

# KARATE

## Du CP au CM2

### Une activité physique complète

#### **Motricité**

Activité physique complète le karaté permet de mettre en action chaque partie du corps et stimule la connaissance du corps.

#### **Équilibre**

Le travail des positions de base renforce le tonus des jambes : Le sentiment de confiance à l'égard des chutes s'améliore.

#### **Coordination**

L'exécution simultanée de techniques de poings et de jambes participe à la coordination dans le développement de l'enfant.

#### **Mémoire**

Enchaînements de techniques codifiées, les katas sont un très bon entraînement pour la mémoire.

#### **Agilité**

Le karaté permet le développement de l'agilité de l'enfant. Ainsi il pourra s'adapter à tous types de situation.

#### **Souplesse**

La pratique régulière du karaté améliore la souplesse de l'enfant. Cela limite ainsi les risques d'accidents physiques pour sa vie future.

### Des bienfaits psychiques

#### **Extériorisation**

Activité originale où chacun y exprime son potentiel.

#### **Socialisation**

L'activité en club permet à l'enfant de déclencher un processus d'apprentissage nécessaire à la vie en société.

#### **Canaliser l'énergie**

Le rituel du salut, l'activité duelle et l'expression technique (kata) développent la concentration.

#### **Confiance en soi**

Sport intense et adapté à chacun, l'enfant y développe une forte estime de lui.

### Une pratique éducative

#### **Une initiation ludique**

Jeux d'éveil et méthodes d'apprentissages spécialisées, votre enfant s'amuse avant tout.

#### **Une école de vie**

L'apprentissage des techniques du karaté passe par l'assimilation de règles élémentaires de vie en société.

#### **Une pratique diversifiée**

Activités de duels, expression corporelle, pratique individuelle ou par équipes, en loisir ou en compétition, le karaté se décline sous de nombreuses formes.

#### **Une progression visuelle**

Suivez la progression de votre enfant grâce aux ceintures de couleurs.

**Mardi :**

**- De 16h45 à 17h45**

**260€ par an**



Fiche d'inscription à retourner avec le chèque sans ordre

## **Karaté 2014/2015**

Prénom..... Nom.....

Date de naissance...../...../..... Classe 2014/15.....

Fixe.....

Portable.....

Mail (bien lisible).....