



“ Un club,
trois disciplines,
une même famille...”

CESD CHATOU



Gymnase Roger Corbin,
80 rue Auguste Renoir,
78400 CHATOU

www.cesd-chatou.fr

CESD

CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DES
SPORTS DE DÉFENSE DE CHATOU

PRATIQUE DU
KARATÉ
KRAV MAGA
BODY KARATÉ



KARATÉ KRAV MAGA BODY KARATÉ

TROIS DISCIPLINES... TROIS UNIVERS...



KARATE SHOTOKAN



LE KARATÉ-DO

Le Karaté peut être défini comme une méthode d'auto-défense pratiquée à mains nues. Il consiste en l'utilisation de techniques à la fois défensives et offensives qui font appel à toutes les parties du corps, lesquelles sont exploitées de façon optimale.

LES VALEURS DU KARATÉ

Les valeurs du Karaté sont nombreuses dans la vie d'un homme moderne. Au quotidien, nous avons tendance à oublier l'utilité de l'exercice physique et mental. La pratique du Karaté fortifie le corps, développe la coordination, accélère les réflexes et augmente la vigueur. De plus une pratique assidue du Karaté permet de développer son sang froid, d'éclaircir ses pensées, d'acquérir plus de confiance en soi et de renforcer sa mentalité. Le Karaté n'est pas une fin en soi mais un moyen pour aboutir à cela. Le Karaté est une activité dans laquelle l'âge n'est pas un obstacle non plus...

"Le karate-do est une philosophie, une attitude devant et un regard sur la vie et le monde"... Gichin Funakoshi.

VENEZ PARTICIPER À UN COURS D'ESSAI !

KRAV MAGA



QU'EST CE QUE LE KRAV MAGA "HAGANA AZMIT" ?

En Hébreu, Krav Maga signifie "combat rapproché" et Hagana Azmit, "défense personnelle". Le Krav -Maga est le système de combat élaboré pour les services de sécurité et les unités spéciales de l'armée israélienne. Demeuré secret-défense jusqu'en 1964, le Krav Maga a été depuis adopté par le F.B.I. Américain, la Police de Los Angeles et le G.I.G.N. Français.

IL SE COMPOSE DE DEUX PARTIES PRINCIPALES :

La self-défense qui en est la charpente, et qui renferme des techniques variées permettant de se défendre contre une grande variété d'attaques, armées ou non et de venir rapidement à bout d'un ou plusieurs assaillants.

Le combat corps à corps qui constitue une phase plus avancée du Krav Maga, incluant la dimension psychologique du combat (gérer le stress, travail sous pression...).

Sous le contrôle attentif du professeur **Marc Fesler**, ce travail permet d'expérimenter ses techniques et ses enchaînements au plus proche des conditions réelles... mais surtout de vaincre sa propre peur !

VENEZ PARTICIPER À UN COURS D'ESSAI !

BODY KARATE



QU'EST CE QUE LE BODY KARATÉ ?

Le Body Karaté est une nouvelle forme d'activité sportive mise au point par la Fédération Française de Karaté. Mélange époustouflant de Karaté avec des mouvements empruntés au fitness, les cours sont rythmés en musique. Le Body Karaté est accessible aux personnes de tout âge. La technique ne nécessite aucune expérience en Karaté ni en fitness. Toutefois, les adeptes de l'une de ces disciplines s'adapteront facilement.

PRATIQUE ET BIENFAITS DE LA DISCIPLINE :

Le Body Karaté se pratique en salle sous la direction d'un coach. Au sein du CESD Chatou, **Colette Lopes** dirige les séances de Body Karaté et possède des connaissances approfondies en Karaté et en fitness. En peu de temps, les participants reprennent plusieurs mouvements propres au fitness et au karaté grâce à cette nouvelle méthode. Pour les pratiquants expérimentés de Karaté, cette discipline permet de renforcer les entraînements en salle dans le Karaté pur et dur. Enfin, le Body Karaté permet d'acquérir un bon contrôle du souffle est une bonne maîtrise de soi.

VENEZ PARTICIPER À UN COURS D'ESSAI !

KARATE-DO

KRAV MAGA

BODY KARATE