



Stage Karaté Zen – Handisport

Mardi 25 février 2019 – dojo des genetières – Tassin la demi lune

A la demande de l'élus aux sports et handicap, Monsieur Jacques Blanchin, sophie mougenot, professeur DE de Karaté et spécialisée dans le ZEN, le Yoga et la Méditation, a mis en place un stage avec 13 enfants fragilisés.



Le stage a démarré par des mouvements coordonnés avec la respiration. L'alliance des mouvements et de la respiration amène du calme, de la concentration, ce qui s'est bien vu sur ces enfants. Cela leur a permis de s'intégrer. Ensuite, nous nous sommes amusés avec « la chaise musicale » pour apprendre 2 positions de karaté : le kiba dachi et le zen kutsu.

Des coups de poings ont été répétés.

Et pendant tous ces mouvements, les notions de fierté, de silence, d'obéissance ont été mis en pratique.

Après chaque nouveau geste, venaient qui voulaient pour montrer devant les autres.

Les enfants ont bien réussi, bien écouté.

Leatitia sautel, 3^{ème} Dan de karaté a réalisé 2 katas splendides, sous un silence absolu des enfants, ce qui est un signe d'intérêt, de sens de l'écoute, d'attention, de respect de leur part.

J'ai été étonnée de la durée de leur concentration, de leur réussite à capter des mouvements compliqués, des efforts dont ils ont fait preuve.

J'ai senti les enfants heureux, contents.

Un enfant qui était resté sur un banc à observer a commencé à faire les mouvements seul discrètement, et nous avons continué ensemble et un grand sourire est venu...



Le stage s'est terminé par une relaxation tous allongés au sol, un scan du corps pour amener, à l'aide de la respiration, de la détente, du calme.

Pour moi, ce moment a été formidable.

J'ai vu ces enfants progresser, s'ouvrir, se détendre, se calmer, être fiers d'eux !

Tassin Ecole d'Arts Martiaux
e-mail : team@tassincoleartsmartiaux.fr
Site : www.tassincoleartsmartiaux.fr
Agrément au titre du sport : N° W691053221

Tassin Ecole d'Arts Martiaux
e-mail : team@tassinecoleartsmartiaux.fr
Site : www.tassinecoleartsmartiaux.fr
Agrément au titre du sport : N° W691053221