

# TOAC KARATE

# LA GAZETTE



Numéro 4 - Décembre 2014

TOAC Section Karaté - DOJO du TOAC  
20 chemin du Garric, 31200 TOULOUSE

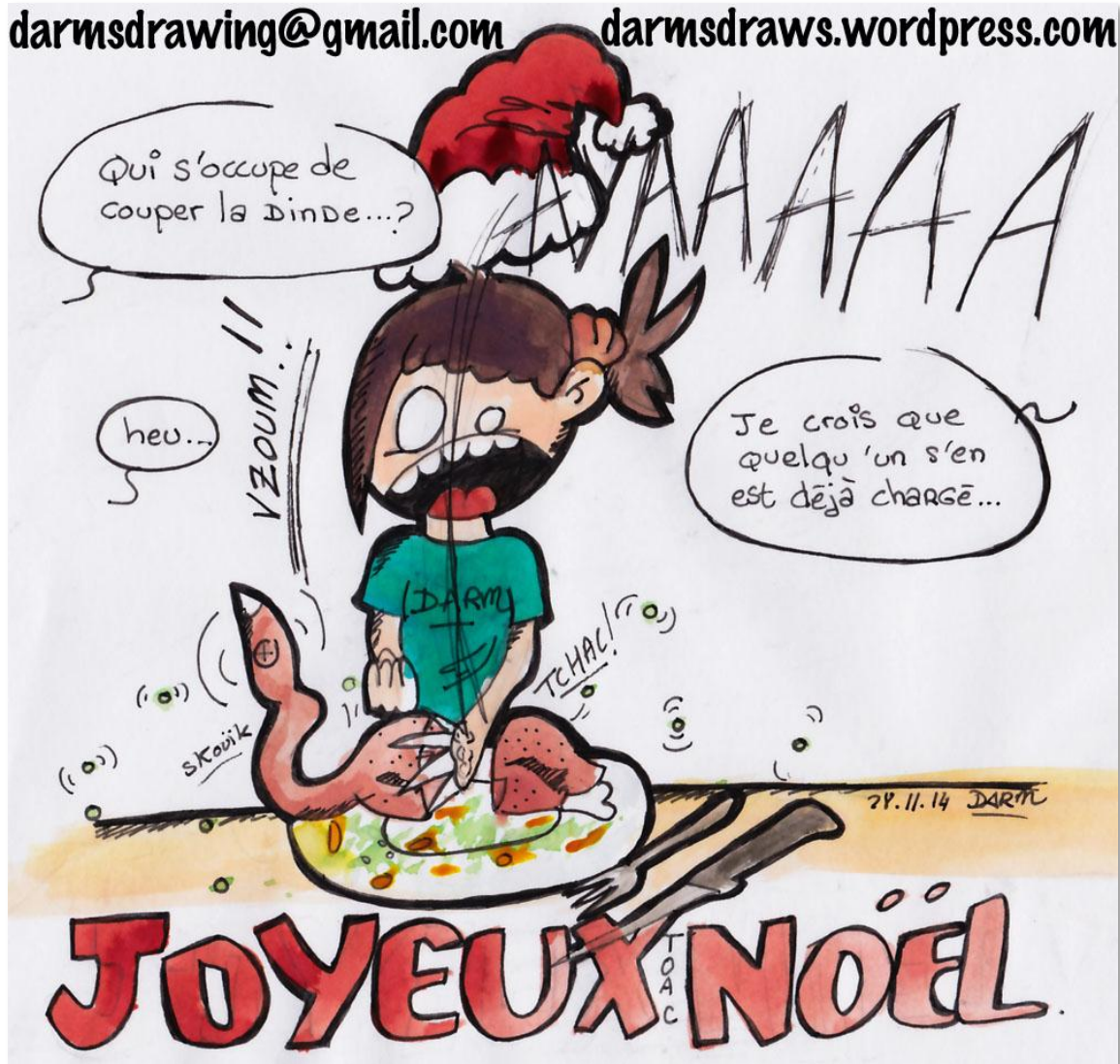
Tel : 05 61 82 59 74

Mail : [Karate.toac@gmail.com](mailto:Karate.toac@gmail.com)

Site : <http://karatetoac.wix.com/toac-karate-toulouse>

Facebook : [www.facebook.com/TOAC.Karate](http://www.facebook.com/TOAC.Karate)





Merci à Anna pour sa jolie illustration. <http://darmsdraws.wordpress.com>

Bonjour à toutes et à tous,

Voici le quatrième numéro de *La Gazette Du TOAC KARATE*.

Nous vous souhaitons de très bonnes fêtes

A très vite sur les tatamis,

L'équipe d'encadrement du TOAC KARATE.

Président - Hubert de MASCAREL : 05 61 82 59 74

Vice-Président - Guy DUPIOL : 05 61 93 67 64

Secrétaire - Thomas CANNAC : 06 33 57 63 54

Secrétaire Adjoint - Catherine MOREUX : 06 77 89 73 43

Trésorier - Jean-Philippe TIGNERES : 06 82 00 71 31

Professeur - Gabriel GANOT : 06 80 82 50 17

Parrain - Pierre LAURENT : 06 73 67 71 25

# Le Dojo

Le dojo est le lieu privilégié pour la pratique des arts martiaux. Il diffère d'une simple salle de sport par l'existence d'un certain nombre de règles et de conventions, souvent aussi par un style de décoration, qui lui donne un cachet spécial. Dès l'entrée dans celui-ci, on se sent passer dans un monde différent : un bon dojo est celui dont se dégage une impression de sérieux et de calme avant et après chaque cours, celui où le silence (lorsque le professeur explique une technique) alterne avec des moments d'explosion d'énergie, celui qui reflète à chaque instant la concentration et la sérénité de ceux qui y viennent.

Cependant si les cours ne sont pas dispensés dans un dojo cela ne veut pas dire que le cours ne mérite pas votre attention.

« *Un cours de karaté commence et finit avec un salut (signe de courtoisie), pas seulement en forme, mais dans le cœur et l'esprit aussi. Celui qui néglige de respecter son Sensei et le fondateur de son style ne doit pas être surpris si ses élèves font de même avec lui.* »

## Gichin Funakoshi.

<b>Dojo :</b>	Lieu consacré à la pratique des <i>budō</i> . Dō signifie la voie, le <i>dōjō</i> est le lieu où l'on étudie/cherche la voie.
<b>Karatégi :</b>	Tenue de karaté
<b>Tatami :</b>	Tapis
<b>Rei :</b>	Saluer
<b>Seiza :</b>	Position à genoux
<b>Mokuso :</b>	Méditation
<b>Mokuso yame :</b>	Fin de méditation
<b>Shomen ni rei :</b>	Saluer le fondateur Gichin Funakoshi
<b>Sensei ni rei :</b>	Saluer l'instructeur, le professeur
<b>Otagani rei :</b>	Saluer ensemble
<b>Ritsu rei :</b>	Salut debout
<b>Rei shiki :</b>	Etiquette, conventions garantes du respect entre partenaires, de l'intégrité physique et psychologique lors de la pratique.

**Kamiza :** Le mur d'honneur, on y expose habituellement une photo du fondateur de l'école. Au Japon on y trouve aussi un petit temple dédié aux divinités shintō (kami).

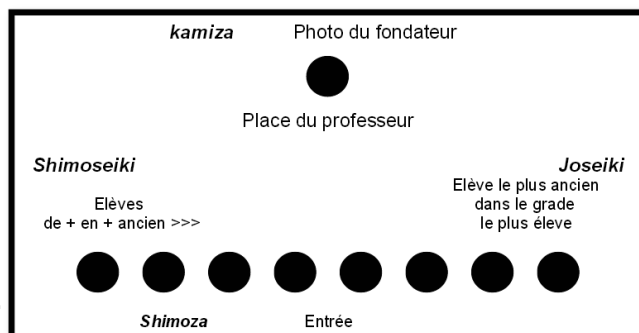
*Ka : caché, Mi : le corps, Za : siège, position.*

**Shimoza :** Le mur inférieur, il fait face au kamiza. Traditionnellement, l'entrée principale s'y trouve.

Ainsi est symbolisé le passage de l'inférieur (shimoza) vers le supérieur (kamiza). En effet les élèves se placent du côté du shimoza pour le salut ou lorsque le professeur donne des explications, tandis que le professeur lui se tient du côté du kamiza.

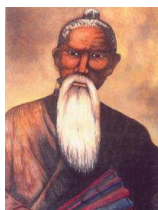
**Joseiki :** lorsque l'on est face au kamiza c'est le mur qui est à droite. C'est le côté supérieur, les élèves les plus gradés se placent près de ce mur.

**Shimoseiki :** il est à gauche lorsque l'on se place face au kamiza. C'est le côté inférieur, c'est le côté où se tiennent les débutants.



# L'histoire du Karaté : l'ère moderne

De *Matsumara* à *Funakoshi* ...



Sokon Matsumara

1797-1889



Nabe Matsumara

1860-1930



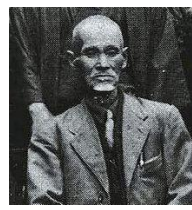
Yasutsune Itosu

1832-1915



Yasutsune Azato

1827-1906



Kentsu Yabu

1866-1937



Chomo Anashiro

1869-1915

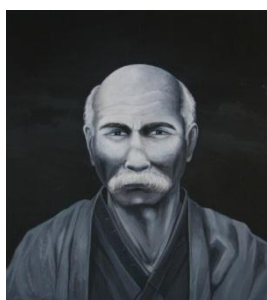


Gichin Funakoshi

1868-1957

Les anecdotes concernant le grand maître *Matsumara* sont légions. Il est cependant difficile de les vérifier toutes. On raconte que *Chiru*, femme experte en *Tode*, n'accepta d'épouser *Sokon Matsumara* que si elle était vaincue en combat singulier. On dit même qu'elle mit au point le kata *Wado-ryu Seisan (Hangetsu en Shotokan)* dans lequel elle combattait avec son bébé sur le dos !

Le petit fils de *Sokon*, *Nabe Matsumara* fut aussi un grand maître des arts martiaux. Il gagna sa vie comme simple conducteur de pousse-pousse et employé pour la défense du village de *Gaja*. Il posséda en héritage le *Meikyo Kaiden* de son grand père, soit le plus haut niveau dans l'autorisation d'enseigner la technique et l'esprit d'un art martial. Cette distinction était considérée comme l'attestation de la transmission ultime, marque de l'héritage technique et spirituel, et faisait entrer les élus dans la généalogie officielle des maîtres de l'école. Le système ultérieur de graduation en dan, reprend le titre *Hanshi*, équivalent à la connaissance et maîtrise absolue.



**Sensei Itosu** était renommé pour sa maîtrise des *Atemi* ce qui le rendait capable d'éliminer un adversaire d'un seul coup fatal. Il était aussi connu pour ses talents de calligraphes dans les milieux intellectuels. Le corps et l'esprit ...

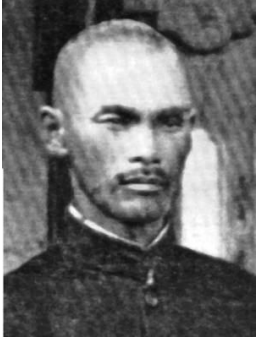
Un jour dans un restaurant de *Naha*, un jeune homme l'attaqua par derrière. Sans se retourner il lui saisit le poignet et l'entraîna à l'intérieur sans lui parler ni le regarder. Là il commanda nourriture et vin contrôlant toujours le poignet de l'imprudent et but une gorgée de sa main libre. Puis il le regarda et lui dit en souriant : « *je ne connais pas les raisons de votre hostilité à mon égard mais buvons ensemble* ».

Maîtrise, efficacité, honneur et bonté : la voie de la main libre prend tout son sens !

Il enseigna le karaté vers 1906 au lycée puis à l'Ecole Normale d'*Okinawa*. De là est née l'expansion mondiale du Karaté.

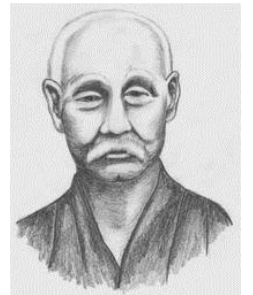


**Sensei Azato** avait l'œil vif et une allure de *Samourai*. Chef de village, il était un excellent cavalier et un expert en *kendo* de l'école *Jigen-ryu*. *Gichin Funakoshi* était dans la même classe que son fils, à l'école primaire, et c'est tout naturellement qu'il devint son disciple. Grand érudit maîtrisant les six arts (cérémonie, musique, archerie, équitation, écritures et mathématiques), *Azato* constitua une véritable encyclopédie sur les points forts et faibles des meilleurs combattants de l'île : « *connais ton ennemi et connais-toi toi-même et de cent batailles naitront cent victoires* ».



**Sensei Yabu** affectionnait surtout les combats sans la moindre protection avec son maître *Matsumara*. Il fut l'un des rares *Okinawaiens* à défiler sous les drapeaux nippons. Il fut accueilli en héros à son retour de la guerre sino-japonaise de 1894. Il affectionnait particulièrement les coups main ouverte comme arme de frappe et excellait dans le kata *Gojushiho* où l'on utilise cette position. Il enseigna et insista beaucoup sur la technique main ouverte *Nukite* redoutable d'efficacité mais difficile à maîtriser. Il disait d'ailleurs à ces disciples : « *contentez-vous de fermer le poing* ». Il serait à l'origine des techniques d'échauffements et des outils pédagogiques modernes et de certains rituels comme le *seiza* dans le salut. Il apporta beaucoup d'importance dans l'étude répétitive des *katas* dont il disait qu'il fallait les répéter 30 fois par jour !

**Chomo Anashiro** continua l'enseignement répétitif des *katas* dont le favori était *Jion* mais inaugura la codification de l'enseignement du combat au dojo (*kumite*). La tradition jusqu'alors mettait l'accent sur les enseignements *kata* et *bunkai* et l'art du combat restait une activité extérieure au dojo. Il fut l'un des premiers à utiliser le terme de *Karate Do* en lieu et place de *Tode Jutsu*. Il est à l'origine avec d'autres du premier rassemblement sur l'art du *Karate Do* qui s'est tenu en 1936 à Okinawa, précurseur du karaté moderne d'après-guerre. Il meurt en 1945, sous les bombardements de l'armée américaine, à l'instar des 60 000 victimes civiles. en 82 jours de bombardements.

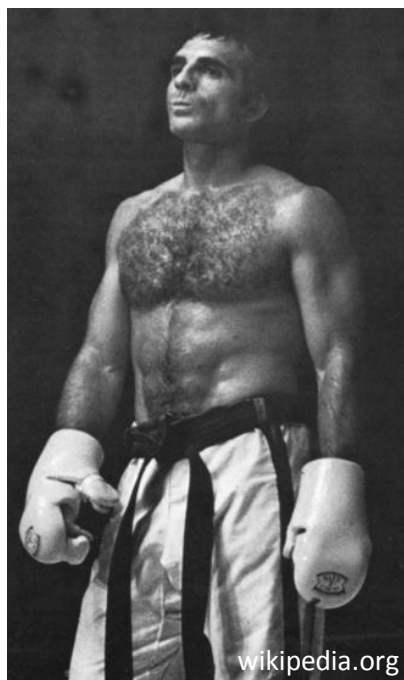


**Gichin Funakoshi** est originaire de la petite noblesse de *Yamakawa* à *Shuri*. De nature chétive il fut élevé par ses grands-parents et formé au confucianisme conformément à sa classe sociale. Cette éducation aura une influence certaine sur la conception morale des arts martiaux. Il commença l'étude de l'art sous la conduite de *Azato*. Plus tard il déclara : « *ne plus être le petit enfant frêle que j'étais* » et raconta le calvaire des entraînements

« *après l'école j'allais tout droit chez maître Azato. Chaque nuit je répétais un kata, semaine après semaine, parfois mois après mois, jusqu'à donner entière satisfaction à mon maître. Cette répétition était pénible, exaspérante, épuisante, parfois humiliante, mais nécessaire* ».

**Discipline, rigueur et courage...  
Encore des préceptes du noble art !**

# Dominique Valéra



Né le 18 juin 1947 à Lyon, 9e dan de karaté et 9e degré de full-contact.

Dominique Valera reste l'un des derniers champions de l'époque des «durs à cuire». Un passionné, un guerrier, un expert devenu sage. Avec un palmarès sportif incroyable et une santé de fer, il s'est inscrit avec le temps, dans l'histoire des arts martiaux. Il est devenu une icône et a su se faire connaître tant pour ses combats, que ses connaissances techniques hors normes. Il est une force de la nature que bien des combattants actuels ne pourraient encore affronter, doté d'une énergie et d'une agilité faisant largement oublier les années qui passent.

Dominique Valera s'est également fait connaître brièvement au cinéma aux côtés d'Alain Delon, Michel Serrault ou Johnny Hallyday. Beaucoup d'acteurs ont eu recours à son enseignement afin de se préparer pour des rôles. Jean-Paul Belmondo dit de lui que Valera est à la vie ce que lui-même est à l'écran. Un homme seul capable d'affronter plusieurs adversaires.

Aujourd'hui expert fédéral, il parcourt le monde afin d'apporter son savoir et transmettre un sport aux valeurs saines.

Issu d'une famille d'immigrés espagnols, il commence le karaté en 1960, après six ans de judo.

Champion du monde par équipes, il ne l'est jamais devenu en individuels à la suite d'une disqualification due à un désaccord avec un arbitre en 1975 à Long Beach, en Californie. Le champion en subit des conséquences immédiates. Il est exclu de la fédération française tenue par M. Delcourt et ne peut la réintégrer que bien plus tard lorsque son ami Francis Didier en sera le président en intégrant le karaté contact comme nouvelle section.

Cinq ans auparavant, il termine troisième ex aequo avec l'Américain Tonny Tullener aux championnats du monde de karaté 1970 à Tokyo.

À la suite de l'incident de Long Beach, il rencontre son ami Bill Wallace, champion du monde de karaté professionnel, l'ancêtre de la boxe américaine, et fait une formation intensive à cette nouvelle discipline. Il participe à une compétition dans ce style aux États-Unis et fait une forte impression. Dominique est alors pionnier dans le full-contact en Europe et le diffusera. La plupart de ses coéquipiers de l'équipe de 1972 intégreront le full-contact. Valera rencontre le valeureux Joe Lewis, le champion du monde des lourds en full-contact et prend des leçons avec ce dernier, si talentueux.

Il est dès lors très proche de Jacky Gerbet, grand karatéka et président d'origine de la Fédération française de full-contact créée en 1978. Celui-ci devient son sparring-partner et son entraîneur officiel, lors de la phase de développement du full-contact en 1970.

Entre 1975 et 1978, Dominique Valera lance le karaté-contact, mais la discipline ne prend pas. Quelques années plus tard, son ami Francis Didier est nommé président de la fédération française de Karaté. Il croit en cette discipline et décide de lui donner une seconde chance. Le karaté-contact reprend la direction des tatamis. Il diffère du karaté traditionnel en autorisant notamment le contact sous diverses formes, et une reconnaissance des grades obtenus dans d'autres disciplines.

Honneur ce mois-ci à celle que certains considèrent un peu comme la petite mascotte du club. Nous ne la voyons plus beaucoup. Elle est une artiste au sens large mais avant tout un Ninja... Anna...



*JP* : Jean-Philippe : Quel est ton Prénom Anna ?

*A* : ...Ben... Anna !

*JP* : Parle-nous de ton activité principale ?

*A* : Etudiante en STAPS, 2<sup>ème</sup> année à Rodez.

Mon objectif est la licence GCP SH : *Gestion Condition Physique pour Intervenants en Situation Hostile* pour préparer le concours de Sapeur-Pompier Professionnel.

Je suis aussi sauveteur en mer SNSM.

Le secourisme et l'aide aux personnes, c'est ma passion !

Actuellement je suis en stage à l'ITEP Toulouse, établissements médico-éducatifs qui accueille des enfants présentant des troubles du comportement importants et entre autre de les resocialiser par des activités sportives. C'est passionnant et très enrichissant !

*JP* : Mais d'où viens-tu Anna ?

*A* : J'habite à Toulouse. Mon papa est Béarnais et ma Maman Bigourdanes.

*JP* : Comment es-tu arrivée au Karaté ?

*A* : A 6 ans j'étais Ninja dans ma chambre ! J'ai fait du basket, cela m'a vite saoulé, alors j'ai suivi mon Papa qui avait décidé de reprendre le Karaté au TOAC.

*JP* : Te rappelles-tu de tes débuts au dojo ?

*A* : Oui ! A 13 ans. Au début j'ai eu très peur car le Sensei m'impressionnait beaucoup. Il m'impressionne d'ailleurs toujours autant ! En sortant du premier cours j'étais comme contaminée par un virus, le kiff total ! J'en ai rêvé la nuit suivante et j'ai fait plein de dessins sur le thème du karaté.

*JP* : On peut en profiter dans la gazette !!

*JP* : Et à part le dojo du TOAC ?

*A* : Je n'ai plus la chance de venir souvent au TOAC, depuis un an je suis au club Sakura de Rodez où je découvre d'autres disciplines (Wado Riu, Taijitsu et Self Defense).

*JP* : Questions clefs (Kansetsu/Katame Waza) et projections (Nage Waza) tu rigoles plus en Taijitsu ! Tu es 1<sup>er</sup> Kyu Taijitsu, bravo !

*JP* : Passons à ton expérience en compétition ?

*A* : Oh là ! Dès la 2<sup>ème</sup> année j'ai fait du Kunité puis du kata la 3<sup>ème</sup> année.

La compétition, c'est difficile et très exigeant mais cela reste une expérience incroyable. Je n'étais jamais contente de moi, je râlais. Depuis j'ai changé ma façon de voir les choses !

*JP* : Que fais-tu de plus à ton club de Rodez ?

*A* : j'aide le Sensei Taijitsu et donne des conseils aux débutants.

*JP* : Quels sont tes karatékas préférés Anna ?

*A* : Sensei Gaby et Maitre Valera.

*JP* : Plus sérieusement... Ton plat préféré ?

*A* : Le porc au caramel... et les lasagnes !!!

*JP* : Et celui que tu détestes ?

*A* : La cervelle de « *je sais pas quoi* »... Beurk.

*JP* : Question musique, quels sont tes goûts ?

*A* : Red Hot, Muse et Giédré.

*JP* : A part le Karaté, Alerte à Malibu, les Lasagnes au caramel et Muse...

*A* : Je dessine ! Partout, tout le temps, sur n'importe quoi... depuis la maternelle !

*JP* : Même sur ma gourde et a même dessiné une girafe sur le papier de cette interview !

*A* : J'adore la BD et j'ai fait 3<sup>ème</sup> et 2<sup>ème</sup> au concours de BD de Colomiers.

J'ai aussi un blog <http://darmsdraws.illustrateur.org> !

*JP* : Beaucoup de talent !

*A* : J'écris aussi des histoires, romans et poèmes ... mais c'est mon jardin secret.

Le dessin pour moi, c'est comme le kunité, c'est instinctif et ça sort direct !

L'écriture c'est plutôt comme le kata, c'est plus technique, plus réfléchi, plus cérébral !

*JP* : Donne-nous ton défaut majeur ?

*A* : je suis râleuse

*JP* : Et ta principale qualité ?

*A* : Je n'abandonne jamais quitte à râler !

*JP* : Dis-nous ce qui t'insupporte ?

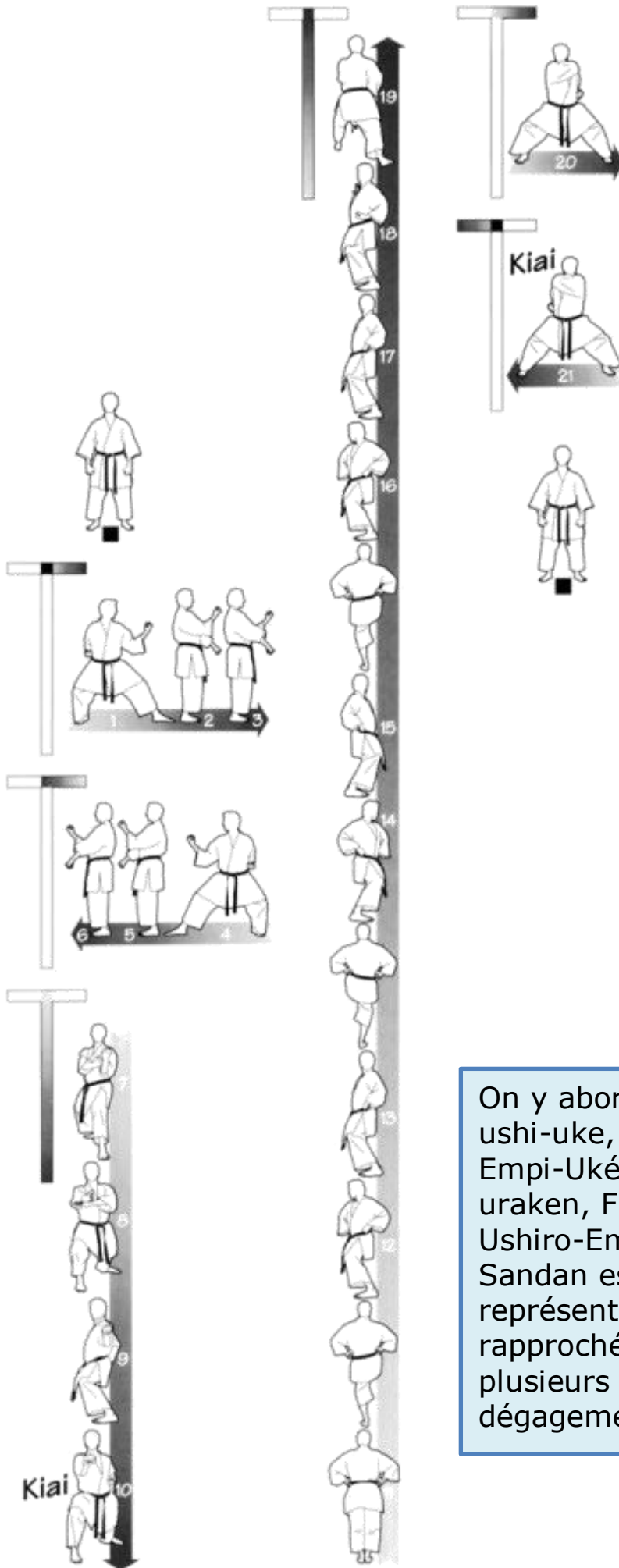
*A* : Le manque de modestie, l'injustice, et j'ai horreur de l'hypocrisie.

*JP* : Pour finir, quelle est ta devise ?

*A* : Tomber 5 fois et se relever 5 fois.

*JP* : L'important n'est pas de tomber mais de se relever !

# Heian Sandan



Heian signifie la paix tranquille. san dan signifie troisième niveau, il s'agit du troisième kata de la famille Heian

Heian sandan contient 21 mouvements, ce kata est basé sur la position kibadachi, il semble inspiré du kata **jion**.

On y aborde les blocages ushi-uke, morote-uke, Empi-Uké, les attaques uraken, Fumikomi, Ushiro-Empi. Heian Sandan est un kata représentant un combat rapproché. On y retrouve plusieurs techniques de dégagements.



# 22nd KARATE WORLD CHAMPIONSHIPS BREMEN 2014

## Brême 2014 : Le bilan de ces mondiaux

La France sur le podium

L'équipe de France de karaté a ponctué cette 22<sup>ème</sup> édition des Championnats du Monde de Karaté, en obtenant 4 nouvelles médailles à Brême (Allemagne). L'Equipe féminine combat (Ait-Ibrahim, Heurtault, Ignace et Recchia) et Sandy Scordo (kata) remportent l'argent, échouant en finale respectivement contre les Egyptiennes et face à la Japonaise. Minh Dack se pare de bronze avec deux médailles dans la

même journée. Par équipe tout d'abord, avec ses compères William Geoffray et Rémi Martorana, en remportant la « petite finale » face aux Italiens, puis en individuel face au Belge Rodriguez.

Avec ses 4 podiums obtenus le samedi, la France termine la compétition avec un total de 8 médailles (2 or, 3 argent et 3 bronze). Les tricolores sont devancés au classement des nations par le Japon (3 or, 2 argent et 5 bronze) et l'Égypte (3 or, 2 argent et 1 bronze), mais terminent première nation européenne, de bon augure avant les Championnats d'Europe à Istanbul du 19 au 22 mars 2015.

Revivez l'ensemble de la compétition sur le site consacré à ce Championnat du monde : [www.evenementsffkarate.fr](http://www.evenementsffkarate.fr).

### Médaillé(e)s Français(es) :

OR :

Alizée AGIER (Combat -68kg)  
William ROLLE (Combat -67kg)

ARGENT :

Sandy SCORDO (Kata Individuel)  
Emily THOUY (Combat -55kg)  
Equipe Combat Féminine (N. Ait-Ibrahim, L. Heurtault, L. Ignace et A. Recchia)

BRONZE :

Alexandra RECCHIA (Combat -50kg)  
Minh DACK (Kata Individuel)  
Equipe Kata Masculine (M. Dack, W. Geoffray et R. Martorana)

### Classement des nations :

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1. Japon (3 ors, 2 argents, 5 bronzes)    | 6. Iran (1 or, 2 argents, 2 bronzes)  |
| 2. Egypte (3 ors, 2 argents, 1 bronzes)   | 7. Italie (1 or, 1 argent, 2 bronzes) |
| 3. France (2 ors, 3 argents, 3 bronzes)   | 8. Espagne (1 or, 4 bronzes)          |
| 4. Turquie (2 ors, 3 bronzes)             | 9. Brésil (1 or, 1 bronze)            |
| 5. Allemagne (1 or, 3 argents, 3 bronzes) | 10. Géorgie (1 or)                    |

**Le 30 Novembre se sont tenus les passages de grades des Ceintures Noires. Christian et Cyrille ont obtenu le Shodan (1<sup>er</sup> DAN) et Thomas le Nidan (2<sup>ème</sup> DAN).**



誕生日おめでとう

Parade

tanjôbi omedetô

Joyeux Anniversaire !!!

- le 2, Shayma
- le 18, Marc
- le 22, Romain
- le 24, Aboubacar
- le 26, Fernand
- le 29, Valentin



# inside Group

La performance de votre système d'information

[www.insidegroup.fr](http://www.insidegroup.fr)

## **Nous sommes heureux de vous annoncer notre premier partenariat.**

Comme nous vous l'avions annoncé, l'un des objectifs du bureau pour cette saison est de trouver des Sponsors pour faire vivre et développer la section.

La jeune Start-up Toulousaine **inside Group** a décidé de nous faire confiance et de nous aider financièrement. Nous lui en sommes extrêmement reconnaissants.

Grâce à la générosité de cette jeune entreprise dynamique, nous pourrons œuvrer sur les points qui nous tiennent particulièrement à cœur, telle que :

- Développer de la section Karaté Enfant (Pouponnière de nos futurs compétiteurs).
- Encourager la compétition et les compétiteurs au sein de notre Section.
- Acheter et renouveler notre matériel sportif, pédagogique et logistique.
- Et pourquoi ne pas envisager d'éventuels «extras» relatifs à notre chère discipline.

**Inside Group** compte sur nous pour porter haut ses couleurs dans l'esprit de notre Art.



« Nous sommes beaux, forts et sympas.

Vous aussi ?

Faisons équipe ! »

### **Petits mais costauds**

Le Groupe Inside se positionne sur le marché des Entreprises de Services du Numérique (ESN) et intervient principalement sur trois métiers : les infrastructures, le collaboratif et le conseil.

Start up dont le savoir-faire est reconnu par ses clients, Inside propose une approche moderne et dynamique de ses métiers et positionne le service et le bénéfice client au cœur de ses engagements.

### **Parce que nos collaborateurs doivent être au top pour qu'on le soit !**

Avec un chiffre d'affaires multiplié par deux en deux ans, le Groupe Inside vise un CA de six M€ en 2014. Afin que ses objectifs deviennent réalité, Inside se construit au quotidien grâce au professionnalisme et à l'engagement de ses collaborateurs, véritables piliers de l'entreprise.

# Passage de grades



L'examen de passage de grade Adulte aura lieu le 19 Décembre.

---

## Vacances de Noel

Il n'y aura pas d'entraînement à partir du 24 décembre 2014 inclus.  
La reprise se fera le 7 janvier 2015

---

## Repas de Noel

Comme chaque année, nous organisons le Repas de Noel.  
Et pour nous démarquer, cette fois-ci il aura lieu le 24 janvier 2015 !!!  
Et pour changer et découvrir un nouvel endroit, au Latino Palace.



**Samedi 24 Janvier à 20h**

**Menu Latino** **30€**

Le menu Latino permet de passer un repas parfait **auquel d'ajoute de la sangria et du vin**. Une fois celui-ci terminé, vous pourrez profiter de l'ambiance latino jusqu'au bout de la nuit !

*Apéritif offert et servi à table (Sangria ou cocktail sans alcool)  
1 pichet de vin pour 4 convives offert*

*Assiette du Latino*

*Grillades servies à volonté (Brochette de boeuf, Brochette de cœurs de canard, filet de poulet) ou Gambas grillées (sur commande supplément 5 € par personne). **Tous nos plats sont servis avec des pommes frites maison.***

*Dessert ou gâteau d'anniversaire*

Adresse : **9 bis Avenue Frédéric Estèbe, 31200 Toulouse**

Téléphone : **09.53.86.04.90 / 05.61.12.12.36 / 06.52.39.29.79**



**TOAC Section Karaté - DOJO du TOAC  
30 chemin du Garric, 31200 TOULOUSE**

**Tel : 05 61 82 59 74**

**Mail : Karate.toac@gmail.com**

**Site : <http://karatetoac.wix.com/toac-karate-toulouse>**

**Facebook : [www.facebook.com/TOAC.Karate](http://www.facebook.com/TOAC.Karate)**



Horaires des cours :	Enfants (de 6 à 13 ans)	Adultes (<13 ans)
Mercredi	de 18h30 à 19h30	de 19h30 à 21h00
Vendredi	---	de 19h30 à 21h00
Samedi	---	de 14h00 à 19h00