



Veillez noter que les cours de boxe chinoise pour préados et ados de 12 à 15 ans débuteront le mercredi 21 septembre 2022 à 15 h 45

**Les ados pourront suivre ce premier cours à l'essai, gratuitement.**

Nous recommandons qu'ils ne soient inscrits à nos cours qu'avec leur plein consentement .

Quelques ateliers optionnels seront proposés aux parents lors des congés scolaires, avec examens de niveau. Un calendrier vous sera prochainement proposé, nanti des infos adéquates.

**La tenue requise** pour cette pratique est composée d 'un pantalon de survêtement, de chaussures de salle, ( genre kroumir ou chaussure Kung Fu), un t-shirt sans publicité en attendant que celui 'Atemi leur soit distribué, ce dès que nous les aurons reçus. **Il est demandé aux parents de vérifier la tenue complète avant chaque cours.**

**Les cours seront assurés par Jérôme Guillot**, 42 ans, professeur principal d'Atemi, enseignant titulaire d'un diplôme d'instructeur fédéral et d'un CQP (certification de qualification professionnelle), titulaire d'une ceinture noire 3<sup>e</sup> dan, avec plus de vingt ans d'une pratique régulière, variée et évolutive avec des experts français, italiens, japonais, et taiwanais

**Son programme pédagogique** portera sur l'approche rigoureuse des formes fondamentales de la boxe chinoise :

Diverses postures, divers coups de poing, déplacement, coups de pieds, parades, esquives, ripostes, poussées, formes et enchaînements.

Son action sera soutenue par une démarche ludique, usant d'un matériel pédagogique fourni : sabre en mousse de longueur diverses pour les mises en situation, pattes d'ours pour la découverte des frappes, collerettes à subtiliser, ballons mousse à manier sur tous les plans spatiaux, balles de son à éviter, etc.

**L'objectif de cette pratique** consiste à éduquer par le jeu, à éloigner l'ado de toute velléité de violence, de lui apporter davantage d'assurance et de confiance en soi, à le mettre sur la voie de l'acceptation de l'autre, le maintenir celle de la maîtrise soi par ces mises en situation ludiques, et bien sur, mais à l'issue de quelques saisons seulement, lui assurer une complète capacité d'auto défense. Ces cours ne comportent pas la moindre notion de compétition officielle, outre celle consistant inciter l'ados à toujours se surpasser, dans le respect de l'intégrité physique de ses partenaires.

**L'étude d'un tel art martial a ceci d'artistique qu'il permet aussi de développer chez l'ado le goût de l'effort physique et du mouvement, lequel compensera bénéfiquement le trop de temps consacré au numérique et ses écrans, apanage de toute une génération .**

Atemi, depuis 1993, a ainsi formé de nombreuses « *ceintures noires de la vie* », dont une dizaine ayant débuté dans les sections enfants 'du club et qui, comme aujourd'hui Jérôme, sont chargés de cours afin de « transmettre » à leur tour

Pour le plaisir d'accueillir prochainement parents et enfants, nous prévoyons, lors du premier atelier de trois heures lors **des congés de Toussaint, une rencontre - goûter avec les parents**, à l'issue de la séance de remise ses premières distinctions. L'expérience depuis 1993, ouverture de notre école d'ars martiaux, nous a démontré qu'un adolescent ne peut s'épanouir dans l'exercice d'une telle discipline que s'il existe, et perdure, un tryptique de consensuelle coopération entre parents-enseignant et l'élève.

**Nous remercions les parents adhérents à un tel projet, de bien vouloir nous faire savoir s'ils comptent, ou pas, faire participa leur enfant à ce cours de mie en train**

12 élèves au maximum constitueront cette section ; nous en sommes loin ! C'est pourquoi de votre clarté communicationnelle jaillira ou pas la décision de mandater pour la saison un enseignant professionnel appointé . Ou pas !

Courtoises salutations,

JC Guillot

Coordinateur pédagogique

04 78 1 45 50

06 04 01 28 61

[www.atemimontdor.com](http://www.atemimontdor.com)

[www.facebook.com/ChengMingFrance](https://www.facebook.com/ChengMingFrance)