

Objectifs des différents cours au PALS

Cours traditionnels : Évoluer dans la structure du Vision Ryu Karaté Do afin d'acheminer les élèves vers des grades supérieurs.

Cours de Kamas, Bô Nunchakus: Enseigner les bases et rudiments du maniement d'armes artistiques 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 : 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 finaux (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.

Ateliers variés : Selon le niveau de l'élève, initiation ou enseignement évolutif de divers connaissances qui s'apparentent au Karaté. Exemples : exercices de méditation, points de pression, Aikibudo, katana Iaido.