



# LE KARATE-DO



## HISTORIQUE

Créé en 1988, par Nabegh HADDAD, ceinture noire 4ème Dan, le Karaté Club de Bouaye est devenu une association de Loi 1901 en 1989.

Commencé avec une dizaine de karatékas, le club n'a jamais cessé de progresser. Aujourd'hui, il compte 70 adhérents et 2 professeurs qui assurent les différents cours : Nabegh HADDAD, ceinture noire 4ème Dan et Nadine LOMELET, ceinture noire 3ème Dan.

## Qu'est ce que le Karaté ?

Le KARATE-DO est originaire de l'île d'Okinawa, au Japon. Maître Gichin FUNAKOSHI en est le père fondateur. Plus qu'une technique de combat et d'attaque, c'est avant tout un art de défense répondant à des règles strictes. C'est un ensemble de coups frappés, soit des membres inférieurs (pied, genou), soit des membres supérieurs (poing, main, coude), ce que rappelle d'ailleurs le nom de cette technique puisque KARA veut dire « vide » et TE, « main ».

Ces coups sont portés sur des points précis du corps ou, en cas de blocage, sur les membres de l'adversaire.

Pour que le travail avec un partenaire soit possible, les coups sont portés réellement mais toujours rigoureusement retenus avant l'impact. Cette règle explique que le KARATE ne présente aucun danger pour l'organisme tout en restant un sport très physique

## PRÉSENTATION

### Karaté Kids

De 6 à 8 ans, les enfants entrant en CP, ces jeunes apprennent les bases du Karaté, sous forme d'initiation

. Acquisition du Respect, de la Discipline et de quelques techniques de Karaté.



### Confirmés

Dès la 2ème année de pratique, le travail des karatékas consiste à se perfectionner Pour participer aux championnats katas ou combat, et arriver jusqu'à l'obtention de la ceinture noire. Ce cours est enseigné par Nabegh Haddad.



L  
E  
  
K  
A  
R  
A  
T  
E

*Une méthode de self défense*

*Une technique de combat*

*Un sport de compétition*

*Une culture physique*

*Un état d'esprit*

## DES COURS

### Débutants

A partir de 8 ans, et sans limite d'âge, il est possible d'apprendre le Karaté, chacun travaille selon sa force et ses capacités. Cette première année permet d'acquérir les bases du Karaté, en Ki-HON, Kata et Combat. Ce cours est enseigné par Nabegh Haddad .



### Self Défense

Ce cours, réservé aux femmes, existe depuis 2001. L'enseignement pratiqué au sein du club est adapté aux exigences féminines. Souplesse, efficacité et convivialité sont les maîtres mots. Les bénéfices de la self défense féminine sont

- \* Coordination des mouvements
- \* Des jambes, des bras et du reste du corps.
- \* confiance en soi



## Modalites D'inscription

- Certificat Médical
- 1 adresse mail ( ou 4 enveloppes )
- droits d'inscription comprenant licences, adhésions et entraînements

## Qui Peut Pratiquer le Karaté ?

Tout le monde, c'est à dire hommes et femmes de n'importe quel âge. Les enfants sont acceptés à partir de 6 ans. La pratique du KARATE est adaptée à la morphologie et à la condition physique de chacun

## Equipement Nécessaire pour l'Entraînement

\* un KARATE-GI (veste et pantalon) de couleur blanche

\* une ceinture (avec filet rouge pour la distinguer de celle des judokas) dont la couleur foncera avec votre niveau ...



## HORAIRES D'ENTRAINEMENT

Complexe sportif de Bellestre  
Rue du Stade  
44830 Bouaye

### KARATE KIDS :

*Samedi* 11 h 00 à 12 h 00

### DEBUTANTS :

*Mardi* 19 h 15 à 20 h 15

*& Jeudi*

### CONFIRMES :

*Mardi* 20 h 15 à 21 h 15

*& Jeudi*

### SELF DEFENSE: (Horaires 2017-2018)

*Samedi* 11 h 00 à 12 h 00

### PRÉPARATION CEINTURE NOIRE & STAGE :

*Samedi* 14 h 00 à 16 h 00

Parc d'Activités des Coteaux de Grand Lieu  
44830 Bouaye

<http://www.karate-club-bouaye.chez-alice.fr>

✉ [karatebouaye@gmail.com](mailto:karatebouaye@gmail.com)

📍 <https://fr-fr.facebook.com/karatebouaye>

*Vous cherchez une  
activité sportive  
originale et un club  
accueillant ...*

**Alors Venez nous**

**Rejoindre au ...**



ASSOCIATION LOI 1901

N° 2/19664