

Karaté pour les jeunes au Foyer laïque

Telephone
230976

Une nouveauté cette année au Foyer laïque de Lanester avec la création d'une section réservée aux jeunes entre 10 et 14 ans.

Avec cette innovation, les deux professeurs MM. Le Trocquer et Renda accueillent les enfants selon la progression suivante : de 7 à 10 ans, initiation, une séance par semaine; de 10 à 14 ans, apprentissage et formation technique karaté en deux séances par semaine; 14 ans et plus, formation karaté, intégration dans la section adultes, trois séances par semaine.

Par étapes

Cette succession d'étapes en fonction de l'âge doit permettre aux jeunes de progresser sans porter atteinte à leur développement.

Entre 6 et 10 ans, l'enfant possède de très grandes facultés d'apprentissage. C'est à cet âge qu'il est important de lui proposer une activité multiforme et surtout de ne pas l'enfermer dans une spécialisation. Une seule séance hebdomadaire ne l'empêche pas de pratiquer d'autres activités et lui permettra, plus tard de choisir sa discipline.



Les karatekas au FLL.

La spécialisation trop précoce va à l'encontre du développement de l'enfant. A cet âge, l'appareil moteur, la musculature, les systèmes cérébro-spinal et neuro-végétatif subissent une série de transformations évolutives (l'ontogénèse). Aussi la formation de base

ne peut garantir le développement harmonieux que si l'organisme de l'enfant est sollicité par des efforts équilibrés mettant en jeu l'ensemble des systèmes concernés.

Entre 10 et 13-14 ans, deux séances par semaine, la pratique du karaté devient plus spécifique. Le jeune reçoit une formation véritable axée, sur le plan sportif, vers un fonctionnement de la fonction cardio-respiratoire. Peu de force, mais une intensité constante pour lui permettre d'acquérir les bases indispensables à l'intensité future des entraînements, travail de coordination, souplesse, rythme, approche des techniques sur la base des katas, pratique du karaté dans un groupe spécifique d'âge excluant le risque de « nouer » irrémédiablement l'enfant. Celui-ci n'est pas un adulte en miniature. L'intégrer prématurément dans une section d'adultes risque de lui être plus préjudiciable que bénéfique.

Pour cette nouvelle section « jeunes », le premier mois est offert à l'essai contre paiement de la carte FLL (50 F), la cotisation an-

nuelle ne sera demandée que si l'enfant s'inscrit à l'issue de cet essai. En cas d'abandon, le jeune ne devra rien.

Enfin, après 14 ans, les jeunes sont intégrés en section adultes. Celle-ci fonctionne sur le principe des « ateliers » par grades, âge, masculin ou féminin, en cours de séance et en fonction des exercices proposés. Cette organisation a pour but de permettre à chacun d'atteindre les objectifs du club : pratiquer le karaté, accéder aux compétitions techniques et combats, continuer de s'entraîner le plus longtemps possible.

Les personnes intéressées ou qui souhaitent des renseignements complémentaires peuvent se présenter aux heures de cours les lundis à 17 h 30, mardis à 20 h, vendredis à 17 h 30 ou 18 h 30 au Celtic, rue Gérard-Philippe.

Pour l'inscription seront demandés un certificat médical et trois enveloppes timbrées. Le montant de la saison s'échelonne de 160 F à 450 F, tout compris suivant les sections.