

La Méthode Karaté3G, le livre !

Le Karaté, comme tous les autres sports de combat, est une discipline noble. Ni triche, ni scandale, pas de gros titres tapageurs, seulement de la technique, de la sagesse et de la force.

Depuis plus de 15 ans, Bruno Bandelier enseigne le Karaté en salle, sur son blog et son site internet ! Il annonce aujourd'hui la sortie de son livre : "La méthode Karate3G", méthode de référence pour l'apprentissage du Karaté.



Le Karaté par Bruno Bandelier : apprendre et progresser autrement

Avec plus de de 250 000 licenciées sur le territoire français, le Karaté est véritablement un sport national.

Le Karaté est un sport physique et mental à la fois, dont l'influence bouddhiste renvoie à des conceptions philosophiques et méditatives de « lâcher prise » est l'art martial le plus pratiqué au monde.

La liste de ses bienfaits est particulièrement longue : développement de la musculature, perte de poids, amélioration cardiovasculaire, souplesse et fin du mal de dos, développement de la mémoire, meilleure gestion du stress, confiance en soi...

Depuis quelques années, Bruno Bandelier, créateur de la méthode Karate3G, dispense déjà ses conseils sur son site internet ainsi que sur son blog. Une méthode qui permet aux Français de s'initier au karaté et de le faire là où bon leur semblait.

Grâce au succès de cette méthode et conscient de tout ce qu'il peut apporter aux autres, Bruno Bandelier, professeur diplômé spécialisé, ceinture noire 3ème dan de karaté, présente son livre dédié aux karatékas : Karaté3G.

Toute la méthode karaté3G dans un seul et même ouvrage de référence

L'idée principale défendue par Bruno Bandelier, c'est que le Karateka, tel un instrumentiste, a besoin d'entraînement au quotidien pour progresser.

La méthode Karaté3G qu'il a établie est une véritable philosophie d'apprentissage née de ce même constat : entre deux séances au club de sport, les élèves oublient les techniques, les kata... Il faut tout reprendre à chaque séance, ce qui explique que l'évolution de l'élève soit souvent bien lente.

En pratiquant le Karaté chez soi, on évolue beaucoup plus rapidement, une activité complémentaire à celle pratiquée en club. Le livre présentant la Méthode Karaté3G porte alors exactement le même message : plus on s'entraîne, plus on s'informe, plus on progresse. Bruno Bandelier souligne à ce propos :

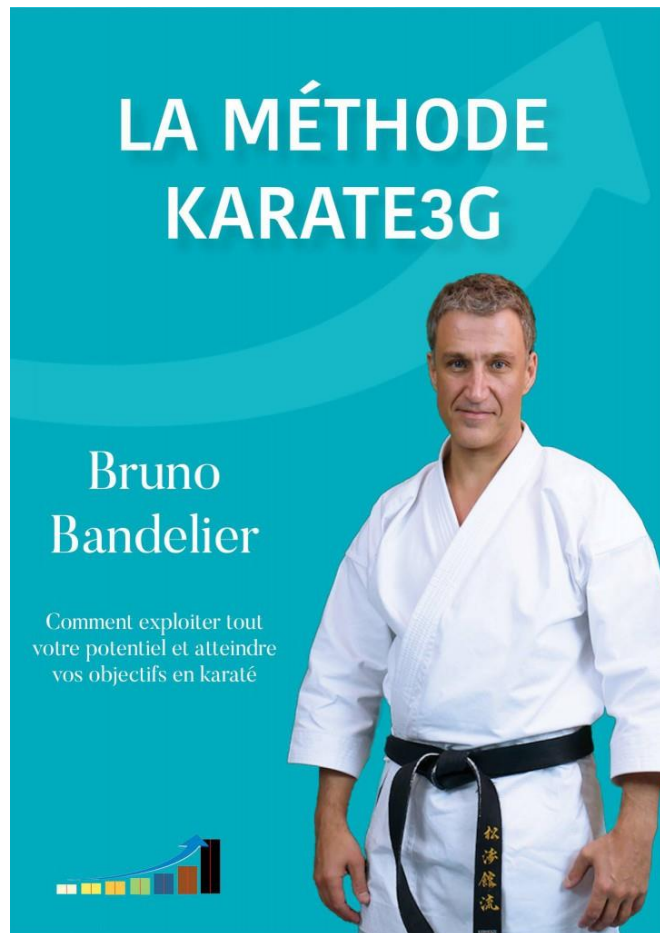
Mon but avec ce livre est de permettre aux karateka de ne plus stagner et de progresser plus vite en apprenant à apprendre. Ce livre n'est pas un livre technique sur le Karaté mais une méthode d'apprentissage.

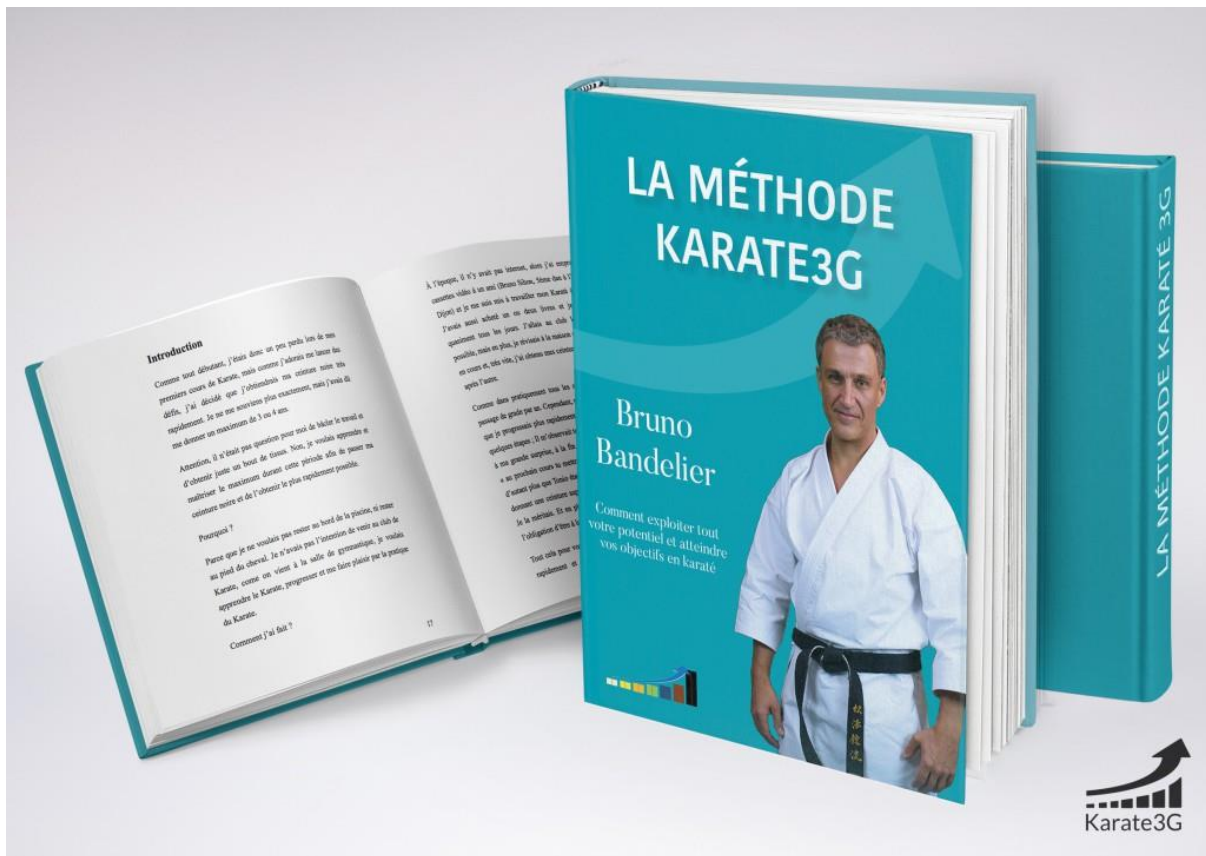
La méthode papier s'adresse ainsi à toutes les personnes déjà séduites par le projet en ligne mais aussi aux nouveaux adeptes et donc futurs lecteurs. Dans les transports en commun, à la plage, dans les gradins d'un gymnase municipal, en vacances sur la plage... Cet ouvrage permettra de rester en lien avec la méthode et de progresser au fil des jours, même sans connexion internet.

Le livre Karate3G en détail, visée et contenu

Bruno Bandelier annonce :

Mon livre n'est pas un livre de Karaté comme les autres, présentant seulement des techniques de Karaté : c'est une méthode complète d'accompagnement, le fruit de mes années d'expérience et du retour des internautes convaincus.





Prendre son entraînement en main, apprendre à s'exercer, planifier, à rester motivé, pour mieux progresser, voilà tout l'enjeu de l'ouvrage.

Dans une première partie, Bruno Bandelier se propose d'analyser les difficultés que rencontrent les Karateka lorsqu' ils débutent, pourquoi ils stagnent trop souvent, voire même abandonnent. Chaque lecteur pourra alors se situer par rapport à sa façon de considérer le Karaté et ainsi comprendre comment il peut mieux progresser, au fil des parties suivantes.

Fonctionnement de la mémoire, concept d'apprentissage, assimilation d'une technique par le cerveau et le corps à la fois... L'auteur souhaite faire comprendre les fondements de l'apprentissage d'une telle technique pour pouvoir poursuivre pleinement son enseignement.

Il dispense ensuite les 7 clefs de la progression qui aident le lecteur à mettre en place son propre programme de progression. Bruno Bandelier poursuit :

Je détaille ensuite toute La Méthode Karaté3G, celle que j'ai créée sur les bases des clés de la progression et de ma propre expérience. Je détaille pour terminer des exercices simples et concrets à appliquer sans attendre, afin que le lecteur propulse son Karaté à un autre niveau de compréhension et de progression.

Bruno Bandelier : un Karateka porté par le succès de sa méthode pédagogique

C'est en 1993, après une agression dans la rue que Bruno Bandelier décide de se mettre au Karaté. Il souligne :

Je me suis très vite aperçu que le Karaté est bien plus qu'une méthode d'auto défense, c'est à la fois une gymnastique pour le corps, l'esprit et un art de vivre à part entière.



Deux ans plus tard, il obtient sa ceinture noire. Son secret : en plus des entraînements au dojo, il s'exerce chez lui, en se basant sur des cassettes vidéos.

Dix années plus tard, en 2005, il reprend le Karaté Club de Langres et passe son brevet d'état puis son DEJEPS de Karaté. Aujourd'hui professeur et 3ème dan, il développe de multiples projets autour du karaté.

Karate-Blog.net voit le jour en 2011, suite à une recherche infructueuse de cours en ligne à partager sur le site de son club où il était professeur. En moins de 4 ans, avec plus de 15 000 abonnés, son site s'impose comme une référence dans le domaine des cours de karaté qui permet aux karatékas novices et/ou expérimentés de progresser plus vite en s'entraînant chez eux grâce à des vidéos.

En 2014, Bruno lance la Méthode Karaté3G, une nouvelle plate-forme de formation au karaté qui permet de télécharger tous les cours de Karate-Blog.net ainsi que tous les articles sous forme de livret PDF, d'accéder à des ateliers LIVE, de bénéficier d'une option de Coaching pour passer les différentes ceintures de Karaté et de suivre des formations sur la musculation, la respiration, la méditation...

Le livre « La méthode Karaté3G » est l'accomplissement et à la fois le complément de tout ce cheminement d'enseignements.

Pour en savoir plus sur le livre "La méthode Karate3G":

<http://karate-blog.net/livre-la-methode-karate3G>

Liens vers les sites

<http://karate3g.com>

<http://karate-blog.net>

Press-book : <http://www.relations-publiques.pro/wp-content/uploads/2016/07/Press-Book.pdf>

Contact Presse

Bruno Bandelier

Mail : bruno.bandelier@gmail.com

Tél : 0678921172