



Initiation à la pratique du *karatedo*

...Vous avez envie de vivre une expérience originale et stimulante avec votre équipe...

Découvrez le *karatedo* à l'occasion d'un atelier de cohésion d'équipe que j'ai conçu et que j'anime avec un assistant.

Je suis **professeur de *karatedo*** depuis 17 ans et coach professionnel. J'ai obtenu le grade de 4^{ème} *dan* JKA délivré par la Japan Karate Association HQ Tokyo. Au Japon, cette association est reconnue d'intérêt public. Elle est considérée comme la référence dans l'enseignement du *karatedo* traditionnel et sa notoriété n'a cessé de rayonner au-delà des frontières du pays du soleil levant.

La coopération, le collectif, l'esprit d'équipe et la solidarité ont besoin de proximité physique et culturelle. C'est pourquoi j'ai choisi le *karatedo* pour développer la cohésion d'équipe. **Cet art martial japonais est une activité empreinte :**

- **d'une image positive** (sagesse et contrôle de soi) ;
- **de mystère** (philosophies d'extrême orient) ;
- **et d'authenticité** (triptyque : esprit, corps, cœur).

L'initiation à la pratique du *karatedo* permet, au manager et aux membres de son équipe, d'interagir et de **partager des instants studieux et ludiques dans un lieu singulier** appelé *dojo*.

Après avoir revêtu un kimono, **l'atelier démarre dans la bonne humeur** par un réveil musculaire suivi d'un échauffement des membres du corps et du cou.

Puis, commence l'apprentissage de quelques techniques de bases nécessaires à la pratique du *karatedo* avec un partenaire.

Ensuite, le groupe est scindé afin qu'une équipe apprenne les premiers mouvements d'un enchaînement codifié appelé *kata*, pendant que l'autre, de son côté, en mémorise les derniers mouvements.

Enfin, chaque participant choisi un partenaire au sein de l'autre équipe. **Dans chacun des binômes constitués, l'un transmet à l'autre la partie du *kata* connue.** De cette manière, **l'ensemble des participants atteint l'objectif individuel et collectif de savoir faire le *kata* dans son intégralité à l'issue de l'atelier.**

L'évènement s'achève dans la satisfaction par **la remise de la ceinture jaune, d'un diplôme personnel et d'un diplôme collectif.** Ce geste récompense la progression individuelle et collective. Il signifie également **aux participants leur appartenance à la grande famille des *karateka*.**

Le plaisir d'avoir partagé des moments forts et d'être arrivé individuellement et collectivement au but fixé se lit sur les visages. **Cette joie est bien sûr immortalisée par la traditionnelle séance photo d'équipe.**



Les prix :

Effectifs	4	6	8	10	12	16	20	24
€ HT/Pers	375	275	217	183	167	142	125	108

Durée de l'atelier : 4 heures.

Matériel fourni : dojo situé en région parisienne, petit déjeuner d'accueil, kimono, tee-shirt blanc à col rond pour les femmes et ceintures blanches et jaunes.

Conditions de réalisation :

- Délais : sous 4 semaines à partir de la date de commande (je vous remercie par avance de bien vouloir me communiquer le nom, le prénom, l'année de naissance et la taille de chaque participant).
- Conditions de règlement : 50 % à la commande et le solde le jour de la prestation.

Liste des participants :

	TITRE DE CIVILITE	NOM	PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	TAILLE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Patrice MOKO
Professeur de *karatedo*
Coach professionnel

06.42.30.81.96
patrice.moko@free.fr