



HORAIRE DES COURS

* LUNDI : Salle de Combat

17h20-18h25: Po/Pu Jusqu'à Ceinture Blanche/Jaune
18h25-19h25 : B/M1 Bche à O + Po/Pu Jaune à Orange/Verte
19h30-21h00 : M2/C/J/S : Tous grades – Technique
21h00-21h30 : M2/C/J/S : Spécificités Wado



* MARDI : Dojo

17h45-19h15 : B/M : Ceintures Orange/Verte et Plus
19h30-21h00 : M2/C/J/S : « Compétiteurs Combats »,
Entraînements personnalisés « Prépa. Physique » et « Karaté Technique »

* JEUDI : Dojo

17h30-19h30 : Po/Pu/B/M Elites « Combats » (sur convocation)
19h30-21h10 : M2/C/J/S Tous grades – Combats

* VENDREDI : Salle de Combat

17h30-20h30 : Entraînements personnalisés « combat »

* SAMEDI : Salle de Combat

14h00-15h00 : Mini Poussins
15h10-16h30 : B/M Orange/Verte et Plus – Elites « Technique »
16h30-17h30 : Po/Pu/B/M1 Jaune à Orange+Pu O/V Elites « Technique »
17h30-18h30 : M/C/J/S Prépa. Ceinture Noire
18h30-19h40 : M/C/J/S Kata (1 semaine sur 2 base ou Sup.)

Dojo

09h00-10h00 : Body Karaté – Dès 14 ans
10h00-11h30 : Aito Self-défense – Dès 14 ans
14h00-15h00 : Po/Pu Jusqu'à Ceinture Blanche/Jaune
15h10-16h30 : B/M1 Bche à O + Po/Pu Jaune à Orange/Verte
16h30-17h30 : B/M Orange/Verte et Plus – « Combats »
18h00-19h30 : M/CJ/S/ : Compétiteur Combats (sur convocation)

NB : En fonction des groupes, les horaires des cours sont susceptibles de changer.

* DIMANCHE 10h-11h30 salle de combat : KARATÉ CONTACT

Nota :

MPo = Mini Poussins : nés en 2016 et après

Po = Poussins : nés en 2014-2015

Pu = Pupilles : nés en 2012-2013

B = Benjamins : nés en 2010-2011

M = Minimes : nés en 2008-2009

C = Cadets : nés en 2006-2007

J = Juniors : nés en 2004-2005

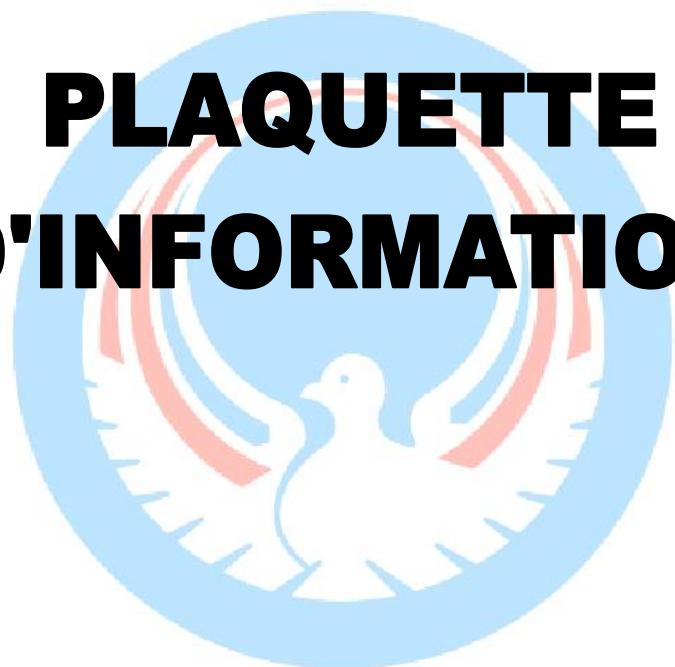
S = Seniors : 2003 et avant

Espoirs : nés en 2001 à 2003



ADRESSE DES COURS :

Pôle Sportif des Mares Yvon
Place Léonard de Vinci
91240 Saint Michel Sur Orge
(Suivre le chemin à gauche du gymnase)



PLAQUETTE D'INFORMATION

Cours dispensés par des professeurs diplômés

RENSEIGNEMENTS : 06-73-67-16-26

LE KARATE, QU'EST-CE QUE C'EST ? :



Le karaté est un Art Martial utilisant les armes naturelles du corps humain. Cette discipline apporte équilibre, plénitude, maîtrise de soi, améliore les réflexes et contribue au développement harmonieux de la souplesse et de la musculature du corps.

L'agressivité est canalisée et transformée en combativité contrôlée qui servira dans tous les domaines de la vie.

En Karaté, il existe différentes écoles (styles) dont les 4 plus connues sont le Shotokan, le Wado-ryu, le Shito-ryu et le Goju-ryu. **Notre club** pratique le Wado-ryu et sommes adhérents de Wado France.



Y A-T-IL DES COMPETITIONS ? :

Oui mais les Championnats de France, avec leurs compétitions sélectives, ne sont autorisés qu'à partir de l'âge de 12 ans. Toutefois, les compétitions techniques et combats (avec protections) sont autorisées pour les enfants. Les règles d'arbitrage sont étudiées pour éviter tout accident.

MATERIEL NECESSAIRE :

Dans les magasins de sports mais il peut aussi être commandé par Eric.

* Pour les cours : 1 kimono blanc, 1 ceinture, 1 paire de zoori (tong, chausson...), 1 bouteille d'eau. Pour les filles : 1 tee shirt (si possible blanc). Pour les garçons : 1 coquille. **En cas de cheveux longs, ceux-ci doivent être obligatoirement attachés.**

* Pour la compétition, rajouter : ceintures de couleur (Rouge et Bleue), Passeport sportif (25 €). Pour les combats : protections poings et pieds (Rouge et Bleue), protège dents.

AITO - SELF-DEFENSE :

Cours de self-défense sur différentes techniques d'attaques avec ou sans arme. Défenses à mains nues ou avec objets usuels. Dès 14 ans. Tenue : Bas de survêtement et tee shirt si possible noir (du club ou de l'Aïto).



A QUEL AGE PEUT-ON COMMENCER LE KARATE ? :

Le karaté peut se pratiquer à partir de la catégorie poussins (2014-15)
Les cours « **Mini Poussins** » sont spécialement adaptés aux enfants de 4-5 ans (2016-2017).



QUELLES SONT LES CONDITIONS D'INSCRIPTION ? :

La cotisation permet de participer à 2 cours dans la semaine (sauf mini poussin et Aïto-self défense) hors vacances scolaires. Les cours supplémentaires prépa. aux compétitions (sur sélection), prépa. ceinture noire, kata sup. (ados/adultes) ne sont pas facturés. : Si 1 cours nous consulter

* Pièces à fournir **OBLIGATOIREMENT** :

- La fiche d'inscription dûment remplie et signée
- L'attestation sur l'honneur (sur le questionnaire santé)
- 1 photo d'identité (avec le nom de l'adhérent marqué au dos)
- Majeur 1^{ère} inscription : 1 certificat médical d'aptitude à la pratique du karaté **postérieur** au 15 juillet 2021

* Règlement : comprend la cotisation annuelle ET la licence fédérale obligatoire pour la saison sportive en cours.

- **Licence Fédérale** (pour chaque personne) 37,00 €

+

- Cotisations :

- * 1 adhésion (né/e en 2016-2017). . . 1 cours hebdomadaire... 107,00 €
- * 1 adhésion (né/e de 2008 à 2015). 2 cours ou + hebdomadaire 202 €
- * 1 adhésion (né/e de 2005 à 2007). . . Idem 217,00 €
- * 1 adhésion (né/e en 2004 et avant) lycéen ou étudiant. 232,00 €
- * 1 adhésion (né/e en 2004 et avant. 263,00 €
- * 1 adhésion ceinture noire 212,00 €
- * Cours Body Karaté **OU** d'Aïto-self défense (dès 14 ans). 112,00 €
- * Cumul Cours Body Karaté **ET** Aïto Self défense 194,00 €

➤ Pour 2 inscriptions, déduire 10% de la cotisation la moins chère. A partir de 3 inscriptions, déduire 10% de l'ensemble des cotisations (déduction arrondie à l'euro le plus proche). Etudiants : Attestation de scolarité à fournir