

Atelier découverte et initiation au Krav maga

Animé par :
Nicolas QUETGLAS

Grâce à une multitude d'exercices et de mises en situation, l'initiation aux krav maga, vous permet de connaître des méthodes de défense et aide à lutter contre la dépendance et la perte d'autonomie.

Une découverte en douceur, pour réduire l'inactivité physique et la sédentarité, améliorer votre quotidien et prévenir des effets du vieillissement.

24 séances du 06 mars au 12 juin

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude ».

SANTÉ

ATELIER



DATE

06

Mars

2023

Lundi : 10h30 – 11h30

Jeudi : 14h00 – 15h00

LIEU

Pennautier

Maison des associations
6 Boulevard Pasteur

INFOS

Entrée libre et gratuite

Inscriptions : 06.86.78.98.27


Nicolas Quetglas
Coach sportif diplômé d'Etat
Nicolas Quetglas, Coach sportif diplômé d'Etat
Nicolas Quetglas, Coach sportif diplômé d'Etat
nicosportsante@outlook.fr
www.nicosportsante.fr 06.86.78.98.27

Le programme

ATELIERS 1 à 24

Apprentissage et connaissance de méthodes de défense

Exercices de protection, esquives, parades, contres et frappes sur boucliers

Exercices d'équilibre et de latérisation

Pour cibler les muscles posturaux, centraux et profonds grâce à l'utilisation de situations spécialement conçues à cet effet, avec ou sans matériel et avec ou sans partenaire.

Augmentation des capacités maximales de la force, de la puissance et de la vitesse

Par des exercices variés d'entraînement.

Montées de genoux, flexions des membres inférieurs etc...

Exercices de coordination des membres supérieurs et inférieurs

Apprentissage de plusieurs techniques avec partenaire sur bouclier, sur place et en déplacement à 360°.

Ajustement permanent de leur position par rapport à l'environnement mais aussi à la verticale de la gravité.

Utilisation à la fois des informations sensorielles, mécaniques et motrices.

Exercices d'étirements /assouplissements

Bien plus que l'augmentation de l'amplitude recherchée, les étirements et/ou assouplissements permettent un bon relâchement musculaire et une élimination des tensions et augmentent aussi le débit sanguin et un meilleur retour veineux.

Exercices de synchronisation entre le rythme cardiaque et respiratoire pour un retour au calme

Cette méthode appelée cohérence cardiaque vise à réguler le stress et l'anxiété.