

# Qu'est ce que le karaté?

## Un Art martial

Le karaté est une discipline martiale originaire d'Okinawa au sud du Japon, dont les techniques visent à se défendre, puis à répondre de façon appropriée au moyen des différentes parties du corps.

Ces réponses sont composées de techniques de percussion, de projection, d'immobilisation, appliquées sur tout le corps et les articulations.

Les 20 préceptes du karaté voudraient qu'il n'existe pas d'attaque pure et dure de la part d'un karatéka. « *karate ni sente nashi* » signifie qu'en karaté il n'y a pas de première attaque. Il n'est jamais pratiqué avec une volonté d'agression mais de défense et de protection.

Le karaté pratiqué de manière traditionnelle, est bien une méthode complète de self-défense.

Pour acquérir la maîtrise de ces techniques en combat, l'enseignement comporte trois domaines d'étude complémentaires : le *kihon*, le *kata* et le *kumite*. Mais d'autres domaines font partie de l'apprentissage. Le placement et la maîtrise de la respiration sont essentiels à la compréhension des techniques de karaté. En outre, certains maîtres pratiquent la méditation zen ou d'autres disciplines telles que le Tai Chi.

## Un art de Self défense

Pratiqué de manière traditionnelle, le karaté est une méthode complète de self-défense.

Le cours propose des phases d'acquisition des gestes justes, suivies de travail avec partenaires, puis de mémorisation de situations élaborées visant à l'optimisation de l'utilisation des techniques.

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



## Cours de KARATE *Shotokan*



Mardi, jeudi,  
vendredi  
samedi

8 créneaux  
horaires en  
matinée et soirée

NITEN RYU KARATE LANESTER  
06 04 12 10 97

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



## Séances

### en matinée et soirée



Les cours sont encadrés par des bénévoles titulaires de diplômes d'enseignement du karaté délivrés par la Fédération ou par l'Etat.

L'objectif est de toucher un public le plus large possible en proposant un panel d'horaires très diversifié. Le matin concernera plutôt des personnes disponibles du fait de leur activité ou d'horaires atypiques. En soirée ce seront d'autres profils qui viendront après leur journée de travail.

## Quels bienfaits peut-on attendre du karaté ?

Le karaté est une activité gymnique complète qui améliore et renforce la posture du corps.

La souplesse et la coordination : l'apprentissage des techniques de poings et de jambes 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 dans laquelle vous vous trouvez et que vous devez gérer, développant ainsi des qualités de fluidité gestuelle et de coordination.

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.



## Le Karaté peut être pratiqué à tout âge.

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 – sur place ou 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 avec partenaire. 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 karaté est bien différenciée, mais il existe une continuité entre elles. En effet dans chacune sont travaillés des éléments qui se retrouvent dans les autres à des degrés différents.

## Horaires de cours

### Le mardi :

10h00 cours karaté tous niveaux  
17h30 cours karaté débutants  
18h30 cours karaté avancés.

### Le jeudi :

10h00 cours karaté tous niveaux

### Le vendredi :

10h00 cours Tai Ki tous niveaux  
17h30 cours karaté débutants  
18h30 cours karaté avancés.  
20h00 cours karaté contact tous niveaux

### Le samedi :

10h30 cours karaté enfants  
10h30 cours karaté tous niveaux

### DOJO

### le Celtic,

4 rue Gérard Philipe 56600 LANESTER



KARATE SHOTOKAN LANESTER – Au pays de Lorient depuis 1985

"Karate et Shotokan" en karaté, il se agit de première catégorie. Il est fait pratiqué avec une volonté d'agression mais de défense et de protection.



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

