KATATE MONTREUIL
SPORT POUR TOUS

- Chaque cours de karaté ne perd pas de vue les principes importants qui font la force de notre club.

- Le développement personnel.
- La convivialité et la solidarité.
- Le respect de soi, des autres et le respect de l'objectif et intégrité physique de chacun(e).

KATATE MONTREUIL
Traditionnel

- Le Karaté est un art martial japonais qui consiste en l’utilisation de techniques à la fois offensives et défensives faisant appel à toutes les parties du corps : mains pieds, etc … Il est porteur de plusieurs valeurs, rassemblées dans un code moral, telles que le respect, le contrôle de soi le courage ou encore la sincérité. Ces dernières font qu’il convient aussi bien aux adultes qu’aux enfants et sa pratique s’adapte parfaitement en fonction du niveau de chacun.

KATATE MONTREUIL
BABY KARATE

- Á travers le karaté, le jeune pratiquant peut développer dès l'âge de 3 ans **("baby karaté")** ses facultés motrices, d'éveil et de concentration qui lui permettront de canaliser son énergie, d'accroitre ses reflexes et sa confiance en lui.

KATATE MONTREUIL
KARATE ENFANTS

- **Une pratique adaptée aux enfants !** Le Karaté est un art martial et un sport de combat originaire du Japon qui consiste en l'utilisation de techniques à la fois offensives et défensives faisant appel à toutes les parties du corps.
- En compétition, il est pratiqué à travers deux formes à la fois distinctes mais complémentaires : le kata et le combat. Cette pratique, sans risques, s'oriente avant tout vers la satisfaction personnelle de l'enfant grâce aux méthodes pédagogiques adaptées.

KATATE MONTREUIL
KARATE ADULTES

- Le karaté est le produit d'une histoire riche, avec de très nombreuses variations liées aux diverses cultures et époques.
- Sa spécificité, parmi les grands budo, est d'avoir gardé toutes les traces de son histoire dans une forme plurielle. Il existe ainsi grande variété de styles et d'écoles qui en font sa richesse.
- Porteur de plusieurs valeurs, rassemblées dans un code moral telles que le respect, le contrôle de soi, le courage ou encore la sincérité, le karaté s'adapte aussi bien aux adultes qu'aux enfants et répond parfaitement au niveau de chacun.

KATATE MONTREUIL
PARA-KARATE

- Le Para-Karaté est la variante du Karaté, adapté aux personnes en situation de handicap. Cet art martial est en effet praticable par l'ensemble du faisceau des personnes à mobilité réduite des personnes en situation de handicap mental ainsi que des personnes ayant un handicap visuel.
- L'équilibre, la coordination motrice, l'apprentissage des techniques de combats et la mémorisation d'enchaînements en kata permettent au pratiquant de se développer corporellement, de prendre confiance en lui et de s'épanouir à tous les âges.