

L'ETE AU KARATE

Jeunes 5 ans et plus... Adultes



Août 2024

Initiations

à GRADIGNAN



Inscriptions et renseignements :

Sur place : **Dojo de La Tannerie** ou Tél. **05.56.78.12.09**

Ou par e.mail: ecole-karate-do@wanadoo.fr

Ou sur le site www.ecole-karate-do.com

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 une activité physique pour tous 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 qui dure 3 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}, 6^{ème} ou 7^{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»
- Ressentir les améliorations obtenues entre début et fin de cycle.

Entraînements:

Lieu : Dojo de la Tannerie

(Sortie rocade 17 - 141 rue Croix de Monjous - Gradignan)

Cycle de 3 semaines : Du 5 au 21 Août inclus les **lundis et mercredis de 17h30 à 18h45**

Conditions d'accès :

- 5 à 18 ans avec autorisation parentale
- Adultes acceptés si places disponibles
- **Certificat médical d'aptitude au Karaté non obligatoire**
- 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 = Forfait de 50 €

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
- Sur le site internet du club : www.ecole-karate-do.com
- Durant les entraînements à partir du 8 juillet au **DOJO DE LA TANNERIE à 19h15.**

Notre école en quelques chiffres (2022)

Enseignement: Adapté à tous les niveaux et âges
Nos élèves ont entre 5 et 78 ans
Cours tous les jours de la semaine.

Plus de 350 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 !**

* **130 podiums régionaux en 2022-2023**

* Plus de 80 qualifications pour le niveau national

* **12 podiums nationaux en 2023 !!**

+ 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 = **38 %**

PROPORTION DEBUTANTS = **25 %**

NOMBRE ACTUEL DE CEINTURES NOIRES = **71 Soit 35 %** dont :

1^{er} Dan : 26

2^{ème} Dan : 18

3^{ème} Dan : 12

4^{ème} Dan : 8

5^{ème} Dan : 3

6^{ème} Dan : 2

7^{ème} Dan : 2

11 PROFESSEURS : tous diplômés d'état BEES 1 ou DESJEPS dont
4 professeurs principaux 6^{ème} et 7^{ème} Dan

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: www.ecole-karate-do.com