



# Présentation de l'association

## Association ONDES KARATE DO

Nombre d'adhérents : 15 personnes

La présence aux cours constitue la pratique du karaté Do Shotokaï et l'entraînement permet d'acquérir un niveau qui demande à être cultivé sans cesse aussi il n'est jamais trop tard pour commencer.

En ce qui concerne l'enseignement il est assuré par Gilbert Bousquet depuis une quinzaine d'années avec un engagement dans l'associatif, la volonté de respect du code moral du karaté et de la tradition martiale.

Les pratiquants enfants sont au nombre de 6 et s'entraînent une heure et demi le vendredi hors vacances scolaires de 18h30 à 20h. Les adultes qui sont environ au nombre de 10, s'entraînent 4 heures par semaine le mardi et vendredi de 20h à 22h.

Grace à un tatami démontable nous arrivons à recouvrir et découvrir toute la surface de la salle de la bûchère théoriquement en cinq minutes plus de 100 fois l'an.

### La pratique :

Il n'y a ni âge ni condition particulière pour la pratique il suffit simplement de se présenter avec de la volonté et un certificat médical de non contre-indication.


De manière générale les motivations pour la pratique sont nombreuses :

q Le mouvement, car il faut **bouger** afin de rester en bonne santé. Le corps humain est conçu pour le mouvement. La sédentarité constitue une menace pour la santé publique et l'exemplarité des adultes envers les enfants doit être assurée dans ce sens.

q La Pratique du karaté pour bouger n'est pas suffisant : il faut bouger pour le pratiquer et se déplacer pour fréquenter les stages nationaux (minimum deux par an dont un à SERIGNAN pour les ceintures noires).

q La Rencontre et le respect des autres conduit à les découvrir et à se découvrir soi-même, vers une harmonie en groupe et une communication sincère.

q La self défense éventuelle.



q L'étude de l'anatomie liée au mouvement.

### **Les cours :**

Les cours dispensés par Gilbert Bousquet Animateur bénévole 1<sup>er</sup> dan (2<sup>eme</sup> dan Shotokai), diplômé Instructeur Fédéral FFKDA et sous la direction de Patrick Herbert directeur technique de Karaté do Shotokai Europe (5<sup>eme</sup> dan) et expert FEKAM.

Les cours ont lieu pratiquement toute l'année sauf pendant les stages et de manière allégée pendant l'été et les vacances scolaires (l'été les cours d'été ont lieu à l'extérieur, le plus souvent le long du canal du midi à partir de l'écluse à 20h).

Depuis cet été deux ceintures noires supplémentaires ont obtenu leur grade au Stage de Sérignan il s'agit de Lionel Jardon et Alain Lapayrie.

### **Les réunions d'information :**

*programme secourisme :*

Le rôle du sauveteur secouriste du travail (Efficacité de l'appel).

La prévention des accidents dans l'activité sportive.

La recherche des risques persistants pour éviter le sur accident.

L'examen de la victime et conduite à tenir dans différentes situations.

*programme PREVENTION des TMS :*

Notions d'anatomie (Anatomie du dos)

Fonctionnement colonne vertébrale. Pathologies & Facteurs de risque

L'homme en activité gestes et postures Position assise, debout, assis debout

Les principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine

(principes de sécurité physique et d'économie d'effort).

Notre vœu le plus cher : Que vive Ondes Karaté Do !