A Chacun son rythme, à chacun sa pratique

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

FOYER LAIQUE LANESTER 4, rue Gérard Philipe 56600 LANESTER
www.karate-lanester.org
Pierre Yves LE TROCQUER, titulaire du Brevet d'Educateur Sportif option Karaté
Ceinture noire 7ème Dan, pratiquant de karaté depuis 1968