

Grand-Angoulême

L'ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX OUVRE SES PORTES

04.10.2010



Tout le monde peut pratiquer le self-défense. Photo CL

Le dojo Tanaka dans le complexe sportif des Glamots abrite l'école d'arts martiaux, section de l'ACDL. Le jeudi de 18h30 à 20h30, c'est le nihon-kempo qui est en scène. Cet art martial traditionnel japonais est ouvert à tous ceux qui veulent apprendre une technique de self-défense. *«Il développe la sérénité et la confiance en soi. On apprend à se déplacer en laissant le mental de côté. Tout le monde peut essayer en tenue sportive décontractée, avant de mettre le dogi, [kimono] avec une ceinture blanche pour les débutants»,* expliquent Patrick Fougeras et Aurore Guéry, deux membres du club.

Lors des cours, *«nous allons jusqu'aux combats et randori en cercle. Il n'y a aucune compétition, sauf des passages de grades. Nous proposons aussi des stages avec d'autres maîtres ou sur d'autres arts martiaux tels que le karaté et l'aiki ju jitsu.»* Les cours sont encadrés par Jean-Baptiste Lalandre, troisième dan de nihon-kempo.

Renseignements au 06.26.42.01.07
ou sur www.nihon-kempo.com