



NEWSLETTER#5

Association Kaizen Réunion

UNE NOUVELLE ETAPE POUR KAIZEN

En novembre dernier, je vous écrivais que Kaizen grandissait, pas à pas. Neuf mois plus tard, ces pas commencent à dessiner un chemin.

Cette saison 2025/2026 aura été riche en rencontres, en expérimentations et en nouveaux partenariats. Elle nous aura surtout permis de mieux comprendre ce que nous voulions construire avec Kaizen.

Notre projet évolue, s'affirme et prend peu à peu sa place, avec une conviction qui se renforce : **l'activité physique peut être bien plus qu'une pratique sportive. Elle peut devenir un outil de santé, de reconstruction et de confiance en soi.**

Cette conviction guidera particulièrement nos actions en faveur de **la santé des femmes**, qui prendront une place croissante dans notre projet.

Le karaté reste au cœur de notre identité et de notre philosophie : partir de là où l'on est, avancer à son rythme et découvrir, parfois, que l'on est capable de beaucoup plus que ce que l'on imaginait.

La saison qui s'ouvre en sera une nouvelle étape.

Des points de départ différents.

Un chemin qui se construit.

Et toujours cette même idée : avancer.

Osu,

Sensei Ama

Sensei Aurélie Amalou

Fondatrice & Présidente de Kaizen Réunion





LES TEMPS FORTS DE LA SAISON 2025/2026

31 août 2025



Jour
Sport Santé
St Paul

29 nov 2025



Passage
de Grades
interne

13 déc 2025



marche
SSBE de
l'OMSEP

10 fév 2026



Santé des
Dirigeantes
du MEDEF

8 mar 2026



Journée du
Droits des
Femmes

30 mai 2026



Assemblée
Générale

6 jun 2026



Passage
de Grades
interne

13 jun 2026



Initiation au
Yoseikan
Budo



CHACUN SON PARCOURS...
... MÊME VERS LA TRANSMISSION !



Stéphanie, sempai de Kaizen, s'engage dans un parcours de formation pour participer progressivement à l'encadrement.



PRATIQUER



SE FORMER



TRANSMETTRE

*Parce que chez Kaizen,
chacun construit son chemin.*

LES CHIFFRES CLES



28

licenciés FFK



14

bénéficiaires
SSO sur la saison

8 bénéficiaires du
programme 2025
+ 6 nouveaux bénéficiaires
en 2026

dont 5 bénéficiaires 2025
ont poursuivi en 2026



10

adhérents
Karaté Loisirs

2

encadrantes



2

administrateurs
non pratiquants

Merci à toutes celles et ceux qui font vivre Kaizen au quotidien.

Ensemble, continuons à avancer sur le chemin du mieux-être et du partage.

SUIVEZ-NOUS !


ass.kaizen.reunion@gmail.com


0693 13 38 46

<https://www.helloasso.com/associations/kaizen-reunion>

UN PETIT CHANGEMENT
À LA FOIS : **KAIZEN.**



KAIZEN, CRÉER DES PASSERELLES



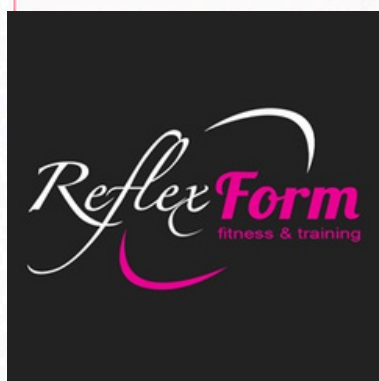
Kaizen est né d'une vision de **Sensei Ama** autour du karaté, du sport santé et de la résilience : faire du mouvement un outil de santé, de confiance et d'émancipation.

Aujourd'hui, cette vision s'élargit : créer des passerelles entre **santé, activité physique, bien-être et pratique sportive**, pour permettre à chacun de trouver son point de départ et d'avancer à son rythme.



Cette ambition se construit avec les acteurs du territoire : **professionnels de santé, associations, collectivités, acteurs du sport et entreprises partenaires**. Ensemble, nous créons des parcours plus accessibles, plus cohérents et plus adaptés aux besoins de chacun.

FOCUS PARTENARIAT



REFLEX FORM × KAIZEN

*Un partenariat local,
au service de notre mission commune.*

- ✓ Un lieu idéal pour développer de nouvelles activités
- ✓ Un partenariat de confiance et de proximité
- ✓ Des valeurs communes autour du mouvement, du bien-être et de la santé



Ensemble, nous construisons des **parcours** au sein de Reflex Form, pour accompagner chacun selon son besoin et son rythme. Un partenariat durable que nous souhaitons faire grandir avec d'autres structures.



UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À LA SANTÉ DES FEMMES

Kaizen reste bien sûr ouvert aux femmes comme aux hommes.

Mais les rencontres et les projets qui émergent nous conduisent à développer une expertise particulière autour de la **santé, de la reconstruction et de l'émancipation des femmes** par le mouvement.



Violences



Maladie



Sédentarité
& reprise d'activité & confiance en soi



Rapport au corps



Santé des
dirigeantes

Des activités adaptées, mais aussi des **ateliers, des rencontres, des conférences** et de **nouvelles collaborations** sont déjà en réflexion pour répondre à ces enjeux.

NOUVEAU CRÉNEAU



KAIZEN RÉSILIENCE

*Un espace bienveillant pour se reconstruire,
retrouver confiance et avancer.*

Un créneau dédié aux femmes victimes de violences, en partenariat avec l'OMSEP, en lien avec la Maison des Femmes, de la Mère et de l'Enfant et des associations engagées.



REFLEX FORM – Savanna, Saint-Paul





À CHACUN SON PARCOURS

2026/2027

Kaizen évolue pour accompagner chacun,
de la **santé** au **sport**.

À chacun son
point de départ.

À chacun son
rythme.

À chacun son
objectif.



1 PÔLE SANTÉ

SPORT SUR ORDONNANCE

Activité Physique Adaptée
Sport sur Ordonnance



2 PÔLE SPORT SANTÉ / LOISIRS

BIEN-ÊTRE • REPRISE D'ACTIVITÉ PRATIQUE LOISIR

Karaté loisirs • Marche japonaise
Parents & Enfants • Sessions Kaizen



3 PÔLE SPORT

PRATIQUE SPORTIVE

Kyokushinkai • Grades • Stages •
Compétition



DE NOUVELLES FAÇONS DE PRATIQUER



PARENTS & ENFANTS

Partager,
apprendre et
grandir ensemble



MARCHE JAPONAISE

Bouger en plein air,
renforcer son
endurance



SESSIONS KAIZEN

Explorer de nouvelles
activités bien-être
et mouvement



KAIZEN RÉSILIENCE

Se reconstruire
par le mouvement,
reprendre confiance



KARATÉ

Progresser en
technique, maîtrise
et discipline



UN CRÉNEAU DÉDIÉ AUX FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES

En partenariat avec l'OMSEP et en lien avec la Maison des Femmes
de Saint-Paul et les associations engagées à leurs côtés.

Un espace bienveillant pour se reconstruire, se réapproprier son corps,
retrouver confiance et avancer, pas à pas.



Bienveillance
et écoute



Partenariat
de proximité



Respect du rythme
de chacune

DES FORMATS COMPLÉMENTAIRES POUR ALLER PLUS LOIN



CONFÉRENCES

S'informer,
comprendre,
s'inspirer



ATELIERS

Expérimenter,
découvrir,
échanger



INTERVENANTS PARTENAIRES

Des expertises au service
de vos parcours



PLANNING HEBDOMADAIRE

SAISON 2026/2027

Un petit changement à la fois

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 – 12h00 Sport sur Ordonnance à venir Maison P... St Paul à confirmer	public à confirmer	13h45 – 14h45 Karaté Ados / Adultes (+12 ans) Dojo Carambole, La Plaine St Paul Démarage 16 SEPT 14h45 – 15h30 Karaté Enfants / Parents Dojo Carambole, La Plaine St Paul Démarage 16 SEPT		7h15 – 8h00 Marche Japonaise Cinéma Cambaie St-Paul Démarage 11 SEPT 10h30 – 11h30 Kaizen Résilience (OMSEP) Reflex Form Savanna Saint-Paul Démarage 21 AOUT	7h45 – 9h00 Karaté Ados / Adultes (+12 ans) Dojo Vue Belle Saint-Paul Démarage 22 AOUT 9h00 – 10h00 Karaté Sur Ordonnance (OMSEP) Dojo Vue Belle Saint-Paul Démarage 22 AOUT	

NOS 3 PÔLES D'ACTION



1. PÔLE SANTÉ SPORT SUR ORDONNANCE

- Sport sur Ordonnance / APA
- Activités adaptées, encadrement spécialisé.



2. PÔLE SPORT SANTÉ KARATÉ SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

- Loisirs pour tous
- Bien-être, renforcement, coordination, convivialité, sans esprit de compétition.



3. PÔLE SPORT SECTION KYOKUSHIN

- Karaté Kyokushinkai
- Compétition.

à développer

★ À SAVOIR

- Certificat médical obligatoire pour toute inscription.
- Licence FFK ou FFSPT selon la pratique.
- Les créneaux peuvent évoluer selon les partenariats et projets.

Restez connectés !

Un planning qui va continuer à bouger !

La saison démarre avec de nouveaux créneaux et de nouvelles façons de pratiquer... mais ce planning n'est pas encore tout à fait figé.

Plusieurs échanges sont actuellement en cours et pourraient déboucher prochainement sur de nouvelles opportunités pour Kaizen. 🙌

D'autres créneaux pourraient ainsi venir compléter le planning dès le début de l'année 2027. Alors gardez l'œil ouvert : cette saison pourrait encore nous réserver quelques nouveautés !

À VOS AGENDAS !



30 AOÛT
2026

Jour Sport Santé
St Paul
&
Bénévolat Tour
de la CRC
Cité des Arts



14 SEPTEMBRE
2026

Fête du Sport
St Paul



27 SEPTEMBRE
2026

Kyokushin Run 2026
(KWF)
St Denis



1^{er} OCTOBRE
2026

Semaine de la Forme
(Comité Régional
Sport pour Tous)
St Paul



2 OCTOBRE
2026

Octobre Rose
CHOR
St Paul
(à confirmer)



7 & 8 NOVEMBRE
2026

Marche(s)
& Courses
Odyssée Réunion
Étang Salé



25 NOVEMBRE
2026

Journée internationale
pour l'élimination des
violences faites
aux femmes



13 DÉCEMBRE
2026

Marche de l'OMSEP
(date à confirmer)



12 JUIN
2027

Passage de Grades
interne à
Kaizen Réunion

Et d'autres événements à venir tout au long de la saison !

SUIVEZ-NOUS !



ass.kaizen.reunion@gmail.com



0693 13 38 46



<https://www.helloasso.com/associations/kaizen-reunion>

UN PETIT CHANGEMENT
À LA FOIS : KAIZEN.



ET SI VOUS VENIEZ ESSAYER ?

Pas pour apprendre à frapper.
Mais pour **apprendre à se relever**.
Pas pour devenir une guerrière.
Mais pour **sentir la force qui est déjà en vous**.

Le karaté que je vous propose
n'est pas un sport réservé aux autres.
C'est un chemin, à votre rythme, pour :



Retrouver confiance



Faire la paix avec votre corps



Retrouver votre énergie



Apaiser et renforcer votre mental
dans un cadre bienveillant

Rejoignez-nous. Essayez une séance !



Ouvert à toutes et à tous



Accessible à chacun, à son rythme

Que votre objectif soit la santé,
le bien-être, le loisir ou la pratique
sportive, **vous êtes les bienvenus !**



ET SI VOUS FAISIEZ UN BOUT DE CHEMIN AVEC NOUS ?



PARTENAIRES

Espaces • projets • collaborations

Nous sommes à la recherche de nouveaux
espaces, créneaux, partenaires et mécènes
pour développer et pérenniser
nos activités.



MÉCÈNES

*Soutenir le développement
de projets à impact*

Ensemble, contribuons à rendre le mouvement
accessible à tous et à faire grandir des projets
qui ont du sens sur notre territoire.

Chaque soutien est une force pour demain.

SUIVEZ-NOUS !



ass.kaizen.reunion@gmail.com



0693 13 38 46