



# Le KVS'press

Édition spéciale – Février 2026

## Interview – Sensei Fred en 4 questions

**Q : Peux-tu te présenter et présenter le KVS ?**

**R :** Frédéric Vega, 5<sup>e</sup> Dan de Karaté, style Shotokan. J'ai créé le Karaté Club du Val de Saône en septembre 2002.

Nous sommes présents tous les mardis au Dojo communal de Viré de 17h15 avec le cours Baby Karaté à 21h30 avec le cours des gradés, tous les mardis à Pont de Vaux de 18h à 21h30, tous les mercredis au gymnase des Arts Martiaux de Bâgé la Ville de 17h à 21h30 et tous les jeudis au Dojo communal de Viré de 18h à 19h pour le cours enfants débutants et de 19h à 20h30 pour le cours de Self-défense.

**Q : Le Karaté s'adresse-t-il à tout le monde ? Quels en sont les bénéfices ?**

**R :** Le Karaté peut se pratiquer par tous, sans égard à l'âge ou au sexe. Le Karaté est une discipline qui permet l'augmentation du tonus musculaire et contribue à l'amélioration de la capacité cardiovasculaire. L'entraînement fait travailler les régions du corps allant à l'équilibre, à la posture et à la coordination. Le Karateka apprend à rester calme sous pression, ce qui facilitera sa gestion des difficultés. Le Karaté enseigne des techniques d'auto-défense et améliore la confiance en soi. Le pratiquant va développer sa capacité de concentration.

On peut commencer le Karaté à tout âge. Au club, le plus ancien qui nous a rejoint avait 50 ans ; le plus difficile est de se lancer.

**Q : Une valeur qui guide ta pratique ?**

**R :** La valeur la plus importante dans le Karaté est le respect des anciens ; transmettre ce qu'ils nous ont enseigné.

**Q : Peux-tu évoquer ton plus beau souvenir au Dojo ?**

**R :** Mon plus beau souvenir est la joie de mon élève lorsqu'il reçoit sa ceinture noire. Aujourd'hui, j'en ai donné 20.

## NEWSLETTER DU CLUB

• **Prochain stage : 28 Février 2026**, de 10h à 12h, à Bouvesse-Quirieu, avec Georges Durand – Kumite adaptés selon les grades. Accessible dès la ceinture jaune ! Covoiturage possible

Possibilité de partager un repas champêtre – 12€/personne – à réserver avant le 16/02/2026

N'hésitez pas à vous manifester sur WhatsApp ou auprès de Fred



*Photo des 3 sections réunies lors du Pot de Noël – 16 décembre 2025 à la salle des fêtes de Viré*

→ N'hésitez pas à partager vos photos pour la prochaine gazette

### 💡 Le savais-tu ?

Le mot karaté (空手) signifie « main vide », symbole de maîtrise de soi et de discipline.

### 📖 Citation du Bushidō

« La vraie victoire est celle que l'on remporte sur soi-même. »

### 📖 Maître Funakoshi l'a dit !

Le Karaté-do est un art noble. Ceux qui s'enorgueillissent d'être capables de casser des planches et de briser des briques, ou qui affirment être capables d'arracher des morceaux de chair à leurs adversaires, ne connaissent absolument rien au Karaté. Ils jouent dans les branches et le feuillage d'un grand arbre sans avoir la moindre idée de ce que recèle le tronc.



*Pot de Noël 2025*

## 🏠 Prochaines dates

- ♦ **05 Février 2026 :** Loto du KVS à la salle des fêtes de Viré de 14h à 18h
- ♦ **22 Mars 2026 :** Interclub des Tigres (compétition enfants) à Peronnas (salle Pierre de Coubertin) à partir de 13h (être présent au moins ¼ d'heure à l'avance est préconisé)
- ♦ Invitation d'un ami à venir découvrir le Karaté et la Self-défense :  
**31 Mars 2026** à Viré et Pont de Vaux (Karaté)  
**1er Avril 2026** à Bâgé la Ville (Karaté)  
**02 Avril 2026** à Viré (Self-défense)
- ♦ **14 Mai - 17 Mai 2026** à Fareins, Stage de l'Ascension avec Lionel Froidure. Plus d'infos sur le site du KVS
- ♦ **28 Mai 2026 :** Portes ouvertes Self-défense à Viré à partir de 19h, suivi du pot de l'amitié



*Portes ouvertes Self Défense – Septembre 2025 à Viré*



*Interclub des Tigres – 6 Avril 2025 à Peronnas*





*Stage Lionel Froidure – 17 Janvier 2026 à Corbas*



### L'évènement de janvier 2026 :

Les 27 et 28 janvier 2026, respectivement au dojo de Viré et au gymnase intercommunal de Bâgé, nos licenciés débutants des 3 sections ont effectué leur passage de grade en vue d'obtenir leur ceinture jaune.

Leur persévérance, leur sérieux et leur passion ont porté leurs fruits.

Bravo et continuez ainsi sur la voie du karaté !



## **Le conseil du Sensei**

Tout le monde peut commencer à pratiquer le Karaté. Il faut juste garder en tête que l'apprentissage sera différent selon les âges et les conditions physiques de chacun. En effet un enfant va d'abord pouvoir développer son corps (tonus et renforcement musculaire, motricité affinée, cardio...) là où un adulte apprendra directement les techniques selon ses capacités physiques et qui verra son tonus s'améliorer. L'apprentissage du Karaté n'est pas une course.

Venez avec nous sur les tatamis et vous verrez par vous-même.

## **Mot de la fin**

Le karaté est un chemin. Chaque entraînement est une étape vers l'équilibre du corps et de l'esprit.



*Remise du 5è Dan FEKAMT à Sensei Frédéric Vega*

Suivez-nous sur :

[Karateclubvaldesaone](#)

[Karateclubvaldesaone.com](#)

[@Karate\\_club\\_val\\_de\\_saone](#)



Colorie ton dessin et marque ton prénom. Il sera affiché au dojo

