

CONQUER THE MAT 2025

Conquer the Mat 2025

- Une journée de croissance et de combat!

Date : 11 mai 2025

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

Programme :

- **08h00** : Ouverture des portes ! Bienvenue !
- **09h00** : Début des ateliers dynamiques. Prêt à apprendre et à renforcer tes compétences ?
- **10h00** : La première série de matchs tests en round-robin commence !

Frais de participation : 30 € (comprend les ateliers et les matchs tests)

Spectateurs : Accès gratuit à la cafétéria et aux gradins !

Amène tes amis et ta famille pour te voir briller sur le tatami.

Qu'est-ce que Conquer the Mat ?

Es-tu prêt à faire passer tes compétences en kumite WKF au niveau supérieur ? Cette journée te plongera dans un monde de technique, de stratégie et de sportivité. Sous la direction des entraîneurs de haut niveau Sam Plompen et Jeroen Quets – anciens membres de l'équipe nationale belge – tu auras l'opportunité d'apprendre des meilleurs.

Ateliers :

Chaque atelier est conçu pour t'aider à progresser. Apprends les déplacements dynamiques, le contrôle de la distance, l'utilisation du contre-temps et la construction stratégique d'un combat. Tu auras l'occasion de poser toutes tes questions et de t'exercer directement. Nos entraîneurs sont là pour t'accompagner.



FUDOSHIN TEAM

Info@fudoshin.team - <https://www.fudoshin.team/conquer2025/>

Karate Vlaanderen - 1100

CONQUER THE MAT 2025

Matches tests en round-robin :

C'est ta chance d'acquérir de l'expérience dans un environnement sûr et bienveillant. Que tu gagnes ou perdes, tu apprendras toujours quelque chose de nouveau. Trois combats, trois occasions de briller et d'affiner ta technique. C'est la préparation idéale pour ta prochaine grande compétition !

Catégories d'âge et règles :

- **U8** : 6-7 ans
- **U10** : 8-9 ans
- **U12** : 10-11 ans
- **U14** : 12-13 ans
- **U16** : 14-15 ans
- **U18** : 16-17 ans
- **U21** : 17+ ans

Pour toutes les catégories jusqu'à 14 ans, tout contact au niveau jodan (tête) est interdit. Pour les cadets (U16), un contact léger au pied est autorisé au niveau jodan, tandis qu'un contact contrôlé avec les techniques de poing et de pied est permis pour les juniors (U18).

Débutant ou légèrement expérimenté ?

Indique si tu es un débutant absolu ou si tu as déjà participé à quelques compétitions.

- **B** : Moins de 10 compétitions.
- **A** : Plus de 10, mais uniquement des compétitions régionales (pas de compétitions internationales, pas de compétitions de sélection, etc.).

Important : Pas de stress si cela ne marche pas tout de suite ! C'est un environnement d'apprentissage. Analyse tes performances, adapte ta tactique et retourne aux ateliers avec de nouvelles perspectives.



FUDOSHIN TEAM

Info@fudoshin.team - <https://www.fudoshin.team/conquer2025/>

Karate Vlaanderen - 1100

CONQUER THE MAT 2025

Sécurité et équipement :

- Protection obligatoire : protège-dents et gants.
- Recommandé : protections pour les pieds et les tibias, coquille, protection de torse ou de poitrine.
- Pas de bijoux, montres, bracelets ou lunettes autorisés.
- Cheveux longs ? Fais une queue de cheval solide sans élastiques métalliques.

Coaching et accompagnement :

Les coachs peuvent préparer leurs participants et les aider à enfiler les protections appropriées. Chaque club doit fournir au moins les équipements de protection rouge et bleu ainsi que les ceintures. Les coachs enregistrés ont un accès gratuit à la salle d'entraînement.

Inscription :

Ne tarde pas ! Maximum 120 participants.

Les inscriptions se clôturent le : 2 mai 2025 ou dès que le nombre maximum de participants (120) est atteint.

Important : Tous les participants doivent disposer d'une licence/assurance valide via une fédération nationale ou régionale de karaté.

Inscription via le formulaire ci-joint. Envoie-le à info@fudoshin.team et assure-toi que le paiement (30 €) soit effectué avant le 8 mai 2025 sur le compte **BE89 7370 5554 6485**, avec la mention 'Conquer 2025 + nom du club'.

Les poules définitives seront publiées le : 9 mai 2025.

FUDOSHIN TEAM

info@fudoshin.team

www.fudoshin.team/conquer2025



FUDOSHIN TEAM

Info@fudoshin.team - <https://www.fudoshin.team/conquer2025/>

Karate Vlaanderen - 1100