

LUNDI	De 18 H 00 à 19 H 30	Technique – Ados & Adultes débutants
MARDI	De 18 H 00 à 19 H 00	Technique – Enfants tous niveaux
	De 19 H 00 à 20 H 30	Technique – Adultes avancés
JEUDI	De 18 H 00 à 19 H 00	Combat – Enfants tous niveaux
	De 19 H 00 à 20 H 30	Karaté Défense et Combat Ados & Adultes tous niveaux



Comment s'inscrire ?

Les inscriptions ont lieu sur place, aux heures des cours.
Possibilités de participer à deux cours d'essai gratuits.

Plusieurs cotisations possibles

Karaté Enfant : Deux cours par semaine
Technique et Combat

Karaté Adulte : Jusqu'à trois cours par semaine
Technique et Combat

Karaté Défense et Combat : 1 cours par semaine
Ados et adultes

Le karaté



KARATE DO



VALLÉE du MATZ

Un sport
Un art martial
Un art de vivre

Venez nous rejoindre !

Karaté Do de la Vallée du Matz

Gymnase Marceau Vasseur – Resson sur Matz



Gaëtan DELSART 06 43 62 93 79
contact@kdvm.fr <https://kdvm.fr>

Hommes, femmes, enfants
Le karaté, c'est pour tous et à tous les âges !



Pourquoi pratiquer le Karaté ?

Art martial étudié jadis pour ses qualités guerrières, il est aujourd'hui reconnu comme étant une activité physique complète. Il mobilise la majorité des muscles du corps et développe souplesse, rapidité et endurance.

Sa pratique demande une vigilance de tous les instants, et augmente de ce fait, la capacité de concentration.

Enfant, l'énergie des plus tumultueux sera canalisée, et les plus timides, verront grandir leur confiance en eux.

On pourra y développer sa tonicité, son sens de l'équilibre, sa coordination, sa vision dans l'espace avec l'aide des Katas, ou son courage par la mise en opposition avec d'autres partenaires.

Au Karaté, on y apprend les valeurs de la vie au travers d'une activité où la discipline et le respect des lieux, des partenaires, du professeur, sont omniprésents.

Peut-on pratiquer le Karaté à tout âge ?

Quel que soit l'âge auquel on débute, la pratique régulière favorise les progrès, l'accès ou le retour à la forme, et dans tous les cas retarde les effets du vieillissement, physiques et psychologiques. Nul besoin d'avoir des aptitudes particulières telles que la force, la souplesse, ou l'endurance pour s'inscrire au Karaté ; Sa pratique se chargera de les développer...

Quelle peut-être ma motivation au Karaté ?

Pratiquer un sport complet qui va mobiliser tout le corps et l'esprit, sans oublier un travail cardio-vasculaire important ; simplement apprendre des techniques de défenses personnelles efficaces pour savoir réagir en cas de nécessité ; ou se lancer dans l'apprentissage d'un art martial complet avec la volonté de progresser et de franchir des niveaux.

Et pourquoi pas entrer dans le cercle de ceux qui portent une ceinture noire ?

Le Karaté ! Trop dangereux pour moi ?

La progression d'un Karatéka s'établit sur deux grandes parties : D'une part, le travail d'apprentissage des techniques, qui s'effectue souvent seul, sous la direction du professeur et qui ne génère pas plus de risques qu'un sport individuel.

D'autre part, la mise en application lors de Jyu Kunité, combat souple où les coups sont contrôlés et où le port de mitaines de protection est obligatoire.

Les touches sont contrôlées, le pratiquant peut donc évoluer et apprendre en toute sécurité.