Comité Départemental du JURA de Karaté

Karaté Enfants.

Karaté Enfants

Baby Karaté – Scolaire – Karaté Kid

Quels sont les bienfaits pour la santé:

Le karaté est un très bon outil au niveau de la santé. Outre l'effort physique, il s'agit d'une discipline variée, où le travail peut être statique ou dynamique mais permet aussi aux enfants de découvrir leur corps, via les systèmes de visés et déplacements etc… C'est une discipline riche, adaptée et proposée via des parcours pédagogiques qui permettent aux enfants d'inclure des gestes et de la technique dans leur pratique. Mémoire, agilité, souplesse, motricité, équilibre, coordination… les bienfaits du karaté sont nombreux, et variés. Adapté à chacun, ce sport permet en outre de contrôler ses émotions, ses forces et ses faiblesses et donc de développer la confiance en soi . L'enfant doit trouver sa solution, et ainsi il comprendra et intègrera mieux les différents mouvements.

Le karaté, levier contre l'obésité et la sédentarité infantile.

Préoccupée par l'augmentation du nombre d'enfants obèses (1 sur 3 en 2010, contre 1 sur 4 en 2008), l'Union Européenne a mis en exergue que ce changement coïncidait avec l'émergence des activités sédentaires, comme regarder la télévision, surfer sur internet ou encore jouer aux jeux vidéo. Suite à ce constat et afin de lutter contre l'obésité et la sédentarité des enfants de 6 à 9 ans, l'Union Européenne a établi un plan d'action, et cofinance le projet « Sport at School », avec lequel la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées a signé un partenariat.

Le karaté du JURA c'est aussi le : Karaté traditionnel - Karaté compétition - Karaté contact - Karaté défense - Body karaté - Karaté seniors - Handi karaté .

Une pratique en toute sécurité

Le Karaté est un sport accessible à tous. L'ensemble des cours proposés par les enseignants diplômés de la FFKDA peuvent être suivis en toute sécurité par n'importe quel pratiquant, du débutant au pratiquant chevronné.

Le karaté du JURA c'est 15 clubs de proximité dynamiques et passionnés qui mettent en avant les valeurs du karaté et de la fédération Française dans le département du JURA.

Contact: Raymond PETITJEAN Tél: 0689170502 Mail: envoi d'un mail à raymond.petitjean@wanadoo.fr 12 Grande Rue 39170 Ravilloles