

# KARATE NEWS

LE BULLETIN D'INFORMATION OFFICIEL DE LA



MAI 2021 - ÉDITION 2

Allison Berna - Cadre national Kumite Elite

# INTRODUCTION

Chers athlètes, responsables du karaté et personnes intéressées,

éventuellement vous avez déjà remarqué que nous nous sommes développés dans le domaine des relations publiques au cours des dernières mois. J'aimerais présenter brièvement ce qui a été réalisé. Tout d'abord, nous sommes heureux que la nouvelle page d'accueil de l'ensemble des FLAM soit enfin en ligne. Avant cela, toutes les sections ont pu transmettre aux programmeurs leurs souhaits concernant la structure de leur zone. Maintenant, nous devons remplir tous les espaces de vie, pour que tout le monde aime regarder les pages de la section karaté. Nous ferons le point sur ce sujet dans les prochains éditions.

La nouvelle page Facebook, qui a été créée au début de l'année 2020, s'est bien établie et compte désormais plus de 1 100 abonnés. Depuis peu, nous sommes également représentés sur Instagram. Ici aussi, nous nous attendons à ce que notre base de fans ne cesse de croître.

La "Newsletter", qui a été publiée pour la première fois en avril, a également été très bien accueillie. Ici, nous voulons simplement partager les "points forts" du mois dernier dans une sorte de résumé avec toutes les parties intéressées. Elle représente une sorte de "flash d'information" et nous permet de saisir l'essentiel en un clin d'œil.

La nouvelle application DLTA a également été bien accueillie. Tamara Schuh fera certainement un rapport plus détaillé sur ce sujet dans l'une des prochaines newsletters.

Le contact avec la presse luxembourgeoise est également bon. Ils sont régulièrement informés des tournois à venir.

Enfin, quelques mots sur le parrainage. En attendant, nous avons quatre sponsors, dont AXA et Arawaza sont les principaux. AXA nous apporte un soutien financier et sportif. Arawaza, quant à elle, fournit généralement à nos candidats EM / WM / K1 un équipement sportif. Bien sûr, nous vous en sommes très reconnaissants. En outre, nous avons pu obtenir le soutien de Jako (vêtements de sport) et d'Asport.

Dans l'ensemble, nous pensons qu'avec les éléments susmentionnés médias nous pouvons fournir une couverture confortable pour le sport de karaté luxembourgeois.

Avec des salutations sportives,

*Ulrich Nelting*



# ÉVÉNEMENTS

## CAMP D'ENTRAÎNEMENT

26.-28 MARS 2021  
LUXEMBOURG

Une fois encore, grâce aux bons contacts de l'entraîneur national Raphael Veras, nous avons réussi à organiser un camp d'entraînement avec des athlètes et des entraîneurs de haut niveau du Luxembourg, du Portugal, de France, de Belgique et de Jamaïque. Le vendredi déjà, il y a eu une première séance d'entraînement, puis deux le samedi. A la fin du camp, il y a eu une compétition en conditions réelles le dimanche, comme lors du dernier camp d'entraînement. Cette fois encore, le système était "round robin", c'est-à-dire tout le monde contre tout le monde. Ainsi, les athlètes pouvaient directement appliquer leurs connaissances nouvellement acquises, le résultat étant d'une importance secondaire. Il s'agissait donc d'une excellente préparation pour les grands tournois à venir.

Les athlètes et les entraîneurs étaient dans leur élément lors de la compétition comparative et tout le monde pouvait se sentir en sécurité, car des tests rapides Covid19 ont été effectués tôt le matin pour les athlètes et les entraîneurs. Il y a eu deux premières places pour l'équipe nationale (Jenny Warling / -55kg & Pola Giorgetti / +61kg), et deux troisièmes places (Cassy Schmit / -55kg & Johnny da Luz / -67kg).

Ce fut une fois de plus un événement réussi!



# EXAMEN DAN

10. AVRIL 2021  
LUXEMBOURG

Le 10 avril, le post-examen du 1er examen DAN et la remise des diplômes DAN ont eu lieu.

La fédération est donc heureuse que maintenant presque tous les karatékas qui ont participé à l'examen ont passé avec succès leur 1er examen DAN.

Après l'examen final, les diplômes pour les grades DAN ont été remis aux karatékas pour la première fois dans un nouveau design. Cette année, il y avait des diplômes pour les 1er DAN, 2e DAN, 3e DAN, 5e DAN et 7e DAN.

Nous félicitons tout particulièrement Leo Salvatore pour son 7e DAN.





# TESTMATCH PARIS

10. & 11. AVRIL 2021

Un autre match test avec des karatékas de haut niveau a eu lieu ce week-end en France. Ce tournoi a également été considéré comme un test supplémentaire de la forme personnelle. L'entraîneur national Raphael Veras était présent ce week-end avec ses trois "J" à la compétition. Jenny Warling, Jordan Neves et Johnny da Luz ont essayé de trouver ou de confirmer leur forme personnelle. Puis, le samedi, Jenny Warling est entrée en action. Le résultat du jour pour Jenny :

- ✗ 0:2 
- ✓ 3:2 
- ✓ 4:3 
- ✓ 4:1 

Dimanche, Johnny da Luz et Jordan Neves étaient au départ à Chatenay-Malabry. Ainsi, Johnny pouvait combattre pour la première fois au niveau supérieur et acquérir une expérience importante. Ses résultats sont les suivants :

- ✗ 4:9 
- ✗ 0:6 
- ✓ 1:1 

Jordan Neves, quant à lui, a pu retrouver sa force après sa pause pour blessure. Bien qu'il ne soit pas encore à 100% de sa forme, Jordan a convaincu lors de ce match test avec les résultats suivants :

- ✓ 5:3 
- ⓪ 0:0 
- ✗ 0:1 
- ✗ 1:2 

En résumé, ce fut une fois de plus un week-end de compétition intéressant avec de nouvelles idées pour l'entraîneur national Raphael Veras. Le nombre de participants a montré l'importance de ces matches tests pour tous les athlètes et entraîneurs.

# ENTRAÎNEMENT KATA

18. AVRIL 2021  
LUXEMBOURG

Avec Imola Szebényi, la plus jeune entraîneur diplômé de la Fédération allemande de karaté, nos athlètes de kata ont eu l'occasion de se faire montrer les subtilités de la technique du kata à un haut niveau. Le spécialiste du kata examinait de très près les mouvements de chaque athlète et pouvait donner des conseils importants.



# SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

19.-24 AVRIL 2021  
LUXEMBOURG

Cette semaine encore, de précieuses séances d'entraînement ont eu lieu avec des athlètes internationaux de Nouvelle-Zélande, de Jamaïque, d'Angleterre, de Norvège et de Belgique.

Ce fut une semaine intensive pour les athlètes, même si au final aucun véritable match test n'a été organisé. Grâce à la participation internationale, les athlètes d'élite ont pu se préparer aux grands tournois à venir. Certains de nos invités ont même passé le week-end au Luxembourg pour se rendre directement à Lisbonne pour le tournoi de K1 Premier League. Le fait que ce concept d'entraînement avec des athlètes internationaux de haut niveau soit bien accueilli est démontré par le fait que des pays comme la Norvège, qui était avec nous pour un camp d'entraînement il y a quelques semaines seulement, est revenue.



# ÉVÉNEMENT D'INFORMATION

20. AVRIL 2021 - LUXEMBOURG

La section FLAM - Karaté avait invité à un événement d'information au Lycée Josy Barthel à Mamer. L'objectif de cet événement était d'informer les clubs en détail sur le travail effectué entre-temps. Pendant plus de deux heures, les associations présentes ont pu se faire une idée de ce que le comité a déjà mis en œuvre ou nouvellement mis en place dans les différents domaines. Le thème Covid a également joué un rôle important. Le DTN (Directeur technique national) a également présenté son concept coordonné pour l'avenir. Le personnel d'encadrement et notre nouveau secrétaire ont également été présentés. L'événement s'est terminé vers 21 heures.



---

# RENCONTRE CADRE NATIONAL

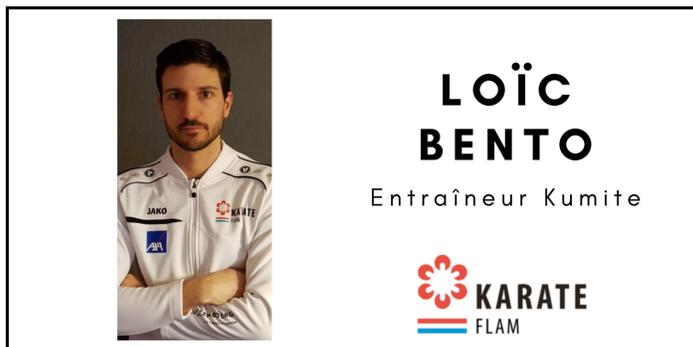
25. AVRIL 2021 - LUXEMBOURG

Aujourd'hui, un événement d'information avec toute l'équipe a eu lieu au Sportlycée. L'objectif de cet événement était d'une part de transmettre aux athlètes les informations de notre directeur technique, le Dr Jürgen Fritzsche, et de notre directrice sportive, Tamara Schuh, mais aussi de donner aux athlètes la possibilité d'aborder eux-mêmes des sujets et d'obtenir des réponses à leurs questions. Dans l'ensemble, ce fut un bon événement qui sera répété à intervalles réguliers.



# GROS PLAN

## LES ENTRAÎNEURS



Après un parcours en qualité de sportif de haut niveau en karaté, Loïc a validé une licence en STAPS mention « entraînement sportif » pour accroître ses compétences dans le domaine de la performance et notamment la préparation physique. Ensuite, il s'est orienté vers l'enseignement en passant un Master, pour acquérir la double étiquette entraîneur / enseignant.

Parallèlement à ces diplômes universitaires, il est à ce jour ceinture noire 3ème Dan, titulaire du Brevet d'état d'éducateur sportif et du diplôme d'état, de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, avec pour spécialité le perfectionnement sportif.



Illaria est l'athlète féminine de Kata la plus performante au Luxembourg. La policière est

passionnée de sport et a fait partie du COSL et de l'équipe d'élite de l'armée de 2008 à 2013. Depuis 2020, elle est co-responsable de l'équipe de Kata en tant qu'entraîneur adjoint. Après le départ d'Yves Bardreau, elle est temporairement la responsable d'entraînement Kata. Illaria est une coach certifié de la WKF.



Maciek est titulaire d'un « Master of Science in Sports Science » et aussi de la licence A pour l'entraînement fonctionnel et le conditionnement physique. Il est également un spécialiste formé à l'entraînement de force avec haltères. Le joueur de volley-ball passionné soutient l'équipe avec des exercices atypiques pour la prévention des blessures et le développement des performances.

# DATES

Events

**28.04.-03.05.21**

K1 Premier League Lisbonne

**17.-24.05.2021**

Championnat Européen Porec, Croatie

**11.-13-06.21**

Paris Qualification Olympia

Save  
the  
date!

**15.05.21**

Karate Kids Day (E-Tournament)

**05.06.21**

Kata E-Tournament Luxembourg

**19.06.21**

ENEPS Symposium

*Weitere Details folgen*

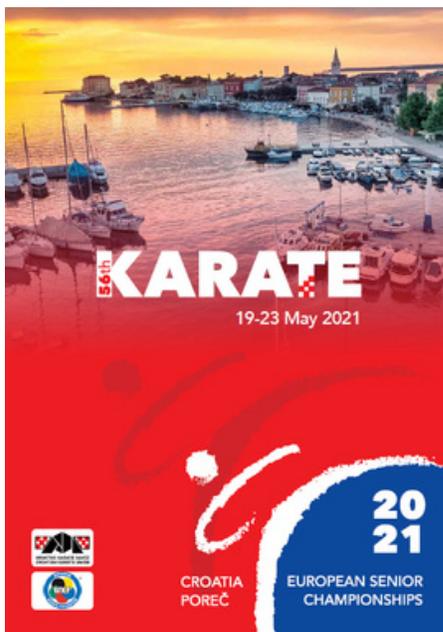
# À VENIR



**KARATE 1**  
PREMIER LEAGUE WKF  
**LISBOA 2021**  
30 ABRIL a 2 MAIO

**Raphael Veras da Silva - Coach**  
**Victor Lopes da Silva - Referee**

**Athletes:**  
**Jenny Warling**  
**Kimberly Nelting**  
**Pola Giorgetti**



**Raphael Veras da Silva - Coach**  
**Norbert Schmit - Referee**

**Athletes:**  
**Jenny Warling**  
**Kimberly Nelting**  
**Pola Giorgetti**  
**Jordan Neves**  
**Cassy Schmit**  
**Philippe Biberich**



# KARATE KIDS DAY



The poster features a blue and red background with two circular inset photos. The top-left photo shows a young girl in a white karate gi practicing a punch on a vertical pole with three balloons (red, blue, red). The bottom-right photo shows two children in white gis playing with yellow and green balloons. The text is in white and red, providing event details and logos.

## KARATE KIDS DAY 2021 E-TOURNAMENT



**KARATE  
FLAM**

15 & 16.05.2021  
ANMELDUNG BIS ZUM / INSCRIPTION  
JUSQU'AU 05.05.2021 (SPORTDATA)  
KOSTEN/ FRAIS DE PARTICIPATION: 5€



# IMPRESSIONS



# LITTÉRATURE

## RECOMMANDATIONS

Ojeda-Aravena, A., Herrera-Valenzuela, T., Garcia Garcia, J. M. & Ramirez-Campillo, R. (2020). **Six weeks of HIIT based on repeated 5-meter sprints vs. countermovement jumps: effects on physical performance among karate athletes.** A pilot-study



Shalja, S., Stankovska, Z., Kostovski, Z. & Ganiu, V. (2020). **Changes in the maximum oxygen consumption in karate athletes in the preparatory and pre-competition period.**



Zadorozhna, O., Briskin, Y., Pityn, M., Svistelnik, I., Roztorhui, M. & Vorontsov, A. (2021). **The importance of information blocks, which form the basis of tactical knowledge at different stages of long-term development in modern Olympic combat sports**



# DIVERS

## CORONA

euillez suivre les directives ministérielles en vigueur concernant les activités sportives et les règles d'hygiène. Vous pouvez trouver des informations ici, par exemple :



Restez en forme et en bonne santé !



## K1 LISSABON

Suivez les éliminations en direct sur la chaîne YouTube de la WKF.



## MARCHÉ AUX PUCES

Vous cherchez quelque chose de précis ? Vous voulez vendre ou acheter quelque chose ? Envoyez-nous votre demande à : [office@karateflam.lu](mailto:office@karateflam.lu) pour paraître dans le prochain Newsletter.

