

Art de combat à main nues, le karaté permet d'éduquer le corps et l'esprit par l'utilisation rationnelle des armes naturelles : pieds, poings, coudes, genoux, etc..

C'est une technique de self défense considérée comme la plus efficace par la plupart des polices du monde.

Pour les enfants, il permet de canaliser leur agressivité naturelle pour la transformer en combativité créative et contrôlée. La pratique régulière du karaté permet une amélioration de la coordination des gestes, l'acquisition de nouveaux réflexes, le développement de la confiance en soi.

Chez les femmes, le karaté améliore la résistance, la puissance et la force et permet l'utilisation des qualités féminines naturelles telles que la souplesse et la précision. C'est également une gymnastique très complète qui développe une silhouette longiligne et ne virilise pas la pratiquante, bien au contraire.

La compétition (non obligatoire) permet de confronter son niveau technique à un adversaire en respectant des règles précises de sécurité. Les accidents y sont statistiquement plus rares que dans d'autres sports.

Issu d'une tradition et d'une philosophie orientale, le karaté-do (littéralement : la voie de la main vide), permet à l'homme de vivre en symbiose avec son environnement.

La pratique vise l'épanouissement physique et mental de l'individu. Ce qui s'exprime dans le code moral du karatéka qui prône : sens de l'honneur, fidélité, franchise, courage, bonté et bienveillance, respect, modestie et humilité, contrôle de soi.

Le karaté peut se pratiquer à tous ages et à tous niveaux.

Adhésion

Photo

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

.....

E-mail :

Profession :

Tel :

Grade :

- Certificat médical ☺☺
- 1 Photo (pour les nouveaux membres) ☺☺
- Signature licence ☺☺
- Assurance ☺☺

Cotisation : Chèque ☺☺ Espèces ☺☺

- Enfants de 7 à 13 ans 100 Euros
- Scolaires de 14 à 18 ans 120 Euros
- Etudiants 135 Euros
- Adultes 160 Euros

La cotisation comprend :
La licence assurance FFK,
La cotisation de ligue Atlantique et les cours

Autorisation

Je soussigné(e)

.....

Responsable de l'enfant :

.....

☺☺ L'autorise à participer aux activités du Karaté Club de Montaigu.

☺☺ Autorise son transport par une personne désignée (stages compétitions).

☺☺ Autorise en cas d'accident, le professeur ou un responsable du club à le faire transporter dans l'hôpital le plus proche.

Médecin traitant :

Docteur

Tel

Lu et approuvé, le

Signature :

Fédération Française de Karaté

122, Rue de la Tombe Isoire

75014 PARIS

LES COURS

Ils sont assurés par des **ceintures noires** :

- **Christian Descamps**, professeur diplômé d'état 6^{ème} Dan
- Ses assistants 2^{ème} Dan

HORAIRES

ENFANTS

Judi de 18h00 à 19h00

Samedi de 10h30 à 11h30

ADULTES

Mardi 19h00 à 20h00 Ceintures tous niveaux
20h00 à 21h15 Ceintures marrons et noires

Judi 19h00 à 20h00 Ceintures tous niveaux
20h00 à 21h15 Ceintures marrons et noires

Samedi 11h30 à 12h30 Ceintures tous niveaux

Le

Karaté Club De Montaigu

c'est

- 2 cours enfants par semaine
- 3 cours adultes par semaine
- des passages de grades
- des stages proposés toute l'année
- des compétitions possibles



Renseignements :

Site : kcm85.fr
karate.montaigu@gmail.com

06 24 24 88 58
06 19 55 60 09

Karaté Club Montaigu

Dojo complexe Maxime Bossis



*

Un sport de combat
Une self défense
Un art martial
Une philosophie
Maîtrise de soi
Equilibre
Un art de vivre

*