

Côté suisse : ...

Feuille d'Avis du District de Courtelary	Vendredi 7 octobre 2011
	
<h3>Stage avec F. Mizzi</h3>	
<p>Le Budokan Tramelan organise un stage de karaté-do Shito Ryu avec Frédéric Mizzi, 5^e Dan FF-KAMA, au dojo à Tramelan</p> <p>M. Mizzi est professeur de Karaté Shito-Ryu à l'Académie La Croche de Saint-Paul. Disciple direct de Maître Nakahashi, professeur diplômé d'Etat, ex-international, ceinture noire 5^e dan, arbitre national, Frédéric Mizzi enseigne également le Tai Ji Quan-Qi gong (disciplines énergétiques chinoises, gymnastique de santé, relaxation dans le mouvement, art de bien-être). Disciple direct de Maître Bi Zheng.</p> <p>Le Budokan vous attend donc le vendredi 14 octobre, pour le</p>	 <p>prix de 20 francs. Le stage se déroulera de 18 à 19 h, au dojo, rue du Pont 21, plan d'accès sur www.bktr.ch rubrique «contact».</p> <p>• Rens.: Alain Mathez, tél. 079 259 10 79 ou karate@bktr.ch.</p>

LE JOURNAL DU JURA VENDREDI 14 OCTOBRE 2011	
<h1>8 JURA BERNOIS</h1>	
	<p>TRAMELAN Stage de karaté-do Shito Ry</p> <p>Le Budokan Tramelan organise un stage de karaté-do Shito Ryu avec Frédéric Mizzi, au dojo de Tramelan. Frédéric Mizzi est professeur de Karaté Shito-Ryu à l'Académie La Croche de Saint-Paul, disciple direct de Maître Nakahashi, professeur diplômé d'Etat, ex-international, ceinture noire 5^e dan et arbitre national. Il enseigne également le Tai Ji Quan-Qi gong (disciplines énergétiques chinoises, gymnastique de santé, relaxation dans le mouvement, art de bien-être). Le stage se déroulera ce soir de 18h à 19h, au Dojo du Budokan Tramelan. COMM</p> <p><i>Prix: 20 fr. Renseignements auprès d'Alain Mathez au 079 259 10 79</i></p>

10 JURA BERNOIS

TRAMELAN

Tout l'art du karaté



Les participants au stage de Karaté-Do Shito-Ryu avec, 5e depuis la gauche, le maître Frédéric Mizzi. MICHEL BOURQUI

Pour la seconde fois après une première expérience à succès en 2010, le Budokan Tramelan organisait vendredi dernier un stage de Karaté-Do Shito-Ryu sous l'experte direction du maître Frédéric Mizzi, 5e dan FFKA-MA et expert en tai-chi et qigong. L'Auvergnat d'origine, mais domicilié sur l'île de la Réunion, était de passage en France pour animer comme il le fait depuis plusieurs années, des stages de karaté. De par l'amitié et les contacts réguliers tissés par le président du Budokan Alain Mathez, judoka 3e dan, avec les responsables des clubs voisins de Franche-Comté ce stage a fait une incursion en Suisse, plus précisément sur le dojo tramelot. Pour de multiples raisons (vacances scolaires, clubs régionaux occupés à d'autres activités)

l'étape tramelote de ce stage n'a pas eu le succès escompté. De 60 participants en 2010, la participation s'est cette année cantonnée quasi exclusivement aux karatékas locaux. Certes une légère déception pour les organisateurs, mais finalement une aubaine pour les participants, qui lors des 2h30 que durait la séance, ont pratiquement eu droit à des leçons privées. A relever que le maître Frédéric Mizzi était assisté de Pascal Bircchi 4e dan du club de Seloncourt. L'enseignement dispensé était d'un niveau élevé, soit ce qui se fait lors du passage du 2e au 3e dan à la Fédération française de judo. Forts de cette nouvelle expérience il est certain que les karatékas du Budokan auront encore renforcé leur confiance en la maîtrise de leur art. 



Tramelan ————— Jeudi 20 octobre 2011 4 Le Progrès/Courrier

BUDOKAN-CLUB • DU KARATÉ-DO SHITO-RYU

Un stage exceptionnel quasi privé

Pour la seconde fois, après une première expérience à succès en 2010, le Budokan Tramelan organisait, vendredi dernier, un stage de Karaté-Do Shito-Ryu sous l'expertise direction du maître Frédéric Mizzi, 5e dan FFKAMA et expert en tai-chi et qui-gong.

L'Auvergnat d'origine, mais domicilié sur l'île de la Réunion, était de passage en France pour animer comme il le fait depuis plusieurs années, des stages de karaté.

De par l'amitié et les contacts réguliers tissés par le président du Budokan Alain Mathez, judoka 3e dan, avec les responsables des clubs voisins de Franche-Comté, ce stage qui avait pour bases Montbéliard et Seloncourt a fait une incursion en Suisse, plus précisément au dojo du dynamique club local. Pour de multiples raisons (vacances scolaires, clubs régionaux occupés à d'autres activités) l'étape tramelote de ce stage n'a pas eu le succès escompté. De 60 participant(e)s lors de la première édition en 2010, la participation s'est cette année cantonnée quasi exclusivement aux karatékas locaux. Certes une légère déception pour les organisateurs, mais finalement une aubaine pour les participant(e)s, qui durant les 2 h 30 que durait la séance, ont pratiquement eu droit à des leçons privées. A relever que le maître Frédéric Mizzi était assisté de Pascal Bircchi, 4e dan du club de Seloncourt.

L'enseignement dispensé vendredi dernier était d'un niveau élevé, soit ce qui se fait lors du passage du 2e au 3e dan à la Fédération Française de Judo.



Les participants au stage de Karaté-Do Shito-Ryu avec, 5e depuis la gauche, le maître Frédéric Mizzi.
Bourqui

C'était aussi l'occasion, durant la première heure, de poser des questions sur les techniques et astuces de la pratique du Karaté-Do, questions auxquelles seul un maître de la trempe de Frédéric Mizzi peut apporter des réponses concrètes. Forts de cette nouvelle expérience peu commune, vécue dans l'esprit de paix et de concentration qui sont de rigueur dans tous les arts martiaux, il est certains que les karatékas du Budokan au-

...et côté français :

Seloncourt

Stage de qi gong avec Frédéric Mizzi

Depuis six ans, le club de karaté local organise des stages de découverte du qi gong avec Maître Frédéric Mizzi, 5e dan, expert de haut niveau en tai chi et qi gong style Yang. « Ces stages ont suscité un engouement d'année en année auprès d'autres clubs qui nous ont fait l'honneur d'y participer avec leurs élèves », explique Pascal Bricchi. La 6e édition aura lieu les jeudi 13 et dimanche 16 octobre au dojo du gymnase le Cossec. Frédéric Mizzi met en œuvre une pédagogie adaptée aux

occidentaux permettant, grâce à des exercices précis, de sentir l'énergie, d'apprendre à la faire circuler, à la conduire et à la maîtriser : travail de placement précis, concentration et souffle, exercices en duo afin de s'aider mutuellement pour un meilleur ressenti, répétition, vérification des acquis et travail progressif seront au programme. « Ces stages sont basés notamment sur des enchaînements de mouvements précis, de postures, de respirations particulières et de relaxation, qui permet-

tent d'éliminer les tensions, les blocages et d'éveiller le corps à la circulation de l'énergie. C'est aussi une pratique destinée d'une manière spécifique, pour chaque organe, à nettoyer, tonifier puis régénérer ». Frédéric Mizzi et les membres de l'amicale des clubs karaté shito ryu accueilleront les participants le jeudi 13 octobre de 19 h à 21 h et le dimanche 16 octobre de 10 h à midi. Tarif 25 euros pour les deux stages, 15 euros pour un stage. Pour tout renseignement, contacter Pascal Bricchi au 03.84.56.58.98. ou au 06.83.38.71.90 ou par mail pbricchi@aol.com. Plus d'infos sur shitoryu.seloncourt.free.fr

À noter également que Frédéric Mizzi animera un stage de karaté shito ryu le samedi 15 octobre au dojo de l'Axone à Montbéliard. De 10 h à midi, cours adolescents et adultes, de 15 h à 16 h 15 cours enfants jusqu'à 13 ans et de 16 h 30 à 18 h 30 cours adolescents et adultes. Prix du stage 5 euros pour les enfants et 10 euros pour les adultes. Plus d'infos aux mêmes numéros.



■ Maître Frédéric Mizzi, expert en tai chi et qi gong.

Seloncourt

Stage d'initiation au qi gong

Pour la 14^e année consécutive, à la demande de son ami Pascal Bricchi, 4^e dan de karaté, professeur de l'école de Combat de Seloncourt, Frédéric Mizzi, venu tout droit de l'île de la Réunion, 5^e dan, expert international en arts martiaux, a animé, sur deux jours, un stage d'initiation au qi gong, art énergétique chinois.

Le qi gong, avec plusieurs autres techniques, fait partie des « approches corps-esprit » et est considéré comme étant de l'entraînement énergétique. En effet, le mot « qi » désigne le flux énergétique omniprésent qui anime toute chose, et qui est l'un des concepts fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise.

« Gong » voulant dire travail ou entraînement, le qi gong est donc une pratique qui consiste à entraîner le qi (flux énergétique), c'est-à-dire le mobiliser, le renforcer, l'accroître, l'épurer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit.

Ils étaient une quarantaine



■ Une quarantaine de personnes ont participé à ce stage animé par Frédéric Mizzi (debout à droite).

le week-end dernier sur les tatamis du gymnase Le Cossec pour (re) découvrir cette discipline très zen. « Le qi gong joue un rôle préventif », commente Frédéric, « il assouplit les muscles et les ligaments, fortifie la colonne vertébrale, développe la capacité respiratoire, améliore

la circulation, stabilise et stimule le système nerveux, élimine les tensions, permet de se mettre à l'écoute de soi-même et apporte une vitalité dans la vie quotidienne... » Que du bonheur !

Cours de tai-chi-chuan

L'école de combat pratique également le tai-chi-chuan,

art énergétique chinois similaire au qi gong. Les cours ont lieu tous les lundis de 20 h 15 à 21 h 15. Une discipline qui s'adapte particulièrement aux personnes à la recherche d'un bien-être intérieur. Pour les enfants et adolescents qui sont plutôt à la recherche d'activités

beaucoup plus explosives, l'école de combat propose également des cours de karaté (pour tous), de nunchaku et de kali philippin. À voir sur <http://pascalbricchi.over-blog.com>.

📞 Pour tout renseignement, rdv sur place ou contacter Pascal au 06.83.38.71.90 ou par mail pbricchi@ool.com.

Vie sportive Stage de karaté de l'école de combat de Seloncourt. Sur les tatamis de l'Axone



■ Ils étaient une trentaine de karatékas sur les tatamis de l'Axone.

L'ÉCOLE DE COMBAT de Seloncourt organisait ce week-end un stage de karaté au dojo de l'Axone, avec Maître Frédéric Mizzi de l'île de la Réunion, 5^e dan, expert international en arts martiaux. Ouverte à tous, cette 14^e édition a accueilli une trentaine de participants enfants et adultes venus des alentours et de Suisse. En parallèle, Frédéric Mizzi a également animé un stage de Qi Gong, sur deux jours, au gymnase Le Cossec de

Seloncourt. Ils étaient une quarantaine. « L'objectif de ces deux stages est de mettre en place le travail du Qi Gong dans les arts martiaux » explique Pascal Bricchi, 4^e dan de karaté et professeur de l'école de Combat seloncourtoise à l'initiative de ces rencontres sportives. « Allier ces deux disciplines permet de mieux faire circuler l'énergie dans le corps et ainsi renforcer la puissance des mouvements, d'avoir une meilleure tonicité et une

récupération plus rapide ». Prochaine édition en 2012 pour les 15 ans d'amitié entre Frédéric Mizzi et le club de Seloncourt. L'école de combat propose des cours de karaté et de self-défense pour tous, mais aussi du tai-chi-chuan, du kali philippin et du nunchaku.

☎ Pour tout renseignement, contacter Pascal au 06.83.38.71.90 ou pbricchi@aol.com. Plus d'infos sur <http://pascalbricchi.overblog.com>.