



### Sensei KASE

Sensei Taiji Kase fut l'ambassadeur du karaté en France et en Europe plus largement. Arrivé en France 1967, il y développe progressivement un art qui est à l'époque très peu connu et qui n'a pas de reconnaissance propre puisqu'il dépendait de la fédération de Judo. Le travail du maître commença et à travers des stages techniques de plus en plus suivis, il se construisit une réputation d'envergure.



### Jean-Luc SIEDLIS

Elève de Sensei KASE, fondateur du club de la Chapelle sur Erdre, enseignant depuis de nombreuses années, membre actif de la ligue des pays de la Loire, ancien compétiteur de l'équipe de France (IAKF), un engagement, un investissement au service d'une passion jamais démentie.

Il respecte l'enseignement de Sensei Kase et transmet avec fidélité les enchaînements appris lors des longues séances d'entraînement suivies en France et en Europe.

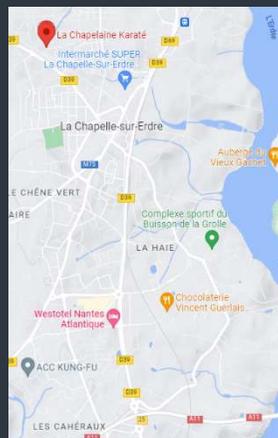
Fédérateur, Il a accueilli au sein de son club de nombreux pratiquants égarés, pour construire ce club, pour qu'il devienne ce qu'il est devenu : un club référent en Loire Atlantique.



# Pratiquer le **karaté** à la Chapelle sur Erdre



La base de l'Ecole pratiquée à La Chapelle Karaté est le **style shotokan** avec comme ligne principale celle de Maître Taiji Kase (1929 - 2004), maître mondialement reconnu.



Gymnase de La Coutancière  
44240 La Chapelle sur Erdre

Télécopie : 02 51 12 37 63  
<http://www.alck.fr>

Techniques de base / Kihon  
Kata / bunkai  
Combat / Kumite



# Une pratique adaptée

Quelque soit son âge, ses capacités physiques,  
Le temps qu'on alloue à l'entraînement,  
Chacun peut y trouver son compte.

## des solutions flexibles pour tous les âges et tous les niveaux

### **Lundi : 19h15 à 21h15**

#### **Cours tous grades :**

Techniques de base et fondamentaux. Cet entraînement est destiné à ceux et celles qui souhaitent affiner leurs mouvements. Cours approprié pour les débutants et les préparations aux examens de passages de grades

### **Mardi : 19h30 à 20h45**

#### **Cours ceintures noires karaté :**

Entraînement réservé aux avancés à partir de ceinture noire 1° dan. Pratique des katas supérieurs et de leurs significations : bunkaï et self-défense. Travail des différents styles de kumité (combat). Enchaînements et applications. Rôle des déplacements et de la respiration. Timing et Distance.

### **Mercredi : 17h00 à 18h30**

#### **Cours 12-16 ans : Cours adolescent.**

Initiation et perfectionnement. Préparation aux grades. Travail spécifique en fonction des progressions individuelles et collectives. Positions, distance, contrôle

### **Mercredi : 17h00 à 18h00**

#### **Cours 8-11 ans**

Initiation. Mise en place des bases. Appréhension de l'espace et du travail avec partenaires, contrôle des mouvements. Techniques de base, rythmes et morphologie.

### **Mercredi : 19h00 à 21h00**

#### **Cours combat :**

Initiation et pratique du combat traditionnel en vue d'une possible participation aux différentes manifestations et championnats sportifs. Travail spécifique en Kumité : ippon shobu, juy Kumite, juy ippon kumite

### **Vendredi : de 17h45 à 19h15**

#### **Karaté bien-être**

Le karaté est une activité qui favorise le développement et l'entretien de l'équilibre physique et mental.

Il offre, en le pratiquant de manière raisonnée, toutes les caractéristiques requises pour accompagner un retour à une activité physique après une période d'inactivité ou simplement l'envie de découvrir un art martial à son rythme.

### **Samedi : 09h00 à 10h45**

#### **Cours tous grades :**

Cours tous niveaux. Techniques et enchaînements simples. Katas de base et avancés. Applications bunkaï et self-défense. Notion de distance en kumité. Préparation aux grades. Cours adapté pour les ceintures de couleur.

### **Samedi 10h45 à 13h00**

#### **Cours ceintures noires :**

Cours spécifique ceintures noires. Travail des katas supérieurs dans différentes directions. Approche et pratique des différents styles de kumité. Les positions et les déplacements avancés. Techniques mains ouvertes et poings fermés. Les enchaînements mixant bras et jambes. Notions de sen no sen, go no sen, hanteï, oyo, ... Entraînements par niveaux.



NOUS PRATIQUONS SOUS LA TUTELLE D'UNE EQUIPE  
PEDAGOGIQUE COMPETENTE, EXPERIMENTEE et DIPLOMEE