



C'est au bout d'une longue préparation et de plusieurs mois d'efforts au sein du club que Philippe Née et Fabien Guillaumet ont réussi, à Lyon, l'examen de la ceinture noire. Une dynamique positive pour le club, qui, depuis plusieurs années, engrange de bons résultats.

Les horaires des cours de karaté ont été revus cette saison pour permettre au plus grand nombre d'avoir accès à nos cours. Nous vous accueillons depuis début septembre à 19 heures pour les plus de 14 ans et à 18 heures pour les plus jeunes.

Le cours de 19 heures permet autant d'aborder la partie combat que d'appréhender la technique pure du Karaté qui permet de progresser. Les débutants de tous âges sont les bienvenus, la majorité des pratiquants au sein de la section ayant eux aussi débuté au sein du club !

La section est plus que jamais tournée vers l'extérieur, de nombreux stages sont déjà programmés dans toute la région (Montbrisson, Sassenage...). Cette saison, nous allons également accueillir deux nouveaux compétiteurs séniors en provenance de l'Isère dans le cadre de notre partenariat avec le club de Charantonnay pour les aider dans leur préparation de l'examen de la ceinture noire.

Pour ceux qui en veulent toujours plus, le cours de Karaté se continue avec le Body karaté (2 fois par semaine). Pendant 1 heure vous travaillerez votre cardio, votre souffle, votre renforcement musculaire, votre souplesse...

Le Body Karaté est un très bon complément du Karaté mais aussi de nombreux autres sports, car sa pratique vous permettra d'être plus performant dans votre discipline de prédilection !

Si vous le souhaitez, le Body karaté peut se pratiquer indépendamment de nos autres activités comme le fait une grande partie de nos adhérents les mercredis et vendredis. Au programme de la saison : du travail, de la sueur, de la bonne humeur et surtout rien à retenir d'un cours sur l'autre ! Ici, il n'y a qu'un seul mot d'ordre : se faire plaisir et se faire du bien !

Notre principale nouveauté de la saison provient de la section Karaté Défense qui évolue ! Depuis, septembre, nous vous proposons un Pack Self défense incluant la préparation physique et le cours de self défense. Ce pack va vous permettre de ne pas avoir à choisir, car la bonne équation en Self défense c'est : une bonne forme physique et une bonne technique !

Du côté de la technique, le Karaté Défense est une méthode qui allie le meilleur des sports de combat dont la FFKARATE est gestionnaire (KRAV MAGA, FULL CONTACT, KARATE, PENCHAK SILAT...). La méthode a été synthétisée pour la rendre accessible à tous et à toutes dans le respect de la loi sur la légitime défense. En Karaté Défense, il n'existe pas une solution mais autant que d'individus et de situations différentes : la méthode s'adapte à vous et vous fait progresser !

Fidèle au rendez-vous dès le début de saison, les sections enfants et Baby Karaté, accueillent vos enfants dès 4 ans. L'encadrement réalisé par nos professeurs diplômés d'état a pour but de favoriser le développement moteur des baby en se servant du Karaté comme support pédagogique dans un premier temps pour progressivement les amener vers une pratique plus spécifique Karaté qui met en avant l'esprit de persévérance et de combativité.

A noter : l'excellence des enfants du club qui sont toujours plus nombreux à participer aux différentes compétitions, avec une constante qui dépasse largement le strict résultat : le FAIR PLAY dont ils font preuve sur les tatamis.



## YouTube

Présent depuis longtemps sur internet

(<http://club.amp.free.fr>) pour vous informer sur nos activités, nous avons également une chaîne de vidéos YouTube sur laquelle vous pourrez retrouver facilement l'ensemble de nos vidéos : ArtsMartiauxPuz