

Aïkido

Boxe Française

Boxe Thaïlandaise

Fitness Fighting Move

Ju-Jitsu

Judo

Karaté

Kick Boxing

Krav-Maga

Tai-Chi-Chuan



Nous espérons que cette brochure d'informations vous séduira et vous donnera l'envie de nous rejoindre.

Pour ce qui est de l'actualité, dans le cadre du COVID-19, nous allons nous efforcer de mettre en place toutes les dispositions nécessaires à la sécurité sanitaire de tous.

Vous trouverez dans ce club, un accueil et un enseignement professionnel qui, nous l'espérons, vous satisferont totalement.

Notre objectif est de vous permettre de pratiquer l'Art Martial de votre choix dans les meilleures conditions de sécurité et de convivialité.

Notre école, réputée dans le monde des Arts Martiaux, s'efforcera de vous faire progresser à votre rythme grâce à un suivi individualisé très performant.

En vous souhaitant beaucoup de plaisir, venez rejoindre nos 1200 adhérents.



Marc Lopes



Informations utiles P. 4

Résultats sportifs du Club P. 5 à 8

Aïkido P. 9

Kick Boxing / Full Contact P. 10

Savate Boxe Française P. 11

Karaté P. 12 / 13

Judo / Handi-Judo (Cyril) P. 14 / 15

Judo (Antoinette) P. 16

Boxe Thaïlandaise P. 17

Fitness Fighting Move P. 18

Krav-Maga P. 19

Ju-Jitsu P. 20

Tai-Chi-Chuan P. 21

Stages CSAHR P. 22

Membres du bureau P. 23

L'année en images 4^{ème} de couverture



Site web :

www.csahr.com

E-mail :

infos@csahr.com

Auprès des professeurs :

Dans leurs salles de sports, aux jours et heures d'entraînements indiqués dans cette brochure (hors vacances scolaires).

Pièces nécessaires à l'inscription :

- **Certificat médical** postérieur au 31 juillet de l'année en cours avec la mention « *apte à la pratique du (discipline pratiquée) et à la compétition* » (mention légale).
- **Enveloppe timbrée** à votre adresse.
- **Photo d'identité**.

Pré-inscription sur le site web possible :

Pour réserver votre place, préinscrivez-vous sur le site web.

www.csahr.com

Les tarifs sont consultables sur notre site web.



Venez liker notre page Facebook :

Comité Sportif et Artistique des Hauts de Rueil - CSAHR

*Plusieurs élèves formés par notre club
défendent nos couleurs en équipe de France*

Depuis la création du Club :
4 Champions du MONDE
3 Champions d'EUROPE
2 Vice-Champions d'EUROPE
21 Champions de FRANCE
55 podiums internationaux
146 podiums nationaux
Plus de 420 Ceintures Noires

Résultats Karaté

Marc Lopes / Mickaël Lopes

Anir Abes : Vainqueur Coupe des Hauts de Seine Poussin
Elyas Riouq : Vainqueur Coupe des Hauts de Seine Poussin
Damien Bicheron : 3^e Coupe des Hauts de Seine Poussin



ANIR ABES - VAINQUEUR COUPE DES
HAUTS DE SEINE

Aliya Ben Rabeh : 3^e Coupe des Hauts de Seine Elite et 3^e
Coupe des H. de S. Honneur Pupille
Alexander Gardian : 3^e Coupe des Hauts de Seine Elite et 2^e
Coupe des H. de S. Honneur Pupille

Ryad Houmane : Coupe des Hauts de Seine Elite Benjamin
Bazizi Iliane : 2^e Coupe des Hauts de Seine Honneur Benjamin
Fatema Ben Rabeh : 3^e Coupe des Hauts de Seine Elite et
Vainqueur Coupe des Hauts de Seine Honneur Benjamine
Mayes Abes : 3^e Coupe des Hauts de Seine Elite et Vainqueur Coupe des Hauts de Seine
Honneur Benjamin
Ilyes Takriet : 3^e Coupe des Hauts de Seine Elite et Vainqueur Coupe des Hauts de Seine
Honneur Benjamin



RYAD HOUMANE - VAINQUEUR COUPE DES
HAUTS DE SEINE ELITE BENJAMIN



ALIYA BEN RABEH AVANT UN COMBAT

Joachim Régis : Champion des Hauts de Seine Minime
Willow Langoille : Vice-Championne des Hauts de Seine Minime
Nathan Lechère : Vice-Champion des Hauts de Seine Minime
Hector Barbier Rubio : 3^e Championnat des Hauts de Seine Minime

Yani Ait Kacem : Vice-Champion des Hauts de Seine Cadet

Amélie Salardaine : Championne des Hauts de Seine Sénior
Alexis Lopes : Champion des Hauts de Seine Sénior
Hamidou Sow : Champion des Hauts de Seine Sénior
Mickael Rodrigues : Champion des Hauts de Seine Sénior
Nicolas Bourbon : Vice-champion des Hauts de Seine Sénior
Kyliann Bourdonnay : 3^e Championnat des Hauts de Seine Sénior
Lounes Djabri : 3^e Championnat des Hauts de Seine Sénior

Equipe du CSAHR : Vice-championne des Hauts de Seine



L'ÉQUIPE DES MINIMES



WILLOW LANGOILLE - VICE-CHAMPIONNE DES
HAUTS DE SEINE



PHOTO GROUPE CHAMPIONNAT DES HAUTS DE SEINE

Résultat Judo

Antoinette

Ceintures Noires :

Noémie Bellard : 1^{er} Dan

Léo Boilleau : 1^{er} Dan

Célia Botran : 1^{er} Dan

Pierre Gaudron : 1^{er} Dan

Résultats Tai Chi Chuan

Franck Volang

Claire Levrier : ATT1 (niveau 2^e Dan)

Cathy Chu : ATT1 (niveau 2^e Dan)

Guillaume Alix : ATT1 (niveau 2^e Dan)

Résultats Judo

Cyril Aubourg

Morgane Boum-Mahop :

- Championne des Hauts de Seine Minimes
- 3^{eme} du Championnat Île de France Minimes
- 1^{ere} du Tournoi Label A de Forges les eaux
- Qualifiée pour le championnat de France Minimes en Nov 2020

Groupe compétition Espoirs 2019-2020 :

Bethune Yanis : Champion District des Hauts de Seine Benjamins

Otsou Maubiet : Jérémy Champion District des Hauts de Seine Benjamins

Benlagha Adam : Vice-Champion District des Hauts de Seine Benjamins

Demba Ibrahim : Vice-Champion District des Hauts de Seine Benjamins

Theophane Prevost :

3^{eme} au championnat des Hauts de Seine cadets



MORGANE BOUM-MAHOP



GRUPE COMPÉTITION ADOS 2019-2020



GRUPE COMPÉTITION ESPOIRS 2019-2020

Résultats Handi-Judo

Cyril Aubourg

Fatou Soumahoro : Championne de France Para judo
Membre de l'équipe de France Paralympiques Paris 2024

Xie Jean Loup : Vice-Champion de France Para Judo
Membre de l'équipe de France des sourds

Céline Bousser : Championne IDF

Adrien Pauly : Vice-Champion IDF

Edouard Pasquet : Champion IDF Handi-Judo

Marc Alberganti : Champion IDF Handi-Judo

Stanislas Prudhomme : Champion IDF Handi-Judo

Paul Paré : Champion IDF Handi-Judo

Raphael Dugenet : Champion IDF Handi-Judo



FATOU SOUMAHORO



EDOUARD PASQUET



XIE JEAN-LOUP



THEOPHANE PREVOST



CELINE BOUSSER - ADRIEN PAULY



ADRIEN PAULY - MARC ALBERGANTI -
STANISLAS PRUDHOMME



Jean-Louis BAILLARD

Professeur diplômé d'État

Ceinture Noire 4^{ème} DAN

06 88 63 67 83 - jlbailard75@gmail.com



Origine

L'aïkido n'est pas un sport de combat mais un art martial. C'est un système de défense visant à rendre un attaquant inoffensif en ne lui causant pas de blessure.

L'aïkido est la forme moderne et pacifique d'un ancien art martial japonais, l'aïkijitsu.

Que veut dire Aïkido ?

- Aï. : Harmonie - Coordination - Union
- Ki. : Puissance interne - Esprit - Energie
- Do. : Etude - Recherche - Voie

Aïkido peut donc se traduire par la recherche de la coordination mentale et physique.

L'absence de compétition en Aïkido permet à chacun d'atteindre un niveau technique que la compétition aurait peut-être découragé.

La notion « Vaincre l'autre » est alors remplacée par le « Dépassement de soi ». Les résultats ne sont que la mesure de l'investissement personnel.

De par sa nature, l'Aïkido est accessible à tous : hommes, femmes et enfants.

Cours à partir de 7 ans

Budokan (Atrium) - 81 rue des Bons Raisins - Rueil-Malmaison

Dojo Taiji Kase - 12 rue des Mazurières (1^{er} étage) - Rueil-Malmaison

Cours enfants (7-11 ans)	Budokan	Mardi	18h15 - 19h15
Cours adolescents (12-17 ans)	Budokan	Mardi	19h30 - 20h30
Cours adultes	Budokan	Mardi	20h30 - 21h45

Cours enfants	Dojo Taiji Kase	Jeudi	18h15 - 19h15
Cours adolescents	Dojo Taiji Kase	Jeudi	19h30 - 20h30
Cours adultes	Dojo Taiji Kase	Jeudi	20h30 - 21h45

Kick Boxing / Full Contact



Saïd TACHERIFT

Professeur diplômé par BPJEPS

Gant d'argent Technique 1^{er} Degré

06 16 52 41 62 - s.tacherift@laposte.net

Origine

Au milieu des années 70, de nombreux compétiteurs de disciplines de combat cherchèrent un système dans lequel ils puissent utiliser coups de pieds et de poings dans la réalité d'un combat, en portant les coups pour en assurer l'efficacité.

Le Full Contact était né.

La nécessité d'une confrontation universelle des sports pieds-poings (Fulle, Thaï, Française) a introduit, sous l'influence de Muay Thaï, l'usage des coups dans les jambes. Devenue technique légale, ce type de combat est appelée Kick Boxing.

le Kick Boxing est un savant mélange des techniques de poings (boxe anglaise) et des pieds (karaté, Taekwondo et Muay Thaï).

Le Kick Boxing et le Full Contact demandent à la fois une bonne condition physique, agilité, rapidité puissance ainsi que concentration, intelligence, courage et maîtrise de soi. De ce fait, ils permettent une alliance parfaite du physique et du mental.

Cours à partir de 12 ans

Salle de Boxe des Mazurières - 12 rue des Mazurières - Rueil-Malmaison

Ados/adultes (tous niveaux)	Mardi	20h00 - 21h30
Ados/adultes (tous niveaux)	Jeudi	20h00 - 21h30
Ados/adultes (tous niveaux)	Samedi	9h30 - 11h30

Savate Boxe Française



Christian MESDESIRS

Professeur diplômé d'Etat

Gant d'argent Technique - Ex-compétiteur

et vainqueur de divers galas

06 72 42 67 96 - chris_mesdesirs@hotmail.fr



Origine

L'instabilité du XVIII^{ème} siècle favorise la violence urbaine. Les «mauvais garçons» de l'époque avaient une méthode. La savate, codifiée dès 1794, prend le nom de Boxe Française et utilise exclusivement des techniques de poings et de pieds.

Aujourd'hui, la Savate Boxe Française est conçue pour être à la fois éducative, esthétique et efficace. C'est de toutes les formes de pieds/poings la plus technique, développant des qualités psychomotrices et de maîtrise de soi.

Disciplines

• **La Progression Kangourou**

Spécialement conçue pour les plus petits, elle permet l'apprentissage de la boxe par le jeu. Formidable outil pédagogique, elle apprend à l'enfant à s'intégrer rapidement à la collectivité.

• **La Savate Boxe Française**

- Sport de loisir : défoulante et divertissante, elle s'effectue en assaut à la touche ou la puissance est totalement exclue.
- Sport de compétition : pratiquée principalement en assaut (contrôle des touches), le combat total est réservés aux experts.

Cours à partir de 6 ans

Salle de la Gare - 1 rue Braille - Rueil-Malmaison

Salle de Boxe des Mazurières - 12 rue des Mazurières - Rueil-Malmaison

Ados/adultes	Salle de la Gare	Mercredi	20h00 - 21h30
Ados/adultes	Salle de boxe des Mazurières	Lundi	20h00 - 21h30
Enfants	Salle de boxe des Mazurières	Samedi	14h30 - 15h30
Ados/adultes	Salle de boxe des Mazurières	Samedi	15h30 - 17h00



Marc LOPES

*Professeur diplômé d'Etat
Ceinture Noire 5^{ème} DAN
Champion de France
3^{ème} au Championnat d'Europe
Médaillé Jeunesse et Sport
06 70 55 78 35 - karaterueil@gmail.com*



Mickaël LOPES

*Professeur diplômé
Ceinture Noire 2^{ème} DAN
Ex-membre de l'équipe de France
Champion de France Universitaire
Vice-Champion d'Europe Universitaire
06 81 56 87 15 - mickael_lopes@live.fr*

Origine du karaté

Principalement développé à Okinawa au Japon, le karaté est une discipline martiale dont les techniques sont la défense puis la réponse par une attaque.

En japonais, karaté signifie *vide* (kara) et *main* (té), dans le sens d'une technique sans arme.

Le karaté est un art martial qui vous sert dans la vie de tous les jours :

- contrôle de soi
- confiance en soi
- développement complet bilatéral
- psychomotricité pour enfants et adultes
- renforcement musculaire
- tonicité et dynamisme

Baby Karaté

Ces cours sont destinés aux 4-5 ans. Ils sont basés sur le développement physique, psychique et social de l'enfant. Les enfants apprendront à connaître leur corps et développeront leur coordination motrice au travers d'exercices ludiques.

Cours à partir de 4 ans

Possibilité de cours particuliers sur demande tout public

Budokan (Atrium) - 81 rue des Bons Raisins - Rueil-Malmaison

Dojo Taiji Kase - 12 rue des Mazurières (1^{er} étage) - Rueil-Malmaison

Gymnase des Bons Raisins - 34 rue des Bons Raisins - Rueil-Malmaison

Salle Raymond Le Brenn - 34 rue des Bons Raisins - Rueil-Malmaison

1^{ère} section : quartier des Bons Raisins

6-11 ans débutants	Gymnase des Bons Raisins	Lundi	18h00 - 19h00
	Gymnase des Bons Raisins	Mercredi	18h00 - 19h00
6-11 ans gradés	Budokan	Lundi	18h00 - 19h00
	Budokan	Jeudi	18h00 - 19h00
Ados/Adultes combat	Budokan	Lundi	19h00 - 20h30
(compétiteurs uniquement)			

Ados/adultes débutants	Gymnase des Bons Raisins	Lundi	19h00 - 20h00
	Gymnase des Bons Raisins	Mercredi	19h00 - 20h00
Ados/adultes gradés	Gymnase des Bons Raisins	Lundi	20h00 - 21h00
	Gymnase des Bons Raisins	Mercredi	19h00 - 20h00
Ados/adultes combat	Budokan	Jeudi	19h00 - 20h30

Cours particuliers	Salle Raymond Le Brenn	Jeudi	18h00 - 19h00
--------------------	------------------------	-------	---------------

2^{ème} section : quartier des Mazurières (proche Leclerc)

6-13 ans débutants	Dojo Taiji Kase	Mardi	18h00 - 19h00
6-13 ans gradés	Dojo Taiji Kase	Mardi	19h00 - 20h00
Baby Karaté	Dojo Taiji Kase	Mercredi	14h00 - 14h45
6-13 ans débutants	Dojo Taiji Kase	Mercredi	15h00 - 16h00
6-13 ans gradés	Dojo Taiji Kase	Mercredi	16h00 - 17h00

Judo et Handi-Judo



Cyril AUBOURG

Professeur diplômé d'Etat

Ceinture Noire 2^{ème} DAN

Référent Handisports

06 62 74 23 66 - cyriletromain@live.fr

Origine

Le judo, littéralement *voie de la souplesse* est un art martial moderne. C'est un sport d'éveil, éducatif et de compétition. Les pédagogies sont adaptées en fonction de l'âge, des aptitudes et des besoins de chacun. Les cours rassemblent enfants valides et handicapés.

Cours

- **3-5 ans Baby Judo** : Pédagogie adaptée, orientée autour de l'éveil qui répond aux besoins de conquêtes, de découverte et contribue au développement moteur, moral et intellectuel dès la maternelle.
- **6-10 ans** : Découverte et initiation des fondamentaux techniques et des valeurs morales du parfait judoka.
- **À partir de 11 ans** : approfondissement et perfectionnement de la discipline dans ses différents aspects sportifs (compétition, obtention de la ceinture noire, arbitrage, enseignement...), c'est à dire faire progresser le judoka dans trois domaines : le corps, la technique et l'esprit.

Handi-Judo

Cours réservés aux enfants et adultes porteurs d'un handicap (moteur, sensoriel et/ou mental). Notre section a pour but de rendre accessible à tous la pratique du Judo, en prenant en compte les besoins et les différences de chacun. Tous les samedis matins, nos cours sont dirigés par des professionnels sensibles aux handicaps. Accessible par ascenseur.

Family Judo

Partagez une séance de Judo en famille avec vos enfants. Ainsi, c'est l'occasion de vous amuser avec votre enfant sur le tatamis.



Cours à partir de 3 ans

Salle de la Gare - 1 rue Braille - Rueil-Malmaison

Dojo Taiji Kase - 12 rue des Mazurières (1^{er} étage) - Rueil-Malmaison

4-5 ans (Baby judo)	Salle de la Gare	Mardi	18h00 - 19h00
6-10 ans	Salle de la Gare	Mardi	18h00 - 19h00
Loisirs - Compétition 8-15 ans	Salle de la Gare	Mardi	19h00 - 20h00
6-10 ans	Salle de la Gare	Mercredi	14h30 - 16h00
3-5 ans (Baby judo)	Salle de la Gare	Mercredi	16h00 - 17h00
5-8 ans	Salle de la Gare	Jeudi	18h00 - 19h00
Loisirs - Compétition 8-15 ans	Salle de la Gare	Jeudi	18h30 - 20h15
3-5 ans (Baby judo)	Dojo Taiji Kase	Lundi	17h30 - 18h30
6-10 ans	Dojo Taiji Kase	Lundi	18h40 - 19h40
Compétition 8-12 ans	Dojo Taiji Kase	Lundi	18h40 - 20h00
Ados/Adultes	Dojo Taiji Kase	Lundi	20h00 - 21h30
3-5 ans (Baby judo)	Dojo Taiji Kase	Mercredi	11h00 - 12h00
6-10 ans	Dojo Taiji Kase	Mercredi	11h00 - 12h30
Compétition 8-12 ans	Dojo Taiji Kase	Mercredi	18h00 - 19h30
Ados/Adultes	Dojo Taiji Kase	Mercredi	19h30 - 21h00
3-5 ans (Baby judo)	Dojo Taiji Kase	Vendredi	17h30 - 18h30
6-10 ans	Dojo Taiji Kase	Vendredi	18h40 - 19h40
Ados/Adultes/Handi Compétition	Dojo Taiji Kase	Vendredi	19h45 - 21h15
Handi judo Enfants/Adultes	Dojo Taiji Kase	Samedi	09h30 - 11h15
3-5 ans (Baby judo)	Dojo Taiji Kase	Samedi	11h30 - 12h30
6-10 ans	Dojo Taiji Kase	Samedi	11h30 - 12h30
PPG Judo	Dojo Taiji Kase	Samedi	13h30 - 15h00
Family Judo	Dojo Taiji Kase	Samedi	15h00 - 16h00
KATA (Benjamins aux Seniors)	Dojo Taiji Kase	Samedi	15h00 - 16h00



Antoinette FLEURI

Professeur diplômé d'Etat

Ceinture Noire 2^{ème} DAN

06 84 64 34 12 - afepsjudo@gmail.com

Origine

Le judo, littéralement *voie de la souplesse* est un art martial moderne. C'est un sport d'éveil, éducatif et de compétition. Les pédagogies sont adaptées en fonction de l'âge, des aptitudes et des besoins de chacun. Les cours rassemblent enfants valides et handicapés.

De l'initiation au perfectionnement cette discipline permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, de découvrir l'entraide, de se former à l'arbitrage et à la compétition.

Cours à partir de 4 ans

Budokan (Atrium) - 81 rue des Bons Raisins - Rueil-Malmaison

4-5 ans	Mardi	17h30 - 18h15
6-10 ans	Mardi	17h30 - 18h30
6-9 ans	Mardi	18h15 - 19h30
10-14 ans	Mardi	18h15 - 19h30
Perfectionnement technique	Mardi	19h30 - 21h00

4-5 ans	Mercredi	14h30 - 15h45
6-14 ans	Mercredi	14h30 - 15h45
+14 ans	Mercredi	16h00 - 17h30

6-7 ans	Samedi	9h45 - 10h45
8-14 ans	Samedi	10h45 - 11h45
4-6 ans	Samedi	11h45 - 12h45
A partir de 10 ans (benjamins, minimes, cadets, juniors)	Samedi	13h30 - 15h00
Adultes	Samedi	15h00 - 16h30
Katas	Samedi	16h30 - 18h30

Boxe Thaïlandaise



Thierry DUCHEIX

Professeur diplômé d'Etat

06 51 95 52 56 - tiagomatis@yahoo.fr



Origine

Le Muay Thaï « *Boxe Thaïlandaise* » est un des sports « pieds/poings » les plus complets au niveau de la diversité des armes (jambes, poings, saisies et projections).

Au delà de l'aspect sportif, le Muay Thaï est avant tout un art de vivre, une discipline où la rigueur et le dépassement de soi sont les atouts majeurs.

Pratiqué dans le cadre du loisir ou de la compétition, le Muay Thaï d'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Les enfants peuvent également accéder à cette discipline qui sera adaptée à chaque public afin de satisfaire les attentes et les motivations de chacun.

Sport à part entière, le Muay Thaï, pratiqué dans une ambiance ludique et conviviale, permet d'obtenir une meilleure condition physique, de travailler le renforcement musculaire et d'acquérir une plus grande confiance en soi :

- perte de poids
- développement de la masse musculaire
- progression technique et physique.

Des interventions en Pancrace (techniques de projection, immobilisation et soumission) auront lieu régulièrement.

Cours à partir de 12 ans

Salle Jean Dame - 9 rue André Lachaud - Rueil-Malmaison

Salle de Boxe des Mazurières - 12 rue des Mazurières - Rueil-Malmaison

Tout public	Salle Jean Dame	Lundi	20h00 - 22h00
Tout public	Salle Jean Dame	Mercredi	18h30 - 20h30
Tout public	Salle des Mazurières	Jeudi	18h00 - 20h00
Tout public	Salle des Mazurières	Samedi	11h30 - 13h30

Sous réserve de modifications

Fitness Fighting Move



Marc LOPES / Mickaël LOPES
Professeurs diplômés



Origine

Cette discipline a une action thérapeutique car elle assouplit le corps et détend l'esprit. Effectuée en musique, elle contribue à une remise en forme et au développement d'une bonne condition physique pour un bien-être général.

- cardio-training à base de mouvement de combat
- travail individuel et personnalisé
- possibilité de cours particuliers

Cours à partir de 13 ans

Cours personnalisés sur demande

Budokan (Atrium) - 81 rue des Bons Raisins - Reuil-Malmaison

Dojo Taiji Kase - 12 rue des Mazurières (1^{er} étage) - Reuil-Malmaison

Ados / Adultes	Dojo Taiji Kase	Mardi	20h15 - 21h15
	Budokan	Jeudi	20h30 - 21h30



Marc LOPES

Professeur diplômé d'Etat

Médaillé Jeunesse et Sport

06 70 55 78 35 - krav.csahr@gmail.com

Origine

Krav-maga ou combat rapproché

Cette méthode de combat associe plusieurs disciplines telles que la Boxe, la Lutte, le Ju-Jitsu et la Boxe Thaïlandaise.

D'origine israélo-tchécoslovaque ce sport est utilisé par beaucoup de forces de police à travers le Monde.

Sa pratique est dynamique et apporte souplesse, renforcement musculaire et condition physique.

Adapté à tous, le Krav-Maga vous permettra d'allier ces qualités à votre faculté d'auto-défense.

Cours à partir de 12 ans

Cours personnalisés de Karaté, d'auto défense et de cardio training sur demande.

Possibilité d'inscription pendant les Cours de Karaté, Krav Maga et de Fitness Fighting Move

Gymnase des Bons Raisins - 34 rue des Bons Raisins - Rueil-Malmaison

Budokan (Atrium) - 81 rue des Bons Raisins - Rueil-Malmaison

Ados / adultes	Budokan	21h00 - 22h15
Ados / adultes	Mercredi	20h00 - 21h30



Olivier D'AMARIO

Professeur diplômé d'Etat

2^{ème} degré de ju-jitsu et de judo

Licencié en science et technique

des activités physique et sportive

Ceinture Noire 4^{ème} DAN de ju-jitsu et de judo

Ceinture noire de ju-jitsu brésilien

06 07 98 59 18 - damario.coaching@gmail.com

Origine

Le Ju-jitsu est d'une très grande richesse. Il permet de développer la coordination ainsi que les qualités sensorielles. Il fait appel aux principes physiologiques, psychologiques, mécaniques et tactiques.

Le Ju-jitsu est une véritable méthode de self-défense, efficace et attrayante permettant d'améliorer l'ensemble des qualités physiques et mentales, c'est une méthode sans risque et à la portée de tous.

Vous désirez pratiquer un art martial dans une ambiance décontractée, essayez le cours de Ju-jitsu self-défense. Approche technique pour tout public (homme et femmes), vous vous dépenserez tout en apprenant à vous défendre.

Le cours comprend un peu de renforcement musculaire (Taïso) ainsi que des techniques de contrôle par clés ou des coups visant des points particulièrement sensibles qu'il faut donc utiliser avec PRUDENCE et RESPECT de son partenaire.

Cours à partir de 10 ans

Budokan (Atrium) - 81 rue des Bons Raisins - Rueil-Malmaison

10-14 ans	Mercredi	18h30 - 19h45
	Vendredi	18h30 - 19h45
Self défense / Débutants / Débrouillés	Mercredi	18h30 - 19h45
	Vendredi	18h30 - 19h45
Confirmés / Experts à partir de 15 ans	Mercredi	19h45 - 21h30
	Vendredi	19h45 - 21h30



Frank VOLANG

*Professeur diplômé d'État
Diplômé Fédéral d'aptitude à
l'enseignement de Tai-Chi-Chuan traditionnel
Champion de France 1998- 2000
06 74 82 97 46 - yuko917@hotmail.fr*

Origine

Le Tai-Chi-Chuan fait partie des Arts Martiaux internes chinois au même titre que le « Hsing Yi » et le « Ba Gha Zang ». Leurs origines se perdent dans la nuit des temps. Ils visent à l'amélioration de l'être sur les plans physique, émotionnel et mental.

Le Tai-Chi-Chuan est le plus connu et le plus répandu d'entre eux. Il permet aux pratiquants d'accumuler l'énergie, de la mobiliser et de l'utiliser à son gré pour se détendre, se recentrer, se défendre, améliorer sa vitalité et développer sa concentration.

Il possède, selon les écoles et les styles, de multiples aspects :

- pratique de la forme, seul ou en groupe : c'est l'entraînement de base qui se fait dans la lenteur ;
- la poussée des mains (Tuishou et Sanshou) : c'est le travail de mise en application des mouvements de la forme avec un partenaire ;
- la pratique des armes : épées, sabres, bâtons, perches.

Cours à partir de 14 ans

Complexe sportif de Buzenval Laurent Dauthuille - 12 av du M^e Leclerc - Rueil-Malmaison

Centre de Loisirs - 8 rue Guy Maupassant - Rueil-Malmaison

Gymnase des Bons Raisins - 34 rue des Bons Raisins - Rueil-Malmaison

Salle de la Gare - 1 rue Braille - Rueil-Malmaison

Salle Raymond Le Brenn - 34 rue des Bons Raisins - Rueil-Malmaison

Lundi	Salle Dauthuille	18h30 - 19h30
Lundi	Centre de Loisirs	20h15 - 21h45
Mardi	Salle Dauthuille	9h30 - 11h00
Jeudi	Gymnase des Bons Raisins	19h00 - 20h30
Vendredi	Salle Raymond Le Brenn	19h00 - 20h30
Samedi	Gymnase des Bons Raisins	9h00 - 12h00

Les professeurs du CSAHR proposent périodiquement des stages.

C'est souvent l'occasion de partager, d'approfondir les connaissances et de progresser dans une ambiance différente de celle des cours «classiques». Pour les enfants, ces stages se déroulent principalement pendant les vacances scolaires et pendant une semaine (possibilité de choisir les jours). Pour les adultes, ces stages sont réalisés tout au long de l'année.

Pour y participer, n'hésitez pas à revenir vers votre professeur.

Pour les adultes



Pour les enfants



Membres du bureau



Marc Lopes
Président



Olivier Lieveux
Secrétaire général



Toni La Sala
Trésorier



Arnaud Benoit
Administrateur



Rémi Kouby
Administrateur



Christelle Mollet
Administratrice



Cyrielle Rivière
Administratrice



Carlos Rodrigues
Administrateur



Mickael Rodrigues
Administrateur



CSAHR
arts martiaux

Budokan
81 rue des Bons Raisins - 92500 Rueil-Malmaison
www.csahr.com