



QU'APPORTE LA PRATIQUE DU KUNG FU ?

D'une manière générale le Kung Fu permet :

"L'épanouissement de l'individu, tant physique que psychologique et relationnel."

En particulier, on peut cependant noter :

Pour les ENFANTS : Le Kung Fu permet d'une façon plus spécifique :

- ❖ le développement global de la motricité (coordination, dissociation, équilibre...)
- ❖ le développement des capacités fonctionnelles (souplesse, endurance, vitesse...)
- ❖ le développement de la socialisation (prise de risque, autonomie, initiative, intégration dans le groupe, acceptation des différences, respect des règles et des autres...)
- ❖ le développement des connaissances (histoire, philosophie).

Pour les ADOLESCENTS : En intégrant les points exposés ci-dessus, le Kung Fu permet plus particulièrement pour cette période de la vie:

- ❖ le développement de la confiance en soi, jusqu'à la "maîtrise de soi-même "
- ❖ le développement de la volonté
- ❖ la découverte de la coopération, de la solidarité et des responsabilités
- ❖ L'intégration dans la vie sociale

Pour les ADULTES : Le Kung Fu permet:

- ❖ le développement et l'entretien de la forme physique
- ❖ de lutter contre le stress journalier
- ❖ de s'intégrer dans une vie sociale épanouissante et responsabilisante
- ❖ l'entretien de la forme générale pour une meilleure sécurité de la personne (équilibre, réflexes, tonus...)
- ❖ l'entretien de la mémoire

La section ***Kung Fu Loisir*** permet à toute âge de :

« Profiter de la richesse de l'enseignement d'une Ecole d'arts martiaux traditionnelle, sans passage d'examen ni recherche de performance physique »



LA PRATIQUE

La pratique martiale du Kung Fu recouvre de nombreux aspects, en fonction des âges et des personnes, on peut trouver :

- ❖ un travail d'échauffement
- ❖ le travail d'endurance
- ❖ le travail de la résistance
- ❖ le développement de la force
- ❖ des activités ludiques

- ❖ l'apprentissage des Quyens (Katas - enchainement de mouvements reproduisant un combat imaginaire)
- ❖ le travail sur des Quyens combinés (travail à deux)

- ❖ l'auto défense

- ❖ le travail de la maîtrise des mouvements

- ❖ des exercices gymniques (chûtes, roulades, sauts, souplesse, vitesse.....), des exercices de relaxation et de respiration
- ❖ des exercices de concentration

- ❖ le travail des armes (18 armes traditionnelles vietnamiennes)

- ❖ Possibilité de participer à :
 - Des stages à thèmes
 - Des démonstrations
 - Des compétitions techniques ou de combat

On peut en outre être amené à poursuivre plus loin par

- ❖ Obtention du P.S.C.1 (Formation Premiers Secours)
- ❖ La formation au diplôme d'assistant fédéral DAF, d'instructeur fédéral DIF, ainsi que la formation au CQP et DEJEPS.
- ❖ La prise de responsabilité dans l'association (secrétariat, journal de l'association, organisation de manifestations...)

Le tout suivant une progression technique jalonnée par ceintures : Bleue, Verte Jaune, Rouge, (il faut au minimum 10 années de pratique pour atteindre la ceinture jaune).