

Satori Dojo met en place de nouveaux cours

Le Pouliguen — L'association, qui enregistre une belle progression avec 87 licenciés, poursuit une dynamique engagée depuis deux ans en ouvrant de nouveaux cours. Le point sur les projets du club.

Self-défense

Ouvert le samedi de 9 h à 10 h 30, « basé sur du renforcement musculaire, du cardio, des assouplissements, puis une partie plus spécifique sur des techniques pieds poings et des saisies, pour des personnes souhaitant se défouler, et un excellent complément à la pratique du karaté », explique Roland Brenelière, président du Satori Dojo. Reprise samedi 12 septembre.

Karaté pour les moins de 8 ans

Le créneau horaire du cours le samedi après-midi n'a pas séduit les parents. Le club propose de le déplacer au lundi, de 17 h 30 à 18 h 30. « Nous espérons que cet horaire sera bien accueilli et que les jeunes seront présents. » Reprise hier.

Préparation physique

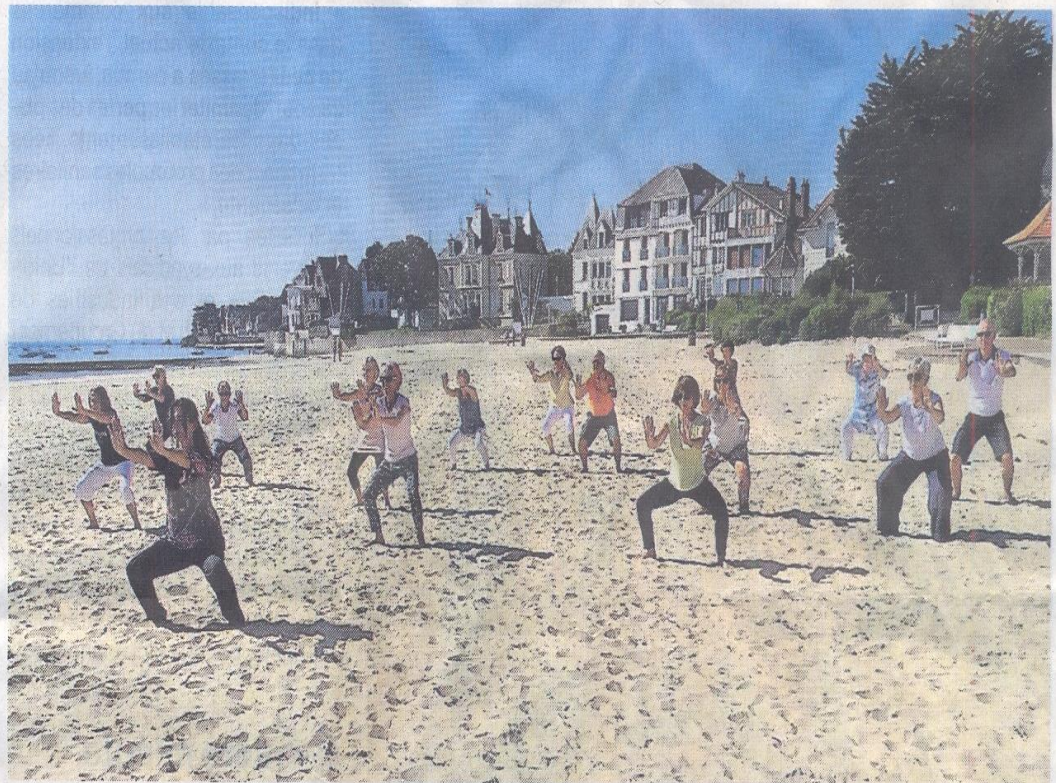
Ces 3 dernières années, le club a investi en matériel de préparation physique et est en mesure de proposer différents ateliers de qualité. Un cours est ouvert le lundi, de 20 h à 21 h.

Gi gong

Le cours aura lieu au dojo le jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30. « Plusieurs personnes nous avaient fait part de leur envie d'avoir un cours de gi gong, c'est chose faite ! » Reprise jeudi 10 septembre.

Tai-chi

En partenariat avec l'antenne France Parkinson de presqu'île, le club proposera également un cours de tai-chi adapté, avec du qi gong adapté, à la salle Civanam, tous les jeudis de 11 h à 12 h. « Idéal pour des personnes souffrant de problèmes articulaires, de fibromyalgie ou ayant subi un AVC. Il faudra cependant un minimum de 19 personnes pour que les



Des initiations au gi gong ont eu lieu sur la plage du Nau les deux dernières semaines de juin. Un cours est proposé le jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30, au dojo.

PHOTO : ARCHIVES OUEST-FRANCE

cours soient autofinancés. Un bilan sera fait au bout des 3 premiers mois. Le club pouvant financer une perte sur la première année, il faudra quand même atteindre 15 personnes par cours pour prolonger les séances jusqu'à la fin juin 2021 ».

Les projets

Le club compte enfin reprendre son partenariat avec le club de La Baule pour l'organisation de stages, enfants et adultes, et de cours communs. « D'autres stages, self en autre, sont en prévisions. »

En raison du confinement, les passages de grades n'ont pu avoir lieu en fin de saison. « Ils se feront juste avant les vacances de la Toussaint, le temps de retrouver une pratique sportive correcte ».

Réinscriptions

Toutes les réinscriptions se verront attribuer une réduction de 12 €. « C'est la somme qui nous a paru opportune pour faire bénéficier les adhérents du manque de cours de la saison précédente sans pénaliser

les comptes de l'association. »

Pour les nouveaux inscrits, 2 cours gratuits de découverte sont offerts.

Contact. 24, boulevard Pierre-de-Coubertin. Tél. 02 40 15 09 58.

Sports de contact : à l'arrêt forcé ?

« La rentrée s'annonce d'ores et déjà compliquée, avec un protocole et des gestes barrière qu'il faudra mettre en place et faire respecter. Si l'on va vers un durcissement des règles sanitaires, ce sera difficile pour les sports de contacts. Le tai-chi et le qi gong devraient être moins impactés, il suffira d'avoir le masque et de garder ses distan-

ces », indique le président du Satori Dojo, Roland Brenelière, en attente des prérogatives de la mairie et de la fédération. « Nous allons essayer, si l'état sanitaire le permet, de participer aux compétitions sportives. Je rappelle qu'il faut un passeport fédéral pour accéder aux compétitions et aux passages de grades. »