



### Les apports du Karaté :

D'un point de vue physique la pratique du Karaté améliore la coordination et l'équilibre, renforce les capacités musculaires, développe les réflexes et augmente la tonicité. D'un point de vue mental, une pratique régulière permet de clarifier ses pensées, de développer son sang-froid et ses capacités de concentration, et enfin d'acquiescer davantage de confiance en soi.

### Le Karaté, un sport pour tous :

Quel que soit son âge, son physique ou son mental, chacun pourra bénéficier des différentes pratiques du karaté selon son état d'esprit (Karaté de loisir, Karaté sportif, Karaté traditionnel,...)

Bien plus qu'une simple activité physique, cet art martial est une recherche d'équilibre entre le corps et l'esprit. Le karaté, c'est le respect de valeurs morales associées au développement de ses capacités physiques et mentales.

Cocktail Graphic - Toute reproduction, même partielle, interdite. Ne pas jeter sur la voie publique

### Modalités d'inscription :

- > Les 2 premières séances sont gratuites !
- > Avec votre cotisation, vous pouvez assister aux cours des 3 clubs.

#### CLUB DE DINARD :

- **LIEU :** COSEC : rue Gouyon Matignon - 35800 DINARD
- **CONTACT :** 02 99 88 08 05
- **HORAIRE :**
  - > ENFANTS 4-6 ans : (0h45 / sem.)  
Le mardi : 17h30 - 18h15
  - > ENFANTS 7-12 ans : (2h / sem.)  
Le mardi : 18h15 - 19h15  
Le samedi : 13h45 - 14h45
  - > Adultes : (3h15 / sem.)  
Le mardi : 19h30 - 21h  
Le samedi : 14h45 - 16h30

#### CLUB DE DINAN :

- **LIEU :** Dojo - Salle Omnisport : Route de Dinard 22100 Dinan
- **CONTACT :** 06 87 23 91 31
- **HORAIRE :**
  - > ENFANTS 4-6 ans : (1h / sem.)  
Le lundi : 17h - 18h
  - > ENFANTS 7-12 ans : (2h / sem.)  
Le lundi : 18h - 19h  
Le jeudi : 18h - 19h
  - > Adultes : (3h / sem.)  
Le lundi : 19h - 20h30  
Le jeudi : 19h - 20h30
  - > Séniors + de 55 ans  
Cours par Michel Petagna : (1h30 / sem.)  
Le mardi : 10h - 11h30

#### CLUB DE CRÉHEN :

- (PLANCOËT PLÉLAN) :
- **LIEU :** Dojo - Complexe sportif Louis HAMON 22130 CRÉHEN
- **CONTACT :** 02 96 83 05 92
- **HORAIRE :**
  - > ENFANTS 4-6 ans : (1h00/sem.) :  
Le mercredi 16h - 17h
  - > ENFANTS 7-9 ans : (2h/sem.) :  
Le mercredi 17h - 18h  
Le vendredi 17h15 - 18h15
  - > ADOLESCENTS 10-13 ans : (2h/sem.)  
Le mercredi 18h - 19h  
Le vendredi 18h15 - 19h15
  - > ADULTES : (2h ou 3h/sem.)  
Le mercredi 19h - 20h30  
Le vendredi 19h30 - 21h  
(+ Compétiteurs Mer 20h - 20h30 et Ven 20h30 - 21h)

#### + D'INFOS :

[www.armorile-karate.fr](http://www.armorile-karate.fr)  
Tél. : 06 81 67 54 06



CLUBS DE KARATÉ DE  
DINARD | DINAN | CRÉHEN



# Karaté

Cours mixtes à partir de 4 ans



avec un professeur haut gradé :  
Laurent LEFRANÇOIS  
6<sup>e</sup> DAN FFKDA

CLUBS AFFILIÉS À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KARATÉ  
**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées



## Notre ENSEIGNANT :

**Laurent LEFRANÇOIS**



- > 6<sup>e</sup> DAN FFKDA (Haut gradé)
- > BREVET D'ÉTAT 1<sup>er</sup> degré, option karaté et arts martiaux affinitaires.
- > DIPLÔME D'ÉTAT de la jeunesse et de l'éducation populaire et du sport (perfectionnement sportif) option karaté,
- > Entraîneur Départemental ÉLITE Ille et Vilaine (1999 - 2009)
- > Membre de la Commission des Grades 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> DAN et intervenant à la préparation aux grades
- > Aujourd'hui, il FORME plus de 270 karatékas licenciés.

## > LE KARATÉ enfant à partir de 4 ans

Pour les tout-petits le Karaté est avant tout une **initiation** qui doit se faire dans un **esprit ludique, stimulant et convivial**. La notion de plaisir au dojo doit être privilégiée grâce à un ensemble d'**activités basées sur les jeux** et spécialement adaptées pour les plus jeunes. Ici, l'objectif est l'**épanouissement** des enfants. Ils vont apprendre à **vaincre leur timidité**, se dépenser tout en **canalisant leur énergie, respecter les consignes...** (Le port du kimono n'est pas obligatoire pour les 2 premières séances)



## > LE KARATÉ ADOS / ADULTES

Le Karaté à l'avantage d'offrir à chacun **plusieurs approches** qui permettent de choisir la pratique qui correspond à son état d'esprit (Karaté de loisir, Karaté sportif ou traditionnel...). C'est une discipline motivante qui permet aux adolescents et aux adultes de **renforcer leur assurance** et leur **estime de soi**. Véritable **canalisateur**, le karaté permet de transformer les nombreuses tensions du quotidien en **énergie positive**. De plus, le travail en groupe permet de **créer de nouvelles relations** tout en **améliorant ses capacités physiques**.



## > LE KARATÉ au FÉMININ

Au sein de la fédération française de karaté, on peut compter environ 30 % de femmes. Les mentalités ont évolué, **les femmes ont aussi leur place** dans cette **activité dynamique** qui peut également servir de **développement personnel**. En effet, le karaté développe l'affirmation de soi, l'estime de soi et la confiance en soi. Ajouté à cela, la pratique de cet art martial permet d'avoir un **physique tonique** car tous les muscles sont sollicités... Bien dans son corps, bien dans son esprit.



## > LE KARATÉ de COMPÉTITION

La compétition, avec ou sans combats, offre le moyen pour tous de se révéler. Le compétiteur **renforce sa détermination, développe sa persévérance et sa résistance**. Il apprend à **mieux gérer ses émotions** (dans la victoire comme dans la défaite) en faisant preuve de **courtoisie, de respect et d'humilité**. La compétition en karaté se réalise sous 2 formes :

**LE COMBAT** : C'est une confrontation entre 2 combattants qui doivent porter des coups maîtrisés selon les règles en vigueur et ainsi marquer plus de points que leur adversaire en un temps limité.

**LE KATA** : C'est un enchaînement très précis de mouvements et de techniques qui simulent des situations de combat. 2 compétiteurs réalisent chacun à leur tour le Kata de leur choix et le vainqueur est désigné par des juges.

## > LE KARATÉ SELF-DÉFENSE

Le karaté self-défense permet d'acquérir un **comportement adapté, des gestes simples et efficaces** pour faire face à une situation d'agression. C'est une **méthode de défense** basée sur les techniques du karaté comprenant une pratique de renforcement et d'assouplissement. Vous apprendrez des techniques de percussion, des clés, des immobilisations... Vous apprendrez aussi à **gérer des situations particulières** à l'aide d'armes factices.