



Christophe LARTISIEN

Directeur Sportif
et entraîneur du CRAM

Cercle Rémois
d'Arts Martiaux

6 Rue Henri Delacroix à Reims

Tél : 06 19 44 28 55

c.r.a.m@wanadoo.fr



Cercle Rémois d'Arts Martiaux

C.R.A.M



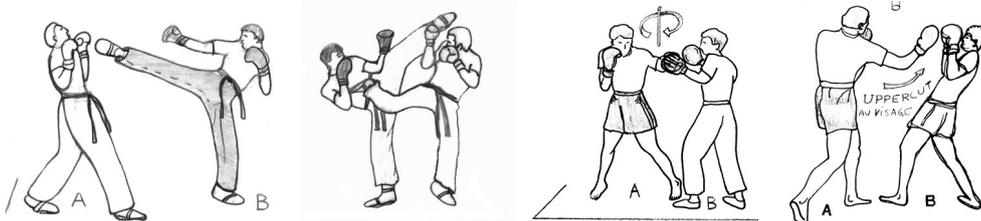
Association et Centre de Gestion agréés du Grand Est

AC2GE Contact n° 41

Décembre 2022

Portrait d'adhérent : Un sportif de très haut niveau !

Direct . Crochet . Uppercut . Jab . Cross . Swing . Side-kick . Sweeping . Esquive



Bonjour à tous et surtout, ne craignez rien, on ne vous veut aucun mal !

C'est dans une petite rue de Reims, en apparence bien tranquille, que nous vous proposons de nous suivre pour une surprenante et dynamique visite Salle Philippe Coutelas au Cercle Rémois d'Arts Martiaux, créé en 1984, Club d'excellence et véritable « fabrique à champions ».

Rejoignons tout de suite **Christophe Lartisien** qui fera l'objet de toute notre attention aujourd'hui. Notre adhérent, à la carrière IN.CRO.YA.BLE (il a en effet été **10 fois champion du monde Wako de Full Contact** catégorie mi-lourd) est directeur sportif, entraîneur des équipes de France de « Kick Boxing » et « Full contact » et responsable des formations dans le Grand Est. Il est titulaire d'un D.E.S.J.E.P.S (Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport) et d'un B.P.J.E.P.S en Full Contact (Sports de contact et disciplines associées).

Avant de parler de ses débuts, il tient à souligner qu'au-delà du sport, les arts martiaux sont une école de la vie, de pugnacité, de courage et de volonté. Il précise aussi que les arts martiaux peuvent toutefois être pratiqués sous forme de divertissement et que les coups en dessous de la ceinture, les coups de coudes et les coups de genoux ne sont pas autorisés. Ouf !

*« J'ai commencé le full-contact alors que j'avais 20 ans.
Je pratiquais déjà le karaté, à Fismes. Le club a lancé une section
full-contact qui s'appelait à l'époque boxe américaine.
J'ai testé, j'ai aimé et j'ai été particulièrement emballé par le côté
plus réaliste des combats qu'au karaté.
Les coups étaient portés, ça me convenait mieux ».*



C'est donc dès ses débuts en 1996, coaché par Philippe Coutelas (champion du monde de boxe américaine), qu'il commence sa carrière de champion de haut niveau, après un **palmarès amateur** somme toute déjà très élogieux : Champion de Champagne en 1992 ; ½ Finaliste du Championnat de France en 1993 ; Champion de France en 1994 ; Médaille d'or aux Championnats du Monde par équipe en 1995 ; Médaille de bronze aux Championnats d'Europe par équipe en 1996 ; Vainqueur de l'open de France en 2001 ; Médaille de bronze aux Championnats du Monde par équipe en 2004.

Son **palmarès professionnel** est encore plus impressionnant bien évidemment avec ses **dix titres de champion du monde de full contact !**



T.S.V.P.

Coaching individuel ou Coaching de groupe, Travail au sac de frappe si vous êtes seul et aux paos (sorte de bouclier rectangulaire) si vous êtes en binôme, Sparring avec casque et protège-dents si vous êtes un combattant ...
Allez venez, car l'entraînement commence !

Vous allez constater que le quotidien de notre champion du monde n'est pas de tout repos, entre la conception des programmes pédagogiques et techniques pour les jeunes et les moins jeunes, les entraînements des novices comme des compétiteurs, l'organisation des stages et des compétitions, les interventions et animations diverses ...

Entraînements Jeunes (enfants de 4 à 10 ans et adolescents de 11 à 16 ans) : Faire de la boxe pour développer la coordination de l'enfant et de l'ado, lui faire prendre de l'assurance ou tout simplement pour améliorer sa forme physique et mentale peut être une motivation de départ tout à fait respectable. Une heure d'échauffement, d'entraînement et de combat light canalise son énergie, développe sa résistance, son respect de l'adversaire, son bien être. Le CRAM organise régulièrement des stages d'initiation au Full Contact pour les enfants : jeux, apprentissage des règles, mises en situation d'opposition.

Entraînements Adultes (Mixtes) : Pour les adultes aussi, vouloir prendre de l'assurance, de la confiance en soi et bien sûr se maintenir en forme peuvent être là encore des motivations tout à fait respectables.

Vers la Compétition : Le CRAM est un Club d'excellence. Faire passer ses boxeurs Espoirs au niveau compétition, voire professionnel, est un savoir-faire qui est dans les veines du club, pour ne pas dire dans ses gènes !

Et le CRAM, en dehors d'être une référence parmi les Clubs français d'Arts Martiaux, c'est aussi un **club citoyen** (en partenariat avec la municipalité de Reims, il s'investit dans les activités de loisirs de la ville et va vers les jeunes des quartiers), un **club pédagogique** (ses interventions dans les écoles privées de la région sont fortement appréciées), une **équipe dirigeante soudée**, une **équipe technique compétente et disponible**, avec le soutien de nombreux sponsors qui assurent le développement et la pérennité du Club Rémois.

Le full contact : alliance parfaite du physique et du mental !

Nous espérons que cette séance de sport vous aura permis de sécréter suffisamment de dopamine « l'hormone du bonheur » pour passer une très agréable journée ! Il nous reste maintenant à souhaiter à ce redoutable champion le meilleur pour la poursuite de cette belle aventure professionnelle qui lui permet de participer à l'épanouissement et au bien-être d'autrui !



MÊME PAS MAL !



Avec toute notre sympathie et nos remerciements pour ce moment partagé ... Sportivement vôtre !

Bien à vous tous.



Le saviez-vous ?

Le Full Contact est appelé Kick boxing (aux USA) ou boxe américaine (appellation française) A l'origine, il fut appelé "Karaté-Full-Contact" pour désigner une branche du karaté où les coups étaient portés pleinement.

Il est né dans les années 1970 aux Etats-Unis et a été mis au point par un organisateur de combats, Mike ANDERSON, associé à un champion de taekwondo (boxe coréenne), Jhoon RHEE, afin de répondre au désir de nombreux karatékas de pouvoir réellement porter leurs coups. C'est le champion de karaté, Dominique VALERA, qui l'aurait introduit en France et aurait permis un développement rapide de cette discipline sportive.

Il est alimenté au cinéma par les prestations de Jean-Claude VAN VARENBERG (mieux connu sous le nom de Jean-Claude VANDAMME) dans le film « Full Contact », sorti en 1990 en France.



Siège social :

16 rue Gabriel Voisin - 51100 Reims
03.26.47.96.24

Bureau secondaire :

15 av. Becquerel - 51000 Châlons-en-Champagne
03.26.64.12.95

ac2ge@ac2ge.fr - www.ac2ge.fr