



Les bienfaits pour sa santé

Une activité physique complète

Motricité

Activité physique complète le karaté permet de mettre en action chaque partie du corps et stimule la connaissance du corps.

Equilibre

Le travail des positions de base renforce le tonus des jambes : Le sentiment de confiance à l'égard des chutes s'améliore.

Coordination

L'exécution simultanée de techniques de poings et de jambes participe à la coordination dans le développement de l'enfant.

Mémoire

Enchaînements de techniques codifiées, les katas sont un très bon entraînement pour la mémoire.

Agilité

Le karaté permet le développement de l'agilité de l'enfant. Ainsi il pourra s'adapter à tous types de situation.

Souplesse

La pratique régulière du karaté améliore la souplesse de l'enfant. Cela limite ainsi les risques d'accidents physiques pour sa vie future.

Extériorisation

Activité originale où chacun y exprime son potentiel.

Socialisation

L'activité en club permet à l'enfant de déclencher un processus d'apprentissage nécessaire à la vie en société.

Des bienfaits psychiques

Canaliser l'énergie

Le rituel du salut, l'activité duelle et l'expression technique (kata) développent la concentration.

Confiance en soi

Sport intense et adapté à chacun, l'enfant y développe une forte estime de lui.



Une pratique en toute sécurité

La Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées compte plus de 3 700 clubs dans toute la France

Des diplômes professionnels et reconnus

Les cours sont dispensés par des éducateurs diplômés.

Agréée et délégataire

Affiliée à la FFKaraté votre club est adhérent de la seule organisation habilitée à gérer le karaté et les disciplines qui lui sont associées.

Un service de qualité

Ayant une mission de service publique la FFKaraté s'efforce de proposer à chacun, la pratique qui lui convient (compétitions diverses, stages, jeux...)

Une assurance sans risque

La licence FFKaraté garantie à votre enfant une pratique en toute sécurité.



Une pratique Educative

Une initiation ludique

Jeux d'éveil et méthodes d'apprentissages spécialisées, votre enfant s'amuse avant tout.

Une école de vie

L'apprentissage des techniques du karaté passe par l'assimilation de règles élémentaires de vie en société.

Une pratique diversifiée

Activités de duels, expression corporelle, pratique individuelle ou par équipes, en loisir ou en compétition, le karaté se décline sous de nombreuses formes.

Une progression visuelle

Suivez la progression de votre enfant grâce aux ceintures de couleurs

