



Reprise des cours le 2° Septembre 2005

Possibilité de faire un cours d'essai dans chaque discipline.

Venez nous rencontrer durant les heures de cours. Renseignements : 06 13 32 43 29

Arts Martiaux de PUSIGNAN

Complexe Sportif Jean Brissaud

69330 Pusignan

Nous serons présents au forum des Associations de Pusignan : le 3 Septembre 2005 !!!

Le **K**araté : Un esprit **Zen** dans un sport **SAIN**

Karaté Enfant

Le **Karaté** peut être pratiqué dès l'âge de cinq ans. Le **Karaté** permet à l'enfant de s'exprimer physiquement en toute sécurité car le "**contrôle**" du geste et le **respect** du partenaire sont les premières qualités développées. L'enfant pourra se confronter au travers de jeux à un partenaire et affirmer ainsi sa personnalité face à la victoire comme à la défaite.



Body Karaté : Remise en forme et self défense



Nouvelle manière de s'entraîner, le **Body Karaté** est une des méthodes de **remise en forme** et de **muscultation** la plus complète. Cette activité sportive permet à partir de **techniques simples** de la self-défense du **Karaté** de **travailler en rythme** sa condition physique. Ces exercices permettent de développer endurance, souplesse et renforcement musculaire. La pratique se fait en tenue de sport et est ouverte à tous à partir de 14 ans. *Ce cours est indépendant des cours de Karaté.*

Karaté Sportif et Compétition Adolescent

Le **Karaté** est un sport de combat qui demande d'être un athlète complet, aussi bien sur les plans physiques, techniques et stratégiques. Il existe deux types de compétitions :

- **Les compétitions Katas** : Recherche de l'**excellence** sur des techniques imposés, elles développent entre autres : *l'équilibre, la tonicité, la souplesse, la rigueur...*
- **Les compétitions Combat** : Elles permettent de se **confronter** aux autres dans des **règles strictes** qui protègent les combattants dans le respect de l'arbitrage. Les qualités recherchées ici sont : *adaptation, vitesse de réaction, endurance, stratégie...*

Sur la saison passée, nous avons eu de **très bons résultats** permettant à plusieurs adolescents du club de se qualifier pour les **championnats de France** en **Katas** et en **Combats**.

La participation aux compétitions n'est pas une obligation, chacun est libre de son choix, mais l'entraînement est le même pour tous.



Karaté Traditionnel et Self Défense Adulte



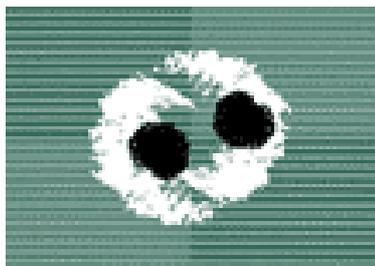
La pratique du **Karaté** est ouverte à **toutes** et à **tous**. C'est un **sport complet** qui se pratique en toute **sécurité** grâce aux protections adaptées et aux cours progressifs qui tiennent compte du niveau de pratique de chacun. L'apprentissage de la **self défense** composante essentielle du **Karaté** se fait progressivement tout au long de votre évolution.

Horaire des cours

Jours	Enfants (5-11 ans)	Body Karaté	Adolescents (12-16 ans)	Adultes
Mercredi	18h - 19h		19h - 20h	20h - 21h15
Vendredi	18h - 19h	19h - 19h45	19h45 - 21h	19h45h - 21h
Samedi (1 fois par mois)	10h - 12h		10h - 12h	10h - 12h

Le club sur internet : <http://club.amp.free.fr>

email : club.amp@free.fr



**J
U
D
O**

La devise de ces 2 sections :

*"Unis dans l'esprit
Opposés dans la technique"*



Section JUDO ENFANTS



Pour les garçons et les filles nés en 1999 et après.
Grâce à ses bienfaits sur la coordination globale,
ainsi que sur la tonicité musculaire,
le Judo est un sport de plus en plus populaire.
Il donne aux enfants le sens du respect et de l'autodiscipline.
L'apprentissage se fait de manière ludique à l'aide de jeux
pour participer dès la première année à des petites compétitions,
pour ceux qui le souhaitent.
Les résultats de l'année 2004/2005 ont été plusieurs fois salués
dans "Le Progrès".



Section JUDO SELF DEFENSE ADULTES - ADOLESCENTS



Le Judo, l'Aïkido sont des arts martiaux dérivés du JUJITSU (self défense).
Dans une ambiance chaleureuse, les pratiquants se rencontrent dans la bonne humeur, avec leurs
différences physiques. Des débutants à partir de 11 ans, garçons ou filles, progressent dans la découverte
de cette technique de défense, issue des pratiques samouraï et employée par les professionnels de la
sécurité (police, armée,...)



Planning des Cours			
	Enfants	Adolescents JUJITSU	Adultes
Lundi	18H00 / 19H30		19H45 / 21H15
Mardi		19H00 / 20H00	
Jeudi	18H00 / 19H30		19H45 / 21H15



Section JUDO – Arts Martiaux de PUSIGNAN : complexe sportif Jean Brissaud 69330 PUSIGNAN