont présentés spontanément pour renforcer l'équipe dirigeante de notre association. Un geste remarqué qui a donné un bol d'air aux membres du bureau.

Ce nouveau bureau est composé de :

Martin HOR président,
Fabrice MOUNKALA 1^{er} vice-président,
Marie Odette PARROT 2^{ème} vice-présidente,
Dalila MAHDI OUALI secrétaire,
Laure LORNE secrétaire adjointe,
Christophe PICAUD trésorier
Hai Yian AVENEL membre.

Tous ces bénévoles sont les bienvenus et nous les remercions vivement.

La Broc'Sport :

Notre année sportive a commencé par la présentation et la démonstration de notre activité lors de la rentrée sportive. C'est grâce à la pugnacité et le volontariat de Douglas LAWSON et la motivation sans faille de nos jeunes filles, auxquelles s'était joint un garçon, que nous avons pu préparer cette démonstration ; merci à eux qui sont toujours présents à la préparation des compétitions et pour réaliser de bonnes performances.

Aujourd'hui, les sportifs des différentes salles sont à l'unisson pour, au cours de cette saison, faire la preuve qu'ils peuvent affronter les autres compétiteurs sans complexe et qu'ils ont le niveau de gagner, à commencer par le championnat du Val-de-Marne.

Coupe des Club 2010 de Val-de-Marne :

La ligue de Karaté du 94, a mis en place la Coupe des Clubs. Cette compétition, sur une journée, permet, aux karatékas des différents clubs, de se rencontrer dans une bonne ambiance, de préparer leurs championnats tout en représentant leurs clubs de façon soudée et sans distinction de niveau ou d'âge !

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR OFFICIALIZER SON SAVOIR

Martin HERR ne ménage ni sa peine ni son temps pour tenter d'amener le Karaté cristolien à son meilleur niveau. Pour mieux y parvenir, il n'a pas hésité à consacrer les quelques heures de loisirs que lui laisse la gestion de son AM pour entreprendre une formation associative. Bien lui en a pris puisqu'il vient d'obtenir son VAE - *Valorisation des Acquis de l'Expérience* - un diplôme qui atteste officiellement de ses capacités à animer une association, sportive en l'occurrence. C'est d'autant plus méritoire que notre homme s'achemine vers un stade où il n'est pas interdit de songer au repos. Mais c'est là une perspective que se refuse à envisager Martin !

Que nous félicitons chaleureusement pour son état d'esprit... et l'obtention de ce précieux sésame.

La première édition a eu lieu le dimanche 24 octobre à Fontenay-sous-Bois et a regroupé 22 clubs.

La coupe a été remportée par le club de Fontenay-sous-Bois suivi par l'Union Sportive de Créteil et l'Entente Sportive de Vitry-sur-Seine (ESV) en troisième place.

Nous remercions l'ensemble des enfants, notamment Anita et Tajtana SIMIC, Inès NAIT KHALED, Adel TEZKRATT, Mohamed JABNOUM, Maciva et Teissa OUALI, Ronaldo ANTON JUSTIN, Muhammad SAMASSI, Nérosan et Nithrsan YOGARARAJAH et d'autres, ainsi que leurs moniteurs pour cette participation et cet excellent résultat, sans oublier le bon classement de Douglas LAWSON le remplaçant des moniteurs à cette même compétition.



Le groupe des enfants qui ont participé à la Coupe des Clubs.



Maître SASAKY (4^{ème} en partant de la gauche), sensei 8^{ème} dan, venu à Créteil lors d'un stage auquel participaient les adultes du club.

Correspondant : Martin HERR,
© US Créteil Karaté.

KARATÉ

Compétition à Ptoville (Cambrai)

Le Samouraï d'Or qui s'y déroulait attire beaucoup de compétiteurs européens et nos jeunes apprécient l'ambiance qui règne dans le Gymnase. Les organisateurs de cette manifestation permettent aux jeunes compétiteurs de participer à condition d'avoir au moins une licence (ce qui n'est pas possible dans les compétitions Fédérales dans lesquelles il faut 2 licences).

Malgré la fête du 1^{er} mai, nos adhérents se sont déplacés nombreux (35 compétiteurs dont plus de la moitié faisaient leur première sortie avec l'US Créteil Karaté). Ils étaient accompagnés par Muhdi Dalila, Lorne Laure membres du bureau, de Gislain MALINO éducateur et de 6 accompagnateurs.

Les résultats sont les suivants :

Rang	Nom, prénom	Catégorie	
1	AVENEL Lucie	Pupille	Kata
5	LEFI Cameron	Pupille	
4	TACELIN Amalys	Poussin	
5	GUILLOHEL Dimitri	Benjamin	
2	ANTON JUSTIN Ronaldo	Minime	
4	MICHEL Wallace	Cadet	Cambrai
5	GANESCHAN IYER Vajan	Cadet	
5	DETILLEUX Martin	Cadet	
5	SIMIC Helena	Poussine	
5	TACELIN Amalys	Poussine	
5	OUALI Nassim	Poussin	
4	YOGARAJAH Nitharsan	Minime	
5	MICHEL Wallace	Cadet	

Nos jeunes ne se sont pas ridiculisés par leur prestation et nous félicitons tous ceux et celles qui ont fait le déplacement BRAVO à nos jeunes SAMORAI !!!

RÉSUMÉ DES RÉSULTATS KATA et COMBAT (KUMITÉ) Championnats et coupes :

Championnat de ligue KATA - 19/12/10

Classement	Nom, prénom	Catégorie
2	TANCELIN Amalys	Poussin
1	AVENEL Lucie	Pupille
3	ANTON JUSTIN Ronaldo	Pupille

Championnat de ligue Kumité - 23/01/11

Classement	Nom, prénom	Catégorie
2	SYLLA Touma (-25 kg)	Poussine
3	LORNE Mylène (-25 kg)	Poussine
2	OUALI Nassim (-20 kg)	Poussin
1	LEMASSON Jérémi (-25 kg)	Poussin

Championnat de ligue Kumité - 6/02/11

Classement	Nom, prénom	Catégorie
3	ANTON JUSTIN Ronaldo (-40 kg)	Minime
2	MOUHAMADINOUF Ilyas (-45 kg)	
3	PUSPA Sabakan (-50 kg)	
3	BOUGHAZALE Julien (-65 kg)	
1	YOGARAJAH Nitharsan (+65 kg)	
1	OUALI Maciva (-40 kg)	Cadet
2	MORENO Xenia (-40 kg)	
3	GANESCHAN IYER Vajan (-57 kg)	
3	DETILLEUX Martin (-57 kg)	
1	CAPDEROQUE Axel (+70 kg)	
2	YOGARAJAH Nerosan (+70 kg)	

Les deux premiers sont qualifiés pour les championnats de France. A noter que le 16 avril, Nerosan YOGARAJAH a remporté le championnat dans sa catégorie.

Championnat de ligue Kumité - 13/02/11

Les deux premiers sont qualifiés pour la Coupe de France.

Classement	Nom, prénom	Catégorie
2	NAIT KHALED Ines (-35 kg)	Pupille
1	SIMIC Tatjana (-40 kg)	Pupille
1	LEFI Cameron (-25 kg)	Pupille
3	OUALI Teissa (-50 kg)	Benjamine
3	RAOUFI Marie (-50 kg)	Benjamine
3	MORENO Elna (-50 kg)	Benjamine
3	AUFRAÏ Dylan (-35 kg)	Benjamin
3	LEFI Kurtys (-35 kg)	Benjamin

Championnat de ligue honneur Kumité - 26/02/11

Classement	Nom, prénom	Catégorie
1	SIMIC Helena (-25 kg)	Poussine
3	LORNE Mylène (-25 kg)	Poussine
1	UEMA Rayan (-25 kg)	Poussin
1	VILLENEUVE Alicia (-40 kg)	Benjamine
1	OUALI Teissa (-50 kg)	Benjamine
1	SIGERE Raphaël (-50 kg)	Benjamin

Les 2 premiers sont qualifiés pour la Coupe de France.

Championnat de ligue honneur Kata - 27/02/11 Compétition par équipes Poussin/Pupille

Classement	Nom, prénom	Catégorie
1	SIMIC Helena	Poussine
2	LORNE Mylène	Poussine
2	UEMA Rayan	Poussin
3	OUALI Nassim	Poussin
1	SIMIC Tatjana	Pupille
2	NAIT KHALED Ines	Pupille
3	EL MOUNZIC Loubna	Pupille
3	LEFI Cameron	Pupille
3	DANGLADES Emilio	Pupille

mixte :

Le classement est éloquent :

- 1^{er} US Créteil
- 2^{ème} US Créteil
- 3^{ème} US Créteil

Au cours de ces compétitions par équipe, Anita SIMIS et Teissa OUALI, toutes deux benjamines, se sont classées respectivement 1^{ère} et 2^{ème} et ont été ainsi sélectionnées pour la Coupe de France.

Nous arrivons en fin de saison, ce qui signifie deux mois loin des Tatamis mais aussi des vacances bien méritées.

Les diverses compétitions kata/kumité auxquelles Créteil a participé ont confirmé l'émergence de nouveaux talents filles et garçons.

À ces succès s'ajoutent deux nouvelles ceintures noires, augmentant le nombre de gradé au sein du club.

Ces bons résultats sont aussi le fruit du travail des bénévoles et des éducateurs sportifs de l'US Créteil Karaté qui mettent, tout au long de l'année, leurs compétences au service des adhérents.

L'US Créteil Karaté a pour ambition de transmettre passion, énergie et enthousiasme au plus grand nombre. Aussi n'hésitez pas à nous rejoindre. Toute l'équipe vous souhaite de bonnes vacances.

Sachez que nous avons des créneaux, pendant les vacances, alors nos adhérents qui ne partent pas, peuvent venir nous rejoindre, ils seront les bienvenus. A bientôt.

KARATÉ

Je ne peux débiter cet article sans, toutefois, rappeler les événements passés depuis la rentrée sportive car celle-ci et le journal ont pris une longueur d'avance sur nous.

La Broc' Sport du 11 septembre nous a permis de mettre en avant notre association qui, comme d'habitude, a été représentée par tous les membres du comité directeur et quelques enseignants.

Notre stand a fait le plein de visiteurs qui voulaient se renseigner avant de s'inscrire ou d'inscrire leurs enfants.

Au terme de ce dimanche, le grand nombre d'inscriptions et la démonstration qui a été représentée au public ont fait de cette journée un moment toujours incontournable pour notre association.

Stages et Coupe des clubs pour lancer l'année...

Le mercredi 14 septembre nous sommes entrés dans le vif du sujet avec la reprise des cours dans les différentes salles de la ville. Les nouveaux karatékas ont pu réaliser leurs premiers pas sur les tatamis.

Les anciens adhérents ont, eux, retrouvé leurs rituels : quelques pas, des kihons (déplacement technique sans adversaire) et des échanges de mouvements avec leurs partenaires.

Cette période de reprise passée, le stage d'initiation combat-kata du 15 octobre 2011 fut le premier moment fort de la saison pour l'US Créteil Karaté. Cette manifestation a rassemblé plus de 70 enfants et adolescents au gymnase Guyard et s'est terminée dans la joie et la bonne humeur des participants et des parents.

Dans la foulée, le dimanche 23 octobre, nous avons pris part à la Coupe des clubs, organisée à Thiais, par la ligue du Val-de-Marne : la Coupe des Clubs est une compétition libre combinant les kata et les combats sans distinction de sexe.

L'US Créteil termine son parcours en accrochant une honorable 6^{ème} place de cette coupe, remportée par Thiais sur ses terres.

Le 26 novembre a eu lieu le deuxième rassemblement de nos karateka au Gymnase Clément GUYARD. Au menu de ce nouveau stage d'initiation, pour les enfants, l'apprentissage des déplacements et des kihons et pour les adolescents et les adultes, préparation au passage de leur prochaine ceinture en révisant leurs gammes.

Quatre de nos adhérents ayant participé à ce deuxième stage de la saison ont participé à l'examen de Ceinture Noire 1^{er} dan. Wallace MICHEL, Nerosan YOGARAJAH, Nithrsan YOGARAJAH et Barathwajan GANESHAN IYER espèrent, tous les quatre, avoir réussi leur examen de passage.

Nous aurons la confirmation de leur réussite après l'épreuve des combats à la compétition de ligue en janvier et février 2012 et nous ne manquerons pas de vous informer lors du 75^{ème} numéro de Contacts US.

L'année 2011 s'est conclue par la compétition kata du dimanche 11 novembre à Nogent-sur-Marne où nous avons été représentés par une trentaine de concurrents dont la plupart ont pris place sur le podium de leur catégorie.



Avant de se projeter vers la nouvelle année et les nouveaux défis que nous aurons à relever ensemble, le comité directeur par la voix de son président Martin HOR souhaite à l'ensemble de ses adhérents et lecteurs de Contacts US une très bonne et heureuse année 2012.

Correspondant Martin HOR
Photographies US Créteil Karaté.

KARATÉ

Si l'US Créteil Karaté brillait dans presque toutes les compétitions Kumité (combat), cette saison 2011/2012, l'association rivalise désormais avec les autres Club du Val-de-Marne et de l'Île-de-France en nombre de compétiteurs aux championnats et en coupe de France KATA et en podiums.

Le réveil a sonné pour nos jeunes compétiteurs Kata, poussés par la vigilance, la technicité et la pugnacité de Farès MELLITI, sans oublier le travail de fond des autres animateurs dans leur dojo (salle) respectif.

Farès MELLITI a su garder un petit groupe désireux de progresser en technique et avec la volonté de réussir. Ce petit groupe a pris goût à la compétition. C'est ainsi que nos compétiteurs ont pris un ascendant sur les autres concurrents en nous prouvant leur combativité :

Le 11 décembre 2011 à Nogent-sur-Marne. Ils ont fait sensation en se plaçant au bon niveau du podium. En voici les résultats

- par équipe :
 - équipe poussins : (3^{ème}),
 - équipe cadets / juniors (1^{ère})
- en individuel :

Poussin : Rayan UEMA (2^{ème})
Poussine : Mylène LORNE (1^{ère})
Minime : Ronaldo ANTON JUSTIN (3^{ème})
Cadet : Vajan GANESHAN-IYER (3^{ème})
Junior : Muhammad SAMASI (1^{er})

Le 22 janvier 2012 au championnat kumité à Boissy-Saint-Léger, catégories seniors/poussins (Ligue du Val-de-Marne), nos représentants ont défendu nos couleurs avec vivacité en remportant quelques résultats. Les combats étaient rudes mais sans blessure et avec respect et fair-play. Les seniors Fouad MOKHTARI et Kimly LEAV ont fait trois tours sans atteindre le podium. Bravo pour leur courage car, ils ont affronté les champions du Val-de-Marne. Les résultats sont :

- Poussines :
Mylène LORNE (1^{ère}) - 30 kg
Rayan UEMA (1^{er}) - 25 kg
- Poussins :
Nassym OUALI (2^{ème}) - 25kg
Yanis BELHAMECHE (2^{ème}) - 30 kg.

Le 5 février 2012 au Championnat kumité à Thiais, catégories seniors à poussins (Ligue du Val-de-Marne). Nos compétiteurs se sont bien battus et ont gardé la tête haute : Ils ont surpris un bon nombre d'adversaires. Les résultats sont :

- Minimes masculins :
Ronaldo ANTON JUSTIN (3^{ème}) -40kg
Kurdy LEFTIT (3^{ème}) -40kg
Ilyas MOUHAMADINOUF (3^{ème}) -45kg
Julien BOUGHAZALE (1^{er}) -65kg
- Minimes féminins :
Madva OUALI (3^{ème}) -45kg
Ingrid PERRIER LORNE (1^{ère}) -50kg
Xénia MORENO (1^{ère}) +55 kg
Teissa OUALI (2^{ème}) +55kg

Les 2 premiers Minimes (masculins et féminins) de chaque catégorie sont sélectionnés pour les Championnats de France.

- Cadets :
Vajan GANESHAN-IYER (1^{er}) -52 Kg
Nitarsan YOGARAJAH (1^{er}) -63 Kg
Wallace MICHEL (2^{ème}) -70kg
Martin DETILLEUX (3^{ème}) -70kg

Les 2 premiers Cadets (masculins et féminins) de chaque catégorie sont sélectionnés pour les Championnats de France.

- Juniors masculins :
Muhammad SAMASSI (1^{er}) +76 kg
- équipe Junior masculine : 2^{ème}

Le 12 février 2012 au championnat de ligue Kumité

- Pupilles masculins :
LEFI Cameron 1^{er} -30 kg
TEZRAT Adel 1^{er} -35 kg

Le 19 février 2012 au championnat de ligue honneur Kumité

- Pupilles masculins :
THARMALAN Pirawin 3^{ème} -30kg
ESWARANATHAN Sujesan 1^{er} -45 kg
THANAPALLATHARAN Suntharan 2^{ème} -45 kg

- Benjamines :
Etna MORENO (1^{ère}) +50 kg
- Benjamins :
Delazan MOHARAJAN 2^{ème}

Les 2 premiers sont qualifiés pour la Coupe de France

Toutes nos félicitations à tous nos jeunes Karatéka qui ont défendu nos couleurs tout au long de la saison. L'année n'est pas encore terminée, ne baissons pas nos gardes

Sachez aussi que le karaté n'est pas seulement un sport de compétition car il peut être pratiqué de 5 à 77 ans. Dans notre discipline il y a un grand nombre d'adultes pratiquant pour leur loisir.



KARATÉ

Dans la grande famille des arts martiaux, le karaté se distingue des autres arts. Son enseignement est en effet composé de trois domaines :

- le Kihon (technique de base) où il faut répéter les techniques, positions et déplacements,
- les Katas (forme) qui consistent en un enchaînement codifié et structuré de techniques représentant un combat réel avec plusieurs assaillants virtuels, quasi simultanés,
- et enfin les combats dits Kumite (grouper les mains).

Lors de l'Open Inter Région Ile-de-France qui s'est déroulé les 10 et 11 mars derniers, les représentants cristeiliens se sont illustrés comme en attestent les résultats des Kumites. Le benjamin Ronaldo ANTON JUSTIN décroche la 1^{ère} place en -40kg tandis qu'en -45kg c'est Maciva OUALI qui s'impose. Ajoutez à cela la victoire en junior -70kg de Nerosan YOGARAJAH et cela fait donc un total de 3 victoires pour l'US Créteil. Et pour compléter le tableau des médailles, le benjamin Delezhan MOHARAJAN monte sur la 3^{ème} marche du podium en -30kg, tout comme le cadet Martin DETILLEUX en -70kg.

Une semaine après, le 17 mars, se tenaient les épreuves de Katas où se sont illustrés Yanis BELHAMECHE (1^{er} dans la catégorie poussins), Ronaldo ANTON JUSTIN (2^{ème} en minimes) et Nerosan YOGARAJAH (3^{ème} en cadets) tandis que par équipe, l'US Créteil avec Nassim OUALI, Rayan UEMA et Yanis BELHAMECHE, est sacrée vice-championne d'Ile-de-France en décrochant la 2^{ème} place. Félicitations à eux !

S'en est suivi le Samouraï d'Or, à Provilles (Cambrai), le 24 mars. Cette épreuve réputée, regroupe des compétiteurs des pays limitrophes.

Lors des épreuves de Katas, Nitharsan YOGARAJAH s'impose en cadet devant Vajan GANESHAYIER, suivi par Wallace MICHEL alors que Nassim OUALI décroche le bronze en poussin.

Lors des Kumites, notons les 3^{èmes} places de Rayan UEMA (poussin) Nitharsan YOGARAJAH (cadet) et Nerosan YOGARAJAH en junior.

A noter le forfait de Maciva OUALI, sur blessure, alors qu'il avait remporté ses premiers combats et pouvait espérer faire un podium.

Début avril s'est tenue la Coupe de France Combiné tous Styles où pour la 1^{ère} fois l'US Créteil avait des représentants. Toutes nos félicitations à Ronaldo ANTON JUSTIN et Maciva OUALI qui terminent respectivement 3^{ème} et 5^{ème} pour cette première tentative.

Open d'Orléans : nous avons fait le déplacement en équipe réduite, à cette compétition de qualité, organisée, pour la première fois, par l'ASPTT. Notre équipe, composée de Nerosan et Nitharsan YOGARAJAH, Vajan GANESHANYIER et du benjamin Ronaldo ANTON-JUSTIN ont pu rencontrer des compétiteurs d'Allemagne, du Luxembourg du Maroc et de Suisse.

Portes ouvertes pendant les vacances, en juillet. Pour tous renseignements, consultez notre site internet.



Le Samouraï d'OR : De gauche à droite Nitharsan YOGARAJAH, Vajan GANESHANYIER et Wallace MICHEL.

Les participants Cristeiliens au Samouraï d'Or.



Orléans : de gauche à droite : Nitharsan et Nerosan YOGARAJAH, Vajan GANESHANYIER et Ronaldo ANTON JUSTIN.

KARATÉ

Riche début de saison pour l'US Créteil Karaté. Tout d'abord, le Club a organisé deux sessions de regroupement qui ont réunis jusqu'à 85 élèves tous âges confondus et qui répondent à la volonté d'unification en permettant aux élèves des différents dojos de se rencontrer, de partager un moment convivial et de prendre conscience d'appartenir à un grand Club.

Le regroupement du 13 octobre a été l'occasion pour le Bureau directeur d'aller à la rencontre des élèves et des parents. En effet, le nouveau Bureau directeur présidé par Dalia MAHDI met tout en œuvre pour favoriser la participation aux compétitions et pour organiser des évènements fédérateurs afin que tous les karatékas participent à la vie du club. Ainsi, les actions menées par le Bureau, associées au travail remarquable des professeurs ont porté leurs fruits puisque l'US Créteil Karaté a brillé dans les compétitions départementales. Cette réussite s'est traduite tant dans les épreuves de kata (succession de mouvements codifiés mimant un combat) que dans les kumités (combats).

L'US Créteil Karaté arrive 3^{ème} lors de la Coupe des Clubs du Val-de-Marne qui s'est déroulée le 21 octobre 2012. Trente huit compétiteurs se sont affirmés lors des épreuves individuelles de kata et de kumité dans toutes les catégories d'âge. Seize clubs se sont affrontés lors de cette compétition et l'US Créteil Karaté a remporté la 3^{ème} place à seulement deux points d'écart avec les tenants de la deuxième place. Nassym OUALI remporte la 1^{ère} place en combat pupilles et Kimiy LEAV en combat en seniors.



L'USC Karaté remporte la 3^{ème} place à la Coupe des Clubs de Thiais.

Sans attendre, les élèves ont été conviés le **17 novembre à une session exceptionnelle de préparation à la compétition** au gymnase Clément Guyard. A la fin du stage, les parents et les élèves ont pu regarder une magnifique démonstration de kata effectuée par nos plus talentueux compétiteurs.



Stage du 17 novembre 2012

Le Club s'est également rendu à la **Coupe de France de kata et kumité** les 10 et 11 novembre 2012. Nos compétiteurs n'ont pas démerité face à des adversaires de haut niveau. Notre délégation composée de Ronaldo ANTON JUSTIN, Julien BOUGHAZALE, Maciva OUALI et Ingrid PERRIER-LORNE s'est battue courageusement.



Ronaldo ANTON JUSTIN, en rouge lors de la Coupe de France.

Enfin, l'US Créteil Karaté s'est illustré dernièrement lors du **championnat de ligue kata le 9 décembre 2012 à Nogent Sur Marne**. Le Club a multiplié les victoires : Gladys JALIES et Nour HOMRI (poussins), Ronaldo ANTON JUSTIN (cadet) et Vajan GANESHANIYER (junior) montent sur la première marche du podium. Luc PERRERA (poussin) arrive fièrement deuxième au classement. Ilyane KADI, Mylène LORNE et Anfan AHMED (pupilles) arrivent à la 3^{ème} place. Les résultats par équipe sont également réjouissants : le Club remporte les 2^{ème} et 3^{ème} places du championnat dans la catégorie mixtes poussins/pupilles et la 3^{ème} place en équipe féminine pupilles.

Photo Championnat de ligue kata : Les compétiteurs ont été récompensés pour leurs victoires



Championnat de ligue kata, les récompensés.



Les compétiteurs de l'US Créteil Karaté récompensés.

L'US Créteil Karaté démarre fort cette saison sportive et compte bien briller tant dans les compétitions que dans la réussite des élèves lors des prochains passages de grades.

Afin de partager ces moments forts avec les adhérents, l'US Créteil Karaté diffusera régulièrement une Newsletter. Les adhérents y trouveront notamment les résultats des compétitions, les photographies des stages et les évènements à venir...

Correspondante : Souad BERRAIS, © US Créteil Karaté.

KARATÉ

L'US Créteil Karaté a brillé lors des Championnats de Ligue qui se sont déroulés sur un mois, les dimanches 20 janvier, 3 février, 10 février et 17 février selon les catégories. Le Club a été largement représenté lors de ces Championnats et a affiché de très bons résultats. À partir de la catégorie minime, l'enjeu est important pour les compétiteurs. En effet, les premiers et deuxièmes de chaque catégorie sont qualifiés pour les Championnats de France !

Et ils sont nombreux à s'être qualifiés cette année :

- le 20 janvier, en Kumité, les poussins Gladys JALIES et Nour HOMRI arrivent premiers; Luc PERRERA se place 2^{ème} et enfin Rayan HADRY et Yanis BELHAMECHE sont troisièmes.

- le 3 février à Thiais, en Kumité, Fatima TADJELADOU (minime), Maciva OUALI, Ronaldo JUSTIN ANTON et Julien BOUGHAZALE (cadets) se qualifient pour les Championnats de France.

- le 10 février, les pupilles et les benjamins se sont affrontés en kumité. Massere BAMBA, Kévin ABDELMESSIH, Selcuk KEREMOGLU, Anfane HAMED, Nassym OUALI, Ilyane KADI, Chehrazed BELGHIT sont sélectionnés pour la Coupe de France.

- le 17 février, en Kumité seniors (qui devaient initialement se dérouler le 20 janvier), Kimly LEAV et Souad BERRAÏS ont représenté fièrement leur Club, Souad arrivant 2^{ème} et se qualifiant pour les Championnats de France 2^{ème} division.

Ceux qui n'ont pas obtenu de podium lors de ces championnats de Ligue, ont pu tenter leur chance de nouveau lors des Championnats de Ligue Honneur. En Kata, l'équipe de Yanis BELHAMECHE, Rayan UEMA et Nassym OUALI est 1^{ère} et celle de Sana JAMMY, Sinéha SIVANATHAN et Eminé KEREMOGLU 2^{ème}. Amaltys TANCELIN, Sinéha SIVANATHAN, Ilias HADRI, Mélanie DA SILVA, Mohamed YATTASSAYE sont qualifiés pour la Coupe de France.



Les vainqueurs du Championnat de Ligue Honneur, le 17 février 2013

Une fois les Championnats de Ligue terminés, les compétiteurs ont été sollicités pour participer à la 15^{ème} édition de l'Open de Thiais qui s'est déroulé le 24 février dernier pour les catégories

Poussins à Espoirs en combat. Les cadets Ronaldo JUSTIN ANTON et Julien BOUGHAZALE ainsi que les poussins Yanis BELHAMECHE et Anfane HAMED sont premiers.

Les poussins Sana JAMMY et Gladys JALIES arrivent 2^{èmes}. Enfin, la pupille Touma SYLLA, le poussin Rayan HADRY, le benjamin Adel TEZRAT et le junior Wallace MICHEL arrivent 3^{èmes}.



Open de Thiais : Yanis BELHAMECHE, Ronaldo JUSTIN ANTON et Julien BOUGHAZALE classés premiers.

Correspondante : Souad BERRAÏS, © US Créteil Karaté.

Depuis le début de la saison, l'US Créteil Karaté a multiplié les événements réunissant l'ensemble des élèves du Club. Ainsi, l'US Créteil Karaté organisait un stage thématique portant sur l'arbitrage le 2 février 2013.

Cette session exceptionnelle avait pour but d'enseigner aux élèves les règles à respecter en compétition. De nombreux compétiteurs ne savent pas toujours pourquoi ils ont eu une pénalité ou comment on leur a attribué des points lors d'un combat. D'autres élèves qui s'intéressaient à l'arbitrage ont pu avoir un aperçu de la fonction d'arbitre.

Après avoir appris comment se déplacer sur les tatamis pour présenter correctement un Kata, identifié les zones d'attaques autorisées et celles qui ne le sont pas, vu les actions qui peuvent donner lieu à des pénalités ainsi que le mode d'attribution des points, les élèves ont mis en pratique tout ce qui a été vu, d'abord en effectuant des Katas en équipe, puis, en participant à des mini-combats organisés par les professeurs, illustrant les nombreux cas de figure vu précédemment. À la fin du stage, nous avons diffusé une fiche pratique qui reprend les gestes de l'arbitrage et les injonctions correspondantes dites en japonais.

Djamel DJEFAFLA et Douglas LAWSON ont préparé et animé cette session avec la participation de Martin HOR, tous les trois arbitres. Nous tenons à remercier tous les intervenants pour nous avoir fait partager leur connaissance de l'arbitrage. Nous remercions également les élèves qui ont "joué le jeu" lors des mises en situation tantôt comme compétiteurs, tantôt comme juges-arbitres.



Dimanche 7 avril 2013, l'US Créteil Karaté organise un Inter-Dojos. Ce tournoi se déroulera au Gymnase Nelson Paillou de 8h30 à 19h30. Les compétiteurs des catégories poussins à juniors, s'affronteront en kata et en kumité toute la journée.

Cette journée exceptionnelle réunira les élèves de nos 5 dojos : Centre Sportif Casalis, Maison de Quartier du Port, Centre Sportif la Lévière, Centre Sportif Marie-Thérèse Eyquem et enfin la Salle Victor Hugo.

Nous vous attendons nombreux pour cet événement qui est ouvert au public et gratuit.



KARATÉ

Correspondants : Souad BERRAIS et Yves MAILLIERE, © US Créteil Karaté

Les compétiteurs de l'US Créteil Karaté se sont affrontés en kata et en kumité lors de l'Inter-Dojos du dimanche 7 avril 2013 au Gymnase Nelson Paillou. Cette journée exceptionnelle a réuni les élèves de nos 5 dojos : Maison de Quartier du Port, Centres Sportifs Casalis, La Lévière, Marie-Thérèse Eyquem et la Salle Victor Hugo.

L'US Créteil Karaté a mis en œuvre d'importants moyens logistiques pour offrir à ses compétiteurs et aux spectateurs un Inter-Dojos mémorable : 3 tatamis, une quinzaine d'arbitres, un espace restauration, une sonorisation et de nombreuses récompenses (médailles, coupes, lots de consolation).

Cette organisation qui a réuni pas moins de 94 compétiteurs, a montré que l'US Créteil Karaté était capable d'organiser des événements sportifs d'envergure. C'est pourquoi le club souhaite reconduire l'Inter-Dojos en 2014 avec la participation de Clubs extérieurs. Le bilan de cette journée est largement positif, de nombreux parents ont manifesté leur satisfaction et leur souhait de voir se pérenniser cet événement. Nous tenons à remercier chaleureusement les nombreux bénévoles qui ont apporté leur soutien à l'US Créteil Karaté pour que l'organisation de cet Inter-Dojos aboutisse et soit une réussite.



Une quinzaine d'arbitres étaient mobilisée pour l'occasion

Les résultats en Kata :

Mini Poussin :

1^{er} Reda AOUDJ, 2^{ème} Nolan BOSSARD, 3^{ème} Adem BAYAHIA et Lylja SINSEAU - LE BOULCH.

Poussines :

1^{ère} Thanvaya KOUASSI, 2^{ème} Gladys JALIES, 3^{ème} Sana JAMMY et Salimata DIAKHITÉ.

Poussins :

1^{er} Luc PERERA, 2^{ème} Rayan HADRY, 3^{ème} KHALIL JABNOUN et Yanis BELHAMECHE.

Pupilles Filles :

1^{ère} Mylène LORNE, 2^{ème} Meyssa BOUKHRIS, 3^{ème} Sineha SIVANATHAN et Nour MAHROUG.

Pupilles Garçons :

1^{er} Anfane AHMED, 2^{ème} Sami MENSOURI, 3^{ème} Ryan UEMA et Elias OURABAH.

Benjamines :

1^{ère} Mélanie DA SILVA RODRIGUES, 2^{ème} Myriam BERTHELIER, 3^{ème} Fatima MECHENGUEL.

Benjamins :

1^{er} Adel TEZRATT, 2^{ème} Shad RELUT, 3^{ème} Mohamed BENLAYA et Mohamed YATTASSAYE.

Les résultats en Kumité :

Poussines -30kg :

1^{ère} Ibtissem KRAIMI, 2^{ème} Gladys JALIES, 3^{ème} Sana JAMMY et Lensy LACROIX.

Poussines -40kg :

1^{ère} Thanvaya KOUASSI, 2^{ème} Sarah MELSE

Poussines -25kg :

1^{ère} Ahmed MNAFEG, 2^{ème} Rayan HADRY, 3^{ème} Nour HOMRI et Ervin FLAMENT.

Poussins -35kg :

1^{er} Adam TEZRATT, 2^{ème} Yanis BELHAMECHE, 3^{ème} Ryan TCHAPA TCHEWO et Berkan ALTUNGEYIK.

Pupilles Filles -25kg :

1^{ère} Sineha SIVANATHAN, 2^{ème} Nour MAHROUG

Pupilles Filles -35kg :

1^{ère} Touma Sylla, 2^{ème} Akila BOURICHE, 3^{ème} Mylène LORNE et Océane HAMDI.

Pupilles Garçons -30kg :

1^{er} Anfane AHMED, 2^{ème} Sami MENSOURI, 3^{ème} Nassym OUALI et John Gold JASTEIN.

Pupilles Garçons -40kg :

1^{er} Kevin ABDELMESSIH, 2^{ème} Younes BEN SALAH, 3^{ème} Noah LONOH et Hugo CHAUMETTE.

Benjamines -40kg :

1^{ère} Mélanie DA SILVA RODRIGUES, 2^{ème} Fatima MECHENGUEL, 3^{ème} Myriam BERTHELIER

Benjamins -40 kg :

1^{er} Adel TEZRATT, 2^{ème} Shad RELUT, 3^{ème} Yanis BELKAID et Hugo RAHIER.

Benjamins -50 kg :

1^{er} Westley ROSBIF, 2^{ème} Iliass HADI, 3^{ème} Yanis WESNOKER et Mohamed YATTASSAYE.

Minimes - Cadets - Filles - 55 kg :

1^{ère} Fatima TADJELADOU, 2^{ème} Messiva OUALI

OPEN (minimes/cadets) Garçons -55 kg :

1^{er} Ronaldo ANTON JUSTIN, 2^{ème} Yohan MBELLA, 3^{ème} Fayed MOHAMED et Sinzhuhan SIVANATHAN.

OPEN (minimes/cadets/juniors) Garçons - 65 kg :

1^{er} Wallace MICHEL, 2^{ème} Raoul DEY, 3^{ème} José-Charles DJOLI MOKOKA et Ethan KOSKAS.



Les compétiteurs en action lors d'un Kumite



Les jeunes qui n'ont pas fait de podium ont été tous récompensés



Remise des médailles par la Présidente du Club Dalila MAHDI

KARATÉ

Correspondants : Souad BERRAIS et Yves MAILLIERE, © US Créteil Karaté.

L'opération "Portes Ouvertes" en juillet organisée par l'US Créteil Karaté, a permis à ses adhérents de poursuivre l'entraînement et à tous les Cristoliens qui le souhaitent, de découvrir et de s'initier gratuitement au Karaté dès l'âge de 6 ans. Cette initiative a rencontré un réel succès par sa fréquentation et par les inscriptions enregistrées.

Lors de la Broc'Sport qui s'est déroulée le 8 Septembre au Palais des Sport de Créteil, en plus d'enregistrer un grand nombre d'inscriptions, les jeunes compétiteurs de l'US Créteil Karaté ont effectué une très belle démonstration ponctuée par les applaudissements du public venu en nombre qui a montré le sérieux et la qualité du Club « Ancestral » qu'est l'US Créteil Karaté qui fête cette année ses 40 ans d'existence. Les jeunes karatékas, Champions du Val-de-Marne et d'Ile-de-France pour les uns, 5^{ème} aux championnats de France par équipe pour les autres, ont exécuté sous l'œil aiguisé de leur professeur, des simulations de combats et des katas avec une maîtrise et une synchronisation parfaites.

Ce sont ces mêmes jeunes karatékas lors de la manifestation «Tout Créteil en Sport», à la Base de Loisirs le 22 septembre, qui ont invité à les rejoindre, tous les Cristoliens et Cristoliennes curieux de s'initier à la pratique du Karaté. De nombreux enfants, adolescents et adultes se sont succédés dans une ambiance conviviale et studieuse pour s'essayer sur les raquettes, paos et autres punchingballs sur pied pour enfants.

Ces deux manifestations ont été l'occasion de rappeler que les Cristoliens et Cristoliennes de tous âges, étaient invités à participer gratuitement à un cours, au choix dans l'une des cinq salles du Club, pour découvrir la pratique du Karaté, qui devrait, on l'espère, lors des prochains jeux de Rio, devenir une discipline Olympique.

Nous donnons rendez-vous cette année encore à nos adhérents pour participer aux stages à thèmes, aux deux passades de grades communs aux cinq salles, à s'initier à la compétition ou pour les plus aguerris à représenter fièrement l'US Créteil au niveau national.

Cette saison, l'US Créteil Karaté va également proposer à ses adhérents de nouvelles compétitions comme l'Open de l'Aube, l'Open National de la Région Centre, l'Open d'Orléans. Nous allons aussi renouveler notre compétition « Interdojos » à Nelson Pailou et l'ouvrir à d'autres clubs. Enfin, un week-end Karaté sera proposé aux adultes dans un CREPS sans oublier la grande fête du club pour ses 40 ans d'existence.



Initiation de karaté lors de « Tout Créteil en Sport ».

Photos ci-dessus : les participants à la démonstration de Karaté lors de le Broc'Sport.

KARATÉ/karatékas déjà aguerris !

La première partie de la saison a déjà permis aux membres de l'USC Karaté de récolter titres, podiums et satisfactions collectives. Le 21 octobre dernier, à Thiais, les adeptes du kimono sont arrivés 3^{es} lors de la Coupe des clubs du Val-de-Marne. Puis, les spécialistes du kata et kumité ont participé à la Coupe de France, les 10 et 11 novembre. Enfin, les adhérents de l'USC Karaté se sont illustrés lors du Championnat de ligue de kata, disputé le 9 décembre à Nogent-sur-Marne. Le club a multiplié les victoires. À commencer par les poussins Gladys Jalies et Nour Homri, le cadet Ronaldo Anton Justin et le junior Vajan Ganeshaniyer qui s'adjugent le titre. Le poussin Luc Perrera se hisse sur la deuxième marche du podium. Quant aux pupilles Ilyane Kadi, Mylène Lorne et Anfané Ahmed, ils prennent la 3^e place. Par équipes, le club prend la 2^e et 3^e place dans la catégorie mixte poussins/pupilles, et la 3^e chez les pupilles filles.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°329 de février 2013.

KARATÉ/en route pour les championnats de France !

Les karatékas de l'US Créteil ont brillé lors des différents championnats de Ligue. Le 3 février à Thiais, Fatima Tadjeladou, Maciva Ouali, Ronaldo Justin Anton et Julien Boughazale ont gagné leur billet pour les championnats de France. Une semaine plus tard, le 10 février, les pupilles et benjamins ont raflé titres et podiums. Massere Bamba, Kévin Abdelmessih, Selcuk Keremoglu et Anfané Hamed décrochent le Graal. Nassym Ouali, Ilyana Kadi et Chehrazed Belghit repartent avec l'argent autour du cou. Ilyes Sliti, Elias Trioanowski, Mylène Lorne et Mélanie Da Silva montent sur la troisième marche du podium. Les deux premiers de chaque catégorie sont qualifiés pour la Coupe de France. Enfin, la senior Souad Berraïs, 2^e, participera aux championnats de France de D2.

KARATÉ

En Coupe de France combiné tous styles, début avril, le cadet Anton Justin Ronaldo (- 57 kg) a pris la 3^e place, tout comme les minimes Julien Boughazale (- 65 kg) et Idir Amoura (+ 65 kg). Quant au cadet Michel Wallace (- 70 kg), il termine au 5^e rang, imité par la cadette Maciva Ouali.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°333 de juin 2013.



Ronaldo Justin Anton (photo à gauche) et Julien Boughazale (photo à droite) ont gagné leur billet pour les championnats de France.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°331 d'avril 2013.

KARATÉ

Correspondants : Souad BERRAIS et Yvea MAILLIERE, © US Créteil Karaté

Après un break pour cause de vacances, nous avons repris le cours de notre activité sportive avec La Broc' Sport au Palais des Sports de Créteil, le 8 septembre, date annonçant le début de la saison sportive 2013-2014, et qui, comme à l'accoutumée a permis de faire découvrir notre discipline pour les uns et de confirmer leur inscription pour les autres.

Les membres du comité directeur ainsi que les enseignants étaient présents pour aider les visiteurs à faire leur choix. A ce jour, nous comptons 300 adhérents inscrits tous âges confondus.

Comme chaque début de saison sportive nous avons proposé le 13 octobre un premier stage au gymnase Clément Guyard à Créteil, pour une mise en jambe, aux adhérents fréquentant les dojos (Casalis, Lévière, Marie Thérèse Eyquem, le Port, MJC et Victor Hugo), et 110 adhérents ont répondu présents. Ce rassemblement a été encadré par les professeurs des différentes salles et aussi par des jeunes gradés, Ronaldo ANTON JUSTIN, Vajan GANESCHANIYE, Julien BOUGAZALE et Nérosan YOGARAJAH.

Ce rassemblement s'est terminé par le partage d'un goûter réunissant les enfants, les enseignants, les parents et les membres du bureau directeur.



L'US Créteil Karaté, qui tient à se démarquer, a raflé la première place à la Coupe des Clubs du Val-de-Marne qui s'est déroulée à Rungis le dimanche 20 octobre 2013. L'US Créteil Karaté s'est distingué lors de la première compétition de la saison, remportant brillamment la 1^{ère} place parmi les 16 clubs en liste du département, laissant la 2^{ème} place au Club de Thiais avec plus de 20 points d'écart. Nous comptons continuer sur cette lancée en nous maintenant en tête des scores.

L'US Créteil karaté a été représentée par 48 compétiteurs venus de toutes les salles et de tous les âges, très soudés, se motivant les uns les autres sur les bords des tatamis, tantôt pour une épreuve de kumité, tantôt pour une épreuve de kata. Nous remercions tous ces compétiteurs et les nombreux parents venus les encadrer en complément des membres de l'équipe technique et du Bureau directeur.

Ce très beau résultat de début d'année nous réjouit et nous encourage.

Le club est fier d'annoncer trois nouvelles ceintures noires. En effet, le samedi 7 décembre à Villiers-sur-Marne nos quatre candidats ont avec énergie et beaucoup de courage, effectué leur passage de grade.

Bravo à Karim BELHAMECHE, Nerosan GARAJAH et Barathvajan GANAESHANIVER.



Les trois nouveaux « ceinture noire ».

Le 8 décembre se sont déroulés la coupe et le championnat KATA de la ligue du Val-de-Marne, où nos karatékas petits et grands ont fait des podiums dans les différentes catégories.

Les équipes 1, 2 et 3 en catégorie poussins-pupilles masculines ont raflé les trois premières places

1^{ère} : équipe 2 composée de Adam TEZKRATT, Pierre Louis Elie, Keny ANTON THIRUKKUDUMPAM)

2^{ème} : équipe 1 composée de Ryan UEMA, Nassym OUALI et Yanis BELHAMECHE.

3^{ème} : équipe 3 avec Mohamed Amine BEN ABID, Nassim BELKACEM et Ahmed MNAFEG.

Les équipes féminines ont raflé les 2 premières places du podium.

1^{ère} : équipe 1 constituée par Mylène LORNE, Sineha SIVANATHAN et Sana JAMMY.

2^{ème} : équipe 2 composée de Gladys JALIES, Kraïmi Ibtissem et Nour MAHROUG

Les pupilles ont également fait parler d'eux. Avec un podium féminin pour Mylène LORNE qui décroche la 3^{ème} place et un podium masculin pour Yanis BELAMECHE et Rayan UEMA tous deux 3^{èmes}.

Nous soutiendrons tous, Mylene, Yanis et Rayan qui défendront les couleurs de l'US Créteil lors de la COUPE de FRANCE qui se déroulera le 5 avril 2014.

Belle performance aussi pour nos masculins ceintures noires :

- en cadets, Ronaldo ANTON JUSTIN est champion de la ligue du Val-de-Marne en kata,
- en junior Vajan GANESHANIYER se classe 3^{ème}
- en senior Nerosan YOGARAJAH monte aussi sur la 3^{ème} marche.

Ils porteront tous les trois les couleurs de l'US Créteil Karaté au championnat de France qui se déroulera les 22 et 23 mars 2014.

Félicitations à tous nos compétiteurs pour leurs résultats et bravo à tous nos karatékas qui sont venus très fierement à cette compétition départementale qui, pour certains, était leur première fois.



Karaté

Le 22 décembre, à l'Open de France combat cadets, le Cristolien Ronaldo Anton Juston a décroché une médaille d'argent, dans la catégorie des - 52 kg.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE »
n°339 de février 2014.

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHADI © US Créteil Karaté.

C'est en petite délégation que L'US Créteil Karaté s'est rendue le 22 décembre 2013, à Paris, Hall Carpentier, où se déroulait l'Open de France de karaté en kumité des Cadets .

Déjà 5^{ème} aux championnats de France combat en 2012, 3^{ème} à la Coupe de France Combiné en 2012 et 2013 et après avoir remporté toutes les compétitions de Ligue en kata et combat depuis le début de la saison, Ronaldo ANTON JUSTIN avait envie de croquer une nouvelle médaille de « coupe de France au goût doré » cette fois, mais la tâche allait être rude, vu les combattants très talentueux présents dans la catégorie des -52 kg. Très technique et très vivace, Ronaldo a su faire la différence et monter tour après tour tout son talent en remportant ses combats haut la main. Ronaldo concèdera tout de même la première place à son adversaire qui était largement à sa portée et il se hisse à la deuxième place du podium en décrochant la médaille d'argent. C'est une belle performance compte tenu du niveau très élevé de cette compétition.

Avec cette 2^{ème} place, Ronaldo a tenu son rang et confirmé au fil des années qu'il est l'un des grands espoirs du karaté tant en kata qu'en kumité . C'est un adversaire complet, qui honore son club, l'US Créteil Karaté. Avec cette nouvelle médaille, Ronaldo confirme également sa régularité et le sérieux de son travail au sein de l'US Créteil Karaté.

Poursuivant son objectif d'augmenter la représentativité du Club en compétition, l'US Créteil Karaté a réuni l'ensemble de ses compétiteurs dans la salle Marie Thérèse Eyquem le samedi 25 janvier. Sous le regard bienveillant de leurs parents, une soixantaine d'enfants et adolescents, de 5 à 18 ans, des cinq salles de l'US Créteil Karaté, ont suivi un cours compétition de Kata et Combats, encadrés par Fares MELLITI, responsable technique, Douglas LAWSON et Salha REKKAB, professeurs, et Yves MAILLIERE, vice-président de notre Club.

Ce cours spécifique de deux heures a été l'occasion de passer en revue les nombreuses règles et consignes de la compétition de Karaté en Kata et en Combat. Ce dernier permet d'exécuter des exercices d'application de la discipline et de créer une émulation au sein du groupe au travers de démonstrations réalisées par les meilleurs compétiteurs du Club, ce afin de semer la « contagion », de susciter l'envie de participer et de vaincre l'adversaire tout en appliquant et en respectant les règles du bon Karatéka.

Les mois de janvier et de février ont été ponctués de compétitions telles que ,le championnat de la Ligue de karaté du Val-de-Marne et la fédération française Ile de France de karaté.

Nous remercions et félicitons l'ensemble de nos compétiteurs pour leur courage, leur combativité sans oublier leurs parents qui ont fait le déplacement et qui les ont soutenus avec un très grand enthousiasme.

Ces championnats nous ont révélés quelques champions en herbe que vous n'êtes pas prêts d'oublier. Ainsi nous pouvons compter sur la présence, dans les différentes catégories de poids, des champions du Val-de-Marne :

- en catégorie poussins : Dayen MAROUF ARAIBI.
- en catégorie pupilles : Touma SYLLA et Nassym OUALI.
- en catégorie benjamins :Adel TEZKRATT.
- en catégorie minimes : Yohan MBELLA, Fatima MECHENGUEL et Anita SIMIC,
- en catégorie cadets : Julien BOUGHAZALE.

Ils sont brillamment suivi de nos vices champions du Val de Marne avec, dans la catégorie Benjamin MECHENGUEL Samia et YATTASSAYE Mohamed et dans la catégorie Cadet ANTON JUSTIN Ronaldo.

Ont décrochés une superbe médaille de bronze en raflant la 3^{ème} place du podium, chez les poussins MECHENGUEL Bilel, chez les pupilles KRAMI Ibtissem, CHETOUANI Otmane, TEZKRATT Adam, et chez les benjamins WESNOKER Yanis, HADI Ilias et MORAND Raymond.

Pour nos seniors, nous comptons une brillante 5^{ème} place en la personne de LEAV Kimly.



Championnat du Val-de-Marne Combat : Adam TEZKRATT Adam et Otmane CHETOUANI, 3^{ème}.



Championnat du Val-de-Marne Combat : 1^{er} Nassym OUALI.



Championnat du Val-de-Marne Combat : 1^{er} Adel TEZKRATT.

(Suite page 23)

(Suite de la page 22)

D'autres se sont qualifiés lors des Championnats Honneur de la ligue du Val de Marne avec à la 1^{ère} place pour les kata : Nour HOMRI et Ibtissem KRAMI et en 2^{ème} place Mohamed Amin BENABID.

Pour les combats nous avons en première place du podium UEMA Ryan ; MEDJNAH Yacine sulvi, avec une médaille d'argent, de Sami MANSOURI, Rayan HADRY et Yanis BELHAMECHE et la médaille de bronze a été remportée par Mélanie DA SILVA.

Nos champions et vice-champions pupilles et benjamins iront très prochainement représenter l'US Créteil en coupe de France en kata et en kumité.

Ces résultats ont permis à nos minimes, cadets, juniors et seniors de se sélectionner pour l'Open Inter Régions qui a permis à Ronaldo ANTON JUSTIN, Julien BOUGHAZAL et Kévin ABDEL MESSIH de pouvoir se qualifier pour les Championnats de France. Nous n'avons pas fini d'entendre parler de tout ce petit monde qui fait la fierté de notre discipline à Créteil..



De gauche à droite : Bilal MECHENGUEL, Adem BAYAHIA, Ethaniel TAMBWE, Oayen MAROUF-ARAJBI et l'entraîneur Djamel DJEFAFLA.



Championnat du Val-de-Marne Honneur - Combat : 3^{ème} - Bilal MECHENGUEL.



De gauche à droite : Bilal MECHENGUEL, Adem BAYAHIA, Ethaniel TAMBWE, Reda AGUADJ et l'entraîneur Douglas LAWSON.

Suite article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°83 d'avril 2014.

KARATÉ Ronaldo, vainqueur de la Coupe de France



Lors de la Coupe de France combiné (kata et combat), tous styles, à la mi-avril à l'Institut national du judo, le cadet Ronaldo Anton Justin, catégorie des moins de 52 kg, monte sur la première marche du podium. Une seconde médaille, après celle, en argent, obtenue à l'Open de France.

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°343 de juin 2014.

KARATÉ

Correspondante : Dakia MAHADI, © US Créteil Karaté.

Le calendrier du club fut très chargé durant ces 3 mois :

L'US Créteil Karaté a organisé le dimanche 13 avril 2014, au gymnase Nelson Paillou, la 8^{ème} édition de son Interdojos. Pour cette nouvelle édition, l'US Créteil Karaté a ouvert sa compétition aux autres clubs de la région parisienne. Après des mois de préparation, les derniers préparatifs de l'InterDojos 2014 débutaient par la préparation de la magnifique salle Nelson Paillou.



Samedi 12 avril, membres du bureau, professeurs, adhérents et bénévoles se sont rassemblés, dès 8h00 du matin, pour installer les 4 tatamis, la moquette de protection, préparer les tables des arbitres avec les tableaux d'affichages électroniques, les chaises, les nappes, les coupes, médailles et lots de consolation. Sans oublier de préparer le coin inscriptions restauration et buvette pour les visiteurs, placer les décorations florales et arbustes ainsi que peaufiner les derniers détails. Grâce à l'énergie, la motivation et la bonne volonté de tous, tout était prêt à 12h00. Juste le temps à l'équipe de prendre un sandwich avant d'attaquer son traditionnel Passage de Grades Commun prévu l'après-midi dès 13h00.



Malgré les vacances scolaires qui auraient pu refroidir bon nombre de parents et les ardeurs de plus d'un karatéka, l'US Créteil Karaté a réussi à faire de cette nouvelle édition une grande fête du karaté.

Les compétiteurs des catégories poussins à juniors se sont affrontés en kumite (combat) toute la

journée. Cette journée exceptionnelle a réuni les élèves de nos 5 dojos : Casalis, Maison de Quartier Port, Lévière, Marie-Thérèse Eyquem, Victor Hugo mais aussi les dojos du ACSC Karaté, CAL Karaté, Club 94, Club Sportif Valenton, KC Villeneuve St-Georges, KOS Villeneuve St Georges et US Villejuif.

Comme à l'accoutumée, la préparation physique et psychologique des compétiteurs s'effectua avant les combats sur le tatami annexe prévu pour l'échauffement sous les conseils éclairés

des plus grands issus du Club de l'US Créteil Karaté. Les 23 juges et arbitres confirmés de la Ligue du Val-de-Marne assurèrent le bon déroulement des combats. Nous n'avons eu aucun incident grave à signaler. L'équipe médicale de la Croix Rouge n'est intervenue qu'à très peu d'occasions.

Cette manifestation représente pour certains enfants la première compétition et leur permet de s'initier, aux règles d'arbitrage ainsi que la gestion de la première angoisse avant les combats.

Les spectateurs et parents participèrent activement à l'ambiance de la salle et à l'encouragement des combattants. Une cérémonie de remise des coupes et médailles aux vainqueurs avec pose pour la photo pour immortaliser ce moment punctua la compétition à l'issue de chaque catégorie.

Tous les résultats :

POUSSINES -30KG

- 1^{ère} Salimata DIAKHITE
- 3^{ème} Maryam LECLERC
- 3^{ème} Kihane CHEMOUN

POUSSINS

- 25KG
- 1^{er} Aymane ALLAALI
- 2^{ème} Rayan DAKHLI
- 3^{ème} Auxence LASSAGNE
- 30KG
- 2^{ème} Stéphane PRIVA,
- 3^{ème} Sofiane KACEL,
- 35KG
- 2^{ème} Bilal MECHENGUEL

PUPILLES FILLES

- 35KG
- 1^{ère} Ilyane KADI,
- 3^{ème} K. ABDELMESSIH
- 3^{ème} Sana JAMMY
- 45KG
- 1^{ère} Touma SYLLA
- 2^{ème} Mylène LORNE
- 3^{ème} Sarah MELSE

+45KG :

- 1^{ère} Lylla ABAZINE
- 2^{ème} Anaïs REKAB

PUPILLES GARÇONS

- 30KG
- 1^{er} Ryan UEMA
- 2^{ème} Nour HOMRI
- 3^{ème} Ahmed MNAFEG
- 40KG
- 3^{ème} Nassym OUALI

BENJAMINES

- 40KG
- 3^{ème} Mélanie DASILVA
- 3^{ème} Soumya BOUDEBAH

-50KG

- 1^{er} Samia MECHENGUEL
- 2^{ème} Hafsa LECLERC

BENJAMINS

- 35 KG
- 2^{ème} P. THARMAPALAN
- 3^{ème} Sami MENSOURI
- 45KG
- 3^{ème} Yoan DA COSTA
- 55KG :
- 3^{ème} M. YATTASSAYE
- 3^{ème} K. ABDELMESSIH
- 50KG :
- 1^{er} Ilias HADI
- 2^{ème} S. ESWARANATHAN

MINIMES GARÇONS

- 65KG :
- 1^{er} Yohan MBELLA
- 2^{ème} Fayed MOHAMED
- 3^{ème} Yacine HOMMADA
- 3^{ème} Victor HU

CADETTES +55KG :

- 2^{ème} Anita SIMIC
- 3^{ème} Livia MBELLA

CADETS -50KG :

- 1^{er} R. ANTON JUSTIN
- 2^{ème} Aghiles KERCHIT

JUNIORS GARÇONS

- 75KG :
- 2^{ème} GANESCHAN VAJAN



Face aux combattants et aux visiteurs, l'organisation fluide et impeccable a permis de passer une bonne journée sans a c c r o . Un grand merci également à l'US Créteil et au Service des Sports de la ville et Roger DARTHOUT ainsi que Didier LAMAND pour leur disponibilité durant ces deux jours ainsi qu'aux agents de la Ville

(Suite page 37)

(Suite de la page 36)

qui nous ont aidé dans la mise en place de la salle. Un grand merci également au Conseil Général et au Crédit Agricole pour toute l'aide qu'ils nous ont apportée. Un grand merci aux nombreux parents qui nous ont manifesté leur satisfaction et leurs encouragements ainsi qu'aux compétiteurs. Des remerciements tout particuliers aux volontaires du club qui se sont investis dans l'organisation de cette manifestation et aux arbitres. Le rendez-vous est déjà pris pour l'année prochaine !

C'est à l'Institut National du Judo à Paris que s'est tenue le 6 avril 2014 la Coupe de France Combiné tous Styles de Karaté. Cette compétition unique regroupe des karatékas venus de toute la France pour s'affronter en kata et en combat.



Après une place de 3^{ème} en 2012 et 2013, Ronaldo ANTON JUSTIN avait à cœur cette année de réaliser une meilleure performance. Pari tenu pour Ronaldo, puisqu'il monte cette fois sur la plus haute marche du podium en décrochant la médaille d'or dans la catégorie cadet -52 kg. C'est une très belle performance car cet exercice nécessite une pratique complète en kata et en combat.

Avec cette médaille d'or, Ronaldo s'octroie son second titre national de la saison puisqu'il a remporté une médaille d'argent à l'Open de France en décembre dernier. Ronaldo montre par ces excellents résultats que c'est un karatéka complet et affirme sa progression ainsi que son envie d'évoluer vers les plus hauts sommets.

L'US Créteil Karaté est très fière de ce second titre national qui couronne de succès la persévérance et tout le travail réalisé par le club. Bel exemple à suivre pour nos plus jeunes compétiteurs. Preuve que le travail et la détermination sont la source de la réussite.

A souligner également la belle participation de Nerosan YOGA-RAJAH en senior qui s'incline après le deuxième tour en Open (toutes catégories).

Au mois de mai ce sont succédés les différents coupes et championnats de France où nos karatékas ont, avec fierté et courage, défendus les couleurs du club en progressant, combats après combats vers la victoire, ainsi qu'en Kata.

Nous avons soutenus et encouragés Adel TEZKRATT, Sami MENSOURI, Kevin ABDELMESSIH, Yanis BELHAMECHE, Nassym OUALI, ayan HADRY, Ryan UEMA, Ronaldo ANTON JUSTIN, Julien BOUGHAZALE, Homri NOUR, Ibtissem KRAIMI, Mohamed AMINE BENABID. dans leur tentative de décrocher une place sur le podium.

Et après tout ces exploits, l'US Créteil Karaté continue dans sa lancée et tente l'international ! Ainsi le 24 mai une délégation des plus valeureux compétiteurs, encadrés par leurs professeurs, s'est rendue en Belgique à l'Open 3 Borders à Kelmis pour affronter des karatékas Allemands, Belges, Hollandais, Italiens, Polonais, Roumains,...et une fois de plus, ils n'ont pas baissé la garde.

Après la découverte d'une autre méthode d'arbitrage à laquelle ils se sont très vite adaptés sur les conseils de leurs sensei (maître), ils ont démontré une fois de plus leur technicité et leur volonté.

Certains d'entre eux ont obtenu des podiums, aussi bien en kata qu'en kumité (combat) :

Combats :

- Cadets : 1^{er} J. BOUGHAZALE (+70kg),
2^{ème} R. ANTON JUSTIN (-60kg)
3^{ème} Barathvajan GANESHANIYER (-60kg)
- Pupilles : 1^{er} Sami MENSOURI (-30KG)
3^{ème} Nassym OUALI (-30KG)
- Vétérans : 2^{ème} Douglas LAWSON (70kg)

Kata :

- Pupilles 1^{er} : Ryan UEMA, 2^{ème} : Yanis BELHAMECHE

Nos valeureux combattants ont ainsi défendus les couleurs de Créteil mais aussi de la France et pour lesquels ils ont retirés une très grande fierté.



Il y a eu aussi d'autres événements, comme l'examen du passage au grade supérieur le 12 avril 2014, la participation à la compétition Kata d'Orléans le 17 mai 2014, Open de Rungis le 4 mai 2014.

Le 21 juin 2014 le club a dô-turé l'année 2013/2014 par une grande fête du club qui s'est déroulée dans la salle de Casalis.



SAISON 2014-2015

Karaté

En Coupe de France
combat, le 8 juin,
le cadet Ronaldo Anton
Justin (- 52 kg) a pris
la deuxième place.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE »
n°344 de septembre 2014.

KARATÉ

Correspondants : Dalila MAHADI © US Créteil Karaté.

PORTES OUVERTES JUILLET 2014

L'US Créteil Karaté a proposé des cours gratuits durant le mois de juillet pour tous les Crétoliens enfants et adultes, hommes et femmes qui souhaitent rester actifs pendant les vacances et s'initier au Karaté.

Les entraînements avaient lieu au Centre sportif Casalis les mardis et jeudis, de 18h à 19h pour les enfants et de 19h à 20h pour les adultes. Pas besoin de kimono, juste un T-Shirt, une bouteille d'eau, un bas de survêtement et un bon état d'esprit pour profiter des cours gratuits dispensés par les professeurs diplômés d'État de l'US Créteil Karaté.

Nos adhérents, notamment les compétiteurs étaient bien sûr au rendez-vous pour poursuivre les entraînements et préparer les compétitions qui démarrent très tôt dans la saison.

Nos licenciés ont été rejoints par des frères et sœurs, des ami(e)s mais aussi par de nouveaux venus. Certains vêtus de leur kimono, d'autres avec des tenues de sport adaptées mais tous heureux de se retrouver dans une ambiance studieuse et conviviale.

Tous ont pu découvrir le Karaté en s'essayant au travail du kion, du kumite, du kata et du combat libre en fonction de son rythme. L'US Créteil Karaté a ainsi pu présenter son art qui assure un développement harmonieux du corps, permet de s'adapter à des situations inhabituelles, augmente le potentiel physique en développant la souplesse, la force, l'équilibre, favorise la socialisation...

Ce mois en « Porte Ouvertes » est une belle réussite. Il a permis à l'US Créteil Karaté d'enregistrer dès la rentrée de septembre des inscriptions supplémentaires.

BROC'SPORTS 2014

Comme chaque année, l'US Créteil Karaté participe à la Broc'sport. Pour cette nouvelle rentrée, l'US Créteil Karaté était présent le 07 septembre au Palais des Sports avec les autres associations pour présenter son activité, renseigner les Crétoliens venus nombreux et enregistrer des inscriptions. Nous avons également fait une démonstration à 12h30 durant laquelle les visiteurs ont pu découvrir les différentes formes de travail du Karaté.



Un grand merci aux courageux petits et grands qui ont repris l'entraînement avant l'heure pour préparer cette belle démonstration et ce jour de fête. Moment important pour représenter le club. Un grand merci également à tous les membres du bureau, aux professeurs et aux adhérents pour leur aide précieuse.



TOUT CRÉTEIL EN SPORT

Nous étions également présents à « Tout Créteil en Sport », sur la base de loisirs le 28 Septembre de 11h00 à 18h00 et chacun et chacune a pu s'essayer à la pratique du Karaté en nous rejoignant sur le tatami.



Retrouvez-nous et partagez notre actualité sur notre site www.uscreteilkarate.com mais aussi sur Facebook, Google + et Youtube.

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHADL © US Créteil Karaté.

Dimanche 19 octobre 2014, s'est déroulé à Rungis la compétition " la coupe des clubs " où se retrouve l'ensemble des clubs du Val-de-Marne. Avec 129 points , l'US Créteil Karaté a été déclarée pour la 3^{ème} année consécutive **LE PREMIER CLUB DU VAL DE MARNE** !

Cela a été possible grâce à tous les compétiteurs qui ont effectué des prestations d'une grande qualité, avec une très grande motivation et un très grand courage. Bravo à eux !!! Le club, les parents et les professeurs peuvent être très fiers de leurs compétiteurs.

Le club tient à remercier les parents qui ont répondu nombreux à l'appel et ont amené leurs enfants et ont passé la journée à soutenir et encourager tous les compétiteurs, les professeurs qui les ont entraînés et ont permis aux enfants d'être présents ce jour là. Ce fut une journée pleine d'émotion, de convivialité et de rapprochement des enfants qui se sont soutenus mutuellement. C'est cette unité du club qui en fera sa force.



Les participants à la Coupe des Clubs.

Continuant dans son ascension, l'US Créteil a participé samedi 25 octobre à l'**Open ADIDAS Ile-de-France**, réunissant des compétiteurs pupilles et



benjamins venant de toute la France et une fois de plus les karatekas (féminins et masculins) cristoliens ont fait parler d'eux.

Nos benjamins ont débuté le matin, en éliminant tour après tour leurs adversaires pour arriver en demi-finale et en finale, rejoints dans l'après midi par nos pupilles tout autant motivés à remporter le challenge. Malgré le niveau élevé de la compétition, ils ont fait preuve de beaucoup de courage et d'ambition. Tous les compétiteurs se sont classés dans les 5 premiers, Ryan HADRY, Ryan UEMA, Gladys JALIES, Touma SYLLA, Elias Rafi OURABAH, Mohamed-Amine. Nous avons obtenu à plusieurs reprises des podiums pour nos karatékas : Khalil JABNOUN sur la 3^{ème} marche du podium dans la catégories pupilles - 35 kg, Yanis BELHAMECHE qui s'impose grâce à une grande prestation à la deuxième place dans la catégories pupilles -35 kg, Clara ABDELMESSIH à la 2^{ème} place



dans la catégories pupilles -45kg, Kevin ABDELMESSIH qui décroche la 2^{ème} place chez les benjamins - 55 kg et sur la plus haute marche du podium Samy MENSOURI qui arrive 1^{er} dans la catégorie benjamins -35 kg.

En préparation aux différents coupes et championnats de France nos compétiteurs ont poursuivi leur chemin en participant le 16 novembre à la compétition " **l'Open du 91 Kumité Benjamin/minime**" et une fois de plus nos compétiteurs émérites se sont imposés en rafiant des places sur les podiums. Nous retrouvons :

Pour les minimes masculins -45kg à la deuxième place Adel TEZKRATT, en -50kg Mohamed JABNOUN qui décroche la 3^{ème} place , en -55kg Mohamed YATTASAYE se place à la 3^{ème} place. Chez les benjamins -30kg , nous trouvons Elias Rafi OURABAH à la 3^{ème} place du podium , en -35kg , les deux premières place du podiums sont détenues par les compétiteurs de l'US Créteil Karaté avec Ryan UEMA à la deuxième place et sur la plus haute marche du podium nous applaudissons Samy MENSOURI ainsi que Kevin ABDEL MESSIH pour les benjamins + de 50 kg. Bravo à tous nos compétiteurs !!!

Le Samedi 22 novembre 2014 de 16h30 à 18h30, un **regroupement composé de 109 participants** s'est déroulé au gymnase Clément Guyard, 12 rue Thomas Edison à CRETEIL. Ce stage consistait à faire pratiquer en commun les katas de base et avancés, les enchainements SEN NO SEN (attaquer dès que ton adversaire démarre son attaque) et GO NO SEN (bloquer une attaque et contre-attaquer) ainsi que les techniques de combats. Le stage fut dirigé par les enseignants, assistés par des vétérans du club que nous remercions ainsi que les jeunes karatékas ceintures noires qui ont encadré les jeunes. Félicitations aux adhérents et remerciements aux parents pour leur investissement. Rendez vous est donné pour un autre rassemblement.

À venir : Ronaldo ANTON JUSTIN et Julien BOUGHAZALE, tous deux juniors sont sélectionnés pour participer aux Championnats de France des ligues. Bonne chance à eux.

Les championnats de ligue, pour les Katas se dérouleront le 21 décembre et pour les combats en janvier et février 2015.



KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHADL © US Créteil Karaté.

Le 17 janvier dernier, de 16h30 à 18h30, 97 princes et princesses se sont rassemblés, pour un stage kata kumité au centre sportif Clément Guyard. Celui-ci fut encadré, par les membres du bureau et les sensei, Farès coordinateur technique du club et entrainant à la salle Casalis, Douglas entrainant à la salle de la Lévrière, sans oublier Karim, notre trésorier ceinture noire 1^{er} Dan ainsi que des jeunes ceintures noires 1^{er} Dan également.

Ces jeunes ne manquent aucun de ces événements qui leur permettent de perfectionner leur pratique et de seconder les plus anciens, car l'obtention de la ceinture noire sonne le début d'une vie de karatéka dans cette discipline et non la fin.

Notre stage qui a permis à l'ensemble des élèves de s'entraîner pour les combats en vue des compétitions s'est clôturé par la dégustation de galettes des rois avec le couronnement de plus d'une dizaine de rois et de reines.

Rendez-vous leur a été donné pour le 14 mars prochain, même heure, même endroit, pour une préparation au passage de grade en commun qui se tiendra le 12 avril 2015 au gymnase Nelson Paillou.



Ce trimestre a été chargé pour l'US Créteil Karaté. En effet, les qualifications pour les coupes et championnats de France ont débutés dès le 20 décembre pour les championnats de ligue kata et dès le 20 janvier pour les championnats kumité (combats).

C'est avec ferveur, motivation et enthousiasme que nos compétiteurs, de poussins à seniors, se sont présentés sur les tatamis.



Nous avons ainsi pu soutenir nos différentes catégories au championnat de la Ligue du Val-de-Marne Kata qui s'est déroulé le 21 décembre 2014 à Thiais et ainsi applaudir dans les différentes catégories Yanis BELHAMECHE, qui s'est imposé avec un grand mérite à la 1^{ère} place du podium ainsi que Clara ABDELMESSIH, puis Lucie AVENEL, Ronaldo ANTON JUSTIN, Barathajan GANES-

HANIYER décrochant la médaille d'argent. Les médaillés de bronze sont Nerosan YOGARAJAH, Wajahat NAVEED, Olia AMARNI, Auxence LASSAGNE, Manel KRAIMI dans leurs catégories respectives.

Nous avons pu soutenir aussi nos compétiteurs à la ligue honneur Kata qui a permis à d'autres compétiteurs de se qualifier et nous pourrons ainsi ajouter Nour HOMRI, Kihane CHEMOUN à la 1^{ère} place et Nassym OUALI médaille d'argent à notre liste de qualifiés pour la Coupe de France Kata.

N'oublions pas nos poussins et poussines qui ont effectué une très belle performance, avec Mathieu DENIS à la 2^{ème} place et Vincent DENIS, Lylia SINZEAU LE BOULCH à la 3^{ème} place.

Les autres compétiteurs, tout aussi méritant, pourront se rendre à la compétition Inter Régions du 11 avril 2015 afin de pouvoir tenter de se qualifier pour la coupe de France.

Puis, durant les mois de janvier et février, les journées dominicales ont été consacrées aux compétitions combats. Ainsi nous avons pu voir les podiums se garnir de compétiteurs de l'US Créteil karaté avec une récolte de médailles d'or grâce aux performances de Gladys JALIES, Clara ABDELMESSIH, Yanis BELHAMECHE, Yacine MEDJNAH, Iliane KADI, Sami MENSOURI, Kevin ABDELMESSIH, Angelina VRAIBIE, Mélanie DA SILVA, Victor HU, Ronaldo ANTON JUSTIN et Sivam INASSIMOUTOU suivis par les médaillés d'argent Vincent DENIS, Olia AMARNI, Nour HOMRI, Soumya BOUDEBAH, Fatima MECHENGEL, Adel TEZKRATT, Julien BOU GHAZAL et Anissa REKKAB et nos médaillés de bronze Maxence HUBERT, Auxence LASSAGNE, Ibtissem KRAIMI, Sana JAMMY et Luc PERERA.



Championnats Ligue cadets Kumité du 1^{er} février 2015.

A noter également les cinquièmes places de Yasra AHMAD, Mouhamed YATTASAYE et Wajahat NAVEED.

Ryan HADRY, Adam TEZKRATT, Kihane CHEMOUNE et Dayen MAROUF ARAIBI, Iqra NAVEED et Anaïs REKKAB se sont imposés à la première place du podium lors de la coupe Honneur de la Ligue. Ryan UEMA et Khalil JABNOUN se sont qualifiés à la Coupe de France lors de cette même coupe.

(Suite page 28)

(Suite de la page 27)



Kumité minimes du 1^{er} février 2015.



Kumité minimes du 1^{er} février 2015.



Kumité pupilles-benjamins du 8 février 2015.



Kumité pupilles-benjamins.



Championnat Ligue Honneur pupilles et benjamins du 1^{er} mars 2015.

Félicitations à tous et tous nos vœux les accompagnent pour les championnats inter-régions les 27 et 28 mars 2015 pour pouvoir se qualifier aux championnats de France.

Depuis quelques années, notre association organise une, voire deux escapades durant l'année.

Notre objectif est de permettre à nos compétiteurs d'évoluer dans un environnement national voire international. Notre première sortie hors de l'île-de-France fut Orléans, avec une compétition qui regroupe des clubs de toute l'Europe.

Nous nous y sommes rendus avec des compétiteurs aguerris et rentrés avec des jeunes portant à leur cou la médaille de bronze. Nos jeunes médaillés, Sami MENSOURI, Nour HOMRI ainsi que les autres qui se sont très bien défendus, sortent de cette expérience la tête haute. Nous encourageons et félicitons nos karatékas et nous leur donnons rendez vous pour l'année prochaine.

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°87 d'avril 2015.

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHADIL © US Créteil Karaté

Comme précédemment annoncé dans le magazine numéro 87, nous avons continué sur les chapeaux de roues avec plusieurs manifestations:

Le weekend du 8 mars 2015, nous avions rendez-vous à Orléans pour une compétition kumité avec les compétiteurs de niveau pupilles à juniors. Le niveau de ces compétiteurs étant très élevé seuls les plus aguerris de nos cristoliens se sont présentés.

Nous ne sommes pas revenus bredouille puisque Ronaldo ANTON-JUSTIN est monté sur la 3ème marche du podium ainsi que Nour HOMRI à la 5ème place TEZKRATT ADEL, à la 7ème place OURABAH RAFIL ELIAS. Les autres compétiteurs n'ont pas démerité. La compétition est de niveau international et nous ne manquerons pas de nous y rendre l'année prochaine.

Le samedi 14 mars, au Gymnase Clément Guyard nous avons organisé un stage de préparation au passage de grade du 12 avril 2015, enfants, adolescents, adultes.

L'équipe de stagiaires, au nombre de 97, tous âges confondus, se sont présentés devant leur senseï pour une très sérieuse préparation, en vue de ce qu'ils attendent depuis plusieurs mois...le fameux passage de grade, d'où résulte le changement de couleur de la ceinture et, qui, se passe en commun avec tous les adhérents de tous les dojos : Lévrrière, Casalis, Le port, Marie Thérèse Eyquem, Victor Hugo.

Le 22 mars 2015 fut la date de notre rendez-vous Inter-dojo annuel, qui a eu lieu au gymnase Nelson PAILLOU.

L'an dernier nous avions eu un fort succès, alors cette année nous avons voulu faire encore mieux. Nous avons élargi le nombre de clubs invités, car n'ayant pas froid aux yeux, nous avons voulu par ce biais sortir notre club de l'anonymat, toujours plus haut !, toujours plus loin !

Les karatékas de notre club se sont mesurés à d'autres dans une atmosphère bon enfant mais avec le sérieux et l'envie de gagner, comme dans une compétition de ligue.

Les jeunes qui n'ont jamais eu l'occasion de se mesurer à leurs confrères, par crainte ou par timidité, ont trouvé là, un moyen plutôt ludique de mettre leurs acquis en pratiques.

Une récompense a été remise à tous les participants à l'issue de cette compétition.

A la demande des clubs invités, rendez-vous est pris pour l'année prochaine.



Comme à chaque fin de saison, nous organisons deux passages de grade pour nos jeunes élèves.

Une série de trois épreuves, kata, kihon, kumité, en vue de l'obtention d'une ceinture de grade supérieur, leur est demandée. Cette année, ils étaient 154 adhérents tous grades confondus. L'examen s'est déroulé le dimanche 12 avril dès 9 h au gymnase Nelson Paillou et nombreux sont nos adhérents à être récompensés pour leur travail, leur persévérance et leur assiduité durant l'année, en recevant une nouvelle ceinture et un diplôme confirmant leur niveau. Un goûter a été distribué à chaque participant pour clore cette épreuve.

Les élèves qui n'ont pas réussi les épreuves du jour, n'ont pas démerité et une session de rattrapage a été organisée le 30 mai au Gymnase Clément Guyard avec les mêmes épreuves, de ce fait le dicton "reculer pour mieux sauter" prend tout son sens dans ce cas concret. Ce deuxième passage, a concerné 32 élèves karatékas qui n'ont pas obtenu leur grade supérieur ou qui étaient absents lors de l'examen du 12 avril.



Passage de grade en commun adultes s'est déroulé le vendredi 10 avril 2015 à la MJC Charpy à partir de 19h. Les mêmes épreuves que pour les enfants sont demandées et le déroulement y est similaire. Il est aussi prévu un examen de rattrapage au mois de juin pour ceux qui n'ont pas validé l'obtention de leur grade supérieure du 1er coup et pour ceux qui étaient absents.

Nous donnons rendez-vous à nos adhérents enfants, adolescents et adultes, l'année prochaine pour de nouvelles aventures.

(Suite page 35)

(Suite de la page 34)

L'US Créteil Karaté est fier de compter parmi ses adhérents trois nouvelles ceintures noires 1^{ère} DAN : Lucie AVENEL, Thierry ROSBIF et SAMASSI MUHAMMAD
Félicitations à eux !!!!!

Deux arbitres nationaux à l'US Créteil Karaté

En effet, depuis quelques semaines, nous avons l'immense plaisir de compter parmi les enseignants, deux arbitres nationaux. Ces deux sensei, dispensent des cours à nos adhérents depuis plusieurs années déjà, nous les voyons souvent en costumes sur le tatami, dans plusieurs dojos où se déroulent des manifestations, telles que les coupes de ligues, coupes des clubs, inter dojo. Leur amour pour l'arbitrage les a conduit à aller plus loin et obtenir la possibilité d'arbitrer sur le plan national. Voilà chose faite après plusieurs mois de travail acharné. Il s'agit de Djamel DJEFAFLA et Douglas LAWSON qui ont réussi à obtenir leur diplôme d'arbitre national. Nous les félicitons et les encourageons pour continuer et aller plus haut, plus loin afin de décrocher, dans le futur, les possibilités de devenir arbitre international.

Encore bravo nos deux sensei.



Djamel DJEFAFLA



Douglas LAWSON

DEUX TITRES A LA COUPE ET AU CHAMPIONNAT DE FRANCE 2015

Kévin ABDELMESSHI 2^{ème} à la Coupe de France Combat Benjamins !

Le week-end des 9 et 10 mai 2015 se tenait la Coupe de France Karaté combat benjamin(e)s au Palais des Sports de St Quentin (02). Plus de 1200 combattants étaient présents. Plusieurs compétiteurs Cristoliens s'y étaient qualifiés. Parmi ceux qui ont pu faire le déplacement : Touma SYLLA, Rayan UEMA, Sami MENSOURI combattaient le samedi et Kevin ABDELMESSHI, le dimanche.

Touma n'a pas accédé au second tour. Rayan rencontre le Champion de France dès le premier combat et n'a pas démérité avec un score en sa défaveur de deux points d'écart seulement. Sami, s'incline également au premier tour en réalisant une contre performance. Kevin engagé en -55kg a passé magistralement tous ses tours en remportant haut la main ses combats. Kévin a su enchaîner ura mawashi et mawashi geri qui lui ont permis de creuser l'écart avec ses adversaires durant ses combats. Combatif, Kévin met en pratique les conseils de Farès MELLITI son coach et remporte même des combats avant la limite de temps avec un écart de huit points, se hissant ainsi en finale.

Le combat démarre très vite et les deux adversaires très motivés enchaînent les attaques pour prendre le dessus. Kévin est mené 4-2 et revient au score (4-4) grâce à une attaque de jambe au corps. Il reste 9 secondes. Kévin doit marquer le premier pour remporter la finale. Son adversaire sera plus rapide et clôturera le combat sur un score de 5-4 dans la dernière seconde avec une attaque de bras. Kévin rate la première marche du podium de très peu ! Un grand bravo à Kevin pour son premier titre national et à tous les autres compétiteurs pour leur participation !



Ronaldo ANTON JUSTIN 3^{ème} au Championnat de France Combat Junior !

Les Championnats de France Juniors combat se sont déroulés le 16 et 17 mai à Sélestat (67) avec environ 1000 combattants. Créteil était représenté par Ronaldo ANTON JUSTIN, qui était inscrit à ces très attendus Championnats de France combat juniors dans la catégorie -55kg.

Avec une motivation palpable et un mental à toute épreuve, Ronaldo aborde ses premiers combats sereinement avec une grande maîtrise technique et tactique. Il surpasse ses adversaires et se qualifie pour la demi-finale qui ne donnera pas le résultat escompté. Ronaldo perd le combat 1-0 au terme du temps réglementaire malgré ses tentatives pour renverser le score. Il sera tout de même repêché. Ce sera le dernier combat et la dernière chance de monter sur le podium. Son coach Farès MELLITI hausse le ton pour remobiliser Ronaldo car son adversaire sera également coriace. Ronaldo démarre très vite avec une attaque de bras (gyaku tsuki). Son adversaire le contre avec une attaque de jambe (yoko geri) au visage qui le sonne. Ronaldo est mené 3-0. Il reste 16 secondes. Ronaldo marque un point grâce à une attaque de bras puis à la toute dernière seconde balance une attaque de jambe (mawashi geri) au visage qui portera le score à 3-4 en sa faveur. Ronaldo remporte le combat et monte sur la troisième marche du podium !

Un grand bravo à Ronaldo pour son quatrième titre national. Souhaitons-lui que cette 3^{ème} place l'encourage d'avantage et le mène vers d'autres sommets !

Purs produits du club, les résultats de Ronaldo et de Kevin au niveau national confirment la régularité et le travail efficace de l'US Créteil Karaté pour porter ses compétiteurs au plus haut niveau. Ces résultats nous encouragent à poursuivre et à intensifier nos efforts.



SAISON 2015-2016

CONTACTS MAGAZINE
N° 89

La vie de nos associations

KARATÉ

L'US Créteil Karaté avait à cœur d'agrandir son cercle de filles. Pour compléter ses actions, elle propose depuis trois ans des cours de Self-Défense exclusivement réservés aux filles en portes ouvertes durant le mois de juillet.

Ces cours ont remporté un vif succès. Devant l'engouement et les sollicitations, il a été décidé de poursuivre cette expérience durant la saison en proposant un cours tous les vendredis dès la rentrée.

Ces cours ouverts dès l'âge de 14 ans auront lieu tous les vendredis de 20h30 à 21h30 à la MJC Club de Créteil et ont débuté le vendredi 18 septembre dernier.

Au programme : cardio, étirement, renforcement musculaire, techniques de Self-Défense et assouplissement pour gagner en confiance, en assurance et se dépasser !

Mettez votre tenue de sport et rejoignez-nous pour des entraînements entre copines !

Correspondante : Dalila MAHADL © US Créteil Karaté.



Informations : <http://www.uscreteilkarate.com> Tél. : 01 42 07 15 74 - 06 95 62 50 78

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°89 d'octobre 2015.

KARATÉ

Le dimanche 6 septembre 2015, nous avons répondu présent à la Broc Sport 2015 au Palais des Sports afin de représenter notre discipline : Le KARATE pour la saison 2015-2016. Nous étions, membres du bureau, Sensei (Maitre de Karaté), Karaté Ka, jeunes et moins jeunes, disponibles pour ce rendez-vous incontournable de l'année, pour conseiller, répondre aux interrogations des futurs adhérents.



La démonstration tant attendue et tant appréciée par les karaté Ka de tous âges et par le public, s'est déroulée à 12h30 et a attiré beaucoup de personnes et d'applaudissements. La journée s'est déroulée dans une ambiance conviviale et joyale ou tout le monde s'est investi avec dévouement et plaisir.

Notre journée s'acheva à 17h00 et nous avons donné rendez-vous aux personnes intéressées à venir, pour leur inscription, aux permanences qui se sont déroulées les samedis 12 et 19

septembre où bien de se rendre sur le site de "uscreteilkarate".

Notre dévouement se poursuit le vendredi 18 septembre avec, pour la 4^{ème} année consécutive, notre participation à la Cristolienne. Nous avons été encore cette année très

(Suite page 27)



Article extrait du journal « CONTACTS US » n°90 de janvier 2016.

KARATÉ

Du bronze pour Ronaldo Anton Justin

Le pensionnaire de l'USC Karaté, Ronaldo Anton Justin, s'est hissé sur la 3^{ème} marche du podium de l'Open Adidas, début novembre. D'autres karatékas cristoliens ont également participé à cette compétition. Il s'agit de Kévin Abdelmessih, Vajan Ganeshanyier, Mohamed Jabnoun et Adel Tezkrratt.



© USC Karaté

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°358 de janvier 2016.

(Suite de la page 26)

enthousiastes pour aider à l'organisation de cet évènement et les membres du bureau ont répondu présents pour assurer la sécurité des coureurs tout au long du parcours en qualité de signaleurs. Nos adhérents y participaient comme depuis 5 ans.

Puis nous poursuivons avec ces grands évènements dominicaux, "TOUT CRETEIL EN SPORT" qui a eu lieu le 27 septembre 2015 sur la pelouse de l'île de loisirs de Créteil. Le temps fut clément et nous avons pu initier plusieurs jeunes féminins et masculins qui ont apprécié de frapper sur des "paos" (cibles) et ainsi leur faire découvrir quelques mouvements.



L'US Créteil Karaté a débuté son année sportive en organisant un regroupement de l'ensemble des salles du club qui s'est déroulé le 17 octobre au gymnase Clément Guyard, sous les yeux admiratifs des parents qui pouvaient constater l'évolution de leurs enfants, car ils ne peuvent pas toujours assister aux entraînements.

Ce regroupement a permis de motiver et d'entraîner les enfants pour un fait marquant de l'année : la **Coupe des Clubs** qui les attendait le lendemain et ils ont donné le meilleur d'eux-mêmes.



Coupe des Clubs : US Créteil Karaté pour la 4^{ème} année consécutive est 1^{er} CLUB DU VAL DE MARNE

Le 18 octobre donc, l'US Créteil Karaté a une nouvelle fois brillé ! En effet, la formule proposée chaque année par la Ligue 94 Karaté est une compétition kata combat qui réunit tous les clubs du Val-de-Marne. Les compétiteurs s'affrontent en individuel et cumulent des points pour leur club en fonction de leurs performances. Le club qui a réalisé le score le plus élevé remporte la victoire. Avec 100 points d'avance sur le deuxième, l'US Créteil Karaté a remporté pour la 4^{ème} année consécutive la Coupe des Clubs grâce au grand nombre de victoires individuelles et à la représentation importante des compétiteurs.

En effet, ayant répondu nombreux à l'appel, une délégation de 53 compétiteurs accompagnés de leurs parents ont envahi le gymnase avec la ferme intention de donner de leur mieux et de repartir avec la coupe. C'est sous les applaudissements de l'ensemble des supporters présents que les karatéas Ka de l'US Créteil Karaté ont défilé sur les marches du podium. Félicitations à l'ensemble des compétiteurs.



Ronaldo Anton JUSTIN 3^{ème} à l'Open Adidas Combat Junior 2015

Comme chaque année, l'Open Adidas ouvre la saison des compétitions de haut niveau de karaté dans l'hexagone. Ces deux jours de compétition ont regroupé des athlètes de haut niveau des catégories minimes, cadets, juniors et seniors dont certains sont membres de l'Equipe de France.

L'US Créteil Karaté était représentée sur les deux jours de compétition par Adel TEZKRATT, Mohamed JABNOUN, Kevin ABDELMESSIH, Vajan GANESHANYIER et Ronaldo Anton JUSTIN.

Après la participation d'Adel, Mohamed, Kevin et Vajan qui ont fait respectivement deux et trois tours, c'était au tour de Ronaldo dans la catégorie junior en -55kg.

Poursuivant son ascension au niveau national, Ronaldo est monté sur la 3^{ème} marche du podium derrière deux membres de l'équipe de France. Il montre à nouveau sa régularité dans les compétitions de haut niveau et doit maintenant montrer qu'il peut se hisser sur la plus haute marche des podiums.



Un grand bravo à Ronaldo pour son cinquième titre national. Souhaitons-lui que cette 3^{ème} place l'encourage davantage et le mène vers les plus hauts sommets !

Correspondante : Dalila MAHADI, © US Créteil Karaté.



© USC Karaté

Ronaldo Anton Justin et son entraîneur Farès Melliti

KARATÉ **Ronaldo** **confirme**

Un mois après sa 3^e place à l'open Adidas, Ronaldo Anton Justin a décroché une nouvelle médaille de bronze. Cette fois-ci, c'est en Coupe de France de karaté combat cadet (- 55 kg), le 19 décembre dernier. "Notre travail à l'entraînement va maintenant consister à préparer Ronaldo pour qu'il confirme sa progression et atteigne la plus haute marche du podium !", souligne Farès Melliti, son entraîneur. Deux autres pensionnaires de l'USC Karaté avaient également réussi à se qualifier pour la Coupe de France, Mohamed Jabnoun et Lucie Avenel, qui se sont inclinés au premier tour, en dépit de leur détermination et combativité.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°359 de février 2016.

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHADZ, © US Créteil Karaté.

L'année 2015 s'est terminée avec le Championnat KATA de la Ligue du Val-de-Marne qui s'est déroulé le 21 décembre 2015. Nos karatékas petits et grands ont défendu très fièrement les couleurs de leur club et ont fait des podiums dans les différentes catégories.

Dans la catégorie des pupilles, Kihane CHEMOUN se place sur la première place du podium et devient championne du Val-de-Marne, tout comme chez les benjamines Oliia AMARNI qui devient elle aussi Championne du Val de Marne, suivie par LORNE Mylène sur la deuxième marche du podium et qui décroche donc le titre de vice-championne du Val-de-Marne.

Dans la catégorie des benjamins Ryan UEMA monte sur la 2^{ème} marche du podium et Elias-Rafil OURABAH sur la 3^{ème} marche.

Chez les cadettes, Lucie AVENEL, ceinture noire se place sur la deuxième marche du podium et chez les cadets, Etienne Malik BOUCENNA décroche la cinquième place.

Dans la catégorie junior Ronaldo ANTON JUSTIN devient Champion du Val-de-Marne et chez les seniors Barathajan GANESHANIYER et Nerosan YOGARAJAH décrochent la troisième place du podium.

Tous ces karateka se sont qualifiés pour les coupes de France pupilles et benjamins et nos cadets, juniors et seniors devront défendre leur place à l'Inter Région du mois de mars pour pouvoir prétendre au championnat de France.



Championnat & Open Ligue 94 Kata du 20-12-2015



Championnat & Open Ligue 94 Kata du 20-12-2015



Après les fêtes de fin d'année, le club a débuté la rentrée sportive par un stage de préparation aux compétitions kumité (combats) des championnats de la ligue Val-de-Marne. Un stage qui s'est clôturé par une galette des rois que les adhérents ont partagé avec les parents, les professeurs et les membres du bureau dans un moment très convivial.

Et de nouveau la saison est repartie avec, mi-janvier, le championnat de la Ligue du Val-de-Marne.

Ainsi Maxence HUBERT prend la 3^{ème} place du podium des poussins -35 kg et Tesnime HOMRI gagne la 2^{ème} place du podium dans la catégorie des poussines -25 kg.

Chez les seniors, Barathvajan GANESCHAN IYER monte sur la 3^{ème} place du podium dans sa catégorie -60 kg et Sivam INASSIMOU-TOU LAMOLY monte sur la 1^{ère} place du podium dans sa catégorie -84 kg et devient ainsi Champion du Val-de-Marne.

Félicitations à eux, car ces résultats leur ont permis de se qualifier pour le championnat inter-région qui leur ouvrira la possibilité de se qualifier pour le championnat de France.

Puis, le 31 janvier, c'était au tour des minimes, cadets et Juniors à Boissy-Saint-Léger. Dans la catégorie minime Adel TEZKRATT (-50 kg) monte sur la 3^{ème} place du podium, Mohamed YATTASSAYE (+65 kg) prend la 5^{ème} place et Benjamin GOUNANE devient Champion du Val-de-Marne (-65 kg).



Championnat de Ligue Combat Pupilles Benjamins 07-02-2016

Dans la catégorie des cadettes, Lucie AVENEL devient Championne du Val-de-Marne dans sa catégorie de -54 kg, et chez les cadets Alexis FABAREZ se place 5^{ème} dans sa catégorie de -57 kg, et Marc VALLA monte sur la 2^{ème} marche du podium dans sa catégorie +71 kg.



Championnat de Ligue Combat Pupilles Benjamins 07-02-2016

(Suite page 34)

(Suite de la page 33)

Nos juniors ont aussi défendu leur place avec Ronaldo ANTON JUSTIN qui prend la 3^{ème} place dans la catégorie -55kg, Sharujan PATHMAESAN qui s'impose à la 2^{ème} place pour les -61 kg et Gillian AUDINOT qui devient Champion du Val-de-Marne dans sa catégorie de -68 kg.

Bravo à ces 3 catégories qui se qualifient pour les championnats Inter-régions, qui seront sélectifs pour le championnat de France. Bonne chance à eux et nous les accompagnerons dans leur combat pour décrocher une place en national.

Pour les pupilles et les benjamins, le 7 février à Thiais, les résultats sont les suivants :

- 50 Kg, Aaron GOUNANE est Champion du Val de Marne,
- 30kg, Rayane HADRY 3^{ème},
- 35 kg, Nour HOMRI 2^{ème}, Rayan UEMA 3^{ème} place,
- 40 Kg, Yanis-Samy BELHAMECHE Champion du Val-de-Marne, Mohamed Amine BENABID 3^{ème},
- 45 kg, Othmane CHETOUANI 2^{ème},
- 55 kg, Zain MAHMOOD 2^{ème} suivi par Yacine-Enzo MEDJNAH à la 3^{ème} place.

Pour nos benjamines, les résultats sont aussi brillants avec, dans la catégorie de -40 kg Clara ABDELMESSIH et Olla AMARNI qui se placent à la 3^{ème} marche du podium, puis pour les -45kg SanaJ AMMY décroche la 2^{ème} place. Dans la catégorie -50kg, Angelina VRAIBIE est 2^{ème} suivie par Mylène LORNE à la 3^{ème} place.

Après avoir défendu avec ferveur leur place et gravit avec fierté les marches du podium, seuls les 2 premiers sont qualifiés à la Coupe de France. Les autres compétiteurs ont eu la possibilité le 14 février à Boissy-Saint-Léger, d'essayer, lors de la Coupe Honneur du Val-de-Marne, de se qualifier pour la Coupe de France.

Ainsi dans la catégorie poussins -25 kg Thomas FAYOS devient Champion Honneur du Val-de-Marne, et dans la catégorie -35 kg, Younes JABNOUN est Champion du Val-de-Marne.

Chez les pupilles -25kg Ilyas BEN AISSA est 3^{ème}, pour les -35 kg Sofiane KACEL est 2^{ème}, et pour les -40kg Bilel MECHENGUEL décroche la 3^{ème} place.

Chez les benjamines Clara ABDELMESSIH (-45kg) est 3^{ème} et Mylène LORNE est 2^{ème}.

Pour les benjamins Rayan HADRY (-30 kg) est 2^{ème} et Rayan UEMA (-35kg) devient le Champion Honneur du Val-de-Marne, suivi par Rafil OURABAH 2^{ème}. Dans la catégorie des -40 kg la 1^{ère} place revient à Nassym OUALI, suivi par Mohamed-Amine BENABID qui monte sur la 2^{ème} place du podium.

Ainsi, aussi bien pour le championnat de Ligue du Val-de-Marne que pour le championnat de Ligue Honneur, tous les premiers et seconds sont qualifiés pour la Coupe de France qui se déroulera en mai prochain.

Tous ces titres de champions, vice-champions et ces troisièmes places ont valu au club le titre de Meilleur Club Podium du Val-de-Marne.

La rentrée a été aussi très chargée pour nos plus grands. En effet, les meilleurs combattants des catégories cadets, juniors et espoirs de toute la France se sont retrouvés le week-end des 9 au 10 janvier à l'Open de France et la Coupe de France Espoirs sur les tatamis du mythique stade Pierre de Coubertin à Paris pour tenter de décrocher une place sur les podiums et surtout une sélection pour les prochains championnats d'Europe cadets/juniors à Chypre.

L'US Créteil était évidemment représentée lors de cette compétition importante par Lucie AVENEL et Mohamed JABNOU en cadets, Ronaldo ANTON JUSTIN en junior et Vajan GANESHANYIER en senior.

Nos jeunes athlètes ont dignement représenté le club mais n'ont pu accéder au podium à l'exception de Ronaldo ANTON JUSTIN pour qui l'année 2015 s'était terminée avec une 3^{ème} place à la Coupe de France combat junior et qui débute 2016 sur les chapeaux de roues puisque Ronaldo nous a encore fait vivre des moments riches en émotions en décrochant cette fois la seconde place à l'Open de France derrière le champion du monde en titre de sa catégorie.



Ronaldo 2^{ème} Open de France 09-01-2016

La dynamique mise en place par l'équipe enseignante continue de porter ses fruits. Nos compétiteurs ne cessent de progresser et font la satisfaction de l'encadrement de l'US Créteil Karaté.

(Suite page 35)

(Suite de la page 34)

Placé en fer de lance de notre groupe de compétiteurs, Ronaldo n'a jamais rien lâché malgré des saisons difficiles. Pugnace, Ronaldo s'est accroché et a su puiser dans ses ressources pour décrocher de très bons résultats nationaux à l'image de sa seconde place sur le podium de l'Open de France en janvier dernier.

OPEN INTERNATIONAL DE LA REGION CENTRE – ORLEANS 19 et 20/03/2016

Les samedi 19 et dimanche 20 mars 2016 avait lieu l'Open International de la région Centre à Orléans (45). Cette compétition était ouverte à toutes les nationalités et à tous les compétiteurs de pupilles à juniors. Toujours désireux d'offrir à ces jeunes combattants des compétitions de haut niveau, l'US Créteil Karaté était représentée par une vingtaine d'athlètes.

Durant cette compétition internationale nos jeunes karatékas ont eu l'occasion de se mesurer à de nombreux combattants venant de toutes la France et à des compétiteurs du Luxembourg, d'Angleterre, du Maroc, d'Algérie...

Nos compétiteurs benjamins à juniors ont su se hisser parmi les meilleurs de leur catégorie. En effet, outre les places de 5 à 7^{ème}, Kevin ADELMESSIH remporte la première place dans la catégorie minime, Nour HOMRI remporte la 2^{ème} place en benjamin et Othmane CHETOUANI la 3^{ème} place en benjamin.



Kevin ADELMESSIH 1^{er}



Nour HOMRI 2^{ème}



Chetouani OTHMANE 3^{ème}



Ronaldo ANTON JUSTIN 1^{er}

Excellent surprise également pour le club... après sa sélection pour effectuer les entraînements en équipe de France, Ronaldo ANTON JUSTIN remporte la première place de cet Open International en sortant lors de la demi-finale, le Champion du Monde de la catégorie junior -55kg !

Leur entraîneur Farès MELLITI ainsi que l'ensemble de l'équipe dirigeante sont très fiers de leurs compétiteurs et leur souhaitent de poursuivre dans cette voie lors des prochains Championnats et Coupes de France en avril prochain.

Suite 2 article extrait du journal « CONTACTS US » n°91 d'avril 2016.

KARATÉ

Correspondante : Dakla MAHADI, © US Créteil Karaté.

PORTES OUVERTES EN JUILLET

C'est une tradition maintenant, l'US Créteil Karaté propose à tous les Crétoliens des cours de Karaté totalement gratuits, en portes ouvertes, durant tout le mois de juillet, destinés à ceux qui ne partent pas en congés et qui souhaitent découvrir un sport et un Art Martial ou aux adhérents qui souhaitent poursuivre les cours pendant les vacances d'été. Ces cours sont ouverts à tous et à toutes dès l'âge de 6 ans. Pas besoin de Kimono, il suffit d'un tee-shirt et d'un bas de survêtement, d'une bouteille d'eau et d'un bon esprit pour participer. Passez le message à vos ami(e)s et venez à plusieurs. C'est toujours plus sympa accompagné !

SELF DEFENSE FEMININE EN JUILLET

Comme chaque année, l'US Créteil Karaté organise en juillet des cours de self-défense en portes ouvertes. Ces cours sont destinés à un public 100% féminin dès l'âge de 14 ans. Objectif : se défouler en apprenant des techniques de self-défense. Au programme : cardio, étirement, renforcement musculaire, techniques de self-défense et assouplissement, le tout en musique !



Le groupe de self défense de juillet 2015.

PASSAGE DE GRADES CEINTURE NOIRE

Toutes nos félicitations à Cherif SALHI qui a obtenu sa ceinture noire 1^{er} Dan le 19 mars dernier et à Ronaldo ANTON JUSTIN qui décroche quant à lui son 2^{ème} dan le 9 juin.



INTERDOJOS

La 9^{ème} édition de l'Inter Dojos s'est déroulée le dimanche 27 mars 2016 au gymnase Nelson Paillou. Cette compétition combat ouverte aux catégories poussin à juniors et à tous les clubs désireux de participer est un moment important pour le rayonnement et la promotion de l'US Créteil Karaté. Cette journée exceptionnelle a réuni les élèves de nos 5 dojos mais aussi de 22 autres clubs et 213 compétiteurs.



L'organisation était fluide et impeccable. Notre manifestation s'est admirablement bien déroulée. Les compétiteurs, les coaches, dirigeants de clubs et les arbitres ainsi que les parents étaient tous très satisfaits de la compétition, de l'accueil et du lieu.



Un grand merci donc à nos partenaires : l'US Créteil, le Service des Sports de la Ville, le Conseil Général, le Crédit Mutuel et à Jean Pierre HENO, Maire Adjoint Chargé des Sports qui nous a fait l'honneur de sa présence. Merci également aux nombreux parents qui nous ont manifesté leur satisfaction et leurs encouragements ainsi qu'aux compétiteurs, aux responsables de clubs et aux coaches. Un merci tout particulier aux parents et adhérents du club qui se sont investis dans l'organisation de cette manifestation. Le rendez-vous est déjà pris pour la saison prochaine pour faire encore plus fort !...



(Suite page 40)



(Suite de la page 39)

RESULTATS DES DERNIERES COMPETITIONS :

- Coupe de France combats pupilles - Paris, les 14 et 15 mai 2016 :

7^{ème} Aaron GOUNANE (50kg et +)

- Coupe de France combats benjamins - Clermont-Ferrand les 28 et 29 mai 2016 : 5^{ème} Angelina VRABIE (50kg et +)

L'US Créteil Karaté clôture la saison de fort belle manière puisque le club a été déclaré comme le plus médaillé de la Ligue du 94 durant la saison 2015-2016 toutes compétitions confondues !
(source Ligue 94).

CONTRAT D'EXCELLENCE SPORT CRETEIL SOLEIL

Créteil Soleil en partenariat avec l'US Créteil récompense et soutient des jeunes sportifs cristoliens méritants. Le club avait présenté la candidature de Ronaldo ANTON JUSTIN au vu de ses derniers résultats.

Nous avons eu le plaisir d'apprendre le 31 mai dernier qu'avec deux autres personnes, Ronaldo est Lauréat du Contrat d'Excellence Créteil Soleil – Promotion 2016 ! Une soirée de présentation des Lauréats sera organisée courant septembre. Nous attendons la date avec impatience.

Pour avoir des informations complémentaire sur nos actions en juillet et vous tenir au courant de notre actualité même durant les vacances d'été, n'hésitez pas à vous rendre sur :

Notre site internet : uscreteilkarate.com



Facebook :
facebook.com/uscreteilkarate



Twitter :
twitter.com/uscreteilkarate



Google Plus :
plus.google.com/+uscreteilkarate



YouTube :
youtube.com/user/uscreteilkarate



Dailymotion :
dailymotion.com/uscreteilkarate

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°92 de juillet 2016.

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHADI, © US Créteil Karaté

C'est déjà la rentrée et l'US Créteil Karaté reprend le chemin des tatamis. Après une saison riche en résultats et en événements.



Premier rendez-vous de la saison, la Broc'sport qui a eu lieu le 4 septembre dernier au Palais des sports. Nos jeunes adhérents déjà très motivés se sont retrouvés dès le lundi 29 août pour remettre le kimono et préparer notre traditionnelle démonstration. Cette préparation s'est déroulée dans un cadre convivial, studieux et moins académique que pendant les cours traditionnels.

L'US Créteil sera également présent à Tout Créteil en Sport le dimanche 25 septembre sur l'île des Loisirs pour proposer au petits et aux grands une initiation gratuite au Karaté et à la Self-Défense de 11h00 à 17h00. Il sera possible aux visiteurs de prendre tous les renseignements sur le club (inscriptions, tarifs, horaires, contenu des cours, questions diverses...) et même de s'inscrire sur place. Nous vous attendons donc nombreux au stand Karaté.

La reprise des cours dans nos différentes salles a eu lieu à partir du mardi 13 septembre. Pour les inscriptions, pensez à vous munir d'un certificat médical « apte à la pratique du Karaté » postérieur au 31/08. Pour les débutants, 1 ou 2 cours d'essais gratuits, sans certificat médical (modalités prévues par la fédération FFKDA), sont possibles. Prévoir un tee-shirt, un bas de jogging et une bouteille d'eau.

Les documents pour l'inscription au club (formulaire, plaquette, tarifs...) sont en ligne sur notre site à l'adresse <http://uscreteilkarate.com>. Vous pouvez les télécharger dans la rubrique « Inscription » afin de constituer votre dossier tranquillement chez vous. Vous pouvez nous remettre le dossier d'inscription complet, tout au long de la saison, auprès du professeur pendant les horaires des cours

Pour celles qui souhaitent se dépenser tout en apprenant à se défendre dans un cadre sympa, studieux et en musique, le Club propose un cours de Self-Défense Féminine réservé au public féminin exclusivement, dès 14 ans et sans distinction de niveau, tous les vendredis de 20h30 à 21h30. Au programme : cardio, étirement, renforcement musculaire, techniques de Self-Défense et assouplissement. Gagnez en confiance et en assurance, dépassez-vous.

Avec un professeur diplômé et expérimenté, vous suivrez un programme adapté afin que vous progressiez à votre rythme. N'hésitez pas à venir voir le cours, à rencontrer le professeur et à faire 1 ou 2 cours d'essais gratuits. Nous vous attendons nombreuses...

Autre moment important pour l'US Créteil Karaté, la cérémonie des lauréats au Contrat d'Excellence qui récompense les athlètes et leurs résultats. Ce fut donc un moment tout particulier pour Ronaldo ANTON JUSTIN qui est arrivé au bout de la sélection. Cette cérémonie a eu lieu le 22 septembre. Vous pourrez voir toutes les photos sur notre site et nos réseaux sociaux.

Vous pouvez suivre toute notre actualité pendant la saison sur notre site internet et nos réseaux sociaux (Facebook, Twitter, YouTube, Dailymotion...). Vous y trouverez des articles, des résultats, des photos et vidéos des événements auxquels nous participons. N'hésitez pas à nous rejoindre et likez nous si les contenus vous plaisent...

Toute l'équipe de l'US Créteil Karaté vous souhaite une excellente rentrée !

6^{ème} dan de M. AKANATI.

Lorsqu'à l'âge de 20 ans, il s'entraînait au club de Créteil et qu'il combattait pour l'équipe de l'USC karaté, il ne se doutait pas qu'une trentaine d'années plus tard il serait invité à la Fédération Française de Karaté pour y être félicité.

Le vendredi 10 juin, le président de la Fédération, entouré des experts fédéraux les plus éminents, lui ont remis le diplôme de 6^{ème} dan de karaté.

Selon les experts fédéraux, cette distinction valide un long parcours sérieux et rigoureux de pratique de notre art martial, mais également des années à transmettre un savoir.

En tant qu'enseignant de karaté, il a consacré de nombreuses années à éduquer, au sens noble du terme, des jeunes gens en s'appuyant sur les valeurs du karaté. Faire grandir les enfants aux côtés de cet art martial porteur de principes constructifs et citoyens, est un projet de vie qu'il s'efforce d'élaborer, séance après séance, saison après saison.



En dispensant des cours de karaté, il a le sentiment de boucler le cycle de la transmission, commencé par ses professeurs qui lui ont, de la même manière, transmis une passion existentielle pour le karaté.

Le « Sensei » qui reçoit la distinction du 6ème Dan entre dans le cercle très fermé des hauts gradés de la Fédération, et s'oblige à transmettre l'âme du karaté dans ce qu'elle a de plus pur.

KARATÉ

Comme de nombreuses associations, nous avons débuté notre année sportive par la Broc'Sport où nous avons accueilli de nombreux adhérents fidèles au rendez vous chaque année ainsi que de nouveaux sportifs .

Nous avons, le 25 septembre 2016, tenu à honorer notre rendez-vous annuel de " Tout Créteil en sport " avec les Cristoliens, le troisième dimanche du mois de septembre sous un ciel menaçant.

Nous avons bien commencé cette journée avec quelques jeunes participants mais la nature en avait décidé autrement nous forçant à plier bagages en début d'après-midi.

Mais ce n'est que partie remise et nous donnons rendez-vous aux jeunes et moins jeunes l'année prochaine, en demandant au ciel de ne pas pleurer.

Puis, nous avons enchaîné avec plusieurs manifestations durant ce premier trimestre. Pas de repos pour les guerriers!!!!

Après le dimanche du 25 septembre sous la pluie, nous avons enchaîné avec notre 1^{er} stage Kata/ Kunité au Gymnase Clément Guyard le 8 octobre 2016. Une centaine de participants de tous grades et de tous âges furent au rendez vous.

À l'issue de tous ces efforts, nous avons terminé par un goûter convivial avec les enfants, les parents et les enseignants.



Nous leur avons donné rendez-vous pour notre deuxième manifestation qui a eu lieu le 19 novembre 2016 et pour un autre stage, le 14 janvier 2017, avec toujours autant de karatékas, enthousiastes, et récompensés par une galette des rois .



Nous avons débuté la saison des compétitions par la coupe des clubs le 16 Octobre 2016 où nous avons raflé la 2^{ème} place. Nous avons enchaîné avec les compétitions officielles et internationales :

Open Karaté Cup Sittard au Pays Bas le 17/12/2016

Benjamins :

5^{ème} BELHAMECHE YANIS SAMY, 7^{ème} VRABI ANGELINA

Minimes :

3^{ème} OUALI NASSYM, 5^{ème} BENABID MOHAMED-AMINE,
7^{ème} KADI ILYANE, 7^{ème} OURABAH RAFIL-ELIAS,

Seniors :

2^{ème} BOUZAKRI BILAL, 3^{ème} ANTON JUSTIN RONALDO,
5^{ème} ZIANE MHAN, 5^{ème} GANESHANIYER BARATHVAJAN

Championnat de ligue Kata toutes catégories à Rungis le 18/12/2016

Poussins :

3^{ème} MOSKVITIN Alina,

Benjamins :

1^{er} Place AMARNI Oua, 3^{ème} JAMMY Sana,
1^{er} HOMRI Nour, 3^{ème} BELHAMECHE Yanis-Samy

Equipe Benjamin/Minime 1^{ère} place.

Minimes :

2^{ème} OUARAB RAFIL Elias, 3^{ème} UEMA Ryan

Cadets :

2^{ème} AVENEL Lucie,

Seniors :

3^{ème} YOGARAJAH Nerosan.

Championnat de ligue Kunité Minime/Cadet/Junior/Senior le 15/01/2017

Minimes :

3^{ème} LORNE Mylène, 3^{ème} OURABAH RAFIL Elias,
3^{ème} UEMA Ryan, 1^{er} CHETOUANI Othmane
1^{er} ABDELMESSIH Kévin

Cadets :

1^{ère} AVENEL Lucie, 3^{ème} GONZALEZ Diego,
2^{ème} TEZKRATT Adel

Juniors :

5^{ème} MOHAMED Fayed

Seniors :

2^{ème} OUALI Maciva, 1^{er} ANTON JUSTIN Ronaldo,
5^{ème} ZIANE Mhani

Championnat de ligue Kunité Poussins/Pupille/Benjamin le 22/01/2017

Poussins :

3^{ème} NAVEED Uzair, 1^{er} HOMRI Afnène

Pupilles :

3^{ème} MOSKVITIN Alina, 2^{ème} HOMRI Tesnime,
3^{ème} MAHMOOD Sonia, 3^{ème} BENDRISS MONAURY Herwan

Benjamins :

1^{ère} ABDELMESSIH Clara, 1^{ère} JAMMY Sana,
2^{ème} HADRY Rayan, 3^{ème} HOMRI Nour,
1^{er} BELHAMECHE Yanis-Samy
2^{ème} NAVEED Wajahat, 2^{ème} MAHMOOD Zain

(Suite page 32)

(Suite de la page 31)

La coupe des sages le 29/01/2017

Elle a été remportée par Mr Douglas LAWSON, dans les deux disciplines Kata et Kunité. Lorsqu'il n'est pas avec ses collègues, dans la peau ou plutôt dans le costume d'arbitre national, il est combattant.....BRAVO !!!!!

Et un grand BRAVO également pour la 1^{ère} place en équipe KATA de BAYSSIERE Laurent, BELHAMECHE Karim et ZIANE Mhani.



Championnat de ligue Honneur PPB le 05/02/2017

Pupilles :

- 1^{ère} KRAIMI Manel (US Créteil),
- 1^{ère} BENDRISS MONAURY Herwan,
- 3^{ème} MAHMOOD Sonia

Benjamins :

- 1^{ère} CHEMOUN Kihane, 1^{ère} KRAIMI Ibtissem,
- 1^{er} HOMRI Nour, 3^{ème} YOUS Adel,
- 1^{er} MEDJANAH Yacine-Enzo

L'Offene Saarlandmeisterschaft 2017 en Allemagne le 11/02/2017

En catégorie seniors, nous obtenons 2 places de 1er pour BOUZAKRI BILAL dans la catégories U21 Kunité -60 kg Homme et Espoirs Kunité -60 kg Homme.

Nous sommes très heureux de pouvoir compter parmi nos karatéka de nouvelles ceintures noires. Félicitations donc à Adel TEZKRATT, Mohamed JABNOUN et Fayed MOHAMED.

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°95 d'avril 2017.

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHDI
Photographies US Créteil Karaté

Le week-end des 12 et 13 mars 2017 a été intense pour l'US Créteil Karaté. En effet, deux manifestations importantes pour le club ont été organisées successivement au gymnase Nelson Paillou. Le Passage de Grades Commun le samedi et notre traditionnelle InterDojos, compétition combat le dimanche.

Après plusieurs semaines d'organisation, les derniers préparatifs de ce week-end ont débuté par la mise en place de la salle Nelson Paillou. Samedi 12 mars au matin, membres du bureau, professeurs, adhérents et bénévoles se sont retrouvés pour installer les 4 tatamis, la moquette de protection, préparer les tables d'arbitrage avec les tableaux d'affichages électroniques, les chaises, les coupes, médailles et lots de consolation. Sans oublier de préparer le coin inscriptions, Croix Rouge, restauration et buvette pour les visiteurs, placer les décorations florales et arbustes ainsi que peaufiner les derniers détails. Grâce à l'énergie, et la motivation de tous, tout était prêt à 12h00.

PASSAGE DE GRADES ENFANTS

L'examen du passage de grades regroupe toutes les salles du club et se déroule une fois par an vers le mois de mars. L'objectif est de voir la progression des élèves afin d'estimer s'ils peuvent accéder au grade supérieur. Pour ceux qui n'ont pas obtenu leur grade ou absents lors de l'examen initial, un repêchage est organisé fin mai début juin.

Depuis la mise en place de notre projet associatif global en 2010, nous avons créé de vraies conditions d'examens calquées sur l'épreuve officielle de la ceinture noire. En complément, nous organisons en amont des stages communs regroupant toutes les salles pour préparer nos jeunes à leurs examens et informer les parents. L'objectif est multiple : préparer dès le plus jeunes âge nos adhérents aux conditions réelles d'examen, proposer un programme commun et cohérent, réduire l'écart de niveau technique entre les salles, porter au plus haut le niveau technique individuel et général, associer nos jeunes ceintures noires à l'encadrement des jeunes et des examens organisés par le club...

À l'issue des épreuves qui se sont déroulées l'après-midi, les élèves ayant validé les unités de valeurs nécessaires à l'obtention de leur grade ont été félicités et se sont vus remettre leur diplôme. Les autres ont été encouragés à poursuivre leur travail et ont reçu une attestation de passage avec les unités de valeur obtenues et celles à valider lors du repêchage fixé au 10 juin 2017. Après les résultats, le club a permis à ceux qui le souhaitent d'acheter leur ceinture sur place.

Nous sommes ravis des retours très positifs d'année en année, sur l'organisation de cet examen ce qui nous pousse à poursuivre. *"Nous sommes fiers de notre club, qui procède à cet examen comme si c'était l'examen du baccalauréat, tout est bien organisé, et nous vivons ce moment avec notre enfant."* a souligné une mère de famille.

INTERDOJOS

Dernière étape de ce week-end intense, l'Inter dojos organisé le dimanche. Pour cette 10^{ème} édition, l'US Créteil Karaté a ouvert sa compétition combat à la catégorie senior.

Tout le monde sur le pont dès 8h00 du matin ! Après la distribution du fameux t-shirt siglé pour l'occasion, tout était prêt pour accueillir les arbitres, les premiers combattants, les coaches et les visiteurs.

Les compétiteurs des catégories poussins à seniors se sont affrontés en kumite (combat) toute la journée. Cette journée exceptionnelle a réuni les élèves de nos 5 salles : Casalis, MQ Port, Lévière, MT Eyquem, Victor Hugo mais aussi les clubs habitués comme ACS Cormeilles Karaté, CAL Karaté, Club 94, Club Sportif Valenton, KC Villeneuve St-Georges, KOS Villeneuve St Georges et US Villejuif, ASC Montreuil... La préparation physique et psychologique des compétiteurs s'effectua avant les combats sur le tatami annexe prévu pour l'échauffement sous les conseils des coaches des différents clubs.

Les 25 arbitres de la Ligue du Val-de-Marne assurèrent le bon déroulement des combats. Cette manifestation représente pour certains enfants la première compétition et leur permet de s'initier aux règles d'arbitrage ainsi que la gestion des premières angoisses avant les combats. Les spectateurs et parents participèrent activement à l'ambiance de la salle et à l'encouragement des combattants.

Une cérémonie de remise des coupes et médailles aux vainqueurs avec pose pour la photo pour immortaliser ce moment punctua la compétition à l'issue de chaque catégorie.

Nous souhaitons remercier ici, tous nos partenaires qui ont œuvré à la bonne organisation de notre compétition. L'US Créteil et le Service des Sports de la ville et Jean-Pierre HENO, Maire Adjoint chargé des Sports pour sa visite et son soutien. Le Conseil Général et le Crédit Agricole pour les récompenses. Les parents qui nous ont manifesté leur satisfaction et leurs encouragements ainsi qu'aux compétiteurs pour leur participation, sans oublier les coaches et dirigeants de clubs. Des remerciements tout particuliers aux volontaires du club qui se sont investis dans l'organisation de cette manifestation et aux arbitres.

La réussite de cette manifestation et l'admission du Karaté au Jeux Olympic en 2020 à Tokyo a poussé les dirigeants de l'US Créteil Karaté à proposer une formule qui apportera nous l'espérons une dimension plus importante à cette compétition dès la saison prochaine. Rendez-vous donc à la 11^{ème} édition pour faire encore plus fort !

PASSAGES DE GRADE ADULTES

Après les enfants, les adultes se sont également présentés au passage de grades qui s'est déroulé le vendredi 28 avril à la MJC Club de Créteil et pour les absents au repêchage du 10 juin pour prétendre au grade supérieur. Tous les adultes ont présenté un travail de qualité qui leur a permis de changer de couleur de ceinture. Comme pour les plus jeunes, un diplôme leur a été remis.

(Suite page 43)

(Suite de la page 42)

PASSAGE DE GRADES 2^{ème} DAN

Trois élèves du club, Karim BELHAMÈCHE, Nerosan YOGORAJAH et Laurent BEYSSIÈRE se sont présentés à l'examen du 2^{ème} Dan qui s'est déroulé le 8 juin à Villiers-sur-Marne, après de longues semaines de préparation. Ils ont dû présenter à huis clos plusieurs unités de valeurs devant le jury. Malgré le stress, Karim, Nerosan et Laurent ont fait preuve d'un grand sang-froid, et obtenu leur 2^{ème} Dan. Toutes nos félicitons pour le travail accompli !



Laurent BEYSSIÈRE.

Nerosan YOGARAJAH et Karim BELHAMECHE entourent leur entraîneur Farès MELLITI.

COMPÉTITIONS :

Le travail entrepris pas le club pour amener ses jeunes compétiteurs au plus niveau a porté ses fruits comme le montre les podiums réalisés aux championnats et coupes de France par Ronaldo ANTON-JUSTIN et Kevin ABDELMESSIH sur la saison 2015/2016, la sélection de Ronaldo pour les entraînements en équipe de France, avec les résultats des plus jeunes cette saison qui flirtent avec les podiums (Elias OURABAH 2 fois demi-finaliste, Sana JAMY demi-finaliste, Nour HOMRI et Yanis BELHAMÈCHE quart de finalistes...). L'arrivée au club de Bilal BOUZAKRI début 2015, ancien de la sélection marocaine avec un



Open de Rotterdam, de gauche à droite : Anton-Justin RONALDO, Farès MELLITI et Bilal BOUZAKRI.

fort potentiel vient également renforcer notre groupe de compétiteurs.

Farès MELLITI leur entraîneur qui met un point d'honneur à remettre Créteil sur les podiums, a ajouté au programme des compétitions, un circuit de très haut niveau (Karaté 1^{ère} League) pour Bilal et Ronaldo et

sélectionne les meilleures compétitions internationales pour les plus jeunes désireux d'accéder au haut niveau. Ainsi, Ronaldo et Bilal ont participé à l'Open de Paris, de Rotterdam et de Rabat en attendant Leipzig en septembre. Ces tournois regroupent les meilleurs compétiteurs mondiaux.



OPEN KARATE CUP SITTARD

La 10^{ème} édition l'Open Karaté Cup était organisée le 17 décembre 2016 par le Karaté Club de Sittard en Hollande.

Cette compétition d'envergure internationale a accueilli près de 600 combattants dont certains avec des titres nationaux et internationaux à leur palmarès. La Belgique, l'Allemagne, l'Angleterre, la France, les Pays-Bas et d'autres étaient représentés durant ce tournoi.

Pour l'US Créteil Karaté, c'était une première et nous avons été très agréablement surpris quant à l'organisation et au niveau de cette compétition. Nous avons d'ores et déjà inscrit cette compétition dans notre agenda la saison prochaine.



Open de Sittard. De gauche à droite : Bilal BOUZAKRI, Farès MELLITI l'entraîneur, Anton-Justin RONALDO, Karim BELHAMECHE et devant Ilyan BELHAMECHE.

Pour une première participation, l'US Créteil Karaté s'est fait remarquer en prenant plusieurs places sur le podium :

3^{ème} Homri NOUR ABDELRANI 10-11 ans -32kg, 3^{ème} Ouali NAS-SYM 12-13 ans -45kg, 3^{ème} Kevin ABDELMESSIH 12-13 ans + 50kg,

En seniors -60 kg, 2^{ème} Bilal BOUZAKRI ET 3^{ème} Anton-Justin RONALDO.

A noter également la 1^{ère} place de Ibrahim BOUZAKRI, le petit frère de Bilal dans la catégorie 12-13 ans -50kg. Ibrahim réside et s'entraîne au Maroc et a dignement représenté son pays.

(Suite page 44)

(Suite de la page 43)

OPEN NATIONAL DE LA REGION CENTRE - Orléans

Le samedi 25 et dimanche 26 mars 2017 avait lieu le 10^{ème} Open National de la Région Centre. Soucieux de proposer des compétitions de haut niveau à nos compétiteurs les plus aguerris, l'US Créteil Karaté a fait le déplacement à Orléans pour participer à cet événement.

Cette année, ce sont 950 karatékas qui étaient présents, soit 150 de plus que l'an dernier.

Nos karatékas ont pu affronter de nombreux combattants Français mais étrangers aussi, venus de 20 pays différents (Roumanie, Angleterre, Portugal, Maroc, de Belgique, du Luxembourg, de Suisse, Allemagne...).

Nos filles se sont particulièrement distinguées avec la 5^{ème} place de Jammy SANA en +50 Kg et la 7^{ème} place de Kraimi IBTISSEM en benjamine -50 Kg. Un grand bravo !

KARATE EN PORTES OUVERTES EN JUILLET !

La fin de saison approche à grand pas. L'US Créteil Karaté ne restera pas inactif pour autant. En effet, des cours de Karaté sont prévus durant tout le mois de juillet au centre sportif Casalis pour préparer les échéances du mois de septembre.

À cette occasion, nous proposons à toutes et à tous, enfants et adultes qui le souhaitent de nous rejoindre pour des cours en portes ouvertes entièrement gratuits ! Vous n'aurez besoin que d'un tee-shirt et d'un bas de survêtement pour participer.

Faites passer le message à vos ami(e)s frères et sœurs et venez à plusieurs. C'est toujours plus sympa accompagné. Retrouvez-nous sur notre site internet uscreteilkarate.com ou sur notre page Facebook pour récupérer le planning des entraînements.

SELF-DEFENSE 100% FEMININS !

Mettez votre tenue de sport et rejoignez-nous tout le mois de juillet pour des entraînements gratuits entre copines ! L'US Créteil Karaté vous propose de vous défouler lors d'un stage de self défense 100% féminin ! Gagnez en confiance et en assurance, dépassez-vous. Un bon plan sportif et convivial pour mettre en avant la femme sous tous ses aspects.

Cours accessibles à toutes à partir de 14 ans sans distinction de niveaux, animés par les professeurs diplômés d'Etat de l'US Créteil Karaté.

Prévoyez une tenue de sport adaptée (T-Shirt, survêtement...), une bouteille d'eau et réveillez la guerrière qui sommeille en vous ! Nous vous attendons nombreuses...

Informations : usckarate94@gmail.com - Tél : 01 42 07 15 74 - 06 95 62 50 78



facebook.com/uscreteilkarate

Suite 2 article extrait du journal « CONTACTS US » n°96 de juillet 2017.

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHDI et Farès MELLITI
Photographies US Créteil Karaté

C'est déjà la rentrée et l'US Créteil Karaté reprend le chemin des dojos, des tatamis et... des compétitions !

L'US Créteil Karaté en juillet

Avant de parler de la rentrée, un petit retour sur les congés d'été. C'était les grandes vacances mais l'US Créteil Karaté n'est pas restée inactive pour autant. En effet, des cours de karaté et de self-défense féminine se sont déroulés durant tout le mois de juillet au centre sportif Casalis.

À cette occasion, les enfants et les adultes qui le souhaitent nous ont rejoints pour des cours en portes ouvertes entièrement gratuits. Certains en kimono, d'autres en t-shirt et bas de survêtement mais tous empreints de la même volonté de se retrouver ensemble pour des entraînements dans un cadre convivial et studieux. En attendant de vous retrouver très vite dans nos différentes salles, un grand merci à tous pour votre présence, votre travail et votre bonne humeur durant tout ce mois de juillet.



Broc'Sport

Premier rendez-vous de la saison, la Broc'Sport qui a eu lieu le 10 septembre au Palais des sports Robert Oubron. Nos jeunes adhérents très motivés se sont retrouvés dès la semaine du 4 septembre pour remettre le kimono et préparer notre traditionnelle démonstration. Cette préparation s'est déroulée dans un cadre convivial, studieux et moins académique qu'à l'accoutumée. Notre stand a rencontré un vif succès et a enregistré un grand nombre d'inscriptions.



Tout Créteil en Sport

L'US Créteil Karaté était également présente à Tout Créteil en Sport le dimanche 24 septembre sur l'île des Loisirs pour proposer aux petits et aux grands une initiation gratuite au Karaté et à la self-défense féminine de 11h00 à 17h00. Il était possible aux visiteurs de prendre tous les renseignements sur le club (inscriptions, tarifs, horaires, contenu des cours, questions diverses...) et même de s'inscrire sur place.

Reprise des cours de Karaté

La reprise des cours dans nos différentes salles a eu lieu à partir du mardi 12 septembre. Pour les inscriptions, si ce n'est déjà fait, pensez à vous munir d'un certificat médical « apte à la pratique du Karaté et à la pratique du Karaté en compétition » postérieur au 31/08. Pour les débutants, 1 ou 2 cours d'essais gratuits sans certificat médical (modalités prévues par la fédération FFK) sont possibles. Prévoir un t-shirt, un bas de jogging et une bouteille d'eau.

Les documents pour l'inscription au club (formulaire, plaquette, tarifs...) sont en ligne sur les pages de nos réseaux sociaux (Facebook...) et sur notre site à l'adresse <http://uscreteilkarate.com>. Vous pouvez les télécharger dans la rubrique « Formalités » afin de constituer votre dossier tranquillement chez vous. Vous pouvez remettre le dossier d'inscription complet, tout au long de la saison sportive auprès du professeur pendant les horaires des cours.

Reprise des cours de self-défense féminine

Pour toutes celles qui souhaitent se dépenser tout en apprenant à se défendre dans un cadre sympathique et studieux, l'US Créteil Karaté propose des cours réservés au public féminin exclusivement, dès l'âge de 14 ans et sans distinction de niveau.

Mettez votre tenue de sport et rejoignez-nous tous les vendredis de 20h30 à 21h30 à la MJC Club de Créteil, rue Charpy pour des entraînements entre copines ! Venez à plusieurs, c'est toujours plus sympa et motivant...

L'US Créteil Karaté vous propose de vous défouler en musique en apprenant des techniques de self défense. Au programme : cardio, étirement, renforcement musculaire et assouplissement. Gagnez en confiance et en assurance, venez vous dépasser et vous dépenser !

Vous travaillerez avec un professeur diplômé et expérimenté. Vous suivrez un programme adapté afin que vous puissiez progresser à votre rythme. Là aussi, n'hésitez pas à venir voir le cours, à rencontrer le professeur et à faire 1 ou 2 cours d'essais gratuits. Nous vous attendons nombreuses...

(Suite page 33)

(Suite de la page 32)

Nouveau pack sport US Créteil Karaté

Pour cette rentrée, nous avons le plaisir de proposer à tous nos adhérents un nouveau pack sport floqué US Créteil Karaté de marque Errea® qui se compose d'une veste, d'un pantalon de survêtement et d'un maillot aux couleurs du club. La veste et le maillot seront personnalisés au nom de l'adhérent.



Ce pack, pratique, confortable, de qualité permettra à nos licenciés de représenter leur club au travers des différents événements (compétitions, stages, démonstrations...) auxquels nous participons ou tout simplement dans la vie quotidienne.

Le formulaire de commande a été transmis à l'ensemble de nos adhérents. Il est toutefois téléchargeable sur notre site internet à la page <http://www.uscreteilkarate.com/Formalites.htm>. Les compétitions vont démarrer très vite et nos compétiteurs doivent disposer de leur pack au plus tôt. Alors, dépêchez-vous de nous transmettre votre commande pour un premier achat groupé !

Compétitions

Avec les podiums réalisés aux championnats et coupes de France par Ronaldo ANTON JUSTIN et Kevin ABDELMESSIH sur la saison 2015/2016, la sélection de Ronaldo pour les entraînements en équipe de France, les résultats prometteurs des plus jeunes la saison passée en coupes et championnats de France qui flirtent avec les podiums (Elias OURABAH 2 fois demi-finaliste, Sana JAMY demi-finaliste, Nour HOMRI et Yanis BELHAMÈCHE quart de finalistes...) et le potentiel de Bilal BOUZAKRI, ancien de la sélection marocaine, Farès MELLITI leur entraîneur, souhaite multiplier cette saison les participations aux compétitions de haut niveau.

Ainsi, les compétiteurs confirmés participeront avant la fin de l'année à la Coupe Internationale de Kayl, le 15 octobre au Luxembourg à la place de la traditionnelle Coupe des Clubs organisée par la Ligue et remportée 4 années consécutives par l'US Créteil Karaté, mais aussi, probablement le 16 décembre au Pays-Bas à la 11^{ème} édition de l'Open Karate Cup de Sittard, ainsi qu'au printemps, au Maroc, à l'Open International de Rabat (seniors) et à l'Open de Tanger (benjamins à seniors).

D'autres compétitions de haut niveau ont été présélectionnées, en Angleterre notamment, dans l'attente du calendrier fédéral.

Nous prévoyons également pour nos jeunes compétiteurs les plus aguerris un stage à Tanger (Maroc) durant les vacances de la Toussaint.



Ronaldo ANTON JUSTIN



Kevin ABDELMESSIH



Elias OURABAH



Nour HOMRI



Sana JAMY



Bilal BOUZAKRI



Yanis BELHAMÈCHE

Regroupement de début de saison

Chaque début de saison, l'US Créteil Karaté organise un grand regroupement. Pour cette rentrée, ce stage, le 7 octobre, avait pour objectif le regroupement de tous les jeunes, anciens et nouveaux adhérents des différentes salles pour qu'ils apprennent à se connaître et partagent un moment de travail et de convivialité. C'est aussi l'occasion de présenter aux nouveaux adhérents ainsi qu'à leurs parents l'équipe enseignante et les membres du bureau et passer des informations sur le fonctionnement du club et les grandes échéances de la saison (compétitions, passages de grades, stages, fêtes du club...).

Nous suivre...

Vous pouvez suivre toute notre actualité pendant la saison sur notre site internet <http://uscreteilkarate.com> et les pages de nos réseaux sociaux (Facebook, Twitter, YouTube, Google Plus, Dailymotion...). Vous y trouverez des articles, des résultats, des photos et vidéos des événements auxquels nous participons. N'hésitez pas à nous rejoindre et à nous liker !

Toute l'équipe de l'US Créteil Karaté vous souhaitent une excellente rentrée !

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHDI et Farès MELLITI.
Photographies US Créteil Karaté

94 LATTITUDE SPORT SANTÉ - 23/09/2017

94 Latitude Sport Santé est un projet porté par le CDOS94 tourné vers les jeunes pour les inciter à se dépenser, projet qui, pour sa 7^{ème} édition, a pris place au Centre Commercial Créteil Soleil, le samedi 25 septembre. Pour l'occasion, le CDOS94 a sollicité l'US Créteil Karaté pour participer à cette manifestation avec d'autres sports tels que l'Escrime, le Mixed Martial Art...

L'occasion pour le public du CCR Créteil Soleil de découvrir plusieurs activités sportives, et en particulier le Karaté et ses différentes facettes comme le Kihon (travail technique en ligne), le kihon ippon kumite (assaut conventionnel), le kata (enchaînement de techniques réalisées dans le vide simulant un combat réel), la self-défense et le combat libre. Quelques 700 personnes ont pu s'initier gratuitement et découvrir les sports présentés grâce aux démonstrations et aux ateliers participatifs. Un grand merci aux jeunes adhérents du club qui ont réalisé les démonstrations tout au long de la journée et aux parents présents. Un grand merci également à Guillaume COLNOT et Pascal-Pierre PONSON-SACQUARD du CDOS94 pour leur sollicitation et la qualité de l'organisation.



TOUT CRÉTEIL EN SPORT – 24/09/2017

L'US Créteil Karaté était présente à Tout Créteil en Sport le dimanche 24 septembre sur l'Île des Loisirs pour proposer au public une initiation gratuite au Karaté et à la Self-Défense Féminine. De nombreux visiteurs se sont succédés tout au long de cette magnifique journée ensoleillée pour se défouler, se dépenser et travailler leurs techniques avec un partenaire, sur des requêtes, des paos et autre punchingball sous l'encadrement bienveillant des ceintures noires du club. L'occasion pour l'équipe du Bureau de renseigner les visiteurs sur le club et même de prendre des inscriptions sur place.



L'équipe de l'US Créteil Karaté à Tout Créteil en Sport avec Laurent CATHALA et Camille LECOMTE

STAGES A CRÉTEIL...

L'US Créteil Karaté organise tout au long de la saison des stages pour tous les adhérents du club. Ces stages ont pour but d'apprendre à se connaître, de créer des liens entre tous les élèves de nos différentes salles et de partager un moment de travail et de convivialité. Pour cette nouvelle saison, le Regroupement de Début de Saison s'est déroulé le samedi 7 octobre suivi du stage Kata Kumité le 12 décembre au gymnase Clément Guyard, rassemblant à chaque fois plus d'une centaine de jeunes, anciens et nouveaux adhérents. Un grand merci aux participants et aux parents toujours aussi nombreux pendant ces moments précieux.

MAIS AUSSI STAGE AU MAROC !

Pendant les congés de la Toussaint, a été organisé du 23 octobre au 3 novembre, un stage combat à Tanger au Maroc pour poursuivre la préparation au plus haut niveau de nos compétiteurs les plus aguerris.

Au programme : footing au bord de l'eau et en forêt, préparation physique en extérieur, entraînements sur la plage et pique-niques partagés tous ensemble. Du fait du beau temps exceptionnel, c'est tout naturellement que les entraînements se sont terminés dans l'eau. Pour compléter les entraînements de début d'après-midi, nous avons pu suivre en soirée, les entraînements des deux clubs les plus réputés de Tanger. Il s'agit du club Saada Tanger dirigé par Sensei MFEDAL KOUSEKSOU et son fils Redouane, champion d'Afrique et champion du Monde et du club Association Nassr Tanger dirigé par Sensei ABDELKADER EL ASSAASS, 7^{ème} Dan et père du Karaté à Tanger. Véritables temps forts de ce stage, ces entraînements quotidiens ont permis à nos compétiteurs de travailler avec des combattants talentueux.



Entraînements dans les locaux de l'Association Nassr à Tanger.



Entraînements au club Saada à Tanger.

Des moments de détente et de cohésion nous ont permis de visiter le centre-ville de Tanger, sa casbah, ses abords et les grottes d'Hercule. Le shopping et les dîners au restaurant étaient bien sûr au rendez-vous pour le plus grand plaisir de tous.

Ces rapprochements entre les combattants français et marocains traduisent

(Suite page 29)

(Suite de la page 28)

les valeurs universelles du Karaté. Cet esprit animé par la spontanéité du cœur (kokoro en japonais) est une promesse d'échanges futurs.

Nos plus vifs remerciements à nos hôtes qui nous ont réservé le meilleur accueil dans leurs clubs respectifs, à Bilal BOUZAKRI qui a fait le lien avec nos amis karatékas de Tanger, nous a fait découvrir sa magnifique ville et a permis à ce stage d'être une belle réussite, à Mustapha BOUZAKRI, le papa de Bilal, qui a assuré la location des voitures et l'hébergement de nos jeunes.

Enfin, un grand merci à Kamel OURABAH et à Karim OUALI qui nous ont accompagné pour l'encadrement des jeunes et bien sûr à Karim BELHAMÈCHE trésorier et coach du club qui, pour l'occasion, a mis ses talents culinaires au service de l'équipe.



De gauche à droite : Ryan HADRY, Nassym DUALI, Othmane CHETOUANI, Rafil Elias OURABAH, Yanis BELHAMECHE, Farès MELLITI, Sana JAMMY, Nour HOMRI

COMPÉTITIONS

Farès MELLITI a souhaité accélérer la cadence de participation aux compétitions de haut niveau. Ainsi, les compétiteurs confirmés ont participé ces trois derniers mois à l'Open International de Kayl au Luxembourg le 15 octobre, à l'International Belgian Open Karate Championship en Belgique le 5 novembre et à l'Open Karaté Cup de Sittard au Pays-Bas le 16 décembre. Nos compétiteurs se sont brillamment distingués à l'image des résultats ci-dessous :

Open International de Kayl au Luxembourg 15/10/2017 :

Tesnime HOMRI : 3 ^{ème} (kata U10)	Mohamed BOUZAKRI : 3 ^{ème} (senior -70kg)
Rayan UEMA : 7 ^{ème} (kata U14)	Sana JAMMY : 5 ^{ème} U14 +50kg
Mylène LORNE : 9 ^{ème} U14 +50kg	Chetouani OTHMANE : 9 ^{ème} U14 +50kg
Nour HOMRI : 5 ^{ème} U14 -40kg	Khalil JABNOUN : 7 ^{ème} U14 -45kg
Rayan HADRY : 7 ^{ème} (kata U13) et 5 ^{ème} (U14 -45kg)	

Open Adidas 28 et 29/10/2017 - Paris : Angéline VRABIE : 5^{ème} (minime +55kg)

International Belgian Open Karate Championship 15/11/2017 :

Yanis BELHAMÈCHE : 3^{ème} (U14 -44kg)

Coupe de France Combat Seniors 18 et 19/11/2017 - Lille : Mohamed BOUZAKRI : 7^{ème} (senior -67kg)

Challenge IDF combat Pupille/Benjamin 03/12/2017 - Paris : Tesnime HOMRI : 1^{ère} (pupille -35kg)
Herwan BENDRIS MONAURY : 2^{ème} (pupille -25kg)

Coupe des Sages 03/12/2017 - Orly : 1^{er} Douglas LAWSON (veteran -75kg) 3^{ème} Karim BELHAMÈCHE (kata)
4^{ème} Laurent BEYSSIÈRE (kata)

Equipe kata : 1^{er} US Créteil (Karim BELHAMÈCHE, Douglas LAWSON, Mahni ZIANE)

Open Karaté Cup de Sittard 16/12/2017 :

Tesnime HOMRI : 1 ^{ère} (-10 ans +29kg)	Ourabah RAFIL-ELIAS : 3 ^{ème} (-14 ans -40kg)
Ronaldo ANTON JUSTIN : 3 ^{ème} (senior -60kg)	Mohamed BOUZAKRI : 5 ^{ème} (open)
Rayan HADRY : 5 ^{ème} (-14 ans -40kg)	Sana JAMMY : 7 ^{ème} (-14 ans +51kg)
Bilal BOUZAKRI : 2 ^{ème} (senior -67kg) et 2 ^{ème} (open)	

Championnat départemental kata 17/12/2017 - Rungis :

3 ^{ème} HOMRI Afnene (poussine)	2 ^{ème} HOMRI Tesmine (pupille)
3 ^{ème} THANAVENTHAN Luginsan (pupille)	1 ^{er} HOMRI Nour (minime)
2 ^{ème} OURABAH RAFIL Elias (minime)	3 ^{ème} BELAMECHE Yanis-Samy (minime)
5 ^{ème} UEMA Ryan (minime)	

Les 4 premiers pupilles sont qualifiés à la Coupe de France et les 6 premiers minimes aux Championnats de Ligue Régionale IDF.

Equipes benjamins/minimes : Féminine : 2^{ème} US Créteil Karaté (Kraimi IBTISSEM, Laure LORNE, Amarni OLIA)

Masculine : 1^{ère} US Créteil Karaté (Rayan UEMA, Nour HOMRI, Yanis BELHAMECHE)

Félicitations à tous nos compétiteurs pour ces belles victoires, malgré un arbitrage « plus » que défavorable pour le camp français, notamment à Sittard.

Toute l'équipe de l'US Créteil Karaté vous souhaite une excellente année 2018 !



L'US Créteil Karaté à Sittard

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHDI et Farès MELLITI.
Photographies US Créteil Karaté

FORMATION ARBITRES

L'arbitrage fait partie de la compétition et certains compétiteurs ont souhaité s'initier. Yanis BELHAMECHE, Nour HOMRI, Rayan HADRY, Nassym OUALI, Lorne Mylène et Khalil JABNOUN ont rejoint leurs aînés Ronaldo ANTON JUSTIN et Bilal BOUZAKRI cette saison à l'école d'arbitrage du Comité Départemental de Karaté du 94. Cette formation leur permettra de devenir arbitre officiel ou simplement compléter leurs connaissances pour en tirer profit lors des compétitions.



De gauche à droite : Bilal BOUZAKRI, Nassym OUALI, Rayan HADRY.

DIPLÔME D'ANIMATEUR FEDERAL (DAF) 6-7/01/2018

Ronaldo ANTON JUSTIN et Mahni ZIANE ont participé les 6 et 7 janvier à la formation pour obtenir le Diplôme d'Animateur Fédéral (DAF) qui permet l'animation bénévole en pleine autonomie.

Toutes nos félicitations à Ronaldo et à Mahni qui ont décroché leur diplôme et qui participent déjà très activement à la vie du club, aident à la formation, à la préparation et au coaching des plus jeunes.

STAGES 20/01 et 10/02/2018

L'année 2018 a débuté avec un stage kata/combat le 20 janvier suivi d'un second le 10 février pour préparer le passage de grades du 10 mars.

Ces stages réunissent l'ensemble des élèves de nos cinq salles pour un travail à thème suivant les échéances, et pour échanger, créer des liens et partager un moment de convivialité.

Un grand merci aux adhérents et aux parents toujours aussi nombreux pendant ces précieux moments.



KARATE 1 SERIES A – GUADALAJARA 2018, 9-11/02/2018

Le « Karate 1 Series A » est une série de compétitions de classe mondiale organisée par la World Karaté Federation (WKF) qui permet aux meilleurs compétiteurs du monde entier de briller au plus haut niveau.

L'US Créteil Karaté a présenté deux athlètes qui ont toutes les capacités pour participer à ce niveau de compétition. Ronaldo ANTON JUSTIN, Bilal BOUZAKRI et Farès MELLITI leur entraîneur ont fait le déplacement à Guadalajara en Espagne le 8 février dernier.



De gauche à droite : Farès MELLITI, Bilal BOUZAKRI, Ronaldo ANTON JUSTIN.

Ronaldo a ouvert les hostilités avec un premier combat dans lequel il n'est pas rentré. Cette contre-performance ne lui a pas permis d'accéder au second tour. Bilal quant à lui, a remporté tous ses combats jusqu'au quart de finale en éliminant même un japonais de la sélection nationale. Pour le combat de la demi-finale, Bilal est opposé à un Turc qu'il connaît bien. Bilal s'en méfie, le combat est rude mais il ne lâche rien. Le combat s'achève sur un résultat nul.

À notre grande surprise la victoire est attribuée aux drapeaux au Turc qui accède à la demi-finale. Malgré notre déception, le travail réalisé en salle donne des résultats dans ce niveau de compétition.

L'étape suivante sera l'Open International d'Amsterdam pour confirmer.

COUPE DE FRANCE COMBINE 10/02/2018

L'Institut National du Judo accueillait le 10 février la Coupe de France Combiné tous Styles qui regroupe les karatékas venus de toute la France pour s'affronter en kata et en combat.

Très belle performance pour nos compétiteurs car cet exercice nécessite une pratique complète des deux styles.

Toutes nos félicitations à Yanis BELHAMECHE 3^{ème} en minime -45Kg, Ibtissem KRAIMI 2^{ème} en minime -50Kg, Leslise DEUGO 3^{ème} en minime +50Kg et à Mahni ZIANE 2^{ème} en open senior.



De gauche à droite : Ibtissem KRAIMI, Karim et Yanis BELHAMECHE.



Mahni ZIANE

(Suite page 32)

(Suite de la page 31)

NUIT DU SPORT CDOS 94 12/02/2018

Après une première distinction le 26 janvier 2015, le Comité Départemental Olympique Sportif du 94 nous a une seconde fois mis à l'honneur le 12 février dernier sur la Scène Watteau de Nogent-sur-Marne lors de « La Nuit du Sport » pour notre



De gauche à droite : Ronaldo ANTON JUSTIN, Karim et Soraya BELHAMECHE, Dalia OUALI, Bilal BOUZAKRI, Farès MELLITI et Laure LORNE

participation au « 94 L'Attitude Sport Santé » du 23 septembre 2017 au CCR Créteil Soleil, notre dynamisme

et notre implication. Un grand merci à toute l'équipe du CDOS 94 pour cette seconde distinction.

NOUVEL ENSEIGNANT

Le club est heureux d'accueillir Karim BELHAMECHE au sein de l'équipe enseignante, en tant que référent de la salle Marie-Thérèse Eyquem depuis début mars. Il a débuté le karaté en Algérie à l'âge de 10 ans. Après de nombreuses années d'entraînement, il a dû arrêter le karaté pour se consacrer à sa profession et à sa famille. Après avoir inscrit son fils Yanis au club, Karim a retrouvé la motivation pour remonter sur les tatamis. Depuis 10 ans, membre très actif du club, il a obtenu sa ceinture noire 1^{er} et 2^{ème} Dan et ses diplômes (AFA, DAF et DIF), il est trésorier de l'association et s'implique dans l'entraînement des jeunes en remplaçant les professeurs et en participant à l'encadrement des stages. Il est également un soutien précieux pour Farès MELLITI en étant présent lors des compétitions en préparant et conseillant les compétiteurs. Karim porte cette triple casquette bénévolement avec sourire, bonne humeur, gentillesse, humour et une grande générosité. Avec son expérience Karim va s'atteler à former les jeunes de MT Eyquem et à amener les plus motivés à la compétition. Nous lui souhaitons beaucoup de réussite et savons que nous retrouverons très vite ses élèves parmi nos compétiteurs.

BARBAROSSA CUP 24/02/2018



De gauche à droite : Farès MELLITI, Ronaldo ANTON JUSTIN, Tesnime, Nour, Afenene et Mohamed HOMRI.

Avec le stage de formation des jeunes arbitres le même week-end, c'est en petit comité que l'US Créteil Karaté s'est rendue le 23 février à Kaiserslautern en Allemagne pour participer à l'édition 2018 de la Barbarossa Cup. L'US Créteil Karaté a brillé à l'image de Afenene et Tesnime HOMRI qui remportent la 3^{ème} place en

combat dans la catégorie poussine et pupille. Ronaldo ANTON JUSTIN décroche quant à lui la première place dans la catégorie senior.

PASSAGE DE GRADES 10/03/2018

Le passage de grade est une étape importante. Celui-ci doit être préparé sérieusement par une pratique régulière. L'US Créteil Karaté organise un examen en mars et un repêchage fin mai. Cette saison, notre examen s'est déroulé le 10 mars au gymnase Nelson Paillou et a réuni les candidats de nos 5 salles. Les élèves qui ont obtenu leur grade se sont vus remettre un diplôme et ont pu acheter leur ceinture sur place. Pour les autres, une attestation leur a été délivrée afin qu'ils voient les unités de valeurs obtenues et les axes d'amélioration à travailler pour préparer le repêchage du mois de mai.

INTERDOJOS 11/03/2018

Notre 13^{ème} Interdojos s'est déroulé le dimanche 11 mars au gymnase Nelson Paillou. Manifestation importante pour le club, c'est une compétition combat ouverte à tous les clubs. Elle a réuni les élèves de nos 5 salles et de 22 autres clubs pour un total de 230 compétiteurs. Des juges et arbitres départementaux et nationaux assurèrent le bon déroulement des combats. L'intégrité des compétiteurs était assurée par la Croix Rouge. Des casques et des plastrons étaient à la disposition des plus jeunes.



De gauche à droite : Ronaldo ANTON JUSTIN et Mohamed BOUZAKRI

L'organisation était fluide et impeccable. Les compétiteurs, coaches, dirigeants de clubs, arbitres et parents étaient très satisfaits de la compétition, de l'accueil et du lieu. Un grand merci à nos partenaires : l'US Créteil, le Service des Sports de la Ville de Créteil et des agents du gymnase Nelson Paillou, le Conseil Général du 94, le Comité départemental de Karaté du 94 et le Crédit Agricole. Merci également aux nombreux parents qui nous ont manifesté leur satisfaction et leurs encouragements ainsi qu'aux compétiteurs, aux responsables de clubs, aux coaches et arbitres. Un merci tout particulier aux parents et adhérents du club investis dans l'organisation de cette manifestation. Nous vous donnons rendez-vous pour la prochaine édition avec une nouvelle formule.

PASSAGE DE GRADES CEINTURE NOIRE 17/03/2018

A l'occasion du passage de grade 1^{er} dan qui s'est déroulé le Samedi 17 mars 2018 à Rungis, Rayan UEMA et Raphael SIGERE ont passé avec succès les épreuves pour l'obtention de la ceinture noire 1^{er} Dan. Ces résultats viennent couronner de succès leur régularité, leur sérieux et leur motivation à l'entraînement. Rayan et Raphaël viennent gonfler le rang des ceintures noires du club. Nous sommes tous très fiers d'eux !

(Suite page 33)

(Suite de la page 32)

KARATÉ LIGUE 1 JEUNES

Le Karaté sera présent aux Jeux Olympiques de 2020 à Tokyo et aux JO des Jeunes à Buenos Aires en octobre 2018. A cette occasion, la World Karate Federation (WKF) souhaite promouvoir le haut niveau auprès des 12-17 ans et organise cette année un circuit KARATE LIGUE 1 JEUNES de quatre compétitions internationales qui complète les circuits Karaté 1^{er} Ligue et Karaté 1 série A auxquels Ronaldo ANTON JUSTIN et Bilal BOUZAKRI participent déjà. Ce nouveau circuit débutera par une première compétition à Sofia en Bulgarie en mai, puis Umag en Croatie en juillet, Cancun-Quintana Roo au Mexique en octobre et s'achèvera par Venise en Italie en décembre. Pour compléter le programme des opens internationaux lors desquels nos jeunes se sont fièrement distingués et pour poursuivre leur préparation au plus haut niveau, Farès MELLITI souhaite présenter une



sélection de jeunes athlètes crétoliens à Sofia en Bulgarie du 25 au 27 mai. Nos compétiteurs aguerris âgés de 12 à 17 ans

auront comme leurs aînés une formidable opportunité pour montrer leurs capacités en affrontant les meilleurs compétiteurs de tous les pays. L'US Créteil Karaté est un vivier important de jeunes talentueux. Avec ce programme renforcé de préparation, nous souhaitons développer le talent de chacun, exalter d'avantage leur goût pour la compétition de haut niveau et renforcer leur motivation. Tout au long des compétitions, nous voyons l'implication de nombreux parents qui renforcent notre motivation et sans qui nous aurions du mal à effectuer ce travail. Pour cela, nous souhaitons les remercier très chaleureusement et nous espérons qu'ils nous soutiendront encore dans ce projet ambitieux.

RESULTATS COMPETITIONS

Coupe et Open Départemental Combat Poussins Pupilles Benjamins 14/01/2018

1^{er} : Afnene HOMRI Poussine -25kg, Tesnime HOMRI Pupille -30kg, Erwan BENDRISS MONAURY Pupille -25kg,

2^{ème} : Hania MEKHANE Pupille -30kg, Uzair NAVEED Pupille -25kg,

3^{ème} : Ilyan BELHAMECHE Poussin -20kg, Ahmad MOHAMMAD BURHAN Pupille -35kg, Manel KRAIMI Benjamine -45kg,

Championnat Départemental Combat Cadet Juniors Seniors 21/01/2018

3^{ème} : Christophe EL HAGAR Senior -75kg,

4^{ème} : Ronaldo ANTON JUSTIN Senior -60kg,

Championnat Départemental Combat Minimes 04/02/2018

1^{er} : Yanis BELHAMECHE Minime -45kg, Othmane CHETOUANI Minime -60kg,

2^{ème} : Ibtissem KRAIMI Minime -50kg, Nour HOMRI Minime -40kg,

3^{ème} : Sana JAMMY Minime -55kg, Rayan HADRY Minime -3kg, Rafil Elias OURABAH Minime -40 kg, Nassym OUALI Minime -50kg,

Coupe Honneur Kata/Combat Pupilles Benjamins 04/02/2018

1^{er} : Lugirsan THANAVENTHAN Pupille -35kg, Herwan BENDRISS MONAURY Pupille kata,

2^{ème} : Trystan SAUGE Pupille -30kg, Gabriel CARAJA Benjamin -35kg,

3^{ème} : Manel KRAIMI Benjamin -50kg, Manel KRAIMI Benjamine kata, Alina MOSKVITIN Pupille kata, Lugirsan THANAVENTHAN Pupille kata,

Open IDF Combat Pupilles Benjamins 17/02/2018

1^{er} : Herwan BENDRISS MONAURY Pupille -25Kg,

5^{ème} : Tesnime HOMRI Pupille -30Kg, Manel KRAIMI Benjamin -45kg,

Championnats IDF Combat Seniors 03/03/2018

2^{ème} : Ronaldo ANTON JUSTIN Senior -60 Kg,

Interdojos 11/03/2018

1^{er} : Noemie BEIA Pupille +45kg, Gabriel CARAJA Benjamin -35kg, Rostin NAGARAJAH Benjamin +55kg, Rafil-Elias OURABAH Minime -45kg, Bilal BOUZAKRI Senior -60kg,

2^{ème} : Nassym MEKHANE Poussin -35kg, Hania MEKHANE Pupille -35kg, Herwan BENDRISS-MONAURY Pupille -30kg, Ibtissem KRAIMI Minime -55kg, Nour HOMRI Minime -45kg, Nassym OUALI Minime -55kg, Lesly DEUGO Minime +55kg, Yacine MEDJNAH Minime -65kg, Ronaldo ANTON JUSTIN Senior -60kg

3^{ème} : Naïma MECHENGUEL Poussine -40kg, Tesnime HOMRI Pupille -35kg, Sofiane BARTHAOUI Pupille -40kg, Manel KRAIMI Benjamin -50kg, Rayan HADRY Minime -45kg, Yanis BELHAMECHE Minime -55kg, Amrita SINGH-HUNDAL Cadet -55kg, Benjamin GOUNANE Cadet -70kg, Aurelie-Cynthia AGON Senior -68kg, Mohamed BOUZAKRI Senior -60kg, Douglas LAWSON Senior -75kg,

Championnat IDF Minimes Combat 18/03/2018

2^{ème} : Nour HOMRI -40kg,



De gauche à droite : Farès MELLITI, Othmane CHETOUANI, Yanis BELHAMECHE, Nour HOMRI, Rafil-Elias OURABAH, Rayan HADRY, Nassym OUALI.

SUIVEZ-NOUS !

Vous pouvez suivre toute notre actualité sur notre site internet uscreteilkarate.com et nos réseaux sociaux (Facebook, Twitter, YouTube, Google Plus, Dailymotion...). Vous y trouverez des articles, des résultats, des photos et vidéos des événements auxquels nous participons. N'hésitez pas à nous rejoindre et à nous liker !

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHDI et Farès MELLITI
Photographies US Créteil Karaté

COUPES ET CHAMPIONNATS DE FRANCE

Les Coupes et Championnats de France sont des compétitions très importantes attendues par les combattants du club mais aussi pour Farès MELLITI qui se base sur les résultats nationaux obtenus pour voir la progression des élèves au niveau national. Son objectif fixé est bien évidemment l'obtention de la première place sur le podium mais également qu'un maximum de nos combattants soit présent dans le carré final.

Nour HOMRI 5^{ème} aux Championnats de France Combat - 28 et 29 avril 2018

L'US Créteil Karaté était présente à Clermont Ferrand pour ces championnats. Nour HOMRI s'est particulièrement distingué en remportant tous ses combats. Nour a montré une forte combativité et un bon niveau technique qui lui ont permis d'accéder à la demi-finale. Malheureusement, du fait d'un arbitrage « défavorable », il se contentera de la 5^{ème} place après un combat perdu dans la phase des repêchages. Nour avec son très beau parcours a montré que la plus haute marche du podium n'est plus très loin.



Tesnime HOMRI 3^{ème} à la Coupe de France Combat - 19 et 20 mai 2018

Les pupilles Tesnime HOMRI, Hania MEKHANE, Herwan BENDRISS MONAURY et Trystan SAUGE se sont retrouvés au gymnase René Tys à Reims pour défier les meilleurs Français et tenter de se hisser au plus haut niveau.

- Hania MEKHANE, et Trystan SAUGE ont fait honneur au club en effectuant plusieurs tours mais sans réussir à se hisser dans le carré final. Hania MEKHANE se classera tout de même 7^{ème} en -30 kg.



Tesnime HOMRI 3^{ème} à la Coupe de France Combat 19&20-05-2018.

- Herwan BENDRISS MONAURY qui avait réalisé un très beau parcours durant la saison en remportant la Coupe Départementale et l'Open IDF Combat était pressenti pour monter sur le podium. Malheureusement, une blessure pendant le combat du 3^{ème} tour oblige le médecin à arrêter Herwan.

- Tesnime HOMRI (ceinture bleue sur la photo) quant à elle fait un parcours sans faute jusqu'à la demi-finale qui s'arrête sur un match nul. Les arbitres attribuent la victoire au drapeau à son adversaire par 3-2 à notre grande surprise. Tesnime remporte son dernier combat lors des repêchages et s'offre ainsi une très belle place de 3^{ème}. Elle montre qu'elle est un bel espoir au niveau national et qu'il faudra compter avec elle la saison prochaine. Cette victoire confirme sa très belle progression cette saison en ayant remporté la Coupe Départementale, l'Open International d'Orléans, la 2nd International Amsterdam Karate Cup et la Sittard Karate Cup.

9^{ème} Challenge de Karaté d'Ecquevilly - 12 et 13 mai 2018

Les seniors et les vétérans ont eu également leur lot de médailles en combat. Chez les seniors Bilal BOUZAKRI est 1^{er} et Axel HUGUENET 3^{ème} (voir photo). Mahni ZIANE fait un beau parcours mais rate le carré final. Chez les vétérans Douglas LAWSON est 3^{ème} en combat et 2^{ème} en kata. En équipe l'US Créteil Karaté fait 1^{ère}.

Passage de grades et compétitions - 26 mai 2018

Les élèves qui n'ont pas obtenu leur grade ou absents le 10 mars se sont retrouvés au gymnase Nelson Paillou le 26 mai dernier pour le repêchage. Après le passage de chaque groupe, une cérémonie de remise de diplômes et de différentes récompenses a eu lieu. Examen le matin mais compétition l'après-midi ! Les plus courageux



n'ont pas hésité à poursuivre la journée avec une compétition combat destinée aux plus jeunes et encadrée par les compétiteurs et arbitres du club. Cette compétition avait pour but d'initier nos plus jeunes adhérents à la compétition et d'exalter d'avantage leur goût pour la compétition. Cette belle journée s'est clôturée par une remise de médailles, de récompenses et par un goûter.

(Suite page 45)

(Suite de la page 44)

Yanis BELHAMECHE 2^{ème} à la Coupe de France Combat Zone Nord - 16 juin 2018

L'US Créteil Karaté a fait le déplacement à Reims pour participer à l'une des dernières compétitions de la saison. Nour HOMRI et Yanis BELHAMECHE étaient tous les deux engagés dans la catégorie minime.

Avec une blessure au genou et un repos forcé, Nour n'a pas pu passer le cap du premier tour. Il a tout de même pu reprendre ses marques et le rythme de la compétition.

Yanis BELHAMECHE remporte tous ses combats et se hisse en finale. Yanis avait toutes les qualités pour vaincre mais son adversaire était plus combatif et remporte la victoire. Yanis décroche tout de même une belle médaille d'argent dans la catégorie minime -50 Kg.

Après leurs aînés, les jeunes s'attaquent aux podiums. Intensité dans le travail, motivation et persévérance portent leurs fruits.



Initiation gratuite Décathlon Carrefour Pompadour - 23 juin 2018

Décathlon et l'US Créteil Karaté ont accueilli de 14h à 17h les clients du magasin pour une initiation gratuite au Karaté. Le Club avait installé son tatamis sur le parking devant l'entrée du magasin. Petits et grands, encadrés par les ceintures noires du club, ont pu se défouler sur des raquettes, punchingball et autres paos. Les participants ont pu retirer leur invitation pour poursuivre leur initiation gratuite avec l'US Créteil Karaté pendant tout le mois de juillet.

Karaté en portes ouvertes - juillet 2018

C'est déjà la fin de saison ! Pour autant, l'US Créteil Karaté ne reste pas inactif et propose à toutes et tous, enfants et adultes de la rejoindre pour des cours gratuits au centre Sportif Casalis pendant tout le mois de juillet ! Vous n'aurez besoin que d'un t-shirt et d'un bas de survêtement. Passez le message à vos parents, frères et sœurs, amis et venez à plusieurs, c'est toujours plus sympa !

Initiation gratuite self-défense féminine - juillet 2018

Rejoignez-nous tout le mois de juillet pour des entrainements gratuits entre copines ! On vous propose de vous défouler lors d'un stage de self défense 100% féminin au centre Sportif Casalis ! Gagnez en confiance et en assurance, dépassez-vous. Cours accessibles à toutes à partir de 14 ans sans distinction de niveaux animés par les professeurs diplômés d'Etat de l'US Créteil Karaté. Prévoyez un T-Shirt, survêtement..., une bouteille d'eau. Nous vous attendons nombreuses...

Informations : usckarate94@gmail.com - Tél : 01 42 07 15 74 - 06 95 62 50 78

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°100 de juillet 2018.

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHDI et Farès MELLITI,
Photographes US Créteil Karaté

Après des vacances bien méritées, l'US Créteil Karaté a repris les entrainements dès le 4 septembre pour attaquer sans tarder la saison !

L'US Créteil Karaté en juillet

Un petit retour en arrière avant de parler de la rentrée. En juillet, l'US Créteil Karaté n'est pas resté inactif et a proposé des cours de Karaté et de Self-Défense féminine en portes ouvertes au centre sportif Casalls.

À cette occasion, les enfants et les adultes qui le souhaitent nous ont rejoints pour des cours entièrement gratuits. Certains en kimono, d'autres en t-shirt et bas de survêtement mais tous empreints de la même volonté de se retrouver ensemble pour se perfectionner ou s'initier dans un cadre convivial et studieux.

Broc'sport

Premier rendez-vous incontournable de la saison, l'US Créteil Karaté était présente à la Broc'sport qui a eu lieu le 9 septembre au Palais des sports Robert Oubron à Créteil.

Toute l'équipe de bénévoles et d'entraîneurs se sont retrouvés pour répondre aux nombreuses questions des visiteurs et procéder aux inscriptions.

Quant à nos jeunes adhérents, ils se sont retrouvés dès le 4 septembre pour remettre le kimono et préparer notre traditionnelle démonstration. Un grand merci à tous les élèves et parents présents tout au long de cette préparation et lors de la démonstration.



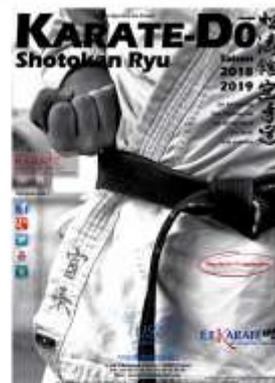
(Suite page 29)

(Suite de la page 28)

Reprise des cours de Karaté

La reprise des cours dans nos différentes salles a eu lieu à partir du mardi 11 septembre. Pour les inscriptions, pensez à vous munir d'un certificat médical « apte à la pratique du Karaté et à la pratique du Karaté en compétition » postérieur au 31/08. Pour les débutants, 1 ou 2 cours d'essais gratuits sans certificat médical (modalités prévues par la fédération FFK) sont possibles. Prévoir aussi un t-shirt, un bas de jogging et une bouteille d'eau.

Les documents pour l'inscription au club (formulaire, plaquette, tarifs...) sont en ligne sur les pages de nos réseaux sociaux (Facebook...) et sur notre site à l'adresse <http://uscreteilkarate.com>. Vous pouvez les télécharger dans la rubrique « Formalités » afin de constituer votre dossier tranquillement chez vous. Vous pouvez nous remettre le dossier d'inscription complet auprès du professeur pendant les horaires des cours.



Compétitions

Après les résultats prometteurs des aînés, les résultats très encourageants des plus jeunes la saison passée à l'image de Nour HOMRI (demi-finaliste des Championnats de France Combat), Tesnime HOMRI (3^{ème} à la Coupe de France Combat) et Yanis BELHAMECHE (2^{ème} à la Coupe de France Combat) ont poussé Farès MELLITI leur entraîneur à faire quelques aménagements dans la préparation des compétiteurs.

Pour renforcer notre programme de compétitions de haut niveau l'US Créteil karaté va faire participer les plus jeunes (12 – 17 ans) compétiteurs aguerris au circuit Karaté 1 - Youth League ouvert depuis en 2018 par la Fédération Mondiale de Karaté (WKF). Nous espérons donc présenter une délégation du 14 au 16/12/2018 à Caorle en Italie pour représenter l'US Créteil et ainsi poursuivre la conquête des podiums au niveau national.



Tesnime HOMRI 3^{ème} Coupe de France Combat 19-05-2018

Pour les adeptes du kata, l'US Créteil Karaté a ouvert deux cours de préparation à la compétition kata le lundi à la Lévière et le vendredi à la MJC Club de Créteil.

Enfin, l'US Créteil a ouvert un cours spécifique de préparation physique le jeudi à la MJC Club de Créteil pour les compétiteurs combat et kata. Pour ce faire, l'US Créteil Karaté a pu acheter du matériel spécifique après avoir remporté le Challenge du Président grâce à la dotation accordée par le Conseil Départemental du Val-de-Marne dans le cadre des aides en matériel à destination des clubs.



Regroupement de début de saison

Chaque début de saison, l'US Créteil Karaté organise un grand regroupement. Pour cette rentrée, ce stage se déroulera le samedi 06 octobre et regroupera tous les jeunes, anciens et nouveaux adhérents de nos différentes salles pour que tous les adhérents du club apprennent à se connaître et partager un moment de travail et de convivialité. Nous profitons de ce premier regroupement pour présenter aux nouveaux adhérents ainsi qu'à leurs parents l'équipe enseignante et les membres du bureau. Nous en profitons également pour passer des informations sur le fonctionnement du club et les grandes échéances de la saison (compétitions, passages de grades, stages, fêtes du club...).

Nous suivre...

Vous pouvez suivre toute notre actualité pendant la saison sur notre site internet <http://uscreteilkarate.com> et les pages de nos réseaux sociaux (Facebook, Twitter, YouTube, Google Plus, Dailymotion...). Vous y trouverez des articles, des résultats, des photos et vidéos des événements auxquels nous participons. N'hésitez pas à nous rejoindre et à nous liker !

Toute l'équipe de l'US Créteil Karaté vous souhaite une excellente rentrée !

KARATÉ

Correspondante : Dalila MAHDI et Farès MELLITI
Photographies US Créteil Karaté

Regroupements

Pour cette nouvelle saison, nos premiers stages se sont déroulés le 6 octobre et le 24 novembre au gymnase Clément Guyard. Nos stages ont regroupé tous les jeunes adhérents de nos différentes salles pour des entraînements en commun encadrés par les professeurs et les ceintures noires du club. Un grand merci aux parents et aux adhérents pour leur présence. Ces stages en commun sont des moments précieux pour le club.



Compétitions

La rentrée sportive a été chargée pour les compétiteurs les plus aguerris du club. En effet, l'US Créteil Karaté a proposé à ses athlètes, trois compétitions de haut niveau pour poursuivre leur préparation en complément des compétitions traditionnelles. La première s'est tenue au Pays-Bas, la seconde en Belgique et la troisième en Italie. Pour certains jeunes, ils s'agissaient de leurs premières compétitions à l'étranger. Nous souhaitons remercier très chaleureusement les parents qui nous ont accompagné aux Pays-Bas et en Belgique pour soutenir et encourager nos compétiteurs.

Dutch Open for Youth - Pays-Bas

C'est à Almere au Pays-Bas que s'est déroulée cette compétition, les 27 et 28 octobre 2018. Elle regroupait de nombreux compétiteurs de différents pays. Nos cristoliens se sont brillamment illustrés à l'image des résultats obtenus : MOSKVITIN Alina 5^{ème} U10 28 kg, ZERROUKI Augustin 2^{ème} U10 -28 kg, POPESCU Vlad Andrei 5^{ème} U10 -28 kg, KRAIMI Manel 7^{ème} U12 +40 kg, HOMRI Tesnime 3^{ème} U12 -35 kg, MEKHANE Hania 7^{ème} U12 -35 kg, HOMRI Nour Abdelrani 1^{er} U14 -42 kg, CARAJA Gabriel 5^{ème} U14 -42 kg, BELHAMECHE Yanis Samy 1^{er} U14 -55 kg.



3^{ème} Open International de Karaté la Province de Liège - Belgique

La troisième édition de l'Open International de Karaté de la province de Liège s'est tenue les 17 et 18 novembre 2018 à Herstal en Belgique. Une compétition d'envergure puisque 1200 compétiteurs issus d'une trentaine de pays se sont donné rendez-vous. C'était l'occasion pour l'US Créteil Karaté d'y tester ses compétiteurs en prévision des championnats officiels pour les sélections aux Coupes et Championnats de France. Les résultats sont : HOMRI Tesnime 7^{ème} U12 -35 kg, JAMMY Sana 7^{ème} U12 -35 kg, MEKHANE Nassym 5^{ème} U10 -30kg, BENDRISS-MONAURY Herwan 3^{ème} U12 -35 kg, HADRY RAYAN 5^{ème} U14 -40kg, CARAJA Gabriel 7^{ème} U14 -40kg et SAUGE Alexandre 7^{ème} U8 -25 kg.

(Suite page 33)

(Suite de la page 32)

Karaté 1 Youth League - Italie



Le circuit des compétitions Karate 1 Youth League est organisé par la Fédération Mondiale de Karaté (WKF) et réunit les meilleurs athlètes des différentes nations et différentes sélections nationales. L'US Créteil Karaté a fait le déplacement à Caorle en Italie le 14 décembre pour participer à la seconde compétition du

circuit Youth League. Quatre jeunes ont été sélectionnés pour participer à cette compétition d'envergure mais trois seulement ont pu faire le déplacement : Nour HOMRI, Rayan HADRY et Yanis BELHAMECHE. Cette compétition représentait une excellente occasion pour nos jeunes d'affronter les meilleurs athlètes de leur catégorie et ainsi poursuivre leur préparation.



Coupe des Sages - Orly

Nos vétérans ont également représenté l'US Créteil Karaté à la Coupe des Sages qui s'est déroulée à Orly le 25 novembre 2018 et ont décroché leur lot de médailles. En effet, Douglas LAWSON est monté sur la deuxième place du podium en individuel kata.

L'équipe kata composée de Karim BELHAMECHE, Laurent BEYSSIERE et Douglas LAWSON a obtenu la deuxième place. Un grand bravo à nos vétérans.



LUTTE

Correspondante : Sébastien CHAMBINAUD.
Photographies US Créteil Lutte

Sébastien CHAMBINAUD, médaillé d'argent de la Jeunesse des Sports et de l'Engagement associatif.

Lutteur international, il a débuté sa carrière professionnelle comme conseiller technique fédéral en Limousin. Intégré au Pôle France de l'INSEP, il vient donc en Région parisienne et est engagé, en 1995, par l'US Créteil Lutte puis de 1998 à 2003 par la ville de Créteil et actuellement par le Conseil départemental du Val-de-Marne.

Il a largement contribué à la formation de certains sportifs de haut niveau tels que Djamel AINAOUI, Fanny GAY/MASSIDA, Sami SLAMA, Laetitia BLOT et Gil NUGUES. Ses qualités d'organisateur l'ont conduit à participer aux débuts de l'école des P'tits Béliers et à être responsable logistique des Championnats du Monde, organisés à Créteil en 2003.

Il est un dynamique artisan de la Cristo lutte devenue Cristo Jeune qu'il fait perdurer et qui est citée en exemple sur la façon de gérer les organisations.

Cette distinction est donc amplement méritée et l'US Créteil et Contacts US lui adressent leurs félicitations.



Le samedi 1^{er} décembre Aurélie BASSET, notre Championne de France en titre et entraîneur de nos jeunes, s'est mariée (voir photo avec le Président Skender RAHMANI). L'US Créteil Lutte, l'US Créteil générale et Contacts US lui adresse leurs félicitations et leurs vœux de bonheur.



Cristo Lutte

Le samedi 19 janvier se déroulera la 24^{ème} édition de la Cristo lutte. Lutte gréco-romaine et lutte féminine seront au rendez-vous pour les U13, U15, U17 et U23, venus de toute la France et même de l'étranger.

Rendez-vous donc au Palais des Sports Robert Oubron, de Créteil, de 10h à 18h.

KARATÉ

Correspondants : Dalila MAHDI et Farès MELLITI.
Photographies US Créteil Karaté

STAGES

Le troisième stage de la saison s'est déroulé le 19 janvier au gymnase Clément Guyard. Ce regroupement permet à nos jeunes adhérents issus de nos différentes salles de se retrouver pour partager un moment de travail et de convivialité, encadrés par les professeurs et les ceintures noires du club.

Nos jeunes compétiteurs ont également participé le 30 janvier à l'Institut National du Judo, au stage France Japon dédié aux enfants, de poussins à benjamins et animé par les équipes nationales du Japon et de France. Ce stage a été organisé par la Fédération Française de Karaté, l'ambassade du Japon et la Fédération Japonaise de Karaté dans le cadre de l'année du Japon en France et pour promouvoir le karaté olympique. Ce stage a représenté une excellente opportunité pour nos jeunes de rencontrer et de pratiquer avec les meilleurs karatékas Français et Japonais.



PASSAGE DE GRADES

Le premier passage de grades enfants s'est déroulé le 16 mars au gymnase Nelson Paillou. Ce moment important pour les élèves marque la reconnaissance d'un long travail. L'examen a débuté à 10h00 avec les ceintures blanches et jaunes dès 10h00 et s'est poursuivi par les ceintures oranges à bleues à 14h00 avec à la fin de chaque groupe, une cérémonie de remise des diplômes. Le repêchage aura lieu le 11 mai pour les élèves qui n'ont pas obtenu leur grade ou absents le jour de l'examen.

COMPÉTITIONS

Le début de l'année a été chargé pour les compétiteurs du club car c'est le début des sélections pour accéder aux championnats et coupes régionales puis aux championnats et coupes de France.

Challenge Noris IDF Combat – 22/12/2018

Le samedi 22 décembre s'est déroulé le Challenge Noris pour les pupilles et benjamins, à l'Institut National du Judo. L'US Créteil Karaté avait engagé 16 compétiteurs. Ils ont obtenu de très bons résultats qui laissent présager de belles saisons à venir, en particulier chez les benjamins. Bravo à tous !

Résultats pupilles :

2^{ème} Afnene HOMRI (-25 kg), 2^{ème} Tayron ALEXANDRE (-30 kg),
7^{ème} Alina MOSKVITIN (-30 kg), 7^{ème} Augustin ZERROUKI (-30 kg),
3^{ème} Sofiane BARTHAOUI (-40 kg),

Résultats benjamins :

1^{ère} Tesnime HOMRI (-35 kg), 3^{ème} Hania MEKHANE (-35 kg),
2^{ème} Herwan BENDRISS MONAURY (-30 kg), 3^{ème} Nikita CARAJA
(-30 kg), 7^{ème} Matthys BENDRISS MONAURY (-30 kg)



Coupe élite départementale Combat - 13/01/2019

Très belle performance pour nos poussins, pupilles et benjamins. Sur 17 inscrits, nos jeunes ont occupé 13 places sur les différents podiums. Un grand bravo à tous !

Poussine -25 kg : 3^{ème} Amélie MOSKVITIN,

Poussins -25 kg 3^{ème} Alexandre SAUGE, 3^{ème} Ilyan Aksel BELHAMECHE,

Pupilles féminines : -30 kg : 3^{ème} Afnene HOMRI,

Pupilles masculins :

-30 kg : 2^{ème} Augustin ZERROUKI, 3^{ème} Tayron ALEXANDRE, 3^{ème} Nassym MEKHANE, 4^{ème} Vlad Andrei POPESCU.

-40 kg : 1^{er} Sofiane BARTHAOUI.

Benjamins : 2^{ème} Hania MEKHANE (-35 kg), 1^{ère} HOMRI Tesnime (-40 kg), 1^{er} KRAIMI Manel (50 kg et +)

Benjamins : 1^{er} CARAJA Nikita, 3^{ème} BENDRISS MONAURY Herwan, 7^{ème} ABI SAAD Guy Daniel, tous trois en -30 kg, 5^{ème} SAUGE Trystan (-35 kg).

Les 2 premiers de chaque catégorie pupilles et benjamins sont qualifiés à la Coupe de France.



Coupe de France Combat Minimes 20/01/2019

Belle performance pour Yanis-Samy BELHAMECHE qui décroche la 3^{ème} place du podium dans la catégorie -50 kg à la Coupe de France Combat du 20 janvier à l'Institut National de Judo à Paris. Yanis a été sélectionné pour un premier regroupement mi-

(Suite page 32)

(Suite de la page 31)

nimes de la zone nord le 16/02 au CREPS de Chatenay-Malabry, assuré par les entraîneurs de l'équipe de France jeunes. A noter la belle participation d'Abdulahakim AKDOGAN qui prend la 5^{ème} place dans la catégorie -65 kg et de Nour HOMRI qui s'incline en quart de finale en -45 kg.



Coupe honneur départementale Kata & Combat pupilles benjamins 27/01/2019

KATA :

Benjamins 5^{ème} Hania MEKHANE, 5^{ème} Manel KRAIMI,



Benjamins 5^{ème} Antoine ABI SAAD,

Pupilles Féminines : 3^{ème} Sweettha HAMILTON,

Pupilles Masculins : 1^{er} Lugirsan THANAVENTHAN, 2^{ème} Tayronn ALEXANDRE, 3^{èmes} Augustin ZERROUKI et Mathtys EDOUKOU.

COMBAT :

Pupilles féminines -30 kg : 2^{ème} Alina MOSKVITIN et 3^{ème} Afnene HOMRI en -30 kg et 3^{ème} Sweettha ROYCE HAMILTON en -40 kg.

Pupilles : 1^{er} Nassym MEKHANE, 2^{ème} Tayronn ALEXANDRE en -30 kg et 1^{er} Lugirsan THANAVENTHAN en -40 kg.

Benjamins -30 kg : 1^{er} Herwan BENDRISS MONAURY, 3^{ème} Mathtys BENDRISS MONAURY, 5^{ème} Antoine ABI SAAD en -30 kg et 1^{er} Trystan SAUGE et 5^{ème} Sujivan ROYCE HAMILTON en -35 kg.

Championnats Départementaux Combat Minimes à Séniors - 03/02/2019

Minimes :

55 kg et + : 3^{ème} Sana JAMMY, 5^{ème} Ibtissem KRAIMI,

-45 kg : 1^{er} Nour HOMRI, 3^{ème} Gulissa ZERROUKI,

-50 kg : 1^{er} Rayan BARTHAOU,

-55 kg : 3^{ème} Yanis-Samy BELHAMECHE Yanis-Samy,

-65 kg : 2^{ème} Abdulhakim AKDOGAN,

65 et + : 1^{er} Yacine-Enzo MEDJNAH,

Cadets :

-57 kg : 2^{ème} Nassym OUALI,

-70 kg : 1^{er} Othmane CHETOUANI,

Senior -84 kg : 5^{ème} Axel CHAN SHUM.



Open & Championnat IDF Combat Pupilles à Minimes - 23&24/02/2019

Pupilles -30kg : 2^{ème} Nassym MEKHANE, 3^{ème} Augustin ZERROUKI, 5^{ème} Afnene HOMRI, en -30 kg et 5^{ème} Sofiane BARTHAOU en -40 kg.

Benjamins : 3^{ème} Tesnime HOMRI (-40 kg), et 5^{ème} Manel KRAIMI (+50 kg).

Minimes : 5^{ème} Nour HOMRI (-45 kg), 2^{ème} Yanis-Samy BELHAMECHE (-55 kg) et 3^{ème} Yacine-Enzo MEDJNAH (+65 kg).

Open International d'Orléans Combat 23/03/2019

Le 12^{ème} Open international jeunes d'Orléans s'est déroulé le 23 mars et a réuni près de 1 400 karatékas, certains venus d'Allemagne, de Belgique, du Luxembourg, d'Italie, d'Angleterre et du Maroc. Cette compétition a été intégrée dans la liste des compétitions de référence de la FF Karaté pour les sélections minimes, cadets et juniors.

L'US Créteil Karaté a présenté 16 jeunes de pupilles à cadets, Nour HOMRI s'est distingué en remportant ses combats haut la main jusqu'en finale. Son dernier adversaire plus rapide le surprend et Nour lui cède la première place. Nour réalise tout de même une belle performance en prenant la 2^{ème} place du podium dans la catégorie minimes -45 kg. Belles participations également pour Nassym MEKHANE qui s'incline en demi-finale en pupilles -30 kg et de Tesnime HOMRI qui accède malgré une blessure au pied, aux quarts de finale dans la catégorie benjamins -35 kg.



KARATÉ

Compétitions

Les Coupes et Championnats de France marquent la fin de la saison. L'objectif fixé au niveau national est double : l'obtention de la première place et un maximum de combattants présents dans le carré final. Même si nous n'avons pas d'athlète sur les premières marches des podiums cette saison, les résultats obtenus sont très encourageants.

Chez les pupilles, Sofiane BARTHAOUI s'incline au pied du podium et occupe la 5^{ème} place à la Coupe de France Combat en -40 kg. Herwan BENDRISS-MONAURY, Nassym MEKHANE et Augustin ZERROUKI ont également fait un très beau parcours en se hissant dans les quarts de finales.

En benjamins, ce sont les filles qui ouvrent la voie. Après sa victoire en 2018, Tesnime HOMRI remporte cette saison la 3^{ème} place dans la catégorie U12 -40kg à la 3rd International Amsterdam Karate Cup qui s'est déroulé aux Pays-Bas.

Karaté

Le 7 avril, la jeune Tesnime Homri (- 40 kg), catégorie U12, a décroché une belle médaille de bronze lors de la 3^e Coupe internationale à Amsterdam.

Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°392 de mai 2019.



À la Coupe de France Combat Tesnime HOMRI et Hania MEKHANE se classent 7^{èmes} et 3^{ème} à la Coupe de France des Corporations en -35 kg. À la Coupe de France Kata, Alina MOSKVITIN fait un très beau parcours et s'incline juste avant les quarts de finale.



Tesnime HOMRI & Hania MEKHANE



Alina MOSKVITIN.

La catégorie minime a été marquée par le résultat de Yanis BELHAMÈCHE, 3^{ème} à la Coupe de France Combat en -50 kg.

(Suite page 45)

Article extrait du journal « CONTACTS US » n°104 de juillet 2019.

(Suite de la page 44)

Toujours en catégorie minime, Nour HOMRI prend la 2^{ème} place du podium à l'Open International d'Orléans (Compétition de référence), la 3^{ème} place à la Coupe de France Combat Zone Nord et à la Coupe de France des Corporations et la 7^{ème} place au Championnat de France combat en -45 kg. Ces résultats ont attiré l'attention des entraîneurs de l'équipe de France jeunes qui ont sélectionné Yanis et Nour pour des entrainements au CREPS de Chatenay Malabry.



Coupe de France Combat Zone Nord :
Nour HOMRI 2^{ème}

Yacine-Enzo MEDJNAH est 3^{ème} à la Coupe de France des Corporations en +65 kg. À noter également la 5^{ème} place de Abdulhakim AKDOGAN en -65 kg à la Coupe de France Combat et la 7^{ème} place de Nour HOMRI au Championnat de France Combat en -45 kg.

Le groupe compétiteurs a montré une belle progression avec plus d'athlètes dans les quarts de finales, deux places de 3^{ème} au niveau national et deux sélections au CREPS qui arrivent dès la catégorie minime. D'autres jeunes avec un fort potentiel à l'image de Afnene HOMRI, Tayron ALEXANDRE, Vlad Andrei POPESCU, Nikita et Gabriel CARAJA... se préparent sérieusement pour rejoindre leurs aînés sur les podiums.



L'US Créteil Karaté les félicite pour le travail accompli, les résultats obtenus et les encourage à poursuivre leurs efforts.

Correspondants : Dalila MAHDI et Faris MELLITI
Photographie US Créteil Karaté

Arbitrage

La Fédération Française de Karaté et la Commission Nationale d'Arbitrage (CNA) organisent chaque saison un concours national ouvert aux jeunes arbitres lors des Coupes de France du mois d'avril et mai. L'occasion pour les jeunes arbitres de l'US Créteil Karaté de mettre en avant leurs compétences et de prendre part à l'arbitrage d'une compétition nationale. Nos candidats devaient effectuer différentes tâches auxquelles sont soumises les arbitres : arbitrage en tant qu'arbitre central, mais aussi juge de chaise, la bonne tenue de l'ordinateur, l'aptitude à préparer un combattant etc...



Nos jeunes arbitres se sont brillamment distingués avec une 2^{ème} place en kata pour Nassym OUALI, une 4^{ème} place pour Yanis BELHAMECHE en kata et une 3^{ème} place en combat, une 4^{ème} place en combat pour Nour HOMRI et une 5^{ème} place pour Rayan HADRY en combat.

Karaté en Portes Ouvertes Juillet 2019

La fin de la saison approche à grand pas mais l'US Créteil Karaté ne restera pas inactif et propose à toutes et à tous, enfants et adultes qui le souhaitent, de nous rejoindre pour s'initier gratuitement au Karaté sous toutes ses facettes tout le mois de juillet au Centre Sportif Casalis ! Vous aurez besoin d'un t-shirt et d'un bas de survêtement pour participer. Faites passer le message à vos parents, ami(e)s frères et sœurs et venez à plusieurs. C'est toujours plus sympa accompagné.

Inscriptions et reprise des cours

Les inscriptions démarreront dès le mois de juillet au Centre Sportif Casalis lors des cours en Portes Ouvertes. Avant l'effervescence de la rentrée, vous pourrez remettre votre fiche d'inscription, votre règlement et commander le pack sport. Il ne vous restera plus qu'à compléter votre dossier début septembre avec le certificat médical, les bons de réductions et le formulaire de demande de licence.

Nous serons présents à la Broc'Sport le dimanche 8 septembre au Palais des Sports Robert Oubron et à Tout Créteil en Sport le dimanche 15 septembre 2019 à l'île de loisirs de 11h à 18h. Vous pourrez aussi vous inscrire sur place.

Les cours reprendront à partir du mardi 10 septembre. Vous pouvez télécharger tous les documents utiles pour votre inscription sur le site web de l'US Créteil Karaté. Informations :

<http://www.uscreteilkarate.com>

mail : usckarate94@gmail.com

Tél : 06 95 62 50 78

KARATÉ

Correspondants : Dalila MAHDI et Faria MELLITI
Photographies US Créteil Karaté et Jean MASINGUE

Reprise des cours de Karaté

Les cours dans nos différentes salles ont repris le 10 septembre. Pour les retardataires, pensez à vous munir d'un certificat médical « apte à la pratique du Karaté et à la pratique du Karaté en compétition » postérieur au 31/08. Pour les débutants, 1 ou 2 cours d'essais gratuits sans certificat médical (modalités prévues par la fédération FFK) sont possibles. Prévoir un t-shirt, un bas de jogging, une bouteille d'eau et se présenter directement au professeur durant les horaires des cours.

Les documents pour l'inscription au club (formulaire, plaquette, tarifs...) sont en ligne sur notre site internet à l'adresse <http://uscreteilkarate.com>. Vous pouvez les télécharger dans la rubrique « Inscription » afin de constituer votre dossier tranquillement chez vous. Vous pouvez remettre le dossier d'inscription complet auprès du professeur pendant les horaires des cours.

Informations : <http://www.uscreteilkarate.com> mail : usckarate94@gmail.com
Tél : 06 95 62 50 78



Broc'Sport

C'est empreints d'une grande motivation que nos jeunes sont remontés sur les tatamis le 4 septembre pour préparer notre démonstration. Nos



jeunes adhérents se sont ensuite retrouvés le 8 septembre au Palais des sports Robert Oubron lors de la Broc'Sport avec l'encadrement du club en charge du stand et des inscriptions pour effectuer notre traditionnelle démonstration. Un grand merci à tous les élèves pour leur dévouement et les parents présents tout au long de cette préparation et lors de la démonstration.



Tout Créteil en Sport

L'US Créteil Karaté était également présente à Tout Créteil en Sport le dimanche 6 octobre sur l'île des Loisirs pour proposer aux petits et aux grands une initiation gratuite au Karaté de 11h00 à 17h00. L'occasion pour les visiteurs de s'initier seuls ou en famille, de prendre les renseignements sur le club (inscriptions, tarifs, horaires, contenu des cours, questions diverses...) et même de s'inscrire sur place. Une belle journée de rencontres et d'échanges autour du sport ! (photo Tout Créteil en Sport 2018).

Regroupement de début de saison

Chaque début de saison, l'US Créteil Karaté organise un grand regroupement. Pour cette rentrée, ce stage se déroulera le samedi 5 octobre et regroupera tous les jeunes, anciens et nouveaux adhérents de nos différentes salles pour que tous les adhérents du



(Suite page 29)

(Suite de la page 28)

club apprennent à se connaître en partageant un moment de travail et de convivialité. Nous profiterons de ce premier regroupement pour présenter aux nouveaux adhérents ainsi qu'à leurs parents l'équipe enseignante et les membres du bureau. Nous en profiterons également pour passer des informations sur le fonctionnement du club, les grandes échéances de la saison (passages de grades, stages, fêtes du club...) et les informations utiles pour participer aux compétitions.

Vacances de la Toussaint en Portes Ouvertes

L'US Créteil Karaté poursuivra les entraînements durant les vacances de la Toussaint. A cette occasion, nous vous proposons de venir découvrir le Karaté gratuitement le mardi et jeudi (18h00 enfants – 19h00 adultes) pendant les deux semaines de congés au centre sportif Casalis. Au programme, découverte en toute convivialité et autour de divers ateliers du Karaté sous ses différentes facettes. Pas besoin de venir en kimono. Equipez-vous simplement d'un bas de survêtement, d'un T-Shirt et de votre bonne humeur. N'hésitez pas à venir accompagné d'am(e)s ou même en famille. C'est toujours plus sympa ! Les parents et leurs enfants pourront même s'entraîner à la même heure. Vous retrouverez prochainement sur notre site internet et notre page Facebook l'affiche avec le planning des entraînements. Restez connecté...

Nouveau site internet

Notre nouveau site internet est maintenant en ligne. Avec un style direct et plus proche de notre identité visuelle, il vous permettra de découvrir de façon plus claire et plus aérée notre club, nos événements ainsi que les différentes actualités que nous mettons régulièrement à jour. Vous retrouverez également un système de géolocalisation de nos différentes salles. Ce nouveau site vous suivra partout, où que vous soyez, grâce à son design responsive qui s'adapte à vos ordinateurs, tablettes ou smartphones. Nous espérons que vous apprécierez ce nouveau site internet et que vous le visiterez régulièrement pour rester informé sur nos activités et la vie du club ! Visitez-le sans tarder si ce n'est pas déjà fait avec le lien <http://uscreteilkarate.com>



Nous suivre...

Vous pouvez suivre toute notre actualité pendant la saison sur notre site internet <http://uscreteilkarate.com> et les pages de nos réseaux sociaux (Facebook, Twitter, YouTube...). Vous y trouverez des articles, des résultats, des photos et vidéos des événements que nous organisons et auxquels nous participons. N'hésitez pas à nous rejoindre et à nous liker !

Toute l'équipe de l'US Créteil Karaté vous souhaite une excellente rentrée !

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°105 d'octobre 2019.

KARATÉ

Correspondants : Dalila MAHDI et Farès MELLITI.
Photographies US Créteil Karaté et Jean MASINGUE.

STAGES

Nos deux stages de début de saison se sont déroulés les 5 octobre et 16 novembre au gymnase Clément GUYARD. Un grand nombre des jeunes enfants et ados de nos six salles ont répondu présents pour partager un moment de travail et de convivialité. Les karatékas ont enchaîné kihon, katas et combats pendant deux heures sous l'encadrement des professeurs. Un grand merci aux karatékas et aux parents qui ont fait le déplacement.



COUPE DES CLUBS - 20 octobre - Rungis

Trente-quatre karatékas de l'US Créteil Karaté étaient engagés dans cette compétition en kata et en combat pour défendre les couleurs du club. Cette compétition un peu particulière prend en compte le nombre de participants et les résultats de l'ensemble des compétiteurs pour déterminer le club victorieux en fin de journée. L'US Créteil Karaté s'est particulièrement distingué en remportant la Coupe des Clubs grâce à la présence de ses jeunes et surtout aux très bons résultats obtenus. Nous souhaitons féliciter tous nos jeunes compétiteurs pour leur présence et le travail accompli qui ont porté le club sur la plus haute marche du podium.



OPEN NATIONAL ADIDAS - 18 et 19 octobre

C'est au Dôme de Villebon dans le 91 que se tenait ce premier rendez-vous national important de la saison, faisant partie des compétitions combat de référence pour les sélectionneurs de l'équipe de France jeunes.

L'objectif pour le club était double : monter sur la plus haute marche des podiums et obtenir une sélection.

Six combattants ont représenté le club dans les catégories minimes, cadets et seniors.

Dans la catégorie cadets, Nour HOMRI remporte la 3^{ème} place en -45 kg et Yanis BELHAMECHE monte sur la première marche du podium en -57 kg.

Avec ces très bons résultats, Nour et Yanis ont été sélectionnés pour les entraînements au CREPS avec les entraîneurs de l'Equipe de France jeunes.



Open Adidas Nour HOMRI 3^{ème}

Open Adidas Yanis BELHAMECHE 1^{er}

A noter la belle participation de Leslie DEUGO DEUMASSI, Rayan HADRY, Riyan BARTHAOUI et Mohamed BOUZAKRI.

OPEN INTERNATIONAL DE LA PROVINCE DE LIEGE

L'US Créteil Karaté a fait le déplacement à Herstal en Belgique pour participer à la 4^{ème} édition de l'Open International de la Province de Liège qui s'est déroulé le 9 novembre 2019. La compétition se tenait au sein du Hall sportif "La Préalle" et regroupait des athlètes de plusieurs pays dont certains venaient du Brésil et d'Asie. Plusieurs athlètes étaient présents pour défendre les couleurs de notre club.

- 2^{ème} MEKHANE Nassym U10 -30 kg (photo),
- 7^{ème} POPESCU Vlad U10 -35 kg,
- 2^{ème} BELHAMECHE Yanis U16 -57 kg,
- 5^{ème} HOMRI Nour U16 -52 kg,
- 5^{ème} BOUZAKRI Mohamed Senior -67 kg.



SELECTIONS CREPS ET DETECTION JEUNES

Alors que nous avons une sélection au CREPS dans la catégorie junior en 2016, l'US Créteil Karaté resence aujourd'hui deux sélections dès la catégorie minime avec les podiums réalisés au niveau national par Nour HOMRI et Yanis BELHAMECHE la saison passée et en octobre dernier. S'ajoute à ces deux sélections, la participation de Tesnime HOMRI au stage de détection des jeunes talents animé par deux membres de la Direction Technique Nationale et entraîneurs nationaux pour partager leur expérience, évoquer les critères attendus pour intégrer l'équipe de France et échanger sur le haut-niveau.



(Suite page 31)

(Suite de la page 30)

La participation de Tesnime a ce stage de détection a été possible grâce à sa 3^{ème} place à la Coupe de France combat dans la catégorie pupille en 2018. Avec ces sélections, l'US Créteil Karaté est très heureuse de voir que le travail spécifique de préparation à la compétition de haut niveau porte ses fruits et qu'il apporte des résultats dès les plus jeunes catégories. Nour, Yanis et Tesnime seront avec certitude, un bel exemple à suivre pour les compétiteurs talentueux du club.

CHAMPIONNAT, COUPE ELITE, OPEN DE LIGUE COMBAT

Les compétitions de sélections pour les Inter-Régions ont démarré ! Les catégories minimales à seniors ont lancé les hostilités le 24 novembre avec les championnats de Ligue combat. Les catégories poussins à benjamins ont pris le relais dès le 1^{er} décembre avec la coupe élite et l'open de Ligue combat. Belle moisson de médailles pour l'US Créteil Karaté lors de ces deux compétitions car une grande majorité des combattants engagés ont occupé les podiums.



Cadets Rayan HADRY, Nour HOMRI, Yanis BELHAMECHE.

Championnat de Ligue :

Cadets

- 1^{ère} JAMMY Sana (-60 kg)
- 2^{ème} HOMRI Nour (-45 kg)
- 3^{ème} AHMAD Ali (-45 kg)
- 3^{ème} HADRY Rayan (-45 kg)
- 1^{er} BELHAMECHE Yanis (-57 kg)

Open Poussins et Coupe Elite de Ligue Pupilles Benjamins :

Poussin

- 2^{ème} MOSKVITIN Amélie (-25 kg)

Pupilles

- 5^{ème} BOUTEAUD PORTOIS Hinae (-25 kg)
- 2^{ème} BELHAMECHE Ilyan (-25 kg)
- 1^{ère} HOMRI Afnene (-30 kg)
- 5^{ème} HLUSHYCH Sophia (-30 kg)
- 2^{ème} MEKHANE Nassym (-30 kg)
- 3^{ème} SAUGE Alexandre (-30 kg)
- 3^{ème} FENEROL Melanie (-35 kg)
- 1^{er} ALEXANDRE Tayronn (-35 kg)
- 3^{ème} POPESCU Vlad (-35 kg)
- 3^{ème} ROYCE HAMILTON Sweettha (-40 kg)



ALEXANDRE Tayronn et POPESCU Vlad



En haut : Tesnime HOMRI
En bas de G à D : HLUSHYCH Sophia, HOMRI Afnene, FENEROL Melanie, ROYCE HAMILTON Sweettha.

Benjamins et benjamines

- 1^{ère} MOSKVITIN Alina (-30 kg)
- 3^{ème} BENDRISS-MONAURY Herwan (-30 kg)
- 3^{ème} NAVEED Uzair (-30 kg)
- 1^{ère} MEKHANE Hania (-35 kg)
- 3^{ème} EDOUKOU Matthys (-35 kg)
- 1^{ère} HOMRI Tesnime (-40 kg)
- 3^{ème} BARTHAOUI Sofiane (-40 kg)
- 7^{ème} ROYCE HAMILTON Sujivan (-40 kg)
- 3^{ème} THANAVENTHAN Luginsan (-45 kg)



NAVEED Uzair, BENDRISS-MONAURY Herwan.



HOMRI Tesnime, MOSKVITIN Alina et MEKHANE Hania.

COUPE DES SAGES - 8 décembre 2019 - Orly

Nos vétérans ont participé à la Coupe des Sages et ont occupé la plus haute marche du podium en combat. Dalila MAHDI notre présidente décroche la première place en +68 kg et Douglas LAWSON remporte la première place en -75 kg. Un grand bravo à Dalila et à Douglas !



NOUR HOMRI DECROCHE SA CEINTURE NOIRE !

Nour a commencé le karaté à l'âge de 6 ans au gymnase Casalis. Aujourd'hui, âgé de 14 ans, Nour s'est présenté devant un jury de la Commission des Grades qui s'est tenue le samedi 7 décembre à Vitry sur Seine. Compétiteur aguerri, Nour s'est présenté à l'examen dans la voie « compétition » et a dû satisfaire à plusieurs épreuves techniques seul et face à un adversaire. Toutes nos félicitations à Nour dont le grade de ceinture noire 1^{er} Dan vient couronner de succès son assiduité, son sérieux, son travail et sa grande motivation.



L'US Créteil Karaté vous souhaite une bonne année 2020 !

L'ensemble des dirigeants de l'US Créteil Karaté souhaite à ses adhérents et aux lecteurs de Contacts Magazine une excellente année 2020. Que celle-ci vous apporte tout ce que vous désirez à vous mais également à ceux qui vous entourent.

Niswa Ahmed, championne du monde (espoir)

KARATÉ. À l'automne dernier, Niswa Ahmed (- 50 kg), 18 ans, est allée chercher le titre mondial en kumite (combat) espoir (U21) face à la Marocaine Chaimae Elhayti. La Cristolienne du Badokan de Thiais s'entraîne aujourd'hui au Creps de Châtenay-Malabry et poursuit ses études en Staps. Au palmarès de la jeune karatéka figurent également 4 titres de championne de France, 3 sacres en Coupe de France et l'or aux championnats méditerranéens 2019. Avec plusieurs titres et médailles, la France termine au 3^e rang mondial chez les jeunes.



Article extrait du journal « VIVRE ENSEMBLE » n°400 de mars 2020.

KARATÉ

Correspondants : Dalila MAHDI et Farès MELLITI.
Photographies US Créteil Karaté.

Challenge Noris Ile-de-France

Les pupilles et benjamins de l'US Créteil Karaté ont participé au Challenge Noris organisé par la Ligue Régionale Ile de France de Karaté en partenariat avec Noris qui s'est déroulé 21 décembre 2019 à l'INJ de Paris. Plus de 500 participants étaient présents pour s'affronter en combat. La jeune génération du club a répondu présent à cette dernière compétition de l'année 2019 en occupant 4 podiums :

- Pupilles :**
- 3^{ème} HOMRI Afnene (-30 kg)
 - 3^{ème} ALEXANDRE Tayronn (-35 kg)
- Benjamins :**
- 1^{er} BENDRISS MONAURY Herwan (-30 kg)
 - 3^{ème} HOMRI Tesnime (-40 kg)



Tesnime HOMRI, Tayronn ALEXANDRE, Afnene HOMRI, Herwan BENDRISS-MONAURY

Coupe départementale Honneur Kata et Combat

Elle s'est déroulée à Boissy-St-Léger le 12 janvier 2020. Cette compétition départementale majeure permet aux compétiteurs qui n'ont pas pu le faire lors de la Coupe Elite, de se qualifier aux Coupes de France kata et combat. Les deux finalistes combat et kata sont qualifiés pour les Coupes de France. Les compétiteurs de l'US Créteil Karaté ont brillé durant cette compétition à l'image des résultats obtenus. Un grand bravo à tous !

- Combat pupilles**
- 1^{er} SAUGE Alexandre (-25 kg)
 - 1^{ère} FENEROL Mélanie (-35 kg)
 - 1^{er} POPESCU Vlad Andrei (-35 kg)
 - 1^{ère} ROYCE HAMILTON Sweetha (-40 kg)
- Combat benjamins**
- 1^{er} BENDRISS MONAURY Herwan (-30 kg)
 - 2^{ème} EDOUKOU Matthys (-35 kg)
 - 3^{ème} SAUGE Trystan (-35 kg)
 - 1^{er} BARTHAOUI Sofiane (-40 kg)
 - 1^{er} THANAVENTHAN Lugirsan (-45 kg)



Coupe départementale Honneur Combat.

- Kata pupilles**
- 1^{ère} FENEROL Mélanie
 - 3^{ème} ROYCE HAMILTON Sweetha
- Kata benjamins**
- 1^{ère} ALEXANDRE Tayronn
 - 3^{ème} POPESCU Vlad Andrei
 - 1^{ère} MOSKVITIN Alina
 - 3^{ème} SAUGE Trystan



Coupe départementale Honneur Kata.

Open Pepper Cup

L'US Créteil Karaté a fait le déplacement en petit comité à Zwolle aux Pays-Bas pour participer à l'Open Pepper Cup. Les trois athlètes engagés dans cette compétition de haut niveau ont porté les couleurs du club sur les plus hautes marches du podium ! HOMRI Nour a frôlé le trio en or en finale. Malheureusement, une très belle attaque portée dans les dernières secondes n'a pas été comptabilisée. Toutes nos félicitations pour ces excellents résultats :

- 1^{ère} Tesnime HOMRI (10-11 ans -40 kg)
- 1^{er} Herwan BENDRISS-MONAURY (10-11 ans -30 kg)
- 2^{ème} Nour Abdelrani HOMRI (14-15 ans -52 kg)



Herwan BENDRISS-MONAURY et Tesnime HOMRI



Tesnime HOMRI (en rouge)



(Suite page 31)

(Suite de la page 30)

Open IDF Combat

L'Open Ile de France de Combat s'est déroulé le 22 février 2020 à la Halle Carpentier de Paris (13^{ème}). Chez les pupilles, HOMRI Afnene remporte tous ses combats et décroche la 1^{ère} place en -30 kg. POPESCU Vlad Andrei quart-de-finaliste en -35 kg s'inclinera face à son adversaire après un combat très serré. A noter, la participation d'ALEXANDRE Tayronn -35 kg qui ne réussira pas à passer le premier tour et le repêchage.

Podiums pour les benjamines du club dans la catégorie -40 kg, représentées par HOMRI Tesnime (1^{ère}) et MEKHANE Hania (2^{ème}). Très belle performance pour nos jeunes compétiteurs.



Afnene HOMRI.



Hania MEKHANE, Afnene et Tesnime HOMRI.

Stage

Notre dernier stage de la saison regroupant les élèves de nos 6 salles s'est déroulé le 29 février 2020 au gymnase Clément Guyard. Ce regroupement avait pour thème la préparation au passage de grade.

Un grand nombre de jeunes ont répondu présent pour partager un moment de travail et de convivialité.

Les karatékas ont enchaîné kihon, katas et combats pendant deux heures sous l'encadrement de leurs professeurs. Un grand merci aux karatékas et aux parents présents.



Open Ecquevilly

L'US Créteil Karaté était présente les 7 et 8 mars 2020 à Ecquevilly dans les Yvelines pour participer au Challenge organisé par le club EKS.

Chez les pupilles en kata, FENEROL Mélanie remporte la 1^{ère} place, MOSKVITIN Amélie et POPESCU Vlad montent sur la 2^{ème} place du podium.

En combat en -50 kg, le cadet HOMRI Nour s'empare de 1^{ère} place et JAMMY Sana s'incline au premier tour.



Open Ecquevilly Combat.



Open Ecquevilly Kata.

Suite article extrait du journal « CONTACTS US » n°107 d'avril 2020.

