



Club Lattois des Arts Martiaux

Dojo du Palais des sports de Lattes

(Rue des Jonquilles - Lattes)



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

LE BABY KARATÉ

Eveil, apprentissage moteur

Ici le karaté est adapté au plus jeune âge et vise essentiellement les apprentissages moteurs : découverte de son corps, équilibre, organisation dans l'espace, capacité de concentration, ... Tout cela grâce à des activités ludiques et variées.

Au programme : parcours d'obstacles, techniques de base ou encore jeux de combat.

Ces entraînements permettent un éveil corporel à travers le karaté tout en développant la relation avec les autres.

Ils préparent ainsi les enfants à la suite pour qu'ils puissent devenir de grands karatékas !

LE KARATÉ ENFANT

Respect, maîtrise de soi et concentration

Le karaté enfant est une activité sportive et ludique qui conserve les valeurs des arts mariaux : respect, maîtrise de soi et concentration.

Diverses facettes de l'entraînement sont abordées : technique, kata, combat (contrôlé).

Aucune confrontation n'est forcée, c'est une pratique de loisir, mais pour ceux qui le souhaitent la compétition est ouverte à tous.

Le karaté permet une amélioration des capacités motrices (coordination, maîtrise de son corps dans l'espace, équilibre, souplesse, ...) et engendre un développement corporel harmonieux. Il apporte confiance en soi et permet de canaliser l'énergie.