

# Ecole de KARATE-DO

Tél 05.56.78.12.09 et 06 18 13 63 65 - Mail: [ecole-karate-do@wanadoo.fr](mailto:ecole-karate-do@wanadoo.fr)

Renseignements - inscriptions sur : <https://www.ecole-karate-do.com>



Le château de Shuri, à Okinawa, berceau du Karaté-Do



**EQUILIBRE  
SANTÉ  
EFFICACITÉ**

## GRADIGNAN

**CLUB CHAMPION DE GIRONDE ET D'AQUITAINE**

**40 à 50 titres régionaux et plus de 10 podiums nationaux chaque saison !**

ville de **gradignan**

**FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ**

**CONSEIL GENERAL  
Gironde**

Association sportive loi de 1901 – Club officiel affilié FFKDA  
Aarée Ministère Jeunesse et Sports - Professeurs diplômés d'Etat

**Saison 2024-2025**

## **ENFANTS POUSSINS (2017-2018-2019) / PUPILLES (2015-2016):**

LUNDI : 17h45 à 19h00 débutants Blanche + Blanche 1b + Blanche 2b et Blanche-Jaune

MARDI : 17h45 à 19h30 Jaune + Jaune/orange + Orange + Orange/Verte et Verte

VENDREDI : 17h45 à 19h00 débutants ceintures Blanche à Jaune-Orange

VENDREDI : 19h30 à 21h15 Orange + Orange/Verte et Verte

## **ENFANTS BENJAMINS (2013-2014) et MINIMES (2011-2012) :**

MARDI : 17h45 à 19h30 Blanche à Marron

MERCREDI 19h45 à 21h00 Blanche à Marron + Groupe compétition cadets\_séniors 18h/19h30

VENDREDI : 19h30 à 21h15 Blanche à Marron

## **CADETS (2010-2009) JUNIORS (2008-2007) SENIORS (2006 et avant)**

LUNDI : 19h30 à 21h15 tous niveaux

MERCREDI : 18h/19h30 groupe compétition cadets à seniors - 19h45 à 21h30 tous niveaux

VENDREDI : 19h30 à 21h15 tous niveaux

## **Lieu des entraînements à GRADIGNAN – 2024-2025:**

**Dojo du Parc de La Tannerie, 141 rue Croix de Monjous (Sortie Rocate 17, face à GEDIMAT).**

**PROFESSEURS Diplômés d'Etat:** Sylvie CARRERE (7<sup>ème</sup> Dan) - Noël CARRERE (7<sup>ème</sup> Dan) - Sylvain QUEYROI (6<sup>ème</sup> Dan) - Gilles PATANCHON (5<sup>ème</sup> Dan) – Cédric HERMOSILLA (5<sup>ème</sup> Dan) - Christophe MONTES (4<sup>ème</sup> Dan) - Alexandre BADREDDINE (4<sup>ème</sup> Dan) – David LAUSEIG (2<sup>ème</sup> Dan) – Michel ARENAS (1<sup>er</sup> Dan) – Léa RICHARD (2<sup>ème</sup> Dan)

## **REGLEMENT INTERIEUR RESUME SECTION KARATE:**

- CERTIFICAT MEDICAL D'APTITUDE au KARATE-DO** postérieur au 1/07/2024, **obligatoire dès la 1<sup>ère</sup> séance.**
- LICENCE FFK: souscription dès la 1<sup>ère</sup> séance + assurance complémentaire proposée.
- Arriver 5 mn avant le début de chaque cours (En karategi si pas autorisation des vestiaires).**
- Tenue obligatoire: **Karatégi blanc propre et hygiène corporelle parfaite**, ongles des pieds et des mains propres et coupés très courts.
- Entraînement interdit en cas de maladie contagieuse ou d'incapacité.
- Utilisation de pommades, huiles ou cosmétiques strictement interdite.
- Défense de fumer, de manger, pas de chewing-gum, **pas de téléphone portable activé.**
- Pas de montres, bijoux, chaînes, bagues, boucles d'oreilles, piercing...
- Sandales réservées à cet usage autour des tatamis à l'intérieur Dojo.
- Ne laisser aucun objet de valeur dans les vestiaires lorsqu'ils sont autorisés : LE CLUB DECLINE TOUTE RESPONSABILITE EN CAS DE VOL.
- Ne pas quitter le Dojo durant le cours sans autorisation du professeur.
- Les spectateurs ne sont admis que sur autorisation exceptionnelle du professeur.
- Le prix d'inscription est FORFAITAIRE et ANNUEL, valable pour la saison sportive en cours de Septembre à Juin, quel que soit le nombre de cours effectués. Aucun remboursement ni déduction ne sont possibles en cas de départ anticipé, d'exclusion ou d'arrêt pour force majeure.**
- Le pratiquant s'engage à respecter les règles de courtoisie, de loyauté et de sécurité enseignées par le professeur.
- Le professeur reste libre du choix de ses élèves et peut exclure tout pratiquant auquel il ne souhaite pas livrer son enseignement.
- Un élève licencié d'un autre club et occasionnellement admis par le professeur ne peut représenter le club dans une manifestation fédérale.
- Pour les autres sections (**Initiations ou autres Sports de combat**), une licence fédérale ou une assurance personnelle sont obligatoires.
- Toute photo ou prise de vue est rigoureusement interdite durant les cours.**
- Une fiche vous est remise en cas de mesures de précautions sanitaires en vigueur.**

**Fournir: photo d'identité + Certificat médical / Licence fédérale 37 € + Cotisation :**

- Enfants – étudiants : 318 €
- Adulte 1<sup>ère</sup> année : 378 € / 2<sup>ème</sup> année : 348 € / 3<sup>ème</sup> année : 318 €
- Réductions familles 3 personnes (même foyer fiscal): 273 € / 4 personnes : 252 €

## LE KARATE-DO EST UN ART MARTIAL:

Héritier de multiples arts de combats traditionnels chinois, perfectionné par des générations de véritables "combattants de la survie" dans l'île d'OKINAWA, il a été affiné au contact des autres arts martiaux japonais et de leurs systèmes d'entraînement militaires puis universitaires avec, en prime, l'influence du code d'honneur des samourais japonais le BUSHIDO.

Au même titre que d'autres Arts Martiaux japonais, il fait partie de la grande famille du BUDO. KARA = vide TE = main DO = voie  
C'est "la voie de la main vide", véritable méthode éducative à suivre toute une vie pour atteindre, par l'Art du combat à mains nues, la meilleure harmonie possible entre le corps et l'esprit.

## UN ART MARTIAL EFFICACE:

La formidable efficacité du KARATE-DO est bien connue. Les techniques rapides, précises et puissantes de blocages, de coups (atémis), d'esquives, de projections, de luxations, de strangulation sont à la base de bien des légendes mais aussi de démonstrations spectaculaires lorsqu'il faut malheureusement les utiliser. Cette efficacité n'est obtenue qu'après plusieurs années d'entraînement sérieux : renforcement mental, physique et technique.

## UNE EFFICACITE SANS AGRESSIVITE:

Le véritable pratiquant de KARATE-DO sait maîtriser ses émotions, sa peur, sa colère et a cultivé durant de longues années sa combativité. S'il est capable de la faire "exploser" en cas de danger extrême, il ne manifeste jamais de comportement agressif injustifié. Au contraire, plein d'humilité et de respect pour autrui, le vrai KARATEKA a oublié le sens du mot méchanceté.

Ceux qui voudraient « jouer les méchants » et donner une image différente sont bien loin de "la voie" du BUDO et ne peuvent atteindre la maîtrise réelle.

Durant les entraînements au Dojo, le professeur sait écarter tout pratiquant qui ne respecterait pas les règles de sécurité et de courtoisie.

## UN FORMIDABLE MOYEN EDUCATIF POUR L'ENFANT:

Enseigné par un professeur diplômé d'Etat qui sait adapter la pratique à l'âge et à la morphologie des plus jeunes, le KARATE-DO est un excellent outil de développement social et psychique de l'enfant. Statistiquement, il comporte moins de dangers que beaucoup d'autres activités sportives. Il lui apportera:

- La découverte de lui-même et des autres
- Un développement physique harmonieux
- Un moyen de communication
- L'acquisition d'aptitudes et de qualités : persévérance pour apprendre, volonté, discipline, respect d'autrui, estime de soi, confiance, qualités relationnelles, qualités motrices, prise de risque, gestion du stress, facultés d'adaptation ...

- En deux mots : équilibre et épanouissement

En effet, au-delà de mouvements spectaculaires, symétriques et diversifiés, le Karaté met en pratique un résumé des valeurs de base de toute vie en société : Respect mutuel, gestion des rapports de force, respect de conventions relationnelles, estime, entraide, loyauté, générosité, humilité, courage, apprentissage par les "anciens"...

## UNE ACTIVITE PHYSIQUE COMPLETE POUR TOUS AGES:

La diversité des techniques du KARATE-DO, la parfaite symétrie dans leur étude, les méthodes soigneusement mises au point durant des siècles permettent de solliciter et développer absolument tous les groupes musculaires du corps humain.

Les séances comportent des exercices d'échauffement, d'assouplissement et de décontraction. La progressivité dans l'intensité des exercices en fonction de l'ancienneté et de la condition physique de chacun autorise cette pratique à tous publics jusqu'à plus de 75 ans. La pratique régulière procure un réel bénéfice pour la santé à 2 conditions : assiduité et modération selon la forme de chacun !

## LE KARATE-DO FEMININ SE DEVELOPPE:

La nécessité de savoir se défendre n'est plus la seule motivation des pratiquantes féminines. Avec 35 % des effectifs elles viennent au Karaté car elles y sont accueillies et respectées comme tous leurs camarades masculins. Elles en retirent les mêmes bienfaits.

Le KARATE-DO ne demande pas obligatoirement une grande force physique. La qualité des techniques, la détermination mentale sont plus importantes. Cela s'acquiert progressivement au DOJO (lieu d'entraînement).

Sylvie CARRERE, ex- combattante de l'équipe de FRANCE féminine et professeur aux qualités pédagogiques reconnues en est l'exemple : ses élèves féminines championnes d'Aquitaine sont régulièrement sur les podiums nationaux.

## UNE DISCIPLINE MORALE:

Si le KARATE-DO permet de vaincre un ennemi d'une attaque unique sur un point vital, il n'est pas l'arme magique pour tout le monde.

En réalité, le pouvoir offensif et défensif extraordinaire du KARATEKA ne dépend que de la qualité de son mental. L'éducation de ce dernier se fait en même temps et proportionnellement à l'apprentissage technique. A l'instant décisif d'une attaque, l'esprit doit être libre et clair ("une conscience pure") pour être uni avec le corps et pouvoir le piloter. La valeur de l'Art dépend de celui qui l'utilise, de son état mental et de la justesse de la cause. La véritable valeur martiale d'un expert se mesure finalement à ses qualités humaines.

## LA COMPETITION DE KARATE-DO (Sport Olympique en 2021):

Les pratiquants de haut niveau y voient un exercice sportif ayant valeur de test pour certaines qualités des Karatékas : Vitesse, agilité, sens des distances, pouvoir de concentration, lucidité, combativité, gestion du stress, condition physique etc...

Ouverte à de nombreux pratiquants de niveau moyen elle est amputée des techniques les plus dangereuses. Un contrôle de distance et de puissance y est exigé pour le visage, sauf en Karaté-Contact et Karaté-Full-Contact (frappe autorisée jusqu'au K.O.).

C'est l'aspect du KARATE-DO le plus connu du public mais il ne représente qu'une étape dans la vie des Karatékas. Nous utilisons la compétition comme un exercice parmi beaucoup d'autres et un bon outil de motivation pour environ 1/3 de nos jeunes. Chaque année, ils dominent nettement au niveau régional.

## NOTRE EQUIPE D'ENSEIGNANTS EST EXPERIMENTEE :

56 ans de pratique, 49 ans d'enseignement, plus de 380 ceintures noires formées, 52 professeurs, plus de 300 champions régionaux et nationaux en 46 ans de compétitions au plus haut niveau.

# LE KARATE – DO POUR LES ENFANTS :

## UN FORMIDABLE MOYEN EDUCATIF:

- \* Confiance en soi
- \* Respect d'autrui
- \* Courage, volonté, persévérance
- \* Capacité d'attention et de concentration

Voilà quelques qualités particulièrement développées par une pratique régulière du Karaté chez les enfants.

## UNE ACTIVITE PHYSIQUE COMPLETE:

- \* Une infinie diversité de mouvements
- \* La parfaite symétrie dans leur étude (Gauche/Droite)
- \* La sollicitation équilibrée de tous les groupes musculaires
- \* La progression dans l'intensité des exercices en fonction de l'âge, de la morphologie et de l'ancienneté de chacun
- \* L'absence de charges portées (Soulèvement du partenaire très rare), le travail en extension plus qu'en compression
- \* Une méthode pédagogique qui décompose parfaitement chaque geste technique pour un apprentissage précis et sans danger

Ces caractères spécifiques à l'enseignement du Karaté réunissent tous les éléments pour un développement physique et moteur harmonieux de l'enfant.

## UN ENCADREMENT COMPETENT ET UNIQUE :

Notre association confie tous les cours à des professeurs diplômés d'état (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif et DEJEPS ou DESJEPS). Notre groupe d'enseignants de 12 professeurs et 11 assistants s'entraîne régulièrement, participe à de nombreux stages. Il constitue une structure unique en Gironde tant par le nombre de hauts gradés, que par l'expérience de ses enseignants. Elle est principalement dirigée par :

**Sylvie CARRERE** : ceinture noire 7<sup>ème</sup> Dan, professeur diplômée d'État, diplômée de Self-Défense (FFKAMA), diplômé « pratique du 3<sup>ème</sup> âge » (Jeunesse et Sports), plusieurs fois championne et vice-championne de France, juge technique national, pratique depuis 1970, enseigne depuis 1975, 10 ans en équipe de France.

**Noël CARRERE** : C.N. 7<sup>ème</sup> Dan, professeur diplômé d'État, arbitre national, juge technique national, ancien DTD, pratique depuis 1968, enseigne depuis 1976.

**Sylvain QUEYROI** : C.N. 6<sup>ème</sup> Dan, professeur diplômé d'État, pratique depuis 1972, professeur depuis 1986.

Renseignements/Inscription sur site internet : [www.ecole-karate-do.com](http://www.ecole-karate-do.com)

Tél. professeurs: 05 56 78 12 09 et 06 18 13 63 65

e.mail: [ecole-karate-do@wanadoo.fr](mailto:ecole-karate-do@wanadoo.fr)