

LA DISCIPLINE

Enfants, adultes, séniors, à chacun son karate ! On adapte la pratique.

Le karate est une discipline explosive qui allie vitesse, précision et coordination.

C'est un art martial qui répond à un code moral prônant des valeurs essentielles : le respect, l'humilité et le contrôle de soi.

Le karate est également une méthode d'auto défense efficace qui renforce la confiance en soi et qui permet de gagner en lucidité.

Enfin, cette discipline propose une alternative plus douce axée sur les postures et la respiration par le biais du karate santé.

LE MAÎTRE

Damien Dovy est l'un des plus grands champions de karate au monde (2x champion du monde, 4x champion d'Europe, 8x Champion de France), expert fédéral et 7^{ème} DAN de karate. Il occupe aujourd'hui les fonctions d'entraîneur régional pour le haut niveau de la Ligue Auvergne Rhône Alpes et a également pour mission de détecter les talents de demain. Cela fait 20 ans que Damien Dovy et son équipe encadrent et dirigent les séances de karate ; sa pédagogie, son approche et sa psychologie sont unanimement reconnues.

Son objectif : Accompagner les enfants comme les adultes sur la voie de la réussite tant sur le plan sportif que personnel.

NOTRE PROJET SPORTIF

Enseigner le karate sous toutes ses formes : karate traditionnel, karate sportif, karate défense, karate santé et transmettre tous les bénéfices de cet art martial. Nous accompagnons un large public LOISIR et COMPÉTITION (enfants, ados, adultes et seniors).

LES GRADES

C'est un rdv incontournable qui marque la progression de chacun. Que l'on soit débutant, avancé ou confirmé, nous préparons chaque karatéka au passage de grades, de la ceinture blanche jusqu'au 6^{ème} DAN. Nous organisons 3 passages de grades dans la saison.

LA COMPÉTITION

Les karatékas intéressés par la compétition sont les bienvenus ! Nous participons aux compétitions fédérales KATA et KUMITÉ.

Au-delà de l'aspect sportif, il s'agit d'une véritable aventure humaine.