



Jean-luc MALGRAS



EXPERIENCE PROFESIONNELLE

De 2008 à 2026 : ESN Nanterre « Style Shito Ruy » .

De 1976 à 1980 : ASM Chaville niveau ceinture noire « Style Shotokan » .

Cours Ado Adultes Débutants :

Apprentissage sur les fondamentaux : (Le regard, la posture, la respiration ,le relâchement musculaire, les appuis).

Le contact avec le partenaire sur cible et en multidirectionnels. Basic Kata et Bunkai.

Cours Ado Adultes :

Apprentissage Kihon.

Techniques Pieds ,poings avec le partenaire et en multidirectionnels.

Ippon kumité .

Apprentissage Kata et Bunkai.

Evaluation pour les passages de ceintures .

Formation et préparation au passage de grade.

Cours Enfants, Ado , Adultes :

Stages de perfectionnement suivant les niveaux pendant les congés scolaires.

Cour Public :

Séance de sensibilisation sur les agressions extérieures .



DIPLOMES ET FORMATION :

Ceinture noire 1 ère Dan en 2013 ,2eme Dan en 2024.

Diplôme d'instructeur fédéral (DIF en 2015) .

Titre à finalité Professionnel (TFP) en juin 2026.

Formation secouriste : MAC SST en 2025.

Mon Profil

Pratiquant depuis 18 ans le karaté, mon style actuel est le Shito Ruy, avec également une expérience de 4 ans en Shotokan.

Ayant un parcours de compétiteur et pédagogue , également très vigilant sur la sécurité des adhérents, mon expérience surtout sur le poste d'enseignement m'a permis d'assurer des cours et des stages allant de la ceinture blanche jusqu'à la 2eme Dan. Également je suis très actif au sein du club (Président et secrétaire) et auprès de L'ESN, participation au CD et AG annuelle ainsi ainsi que celles du CDK 92 .

Je suis très attaché à la mixité et au handisports.

Contact :



06 34 46 25 51 et 06 77 26 36 02



jl.malgras@gmail.com