

## *Nouveau à Gembloux !*

### **Le Karaté - Self-Défense adapté aux aînés**

Vous avez envie de vous remettre en forme ou de la garder tout en pratiquant une activité réservée aux plus de 50 ans et ce, dans une ambiance sympa et en toute sécurité ?

Vous voulez apprendre à votre rythme, analyser les menaces et dangers éventuels qui vous entourent, protéger et défendre un proche ou vous-même ?

Voici ce que BUSHIDO Défense a.s.b.l. et énéoSport Gembloux vous proposent comme type de formation :

Buts de la séance :

- Faire découvrir l'activité sportive en privilégiant l'approche par le jeu ;
- Permettre à chaque participant de s'amuser individuellement et collectivement ;
- Continuer le développement des habiletés motrices générales (équilibre, prévention chutes, dérouiller les jambes, les bras et le corps en général) ;
- Développer progressivement des habiletés motrices spécifiques (réflexes, frappes, évitements, sortir de l'axe...) ;
- Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles dans et par l'activité sportive individuelle et/ou collective (peurs, stress, confiance, sentiment de compétence, contrôle des émotions, rapport à l'autre, position dominante) ;
- Fidéliser à une activité sportive dans l'optique d'une pratique récréative poursuivie.

Une séance de déroule comme suit :

1. La préparation: formalités administratives, vérification de l'état de santé des participants, rappel de quelques règles, vérification du matériel...
2. L'échauffement : annonce des objectifs et contenus de la séance ; exercices légers où le «mental» entre en activité ; exercices de coordination et d'équilibre, dans le vide (frappes, contres, évitements...).
3. Le « corps de la séance » en 4 étapes :
  - Le moniteur donne les explications, montre plusieurs fois lentement le but à atteindre puis demande un travail dans le vide afin de maîtriser les mouvements.  
Cette partie sollicite le physique des élèves (coups de poings et pieds, esquives, rotations, clefs), leur *mémoire* ("kata" self défense dans le vide en retenant des enchaînements réflexes) et, sur base de techniques de différentes origines, les initie au self-défense.
  - On pratique individuellement et plus rapidement les exercices pour ensuite les travailler avec différents partenaires pour plus d'efficacité.
  - Une partie ludique est proposée pour finaliser l'apprentissage (ballons, yeux fermés, plusieurs agresseurs, etc...).
  - Le respect et l'adéquation des attitudes.
4. La partie finale  
On amorce le processus de récupération et de stretching et on fait le point sur l'activité réalisée : rappel des exercices et des objectifs de la séance afin de mettre en évidence les points forts et ceux à travailler la prochaine fois, échange d'avis sur l'intensité du travail qui a été effectué.

Venez essayer gratuitement et vous ferez certainement partie, demain, d'un club sérieux sans se prendre au sérieux.