

- Les cours s'adressent aux débutants comme aux pratiquants avancés, de tous âges et de tous gabarits. Il peuvent apporter, outre une amélioration des capacités physiques (tonicité, coordination, équilibre,...) une assurance et un meilleur contrôle de soi.
- Le style de karaté pratiqué, le shotokai, est réputé pour sa fluidité. L'accent est mis également sur la recherche de l'irimi, c'est à dire le fait d'entrer dans l'attaque du partenaire. L'attaquant doit trouver le moment juste pendant que le défenseur ne se laisse pas submerger par l'appréhension. C'est une recherche exigeante.
- Le physique et le mental sont tous les deux sollicités et doivent être en harmonie. L'approche pédagogique développée permet aux pratiquants de franchir les étapes successives afin d'y parvenir.
Le corps est stimulé d'une manière différente de ce qu'il l'est au quotidien. Cela peut être l'occasion de sa (re-)découverte.
- Progressivement, le pratiquant se confronte à des situations se rapprochant du combat. Cependant il ne s'agit pas de s'abandonner à la violence. Ce travail a lieu avec un ou plusieurs partenaires dans des situations d'échange et de stimulation.

Les enseignants : Gilles Domenc et Lionel Caprice



