



# Arts Martiaux: Leur pertinence dans notre vie

B2-C1

Module 3

Voici ce que nous allons apprendre:



# SOMMAIRE

- ❑ De quoi se composent les arts martiaux?
- ❑ Histoire des arts martiaux?
- ❑ Comment les arts martiaux aident dans les domaines de la confiance en soi, de l'autodéfense, de l'autodiscipline, de la condition physique, de la coordination et de la construction de l'amitié.
- ❑ exercices.

# Vocabulaire

Coordination	La capacité d'utiliser différentes parties du corps en douceur et efficacement.
Proéminent	Important; célèbre.
Evolution	Le développement progressif de quelque chose
Mythe	Une histoire traditionnelle, en particulier celle concernant l'histoire ancienne d'un peuple ou l'explication d'un phénomène naturel ou social, et impliquant généralement des êtres ou des événements surnaturels.
Exterminer	Détruire complètement.