

U.K.T. (karaté, krav maga, multisports 2-6 ans)



Adresse

Centre omnisports

25, Avenue Curnonsky

95250 Beauchamp

09 50 09 95 19

uktjmp@free.fr

Contact

Centre Omnisports 25, Avenue Curnonsky 95 Beauchamp

Téléphone : 09 50 09 95 19

Mail : uktjmp@free.fr

Site : www.karaté95.com

Président : Franck AJUELOS

Tresorier : Jean-Marc JACCOUD

Description

Venez découvrir notre école de Karaté, de Krav Maga et de Multisports de Beauchamp.

Nos cours de karaté et de Multisports sont accessibles dès l'âge de 2 ans.

Le programme Multisports est ludique, il a pour but de faire découvrir à votre enfant le plus grand nombre de sports. Celui du karaté du même âge est différent mais très complémentaire...

Nous vous proposons également du Krav Maga, le sport de défense le plus efficace pour les enfants et les adultes.

Le Karaté, en 2020 à Tokyo, deviendra sport Olympique. N'attendez pas ! Venez pratiquer un Art Martial qui est aussi une discipline de l'esprit, fort de son code moral.

Nous accueillons les jeunes enfants les ados et les adultes, débutants et confirmés.

MULTISPORTS 2/6 Ans

KARATE 2/6 Ans - 6/12 Ans - Ado/Adulte

(parfois avant 2 ans, renseignez-vous !)

KRAV MAGA 6/12 Ans - Ado/Adulte

- **L'enseignement à UKT**

MULTISPORTS 2/6 Ans

Dans le cadre des cours MULTISPORTS les enfants aborderont le plus grand nombre de sports sous la forme de jeux ludiques. Toutes les approches sportives existantes seront envisagées; Jeux de coopération, d'opposition, seul avec partenaire(s) ou en équipe(s) avec ou sans accessoire...?

KARATE

- 2/6 Ans : Ce cours unique en son genre, est exclusivement réservé aux enfants de 2 à 6 ans. Les exercices techniques (et de dynamiques) et les jeux psychomoteurs de ce cours de karaté sont spécialement étudiés pour le développement de la personnalité de votre enfant. En vertu d'un code éducatif et sportif lié à l'activité votre enfant s'épanouira en communiquant avec les autres par la gymnastique des mouvements de KARATE.

- 6/12 Ans : Le karaté pour les jeunes est très bénéfique pour la santé. Sa pratique est adaptée à tous les enfants, fille et garçon. De manière générale, le karaté va faire appel à la coordination et l'équilibre. Selon l'âge, sa pratique va apporter des bienfaits spécifiques. Chez l'enfant, il permet le travail de la latéralisation et de la précision des gestes. Le travail a deux, ou en groupe lors des entraînements, permet de développer les relations sociales et la notion de contrôle. il permet de canaliser la volonté et l'énergie, tout en apprenant à perdre, à gagner et surtout à respecter les autres et les règles de vie.

Le Code Moral du karaté prône le sens de l'honneur, la fidélité, la sincérité, le courage, la bonté, la bienveillance, la droiture, le respect, la modestie, le contrôle de soi.

- Ado/Adulte : Chez l'adolescent et le jeune adulte, le karaté a des vertus éducatives.

Les exercices techniques de ce Cours de karaté traditionnel ne nécessitent aucune préparation physique, il peut être pratiqué par tous, fille et garçon. ? Il a été spécialement étudié pour développer le physique et la personnalité de votre enfant. ? Dans une ambiance familiale, les jeunes et les adolescents vont y apprendre les techniques de karaté, les KATA

ainsi que leurs applications avec partenaires, les combats conventionnels, la compétition mais aussi le karaté de défense.

Le karaté Adultes est source de bonne santé que l'on soit une femme ou un homme. Il n'existe pas de limite d'âge pour commencer à faire son premier cours. Au contraire sa pratique est adaptée à tous, que l'on soit jeune ou moins jeunes, un adulte débutant ou confirmé.

KRAV MAGA

- 6/12 Ans : Comme d'autres sports de combats, le Krav Maga est abordable aux plus jeunes. Cette discipline de self défense est une excellente manière de développer les capacités sportives des enfants, de leur apprendre à contrôler leurs réactions physiques et mentales. La concentration et l'agilité y sont encouragées, cela permet à l'enfant d'apprendre à se canaliser.

La préparation physique et l'approche du combat souple, sous forme d'échanges entre partenaires, permettent de développer le potentiel et les qualités athlétiques du jeune pratiquant. La notion de distance, la coordination du geste et l'amélioration avec le temps de la grande efficacité des techniques du Krav Maga apporteront de la confiance. Le programme des cours est ludique et adapté aux enfants.

- Ado/Adulte : Le Krav Maga est une méthode de défense de l'armée utilisé par la Police. L'objectif du krav-maga est l'apprentissage des défenses de combat rapproché les plus efficaces, en boxe, muay-taï, judo, ju-jitsu, lutte... en un minimum de temps. La méthode devant être intégrée rapidement pour la formation des soldats, elle ne s'appuie pas sur des qualités physiques particulières et n'est donc pas réservée à des troupes d'élites. Tout le monde peut donc pratiquer le Krav Maga sans danger, que se soit un enfant, une femme ou un homme.

Les entraînements sont différents de ceux des arts martiaux ou des sports de combat dans la mesure où le but n'est pas la compétition mais l'efficacité.

Sa pratique permet de se défendre en fonction du danger que représente l'adversaire, par la voie la plus courte et depuis la position où l'on se trouve, en privilégiant « le minimum de prise de risque pour soi-même et pour maîtriser l'adversaire.

Le karaté, une philosophie, un art de vivre !

Président(e)

Franck Ajuelos

Infos pratiques

Horaires des cours

LUNDI

- KRAV MAGA : 17h 30 à 18h45 6/12 Ans

- KARATE : 20h 30 à 22h Ados/Adultes

MERCREDI

- MULTISPORTS : 17h à 18h 2/6 Ans

JEUDI

- KARATE : 20h 30 à 22h Ados/Adultes

SAMEDI

- KRAV MAGA de 11h à 13h 13 Ans/Adultes

- KARATE de 13h 30 à 14h 30 2/6 ans

- KARATE de 14h 30 à 16h 6/12 ans

Liens utiles

[Site de l'UKT](#)