



# KARATE



## Mon premier cours

### Objectifs

Les objectifs de la pratique du karaté sont en partie différents selon les publics.

Chez les enfants, l'accent est mis sur le développement physique, mental et la sociabilité. Le karaté est un outil pédagogique efficace pour accompagner l'éducation du jeune pratiquant. Les situations ludiques sont beaucoup utilisées.

Pour les adultes, le karaté permet d'apprendre à se défendre tout en améliorant les capacités physiques et mentales ainsi qu'en apprenant à gérer son stress. Des exercices modélisent des situations de self-défense proches de la réalité.

La pratique du karaté contribue à mieux se connaître pour être bien dans son corps et dans sa tête. Chaque personne, en fonction de ses aspirations habite sa pratique avec sa personnalité et ses motivations propres.

### Séance type

Toutes les séances sont différentes, néanmoins voici comment se déroule un cours de karaté de manière très schématique :

- les élèves se changent dans les vestiaires pour endosser la tenue d'entraînement appelée "karaté-gi". La séance d'essai peut se faire en tenue de sport.
- salut cérémonial assis devant le mur d'honneur.  
un échauffement pour les adultes; pour les enfants un jeu en lien avec les habiletés du karaté.
- étude technique avec du matériel pédagogique et/ou un partenaire.  
Cette étude peut porter sur l'attaque, la défense, la tactique, les katas, etc.
- mise en pratique des éléments étudiés en situation d'assaut conventionnel, semi-conventionnel et/ou libre.
- retour au calme et salut cérémonial assis de fin de séance,  
les élèves peuvent poser des questions au professeur ou échanger avec les autres participants.



# KARATE



## Questions fréquentes

### Suis-je trop vieux ?

Le club accueille les enfants à partir de 6 ans. Les cours sont répartis en catégories d'âge que vous trouverez sur la brochure de l'ASM ou le site du club.

On peut pratiquer à n'importe quel âge, le pratiquant le plus âgé du club avait commencé à 70 ans !

### Faut-il être souple et musclé ?

L'entraînement va vous aider à développer vos qualités physiques, votre motricité et votre condition physique. Il convient d'adapter les techniques à vos possibilités du moment. La pratique est ouverte à tous, femmes, hommes, enfants.

L'efficacité du karaté ne repose pas sur les qualités physiques.

### Est-ce violent ?

La pratique est ni violente, ni agressive, elle peut en revanche être dynamique.

La pédagogie utilisée est progressive et permet à chacun de s'entraîner en sécurité et à son rythme, tout en repoussant ses limites.

### Comment se déroule la progression ?

Chacun progresse en fonction de ses capacités et de son investissement .

La progression est validée par des ceintures de couleurs dont l'échelonnement diffère selon les catégories d'âge.

### Le karaté permet-il de se défendre ?

Le karaté est un art de défense qui peut être utilisé pour la protection personnelle.

Lors d'un conflit, la gestion du stress et des émotions sont primordiales. Développer ces capacités vous sera aussi utile dans la vie de tous les jours.

Le karaté aide à éviter les conflits en adoptant une posture physique et psychologique assurée. Plus qu'une méthode de combat, c'est un art de vivre.