

## Les bienfaits de la compétition

**Pourquoi faire de la compétition?** Bien que cela puisse surprendre, les bienfaits de la compétition s'appliquent à bien des aspects de la vie quotidienne et sont durables. Le Karaté est bien sûr un art, mais aussi une discipline, un mode de vie. Les gens qui veulent pousser leur art martial utilisent la compétition oui pour s'améliorer, mais aussi pour acquérir des connaissances et des notions qu'ils pourront appliquer tous les jours dans leur quotidien. Voici un aperçu des bienfaits qu'entraîne la compétition :

**Confiance en Soi :** La compétition vise l'épanouissement physique et psychique de l'individu et aide à améliorer la confiance en soi. La participation à une compétition apporte un sentiment d'accomplissement personnel.

**Concentration :** Afin de bien performer, il est essentiel de savoir maîtriser la coordination du corps et de l'esprit. Il est prouvé que le sentiment de satisfaction ressenti influence autant le travail scolaire que le travail au bureau.

**Respect :** Faire de la compétition exige l'application du respect des règles et des personnes ainsi que l'esprit d'équipe. Cela inculque donc une discipline de vie que le participant devra appliquer aussi dans son quotidien.

**Socialisation :** À travers l'équipe de compétition, le participant s'intégrera et créera des liens avec ses coéquipiers. Son adaptation sociale lui permettra de créer des aptitudes utiles à sa vie en société. L'élève bénéficiera d'une expérience enrichissante, amicale et gratifiante.

**Maitrise de soi :** Savoir réagir sous pression. Que se soit à l'école ou au bureau, nous devons tous faire face à des facteurs de stress. La gestion du stress devient donc un outil essentiel dans notre vie quotidienne pour mener à la réussite. Il est aussi important d'apprendre à se connaître, à connaître ses points forts et ses points faibles, ainsi pouvoir s'améliorer. Il est aussi important de savoir accepter la défaite, apprendre à se relever et à travailler encore plus fort afin d'obtenir ce que l'on désire.

**Développement :** La compétition est un facteur motivant qui améliore la performance. Le désir de performer améliorera les réflexes, la coordination, l'équilibre et la perfection technique.

**Motivation :** Chaque compétition apporte une expérience additionnelle qui prépare l'élève à un niveau plus élevé et à vouloir s'améliorer davantage.