

# Le karaté se pratique en famille

L'Ecole agenaise de karaté shotokan ouvre ses portes et propose de découvrir ses disciplines enseignées.

Le karaté n'est pas un jeu, ni même un sport, il est une discipline, un art.

On vient au dojo pour étudier, pour s'observer et s'étudier. C'est un lieu d'éveil où se perpétuent la tradition et la mémoire des générations passées. Les enseignants, en plus des arts martiaux, transmettent les valeurs telles que l'assiduité, le respect, la tolérance, l'humilité. L'encadrement est assuré par des experts diplômés. Il s'est volontairement adapté à la diversité des publics en proposant de nombreux créneaux. L'évolution progressive de la pratique de chacun peut ainsi être respectée amenant un parfait équilibre et un épanouissement personnel optimal.

**Le baby karaté:** Les tout-petits peuvent déjà s'initier à une pratique éducative. La politique de l'enseignement est ludique et sans contrainte.

**Le karaté enfants:** L'accent est mis sur les valeurs éducatives du karaté et la préparation des élèves à la progression dans les grades mais aussi en approche de la compétition. La saine émulation impulsée dans un esprit



Les cours reprennent rue Paul-Pons au stadium.

de groupe prépare ainsi les enfants aux épreuves à surmonter en dehors du dojo.

**Le karaté adultes:** L'enseignement progressif est combiné avec une approche ludique et conviviale pour constituer une réelle motivation à la progression personnelle. La partie technique est toujours basée sur des combinaisons faciles, réalistes et efficaces. Cette base permet de gagner une meilleure confiance en soi et surtout des capacités à réagir en cas d'urgence.

**Le karaté sportif ou compéti-**

**tion:** Un suivi de chaque compétiteur est mis en place avec élaboration d'un programme technique individualisé.

**Karaté haut niveau:** Réservé aux ceintures noires. Perfectionnement des techniques martiales, préparation physique aux grades supérieurs, maîtrise de soi, développement physique et mental sont assurés par un professeur lui-même de haut niveau.

**Si vous êtes intéressés par la pratique de cet art, vous pouvez contacter Sylvie de Castro, tél. 06.58.96.90.46.**

**Adresse club:** Rue Paul-Pons (Stadium) à Agen

**Adresse postale:** 14, rue Garonne 47000 Agen

## Les horaires

**Lundi:** 12h30-13h30, body karaté. 19 heures-20h30, karaté-self-défense

**Mardi:** 18h30-19h30, ados (13-17 ans ou + vertes). 19h30-21 heures, adultes ceintures noires

**Mercredi:** 17 heures-18 heures, enfants 6-8 ans. 18 heures-19 heures, enfants 8-12 ans. 19 heures-20h30, adultes tous niveaux

**Jedi:** 18h30-19h30, body karaté. 19h45-21h15, adultes débutants (blanches et jaunes)

**Vendredi:** 18h30-19h30, 19h30-21 heures, préparation grades (dan), adultes tous niveaux

**Samedi matin:** 9 heures-10 heures, cours seniors + 55 ans. 10 heures-11 heures, body karaté. 11 heures-12h30, adultes débutants (blanches et jaunes)

**Samedi après-midi:** 14 heures-15 heures, enfants 6-8 ans. 15 heures-16 heures, enfants 8-12 ans.

16 heures-17 heures, 17 heures-18h30, prépa. compétition ados (13-17 ans ou + vertes).