



Le Body-Karaté tient une place importante dans notre région Midi-Pyrénées : énergie collective, sport santé, sport bien-être, sport prévention, cette « solution-sport » dans nos clubs de Karaté permet à un nombre toujours plus important de personnes d'avoir une activité physique complète, facilement conciliable avec les contraintes de la vie quotidienne.

Par son succès, cette offre sportive semble répondre aux attentes d'un grand nombre d'hommes et de femmes qui se retrouvent par centaines aux cours de coaches de choc comme Anthony BOUSQUET, Luc BA (Haute-Garonne), Gilles TEULLIERE (Tarn et Garonne), Pascal SIGNAT, 6<sup>ème</sup> dan, arbitre international (Ligue Aquitaine), Frantz MONTUSSAC (Lot), Issa BELGACEM (Ligue Limousin), Catherine BELRHITI (Ligue de Lorraine), Vlada LEONIDOVA (Ligue Côte d'Azur), Sébastien FAYARD (Ligue Ile de France) pour ne citer qu'eux ...

Discipline en plein essor au sein de notre fédération, le Body Karaté séduit particulièrement les féminines, quel que soit leur niveau sportif !

Bouger, se sentir bien, prendre soin de son corps, bien dormir semblent les principales motivations. Pour répondre à la demande croissante des féminines, 9% en 1976 et plus de 30% actuellement, la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées s'efforce de proposer des offres sportives adaptées et, concernant le Body-Karaté, avec des pratiques un peu différentes d'une région à une autre, pour l'enseigner, il faut un diplôme DAF, DIF, CQP, BEES ou DEJEPS.

Pour cette 2<sup>ème</sup> édition, les « **24 heures du Body Karaté** » seront un moment de partage, la possibilité de mettre cette activité en avant et pour certains l'occasion de découvrir cette pratique un peu particulière du Karaté !

Cela permettra également d'encourager les clubs à diversifier leur offre en prenant en compte les attentes de tous et de ... toutes !

Ces tours d'horloge se fera du 10 au 11 novembre 2011 de midi à midi au Cosec de Saint Lys (31) Épreuve ouverte à tous sous forme de sessions 1 heure, rassurez-vous ! Défolement ou dépassement de soi ...

Bravo à Éric OLIVE, Président du Saint Lys Karaté et son équipe de bénévoles,  
à Yves GUITARD, Anthony BOUSQUET, 4<sup>ème</sup> Dan – BEES1, professeurs  
et à Luc BA, mon entraîneur de Body Karaté depuis ... 17 ans ! (appelé Fit Boxing en 1994)

Sportivement,

Anne GOUDENOVE

Comité Directeur de la FFKARATÉ

Membre du Jury « Femmes et Sport » Midi-Pyrénées de 2005 à 2008

Présidente du Saint Lys Karaté de 2005 à 2008