



Le Taekwondo et le Hapkido sont des arts martiaux Coréens d'autodéfense efficace et une discipline mentale accessibles à des personnes de tout âge. Ils créent un solide équilibre physique et nerveux, ils maintiennent une grande souplesse des articulations, ils développent des réflexes prompts et sûrs. Ils induisent un comportement qui développe des qualités indispensables tant en morale individuelle qu'en éthique sociale, aussi bien dans la vie personnelle que relationnelle/professionnelle. Ils enseignent le contrôle de soi en excluant ainsi l'agressivité, les réactions violentes, les comportements provocateurs et le respect d'autrui que commandent la vigilance bienveillance et le souci permanent de l'autre et même de l'adversaire, et présente l'avantage de mettre en œuvre des moyens qui ne contredisent pas leurs buts.

Inculquent les vraies valeurs :

- ☺ Respect -> Politesse -> Courtoisie
- ☺ Confiance en soi -> Humilité.
- ☺ Concentration -> Maîtrise et canalisation de l'agressivité.
- ☺ Patience -> Sens de l'Honneur -> Santé
- ☺ Humanité → Justice → Bonté → Vertu → Loyauté → Courage → SAGESSE



Qui nous sommes

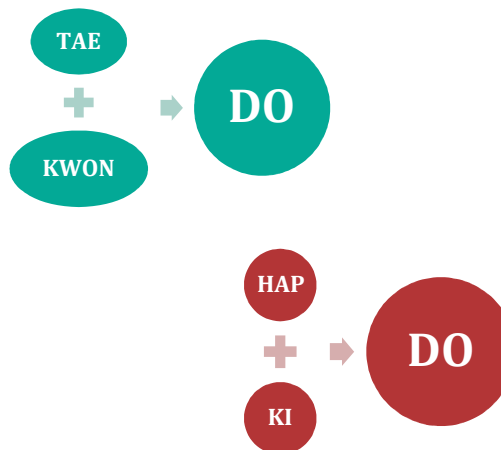
Forte de plus de 30 ans d'expérience sur le terrain notre équipe de ceintures noires formée aux arts martiaux traditionnels Coréens intervient pour vous guider, vous conseiller et vous entraîner, afin que vous profitiez au maximum des bienfaits des arts martiaux.



Notre intime conviction sur le fait que les activités sportives décentrent la relation d'aide pour créer un échange réciproque : en misant sur la pratique sportive, notre équipe lutte contre l'exclusion et contribue à rapprocher l'individu de la société.

mac@artsmartiaux.ch
www.artsmartiaux.ch
 +41 78 806 40 30

Taekwon-DO et Hapki-DO = arts martiaux Coréens
TAE : Coups de pieds/KWON : Coups de poings
HAP : Unir/Ki : Energie
DO : Voie, le chemin, Esprit



Notre Mission : Enseignement basé sur les valeurs : Fraternité, Courtoisie, Respect, Humilité, Politesse, Loyauté, Confiance, Égalité, Justice
Finalité : Trouver son chemin ou sa voie à travers la pratique des arts martiaux

Les arts martiaux :

Induisent un comportement qui développe des qualités Indispensables tant en morale individuelle qu'en éthique sociale, aussi bien dans la vie personnelle que relationnelle.

Enseignent le contrôle de soi, en excluant l'agressivité, les réactions violentes, les comportements provocateurs.

Enseignent le respect d'autrui que commandent la vigilance, la bienveillance et le souci permanent de l'autre et même de l'adversaire.

Présentent l'avantage de mettre en œuvre des moyens qui vont à l'encontre de la violence.

Les arts martiaux :

Ont pour vocation première d'apprendre des techniques permettant de gérer et canaliser ses émotions et avoir confiance en soi, et son enseignement laisse donc une grande place à la recherche de l'efficacité martiale : placement vis-à-vis de l'adversaire, évaluation de la distance, précision et puissance des coups, économie des forces.

On a tendance à dire que les Arts Martiaux regorgent de vertus. Des qualités positives visant à améliorer la condition de l'Homme. Cela reste vrai tant que nous observons une certaine philosophie, éthique et une certaine rigueur.

Pour se confronter à l'autre

Pratiquer un sport, surtout en compétition, apprend aussi à gérer la rivalité avec les autres. On y apprend à trouver sa place dans un groupe, dans un sport collectif par exemple, ou à ne pas être démolé quand on perd. Le sport est donc aussi une expérience qui aide à aborder des conflits dans d'autres domaines.

Pour se dépasser soi-même

Faire du sport peut amener à faire l'expérience de l'effort, qui peut servir dans la vie scolaire et professionnelle plus tard. Un des esprits du sport tient au fait de participer et de donner le meilleur de soi-même, quel que soit le résultat : c'est un défi qu'on se lance à soi-même et qu'on essaie de relever.

La violence apprivoisée /Changer le rapport des jeunes

à la violence

La particularité des arts martiaux est de reconnaître la combativité comme inhérente au comportement humain. En la canalisant, cette pratique donne au jeune la possibilité d'exprimer sa colère, sa frustration, son sentiment d'injustice et d'autres émotions négatives et douloureuses autrement que par la violence dirigée contre autrui.

Le jeune peut, à l'intérieur d'une structure où la combativité a un véritable droit d'expression, développer son sens de l'effort, de la discipline, de la loyauté, du respect et de la confiance en devenant « Partenaire » après avoir été « adversaire » dans la dimension de l'échange

Pour réguler ses émotions

Les activités physiques permettent de se dépenser lorsque l'on a besoin de se défouler ; mais on le fait alors dans un certain cadre, où il y a des règles à respecter, ce qui oblige à maîtriser ses émotions ; le sport peut aussi être l'occasion d'apprendre à gérer son agressivité en l'exprimant sous une forme canalisée comme dans les sports de combat, par exemple.

L'épanouissement et se sentir bien, pour

être en bonne santé

La recherche de l'épanouissement de l'individu tient également une part importante dans cette discipline. Elle se fait par la connaissance et le développement du physique et du mental. Pratiquer une activité physique permet de mieux se protéger contre certaines maladies comme le diabète, l'obésité et les problèmes cardio-vasculaires qui peuvent en découler, et même les maux de dos. Même une demi-heure de marche quotidienne suffit pour fournir au corps une activité physique minimale.

Pour se dépasser soi-même

Faire du sport peut amener à faire l'expérience de l'effort, qui peut servir dans la vie scolaire et professionnelle plus tard. Un des esprits du sport tient au fait de participer et de donner le meilleur de soi-même, quel que soit le résultat : c'est un défi qu'on se lance à soi-même et qu'on essaie de relever.

