



# Présentation du Provence Sport Taekwondo



Le club a été créé par Benoit Contensuzas en 2005 et depuis s'est développé sereinement. Le club a débuté avec des cours adultes, puis des cours enfants pour enfin ouvrir en 2009 des cours ado. Le club propose à la fois des cours sportif et traditionnel, la volonté est de ne pas omettre tous les aspects de la pratique, que se soit la compétition, la technique, la démonstration et la self défense.

La pratique que nous proposons est une pratique conviviale respectant les envies de chacun, ce n'est pas parce que l'on ne veut pas faire de compétition que l'on ne travaille pas les techniques de combat. Notre objectif est de former des personnes de tout horizon aux nombreuses techniques que le taekwondo offre mais d'aussi d'approfondir l'ensemble de ces aspects du taekwondo ! La convivialité n'empêche en aucun cas la rigueur au contraire elle facilite l'envie de se surpasser.

La devise du Club est **l'altruisme, l'honneur, la famille et la témérité.**

## **Les cours**

Les cours proposés tiennent compte de la morphologie des personnes ainsi que des besoins physiologique, nécessaire au bon développement de chacun. Les tranches d'âges tiennent également compte du type de pratique que l'on peut proposer en toute sécurité.

## **Cours Baby Taekwondo**

Pour les enfants âgés de 3 ans à 6 ans.

Les cours sont basés sur un ensemble d'activités ludiques visant à développer la motricité, la coordination et la socialisation de l'enfant. Ils favorisent l'apprentissage des valeurs et la découverte des émotions, mais reste toutefois dans un état d'esprit de jeu et de détente.

## **Cours enfants**

Enfants : de 7 à 10 ans

La pratique du taekwondo dans cette tranche d'âge se réalise sans contact. Nous travaillons essentiellement l'apprentissage des techniques, la coordination des membres, le développement progressif de la souplesse et son entretien. L'objectif est de développer la concentration de l'enfant, l'aider à prendre confiance en lui, mais également lui apporter une hygiène de vie et l'écoute de son corps. D'un point de vue physique il s'agira d'accroître sa psychomotricité ainsi que sa proprioception mais aussi une part d'assouplissements dans le respect du corps de l'enfant. La notion de camaraderie et de solidarité se fera au cours des entraînements et des compétitions auxquels les enfants voudront participer.

## **Cours adolescents**

Ados : de 11 à 15 ans

Avec les adolescents nous continuerons cette démarche liée au développement psychomoteur d'une manière plus avancés avec des déplacements dans l'espace. Nous commencerons selon le niveau de croissance du jeune à réaliser du renforcement physique. D'autre part nous travaillerons l'endurance et l'explosivité, développer et entretenir la souplesse. La connaissance de soi et de ses limites seront recherche non pas pour les dépasser mais pour les repousser progressivement. Tous ces apprentissages passeront par une bonne hygiène de vie mais aussi par une bonne cohésion de groupe. L'occasion également de responsabiliser les jeunes dans diverses fonctions s'ils le souhaitent.

# Cours adultes

Adultes dès 16 ans

Concernant les adultes les cours permettront à chacun de se défouler et de retrouver un certain bien être et une forme physique. Travail de renforcement physique et assouplissement. Pour celles et ceux qu'y le souhaiteront vous pourrez vous investir dans la compétition, évoluer dans les grades ou rentrer dans l'encadrement (arbitrage, coaching...). Le but est de vous apporter du bien être à tout point de vue dans un cadre travailleur mais aussi convivial.