

STAGE GRATUITS à Cap d'Ail , réservés aux membres, encadrés par des experts

Les jeunes enfants membres de l'Académie peuvent participer à des stages gratuits encadrés à Cap d'Ail par des experts extérieurs, tels, en Karaté, à raison d'un stage annuel, depuis une dizaine d'années, sensei Jean Pierre Lavorato, 9^{ème} Dan, ou comme par le passé, ponctuellement, d'autres experts tels sensei Dominique Valera, 9^{ème} Dan, en Karaté, mais aussi en Krav-Maga ou Self-Défense, tels Gaby Michaeli.



Accès possible aux grades officiels ainsi qu'à la CEINTURE NOIRE

La progression des enfants leur permet d'être concrétisée par l'obtention de grades (ceintures de couleurs de jaunes, orange, verte, bleu, marron et grades intermédiaires) décernés par le Directeur Technique. Dès l'âge de 14 ans, les pratiquants peuvent accéder à l'obtention de la ceinture noire comme cela a été le cas de plusieurs membres de notre Académie, tels : Lisa Couavoux, Mathieu Moutet, Danil et Alexander Macambira, Yann Vassallo, Théo Ackermann, Loren Pouget, parmi d'autres.



N'ATTENDEZ PLUS, REJOIGNEZ-NOUS !

HORAIRES DES COURS COLLECTIFS SELON L'ÂGE DES PRATIQUANTS

Gymnase de la Base nautique - Plage Marquet (après les terrain de Tennis)

Deux cours possibles par inscription (1 cours hebdomadaire pour les Baby)

BABYS – 3 à 5 ans (années de naissance : 2019 à 2017)		
MERCREDI	16H30 à 17H30	BABY ARTS MARTIAUX (Karaté et Self-Défense Krav-Maga éducatif)
ENFANTS – 6 à 8 ans (années de naissance : 2016 à 2014)		
LUNDI	17H00 à 18H00	ARTS MARTIAUX (Karaté et Self-Défense Krav-Maga éducatif)
MERCREDI	17H30 à 18H30	
ADOS/ ENFANTS – 9 à 15 ans (années de naissance : 2013 à 2007)		
LUNDI	18H00 à 19H00	ARTS MARTIAUX (Karaté et Self-Défense Krav-Maga éducatif)
MERCREDI	18H30 à 19H30	

ACADÉMIE INTERNATIONALE D'ARTS MARTIAUX DE CAP D'AIL

UNE RÉFÉRENCE !

Agréée (n° 06-S-31-2007-D) par le Ministère des Sports

GYMNASE de la BASE NAUTIQUE

Plage Marquet

(après les terrains de Tennis)

COURS
pour
TOUTES et TOUS
ADULTES
ADOS
ENFANTS
DÉBUTANTS
CONFIRMÉS



CLAUDE POUGET

DIRECTEUR TECHNIQUE FONDATEUR (1999)

KARATÉ SELF-DEFENSE KRAV-MAGA



Affiliée à la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées

Jumelée à l'Académie Internationale d'Arts Martiaux de Monaco

06 07 93 31 36

WWW.CAP-DAIL-ARTS-MARTIAUX.COM

06 07 93 31 36

WWW.CAP-DAIL-ARTS-MARTIAUX.COM

CLAUDE POUGET

- FONDATEUR DU PÀIJEDA, ART MARTIAL MONÉGASQUE
- GRAND MASTER, CEINTURE NOIRE **9^{EME} DAN** SELF-DEFENSE I.S.M.A
- EXPERT CERTIFIÉ, CEINTURE NOIRE **8^{EME} DEGRÉ** KICKBOXING
- EXPERT CERTIFIÉ, CEINTURE NOIRE **7^{EME} DAN** KRAV MAGA
- EXPERT CERTIFIÉ, CEINTURE NOIRE **6^{EME} DEGRÉ** K1-RULES
- EXPERT CERTIFIÉ, CEINTURE NOIRE **6^{EME} DEGRÉ** KICKBOXING DEFENSE
- CEINTURE NOIRE **6^{EME} DAN** KARATÉ **10^{EME} KHAN** MUAYTHAI, etc.
- PROFESSEUR DIPLOMÉ SUPÉRIEUR D'ÉTAT (B.E.2)
- **DIPLÔMÉ D'ÉTAT POUR HUIT SPORTS OLYMPIQUES DE COMBAT : LUTTE, BOXE ANGLAISE, JUDO-JUJITSU, WUSHU, KARATE, KICKBOXING, MUAYTHAI, SAMBO**
- **3 X CHAMPION DU MONDE DE SELF-DEFENSE KRAV MAGA**
(1 x compétiteur & 2 x entraîneur) assisté de sa team

Développer, par la pratique des arts martiaux, un art de vivre unique et de bien-être.

Notre enseignement, développant des capacités de défense, est adapté aux caractéristiques et rythme de tous publics pratiquants, par groupe de niveaux (débutants / confirmés) et ateliers, en sécurité, et procure de multiples bienfaits :

Pour les baby arts martiaux (3 à 5 ans), les cours visent à l'épanouissement de l'enfant tout en favorisant le développement général avant d'aborder l'approche spécifique des arts martiaux. Le développement psychomoteur (habiletés sensorimotrices, émotionnelles et relationnelles) est la priorité.

L'approche pédagogique ludique se traduit par des expériences motrices (favorisant l'équilibre, la coordination, la latéralité, la souplesse) ainsi que le développement du schéma corporel (connaissance du corps) dans un environnement adapté. Les valeurs éthiques sont introduites à l'instar du salut, expression du respect.

Pour les jeunes (6 à 15 ans), l'enseignement privilégie les valeurs éthiques, du « vivre ensemble », partie intégrante des arts martiaux, réel atout épanouissant à ces âges.

L'approche ludique, intégrant un système de grade motivant, est orientée vers l'acquisition d'apprentissages des arts martiaux : les jeunes et ados acquerront et contrôleront la mise en œuvre d'engagements moteurs et affectifs pour réussir des actions simples. Ils pratiqueront des parcours de motricité ou des exercices ou jeux de coopération simples ou d'oppositions maîtrisées. Socialement, le respect des règles et les valeurs éthiques seront au premier plan.

Pour les adultes et ados (dès 16 ans), notre pratique :

Physiquement, renforce la santé, étant une activité physique complète favorisant l'amélioration de la coordination et de la maîtrise corporelle, la tonicité et le renforcement musculaire, la souplesse, la densité osseuse et la capacité cardiovasculaire.

Psychiquement, fortifie le mental, la détermination, améliore la gestion des émotions, du stress, la confiance en soi, la concentration, les capacités de relaxation, le sens de la prise de décision, du timing.

Socialement, encourage le respect des règles et des valeurs éthiques.



L'Académie : « LOISIRS » ou « COMPÉTITION »

L'entraînement en Loisirs, adapté au rythme de chacun aux multiples bienfaits épanouissants (cf. supra), est priorisé au sein de l'Académie.

Pour autant, les pratiquants qui le souhaitent peuvent être préparés et participer à des compétitions. Claude Pouget, pédagogue certifié d'Etat (BE2), lui-même notamment champion du monde de Self-Défense Krav-Maga, a formé, des compétiteurs (à partir du niveau de débutant dans la discipline) ayant remporté plusieurs titres sportifs nationaux en Karaté, Karaté Light contact, et Semi-contact et nationaux et internationaux en Krav-Maga.

Les plus jeunes participent toujours avec plaisir en fin d'année à la Coupe d'Arts Martiaux de la ville de Cap d'Ail.



Enseignements : à l'ECOLE PRIMAIRE MALRAUX de Cap d'Ail, au CENTRE DE LOISIRS

Notre Académie a dispensé des stages d'enseignement d'arts martiaux : à l'ECOLE PRIMAIRE MALRAUX de Cap d'Ail, au CENTRE DE LOISIRS.



Le monégasque, Claude POUGET, Directeur Technique fondateur de l'Académie s'est vu HONORER par :

S.A.S. Le Prince ALBERT II de Monaco qui lui a décerné :

- La Médaille de l'Education Physique et des Sports (2012) pour son action à Monaco ;

- Les médailles d'Honneur en Vermeil (2010) et le titre de Commandant de Police honoraire (2013) à l'issue de sa carrière d'Officier de Police dans les forces de sécurité de la Police d'Etat de Monaco, ayant été notamment Chef de l'Unité d'Elite d'intervention et de protection des Hautes Personnalités (équivalent du R.A.I.D. en France) ; Formateur de Self-Défense et en Droit au sein de l'Ecole de Police de Monaco.

Le Maire de Monaco, M. Georges Marsan, qui lui a décerné la Médaille d'Or des Sports.