



24 heures de BODY KARATE organisées par le SLO KARATE ST LYS

CE CHALLENGE D'ENDURANCE SPORTIVE SE DEROULERA
LES 11 ET 12 NOVEMBRE 2011

de 12h à 12 h à : COSEC, chemin du Pillore 31470 Saint-Lys

24 sessions non stop avec animation DJ, ouvertes à tous seront proposées

Le Body Karaté c'est quoi ?

Pour rendre le Karaté plus accessible à la majorité, la Fédération Française de Karaté a mis au point une discipline nouvelle appelée Body Karaté. En quoi consiste-t-elle exactement ?

Il s'agit d'un mélange époustouflant de technique du Karaté et de mouvements empruntés au fitness. Le tout est synchronisé par une musique dynamique et contemporaine.

Le Body Karaté est accessible aux personnes de tous âges. La technique ne nécessite aucune expérience en Karaté ni en fitness. Toutefois, les adeptes de l'une de ces disciplines s'adapteront facilement au Body Karaté. Les adolescents et les jeunes adultes sont les plus nombreux à pratiquer cette discipline en France.

Les « 24h du body-karaté » organisé par le SAINT LYS OLYMPIQUE section Karaté

Information et contact

<http://www.saint-lys-karate.fr> , mail : 24hbody@gmail.com , téléphone 06 03 35 69 81

Page 1 sur 6

Le Body Karaté se pratique en salle sous la direction d'un coach. Les coaches dirigeant les séances de Body Karaté possèdent en majorité des connaissances approfondies en Karaté et en fitness. En peu de temps, les participants reprennent plusieurs mouvements propres au fitness et au karaté grâce à cette nouvelle méthode. La musique, de plus en plus entraînante, guide le rythme de la séance. Par ailleurs, une séance dure en moyenne une heure.



Son rythme permet d'améliorer très sensiblement les capacités cardio, la souplesse et les renforcements abdominaux de ses pratiquants. Une séance de body karaté permet d'éliminer 800Kcal.

L'association sportive **Saint Lys Olympique KARATE** est la section Karaté du SAINT LYS OLYMPIQUE OMNISPORT de la ville de SAINT LYS (31470).

Créé en 1980, le club adhère à La FFKAMA, et compte aujourd'hui une centaine d'adhérents autour de deux activités : l'enseignement du KARATE DO depuis sa création et depuis 7 années le BODY KARATE.

LE SLO KARATE, c'est le choix de la diversité et d'un encadrement de qualité :

- le club a choisi depuis quelques années d'assurer l'enseignement du KARATE SHOTOKAN animé par *Yves GUITART*,
- mais également de proposer une activité de BODY KARATE dont les cours sont animés par *Anthony BOUSQUET*.

Quelques STAGES événementiels précédemment organisés par la section :

Juin 2009



Juin 2010



Les « 24h du body-karaté » organisé par le SAINT LYS OLYMPIQUE section Karaté

Information et contact

<http://www.saint-lys-karate.fr> , mail : 24hbody@gmail.com , téléphone 06 03 35 69 81

**FORT DU SUCCES DE LA PREMIERE EDITION DES « 24 heures de BODY KARATE 2009»,
nous renouvelons cet évènement les 11 et 12 novembre 2011**

Cet évènement est unique en son genre sur la région toulousaine, mais également au plan national. C'est un challenge sportif qui s'adresse à un public très large, des pratiquants de body karaté, aux karatékas, aux passionnés d'arts martiaux et à bien d'autres encore, curieux de découvrir une nouvelle discipline.



Cet évènement est organisé par la section Karaté du Saint Lys Olympique, avec l'aide et le soutien du Comité Départemental de Karaté, la ligue de Midi-Pyrénées, ainsi que la Fédération Française de Karaté.

LA DEPECHE » [Grand Sud](#) » [Haute-Garonne](#)

PUBLIÉ LE 08/10/2009 03:50 | [LADEPECHE.FR](#)

Les 24 heures du body karaté



De plus en plus de participantes au cours de body karaté de Saint-Lys

Le club Karaté de Saint Lys organise une première nationale et vous propose de participer aux « 24 heures du body karaté » le week-end du 24 et 25 octobre à Saint -Lys, au gymnase du Cosec. (limite des inscriptions le 15 octobre). «Vous pouvez télécharger le document de présentation et toutes les modalités d'inscription concernant ce week-end en cliquant sur le lien : <http://www.saint-lys-karate.com/24hpresentation.pdf> ainsi que les dernières informations sur l'évènement sur notre site Web : <http://www.saint-lys-karate.com> communiqué l'équipe de Saint lys Olympique Karaté dont la section de body karaté a entamé sa 6e saison.

Ce challenge d'endurance est «piloté» par Luc Ba, responsable du body karaté en Midi-Pyrénées. 24 éducateurs sportifs se relaieront pour assurer l'animation du samedi 24 octobre à 12h au dimanche 25 octobre à 12h, organisée avec le soutien de la Fédération française de karaté. Il doit profiter aux clubs de karaté de la région, à toutes celles et tous ceux qui veulent vivre à fond cette discipline de loisir en plein boom ! Autour de ce challenge, il y aura des démonstrations et une formation pour les professeurs.

Les « 24h du body-karaté » organisé par le SAINT LYS OLYMPIQUE section Karaté

Information et contact

<http://www.saint-lys-karate.fr> , mail : 24hbody@gmail.com , téléphone 06 03 35 69 81

Page 3 sur 6

Ce projet présente de nombreux intérêts :

- + participer au dynamisme des institutions du karaté régional,
- + créer une synergie autour d'un évènement avec les présidents et professeurs des clubs,
- + faire découvrir une discipline de loisir en pleine expansion à un large public,
- + soutenir l'association « » en lui reversant les bénéfices de cette manifestation,



mais surtout ***PARTAGER UN FORMIDABLE MOMENT DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE où élèves et professeurs se relaieront.***

Contenu :



- . 24 sessions non stop assurées par une vingtaine de coaches» (soirée DJ Night Fever),
- . 2 façons de participer en mode « fun » ou « défi »,
 - . des défis sportifs d'endurance en individuel ou en équipe avec challenge.

LOGISTIQUE :

Service de restauration sur place
Service de secours + kinésithérapeutes
Salle de repos

Les « 24h du body-karaté » organisé par le SAINT LYS OLYMPIQUE section Karaté

Information et contact

<http://www.saint-lys-karate.fr> , mail : 24hbody@gmail.com , téléphone 06 03 35 69 81

Page 4 sur 6

Déroulement :

- Vendredi : 10h00 à 11h30 : accueil des participants
12h00 : démarrage des sessions
19h00 : accueil des officiels autour d'un verre
20h00 à 22h00 : service de restauration (sur inscription/réservation)
21h00 à 0h00 : soirée session « DJ NIGHT FEVER »
0h00 : sessions en mode Nuit
- Samedi : 07h00 : petit déj (sur inscription/réservation)
12h00 : fin des sessions – résultat des défis

LES 24 heures du BODY KARATE à Saint Lys 31

INFO <http://www.saint-lys-karate.fr>

MAIL 24hbody@gmail.com

TEL [06 03 35 69 81](tel:0603356981) ou [05.62.20.32.72](tel:0562203272)



F.F. KARATÉ
et disciplines associées

24h

2e édition

du Body-Karaté

Quand le **FITNESS** rejoint le **KARATE** dans un marathon festif

11 & 12 novembre 2011
de 12h à 12h

24 sessions non-stop
Soirée "DJ NIGHT FEVER"
Ouvert à tous

SAINT-LYS (31)

infos : www.saint-lys-karate.fr
mail : 24hbody@gmail.com

Participation 10€ - Restauration, Salle de repos




Les « 24h du body-karaté » organisé par le SAINT LYS OLYMPIQUE section Karaté

Information et contact

<http://www.saint-lys-karate.fr> , mail : 24hbody@gmail.com , téléphone 06 03 35 69 81

Page 6 sur 6