

Ce stage mettra l'accent sur l'amélioration de 3 aspects de l'enseignement du Karaté

Techniques – physiologiques – pédagogiques

1 : **Valorisation des acquis techniques** par un **approfondissement** des différents principes régissant les Arts martiaux : Hara – Enracinement - Energie Interne – Respiration – yin yang

L'application de ces principes dans tous les domaines du Karaté (kumite- kata - kihon) va permettre **d'obtenir plus de puissance et de dynamisme** dans toutes les techniques et déplacements

2 : **Valorisation des connaissances physiologiques et biomécaniques** propres au Karaté grâce à l'acquisition pratique des principes de base des médecines traditionnelles orientales : Ouverture des Articulations – Détente Musculaire – Centres Energétiques

Cet apport amènera à une pratique du karaté régénérante, revitalisante, et non traumatisante pour le corps physique, cela évite tout épuisement excessif dû à l'entraînement, et permet une **pratique efficace et agréable sans limitation d'âge.**

3 : **Valorisation des méthodes d'enseignement** grâce à l'acquisition d'outils **pédagogiques adaptés à la mentalité occidentale**

Ces outils s'appliquent à tous les principes énoncés plus haut, et la finalité globale de la pratique s'oriente vers **l'évolution personnelle et une meilleure connaissance de soi**

Ce stage sera encadré par

Bernard SAUTAREL

Karatéka
Développant les disciplines Orientales

Assisté de : **Daniel CERON - C.N 6° DAN**

Voir au verso les renseignements pratiques →

Horaires: Samedi 10h - 12h
15h - 17h30

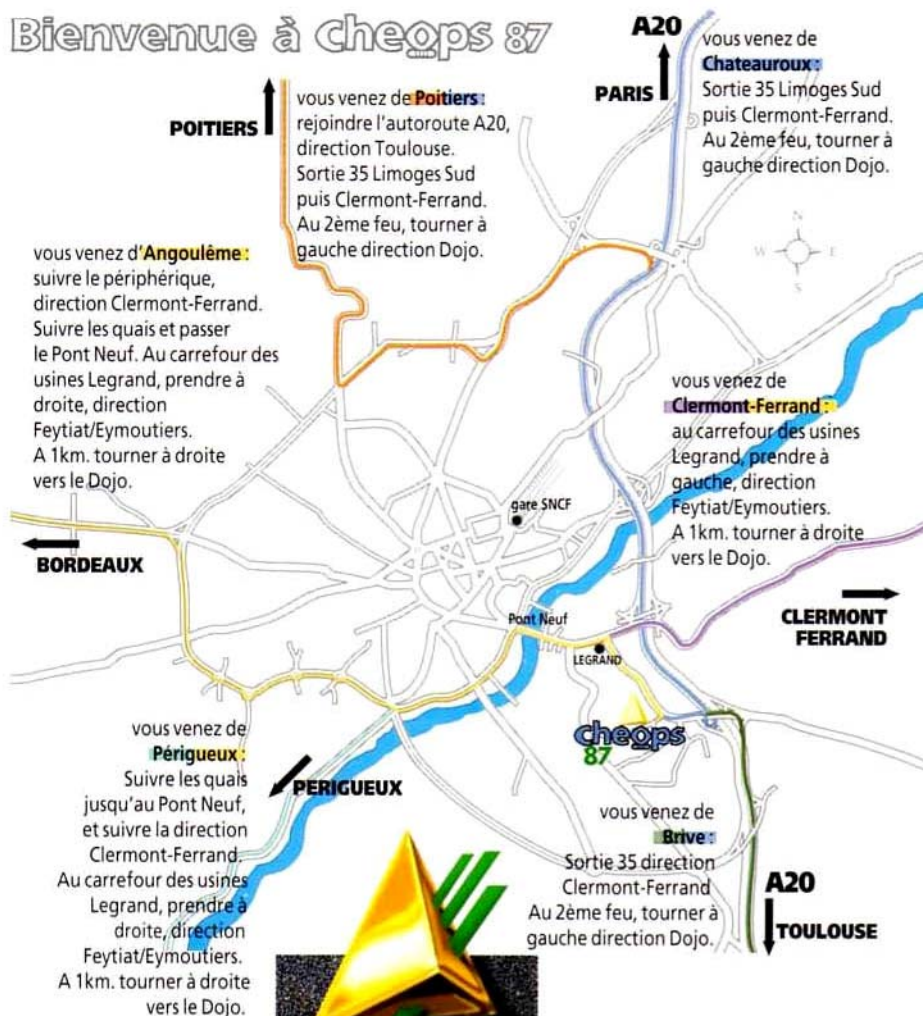
Dimanche 9h30 – 11h30

Conférence débat : samedi à 20h 30

Informations : Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées
Tél : 01 41 17 44 40
www.ffkama.fr

Inscriptions – hébergements : centre cheops – 05.55.30.08.10

Bienvenue à cheops 87



Permanence
téléphonique 24h/24
55 30 08 10

55, rue de l'Ancienne Ecole Normale d'Instituteurs
BP339 87009 LIMOGES cedex