

2ème édition Inter-Clubs Handi Karaté

Dans le cadre de la 2^{ème} édition de son «interclubs» Handi Karaté,
notre association «Jacou Karaté do laïdo»
convie l'ensemble des personnes en situation de handicaps
de votre établissement et/ou association (adultes et enfants) à venir participer à une
initiation «gratuite» à la pratique des Arts Martiaux, sous la forme d'un parcours
le 10 avril 2011, dès 10h, à la halle au sport de Jacou.

Disciplines Invitées :

Karaté et Karaté Jutsu / laïdo / Body Karaté / Qwan Ki Do / Win Su – Eskrima
L'ensemble de ces disciplines sont adaptées

Les besoins fondamentaux d'une personne en situation de handicap sont :
contrôler ses émotions, ses angoisses, de prendre conscience de son corps et donc
de son potentiel physique, d'avoir des repères sécurisants.

L'art martial répond tout à fait à ces besoins

Les arts martiaux pratiqués par un large public, s'ouvrent à toutes les catégories
d'âges, hommes, femmes, enfants, personnes handicapées, seniors.
Ils proposent diverses formes de pratique : sportive, traditionnelle, self défense.

Aucun handicap n'empêche la pratique de ces disciplines

Il est possible de travailler les mouvements en axant la pratique sur la
concentration et la respiration. On fait ainsi travailler des muscles qui ne sont pas
forcément sollicités en rééducation.

L'initiation à la pratique des Arts Martiaux permet de s'intégrer et de mieux
connaître son corps.

Le but est de développer la motricité, le rapport à l'espace.

**La force de toute personne handicapée réside
sur l'estime qu'elle a d'elle-même.**

**Merci de bien vouloir confirmer votre venue en nous indiquant le
nombre de participants, sur notre adresse mail : jki34@free.fr**