



Publié sur *Saint-Nom-la-Bretèche* (<http://www.saint-nom-la-breteche.fr>)

[Accueil](#) > Karaté - USSNB



▼ [Coordonnées](#)

Pôle sportif Teddy Riner
Rue Guy Moignier
78860
Saint-Nom-la-Bretèche
jean-marc.monnot@laposte.fr
06 18 03 73 88
[Page Facebook](#)
[Site internet](#)

Apparu au Japon il y a un siècle, le karaté puise ses origines dans des techniques de combat « à mains nues » jusqu'alors gardées secrètes dans le pays.

Aussitôt reconnu comme art martial, sa notoriété n'a cessé de grandir et, même avec différents styles, le karaté est avant tout un sport de combat avec des règles strictes.

C'est aussi un sport complet aux multiples possibilités qui permettent à chacun, homme, femme ou enfant, de choisir sa forme de pratique selon des objectifs et des aspirations personnels.

À Saint-Nom-la-Bretèche, nous proposons :

- **Le Body Karaté** : travail de coordination et d'endurance avec des techniques de karaté effectuées en musique.
- **Le Karaté Contact** : style créé par Dominique Valera, 9e dan - champion de renommée mondiale qui nous fait l'honneur et le plaisir de venir régulièrement diriger un entraînement.

Les avantages de la pratique de ce sport sont nombreux :

- Entretenir toutes les qualités physiques sans exception (tonicité musculaire, endurance, souplesse du corps, coordination),
- Acquérir des techniques (esquives, blocages, coups de poings, coups de pieds...),
- Maîtriser le sens du combat (enchainements, déplacements...),
- Renforcer ses capacités mentales (assurance, confiance, prise de décision).

Les cours sont ouverts, à toutes et tous, aux plus jeunes comme aux séniors et chacun(e) peut y trouver ce qu'il (elle) cherche ou découvrir des voies d'évolution personnelle selon différents modes : sport loisir, passage des grades, compétition...

Ces nombreuses possibilités de pratique permettent à toutes et tous de se faire plaisir, et ce bien sûr, dans la plus grande convivialité.

Venez nous voir à la journée des associations du samedi 7 septembre 2019 ou ensuite faire une séance d'essai offerte, aux heures de cours !

Chacun(e) est le (la) bienvenu(e) à notre dojo au Pôle Sportif Teddy Riner.

Cours

Enfants 6/8 ans : samedi de 14h00 à 15h00

Enfants 9/12 ans : mardi de 17h30 à 18h30

Jeunes de plus de 12 ans et adultes :

- mardi de 7h à 8h (travail condition physique)
- mercredi de 20h à 21h30 (Karaté Contact)
- vendredi 7h à 8h (travail condition physique)
- samedi de 10h30 à 12h (Karaté Contact)
- dimanche de 10h30 à 12h (Body Karaté)

Tarif familles :

Réduction de 10 % par inscrit sur le tarif des cours

Responsables:

Nom	Prénom	Fonction	Coordonnées (adresse postale, mail, téléphone)
MONNOT	Jean- Marc	Président	jean- marc.monnot@laposte.fr - 06 18 03 73 88
NICKLER	Francis	Professeur	francisnickler@free.fr - 06 63 65 43 63

Source URL: <http://www.saint-nom-la-breteche.fr/fr/association/karate-ussnb>