

Pour une harmonie du corps et de l'esprit **Kendo : une quinzaine d'adeptes**



Le kendo compte environ quatre mille adeptes dans l'Hexagone. Cette discipline originale du Japon est également pratiquée à Saint-Nazaire deux fois par semaine au gymnase de Léo-Lagrangé. Les pratiquants y recherchent une harmonie entre le corps et l'esprit.

Le kendo est une forme d'escrime qui reprend les techniques des samourais. Les pratiquants sont équipés d'armures et combattent avec un sabre en bambou tenu à deux mains. Cette discipline martiale associe engagement physique et recherche d'harmonie. « Le kendo apporte de la confiance en soi et améliore les réflexes. Du fait des protections que nous portons, il permet un engagement total mais sans danger », explique un pratiquant qui ajoute : « cette discipline martiale peut aussi bien être pratiquée par les hommes, les femmes ainsi que les enfants ». Ce qui est également important à souligner c'est que dans toutes les situations, l'adversaire doit être respecté.



Les kendokas nazairiens sont prêts à transmettre leur passion pour cette discipline.

La section kendo de Saint-Nazaire est rattachée au Judo-club nazairien et elle est encadrée par trois ceintures noires. À ce jour elle regroupe une quinzaine de licenciés et il est toujours possible de s'inscrire. Afin d'avoir un aperçu sur la

pratique, il est possible d'assister aux entraînements les lundi et jeudi de 18 h 15 à 20 h au gymnase Léo-Lagrangé.

Âge minimum pour s'inscrire, 10 ans. Renseignements M. Perrousse, tél. 02 40 61 67 41.

27. OCT. 2000

QUEST-FRANCE



Les inscriptions sont en hausse au gymnase de Porcé

Reprise satisfaisante au Karaté-club

Le plus ancien des clubs de karaté nazairiens se porte bien. Cela s'est constaté depuis le début de la saison. Les inscriptions sont en hausse et les pratiquants fréquentent la salle avec assiduité et plaisir.

Installé au gymnase de Porcé, le Karaté-club nazairien occupe le dojo tous les jours de la semaine. L'âge minimum pour pratiquer est de 6 ans et pour les autres il n'y a pas vraiment de limite d'âge. Le club propose du karaté en compétition ou en loisirs les lundi, mercredi et vendredi ainsi que du taï jitsu les mardi, jeudi et samedi.

L'encadrement est assuré par Ali Soltani, Ammar Hamache et Laëtizia Perréon. « Le but du club est d'apporter du bien être aux pratiquants. L'important c'est qu'ils soient bien dans leur tête. Ensuite, ils font où non de la compétition selon leur choix ». Récemment, le KCN avait trois représentants au championnat départemental combat : Cédric Chevalier a remporté le titre en cadet, Magali Justeau et Nizar Saanoun se sont respectivement classés 2^e et 3^e en juniors. Tous les trois sont sélectionnés pour les championnats de ligue. Quant aux compéti-



Le KCN enregistre une augmentation de ses adhérents.

teurs seniors, ils se préparent pour les départementaux qui auront lieu le 28 novembre à La Baule. À noter enfin que le Karaté-club nazairien organisera le 18 mars à la Sou-

coupe, les départementaux kata et combats pour les catégories poussins, pupilles et benjamins garçons et filles.

Il est toujours possible de s'ins-

crire au KCN. Pour les adultes, tous les soirs à partir de 18 h 30 et pour les enfants le mercredi de 17 h à 19 h et le samedi de 14 h à 16 h au gymnase de Porcé.

27. OCT. 2000

QUEST-FRANCE