

Foyer laïque

Le Télégramme 6 Janvier 86

61 licenciés au karaté

Nouvelle venue au Foyer laïque de Lanester, la section karaté, après un premier trimestre encourageant, dresse un premier bilan :

- 61 licenciés dont 13 femmes.
- Fréquentation moyenne des cours supérieure à 40 personnes.
- Deux séances hebdomadaires (mardi 20 h-21 h, vendredi 18 h 30-20 h).

Ces deux cours se déroulent au « Celtic », rue Gérard-Philippe à Lanester.

Sur le plan encadrement : trois ceintures noires dont deux sont présentes en permanence et cinq ceintures marrons 1^{er} kyu, permettent à tous de s'adapter et de s'intégrer le plus facilement possible à la section.

Deux ceintures marrons vont dès cette année se présenter à l'examen de ceinture noire, et au niveau du club les passages de grades ont permis de déceler les

futurs gradés : trois ceintures vertes, six ceintures oranges.

Au cours de ce premier trimestre, la section a participé à deux interclubs avec les clubs lorientais et en a organisé un troisième au « Celtic ».

Le second trimestre de la saison s'annonce chargé puisque regroupant l'essentiel des compétitions : championnats de Bretagne technique et combats, départementaux combats (de sept à dix compétiteurs sont concernés à chaque fois) interclubs et passages de ceinture noire.

Parallèlement, la section développe son action de formation des débutant et enregistre de nouvelles inscriptions en ce mois de janvier.

Le karaté ne nécessite aucune prédisposition physique particulière. Il s'adresse à tous. L'âge minimum au Foyer laïque est de

13 ans. L'enseignement vise dans un premier temps à bien se mouvoir dans l'espace, se latéraliser, coordonner ses gestes. Au fur et à mesure de son apprentissage, le pratiquant est amené à appliquer ce qu'il découvre, dans les katas ou dans les différentes formes de combats conventionnels. De nombreux principes sont appliqués tels que concentration, libération d'énergie, relaxation, vitesse, maîtrise de soi... Le karaté est une discipline martiale où l'apprentissage est très long. La progression est jalonnée d'examen de niveaux qui se concrétisent par le port de ceintures de différentes couleurs. Chacun peut ainsi mesurer sous un certain angle le chemin parcouru et entrevoir celui restant à faire.

Pour tous renseignements, se présenter au « Celtic », soit dans la journée au secrétariat, soit aux heures d'entraînement.

Sachez que

LIBERTE 56 - 6 Janvier 86

61 licenciés à la section karaté du Foyer laïque

Nouvelle venue au Foyer laïque de Lanester, la section karaté, après un premier trimestre encourageant, dresse un premier bilan :

- 61 licenciés dont 13 femmes.
- Fréquentation moyenne des cours supérieure à 40 personnes.
- Deux séances hebdomadaires : mardi 20 heures/21 h 30, vendredi 18 h 30/20 heures.

Ces deux cours se déroulent au « Celtic », rue Gérard Philippe, à Lanester.

Sur le plan de l'encadrement, trois ceintures noires, dont deux sont présentes en permanence et cinq

ceintures marrons 1^{er} kyu, permettent à tous de s'adapter et de s'intégrer le plus facilement possible à la section.

Le deuxième trimestre de la saison s'annonce chargé puisque regroupant l'essentiel des compétitions : championnats de Bretagne technique et combats, départementaux combats (de 7 à 10 compétiteurs sont concernés à chaque fois), inter-clubs et passage de ceinture noire.

Parallèlement, la section développe son action de formation des débutants et enregistre de nouvelles inscriptions en ce mois de janvier 86.

Pour tous renseignements, vous pouvez vous présenter au « Celtic », soit dans la journée au secrétariat, soit aux heures d'entraînement.