

# Avec les copines et copains

L'École Agenaise de Karaté Shotokan a récemment proposé à tous les enfants et ados du club d'inviter leurs copains et copines, cousins et cousines, voisins et voisines, afin de leur faire partager leur activité : le karaté.

Les enfants du baby karaté (3ans et demi à 6 ans), les enfants (6 à 11 ans) et les ados (12 à 16 ans) ont pu ainsi faire découvrir à leurs amis le circuit éducatif mis en place pour les plus jeunes, les techniques de défense et d'attaque avec un travail sur cible et avec frites, les combats et les katas, enchaînement de techniques codifiées.

Valérie Rousseau, professeur qui enseigne le samedi après-midi avait fait appel à Nathalie Perrot, professeur qui enseigne le

mercredi, et Laurent Rousseau, président du club, pour encadrer tous ces enfants débordant d'énergie et de curiosité.

Les cours karaté enfants ont pour objectif premier l'éveil corporel à travers la découverte du karaté tout en s'amusant. Des exercices ludiques permettent aux enfants de se découvrir dans la joie et la bonne humeur. Les cours sont basés sur des apprentissages moteurs. L'éducation corporelle à travers des jeux propres au karaté, déplacement dans l'espace, équilibre, découverte de son corps, relation avec les autres.

L'enfant qui pratique verra son trop-plein d'énergie canalisé au profit d'une action contrôlée qui lui servira dans tous les domaines de la vie. L'enfant timide

prendra confiance en lui au fur et à mesure de ses progrès. Ils apprendront ainsi à développer leurs réflexes et à coordonner les mouvements de leur corps. L'utilisation de son corps dans des mouvements naturels permet un développement harmonieux de la musculature et de la souplesse. La pratique du Karaté permettra également la gestion des émotions et des actions, le respect des règles, le respect de soi et des autres, ainsi que l'esprit d'initiative.

Vous pouvez venir nous rencontrer directement au dojo, vous serez les bienvenus, nous proposons 3 cours gratuits tout au long de la saison.

Les cours à l'École Agenaise de Karaté Shotokan sont dispensés



Les jeunes étaient pour la plupart tout sourire. / Photos Le Petit Bleu

tous les jours au dojo du stadium, accès rue Paul-Pons.

Contact : [www.eaks47.net](http://www.eaks47.net) ou 06 81 95 97 29