Senseï KASE

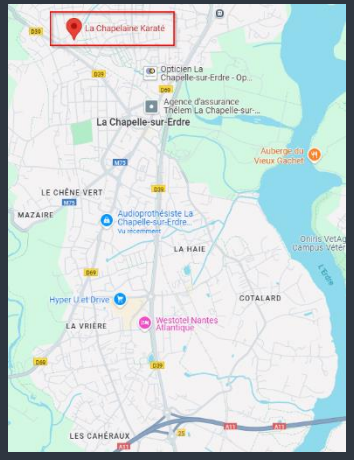
Sensei Taiji Kase fut l'ambassadeur du karaté en France et en Europe plus largement. Arrivé en France 1967, il y développe progressivement un art qui est à l'époque très peu connu et qui n'a pas de reconnaissance propre puisqu'il dépendait de la fédération de Judo.
Le travail du maître commence et à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

Jean-Luc SIEDLIS, élève de Sensei KASE, est le 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 enchainements appris lors des longues séances d'entrainement suivies en France et en Europe.

Fédérateur, il a accueilli au sein de son club de nombreux pratiquants dispersés sur le territoire, pour construire ce club, pour qu'il devienne ce qu'il est devenu : un club référent en Loire Atlantique. Il a formé et forme de nombreux élèves, dont Christophe RABU et Hugues POISSONNEAU respectivement 7ème DAN et 6ème DAN.

LA CHAPELAINE KARATE



Gymnase de La Coutancière
44240 La Chapelle sur Erdre

Email : president-alck@lachapelaine.org
Site : www.alck.fr
Facebook et Instagram

Pratiquer le karaté à la Chapelle sur Erdre

La Chapelaine Karaté suit les enseignements de l'Ecole **shotokan** avec, comme ligne principale, celle de Maître Taiji Kase *(1929 - 2004),* maître mondialement reconnu.

Techniques de base / Kihon
Kata / Bunkaï
Combat / Kumite
Karaté bien-être

Une pratique adaptée

Quelque soit son âge, ses capacités physiques,
le temps qu'on alloue à l'entrainement,
chacun doit y trouver son compte.

des solutions flexibles pour tous les âges et tous les niveaux

Lundi : 19h30 à 21h00

Cours tous grades :

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

Mardi : 19h30 à 21h00

Cours ceintures noires

Entrainement 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). Enchainements et applications. Rôle des déplacements et de la respiration. Timing et Distance.

Mercredi : 17h00 à 18h00

Cours 8-11 ans - Enfants

Mise en place des techniques de base. Appréhension de l'espace et du travail avec partenaires, contrôle des mouvements. Travail sur la connaissance de l'autre, des règles de vivre ensemble (respect, contrôle de soi, etc). Débutants ou confirmés.

Mercredi : 17h00 à 18h30

Cours 12-15 ans - Adolescents

Complément cours enfants. Travail spécifique en fonction des progressions individuelles et collectives. Positions, distance, contrôle. Débutants ou confirmés.

Mercredi : 19h00 à 20h30

Kumité

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

Jeudi : 18h30 à 20h00

Cours tous grades

Entrainement toutes ceintures. Techniques pratiquées en fonction des niveaux. La mixité des grades permet l'enrichissement de la technique de tous. Techniques de base et applications par niveaux. Notions distance, rythme, contrôle et mouvement, applications self-défense.

Vendredi : 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 tout grades

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

Samedi 10h45 à 12h30

Cours ceintures noires

Cours spécifique ceintures noires. Travail des katas supérieurs dans différentes directions. Approche et pratique des différents styles de kumité. Travail sur positions et déplacements avancés. Techniques mains ouvertes et poings fermés. Enchainements variés avec bras et jambes. Notions de sen no sen, go no sen, hanteï, oyo, ... Travail adapté en sous-groupes par niveaux si nécessaire.

NOUS TRAVAILLONS AVEC UNE EQUIPE PEDAGOGIQUE COMPETENTE, EXPERIMENTEE et DIPLOMEE