

## Cagire Contact Club.

Le Karaté Contact est un sport issu du karaté et des différents arts martiaux appartenant aux formes de boxes pieds-poings nées aux États-Unis dans les années 1960 et 1970.

Le « Karaté Contact » est un style de karaté qui permet la mise en pratique en toute sécurité (casque, gants, protège-tibias et protège-pieds) des différentes techniques de pieds et de poings issues du karaté traditionnel. Il se pratique sur un tatami et certaines techniques comme le « Low-Kick » sont autorisées.

En « Karaté Contact » le K-O est autorisé, bien qu'il ne soit pas une finalité.



L'ENTRAINEUR  
OLIVIER DAO  
NGOC PHU

Professeur Diplômé d'État

### Son parcours sportif :

- Boxe anglaise avec Mr. José PALACIO pendant 2 - 3 ans.
- Aïkido et yoseikan-Budo, environ 2 ans.
- Karaté, plus de 30 ans.
- Retour au yoseikan durant 2 /3 ans avec Jean-Pierre PICHEREAU (Responsable technique régionale de l'époque).
- Krav Maga (avec Karim CLEMENCEAU) 1 - 2 ans.
- Boxe française (Savate) 2 - 3 ans.

### Sa vision du karaté :

" Les sports de combat, les arts martiaux, dont le karaté, sont des outils pédagogiques formidables pour faire avancer et évoluer un individu.

Ce milieu véhicule des valeurs qui se perdent malheureusement de nos jours. En tant que professeur, je dois les transmettre et les faire appliquer lors des entraînements.

Le karaté est « une école de vie », un pratiquant assidu saura affronter les difficultés de la vie de tous les jours. "

### Son entraînement :

" Il est progressif et complet. Le contenu peut varier en fonction des objectifs de la saison ou du pratiquant. Il faut prendre du temps pour bien assimiler les bases.

Chacun doit travailler à son rythme et selon ses propres capacités. Les combats sont supervisés pour éviter tout débordement. Nous apprendrons à connaître son corps et à l'optimiser en évitant les blessures.

Une chose très importante à mes yeux, les entraînements doivent se dérouler dans la bonne humeur et la convivialité sans négliger de développer le goût à l'effort. "



Les jeunes pousses du club lors de leur passage de grade, le 29 juin dernier.



## La Gym Volontaire Inardaise.

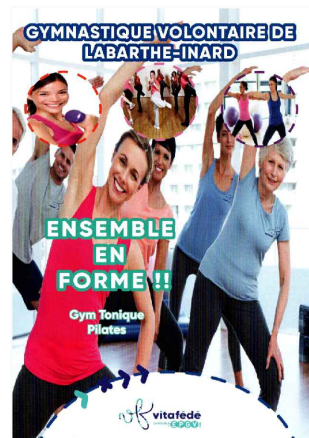
La Gymnastique Volontaire Inardaise compte une trentaine de licenciés auxquels elle propose 2 cours de gymnastique et un cours de pilâtes par semaine, de septembre à juin.

Ces cours sont assurés dans une ambiance conviviale, par une coach professionnelle diplômée, attentive et respectueuse des capacités de chacun.

Les séances se déroulent en salle ou en extérieur en fonction de la météo.

Au cours de l'année des rencontres festives permettent de renforcer la cohésion du groupe.

**AVANT DE VOUS ENGAGER, N'HESITEZ PAS A VENIR PARTICIPER A DES COURS D'ESSAI GRATUITS.**



NOUVEAUX ADHERENTS  
1 SEANCE GRATUITE

CGVIB  
COMITE REGIONAL B. VOLONTAIRE  
LABARTHE-INARD

PLANNING 2022-2023

MARDI	9H-10H	GYM VOLONTAIRE
JEDI	9H-10H	PILATES
VENDREDI	9H00 - 10H00	GYM VOLONTAIRE

Tous les cours ont lieu à la salle de gymnastique accès parking salle des fêtes

SOUS LA DIRECTION D'UNE  
PROFESSIONNELLE DIPLOMÉE  
JOLIE DUNACH

Informations au  
REGINE 06 83 53 48 03  
ALAIN 06 84 29 96 67