



## Le karaté, un bon sport pour mon enfant ? OUI.

Le karaté est un sport qui permet de développer des habiletés motrices, l'équilibre, la flexibilité, l'agilité, la rapidité, la coordination, et l'endurance. En résumé, la concentration et la confiance en soi.

Quand vient le temps d'opter pour une activité parascolaire, on a l'embarras du choix. On doit prendre en considération les intérêts de l'enfant, son âge, sa personnalité, et peut-être envisager quelques essais-erreurs. Le karaté figure parmi les options à considérer.

D'une manière générale, la particularité Karaté sportif au programme scolaire est d'encourager la réussite scolaire par le biais de la pratique de ce dernier.

### Des bienfaits physiques et moraux

« **Le karaté est une école de vie** », un organisme qui a pour mission de promouvoir le développement et le rayonnement. C'est un sport qui permet aussi de se mettre soi-même à l'épreuve en évoluant. Cette activité véhicule des valeurs de respect, de discipline et de dépassement de soi.

Le karaté est également une activité physique qui convient aux enfants ayant besoin de dépenser beaucoup d'énergie. « Tout au long du cours, ça n'arrête jamais ! On saute, on court, on s'assoit, on se lève... on ne fait pas vraiment de pause si l'enfant peut pousser encore ses limites ».

### Règlements internes des cours de karaté

#### Âge

C'est une activité que les enfants peuvent pratiquer dès l'âge de 4 ans.

#### Tenue

- Dans un premier temps, chaque enfant doit apporter une tenue de sport [Pantalon ample (pour être à l'aise lors des mouvements) – Maillot] pour ses premiers cours de karaté. Par la suite, il recevra son karategi (uniforme de karaté) après que l'instructeur aura pris son size.

- Pour absorber la sueur chaque enfant est invité à porter une chemisette ou un maillot (blanc ou gris) en dessous du karategi.
- À noter que nous recommandons tout de blanc de préférence ou pastel pour les classes de karaté.
- Afin de faciliter les déplacements chaque enfant doit porter des sandales faciles à enlever pour les heures de cours de karaté.
- Interdiction de porter des bijoux aux heures de karaté pour éviter les blessures.

#### Eau

**Les enfants sont invités à porter des bouteilles pour pouvoir s'hydrater pendant les heures de karaté.**

#### Participation

**“La pratique rend parfait”. Proverbe Tchèque**

**Le sport d'une manière générale mise beaucoup sur la régularité pour faire progresser l'être humain. Au karaté, la PRÉSENCE est aussi une rubrique qui se note dans les évaluations. Nous vous invitons à faire le nécessaire afin que les enfants soient constants dans les classes.**

#### Comment se déroule un cours ?

Le déroulement d'un cours varie d'une école à l'autre.

Le cours dure 60 minutes et se divise en plusieurs parties.

Un exemple :

- 1- Préparation ou accueil : discussion visant à stimuler les enfants en vue du cours à venir.
- 2- Dojo kun (Poésie de stimulation)
- 3- Échauffement : pratique de mouvements et de techniques de coordination.
- 4- Pratique des (Kihon) mouvements de bases : pratique d'une forme simplifiée, geste, position, déplacements, latéralisation, puissance.
- 5- Jeu de fin de cours: défoulement physique sous forme ludique, ...
- 6- Relaxation: retour sur le contenu du cours. L'instructeur encourage l'enfant à adopter des bons comportements à la maison (politesse, contrôle de la colère, etc.).
- 7- Dojo kun (Reprise de la poésie)

On encourage une fréquence de deux cours par semaine mais, si ce n'est pas possible, un cours hebdomadaire est déjà bénéfique.