

L'ÉTE AU KARATE

Jeunes de 5 à 18 ans et plus...



Juillet-Août 2021

Initiations

à GRADIGNAN

Inscriptions et renseignements sur place

Dojo de La Tannerie ou Tél. 05.56.78.12.09

Par e.mail: ecole-karate-do@wanadoo.fr

Déroulement du cycle d'initiation au Karaté-Do

Durant l'été, l'Ecole de Karaté-Do de Gradignan ouvre ses portes au public: Elle propose aux jeunes une activité physique durant les mois de Juillet et d'Août en même temps que la découverte du Karaté-Do et des Arts Martiaux Affinitaires. C'est une initiation divisée en 2 cycles de 2 semaines à raison de 2 entraînements par semaine. Tous les cours sont encadrés par un professeur diplômé d'état (3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} ou 6^{ème} Dan) assisté d'instructeurs fédéraux, de ceintures noires et de jeunes champions du club.

Contenu :

Echauffement, Jeux, étirements, musculation spécifique, apprentissage des techniques de base, exercices de précision sur cible, exercices de vitesse, exercices de détente, initiation au combat souple, initiation au combat avec protections, Karaté-contact, self-défense, frappe sur cibles...

Ces exercices sont conçus pour être accessibles à tous les débutants qui seront amenés à développer leurs qualités physiques et mentales de manière très progressive.

Objectifs :

- Permettre à des jeunes qui ne partent pas en vacances de pratiquer une activité physique.
- Développer des qualités d'adresse, de détente, de vitesse et de souplesse par un ensemble de jeux et d'exercices progressifs
- Faire découvrir le Karaté-Do et les Arts Martiaux
- Faire découvrir une pédagogie de «l'estime de soi»
- Mesurer les améliorations obtenues par des tests de capacités physiques (souplesse, détente, vitesse...) en début et en fin de cycle.

Un diplôme d'initiation est délivré en fin de stage avec résultats chiffrés obtenus.

Entraînements:

Lieu : Nouveau Dojo, Parc de la Tannerie
(Sortie rocade 17 - 141 rue Croix de Monjous - Gradignan)

2 Cycles : Du 5 au 12 Juillet puis du 16 au 25 Août 2021 inclus
les Lundis et Mercredis de 17h30 à 18h45

- les 5, 7 et 12 Juillet
- les 16, 18, 23 et 25 Août

Les consignes anti COVID vous seront indiquées sur place.

Conditions d'accès :

- 5 à 18 ans avec autorisation parentale
- Adultes acceptés si places disponibles
- **Certificat médical d'aptitude au Karaté**
- Tenue libre (Kimono ou short + T-shirt, survêtement...) mais propre
- Matériel de protection prêté par le club
- Respect des règles d'hygiène et de sécurité imposées par le professeur (Selon règles sanitaires en vigueur)
- Cotisation + assurance =

1 sem.	1 cycle	2 cycles complets
30 €	50 €	70 €

Attention : places limitées à 40 stagiaires et priorité aux jeunes domiciliés à Gradignan.

Inscriptions et renseignements :

Le plus rapidement possible

- Par tél au **05.56.78.12.09 / 06.18.13.63.65**
- Par e.mail : ecole-karate-do@wanadoo.fr
- Durant les entraînements à partir du 5 Juillet au **DOJO DE LA TANNERIE à 17h15.**

NOTRE ECOLE EN 2020

Enseignement: Adapté à tous les niveaux et âges
Nos élèves ont entre 5 et 74 ans
Cours tous les jours de la semaine.

Plus de 330 ceintures noires formés par l'équipe d'enseignants

Nos compétiteurs: Régulièrement champions

* DE GIRONDE JUNIORS et SENIORS

* **D'AQUITAINE JUNIORS et SENIORS par équipes filles et garçons !**

* **150 podiums régionaux en 2019-2020**

* Plus de 100 qualifications pour le niveau national

* **12 podiums nationaux en 2018 !!**

+ Nombreux poussins, pupilles, benjamins champions de Gironde et d'Aquitaine

QUELQUES CHIFFRES :

ANNEE DE CREATION : 1984

NOMBRE D'ADHERENTS 2020:

194 dont

Enfants 5 à 10 ans :	66
Enfants 11 à 14 ans :	34
Adolescents 15 à 18 ans :	15
Adultes 19 à 40 ans :	50
Adultes + de 40 ans :	29

PROPORTION FEMININE = **35 %**

PROPORTION DEBUTANTS = **25 %**

NOMBRE ACTUEL DE CEINTURES NOIRES = **69** Soit **35 %** dont :

1 ^{er} Dan : 26
2 ^{ème} Dan : 20
3 ^{ème} Dan : 12
4 ^{ème} Dan : 6
5 ^{ème} Dan : 2
6 ^{ème} Dan : 3

9 PROFESSEURS : tous diplômés d'état BEES 1 dont

3 professeurs principaux 6^{ème} Dan et 6 assistants

Association sportive loi 1901 - Affiliée FFKDA 0330003 - Agréée Jeunesse et Sports N° 33S8629G

Parc de la Tannerie – 141 rue Croix de Monjous GRADIGNAN

Tél : 05 56 78 12 09 - 06 18 13 63 65

E.mail: ecole-karate-do@wanadoo.fr / Internet: <http://www.ecole-karate-do.com>