



Créé en 1967 et dirigé jusqu'en 2004 par Jean-Louis LELONG, le club jouit aujourd'hui d'un encadrement digne de son prédécesseur.

Autour de Bruno VERFAILLIE, 4^{ème} dan, juge mondial, une équipe soudée composée de professeurs diplômés et motivés...

L'EQUIPE PEDAGOGIQUE

Notre club propose une formation au karaté shotokan de qualité comportant toutes les formes d'apprentissage possible: ki hon*, kata*, travail avec partenaire et compétition si le pratiquant le désire. Un cours de Karaté artistique permet, en complément, aux volontaires de découvrir une forme de pratique plus "acrobatique" et "visuelle" mais toujours avec le même objectif de recherche d'efficacité.

Cette formation "pluri-disciplinaire" permet une compréhension optimale des techniques et de la philosophie du Karaté. Elle a également pour but de permettre une



Alexandre PAVY
3^{ème} dan / BEES 1^{er} degré / Juge national

Les membres de l'équipe enseignante titulaires du DIF (Diplôme d'Instructeur Fédéral)
Sébastien DELVAL - Jean DUTELLE
Benjamin LACHAMBRE - Maëlle MIERE

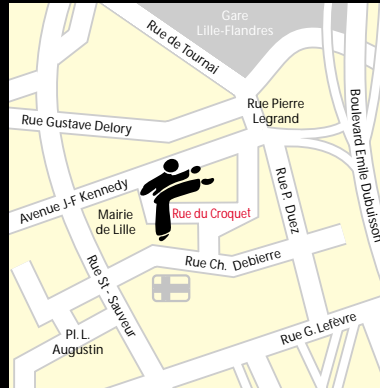
Assistants
Malika TAUBIRA - Antoine STEVENS - Sarah MORCRETTE

progression adaptée à chaque pratiquant, le tout dans une ambiance stimulante. Persévérance et humilité sont les maîtres mots de notre enseignement. Sa rigueur et son exigence l'ont conduit vers le succès et la reconnaissance.

L'ASPTT Lille Métropole Karaté club est en effet le plus grand club de karaté shotokan au nord de Paris tant en nombre de licenciés que par le nombre de ceintures noires obtenues (plus de 200).

Le Club contribue également à la formation des arbitres régionaux grâce à son professeur Bruno VERFAILLIE (juge mondial et responsable de l'arbitrage pour la Ligue Flandre Artois). Parmi les 90 arbitres que compte la ligue, 20 ont été formés au club (arbitres départementaux, de ligue et nationaux).

Ki hon : entraînement de base consistant à répéter un enchaînement de mouvements.
Kata : forme ancestrale de combat contre des adversaires imaginaires.



Palais des sports Saint-Sauveur
Avenue Kennedy (entrée rue du croquet)
59000 LILLE.

Contact : Bruno VERFAILLIE - 06 87 02 54 60
e-mail : bruno.verfaillie@ac-lille.fr

Site Internet : www.aspttlille-karate.com



COURS ADULTES

GRADES
Mardi: 19h00 / 20h30
Jeudi: 19h15 / 20h45

DEBUTANTS
Lundi: 19h00 / 20h30
Jeudi: 18h30 / 19h30

COURS COMPETITION - Vendredi: 19h30 / 21h00

COURS ENFANTS

GRADES
Mercredi: 17h00 / 18h00
Samedi: 14h45 / 16h00

DEBUTANTS
Mercredi: 16h00 / 17h00
Samedi: 13h30 / 14h30

KARATE ARTISTIQUE

Mercredi: 18h15 / 19h45 - Samedi: 16h15 / 17h45



ASPTT LILLE

VENEZ DECOUVRIR NOTRE CLUB



Membre de la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires



C'est à Okinawa, sous l'occupation japonaise, que les villageois, privés d'armes, développent cet art de combat.

1869 naît celui qui va devenir le père du karaté moderne, Maître Gichin FUNAKOSHI.

UN PEU D'HISTOIRE

1945 après s'être développé au Japon, le karaté gagne l'Europe. 1970 les premiers championnats du monde de karaté à Tokyo. A cette occasion est créé la fédération internationale de karaté.

Aujourd'hui 15 millions de karatékas dans le monde, plus de 220 000 licenciés en France... près de 180 à l'ASPTT Lille Métropole.

MOT DU PRESIDENT

Que peut vous apporter la pratique du Karaté ?



Formé au club

- **Le développement et l'épanouissement** : on ne devient pas un Maître à 25 ans, il faut de la patience, de la persévérance, de l'humilité pour atteindre un bon niveau. Cependant à force de travail et de remise en question, chacun peut acquérir la sagesse, et la maîtrise de soi.

- **L'efficacité** : nul n'est à l'abri d'une agression et la maîtrise de cet art martial permet de neutraliser des agresseurs.

- **Le respect de l'autre** : rares sont les disciplines où l'on s'incline devant l'adversaire, le Karaté est en cela exemplaire.

- **La contribution à la santé** : les adeptes ont de 7 à 77 ans et les meilleurs pratiquants sont les plus âgés. Comment ne pas en déduire que le Karaté est la meilleure façon d'entretenir son corps et son esprit.

Au fil des années, l'enseignement du karaté s'est adapté aux exigences de la vie moderne. Tout en maintenant son caractère martial, le karaté se pratique sous des formes multiples qui permettent de répondre à de nombreux publics (Karaté enfant - Compétition combat ou kata - Karaté artistique - Karaté body).

Sous la Direction technique de Bruno VERFAILLIE, vous vous sentez à l'aise. Son enseignement d'une qualité exemplaire est digne des « Maîtres » de la grande tradition. Vous progressez à votre rythme, selon vos disponibilités et votre volonté. De plus, vous évoluez dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Au plaisir de vous accueillir.
Joël DUVAL



POURQUOI CHOISIR LA PRATIQUE DU KARATE LORSQUE L'ON A ENTRE 7 ET 10 ANS ?

N'est-ce pas un peu trop dangereux à cet âge?...

DE 7 A 77 ANS

Des questions que chaque parent se pose, avant que son enfant enfille pour la première fois son kimono.

L'enseignement du karaté à ce stade est basé sur le jeu. Les nombreux exercices pédagogiques proposés à l'enfant vont petit à petit lui permettre de découvrir son corps, de synchroniser ses gestes, ses déplacements et appréhender l'espace dans lequel il évolue.

Apprendre à respecter l'autre fait aussi parti de son apprentissage.

Plus tard, s'il le souhaite, la pratique de la compétition développera chez le jeune karatéka la vitesse de ses déplacements et la précision de ses mouvements.

KARATEK



De nombreux compétiteurs se distinguent sur les podiums nationaux et internationaux.



Caroline LAFITTE
vice-championne de France minimes 2005

Jean DUTELLE vice-champion de France 2005 de Karaté artistique



Des stages de perfectionnement sont proposés en cours d'année. Les plus grands Maîtres mondiaux viennent entrainer les membres du Club de Lille. De grands Maîtres de disciplines connexes sont également invités pour enrichir la palette de l'enseignement, témoignage de la volonté d'ouverture du Club.



Stage avec Maître NAKAHASHI 8^{ème} dan.

**LE KARATE N'EST PAS UN SPORT !
C'EST BEAUCOUP PLUS QU'UN SPORT,
C'EST UN ART MARTIAL
ET UNE ECOLE DE LA VIE.**

**DANS UN SPORT ON EST BON
QUAND ON EST JEUNE
ET ON REGRESSE EN VIEILLISSANT.
AU KARATE C'EST L'INVERSE.**



Kata par équipe



www.aspttlille-karate.com