



# SAMOURAI KARATEDO CLUB DE NALLIERS

## LE KARATE : UNE ECOLE DE VIE DE 5 A 77 ANS .... et plus...

Votre Club de Karaté ouvrira ses portes dès le 1er **Mardi du mois de septembre à partir de 18h15 au Dojo de Nalliers**. Les cours seront assurés tous les Mardi et Vendredi de 18h15 à 19h15 pour les enfants et débutants et de 19h30 à 21h00 pour les adultes et confirmés. Les cours de Body/Fitness/Karaté Self-défense auront lieu tous les Jeudi de 20h00 à 21h45.

Cette année au club, une sélectionnée à la Coupe de France, Participation à des compétitions niveau régional (1 médaille d'or) et départemental (2 médailles de bronze et 2 médailles d'or), passages de grades (une réussite au 4<sup>e</sup> dan), participation à des compétitions interclubs, stages et formations de Ligue, animation d'un stage de Ligue, Sorties au City Zebre, Parc de Pierre Brune, Entraînement en kimono sur la plage,....

Deux professeurs diplômés d'état vous enseigneront leur savoir :

**Mr TILLARD Guy, 6e Dan Karaté, 2e Dan Nihon Tai Jitsu, Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 2e degré depuis 1974, Titulaire du DESJEPS de Karaté depuis 2010, Médaillé de la Jeunesse et des Sports Bronze en 2003, et Argent en 2013.**

**Me TILLARD Thérèse, 4<sup>e</sup> Dan Karaté, Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1<sup>er</sup> degré depuis 1998, Titulaire du DEJEPS de Karaté depuis 2010, Diplôme de Formation Spécifique au Karaté Self-Défense féminine, médaillée de la Jeunesse et des Sports Bronze en 2013.**

Un assistant : **Mr Arnaud VEQUAUD, 2e Dan Karaté, Diplômé Instructeur Fédéral depuis 2014, diplômé Certificat de qualification professionnelle en Karaté.**

Le Karaté est une véritable école de vie pour notre société actuelle : il vous permettra de vous initier et de vous parfaire aux diverses techniques de pieds, poings et blocages, simples et précises, vous assurant une parfaite maîtrise et une défense efficace sans agressivité.

La pratique martiale est depuis longtemps considérée comme une excellente activité sportive, source de bonne santé. Adaptée à tous et à toutes, elle offre aux pratiquants la possibilité de s'épanouir physiquement et de s'enrichir intellectuellement. Les enfants y trouvent une pratique éducative ludique qui leur permet de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux. Pour les féminines, le Karaté tout comme le Body/Fitness représentent bien-être, équilibre et développent l'assurance en plus des bienfaits d'une pratique régulière. Les séniors y trouveront une source d'entretien physique et moral. Le Karaté répond aux attentes de chacun, que vos aspirations aillent vers une pratique compétitive, traditionnelle, de loisir ou vers une recherche plus philosophique.

**RENSEIGNEMENTS AU 02 51 87 75 31 et mail : [guy.tillard328@orange.fr](mailto:guy.tillard328@orange.fr)  
INSCRIPTIONS SUR PLACE LES JOURS D'ENTRAINEMENT**

