

Objectifs généraux des différents cours offerts au PALS

Cours traditionnels : Apprendre la structure du Vision Ryu Karaté Do afin que les élèves évoluent vers des grades supérieurs.

Cours de Bô et de kamas artistiques: Enseigner les bases du maniement des kamas et/ou du Bô en plus de développer de solides compétences en ce qui a trait aux enchaînements s'y rattachant. Dans ce cours, un kata spécifique sera chorégraphié pour chaque élève « musical ou non » afin de pouvoir participer à des tournois ou spectacles. L'élève devra s'impliquer dans le processus de création selon ses capacités afin qu'il puisse mettre en valeur sa créativité et développer son plein potentiel.

Cours de cardio : Améliorer les capacités physiques des élèves, tant au plan musculaire que cardiovasculaire.

- Développer, par le biais de différents types d'entraînements, la rapidité, l'endurance, la résistance, la puissance ainsi que la souplesse de l'élève.
- Apprendre et comprendre l'anatomie de base et les notions de biomécanique afin de les appliquer et de les adapter à l'entraînement.
- Reconnaître et appliquer les étapes d'une séance d'entraînement dans le but de maximiser les résultats et de favoriser un développement équilibré.
- Conseils pratiques concernant une saine alimentation.
- Conseils pratiques concernant la relaxation (respiration, massage préventif, sommeil).

Cours de kick acrobatiques : Vise à développer les coups de pieds sautés de base vers ceux hautement plus complexes et spectaculaires afin de les insérer dans une chorégraphie de kata open, de kamas ou de Bô. La complexité des coups de pieds enseignés varie selon la capacité de chaque élève de façon individuelle pour suivre une progression sans risque de blessure.

Cours de gymnastique : Ce cours est donné par un professeur de gymnastique qualifié. Permet de développer des mouvements gymniques tels que : back, front, flic, roue sans main... Les techniques seront enseignées dans un encadrement sécuritaire et supervisé, et elles seront adaptées à la condition physique et aux capacités de chaque élève de façon individuelle. Une fois qu'un mouvement est acquis, il pourra être inséré dans un kata artistique pour la compétition.

Ceux qui ne souhaitent pas faire les mvts gymniques fins (par crainte par exemple) suivront le processus d'entraînement pour améliorer l'impulsion, la force, la souplesse mais sans obligation de faire le front, back ou autres.

Cours de kata open : Apprentissage d'une chorégraphie qui intègre des mvts gymniques et/ou kick acrobatiques (avec musique ou non). Ce kata n'est pas requis pour les passages de grades. Chaque kata est unique et personnalisé selon les forces de l'élève.

Cours de Jiu Jitsu Brésilien : Ce cours s'apparente au Judo mais avec un focus davantage axé sur le combat au sol dans une approche sportive. Comme cet art est constitué principalement de mise au sol (par projections ou balayages) suivie d'immobilisations, ce cours vient en complément pour renforcer la portion Jiu Jitsu du Vision Ryu.