

# SHAOLIN

*Karaté, Kung-fu, Nihon Tai Jitsu, Full Contact, Self Défense, Kick Boxing, Ligth Contact, Pancrace, K.One, Cardio Boxing, Taekwondo, Sonmudo ...*

## Le Temple des Arts Martiaux Toulousain

[www.shaolin-toulouse.com](http://www.shaolin-toulouse.com)

**MéTRO Gramont**

### KARATE

CLUB ELITE FRANCE

Lilian Froidure 6<sup>ème</sup> Dan

Ex Arbitre International et ex champion de France  
Recordman du monde ( Téléthon de 1995 )



### Une pratique pour tous

Adaptés à toutes et à tous, le karaté et les disciplines qui l'accompagnent au sein de la fédération offrent aux pratiquants la possibilité de s'épanouir physiquement mais aussi d'adhérer à une « école de vie » chère aux arts martiaux.

**Les enfants y trouvent une pratique éducative et ludique** qui leur permet de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux. Les enseignants sont tout spécialement sensibilisés à ce public dans les écoles des cadres et au travers du matériel pédagogique qui leur est réservé.

**Les sportifs peuvent s'exprimer au travers de nombreuses compétitions** tout au long de la saison sportive.

**Les féminines représentent 30 %** de nos effectifs. Bien-être, self-défense, activité physique complète, confiance en soi sont parmi les bienfaits d'une pratique régulière.

De nombreux clubs accueillent **les sportifs handicapés** avec un enseignement adapté. Les adhérents qui souhaitent aborder **une pratique traditionnelle des arts martiaux** trouveront dans nos clubs des professeurs de haut niveau qui sauront répondre à leurs demandes.

**Les seniors sont de plus en plus nombreux à pratiquer nos disciplines.** La Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées (F.F.K.D.A.) répond aux attentes de chacun, que vos aspirations aillent vers **une pratique compétitive, traditionnelle, de loisir ou vers une recherche plus philosophique.**





Maxime Leclaire  
Champion d'Europe



Maxime Leclaire  
et Maxime Coppin  
Sélectionnés Championnats  
d'Europe 2013



Julien Bourguignon  
1/2 finaliste  
OPen Mondial de Paris



Etienne, Lisa, Audrey et Méryam  
plusieurs fois médaillés National



Equipe junior 1/2 finaliste Cht de France 2013



Il y a 20 ans  
Record du Monde  
Place du Capitole  
Téléthon 1993 avec TF1



Equipe du Shaolin Vice championne de France



POUR TOUS



# KARATE

## Pour Tous

### L'art martial

Souvent considérés et pratiqués en tant que technique guerrière, les arts martiaux étaient à leur origine tenus secrets. Chaque école, chaque style conservait jalousement ses techniques les plus efficaces qui n'étaient transmises que de maître à disciple. Comme beaucoup de disciplines, l'enseignement du karaté en tant que Budo (voie de la protection) se concrétisa par l'adjonction du suffixe « do » qui exprimait ainsi qu'il n'était pas qu'une technique guerrière, mais aussi **une voie d'épanouissement physique et spirituel**. La pratique martiale avec la maîtrise des gestes et de l'esprit est l'affaire de toute une vie durant laquelle le pratiquant se construit dans son art. Dans la pratique des arts martiaux de la F.F.K.D.A., vous retrouverez toutes les valeurs symbolisées par le cheminement de l'homme



qui recherche au travers de son entraînement, de sa pratique, un perfectionnement personnel, une amélioration qui lui est propre, allant vers la maîtrise de son corps, mais aussi, au delà des tatamis, vers l'élévation de son esprit. **Quelle que soit l'origine de la discipline que vous pratiquerez au sein de la F.F.K.D.A., c'est vers cette harmonie propre aux arts martiaux que vous irez.**

**Baby – enfants – ados – adultes - vétéran**



**Une Passion – un Art – un Sport**

## Une philosophie, un art de vivre

Outre les bienfaits physiques que vous apportera la pratique du karaté ou de l'une de ses disciplines associées, vous irez aussi vers un épanouissement psychique et philosophique. La spécificité des arts

martiaux est de vous permettre, si vous le souhaitez, d'aller au-delà de la simple activité sportive. La recherche d'intégration et d'adaptation sociale s'exprime au travers de **son code moral**.



# KARATE ENFANT

## Fort dans sa tête

Non, ce n'est pas de la danse !

Si tu penses que le but du pratiquant est de casser la figure au premier qui t'embête, alors tu as tout faux ! L'art martial sert surtout à devenir fort dans sa tête. Le but des arts martiaux n'est pas la bagarre mais la maîtrise de soi. Pas question de « frimer » ni de se mettre en colère, il faut, bien au contraire, apprendre à rester calme, contrôler sa force et dominer ses émotions. En dehors du dojo, les pratiquants n'ont pas le droit de se battre, sauf pour protéger une personne en danger ou se défendre eux-mêmes.

## La leçon

En une heure - c'est la durée d'une séance - pas le temps de s'ennuyer : après le salut, les échauffements et les assouplissements, puis les katas et l'étude technique des mouvements, et enfin les pratiquants appliquent tous ces exercices dans les combats.



## BABY ARTS MARTIAUX

à partir de 4 ans

**Découvrir - S'épanouir - S'amuser -  
Au SHAOLIN S'EST POSSIBLE**

Les arts martiaux permettent aussi d'apprendre la discipline et le respect de l'autre. Ainsi un pratiquant doit monter sur le tatami avec un kimono propre. Et, selon un rituel bien établi, il s'incline devant son professeur, le « maître ». De même, les adversaires échangent un salut avant de s'affronter.

## De vrais coups... simulés !

Les coups seraient mortels s'ils atteignaient l'adversaire sur un point vital, comme la gorge ou les tempes. Aussi, pour éviter les accidents, toute attaque visant la tête ou le bas-ventre est interdite. Et les pratiquants ne portent pas véritablement des coups : ils doivent simplement effleurer l'adversaire. L'art suprême est de savoir se contrôler !

