



Section KARATE BRED : affiliée à la FFKDA



Responsable : Katia PONCHARD-MUTIN

Mail: katia.mutin@bred.fr

2

**Adhérents
2020-2021**

(17 adhérents 2019-2020)

- **COURS DISPENSES PAR :**

- Jean-Louis MOREL – CN 8eme DAN (Expert Fédéral)
- Hamid HAMICHE - CN 7eme DAN

- **LES SEANCES**

- Mardi de 12h30 à 13h30
- Jeudi de 12h30 à 13h30
- Vendredi libre de 12h30à 13h30

- **LE DOJO**

- Gymnase du BATAILLON DE JOINVILLE (rue de Paris à JOINVILLE LE PONT)

- **METHODE PRATIQUEE**

- KARATE style SHOTOKAN
- Préparation physique (assouplissement, étirements, gainage, travail sur muscles profonds...)
- SELF DEFENSE

POURQUOI LE KARATÉ ?



1. Le KARATÉ est un exercice cardiovasculaire qui contribue à vous maintenir en bonne santé.
2. Le KARATÉ est un entraînement qui travaille la région abdominale qui aide l'équilibre et améliore la posture
3. L'étudiant de KARATÉ apprend à rester calme sous pression, ce qui peut contribuer à être moins tendu face aux problèmes rencontrés dans notre vie quotidienne.
4. Le KARATÉ enseigne des techniques d'autodéfense.
5. Le KARATÉ améliore la confiance en soi.
6. Le KARATÉ est une discipline familiale.
7. Le KARATÉ est un bon endroit pour forger de nouvelles amitiés.
8. Le KARATÉ enseigne des techniques élaborées qui contribuent à améliorer notre capacité à résoudre les problèmes et à renforcer notre esprit critique.
9. Le KARATÉ promeut un style de vie saine.
10. Le KARATÉ est bon pour tous, sans égards à l'âge ou au sexe.



Le KARATE: un sport, un art, une philosophie....



*Le Karaté commence et finit par le respect
(Gichin Funakoshi)*