

# pris de vitesse



é dans les dix dernières minutes du match./DDM, B. R.

Gaudinois. Les ont pourtant les par leur public, té. Nino Séguéla ciffient les Ours.

ur du Racing fois, on parvient tard. On s'arra-

che ! Félicitations aux Catalans. Pour nous, c'est sûr, c'est une mauvaise opération. » **Rémi Casty (entraîneur du Saint-Estève Catalan)** : « On a mené quasiment toute la partie. Avec dix points d'avance, on aurait dû mieux gérer, se rendre le match plus facile. L'important est que nous prenions les trois points. » **Brice Rohaut**

## KARATÉ/STAGE DE PERFECTIONNEMENT.

### Avec le Shaolin, 12 heures d'apprentissage non-stop

Le club dirigé par Lilian Froidure, 7<sup>e</sup> dan, propose une session inédite de 12 heures.

C'est un stage exceptionnel et assez rare dans sa conception pour ne pas être souligné. Le club de karaté « Sen No Sen Karaté Shaolin Saint-Jean Toulouse » de Lilian Froidure, 7<sup>e</sup> dan, organise les 12 heures de karaté le dimanche 10 décembre au gymnase Alex Jany, chemin de Belbèze, à Saint-Jean. De 8 heures à 20 heures, les pratiquants seront sur les tatamis pour travailler toutes les facettes de leur art martial, en séances d'1h30 ou 2 heures, entrecoupées de plage de repos et d'étirements.

Kihons, katas, bunkais, techniques de combat, de self-défense, toute la panoplie du karaté Do style shotokan en étude et perfectionnement va être proposé aux élèves. Du 1<sup>er</sup> au 6<sup>e</sup> dan, chacun pourra trouver son bonheur, les cours seront adaptés ce qui permettra, pour ceux qui ont des échéances de passages de grade, de travailler et se préparer afin d'atteindre les objectifs.

#### Corps et esprit martial

Il est assez inhabituel de rester concentré pendant 12 heures, surtout dans des disciplines de



Lilian Froidure, figure du karaté national./Shaolin

combat. Passer d'une technique à l'autre, garder le contrôle dans le travail à deux, s'adapter au niveau de son adversaire, cela reste compliqué et demande beaucoup de maîtrise, ce qui nécessite de l'attention, de l'application, de la vigilance et de canaliser son mental.

C'est aussi l'objectif avoué par Lilian Froidure. Dans sa recherche mentale, au-delà de la maîtrise technique, il préconise une approche martiale axée sur la concentration avec une présence constante de l'esprit dans l'action et les mouvements. La préparation physique et mentale est aussi importante que la maîtrise des techniques. Cela se retrouve dans toutes les facettes de la pratique : respiration, équilibre, déplacement, en karaté combat ou technique. Tout ça pendant 12 heures.

Pour s'inscrire : [contact@shaolin-toulouse.com](mailto:contact@shaolin-toulouse.com)

auagnuet.



## Nous contacter ?