



# UN DOJO À L'ÉCOLE

## KARATÉ-DO TRADITIONNEL EN PARASCOLAIRE

Enseignement revisité du goju-ryu d'Okinawa proposant un nouveau programme pédagogique, ancré dans sa tradition, inspiré des dernières découvertes scientifiques sur le cerveau, une approche bienveillante et « responsabilisante » favorisant le développement global (physique, cognitif et relationnel) de l'individu

*L'École martiale* a le bonheur de proposer à vos enfants un enseignement **original et créatif** offert par des Senseis d'expérience, privilégiant une approche pédagogique **coopérative**, misant sur la **persévérance**, visant à mettre en lumière **les forces de chacun**, adaptée aux enfants, et ce, à même leur école !

Découvrir ou perfectionner le **KARATÉ-DO** pour :

### PERSÉVÉRER

« **MUSCLER** » tes capacités d'apprentissage

Parvenir à t'affirmer dans le **RESPECT** de l'autre

Développer un amour de **L'EFFORT**

T'aider à bâtir ton **ESTIME DE TOI**

Améliorer ta capacité de **CONCENTRATION**

Être mieux outillé pour **PRÉVENIR L'INTIMIDATION**

Acquérir de la **DISCIPLINE**

Apprendre à mieux te **CONTRÔLER**

Régler **PACIFIQUEMENT** tes conflits

Ouvrir ton esprit sur le **MONDE**

**FAIRE DE TA VIE CE QUE TU VEUX VRAIMENT**

**DEVENIR UN HUMAIN PLUS HEUREUX ET ÉPANOUI**

Puisque cette formation s'étend sur une ou même plusieurs année(s), elle permet à l'enfant d'évoluer en tant que karatéka comme en tant qu'être humain et de tendre vers un mieux-être dans toutes les sphères de sa vie.

Soulignons que plusieurs karatékas, qui ont débuté le karaté-do en parascolaire avec nous, maintenant au secondaire, au collège et à l'université, ayant passé leur ceinture noire, poursuivent leur formation martiale au sein de *L'École martiale* !

### Pour une **EXPÉRIENCE MARTIALE OPTIMALE**

nous offrons aux karatékas :

- Une **FORMATION À LONG TERME** qui se renouvelle constamment
- Le **DÉVELOPPEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT** (Par l'entremise d'ateliers réflexifs : Lecture de contes zen et philosophiques, citations de grands maîtres, découverte des arts japonais, rédaction d'un code éthique du bushi (guerrier) d'aujourd'hui, méditations, etc.)
- Un **RENDEZ-VOUS MARTIAL** fort apprécié avec parents, amis, équipe-école et une **ÉVALUATION INDIVIDUELLE** (en décembre)
- Un **PASSAGE DE CEINTURE ANNUEL** (selon le niveau de chacun), une **DÉMONSTRATION FINALE ET LA REMISE OFFICIELLE DE CEINTURE** devant parents et amis



L'École martiale

会 式