VITA'FORM
Du Sport pour ton Corps

SPORT POUR TOUS
A LA DEMANDE

NOUMEA
GRAND NOUMEA

Guide des Prestations

ACTIVITE : KARATE
ENFANTS - ADOLESCENTS

Tarifs à la demande sur rdv, selon prestations souhaitées.

Pourquoi pratiquer le Karaté avec les enfants et les adolescents ?

Le Karaté
outil éducatif et de réhabilitation sociale !

La pratique permet notamment :

- De prendre connaissance de son corps
- De développer l'aspect relationnel (prise en compte de l'autre), lutte contre l'agressivité
- De travailler en collaboration, de partager
- De prendre confiance en soi
- De véhiculer les valeurs et les règles essentielles de vie en communauté

Elle peut également :

- Amener les pratiquants à communiquer et à s'exprimer sur les impressions et les émotions ressenties
- Développer l'attention et la capacité à se concentrer

Comment mettre en place l'activité Karaté ?

Il vous suffit simplement de me contacter.

Ensemble, nous discuterons du lieu de l'intervention, de l'espace nécessaire, des créneaux horaires disponibles, de la fréquence, du matériel nécessaire (ou pas), de la collaboration avec votre équipe d'encadrement (enseignants, éducateurs, animateurs, kinésithérapeutes, …).

Nous monterons un projet sérieux dans un le but d'atteindre des objectifs communs.

Nous unirons nos énergies pour que tous les acteurs du projet ainsi que les bénéficiaires, les enfants en tirent le meilleur !

Quels peuvent être les projets mis en place ?

DECOUVERTE DE LA DISCIPLINE KARATE

La découverte de la pratique peut se faire en parallèle des activités proposées par l'enseignant dans sa classe.
Il s'agira de poser le « cadre » de la pratique : origine, valeurs, aspect martial, aspect sportif, …

Dans la pratique, l'échange des saluts revêt une importance particulière. Suivra l'échauffement et l'exécution d'exercices spécifiques dont les objectifs seront divers (équilibre & latéralité, repérage dans l'espace, contrôle, mémoire, …)

Nous pouvons envisager d'évaluer les élèves en fin de cycle.

Les séances peuvent durer de 45' pour les plus jeunes à 1h15' pour les plus âgés. La fréquence d'une fois par semaine sur un trimestre permet la mise en place d'un projet intéressant et d'une découverte assez « complète » de la discipline.

Cette activité peut être proposée dès la petite section de maternelle.

- **KARATE EDUCATIF, FACTEUR D'INTEGRATION**

Sous le même schéma que la Découverte de la discipline (paragraphe ci-dessus), nous reprendrons dans ce cas les grandes lignes en insistant davantage sur les notions de partenaires, de respect, de contrôle.

Egalement, nous travaillerons sur l'estime de soi, et la place de chacun dans un groupe. Les jeunes seront mis en situation d'acteur, d'observateur, de meneur, de suiveur, etc…

Des rencontres avec les champions calédoniens peuvent être envisagées.

- **KARATE & HANDICAP**

La pratique du Karaté peut être accessible aux enfants et adolescents présentant tous types de handicaps.

Nous prendrons alors en compte les spécificités de chacun et adapterons la pratique afin qu'elle participe à la construction et au bien être de l'enfant.

Il sera possible de procéder à des séances mixtes si les conditions le permettent.

Dans tous les cas, nous pourrons monter un projet et élargir le champ de l'action avec des rencontres, des sorties, des partenariats, etc...

Qui suis-je et pourquoi cette envie de faire découvrir les activités physiques dès le plus jeune âge ?

Educatrice sportive brevetée d'état, j'ai aujourd'hui 33 ans, et souhaite transmettre ce qui m'a été amené par la pratique du sport depuis mon plus jeune âge.

Je pratique le Karaté depuis l'âge de 10 ans, après un passage par le sport de haut niveau, j'ai souhaité transmettre mon art et ma passion. Chose que j'ai toujours faite depuis 1998.

J'ai obtenu les diplômes fédéraux d'enseignement, puis les Brevet d'Etat D'Educateur Sportif des 1er et 2nd Degrés (BEES 1° option Karaté et arts martiaux affinitaires, BEES 2° mention Perfectionnement Sportif).

L'éducation, la transmission et le partage ainsi que l'importance du développement de l'enfant sont mes principales motivations.

Le bien être quotidien ainsi que les valeurs qu'apporte la pratique du Karaté me semble être un droit pour chacun d'entre nous, enfants, adultes, handicapés, personnes âgées, ...

C'est pour cela que je vous propose de me joindre à vous, à votre équipe, et d'intervenir de manière régulière ou ponctuelle dans votre structure.

Ensemble, nous définirons un projet commun (fréquence, objectifs, etc...), et contribuerons ainsi à améliorer le projet éducatif de votre établissement.

N'hésitez pas à me contacter pour une collaboration efficace et cordiale.

Bien sportivement.

Marjorie

Marjorie LOPEZ
Educatrice Sportive diplômée d'Etat

33 ans, née en 1978 à Montpellier

Ceinture Noire 2ème Dan de Karaté
Plusieurs fois médaillée au niveau national

Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 2° Karaté mention "Perfectionnement Sportif" - DESJEPS

BEES 1° Karaté et Arts Martiaux Affinitaires - DEJEPS

BAFA, AFPS, DIF, BTS Ass. de Direction

Centres d'intérêts : Le Sport, La Photographie, Les Voyages, Les Gens et leur culture

Expérience dans
l'enseignement, l'initiation, la découverte
et l'animation sportive.

A travaillé pour la
Fédération Française de Karaté

Et divers clubs en métropole

Bénévole du milieu associatif

VITA'FORM
Nouvelle Calédonie

RIDET : 1 097 476

VITA'FORM
Du Sport pour ton Corps

CONTACT & RENSEIGNEMENTS :

82 52 99 / vitaform@yahoo.com

http://vitaform.e-monsite.com