

# HELENE MILHES

## **MON CLUB**

J'interviens au sein de 2 Clubs, BROCAS et TARTAS, d'une trentaine de licenciés chacun, et structurés en plusieurs sections Adultes-Ados/Enfants/Baby karaté.

## **MON GRADE**

Actuellement Ceinture noire 3ème Dan, je suis aussi :

- . titulaire du C.Q.P.
- . certifiée « karaté santé ».
- . Arbitre Ligue Régionale en kumité et kata.

## **POSTES OCCUPÉS DANS LES CLUBS**

Au sein des 2 clubs, j'occupe la fonction d'Enseignante et Assistante du Professeur principal Jo SABBAGH – 6ème Dan.

Au sein du Club de Tartas, j'assume aussi les fonctions de Secrétaire et Trésorière.

## **MON ENGAGEMENT AU SEIN DU KARATÉ**

Dès l'obtention de ma ceinture marron, je me suis engagée dans l'enseignement du karaté en Assistante du Professeur principal et en m'occupant des cours enfants.

L'obtention de ma ceinture noire et ma rencontre avec JO SABBAGH ont été décisifs pour mon engagement au sein du karaté. Sous son impulsion et avec l'appui des 2 Présidents, Sylvie FERDIN et René GRATIER DE ST LOUIS, la transmission du savoir est devenue une évidence pour moi ainsi que mon implication dans l'arbitrage.

Mon engagement dans le karaté est totalement bénévole, dans le cadre des principes associatifs.

Il a été reconnu par la fédération avec l'attribution de la médaille de bronze.

## **NOMBRE D'ANNÉES DE PRATIQUE**

J'ai débuté le karaté à l'adolescence à Toulouse dans un Club de quartier, puis à Bourg en Bresse durant mes études. Après quelques années de pause, j'ai remis le kimono il y a 15 ans avec la ferme intention de pratiquer le plus longtemps possible.

## **COMMENT EST VENUE MA PASSION POUR LE KARATÉ**

Ayant besoin de me défouler et souhaitant pratiquer un sport de combat, j'ai débuté dans le karaté. Ma pratique et la richesse de certaines rencontres m'ont ensuite fait évoluer vers une « passion » assumée avec l'envie de la partager avec tout public, jeunes et moins jeunes, en santé ou pas, ....en loisir et en compétition .....