

BUSHIDO CLUB de TRAPPES
Section Karaté

Portée par ses **200 adhérents investis et passionnés**, la **section Karaté du Bushido Club de Trappes** excelle encore une fois cette saison dans son ensemble. En effet, lors des derniers Championnats des Yvelines, le BCT a obtenu des résultats spectaculaires **en réalisant plus de 30 podiums dont plus de la moitié sont médaillés d'or et qualifiés au Championnat d'Île-de-France et de France.**



sant physiquement suivant les objectifs individuels.

Pour cela le club s'investit pour faire évoluer ses adhérents puisqu'il a accompagné **Dubrail Patrick et Arslangul Olivier** (tous deux ceintures noires 1^{er} Dan) à obtenir leur **Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF).**

Cette réussite permet ainsi de renforcer l'équipe professorale



Les efforts de cette excellente année ont été récompensés lors de la **Coupe du Samouraï** qui s'est déroulée le

4 Juin 2016.

Les jeunes Karatékas ont reçu médailles, coupes, ceintures et diplômes sous le regard ému des parents.

Il s'agit de récompenser la meilleure progression dans l'année dans le groupe des Baby-Karaté, Enfants et Adolescents.

La coupe du « **Fair Play** », quant à elle, récompense le « **meilleur Esprit** ».

Plusieurs démonstrations ont ouvert cette cérémonie donnant un aperçu de la variété technique que propose cette discipline :

Katas, techniques de base à mains nues, techniques de compétition, techniques face à plusieurs adversaires, Self-Défense contre couteau, Karaté Training et Tai-Chi.

Les participants et les spectateurs étaient ravis de partager ce moment convivial qui s'est clôturé par un petit goûter invitant enfants et parents.

Photos, renseignements et informations sur le site internet : <http://www.karate-trappes.fr>

Benbouabid Fehd
Membre du BCT Karaté

De plus l'équipe junior masculine est redevenue Championne Départementale pour la 3^{ème} fois consécutive !

Mais le palmarès du club ne s'arrête pas au niveau départemental puisque **Fehd Benbouabid, Rayyan Meziane et Christopher Nsimba** ont été sélectionnés dans **l'équipe Elite des Yvelines** afin de la représenter au Championnat de France des Ligues, et aux masters des Arts Martiaux à Vernon contre l'équipe de Normandie.

Mais l'enseignement du Bushido Club de Trappes va au-delà de la compétition.

C'est avant tout l'enseignement d'un Art Martial qui s'adapte à toute personne, de par sa pratique en compétition et sa pratique traditionnelle.

Le style Wado-Ryu qui signifie « La voie de la paix » permet de véhiculer un code moral, une discipline et un contrôle de soi qui sert aux Karatékas dans la vie de tous les jours, tout en se dépen-

déjà composée de **Rabah Toubal** (ceinture noire 5^{ème} Dan et fondateur de la section Karaté), **Jean-Bruno Andriantsoa** (ceinture noire 3^{ème} Dan), **Mouctar Camara** (ceinture noire 1^{er} Dan) et **Fehd Benbouabid** (Ceinture noire 1^{er} Dan)

De plus cette année le club a ouvert une nouvelle discipline : le Body Karaté Fitness.

Il s'agit d'une pratique sans contact qui mélange des mouvements de karaté et de fitness sur des musiques rythmées, **le but étant de développer sa condition physique, sa confiance en soi et d'évacuer son stress.**

Notamment cette année la volonté de nos adhérents a ainsi **permis au BCT d'ajouter 5 karatékas à sa liste de ceinture noire** puisque **Camara Mahdi, Gay Cédric, Zearamane Hariganeshe, Ravindrakumar Vipisan** et **Mhoma Kaamil** l'ont obtenue avec succès.

Le club compte à présent 12 ceintures noires !