



**Séjour Sportif
23 au 29 Août 2020**

Centre Les Châlets du Mezenc

Projet Pédagogique



1

Projet pédagogique Stagé d'été 2020 Renforcer la cohésion de ses jeunes membres



Le premier objectif pédagogique de ce séjour est de renforcer la cohésion des jeunes membres du club. De nouer des liens autour de la vie en groupe qui dépassent le cadre de pratique sportive hebdomadaire, que nous connaissons durant le reste de l'année. Ainsi, ce stage est l'occasion de donner un sens plus large à l'idée que chaque adhérent se fait du club, et du karaté-do.

2

Projet pédagogique Stagé d'été 2020 Apprendre à vivre ensemble



➡ Intégrer chacun et accepter les différences.

➡ Gagner en autonomie

➡ S'amuser autour de la pratique du karaté



4

Projet pédagogique Stagé d'été 2020

Eveiller la curiosité et le respect de la nature



A bien des égards, le Karaté traite de la vie (l'énergie) et de la mort (coup décisif). Ce séjour sportif est l'occasion de rapprocher la pratique du Karaté à la nature où il est né (plages de l'île d'Okinawa, au Japon), et de profiter des derniers jours des vacances d'été.



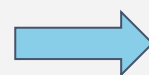
5

Projet pédagogique Stagé d'été 2020

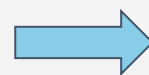
Progresser en Karaté-do



Prendre le « temps long » en dehors de tout impératif de compétition, passage de ceinture ou démonstration. Ce séjour nécessite persévérance et de rigueur dans l'apprentissage avec la pratique quotidienne. Un Kata par tranche d'âge et de niveau sera « le Kata du stage » et nous l'étudierons en profondeur tant le diagramme que le bunkai (explication des gestes en situation), la respiration, et l'exécution dynamique.



Intégrer des valeurs et des principes fondamentaux du karaté-do (code moral du karaté-do, le karaté est un art d'auto-défense, et pas d'attaque).

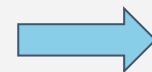


Acquérir courage, persévérance, patience et humilité, via les entraînements quotidiens, et la « Coupe du stage ».

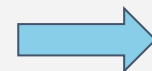
5

Projet pédagogique Stagé d'été 2020

Vivre les valeurs transverses du sport



Découvrir d'autres sports, et expérimenter les points communs et les différences entre chaque. Certains élèves avancés en karaté peuvent rencontrer des difficultés au tir-à-l'arc, et inversement.



Développer un regard curieux et humble envers tous les types de sports.



Progresser sur des aspects physique et mental que la pratique du karaté seule ne développe pas (ou pas autant).

5

Projet pédagogique Stagé d'été 2020

Préparer la rentrée du pôle compétition



Ce séjour sportif sera l'occasion de préparer la rentrée de saison du pôle compétition, sans l'urgence des échéances et en prenant le temps d'approfondir. Favorisant ainsi les conditions du succès dès les premières compétitions de novembre et la cohésion du pôle pour s'épauler et vivre ensemble les victoires comme les défaites tout au long de la saison à venir.