

# Cahors. Self défense : un stage bien suivi

Publié le 20/02/2013 à 03:51, Mis à jour le 20/02/2013 à 09:54

## karaté



On se fait des tas d'amis sur le tatami...



Le samedi 16 février a eu lieu un stage de Karaté Self-défense au dojo de l'Archipel sous la direction de Hanshi (signifie «modèle, exemple», très haut gradé) d'Adolphe Schneider.

Cet expert en défense rapprochée est également l'auteur du livre «Méthode universelle de Self-défense». Au programme du stage : Défense contre agressions diverses, à main nue ou armée. Il est inutile de décrire l'ambiance particulièrement chaleureuse qui a régné tout au long de la journée. C'est avec plaisir que nous avons reçu le club d'Aïkibudo de Cahors et un jeune karatéka Montpelliérain.

La Self-défense est un automatisme qu'il est nécessaire d'acquérir par des entraînements réguliers et rigoureux. C'est pour cela que nous aurons le plaisir d'assister à des stages très régulièrement tout au long de la saison. Un grand merci à Alain San Juan, adjoint aux sports de la ville de Cahors d'avoir assisté à la fin de l'entraînement du matin. Le Fudo goshin karate do est affilié à la FEKAMT (Fédération européenne de karaté).

Pour tout renseignement, contacter Jean Pierre Scavino au 05 65 20 00 65 ou au 06 74 87 02 89.

La Dépêche du Midi