

JEUDI 17 FÉVRIER 2011 > 19H34

1
2
3



DOSSIERS SPORT
TFC, PB86, ADA,
Les Chamois, La
Berrichonne,
Club...

E-mail Sou
> mot de passe oublié
> inscription



Vendre de l'électricité grâce au photovoltaïque ?

Les Guides
AGIR

L'ESSENTIEL ACTUALITÉ FAITS DIVERS ECONOMIE SPORTS **LOISIRS** DOSSIERS TOUT IMAGE SERVICES TRIBU NR

recherche dans la NR Soum

Filtrez par département **FRANCE MONDE** **INDRE** **INDRE-ET-LOIRE** **LOIR-ET-CHER** **DEUX-SÈVRES** **VIENNE**

Votre information locale :

- 24H
- Cinéma
- Concerts, spectacles
- Expos, musées
- Festivals
- Jeux vidéo, multimédia
- Livres, cd, dvd
- Patrimoine, tourisme
- Sports et loisirs
- Théâtre, danse
- Programme TV
- **Dossiers**
- Diaporamas

LES DOSSIERS

- Le centre aquatique...
- Nos recettes de...
- Jardins : ...
- Auto/moto : ...
- Jeux vidéo & ...
- Idées resto
- Piscines, lieux de...
- La Princesse de...
- Printemps de Bourges
- Avant-première...
- bd Boum 2010
- Les Rendez-vous de...
- Chaumont : festival...
- Avoine Zone Blues
- Terres du son 2010
- Festival DARC
- Jazz en Touraine...
- Fêtes musicales en...
- Rencontres...
- Rayons Frais, les...
- Aucard de Tours 2010
- Les années Joué...
- Les Rockomotives...
- Jazzellerault 2010
- > Les dossiers Loisirs

A la Une
Prêt à taux zéro+

Votre Météo

PROGRAMME TV

LES ANNONCES

- ▶ IMMOBILIER
- ▶ AUTOMOBILE
- ▶ EMPLOI
- ▶ BONNES AFFAIRES
- ▶ RENCONTRES
- ▶ LEGALES
- ▶ Déposer une annonce

Les sites du groupe :
• centreouest-immo.com
• centreouest-auto.com

Page d'accueil > Loisirs > Sports Et Loisirs > La Ceinture Noire " Vrai Début Du Karaté "

Indre | Issoudun
sports et loisirs

La ceinture noire " vrai début du karaté "

26/01/2011 05:38



Les ceintures noires de l'année 2010 du club issoudunois. - (dr)

Si Farid Bouzid est le nouveau président du Karaté-Club issoudunois et le professeur des adultes, Hada Bouzid-Ghezziel, ceinture noire bientôt 4 e dan (en juin) est professeur pour le cours de baby karaté, les jeunes du club, le body karaté et le self-défense féminin (1).

Parmi les cent cinquante-deux adhérents, une vingtaine de petits bouts de chou viennent le mercredi pour commencer un travail de motricité, de coordination des bras et jambes. Pour ces tout jeunes, c'est un éveil à la maîtrise du geste, une première recherche sur la compréhension, la communication, l'observation, la concentration. Cela demande une grande discipline, de l'écoute, de l'obéissance, du respect, du partage. Ce sont les bases de l'école de la vie.

Pour les enfants, la pratique éducative et ludique d'Hada leur permet de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux, et c'est fort important aujourd'hui. Après ces jeunes pousses, le Karaté-Club a des équipes de mini-poussins, pupilles, benjamins, minimes, cadets et le karaté loisir ou compétition.

Hada Bouzid Ghéziel est totalement investie dans la pratique qu'elle transmet, que les karatékas soient intéressés par une pratique compétitive, traditionnelle, de loisir ou même vers une recherche plus philosophique. Elle est formelle, le karaté est un art martial, mais aujourd'hui, il n'est pas pratiqué comme une technique guerrière mais comme une voie d'épanouissement physique et spirituelle.

" La fin... est un début "

La recherche d'intégration et d'adaptation sociale s'exprime à travers son code moral qui prône le sens de l'honneur, la fidélité, le courage, la bonté, la bienveillance, la droiture, le respect, la modestie, le contrôle de soi... « *Le karaté loisir*, explique Hada, *c'est un face-à-face où l'on apprend à ne pas se toucher, à ce que les coups ne portent pas, tandis que la compétition fait intervenir la vitesse, la force, l'endurance. Les combats (trois minutes pour les hommes et deux minutes pour les femmes, en dix reprises par compétition) demandent un gros effort physique, une bonne hygiène de vie. A chaque compétition, chaque karatéka passe par un moment de fort stress, une violente décharge d'adrénaline, puis la détente et la fatigue. Le stress est le meilleur moment !* »

Il faut trois ans pour être un bon compétiteur de ceinture noire, mais ce n'est vraiment qu'après que commence le début de l'apprentissage. « *La fin est un*

Chevrolet Corvette

Arrivée de la légendaire sportive Américaine. Découvrez la Corvette !
www.chevrolet.fr/Corvette

Generali Obsèques

30€/mois sur votre contrat Obsèques Etude gratuite et sans engagement !
Generali.fr/contrat-obsèques

Boutique de Karaté

Uniformes, protections et tapis Livraison Européenne bon marché
KickSport.com/Karate

Parc de loisirs Paléosite

Suivez les traces de néandertal et plongez dans la préhistoire
www.paleosite.fr

17/02/2011 18:23

37 - Reugny : Calypso, en piste pour le Salon de l'Agriculture

17/02/2011 18:22

86 - Jaunay-Clan : pris avec 15 kg de shit sur l'A10

17/02/2011 17:13

37 - Le procès dit " des baleiniers " à nouveau renvoyé

17/02/2011 16:59

86 - Poitiers : un détenu se mutile dans la geôle du palais de justice

17/02/2011 16:35

41 - Le " Pic-nic justice " dénonce les conditions de travail

Toutes les dernières minutes

L'Actualité en vidéo

Rapport de la Cour des comptes...
00:00 / 00:52



Directeur pénitentiaire puni: un "bouc émissaire" pour un syndicat



Gérald Biremont invente «La Catherine»



"Mastretta = tortilla": coup de pub pour le constructeur automobile mexicain

> Toutes les vidéos

JEUX VIDÉO MULTIMÉDIA

Tests, news, bandes annonces... Toute l'actualité du jeu vidéo en direct.

Consultez la rubrique Jeux Vidéo



JARDINS ET JARDINIERS

L'actualité des jardins et jardiniers de la région...

Cliquez ici !

Devenir annonceur

LES DOSSIERS

Le centre aquatique de...

- centreouest-emploi.com
- pro-marchespublics.com
- tv-tours.fr
- blois.maville.com
- chateauroux.maville.com
- niort.maville.com
- poitiers.maville.com
- tours.maville.com
- centre-presse.fr

début, dit Hada, car après, le travail est totalement différent. C'est vraiment le début de l'apprentissage pour être un excellent compétiteur ou devenir professeur. Le travail devient précis, et c'est là qu'on se régale ! » C'est le cas, pour l'année 2010 de Farid Bouzid, Frédéric Guibert, Didier Marquet et Antoine Millet, ceintures noires 2 e dan ; Patrick Pénissard, Yann jacquet et Wassim Marazga, premier dan. Mention spéciale, enfin, à la jeune cadette de 16 ans, Kamélia Merazga, ceinture noire 1 er dan, comme son frère Nassim, 17 ans, qui est aussi monté sur la troisième marche du podium en coupe de France juniors et passe son diplôme d'instructeur fédéral.

(1) Hada Bouzid Ghéziel recevra prochainement la médaille de l'ordre national du mérite pour son travail en self-défense féminine, honneur qui lui a été directement signifié par l'Élysée.

Cor. NR, Micheline Bougnoux

Recommander

6 personnes recommandent ça.



Devenez PROPRIETAIRE

Avec dopimmo, logements sur toute la France à prix d'exception
» Plus d'informations



Sarah, avocate, a trouvé

...Olivier! Célibataires, rejoignez Attractive World, le leader de la rencontre haut de gamme.
» Plus d'informations



Rendement: 4,10% en 2010

Generali Epargne : 4,10% en 2010. Gestion en ligne. 0€ de frais d'entrée et de versements.
» Plus d'informations



Publicité

Vos commentaires (0)

Donner votre avis

Pour pouvoir commenter un article vous devez être membre de MA NR.

Cliquez ici pour vous identifier M'identifier

Si vous n'êtes pas encore inscrit cliquez ici pour créer votre compte Créer mon compte



JEUX VIDÉO MULTIMÉDIA

Tests, news, bandes annonces... Toute l'actualité du jeu vidéo en direct.

Consultez la rubrique Jeux Vidéo



JARDINS ET JARDINIERS

L'actualité des jardins et jardiniers de la région...

Cliquez ici !



Centre aquatique à Blois
Les Bloisais attendent que ce dossier sorte depuis 15 ans : la troisième piscine de Blois est enfin en construction...



Nos recettes de cuisine

Vous ne savez pas quoi faire à manger ce soir ? Pas de panique, venez picorer dans notre liste de recettes



Jardins : actualité,...

L'actualité des jardins et jardiniers de la région, conseils d'entretien, arbres remarquables, et lieux de...



Auto/moto : actualité,...

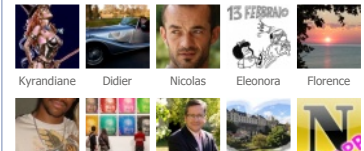
L'actualité dans le domaine de l'automobile et de la moto



La Nouvelle République du Centre Ouest - NRCO - La Nounou sur Facebook

J'aime

2,358 personnes aiment **La Nouvelle République du Centre Ouest - NRCO - La Nounou**.



> la Nouvelle République sur Facebook

3210 37 - Sexagénaire ligoté et tué Crime passionnel ?

2429 37 - Un coup de fil qui pourrait coûter cher

1880 41 - Un suspect maîtrisé à l'aide du Taser

1783 79 - Poids lourd couché et route longuement bloquée

Devenir annonceur

CONTACTS MENTIONS LEGALES CONDITIONS GENERALES DE VENTE

© LA NOUVELLE REPUBLIQUE 2011

ACTUALITE

- 24h
- Faits divers
- Economie
- Education
- Environnement
- People
- Politique
- Vie quotidienne
- Dernières minutes
- Diaporamas
- Dossiers d'actu
- Archives
- Avis d'obsèques

SPORT

- Athlétisme
- Auto moto
- Basket
- Courses à pied
- Cyclisme
- Football
- Handball
- Rugby
- Sports aquatiques
- Sports de combat
- Tennis et raquettes
- Volley
- Autres sports
- Diaporamas
- Dossiers de sport

LOISIRS

- 24h
- Cinéma
- Concerts, spectacles
- Livres, cd, dvd
- Expos, musées
- Festivals
- Jeux vidéo
- médias
- Patrimoine, tourisme
- Sports et loisirs
- Théâtre et danse
- Programme TV
- Diaporamas
- Dossiers de loisirs

DOSSIERS

- Environnement
- L'éolien dans la région
- Ligne TGV Sud Europe
- recettes de cuisine
- Jardins
- Piscines, lieux de baignade
- Auto-moto
- Equipes de sport régionales

TOUT IMAGE

- Diaporamas
- Vidéos
- TRIBU NR
- Dialogue
- Vos réactions à l'actualité

PETITES ANNONCES

- Consulter les annonces
- Déposer une annonce
- SERVICES
- Abonnements NR
- Services aux abonnés
- Flux RSS