

A Chacun son rythme, à chacun sa pratique



TYPE DE PRATIQUE

BENEFICES SUR VOTRE SANTE

CONSEILS

	<i>Moins de 60 ans en bonne santé</i> Votre pratique doit être contrôlée	<i>Entre 60 ans et 70 ans</i> Votre pratique doit être modérée	<i>Plus de 70 ans</i> Votre pratique doit être adaptée
TYPE DE PRATIQUE	<p>KIHON : l'apprentissage des techniques de karaté vous permet d'exercer une activité gymnique complète ;</p> <p>SELF DEFENSE : la pratique du karaté peut vous apporter des notions d'auto-défense ;</p> <p>KUMITE : vous pourrez de façon ludique, pratiquer un sport de combat en toute sécurité ;</p> <p>KATA : enchainements de techniques codifiées, les katas sont un excellent exercice de mémoire.</p>	<p>SEUL OU A DEUX, le karaté s'adapte à chacun ;</p> <p>LES KATAS vous permettent de vous exprimer seul et de gagner la confiance en soi ;</p> <p>A DEUX, de nombreux outils existent (bâtons, frites, cibles) pour s'initier au duel.</p>	<p>KATA respiratoire, une adaptation des katas classiques est possible de manière lente (façon TIA CHI) ;</p> <p>APPROPRIATION du corps, exercices d'équilibres ;</p> <p>PREVENTION des chutes.</p>
BENEFICES SUR VOTRE SANTE	<p>RENFORCEMENT musculaire ;</p> <p>Travail de la SOUPLESSE ;</p> <p>Amélioration de la MEMOIRE ;</p> <p>Optimisation de la COORDINATION ;</p> <p>Meilleure GESTION du STRESS ;</p> <p>BIEN ETRE physique.</p>	<p>RAFFERMISSEMENT, prévient l'affaiblissement et les raideurs musculaires ;</p> <p>Prévient du rhumatisme ;</p> <p>Entretient votre SOUPLESSE ;</p> <p>Prévient les maladies CARDIO-VASCULAIRES ;</p> <p>Perfectionnement de L'EQUILIBRE</p>	<p>Amélioration de la tonicité et du maintien du corps ;</p> <p>Equilibre et prévention des chutes ;</p> <p>Positionnement dans l'espace ;</p> <p>Coordination</p> <p>Création de lien social au sein du club.</p>
CONSEILS	<p>Avant de reprendre une activité physique prenez auprès de votre médecin traitant.</p> <p>Avant chaque séance, préparez votre corps, les échauffements ne sont jamais à négliger, Réhydratez-vous régulièrement.</p>	<p>Apprenez à écouter votre corps, ne forcez jamais sur les exercices ;</p> <p>Communiquez avec votre éducateur sur les éventuelles difficultés ;</p> <p>Privilégiez le travail au sol</p>	<p>Concentrez vos efforts sur la respiration et l'équilibre ;</p> <p>Prenez régulièrement auprès de spécialistes.</p>
<p>FOYER LAIQUE LANESTER 4, rue Gérard Philipe 56600 LANESTER www.karate-lanester.org Pierre Yves LE TROCQUER, titulaire du Brevet d'Eduteur Sportif option Karaté Ceinture noire 6^{ème} Dan, pratiquant de karaté depuis 1968</p>			

