

LE KARATÉ-DO

La pratique du Karaté est enseignée principalement sous trois formes: Kihon (les éléments essentiels), Kata (la forme) et Kumite (travail à deux).

Association des deux représentations japonaises Kara (la main) et Te (le vide), le Karaté signifie « la main vide ». L'ajout du suffixe Do (la Voie) implique que le Karaté est un style de vie qui va bien au-delà des seules applications de self-défense.

LE CLUB

Créé en 1968 (45 ans, déjà!), le Karaté Club d'Ambilly propose un enseignement de qualité dans une ambiance studieuse mais détendue.

Depuis quelques années de nouvelles sections se sont développées avec notamment le Baby Karaté ou le Karaté Défense Training.

Quelle que soit l'approche, le club n'en perd pas pour autant son authenticité permettant aux adhérents de se préparer pour les passages de grades ou les compétitions. Son implication dans les stages proposés par les instances départementales, régionales voire nationales lui permet d'être en constante évolution et au courant des nouvelles règles en matière de passage de grade.

L'ACTUEL COMITÉ DIRECTEUR

PRÉSIDENT
MICHEL FOURNIER

TRÉSORIER
CHARLES VAUDRAY

SECRÉTAIRE
AMANDINE DUFAUG

LES HORAIRES

	MARDI	JEUDI	VENDREDI
BABY KARATÉ (4 à 6 ans inclus)	17:30 (18:15)		
ENFANTS (7 à 12 ans)	18:00 (19:00)		18:00 (19:00)
ADOS-ADULTES	18:30 (20:00)	19:00 (20:15)	
GRADÉS	18:30 (20:00)		19:00 (20:00)
KARATÉ DÉFENSE TRAINING (dès 16 ans)	20:00 (21:00)		20:00 (21:00)

LES TARIFS

BABY KARATÉ	ENFANTS ET ADOS	ADULTES
90€	125€	200€

Réduction: 10% à partir de deux adhérents par famille.
Fournir photo d'identité et certificat médical.

LES INSCRIPTIONS

MARDI 02 et 17 SEPTEMBRE 2014
17:30

3 cours d'essais gratuits.
Tenue de sport acceptée le premier mois.

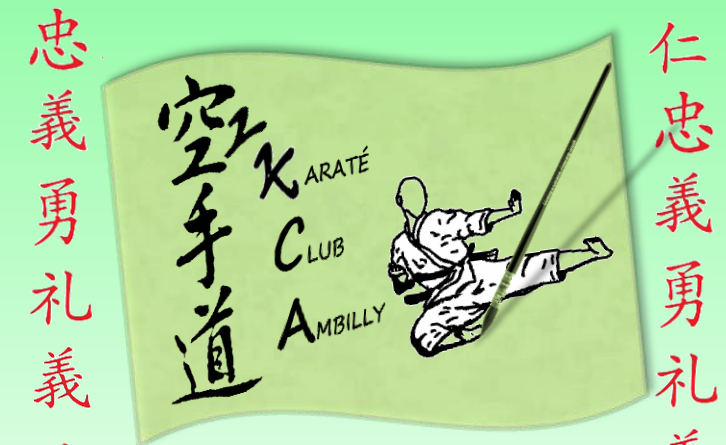
GYMNASSE D'AMBILLY
RUE DE LA PAIX
74100 AMBILLY

CHARLES VAUDRAY
0450317315

www.karateambilly.com

Le Karaté Club d'AMBILLY, accepte les coupons sports
proposés par la mairie d'AMBILLY seulement

仁忠義勇礼義 名誉真



Un peu plus de 45 ans d'histoire...
écrite par des passionnés!

Une nouvelle saison débute!

Et vous êtes les bienvenus
pour la partager avec nous!



仁忠義勇礼義 名誉真

UN CLUB OUVERT À TOUS

BABY KARATÉ (4-6)

Cette section est ouverte aux graines de pratiquants qui, sous l'égide d'enseignants habitués à travailler avec des enfants et par le biais de jeux ludiques, acquerront les bases de l'équilibre et seront initiés au Bushido:

le code de conduite du samourai.

La fréquentation de plus en plus élevée de ce cours atteste que la recette fonctionne à merveille.

« La Voie est ouverte. »
François, 4^{ème} Dan



ENFANTS (7-12)

Le cours enfants offre deux créneaux par semaine pour mieux assimiler les techniques enseignées.

Les jeunes karatékas y trouveront des amis et se formeront dans l'esprit martial basé sur la persévérance, le respect et la discipline.

« L'école de la vie. »
Charles, 3^{ème} Dan



L'apprentissage des techniques d'attaque et de blocage, de leurs dénominations, d'enchaînements codifiés (katas), l'initiation au combat et à ses règles sont autant de points abordés durant ces cours.

ADOS-ADULTES (>13)

La recherche de la frappe est plus importante dans ce créneau, et, allant de paire, l'apprentissage du contrôle.



« Le Karaté Do passe par l'éprouvé, seul l'entraînement constant en est le révélateur. »
Alexandre, 3^{ème} Dan

GRADÉS (>2^{ème} Kyu)

Bonne entente et partage sont les points forts de cette section qui depuis plusieurs années voit son palmarès en grades exploser.

« Les courageux sont présents, il n'y a que les courageux qui progressent. »
François, 4^{ème} Dan



Travail dans une atmosphère se voulant en constante évolution et remise en cause: de quoi continuer à apprendre à chaque cours, même après des années de pratique.

KARATÉ DÉFENSE TRAINING



Cette année poursuite de la formule Karaté Défense Training qui s'adresse aux licenciés de plus de 16 ans.

Alexandre et François vous proposent une forme martiale appliquée à des situations réelles avec un travail physique qui peut intéresser femmes et hommes.

UNE EQUIPE DYNAMIQUE

FRANÇOIS MAZZELLA
4^{ème} Dan, DIF

ALEXANDRE JOUSSERAND
3^{ème} Dan, BEES1

CHARLES VAUDRAY
3^{ème} Dan, DIF

BERNARD DUFAUG
4^{ème} Dan, DIF

AMANDINE DUFAUG
1^{er} Dan, Assistante



Chaque enseignant s'attache à proposer des cours suivis et dynamiques. Cela passe par une formation régulière en participant à de nombreux stages réalisés par des experts fédéraux. Cette volonté commune d'évolution a conduit au fil des années à l'obtention d'une équipe gradée et compétente dans son enseignement.

DES VALEURS PROFONDEMENT ANCREES

La vie du Karaté Club d'Ambilly est riche tant en interne que tournée vers l'extérieur comme en attestent les nombreux stages privés et publics organisés chaque année. Le club est engagé au niveau départemental avec une participation à la commission des grades et l'organisation du championnat départemental Kata.

La qualité de l'enseignement permet de former des compétiteurs et de présenter des adhérents aux passages de grades de la fédération. En adéquation avec les valeurs du Karaté Do, le respect du protocole permet de renouer avec la tradition et celui des licenciés offre au club un public féminin souvent rare dans notre art.