PENCHAK SILAT
SETIA HATI TERATE

De quoi s'agit-il ? : Le Penchak Silat (Pencak Silat) est un art martial originaire d'Indonésie et de Malaisie. Le style que nous pratiquons est le SETIA HATI TERATE, selon la version de Franck Ropers, expert français de renommée internationale, formé par Charles Joussot et Hardjono Turpijn (Maitre Indonésien pionnier du Penchak Silat en Europe). Il s'agit donc d'un style moderne, une synthèse combinant tradition et modernité.



Quelle est la structure de notre style ? : Notre école de Penchak Silat est composé principalement de trois parties : l'aspect traditionnel, l'aspect self-défense/combat et l'aspect santé. Bref, à travers ces trois secteurs de travail, nous étudions le Penchak Silat traditionnel, la self-défense avec et sans armes, le combat debout et au sol, la législation (légitime défense), les notions de premiers secours, la gestion émotionnelle (stress), l'énergétique, la condition physique, la réspiration…

Y a-t-il un programme pédagogique ? : L'enseignement de notre style est structuré à travers un programme pédagogique composé de 6 grades (ceintures de couleurs) de base : blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron. Ensuite le grade de ceinture noire et les grades supérieurs. Par exemple, chez nous, il faut au moins 4 ans pour passer de la ceinture blanche à la ceinture noire 1er Dan. A chaque grade correspond un programme spécifique technique.



Les références du club ? : L'enseignement au sein de notre académie est dispensé par une équipe d'instructeurs qualifiés, fort d'une expérience en arts martiaux de plus de 20 ans dans les aspects traditionnels, sportifs et éducatifs. Notre staff technique a été formé et reconnu par Charles Joussot (5ème Dan) et Franck Ropers (4ème Dan), les deux références françaises en matière de Penchak Silat et de Self-défense. Très actif, le club est présent dans divers domaines : formation, démonstration, conseils en self-défense et sécurité auprès de grandes entreprises rémoises et extérieures, stages avec différents experts. Notre association est affiliée à une Fédération Sportive officiellement reconnu par l'Etat : la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

Vous êtes interressé(e) ? : N'hésitez pas, venez participez à deux cours d'essais gratuit, découvrez la qualité de notre enseignement et l'ambiance cordiale de notre académie !

RENSEIGNEMENTS

www.reimspenchak.fr