

Karaté Shaolin

Art Martial - Passion - Loisir



**Baby
Enfants
Ados
Adultes
Vétérans**



KARATÉ

Lilian Froidure 6^{ème} Dan

Ex Arbitre International et ex champion de France
Recordman du monde,



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.

Un sport complet en toute sécurité

La pratique martiale est depuis longtemps considérée comme une excellente activité sportive, source de bonne santé. Les contre-indications sont peu nombreuses et le certificat médical obligatoire délivré par votre médecin attestera

de votre aptitude à la pratique. L'attention de votre professeur, le respect entre pratiquants, des protections étudiées et des normes strictes d'hygiène et de sécurité dans les salles suppriment les principaux risques d'accidents.

Des Arts Martiaux de self-défense

Le karaté-do, le karaté-jitsu et les disciplines associées de la F.F.K.D.A. répondent tous à la demande spécifique de pratique de self-défense. L'étude de mouvements simples ou d'enchaînements techniques permettra à chacune et à

chacun de trouver la réponse adaptée en cas d'agression. Nos enseignants sont formés aux lois régissant la légitime défense et vous permettront dans le dojo d'aborder une pratique sécurisée et dans le respect de vos partenaires d'entraînement.

Des enseignants formés et diplômés

La Fédération Française de Karaté et disciplines Associées est chargée par le Ministère des Sports de mettre en place des structures de formation des enseignants. Des « écoles des cadres » existent dans toutes les ligues. Les enseignants s'y préparent aux épreuves des diplômes officiels. Les professeurs de la F.F.K.D.A. remplissent donc les conditions fixées par la loi régissant l'ensei-

gnement sur le territoire français. Leurs diplômes sont affichés dans les clubs. Ils sont en outre tous titulaires d'un brevet de secourisme.

Lorsque vous confiez votre enfant à un enseignant de la F.F.K.D.A., vous pouvez être assuré des qualités pédagogiques de celui-ci. Les adultes trouveront en lui un enseignant passionné et compétent.

BABY ARTS MARTIAUX



Interview Michel Kervadec, expert fédéral national pédagogie enfants

Pourquoi le karaté est-il praticable dès l'âge de 4 ans ?

Et en quelques mots si possible : que développe t-on chez ces petits, quel est le sens du karaté pour eux ?

- le karaté à l'âge de 4 ans dans un club, c'est le lien entre les compétences à acquérir à l'école en éducation physique et sportive et la richesse des situations existantes dans le Karaté au service du développement de l'enfant. La motricité, le vivre ensemble voila les objectifs principaux de nos professeurs de Karaté avec les petits. **La motricité** car l'enfant dans un espace particulier (le tatamis) va apprendre à gérer et à adapter des déplacements en fonction d'obstacles et de partenaires. L'enfant dans des situations d'opposition et de partenariat va devoir trouver des solutions, agir, réagir, s'adapter et améliorer ses qualités physiques (précision, vitesse, contrôle, équilibre...)

Le vivre ensemble car au travers des rituels et de l'étiquette (salut), des règles de vie au dojo et des règles sportives, le parallèle est fait en permanence du tatami à la vraie vie. Du sens est donné au enfant entre les valeurs du Karaté et les valeurs citoyennes. Pourquoi saluer un tapis avant de pratiquer le Karaté ? C'est ridicule !!! Non car c'est une marque de respect envers les gens comme envers les choses de la vie. Grâce à la salle et au matériel je vais pouvoir progresser avec des partenaires d'entraînement. En classe je prend soin de mon bureau, des ordinateurs. A la maison je range ma chambre et participe à la bonne tenue de ma maison.

Le vivre ensemble : chez les petits par exemple, le vivre ensemble c'est apprendre à partager avec l'autre.

Deux enfants en position de combat, face à face tiennent en commun un cerceau. (main avant tenant l'avant du cerceau, main arrière tenant l'arrière du cerceau). Si les enfants tirent chacun de leur côté le cerceau pour le récupérer (c'est à moi) il vont se fatiguer et se disputer la prise du cerceau. Au contraire, si ils sont à l'écoute de l'autre il vont pouvoir se déplacer en miroir. Etre à l'écoute de l'autre : Si tu pousses le cerceau je comprends que tu veux avancer et je recule. Inversement si tu tires le cerceau à toi, j'accepte d'être absorbé et j'avance quand tu recules. Ainsi comme dans un ballet nous allons nous déplacer ensemble et apprendre à tenir une garde en partageant un cerceau.



Enfants



La pratique du karaté est particulièrement adaptée aux enfants, la mise en place de protections et de pédagogie spécifique en fait un sport profitable à l'épanouissement de l'enfant. Pratique éducative et ludique qui leur permettra de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux.

Pour compléter la progression des élèves karatékas de façon ludique, la fédération propose aux organisateurs locaux de compétitions d'adapter les compétitions pour que les enfants prennent du plaisir à leur participation et aient envie d'y revenir.

En parallèle de la compétition elle-même, les « ateliers d'animation » proposent des séances en continu toutes les dix minutes. Les enfants ont la possibilité de rentrer dans l'atelier de leur choix avant la compétition, de manière à réduire l'attente avant l'appel de leur nom, ou après, afin de bénéficier d'animations supplémentaires.



Equipe championne de Ligue

Adolescents



Période de transition entre le monde de l'enfance et le monde des adultes, l'adolescence est un véritable raz-de-marée. Entre transformations physiques et psychologiques, un cap tumultueux à passer.

Le jeune est dans une situation paradoxale, puisqu'autant il a régulièrement besoin du soutien matériel, financier, social et affectif de sa famille, autant il a essentiellement besoin de marges de manœuvres toujours plus vastes, ou libertés. Il devra donc régulièrement se retourner vers des personnes dont il aspire à quitter la dépendance.

De ses éducateurs de manière générale (parents, professeurs) ainsi que des adultes qu'il est amené à fréquenter souvent, il attend d'être reconnu à sa juste valeur : il a besoin de confiance, d'écoute et de responsabilité, autant que d'autorité (une autorité de compétence), de limites et de sécurisation, car c'est en testant et se confrontant au cadre, qu'il peut lui-même construire sa propre démarche d'adulte, ainsi qu'apprendre à mieux se connaître et gérer son impulsivité, son émotivité et ses facultés nouvelles.

Au Shaolin le karaté aide ses jeunes à passer ce cap, et les résultats sont là. **Quelques résultats sportifs:** plusieurs fois médaillés National Etienne Haoui, Lucas Leogear, Coppin Maxime.. Sont champions et médaillés de ligue: Cans Alexandre, Hannader Méryam, Paklos Ludwig, Noto Audrey, Bazile Maxime, Bérada Marwan,

KARATE *Traditionnel* Loisir



Le mot karaté ne désigne pas spécifiquement une technique de combat mais un état d'esprit et d'action.

Il est né d'un profond métissage entre la droiture Japonaise et la souplesse Chinoise. Il respecte les valeurs du bushido.

Le karaté est un des arts mariaux qui est fortement imprégné de l'esprit des samourais dont le relief bleuté de la lame de sabre est l'image de leur rectitude d'âme.

Il constitue un chemin de transformation du corps et de l'esprit pour aller vers la paix.

Nous sommes fier que notre dojo soit une référence en compétition mais ce n'est en aucun notre but premier (15% des effectifs sont compétiteurs)

Le plus jeune a 4 ans, nombreux sont ceux qui ont passé les 50/60 ans (le plus âgé a 68 ans).

LE KARATE AU SHAOLIN

C'EST AVANT TOUT UN

ETAT D'ESPRIT



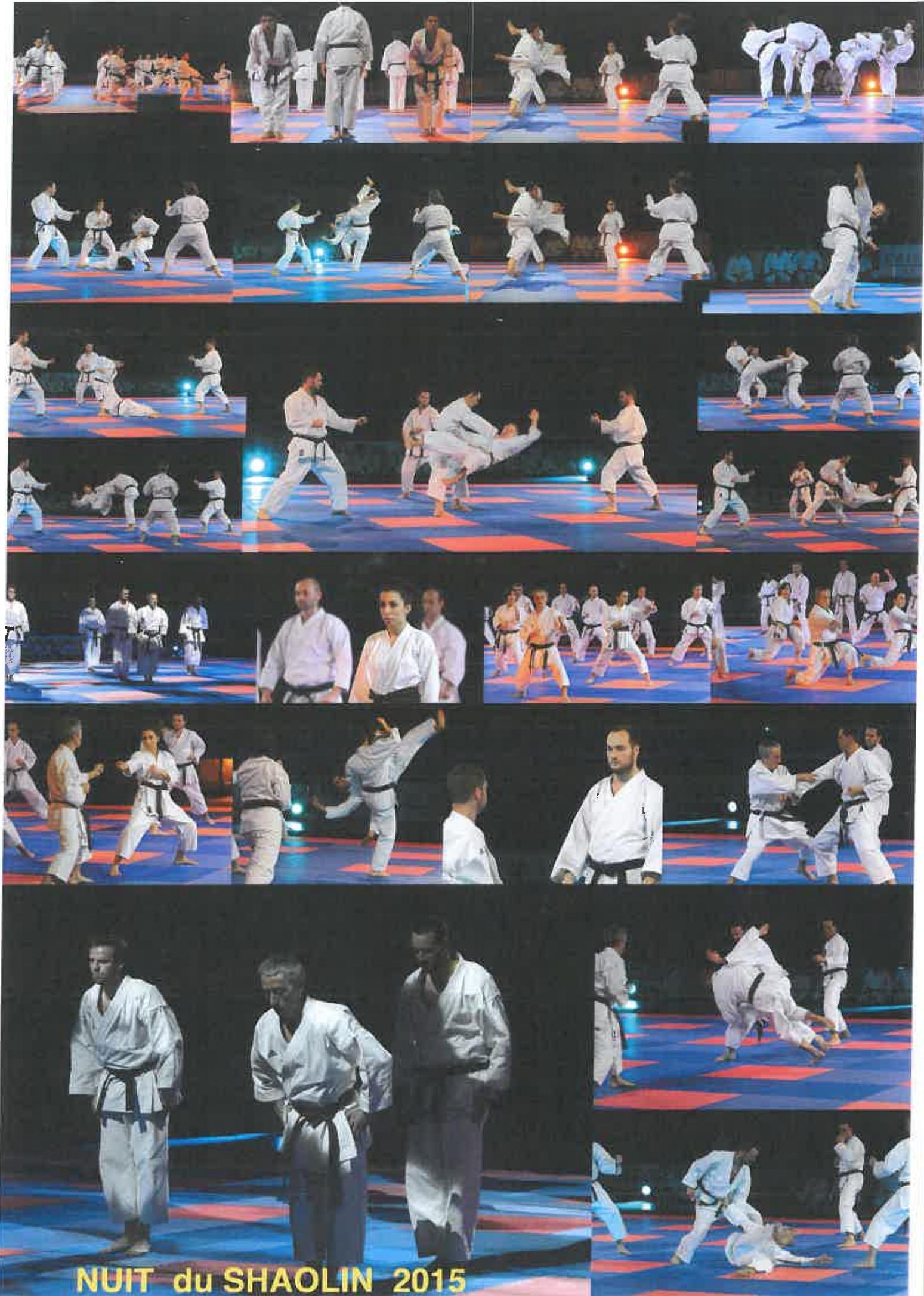
SENSEÏ

Lilian FROIDURE

6^{ème} DAN

**45 ans de Pratique / 36 ans d'Enseignement
20 ans d'arbitrage National**





NUIT du SHAOLIN 2015

VENEZ DÉCOUVRIR LES ARTS MARTIAUX

AU SHAOLIN
CENTRE D'ARTS MARTIAUX

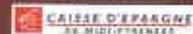
MÉTRO GRAMONT

Vendredi 11 septembre (adultes)

Samedi 12 septembre (enfants)



www.shaolin-toulouse.com - Rue Prat Gimont
(en face du KFC) - 05 61 48 05 44 -



COURS D'ESSAIS GRATUITS
Sur présentation d'un certificat médical

**Le Shaolin a le plaisir de vous
offrir une semaine de cours
de karaté ***

*** offre non cumulable et valable jusqu'à fin septembre 2015 sur
présentation d'un certificat médical et d'une autorisation
parentale pour les mineurs.**