

410619
Budokan Club
Case postale 232
2720 Tramelan

0307 00 0105 0008
034



Courrier Le Progrès

TOUS LES JEUDIS, L'INFORMATION LOCALE

JEUDI 7 MARS 2013

No 8 | JA BIENNE

FR. 1.30

TRAMELAN STAGE DE KARATÉ DO

Avec le professeur et expert Frédéric Mizzi



Événement de taille pour tous les adeptes des arts martiaux, que celui annoncé le jeudi 14 mars, dès 18 h, au dojo du Budokan Tramelan.

Il s'agit d'un stage de karaté do et shito ryu dont les cours, destinés aux enfants et aux adultes, seront dispensés par le professeur

diplômé d'Etat et expert en arts martiaux, le Français **Frédéric Mizzi**. Ainsi, après un an et demi d'attente, les karatékas locaux accueilleront pour la 3e fois leur sensei qui revient d'un long périple à l'autre bout du monde. Tous les membres du club sont invités à ce stage auquel participeront également des représentants d'autres disciplines ainsi que de clubs voisins. Parents,

amis et simples spectateurs sont bien entendu les bienvenus. L'orientation de ces cours sera essentiellement basée sur le placement du corps, avec des exercices qui devraient permettre à chacun(e) de progresser et mieux ressentir les mouvements de sa propre discipline. Débutant ou avancé, il y aura de l'étonnement et des sensations nouvelles pour tous. Précisons que ce stage d'arts martiaux se poursuivra le vendredi 15 et le samedi 16 mars aux gymnases des clubs français amis du budokan, à Seloncourt et Montbéliard. Frédéric Mizzi y dispensera alors des cours de qi gong et de tai chi chuan plutôt destinés aux adultes. (mb)

LE JOURNAL DU JURA MARDI 12 MARS 2013

TRAMELAN

Un stage de karaté avec le sensei Mizzi



LDD

Evénement de taille ce jeudi 14 mars pour tous les adeptes des arts martiaux: le Budokan Tramelan accueille dès 18h un stage de karaté do et shito ryu, dont les cours destinés aux enfants et aux adultes, seront dispensés par un expert en arts martiaux, le Français Frédéric Mizzi (photo). Après un an et demi

d'attente, les karatékas locaux accueillent pour la 3e fois leur sensei, qui revient d'un long périple à l'autre bout du monde. Parents, amis et spectateurs sont les bienvenus. **MSB**

8 JURA BERNOIS

LE JOURNAL DU JURA MARDI 19 MARS 2013

ARTS MARTIAUX Le Budokan reçoit Frédéric Mizzi

Un Sensei sur le tatami tramelot



Beaucoup de monde sur le tatami du Budokan Tramelan lors du stage de Frédéric Mizzi. (00)

Pour la troisième fois, le Budokan Tramelan a eu l'honneur et la chance de recevoir Frédéric Mizzi pour un stage de 4 jours organisé annuellement par Pascal Briochi, responsable de plusieurs clubs de karaté-Do et tai-chi en France voisine. Un événement rare, qui a mis à forte contribution le Sensei sitôt son arrivé de l'île de la Réunion. Le jeudi, les tatamis tramelots accueillèrent plusieurs membres de divers clubs régionaux. Damien Cremona, du club Kyou-Chou à Moutier, Julien Weber, du club du Kung-Fu de l'Orval, Hare Ben Yahia, du club sport et santé à Bienne, ont participé, accompagnés de leurs élèves à cette soirée consacrée au karaté Do shito ryu. Les méthodes enseignées par Frédéric

Mizzi sont applicables quelle que soient la discipline ou le style d'art martial pratiqué, parce qu'elles sont basées sur les fondements anatomiques et énergétiques du corps. Chacun a pu ainsi se rendre compte à quel point les différentes habitudes spécifiques peuvent se mettre en commun afin de partager un moment constructif, plutôt que de chercher à cloisonner et isoler chaque tendance.

Place au tai-chi

La suite a eu lieu vendredi à Seloncourt, en France. Le tai-chi, art martial interne, y était alors proposé. Cette discipline permet d'apprendre à mouvoir le corps en éliminant les tensions et crispations. Divers exercices de relaxations ont

été expliqués et mis en application.

Les kamékas de tous âges ont ensuite pu perfectionner leurs techniques durant tout le samedi. Après quoi un nouveau module de tai-chi venait ponctuer la fin de la journée. Dimanche matin pour finir, le corps détendu et le cœur plein de vigueur, les plus assidus ont encore pu découvrir comment percevoir cette fameuse énergie que les Chinois appellent «chi» et que les japonais nomment «ki». Différents exercices ont été enseignés afin de recharger les batteries et ainsi pouvoir continuer à pratiquer et progresser en attendant le stage suivant. Grâce au succès grandissant de l'événement, la prochaine rencontre pourrait avoir lieu déjà en juillet. © NSB

TRAMELAN ET SA RÉGION

JEUDI 21 MARS 2013

BUDOKAN-CLUB

Avec un expert des arts martiaux

Pour la troisième fois, le Budokan Tramelan a eu l'honneur et la chance de recevoir Frédéric Mizzi pour un stage de quatre jours organisé annuellement par Pascal Bricchi (responsable de plusieurs clubs de karaté-do et tai-chi en France voisine).

Un événement rare qui a mis à forte contribution le Sensei sitôt son arrivée de l'île de la Réunion. Le jeudi soir, les tatamis tramelots accueillaient plusieurs membres de divers clubs régionaux. Damien Cremona, du club Kyou-Chou à Moutier, Julien Weber, du club du Kung-Fu de l'Orval, Hate Ben Yahia, du club Sport et santé à Bienne, ont participé, accompagnés de leurs élèves, à cette soirée consacrée au karaté fo Shito Ryu. Les méthodes enseignées par Frédéric Mizzi sont applicables quel que soit la discipline ou le style d'art martial pra-

tiqué, parce qu'elles sont basées sur les fondements anatomiques et énergétiques du corps. Chacun a ainsi pu se rendre compte à quel point les différentes habitudes spécifiques peuvent se mettre en commun afin de partager un moment constructif, plutôt que de chercher à cloisonner et isoler chaque tendance. La suite a eu lieu vendredi soir à Seloncourt, en France. Le tai-chi, art martial interne y était alors proposé. Cette discipline permet d'apprendre à mouvoir le corps en éliminant les tensions et crispations. Divers exercices

de relaxations ont été expliqués et mis en application afin d'apporter aux personnes présentes un ressenti plus fin et plus subtil, utile pour appréhender les modules suivants. Les karatékas de tous âges ont ensuite pu perfectionner leurs techniques durant tout le samedi. Après quoi un nouveau module de tai-chi venait ponctuer la fin de la journée. Dimanche matin pour finir, le corps détendu et le cœur plein de vigueur, les plus assidus ont encore pu découvrir comment percevoir cette fameuse énergie que les chinois appellent le «chi» et que les japonais nomment «ki». Différents exercices ont été enseignés afin de recharger les batteries et ainsi pouvoir continuer à pratiquer et progresser en attendant le stage suivant. Grâce au succès grandissant de l'événement, la prochaine rencontre pourrait avoir lieu déjà au mois de juillet. (mb)



Beaucoup de monde jeudi dernier sur le tatami du Budokan Tramelan lors du stage de Frédéric Mizzi.