



RENSEIGNEMENTS 2022/2023

KARATE / SELF-DEFENSE FEMININE

HORAIRES ET LIEU D'ENTRAINEMENT

Catégorie	Naissance	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
Mini-poussins (Karaté)	Après 2017/2018		Delaune 18:30-19:30	Delaune 18:30-19:30		
Poussins (Karaté)	2015-2016		Delaune 18:30-19:30	Delaune 18:30-19:30		
Pupilles (Karaté)	2013-2014		Delaune 18:30-19:30	Delaune 18:30-19:30		
Benjamins (Karaté)	2011-2012	Louise Michel 18:00-19:00			Louise Michel 18:00-19:00	
Minimes, Cadets, juniors, séniors (cours Karaté adultes).	2010 et avant		Delaune 19:30-21:00 (parfois 21:30)	Delaune 19:30-21:00 (parfois 21:30)		Delaune Cours Exceptionnels 9:00 - 11:00
Self-défense féminine	2010 et avant					Delaune 11:00-12:30
Gymnase Auguste Delaune (1er étage) Rue Henry Douard , 91220 Brétigny sur Orge			Ecole Louise Michel 10 rue Louis Armand, 91220 Brétigny sur Orge			

Les cours sont dispensés par deux professeurs 3ème Dan Diplômés d'État et un professeur 3ème dan titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle mention "karaté et disciplines associées".

TARIFS

- Cours enfants (mini-poussins à benjamins) 180€
 - Cours adulte 210€
 - Self-défense féminine 130€
- Gratuit pour les féminines inscrites au cours karaté adultes.

La cotisation inclus la licence et l'assurance obligatoires
Il est possible de régler en trois mensualités (**uniquement par chèques tous remis à l'inscription**)

EQUIPEMENT

Obligatoire Karaté :

- Karaté-gi (improprement appelé kimono) et ceinture de grade
 - Gants de protection en mousse (bleus ou rouge)
- #### Recommandé (obligatoire pour les compétiteurs) :
- Coquille, protège-poitrine pour les femmes
 - Protège-dents

Pour les compétitions enfants, le club prête le reste du matériel (casques, plastrons, chaussons, protèges tibias, ceintures)

DOCUMENTS A FOURNIR

- Dossier d'inscription renseigné, avec photo d'identité collée et règlement intérieur (exemplaire au verso) approuvé et signé. Autorisation parentale signée (pour les mineurs)
- Attestation sur l'honneur de réponse au contenu du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif (**remplace le certificat médical pour les mineurs**), **pour les majeurs déjà adhérents en 2021/2022 la validité du certificat médical est étendue à 3 ans.**
- **Certificat médical obligatoire pour les nouveaux adhérents majeurs**

Pour les compétiteurs (2 ans de karaté minimum) :

- Le passeport sportif est obligatoire (achat 20 € auprès du club)
- **Le certificat médical n'est plus exigé pour les mineurs et sa validité est à étendue à trois ans pour les majeurs.**

REGLEMENT INTERIEUR CSB KARATE 2022/2023

Ce règlement s'applique à tous les adhérents du club. Il est distribué avec le dossier d'inscription et consultable sur le site internet du club. L'adhésion implique l'acceptation de ce règlement.

Inscription / essai

La participation aux cours suppose que le dossier d'inscription comprenant, la fiche d'inscription, le certificat médical, le paiement de l'adhésion soit complet. La participation aux cours sera refusée dans le cas contraire. L'inscription est définitive. Aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année. Deux séances d'essai gratuites sont proposées aux futurs nouveaux adhérents. Durant ces séances le club se dégage de toute responsabilité en cas de contre-indication à la pratique non déclarée par le pratiquant.

Assurance

L'assurance liée à la licence porte sur des garanties de base. Il appartient à l'adhérent d'en prendre connaissance sur le site www.ffkarate.fr, rubrique « assurances ». Des extensions complémentaires peuvent être souscrites personnellement par les adhérents auprès de la MNS. Le bulletin des extensions de garantie est téléchargeable sur le site. En cas d'accident, une déclaration doit être faite dans les 5 jours sur le site internet de la FFKDA. Le président du club doit être également prévenu.

Ethique / comportement / sanctions

La pratique du Karaté est régie par un code de comportement issu de la tradition japonaise qui implique notamment respect mutuel (il est impératif de respecter aussi bien les professeurs que les autres membres de l'association), droiture et contrôle de soi. Tout adhérent doit avoir un comportement conforme à l'éthique du club et au code moral du karaté, à l'intérieur comme à l'extérieur du club. Les élèves doivent être ponctuels, en cas de retard le pratiquant devra attendre l'autorisation du professeur pour entrer sur le tatami. Les élèves doivent suivre les instructions des professeurs et adopter une attitude permettant au cours de se dérouler dans une ambiance sereine et conviviale.

Des sanctions d'exclusion, d'un cours (par décision du professeur) ou du club (par décision du bureau), peuvent être prises à l'encontre de l'adhérent en cas de manquement aux règles éthiques et de comportement portant atteinte, soit directement, soit indirectement, à la sérénité des cours, à la vie associative du club ou à l'un de ses membres. Les motifs (non exhaustifs) qui peuvent justifier d'une exclusion sont par exemple : une attitude nuisible au déroulement serein du cours, des dégradations, le vol de matériel, un comportement dangereux, des propos désobligeants ou le manque de respect envers les professeurs ou les autres élèves, le non-respect des règles d'hygiène et de sécurité...

Après trois avertissements signalés par le professeur à l'adhérent et/ou à son responsable légal, une décision d'exclusion temporaire ou définitive du club pourra être prise par le bureau sans dédommagement de la cotisation.

Cours enfants et baby karaté

Un impondérable étant toujours possible, il est demandé aux parents dont l'enfant n'est pas autonome dans ses déplacements, de s'assurer que le professeur est bien présent dans la salle avant de l'y laisser. Le cours de karaté commence au moment du salut et se termine au salut. Même s'il est présent avant le cours pour préparer l'entraînement, le professeur ne peut assurer la garde des enfants et n'en a pas la responsabilité. Une fois entrés dans la salle d'entraînement, les enfants ne pourront en sortir qu'avec l'accord du professeur. Les parents doivent donner la consigne aux enfants qui ne sont pas autonomes dans leurs déplacements d'attendre sur place la personne devant les raccompagner, et en cas de retard, de prévenir l'un des professeurs. Les parents ne peuvent assister à l'entraînement que lors des 4 premiers cours de la saison. Ils doivent cependant veiller à ce que leur présence ou de celle d'enfants accompagnateurs ne déconcentre pas les élèves. En outre, l'usage des téléphones portables est interdit dans la salle d'entraînement. Les cours enfants étant immédiatement suivis du cours adulte, il est demandé aux parents de rhabiller les enfants dans les vestiaires du rez de chaussée de façon à libérer rapidement l'espace et ne pas perturber le début du cours suivant.

De façon à accélérer leur apprentissage, certains enfants ayant un niveau suffisant mais n'ayant pas l'âge correspondant peuvent être invités à participer au cours adulte. Cela suppose néanmoins un minimum de sérieux de leur part. En cas de remarques répétées de la part des professeurs sur leur conduite (bavardages...), ils pourront être exclus temporairement du cours (en bordure du tatami) et au cas où les problèmes de discipline se répèteraient, il leur sera demandé de revenir au cours enfants de façon temporaire ou définitive. Les enfants admis au cours adultes doivent pouvoir gérer leur retour au domicile, soit en rentrant seuls, soit en attendant la personne devant les raccompagner.

Tenue / Equipement

Hommes (adultes/enfants) : Kimono blanc avec ceinture correspondant au grade, sans t-shirt sous la veste, cheveux longs attachés par un élastique.

Femmes (adultes/enfants) : Kimono blanc avec ceinture correspondant au grade, t-shirt blanc ras de cou sous la veste, cheveux longs attachés par un élastique.

Cette tenue doit-être portée au club et sur les aires de compétitions (FFKDA). Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, l'ajout de tout autre accessoire est strictement interdit.

Le port de protections individuelles, coquilles ou protège-poitrine, est recommandé pendant les cours. Il est néanmoins de la responsabilité de chacun de les porter ou pas. Les gants de protection en mousse bleu ou rouge sont obligatoires dès le cours enfant, ces derniers doivent être marqués au nom et prénom de l'enfant.

Il est formellement interdit d'ouvrir et de prendre du matériel dans les armoires du club sans y avoir été autorisé par les professeurs ou par un membre du bureau..

Hygiène et sécurité

Par souci d'hygiène et sécurité il est demandé de veiller à ce que le kimono soit propre et les ongles coupés. Le port de bagues (autre qu'un simple anneau), boucles d'oreilles et autres bijoux est interdit car il peut conduire à des blessures (pour soi ou les partenaires). Les entraînements se faisant pieds-nus, il est demandé aux adhérents et aux parents accompagnateurs de retirer leurs chaussures à l'entrée de la salle d'entraînement (des casiers ont été disposés à cet effet).

Les adhérents, comme les parents accompagnant les enfants doivent se conformer aux mesures spécifiques mises en place dans le cadre de la crise sanitaire liée au COVID19. Ces mesures sont communiquées sur le site du club et par affichage

Droit à l'image

Par défaut, l'adhérent accepte d'être pris en photo lors de la pratique du karaté ou de manifestations auxquelles participe le club. Le CSB karaté pourra les afficher dans le but de valoriser l'activité, soit sur le site internet, soit lors de forums, soit en accompagnement d'articles de presse ou d'autres supports. Si un adhérent ne souhaite pas être photographié, il lui incombe de prévenir le club (l'indiquer par écrit sur la fiche d'inscription).

Date et signature de l'adhérent ou de son responsable légal, Précédé de la mention « lu et approuvé »