

## Pourquoi démarrer le karaté si tard ?

### **A chacun son rythme, à chacun sa pratique !**

Les cours sont collectifs mais la progression des participants est personnelle. Le professeur encadrant le cours propose des exercices adaptés pour que chacun y trouve son compte.

Seul ou à deux, l'apprentissage des techniques de karaté vous permet d'exercer une activité gymnique complète. Ce travail précis vous permet de travailler le renforcement musculaire, la souplesse, la coordination gestes/déplacements, la latéralisation, l'équilibre.

Il fait de plus appel à un travail de mémoire puisque tous les termes désignant les techniques, les déplacements, le sens des déplacements sont japonais.

Avant de reprendre une activité physique, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

Avant chaque séance, préparez votre corps, les échauffements ne sont jamais à négliger.

Réhydratez-vous régulièrement.

En fin de séance, les étirements marquent le début de la récupération.



## **FOYER LAIQUE LANESTER KARATE**

**4, rue Gérard Philipe  
56600 LANESTER**

**Téléphone : 06 04 12 10 97  
02 97 76 11 50**

**Courriel : karate-lanester@laposte.net**

**site : [www.karate-lanester.org](http://www.karate-lanester.org)**



## **Cours de KARATE SANTÉ SENIOR**



<b>Karaté</b>	<b>Mardi</b>	<b>10h00 à 11h30</b>
<b>Tai Ki</b>	<b>Vendredi</b>	<b>10h00 à 11h30</b>

**NITEN RYU KARATE LANESTER  
06 04 12 10 97**

*Karate ni Sente Nashi*  
en karaté il n'y a pas de première attaque.



## Le mardi matin, cours Senior orienté Santé.

### Cours encadré par un 6ème et un 4ème Dan.

L'objectif est d'accueillir des personnes qui démarrent le karaté après la cinquantaine. Le cours est donc axé sur le travail technique des bases, sur une utilisation rationnelle de son corps, sur un travail alliant concentration, respiration et fluidité dans les gestes. Ce cours accueille des personnes qui ont entre 50 et 75 ans et entre 0 et 20 ans de pratique ;

### Quels bienfaits peut-on attendre de ce type de cours ?

- Le karaté est une activité gymnique complète qui améliore et renforce la structure du corps.
- Au niveau de l'équilibre : Le karaté adapté améliore la posture du corps et aide à éviter les chutes.
- La souplesse et la coordination : l'apprentissage des techniques dans toutes les directions, avec ou sans partenaire, avec ou sans déplacement, vous permet de vous concentrer soit sur vous-même soit sur la situation que nous vous proposons et que vous devez gérer.
- La vigilance : Le karaté demande à être attentif et oblige à s'adapter au partenaire. Différents exercices sont proposés, seul, à 2 à plus de 2 pour travailler cet aspect.
- Les réflexes : Avec un entraînement continu, le corps devient plus réactif et les gestes plus rapides.



Les professeurs eux aussi, continuent de se former.



## Le Karaté peut être pratiqué par les seniors.

Le panel d'exercices proposés au travers des trois grandes phases d'un cours de karaté est très large.

**Dans la partie KIHON**, on travaille sa technique, précision, fluidité, force ou souplesse, parfois sur place parfois en utilisant des déplacements codifiés ;

**Dans la partie KATA**, on continue ce travail en respectant un schéma précis. Vous pouvez vous exprimer seul et gagner en confiance ou en petit groupe et travailler la coordination avec les autres.

**Dans la partie KUMITE**, on travaille à 2. Chacun joue un rôle préalablement défini et on affine ainsi ses techniques et comportement en regard du travail demandé. C'est avant tout un travail sur le stress, la timidité, la prise de conscience de ses forces et faiblesses dans l'opposition.

Chacune de ces phases de la séance est bien différenciée, mais il existe une continuité entre elles. En effet dans chacune sont travaillés des éléments qui se retrouveront dans les autres à des degrés différents.



KARATE SHOTOKAN LANESTER – Au pays de Lorient depuis 1985

"Karate et Judo Shotokan" en karaté, il a pu de première catégorie. Il est jamais pratiqué avec une volonté d'agression mais de défense et de protection.



[www.karate-lanester.org](http://www.karate-lanester.org)

Le karaté entretient votre souplesse, votre équilibre, vous fait travailler en latéralisation et vous permet de prendre conscience des charges que vous faites subir à votre corps, vos articulations par des postures non adaptées par exemple. Cela a donc une résonance dans la vie courante.

## Cours le mardi de 10h00 à 11h30

Nous proposons également un  
cours de TAI KI

(équivalent du Tai Chi Chinois) basé sur le karaté.

## Cours le VENDREDI de 10h00 à 11h30

C'est une continuité du cours du mardi avec une approche centrée sur la respiration, la coordination, l'écoute de son corps. Les bienfaits concernent surtout l'amélioration de la tonicité et le maintien du corps, le positionnement dans l'espace et la coordination.



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ