



究道館

沖縄小林流空手道



24 AV. DES ÉTATS-UNIS
31200 TOULOUSE

Association loi 1901

—
Éducation &
développement par la
pratique du karaté
traditionnel

Dossier de présentation des activités de l'Association
Version du 1 mars 2021



BUNBU-RYODO

文武両道

Bunbu Ryodo est un principe ancestral nippon, existant aussi en Chine, mais apparu dans l'archipel japonais il y a environ 900 ans, au début de l'époque Kamakura.

Le premier idéogramme BUN 文 signifie littérature ou plus simplement "écrire".

Les termes 文事 ou 学芸 sont synonymes d'art ou de science, d'où découlèrent les formes du budô (voie des arts martiaux) ; en un mot c'est **la maîtrise des études générales du bien savoir vivre en société** selon le code de la caste des guerriers, les "bushis".

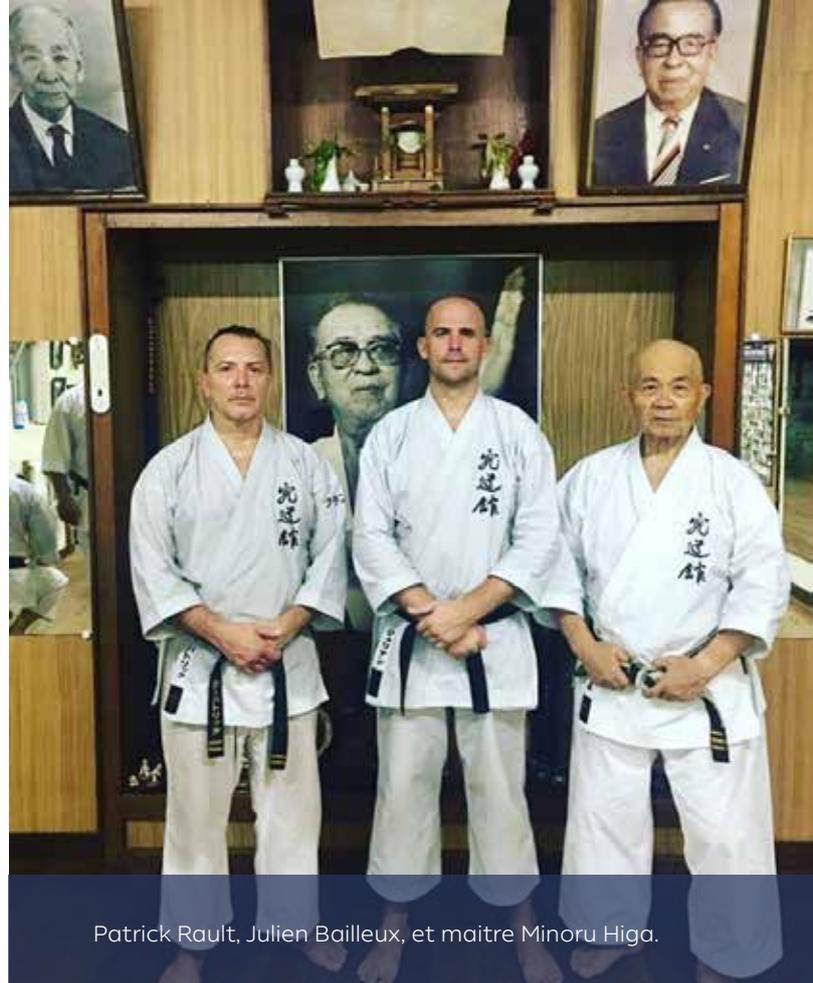
Le second idéogramme "BU" 武 signifie "arrêter le conflit". Il décrit le monde "martial", les "arts martiaux".

Le troisième idéogramme 両 RYO, signifie "ensemble" et le dernier idéogramme est le plus difficile à en saisir l'essence : c'est celui qui signifie "Voie, sentier, chemin" Dô, 道 dont l'étymologie est à rattacher à la spiritualité en général.

Au 19^{ème} siècle, cela devint plutôt un idéal dont le bouddhisme s'empare pour canaliser les énergies vigoureuses des uns ou des autres...

A notre époque contemporaine, ce terme signifie l'équilibre indispensable entre l'éducation physique et celle des lettres...

L'explication moderne de ces termes signifie stabilité entre mental et émotionnel.



Patrick Rault, Julien Bailleux, et maître Minoru Higa.

Dans l'entraînement martial, cela signifie qu'il faut aussi accorder de l'importance à la formation intellectuelle et non uniquement au physique.

"Enseigner un art martial, c'est accompagner le pratiquant dans la formation de soi, à l'échelle de sa vie entière, c'est le conduire sur une voie, ou plutôt l'aider à trouver sa voie. Dans la vie normale d'aujourd'hui, il existe peu d'expériences de transmission et d'apprentissage de ce type qui font penser à l'apprentissage de la sagesse et de la philosophie tel qu'il existait en Occident dans l'antiquité". (Michel Puech, "La philosophie du tatami")

Parler des valeurs du karaté, nous renvoie à l'apprentissage du Vivre Ensemble et d'éducation à la citoyenneté qui sont au centre de la construction et du maintien de nos sociétés.

PROJET ÉDUCATIF



Histoire de l'Association

Principes fondateurs

**Éduquer aujourd'hui
les citoyens de demain**

**Developper
la citoyenneté**

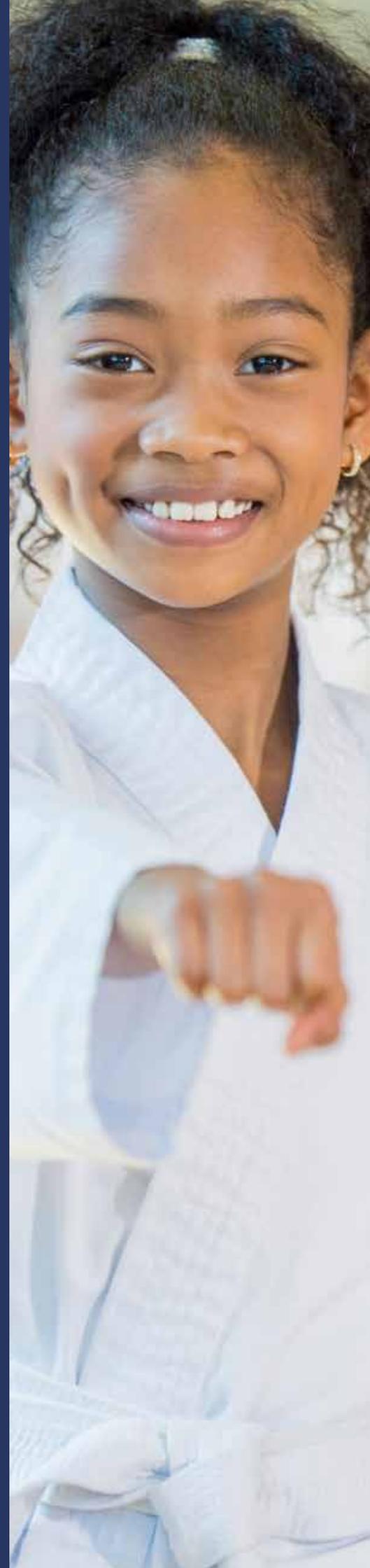
**Accompagner
les jeunes vulnérables**

Des enjeux forts

L'ouverture culturelle

Vivre Ensemble

Santé, Sport & Culture



MEMBRES & BUREAU

L'impulsion

Passionné par les arts martiaux et les valeurs qui incarnent le Budo, Julien a commencé la pratique en 1991 et l'enseignement en 2011. En parallèle de sa carrière de directeur artistique menée en France et à l'étranger, il a pratiqué les Arts martiaux, avec des experts internationaux (Japon, Thaïlande, Nouvelle-Zélande).

Il suit l'enseignement de l'école Kyudokan depuis 2014, dès son retour en France fin 2016, convaincu de sa Voie, de la richesse et des valeurs que porte la pratique, il décide de concrétiser le projet de l'association.

Instructeur Fédéral, 2ème dan Shorin Ryu, Vice Champion de France 2013, Vice Champion de Nouvelle-Zélande 2015, Membre de la Commission Sportive Occitanie auprès de la Fédération Française de Karaté.

Le Cadre

Avec une expérience significative en tant que secrétaire, Adrien (membre fondateur) a toujours été volontaire pour épauler l'association dans ses démarches et son fonctionnement.

L'Essor

Nouveau lieu

Mars 2019 : Inauguration du dojo Ninshai au cœur du quartier Barrière de Paris avec une nouvelle palette de projets.

Nouveaux projets : Nouvelle équipe

Élection 2020 : Sophie (Directrice association !Dsanté) Guillaume (Thérapeute CAMI).



M. Julien Bailleux
Président



M. Adrien Blanc
Secrétaire



Me Sophie Rhodes
Trésorière



M Guillaume Renaud
Trésorier Adjoint

HISTOIRE

L'association Kyudokan Toulouse, déclarée le 12 décembre 2014, en préfecture de Toulouse, a pour objet de propager la **pratique et les bénéfices des arts martiaux traditionnels et l'enseignement de l'éveil d'un dojo.**

L'association a déménagé dans le quartier des Minimes avec une nouvelle salle d'entraînement début 2017 et la mise en place d'une pratique régulière qui met l'accent sur **l'apprentissage de la culture martiale et du bien vivre ensemble.**

Depuis elle a son siège dans le quartier Barrière de Paris et continue à déployer ses actions sur les quartiers des **Minimes, Barrière de Paris, la Vache, Négreneys, Mazades, Bourbaki.**



2014

Déclaration de l'association

2015/16

Cadre pédagogique

Diplômes d'Instructeur Fédéral
Voyage Internationaux

2017

Structures d'enseignement :

Dojo des Chalets
Dojo des Minimes
Gymnase de Gironis

2018

Développement de
l'enseignement

Actions et rayonnement dans
les quartiers de Toulouse Nord

2019

Inauguration dojo associatif

Dojo Ninshai, Av. des États-
Unis 31200 Toulouse

2020/21

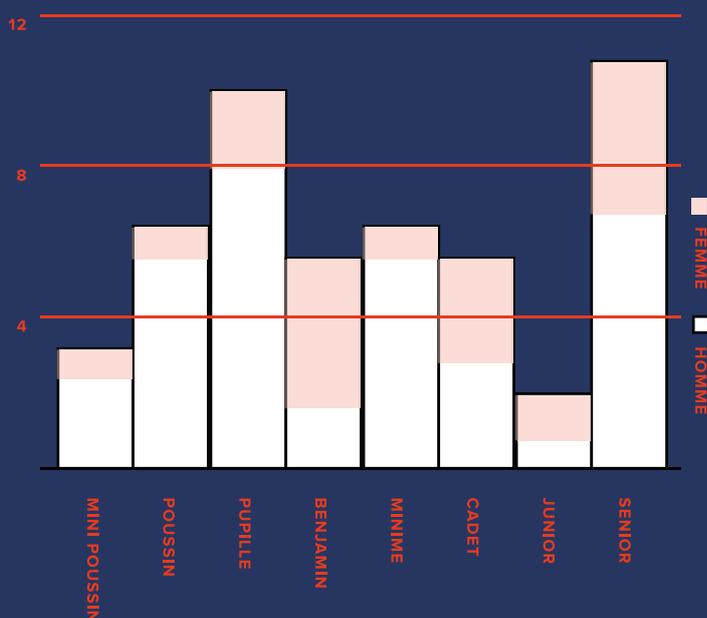
Développement de projets

liés à la Citoyenneté & au
vivre ensemble (Sport, Santé,
Culture, Éducation).

QUELQUES CHIFFRES...

57 licenciés

au 02 février 2021



54 licenciés en **2020**

65 licenciés en **2019**

31 licenciés en **2018**

4 licenciés en **2017**

HOMME

60%

FEMME

40%

-

SENIOR

+ de 18 ans

22%

JUNIOR

16/17ans

6%

CADET

14/15ans

11%

MINIMES

12/13ans

13%

BENJAMIN

10/11 ans

11%

PUPILLE

8/9ans

19%

POUSSIN

6/7ans

13%

MINI POUSSIN

4/5ans

6%

DES PRINCIPES FONDATEURS

L'Association Kyudokan Toulouse aborde l'éducation dans ses dimensions extra-scolaires, en associant Sport et Culture.

Le Projet éducatif s'adresse aux enfants, aux adolescent.e.s aux jeunes adultes et aux seniors, ainsi qu'aux familles du Territoire, en appréhendant l'ensemble de leurs temps de vie. L'objectif est de contribuer à leur réussite scolaire et personnelle, et de **favoriser leur accès au plein exercice de la citoyenneté.**

Avec ce projet, **l'association souhaite contribuer à la réussite de tous les enfants et les jeunes du territoire et leur permettre de devenir des individus épanouis, autonomes dans leur pensée,** leur vie personnelle et professionnelle, libéré.e.s des déterminismes sociaux, économiques et culturels. Elle entend leur témoigner, par son accompagnement et ses actions, sa confiance en leurs capacités, leurs potentialités et leur créativité.

“The world is changed by your example, not by your opinion.”

(Paulo Coelho)



ÉDUQUER AUJOURD'HUI LES CITOYENS DE DEMAIN.

Dans le cadre du développement de ses activités, l'association Kyudokan Toulouse entend mobiliser l'ensemble des dispositifs qu'elle déploie déjà en leur faveur, structurer et proposer de nouvelles actions, en adéquation avec le besoin des usagers et dans un souci d'éducation partagée. À la croisée de différentes cultures, elle souhaite également promouvoir la mise en synergie des actions menées sur le territoire par l'ensemble des acteurs éducatifs, dans le respect de leurs compétences.

Promouvoir l'idée d'une cité éducative, c'est considérer que le territoire est une richesse, source en soi de socialisation et d'apprentissage.

La petite enfance, comme l'adolescence et la période vers l'âge adulte sont des phases de construction pendant lesquelles les expériences vécues se révèlent souvent fondamentales pour les

“If your plan is for one year plant rice. If your plan is for ten years plant trees. If your plan is for one hundred years educate children.”

Confucius



choix futurs, personnels ou professionnels. Pour exemple, l'adolescence est le temps d'apprentissage de l'autonomie, de la séparation avec les parents et de construction de sa personnalité à travers des valeurs. Loin de devoir être livré à lui-même, l'adolescent a besoin d'être accompagné dans cette démarche et doit pouvoir bénéficier d'appuis qui lui permettront de se situer; Sur un plan personnel comme dans son environnement.

“Avec son projet éducatif, l’association Kyudokan Toulouse souhaite favoriser cet accompagnement et mettre à disposition des jeunes des actions relevant du Sport, de la Culture, de la Tradition, des territoires, de la santé, du bien être et du temps libre.”



DÉVELOPPER LA CITOYENNETÉ

- Éveiller par l’activité sportive du karaté
- Favoriser l’autonomie dans le respect des besoins et des caractéristiques de chaque âge
- Permettre de développer l’entraide, la solidarité et un esprit critique.
- Garantir l’égalité filles / garçons et lutter contre les stéréotypes de ce genre.

ACCOMPAGNER LES JEUNES LES PLUS VULNÉRABLES

- Nouer des partenariats institutionnels et associatifs sur le territoire
- Proposer des espaces ressources, d’écoute et d’accompagnement spécifique.
- Le dojo est un lieu de pratique et d’éveil intergénérationnel, où le respect et la solidarité règne.

DES ENJEUX FORTS

- Construire ensemble la citoyenne et le citoyen de demain
- Travailler à une ville solidaire, équitable et inclusive pour lutter contre les inégalités. (À travers la pratique tous ensemble sans distinctions de genre, de classe sociale, ou de richesse).
- Renforcer et faire vivre une communauté éducative, notamment en responsabilisant les jeunes adultes à des actions citoyennes.

CHANTIERS PRIORITAIRES

L'orientation de nos projets sont précisées par des chantiers prioritaires :

- L'accès à la culture pour tous.
- Le temps libre des jeunes.
- Prévention du décrochage scolaire et accompagnement des jeunes "décrochés".
- Implication et participation des parents à l'action éducative.
- Acquérir et transmettre une culture de l'égalité entre les sexes et renforcer l'éducation au respect mutuel et à l'égalité.
- Accompagner les initiatives et participations citoyennes.

De plus, des orientations propres à chaque quartier sont définies en fonction des besoins ou envies spécifiques des habitant.e.s et des enseignant.e.s. (Projection privées, forum, vente aux enchères, démonstrations, actions humanitaire...).

Culture, citoyenneté, éducation à travers le karaté

Valeurs de respect, d'entraide et de solidarité promues dans les cours de karaté et les événements annexes, moments de convivialité avec les élèves, adhérents et familles.



Éducation, Citoyenneté, Santé

Voilà ce que nous faisons déjà aujourd'hui, et voilà ce que nous souhaitons développer, amplifier, avec l'aide de nos partenaires, et avec par la suite d'autres aides spécifiques.

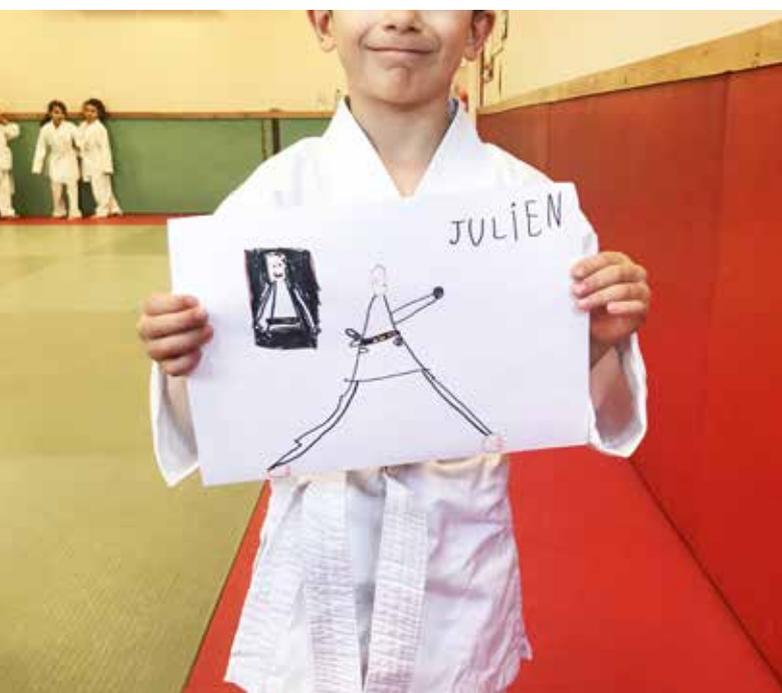
SANTÉ CULTURELLE

Le 4 juin 2019, **Sophie Marinopoulos**, psychologue et psychanalyste, fondatrice de l'association PPSP (Prévention Promotion Santé Psychique) a remis à **Franck Riester**, ministre de la Culture, les résultats de sa mission consacrée à l'éveil culturel et artistique du jeune enfant dans le lien à son parent.

Ce rapport signe une stratégie nationale pour la **Santé Culturelle** pour l'éveil artistique et culturel des jeunes enfants.

www.culture.gouv.fr

C'est un sujet intrinsèque à la pratique du karaté qui nous est cher. C'est reconnaître l'enfant comme un être de Culture.



KARATÉ SANTÉ

La pratique d'une activité physique régulière, même d'intensité modérée, a de nombreux effets bénéfiques sur l'organisme, tant pour prévenir ou favoriser le traitement des maladies. Dans la recherche du karaté, la santé est un pilier, la pratique soigne le corps et l'esprit.

Quand le Karaté devient une thérapie !

En 2020 nous avons collaboré avec **Guillaume Renaud**, président de Karaté santé Toulouse en mettant en place des ateliers "Karate Santé" le jeudi.

La CAMI Sport & Cancer est une association à but non lucratif reconnue d'intérêt général ayant pour mission d'implanter, dispenser et développer des programmes de thérapie sportive pour permettre à des milliers de patients touchés par un cancer d'être pris en charge pour diminuer les effets secondaires des traitements, améliorer leurs chances de rémission, diminuer leurs risques de rechute et améliorer leur qualité de vie.

Dans certaines conditions nous mettons à disposition les bénéfices de l'activité physique et certaines méthodologies du sport pour les personnes âgées ou ayant différentes pathologies.

www.sportetcancer.com

KARATÉ & THÉRAPIE

UN VÉRITABLE OUTIL

Triple championne du monde de karaté, **Laurence Fischer** a fondé en 2017 l'association *Fight for Dignity*, qui aide les femmes victimes de violences à se reconstruire grâce au karaté. Cette passionnée, également diplômée de l'Essec, est désormais ambassadrice pour le sport au ministère de l'Europe et des affaires étrangères.

“Mes deux objectifs étaient de les aider à se réapproprier leur corps, et qu’elles prennent confiance en elles”.

Les disciplines comme le karaté permettent de connecter le corps et le mental de manière consciente. Il faut être décontracté avant l'engagement, puis contracter et expirer au moment du coup de poing, de l'impact. Avec ces femmes, on travaille beaucoup des fondamentaux comme la respiration et la notion de contraction-décontraction. L'impact n'est pas systématique, elles ne le font que si elles en ont envie.

Mais, au moment où elles donnent un coup de poing, elles expirent. A travers les gestes, elles vont apprendre à se relâcher.

Le karaté est aussi un sport qui permet de maîtriser ses émotions, mais, pour cela, il faut d'abord les reconnaître. Sur un tatami, on pousse des cris, volontairement. C'est une manière de dupliquer l'énergie qu'on met dans l'engagement. Dans notre société, crier ne se fait pas. En karaté, on a le droit, on y est même encouragé. Ces femmes, qui sont souvent très effacées, sont particulièrement contentes et fières quand elles réussissent à le faire, souvent au bout de plusieurs séances.



GÉNÈSE DE L'ASSOCIATION

MAI 2014

1^{er} Voyage à Okinawa

Culture

Voyage au berceau du karaté.

Rencontre avec Maître Minoru Higa au hunbu dojo de Naha. Délégation Kyudokan France sous la direction de Kyoshi Patrick Rault.

DÉC 2014

Création de l'Association

Citoyenneté

Enregistrée à la Préfecture de Toulouse sous le n°RNA W313022132.

FÉV 2017

Diplôme Fédéral CQP

Pédagogie

Julien Bailleux à Montpellier (34).

FÉV 2017

Certificat de grade 2^{ème} dan

Enseignement

Julien Bailleux à Ceret (66).

AVR 2017

Première saison sportive

Sport

Démarrage sportif de la section du dojo des Chalets en Septembre 2017. 16 inscrits le premier trimestre. 31 licenciés en 2017/2018.

18 NOV 2017

Membre Occitanie FFK

Sport

Nommé par Pierre Llaves membre de la Commission Sportive Occitanie auprès de la Fédération Française de Karaté.

15 JUN 2014

Stage Karate Kyudokan

Sport Culture

Pour la 3^{ème} fois à Toulouse : Stage Karate Do d'Okinawa sous la direction de Kyoshi Patrick Rault Expert Fédéral 7^{ème} dan FFKDA.

17/18 JANV 2015

Weekend Karate Traditionnel et culture Budo

L'Association Okinawa Shōrin-ryū Karate-dō Kyudōkan Toulouse organise un weekend Karate Traditionnel et Culturel le Samedi 17 Janvier et Dimanche 18 Janvier 2015 à Toulouse.

Plongée au coeur du Karate Traditionnel Shorin Ryu et de la culture du Budo Japonais avec la présence de Patrick Rault, 7^{ème} DAN, Expert Fédéral FFKDA, Ambassadeur Culturel et Civil d'Okinawa.

Avec la présence de Luc Mitsumasa Nagata (Zen Shiatsu Do) et Kumi Takahashi de l'école Urasenke (Cérémonie du Thé)

18 NOV 2017

Stage Expert Fédéral

Sport Culture

En présence de Anicet KOUNOUGOUS

Président de la Zone Interdépartementale Midi-Pyrénées Karaté & Disciplines Associées

ÉVÈNEMENTS & ACTIONS

23 JUIL 2018

Karate dans le parc

Citoyenneté

Pour célébrer la fin de saison, nous avons coutume de nous réunir dans le parc Compans Caffarelli et le Jardin japonais. C'est un lieu à la fois propice à l'introspection et à la démonstration. C'est aussi l'occasion de fédérer dans un moment plus calme de la saison, qui permet de nous réunir et pratiquer.

S'entraîner et démontrer en karategi dans un lieu public est un exercice intéressant pour la confiance en soi et l'expression de nos individualités. Les parents, les élèves partagent un moment convivial, en se connectant à la nature, aux espaces verts et à l'espace public....

“Le dojo est une famille où les esprits aux vues similaires se rencontrent”

JUIL 2018

Stage d'été 2018

Citoyenneté

Tout au long de l'été des stages gratuits sont dispensés pour les jeunes et adultes. La pratique dans des périodes du calendrier qui coïncident avec les vacances scolaires où toutes les familles ne peuvent partir est un remède idéal.

Ainsi plusieurs stages avec différents entraînements permettent à certains de s'exprimer et de trouver un temps pour soi dans un environnement bienveillant, pour une meilleure sociabilité.

PRATIQUE & ENSEIGNEMENT

23 JUIN 2018

Examen de passage de Grades

Éducation

Ces examens ont pour objet la revue des techniques enseignés au cours de leur cursus, mais aussi morale et physique de l'élève. À travers la démonstration de formes imposées le jury technique apprécie l'attitude, la motivation et la justesse de l'élève. Pour le pratiquant, c'est un objectif complet et intense dans pour lequel il donne le meilleur de lui-même. Le travail de fond porte sur l'expression, la gestion du stress,



23 JUIN 2018

Concours de Dessin été 2018

Apprentissage

Pendant la période estivale la pratique diminue ou peut s'oublier. Il est important de stimuler la créativité et trouver de nouvelles formes d'apprentissage. Le dessin de l'enbusen des katas, c'est aussi un outil pour développer la visualisation et la mémoire et déceler les affinités de chacun en terme de PNL (visuel, auditif, kinésthésique) et d'assimilation.

2018 / 2019

9 SEPT 2018

Japan Touch

Sport Culture

Démonstration sur scène et Initiation tous publics, avec la venue de **Patrick Rault**, Ambassadeur Culturel et Civil de la préfecture d'Okinawa, Représentant Kyudokan France, Expert fédéral à la Fédération Française de Karaté. 20.000 visiteurs en 2 jours.



15 SEPT 2019

World Clean up Day

Citoyenneté

Journée mondiale de rassemblement 2019. L'association s'est réunie et a rassemblé des volontaires autour du **Parc Nougaro** pour une action citoyenne. Le karaté dans la vie quotidienne c'est l'entraide et la vie de quartier.



www.worldcleanupday.fr

22/23 SEPT 2018

Fête du sport

Sport Culture

À l'occasion de la première fête du sport impulsée par la Ministre des Sports Laura Flessel L'association a été invité pour une démonstration à la **Prairie des Filtres**. Au programme : démonstration et initiation publique.



17 SEPT 2018

Formation Fédérale DIF

Enseignement

La transmission passe par l'enseignement et le corps pédagogique doit se tenir à jour de sa discipline au sein de sa fédératon. Julien sera jury ce dimanche 18 septembre 2018 auprès de la FFK à Balma, encadré par Pierre Llaves, Référent Pédagogique régional.



ÉVÈNEMENTS & ACTIONS

18 SEPT 2018

Anniversaire de Maître Higa

Citoyenneté

Les élèves se sont réunis pour envoyer une carte d'anniversaire au Japon et célébrer l'anniversaire de maître **Minoru Higa**, président mondial Kyudokan. à ce titre c'est reconnaître que le professeur a un statut particulier. On retrouve dans de nombreux pays la Journée du professeur ("Teacher Day") qui souligne le respect et l'importance de l'apprentissage.



15 SEPT 2018

Projection Ciné

Culture

Un film d'arts martiaux est un incontournable de la culture populaire, il met en scène les valeurs de la Voie martiale à travers la thématique du maître et de l'élève. Pour tous les pratiquants jeunes et grands, c'est aussi le partage de la même passion à travers un moment de convivialité.



17 FÉV 2019

PRATIQUE & APPRENTISSAGE

26 SEPT 2018

Manuel de l'étudiant

Éducation

Sortie pour la rentrée, le manuel de l'étudiant est un document qui reprend les informations nécessaire à celui qui s'aventure sur la voie du karaté traditionnel d'Okinawa. Il est également un outil de dialogue et un support pour le pratiquant, les familles et les adhérents.



25 OCT 2018

Karate Day

Sport Culture

La journée du karaté est célébrée à Okinawa comme une fête. C'est presque 4000 personnes qui descendent dans la rue, des pratiquants du monde entier qui se réunissent avec leurs écoles et exécutent des démonstrations.



2018/2019

18 SEPT 2018

Fêtes et jours fériés en France

Citoyenneté

Créer des repères pour les jeunes c'est aussi transmettre la Citoyenneté et le civisme. nous célébrons les festivités dans les valeurs de Fraternité.



12 JANV 2019

Kagami Biraki

Dépassement

Le Kagami Biraki est un événement incontournable au Japon qui se célèbre 10 jours après le Nouvel An, soit le 11 janvier. Il marque le commencement des choses. C'est un entraînement dans le dépassement et la valorisation de l'élève.



13 NOV 2018

Coupe du samurai 2

Compétition

Un évènement et un exercice, travail de l'humilité, pour les familles et les adhérents.

25 NOV 2018

Stage Expert Fédéral FFK

Sport Culture

Pour la troisième fois à Toulouse stage de Patrick rault, avec la venue de pratiquants de Nîmes et de Corrèze.



25 NOV 2018

Championnat Départemental FFK

Sport

Une première participation à un évènement départemental fédéral et de bonnes sensations sur les tatamis. Déplacement et soutien des familles, repas en groupe.



ÉVÈNEMENTS & ACTIONS

23 MARS 2019

Inauguration Dojo Ninshai

Citoyenneté

Après trois mois et demi de travaux, c'est l'inauguration du lieu de pratique de l'association. Ce lieu répond à la démarche globale de l'association de permettre de développer ses activités pour un plus large public et créer de nouveaux évènements.



2 AVRIL 2019

Anniversaire 2 ans section des Chalets

JUIL 2018

Stage d'Avril 2019

Sport Culture

Préparation 2ème dan de Pierre, Découverte de la méditation, et échange entre les élèves autour de leur pratique. Nouvelle section combat karate contact avec préparation compétition.



PRATIQUE & ENSEIGNEMENT

12 MAI 2019

Compétition Coupe Valéra

Sport

La compétition phare du plein contact créée par Dominique Valéra a eu lieu à Roques. Guillaume, préparé par Julien, remporte une médaille d'argent en Senior -72kg. un beau résultat pour une première participation.



15 MAI 2019

Examen de passage de Grades

Sport Culture



14 JUIN 2019

Assemblée générale FFK au CROS Occitanie à Balma, en présence de **Francis Didier**, Président de la Fédération française de Karaté.

2018/2019

25 JUIN 2019

Rencontre Sport pour tous

Citoyenneté

Rencontre avec les acteurs régionaux à l'Hôtel de Région.



30 JUIN 2019

Pot de fin de saison

30 JUIN 2019

Karaté au parc Fin de saison

Citoyenneté

Entraînement au Jardin Compans Caffarelli et au Jardin Japonais, pratique, démonstration, jeux et pique nique avec de supers moments d'échanges avec les familles.



AOÛT 2019

Obtention d'un soutien financier de la part de la Mairie de Toulouse qui a permis l'achat de matériel.

JUIL 2019

Stage d'été à Toulouse

Sport Culture

Natation, Running, Quizz, méditation, parcours, remise en forme, circuit cardio training, renforcement, baignades, repas asiatique au marché, ateliers, séances photo, et échanges.



14 JUIL 2019

Stage Kyudokan

Sport

Stage d'été de l'école Kyudokan France à Perpignan avec la participation des différents dojos en France et en Europe.



13 JUIN 2019

Renforcement de la section karate Contact Kickboxing avec la venue de Teddy **au dojo Ninshai.**

ÉVÈNEMENTS & ACTIONS

7 SEPT 2019

Journée portes ouvertes au Centre Culturel des Minimes

Citoyenneté

Journée de sensibilisation. Informations et inscriptions au CCM. Participation bénévole des élèves.



7/8 SEPT 2019

Japan Touch 2

Sport Culture

Démonstration sur scène et Initiation tous publics, pour la 2ème édition, c'est une véritable occasion de présenter notre pratique et nos activités, avec toujours un bon accueil.



19 DÉCEMBRE 2019

Repas de fin d'année

12 JANV 2020

Nouveau logo

PRATIQUE & APPRENTISSAGE

22 SEPT 2019

Sentez-vous sport

Sport Culture

La Ministre de Sports ayant été remplacée, la fête du sport a disparue au profit d'une autre thématique. L'association a été invitée pour une démonstration. Au programme kihons, katas, tameshiwari et initiation.



30 NOV 2019

TGS Toulouse Game Show

Éducation

L'association a été invitée au salon pour effectuer une démonstration sur scène avec les élèves et les enseignants.



04 JANV 2020

Kagami Biraki

14 DÉCEMBRE 2019

Passage de grades

19 DÉC 2019

Pot de fin d'année

Citoyenneté

Réunir, fédérer, et célébrer les festivités de fin d'année ensemble.



25 JANV 2020

Cérémonie du nouvel an lunaire

Culture

Nous avons pu organiser et faire venir la troupe du Long tao, club de Ghislain pour les festivités de la danse du lion.



26 JANV 2020

Stage à Vincennes

Sport Culture

Adrien, pratiquant originaire de l'Île Maurice, et Murick, originaire du Gabon se sont réunis à Paris dans notre école autour de Patrick Rault sensei, l'occasion d'échanger et de renforcer les liens entre dojos.

Dojo Ninshai

Aikido, Karate, Jiu-Jitsu
Brésilien, Yoga, Muay Thai...

De nouvelles activités en lien avec les habitant.e.s, les partenaires et le réseau local.

30 JANV 2020

Nouveau logo

Le logo historique ainsi que toute la charte graphique a été revu afin de moderniser l'image du club et fédérer.



NEWS 2020

Kyudokan Toulouse recrute !*

- Trésorier adjoint
- Secrétaire adjoint

www.kyudokan-toulouse.fr

*bénévolat à partir de mars 2020.

FÉVR. 2020

Renforcement musculaire

Sport Culture

Shiko dashi est une posture basique et efficace pour divers exercices tels que le kata, le renforcement, le chiishi, le bunkai, le grappling ... avec un effet direct sur les fibres musculaires. Cela se fait encore fréquemment au Kyudokan hunbu dojo à Okinawa. Considérez ceci est un entraînement fondamental de kihon geiko au dojo.

Samedi 7 mars

Journée de la femme

Amenez une amie, une copine, une camarade, une collègue, une épouse, une maman... pour une découverte à partager la passion du karaté.

ÉVÈNEMENTS & ACTIONS

06 MARS 2020

Rencontre Partenaire mairie

Citoyenneté

L'association présidée par M. Julien Bailleux rencontre le maire de quartier M. Maxime Boyer, conseiller municipal, accompagné de la Trésorière de l'association Mme Sophie Belondrade Rhodes. Présentation des actions et projets de l'association.



ACTIVITÉS

FÉVR. 2020

Développement des sections Karate, Yoga, Aikido, Jiu-Jitsu Brésilien, Systéma, Judo, Self Defense, Méditation...



2020/2021

8 MARS 2020

Journée Internationale des droits de la Femme

Nous avons eu la chance de recevoir 3 générations au dojo qui ont toutes trois réunies une belle énergie ! Pour pratiquer le Karate ensemble et longtemps, la santé est une thématique intrinsèque au Karaté. "Kenko dai itchi" La santé avant tout !



22 FEVR 2020

Open International de Karaté Full & Light Contact

Le premier Open International, aboutissement d'un travail de plusieurs années qui a permis de montrer l'évolution d'une discipline structurée.



13 MARS 2020

Crise Sanitaire COVID19

fermeture jusqu'à nouvel ordre,



16 MARS 2020

Karate Quizz

Les mercredi à 18h Kyudokan Karate Quizz! Rdv sur le groupe WhatsApp. Si vous n'y êtes pas rejoignez nous en donnant vos coordonnées par message privé ! Deux équipes s'affronteront et . On s'adapte, certains défis physiques jalonnent notre parcours, À vos claviers !



ÉTÉ 2020

31 JUILLET 2020

AG

Citoyenneté

L'assemblée générale de l'association Kyudokan Toulouse s'est tenu au Dojo Ninshai à Toulouse. L'ordre du jour était le suivant ; Bilan moral et sportif de l'association, Désignation des nouveaux bénévoles et questions diverses.



01 & 02 AOÛT 2021

Stage d'Été Multi-activités

Sport

Stage multi-activités Ados/ Adultes (à partir de 15 ans)
Karate / Canoe / Rafting
/ Relaxation / Sparring /
Energétique à La Belle Verte
(Ariège).



“Cette année, nous
visions la cohésion
et le dépassement
de soi”



Murick dépassant ses peurs
dans la descente d'un rapide.

2020/2021

24 AOÛT 2020

Nouvelle section Taiso Karate Santé

Santé

Cours de Karaté Santé, Souplesse, Bien être. Tous les jeudi à 17h00. Dialogue bienveillant avec votre corps Équilibre physique et psychique Souplesse musculaire et articulaire Prévention de santé avec Guillaume thérapeute diplômé.



13 SEPT 2020

Journée Portes Ouvertes Karate Barrière de Paris

Sport



5 & 6 SEPT 2020

Japan Touch

Sport

L' édition 2020 s'est déroulée au jardin de Compans, Diverses Démonstrations et initiations avec mesures sanitaires.



9 SEPT 2020

Rentrée au Dojo des Minimes

Sport

Toutes sections. Enfants, Ados, Adultes, seniors, vétérans.



2020/2021

12 SEPTEMBRE 2020

Portes Ouvertes au Centre Culturel des Minimes

Toute la matinée pour les portes ouvertes. L'après midi nous vous invitons à essayer notre discipline : cours d'essai et pratique tous niveaux. 14h enfants 15h ados 16h adultes.



13 SEPT 2020

Journée Portes Ouvertes Karate Barrière de Paris

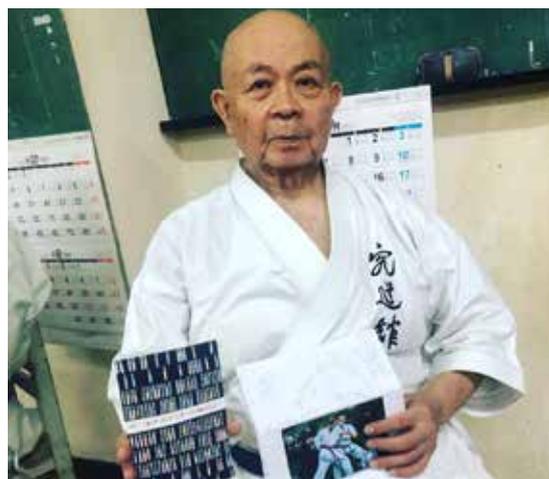
Les portes ouvertes au dojo Ninshai invitent plusieurs associations d'arts martiaux, des démonstrations ont lieu toute la journée. C'est un événement qui permet de fédérer le nouveau public du lieu, et l'occasion de rencontrer diverses disciplines. Au programme Pilates, Yoga, Aikido, Jiu-Jitsu, Judo, Karate, Kickboxing...



18 SEPT 2020

Célébration de l'Anniversaire de Maître Higa

Les élèves se sont réunis pour écrire une carte pour souhaiter l'anniversaire du maître. l'occasion d'exprimer sa gratitude envers l'école et l'enseignement de la Voie.



20 SEPT 2020

Stage technique Karate d'Okinawa

Les stagiaires ont pu se former au Karate original d'Okinawa ce dimanche au dojo Ninshai.



2020/2021

18 SEPT. 2020

Section Kickboxing

Cette année voit l'essor de la section combat pieds, poings Karate Contact / Kickboxing / Muay Thai. Une quinzaine d'inscrits en ce mois de Septembre.



15 OCT. 2020

Tournage de clip

Sollicité par Da Nill, nous avons mis en scène et chorégraphié un clip autour de la martialité sur un morceau musical pour l'artiste Toulousain, talent émergent de la scène rap.



19 SEPT 2020

Initiation et Atelier Shibari

Les élèves de l'Atelier de la corde nous ont contactés pour mettre en place des ateliers dans nos locaux. Le Shibari est un art ancestral, qui désigne la manière d'attacher avec des cordes.



22 SEPT 2020

Entrainement compétiteurs Kickboxing

Deux cours supplémentaires ont vu le jour afin de sélectionner les prochains compétiteurs. le dojo est maintenant affilié FFKMDA.



24 SEPT 2020

Mesures du ministère des sports

Mesures suite à l'allocution du ministre de la santé : Tenue d'un livre des registres, Gel hydro alcoolique obligatoire à l'entrée, Masque obligatoire hors activité.



25 SEPT 2020

Nouvelles mesures du ministère des sports

Entraînements pour les mineurs maintenus & entraînements extérieurs possibles.

Déclinaison des décisions sanitaires gouvernementales pour le sport (au 25 sept 2020)

CATÉGORIES	ZONE VERTE	ZONE ORANGE	ZONE ROUGE	ZONE ROUGE ALTERNÉE	ÉLÉMENTS OBJECTIFS
Associations de loisir (membres) Associations de parents (Associations sportives)	Autorisée	Autorisée	Autorisée	Autorisée	• Contraintes fortes (port du masque, respect de la distance, etc.) • Pas de regroupement • Pas de contact physique
Associations professionnelles (Associations sportives)	Autorisée	Autorisée	Autorisée	Autorisée	• Contraintes fortes (port du masque, respect de la distance, etc.) • Pas de regroupement • Pas de contact physique
Associations de formation	Autorisée	Autorisée	Autorisée	Autorisée	• Contraintes fortes (port du masque, respect de la distance, etc.) • Pas de regroupement • Pas de contact physique
Associations de clubs & clubs	Autorisée	Autorisée	Autorisée	Autorisée	• Contraintes fortes (port du masque, respect de la distance, etc.) • Pas de regroupement • Pas de contact physique
Associations de fitness	Autorisée	Autorisée	Autorisée	Autorisée	• Contraintes fortes (port du masque, respect de la distance, etc.) • Pas de regroupement • Pas de contact physique
Associations de fitness NIVEAU CLUBS et clubs associés	Autorisée	Autorisée	Autorisée	Autorisée	• Contraintes fortes (port du masque, respect de la distance, etc.) • Pas de regroupement • Pas de contact physique
Associations de fitness NIVEAU CLUBS et clubs associés	Autorisée	Autorisée	Autorisée	Autorisée	• Contraintes fortes (port du masque, respect de la distance, etc.) • Pas de regroupement • Pas de contact physique

02 OCT. 2020

Réouverture!

Suite à une décision de justice du tribunal de Toulouse.



Statuant en référé, le tribunal administratif de Toulouse a suspendu l'arrêté du Préfet de la Haute-Garonne du 25 septembre 2020 en tant qu'il interdisait l'accueil du public dans les salles de sport et de fitness toulousaines.

Le Tribunal administratif de Toulouse a été saisi en référé, sur le fondement des dispositions de l'article L. 521-2 du code de justice administrative, de quatre requêtes successives présentées par

22 SEPT 2020

Yoga Nidra,

Deux types de yoga ont été ajoutés au calendrier afin de répondre à la demande en terme de bien être. Le télétravail et l'anxiété ont créé des besoins différents. Nous avons pu dispenser des cours de pilates, des massages, de la Sophrologie, autant de réponses face à la situation et l'arrêt des activités de groupe. Avec de nouvelles rencontres et intervenants.



08 OCT. 2020

Jiu-Jitsu Brésilien ou rien !

Les élèves de la section Jiu-Jitsu Brésilien sont toujours heureux de pratiquer sur les tatamis du Ninshai malgré les interdictions successives. Une section soudée et passionnée.



2020/2021

06 OCT. 2020

Mettre en avant la parité et la mixité

Plusieurs projets ont été ralenti mais existet pour mettre en avant la mixité.



07 OCT. 2020

Éveil Corporel Enfants (3 à 5 ans)

Nous recevons une demande croissante pour l'activité des plus petits, or les activités martiales ne commençant généralement qu'à partir de 5 ans, nous avons donc monté un créneau d'éveil corporel avec une professionnelle diplômé afin de préparer les plus jeunes à la problématique que nous rencontrons (concentration, inactivité, écrans...)



9 OCTOBRE 2020

Textile Ninshai pour les élèves et instructeurs

L'année 2019 et 2020 ont vus se rassembler des centaines d'élèves et des dizaines d'instructeurs dans nos locaux, et nous souhaitons répondre à leur demande de textiles.



14 OCT. 2020

Karate Enfants, des petits passionnés

Célébré mondialement.



DOJO NINSHAI

Un magnifique outil, monté de toute pièces par le président de l'association et son meilleur ami a été deserté pendant la crise sanitaire mais réquisitionné pour les cours en ligne et supports vidéos filmés.

2014 - 2020

La Tradition de l'enseignement

Depuis 2014, L'association a vu le jour, et elle perpétue la tradition de l'enseignement. Depuis la rencontre avec Maître Higa, la compréhension est mêlée au sentiment familial.



25 OCT. 2020

Karate No Hi, la journée du Karate

Célébré mondialement.



17 OCT. 2020

International Teacher Day La journée des professeurs

C'est un événement important dans la vie de l'élève pour les valeurs d'enseignement et d'apprentissage. A cette occasion un goûter à été offert après le cours lors d'un moment de partage (dans le respect des mesures sanitaires).



26 OCT. 2020

30 ans de pratique, Interview de Julien Bailleux sensei sur La Dépêche du Midi

Un parcours international, semé d'expériences à travers le monde, de challenges, de médailles, de diplômes et de titres... un choix de vie martial et philosophique.



18 NOV. 2020

Cours Vidéo

Suite à l'interdiction de l'accueil du public sur les ERP et notre établissement, nous avons dispensé une batterie de cours et entraînements en ligne, notamment via la plateforme Zoom et Youtube, du contenu qui a pu être visionné des centaines de fois pour ce dernier.



18 NOV. 2020

Stretching et routine

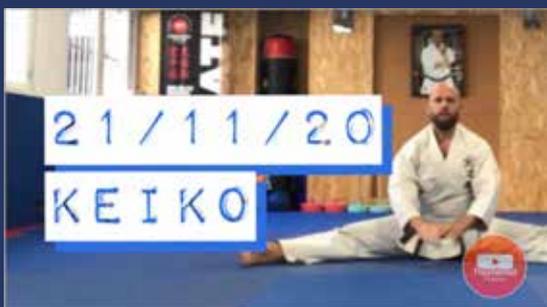
Afin de répondre à tous les publics et à la situation sanitaire, des cours de stretching ont également été mis en ligne avec des exercices de routines.



21 NOV. 2020

Contenu pédagogique

lorm ipsum



22 NOV. 2020

Atelier de travail associatif

De nombreuses réunions ont eu lieu pendant la crise sanitaire afin de continuer à conduire les actions de l'association. Certaines étaient ordinaires avec de la comptabilité et des ordres du jour traitant des affaires courantes, d'autres plus exceptionnelles afin d'organiser nos ressources.



30 NOVEMBRE 2020

Lectures au Dojo

Une nouvelle série de capsules vidéos ont vu le jour intitulées 'lire au dojo' pour les enfants avec des lectures de livres qui traitent d'arts martiaux et de karaté en particulier.

Le mercredi 30 Novembre a été lancé la première lecture de Geronimo Stanton ! Sur la chaîne YouTube du dojo.



28 NOV. 2020

Flux Videos

Contenus pédagogiques déployés sur plateforme de vidéos en ligne.



28 NOV. 2020



28 NOV. 2020



28 NOV. 2020



28 NOV. 2020



13 DÉC. 2020

Entraînement en ligne avec Okinawa (Japon)

Organisé par le hunbu dojo des cours en lignes à défaut de stage ont été bienvenus. Un partage mondial, pour une première!



17 DÉC. 2020

Nouvelle section au gymnase Leo Lagrange

Nouveau créneau le jeudi soir.



17 DÉC. 2020

Tutoriels Kickboxing

Nouveaux contenus pour la section combat.



13 OCT. 2020

Brevet de Moniteur Fédéral

Diplôme délivré par la Fédération Française de Kickboxing, Muaythai et Disciplines Associées.



10 DÉC. 2020

Vice-Champion Régional Kata

Julien Bailleux, Chef Instructeur au Kyudokan Toulouse Karate est classé 2° du e-challenge Kata zone Midi-Pyrénées 2020/2021 au classement général Catégorie Vétérans 1 Masculin.



21 NOV. 2020

Cours enfants / ados

Grosse motivation dans les sections.

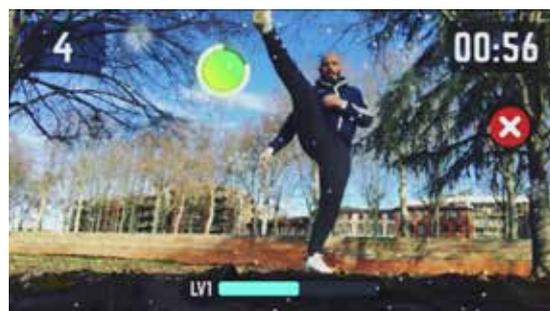


24 DÉC. 2020

Fêtes de fin d'année

Rendez-vous sur une application interactive pour fêter les fêtes de fin d'année.

Des mouvements martiaux pour rester actifs entre deux long repas ! Tous les moyens sont bons pour continuer la pratique.



9 JANV. 2021

Bienfaits des Entraînements pour les mineurs (-18ans)

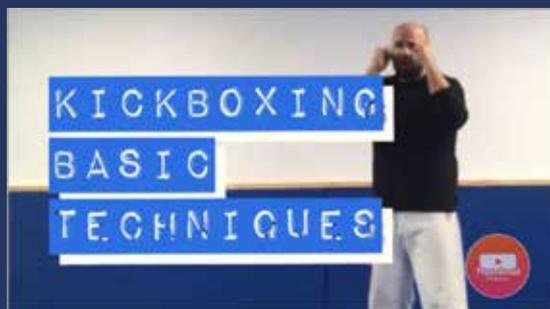
Depuis la crise sanitaire et les restrictions successives nous assurons tous les créneaux dès que c'est possible. Beaucoup de messages de remerciements des familles avec qui nous sommes en étroite relation.



2021

Les cours en ligne une alternative stimulante

Ils ont diversifié l'enseignement et les méthodes de transmission, le dojo est devenu un laboratoire sur lequel on peut échanger et partager toujours autour de la pratique. Cela a pu stimuler les instructeurs et pu créer de l'émulation pour le cercle d'élèves et familles pendant une période difficile.



17 FÉVR. 2021

Initiation pour la MJC Croix Daurade

Organisé à l'initiative d'un élève, nous avons pu établir une relation de confiance avec la MJC Croix Daurade, et malgré les divers obstacles nous avons pu monter un cours en extérieur le temps d'un weekend ensoleillé. un partenariat réussi et une formule qui a séduit le bureau associatif.

Nous sommes donc convaincus que de nouvelles initiatives verront le jour bientôt pour le grand plaisir des jeunes qui ont montrés un vif engouement.



CONTACT



Kyudōkan Toulouse

Karaté Shōrin-ryū d'Okinawa
et Karate Sparring Contact

Affilié à la Fédération
Française de Karaté
www.ffkarate.fr

Coordonnées

24 avenue des États-Unis
31200 Toulouse

Tél: 06 67 93 12 04
kyudokan31@gmail.com
www.kyudokan-toulouse.fr

Horaires & Lieux

Dojo des Chalets
Mercredi de 17 h à 20h
28 Boulevard Matabiau
31000 Toulouse

Dojo des Minimes (CCM)
Samedi de 14h à 17h.
6 Rue du Caillou Gris
31200 Toulouse

Dojo Ninshai
Mardi et Jeudi 19h
24 Av. des États-Unis
31200 Toulouse



LES ACTIVITÉS ORCHESTRÉES AU DOJO NINSHAI

Karate (Enfants, Ados, Adultes, Senior, Veterans)

Karate Contact

Karate Sante

KickBoxing

Muay Thai

Taiso

Gym Japonaise

Aikido

Jiu-jitsu Brésilien

Capoiera

Systema Self Defense

Yoga

Sivananda, Ashtanga, Nidra, Vinyasa, Nidra, Yin.

Éveil Corporel Enfants

Pilates

Méditation

Sophrologie

Massage tuina

Massage Shiatsu

Shibari



**Arts martiaux
Culture
Éducation
Citoyenneté
Santé**

-

www.kyudokan-toulouse.fr