

## Baby Karaté : les parents sur les tatamis

Samedi 25 juin se déroulait le dernier cours baby karaté de la saison. À cette occasion, les enfants 4 / 6 ans du cours de baby karaté et leur professeur Valérie Rousseau ont invité leurs parents, grands frères, grandes sœur, tonton... à les rejoindre sur le tatami, en présence du président du club Laurent Rousseau. Tout ce petit monde a effectué le circuit : marcher ou sauter dans des cerceaux, donner des coups de pieds et coup de poings dans les cibles, sous l'œil attentif des enfants qui montraient comment bien réaliser tout ceci à leurs parents.

Nous avons ensuite enchaîné avec des Kihons en ligne : les parents se sont alors bien rendu compte que ce n'était pas si facile !

Pour terminer la séance, le kata taikioku shodan a été réalisé tous ensemble, puis famille par famille, le modèle à suivre étant l'enfant !

À l'issue du cours, chaque enfant s'est vu remettre un diplôme, un porte-clés et une ceinture blanche avec un idéogramme japonais pour cette toute première année d'initiation au karaté.

Toute la famille de l'enfant, et finalement, la famille du karaté, a pu ainsi apprécier les qualités que le Karaté peut apporter aux enfants.

Ce cours a pour objectif premier

l'éveil corporel à travers la découverte du Karaté tout en s'amusant. Des exercices ludiques permettent aux enfants de se découvrir dans la joie et la bonne humeur. Le cours est basé sur des apprentissages moteurs. L'éducation corporelle à travers des jeux propres au karaté, déplacement dans l'espace, équilibre, découverte de son corps, relation avec les autres.

L'enfant qui pratique verra son trop-plein d'énergie canalisé au profit d'une action contrôlée qui lui servira dans tous les domaines de la vie. L'enfant timide prendra confiance en lui au fur et à mesure de ses progrès. Ils apprennent ainsi à développer leurs réflexes et à coordonner les mouvements de leur corps. L'utilisation de son corps dans des mouvements naturels permet un développement harmonieux de la musculature et de la souplesse. Mais le baby karaté permettra également la gestion des émotions et des actions, le respect des règles, le respect de soi et des autres, ainsi que l'esprit d'initiative.

Les cours de baby karaté sont proposés le samedi de 14h à 15h, à partir du samedi 17 septembre.

Valérie Rousseau, professeur du club, peut répondre à toutes vos questions au 06 76 33 95 70.

Contact : [www.eaks47.net](http://www.eaks47.net) ou 06 81 95 97 29.