

Je me dépasse pour mon avenir!
Programme parascolaire, premier cycle du secondaire



KARATÉ CHAMBLY

701 avenue Salaberry
Chambly (QC) J3L 1R2
450-800-1674
<http://www.karatechambly.com/>

KARATÉ MARIEVILLE

1020 rue Chambly
Marieville (QC) J3M 1H3
450-800-2456
<http://www.karatemarieville.com>

Karaté Chambly inc. et Karaté Marieville inc. sont membres de la FKKC (Fédération de Karaté Kyokushin du Canada).

Tous droits réservés Karaté Chambly inc. et Karaté Marieville inc.

L'art martial intégré à ton quotidien

Notre programme parascolaire pour élève du premier cycle du secondaire unit les compétences de la vie quotidienne et scolaire aux mouvements et aux concepts de Karaté Chambly. Les élèves pourront appliquer ces principes afin d'atteindre n'importe quel objectif futur et développer une confiance inébranlable afin d'éviter de devenir une victime potentielle et ainsi, minimiser les risques de se faire intimider.

Nous enseignons aux élèves comment utiliser ces compétences au-delà de leurs entraînements de karaté, afin de les instaurer dans le cadre de saines habitudes de vie, de leur réussite scolaire, sociale et ultimement, professionnelle.

L'élève pourra développer, entre autres, ses notions de respect, leadership, la courtoisie, l'entraide de groupe, le contrôle, développement personnel basé sur le renforcement positif, se donner des objectifs et de les atteindre par notre structure de passage de ceinture et une discipline répétant les protocoles propres aux arts martiaux.

Les professeurs de karaté (Senseï et Sempaï) auront régulièrement des liens avec le professeur tuteur et les parents de l'élève afin de l'aider au-delà des murs de l'école de karaté.

Voici quelques-unes des habiletés travaillées lors des cours de karaté,

- Concentration : La concentration te permet d'augmenter tes notes à l'école.
- Travail d'équipe : Le travail d'équipe t'aidera à te préparer aux travaux de groupe à l'école, à la maison au partage des tâches de la famille et ultimement a dans un futur emploi.
- Contrôle : Le contrôle tant physique que de tes émotions (par exemple lors d'un examen scolaire ou d'un conflit).
- Équilibre : Les exercices d'équilibre donnés par nos professeurs t'aideront à avoir une meilleure posture en classe et à te dépasser dans tes cours d'éducation physique.
- Mémoire : Aiguiser ta mémoire t'aidera à exceller dans ton apprentissage scolaire et tout au long de ta vie.
- Discipline : La discipline fait partie de ton quotidien scolaire, elle t'aidera à faire quotidiennement tes devoirs et à travailler fort pour atteindre tes objectifs.
- Forme physique : La forme physique t'apportera de saines habitudes de vie et aide au développement naturel d'un adolescent en pleine croissance.
- Coordination : Travailler la coordination spécifique par une pratique spécialisée aide à acquérir une habileté motrice cruciale à ton développement.

Programme d'intimidation

Notre programme pour contrer l'intimidation comporte des éléments clés pour éviter et/ou régler les situations d'intimidation et les agressions.

Les thèmes abordés sont :

Qu'est-ce qu'une agression ?

- l'agression verbale,
- l'agression à caractère racial, religieux et sexiste,
- l'agression contre des personnes handicapées,
- l'agression physique
- les rumeurs
- la cyber agression.

Par des jeux de rôles, avec des thèmes amusants et interactifs, nous enseignons comment éviter les situations d'intimidations et ultimement d'agir avant que celles-ci ne dégénèrent en l'agression physique ou verbale. Les 5 étapes abordées sont :

#1 la posture ou l'attitude,

#2 la défense verbale,

#3 établir une barrière (sans violence),

#4 l'attaque physique (se défendre sans utiliser la violence),

#5 la dénonciation (un acte de bravoure et de courage)

L'auto-défense, sans violence

Ces deux ateliers sont combinés afin de donner aux jeunes les outils nécessaires pour répondre à une attaque physique d'un intimidateur et d'un agresseur. En aucun cas le jeune ne doit répondre par la violence. Le seul cas où la violence est tolérée est lors d'un enlèvement. Comment en faire la distinction et quels sont les techniques efficaces pour se défendre lors d'une situation d'agression physique d'intimidation ou d'agression.

Dans ces ateliers, l'élève :

- protège son intégrité physique sans répondre par une attaque et sans utiliser la violence,
- apprend à se sortir d'une situation fâcheuse sans devenir intimidateur à son tour,
- à l'aide de mises en situation, il explorera différentes situations afin d'aller chercher l'aide d'un adulte,
- il apprendra des techniques efficaces en cas d'enlèvement.

Par exemple :

Ces ateliers se veulent interactifs. Les élèves découvriront les mouvements et techniques d'auto défense. Les mouvements enseignés sont sans violence et conçus afin que les élèves puissent se déprendre d'une situation d'intimidation physique et demande immédiatement l'aide d'un adulte.

On enseigne la posture avec les mains ouvertes allongées devant, pour créer une barrière avec l'agresseur de manière non provocatrice. Les mains ouvertes (non fermés, comme des poings) démontrent que l'élève ne désire pas d'altercation.