

# CONQUER THE MAT 2024

## Conquer the Mat 2024

**Date:** 21 avril 2024

**Lieu:** Salle de sport AXION, 4 Zwaarvoedersspoor, 2440 Geel

### Programme :

- **8h00** : Ouverture des portes
- **9h00** : Début des ateliers
- **10h00** : Première ronde des test-matchs round-robin

**Participation : €30** (incluant les ateliers et les test-matchs) par participant

**Spectateurs** : Accès gratuit à la cantine et aux gradins

### Qu'est-ce que Conquer the Mat ?

Le but de ce stage, combiné aux test-matchs, est d'élever les combattants de kumite débutants à intermédiaires du WKF à un niveau supérieur.

Toute la journée, des ateliers seront animés par Sam Plompen et Jeroen Quets.

Tous deux sont d'anciens membres de l'équipe nationale belge et entraîneurs d'élite chez Karate Vlaanderen.

De plus, tous les participants auront l'occasion de participer aux test-matchs round-robin. Vous pouvez apprendre et mettre en pratique immédiatement.

Si tout ne se passe pas comme prévu, ce n'est pas un problème. Vous retournez aux ateliers et continuez à vous entraîner.

L'important est que nous nous entraînions ensemble pour progresser dans un environnement amical et légèrement compétitif.

Considérez cela comme une préparation pour votre prochain match.

Apprenez des meilleurs, entraînez-vous avec les meilleurs et devenez le meilleur vous-même !



FUDOSHIN TEAM

[Info@fudoshin.team](mailto:Info@fudoshin.team) - <https://www.fudoshin.team/conquer2024/>

KV 1100 | part of BGKA

# CONQUER THE MAT 2024

## Ateliers

Les ateliers abordent différents thèmes : déplacements dynamiques, contrôle de la distance, exploitation de votre deuxième temps, construction stratégique d'un match, lecture de vos adversaires, etc. Le but est de tirer le maximum de ces moments d'apprentissage.

Il y a de la place pour apprendre et poser des questions.

## Kumite

Les test-matches suivent le principe Round Robin (système Shobu).  
Chaque participant a la chance de disputer trois combats.

Catégories d'âge :

- U8 (6-7 ans)
- U10 (8-9 ans)
- U12 (10-11 ans)
- U14 (12-13 ans)
- U16 (14-15 ans)
- U18 (16-17 ans)

Toutes les catégories combattent pendant 1,5 minute.

1. Pour toutes les catégories jusqu'à 14 ans, tout contact sur jodan est interdit.
2. Pour les cadets (U16), un léger contact sur jodan n'est autorisé qu'avec des techniques de pied, mais aucun contact n'est autorisé pour les techniques de main jodan.
3. Pour les juniors (U18), un contact contrôlé, en tenant compte de la zone attaquée, est autorisé.

Le but des test-matches est surtout d'apprendre : comment fonctionne le système de points, la qualité de mes techniques, la pertinence de ma tactique, etc.

Chaque participant recevra un souvenir du stage, mais aucune médaille ne sera décernée, et aucun classement ne sera établi.

Bien sûr, vous pouvez viser la victoire.

Nous nous entraînons ensemble. Nous progressons ensemble !



FUDOSHIN TEAM

[Info@fudoshin.team](mailto:Info@fudoshin.team) - <https://www.fudoshin.team/conquer2024/>

KV 1100 | part of BGKA

# CONQUER THE MAT 2024

## Protection :

- Un protège-dents et des gants sont obligatoires.  
Recommandé : protection pour les pieds et les tibias, protection pour l'aîne, protection du tronc ou du torse.
- Les bijoux, montres, bracelets et lunettes ne sont pas autorisés.
- Cheveux : Les cheveux longs doivent être attachés en queue de cheval, seuls les élastiques sans métal sont autorisés. Les épingles ou les perles ne sont également pas autorisées.

Tous les combats ont lieu sans entraîneur.

Les entraîneurs sont là pour préparer leurs combattants et les équiper des protections appropriées (veuillez fournir les protections minimales et les ceintures en rouge et bleu par club).

## Inscription :

- La limite d'inscription est fixée à 120 participants.
- Chaque participant doit être en possession d'une licence/assurance valide d'une fédération de karaté nationale ou régionale.

Les entraîneurs en survêtement ou en karate-gi sont admis gratuitement (maximum 3 par club).

Attention : seuls les entraîneurs inscrits ont accès à la salle d'entraînement.

Veuillez également indiquer le poids lors de l'inscription des participants.  
Dans la mesure du possible, nous les répartirons en catégories de poids.

Les poules définitives seront annoncées le 19 avril.

Les clubs s'inscrivent via le formulaire d'inscription joint.

Les inscriptions se clôturent le dimanche 14 avril 2024 ou dès que le nombre maximal de participants est atteint.

N'oubliez pas d'inscrire également les entraîneurs !

**Les formulaires d'inscription remplis doivent être envoyés à : [info@fudoshin.team](mailto:info@fudoshin.team)**

Les frais d'inscription doivent être payés simultanément à l'envoi des inscriptions sur le compte BE89 7370 5554 6485, avec la mention "Conquer 2024 + nom du club".



FUDOSHIN TEAM

[Info@fudoshin.team](mailto:Info@fudoshin.team) - <https://www.fudoshin.team/conquer2024/>

KV 1100 | part of BGKA