

KARATÉ ÉTIOLLES-TIGERY

Association affiliée à la Fédération Française de Karaté



Karaté • Goshin-jutsu • Full-Contact • K-Mix

DOSSIER D'INSCRIPTION

SECTION ADULTE

Dès 15 ans — Débutants et confirmés

**PLUS
D'ÉNERGIE**

**PLUS
DE MAÎTRISE.**

**PLUS
DE CONFIANCE.**



Scannez pour découvrir
nos cours



Reprenez une activité, développez votre condition physique,
apprenez à vous défendre et progressez à votre rythme.

**UN COURS D'ESSAI
POSSIBLE**



Dès
15 ans



Professeurs
diplômés



Compétitions
facultatives



Respect et
convivialité



3 dojos
de proximité



Cours
illimités

*Rejoignez-nous
sur les tatamis !*

PHOTO

obligatoire
pour les nouveaux
adhérents

Fiche d'inscription

section ADULTES

Un dossier par adhérent à renouveler tous les ans

☐ Karaté / Goshin-Jutsu

☐ Full-Contact / K-Mix

☐ Pack toutes sections

Nouvel adhérent :

☐ OUI

☐ NON

Cadre réservé au KARATÉ ÉTIOLLES-TIGERY

☐ Chèque

☐ Espèces

☐ Coupon sport ANCV

☐ Licence

☐ Photo

☐ Dossier complet

REPLIR EN MAJUSCULES

Nom

Prénom

Né(e) le

Téléphone

Adresse

Ville

Code postal

Adresse e-mail personnelle – écrire en majuscule

Personne à prévenir en cas d'urgence Téléphone de la personne

Attestation comité d'entreprise : Demande à effectuer par e-mail (club@karate-etiolle-tiogeru.com) en précisant nom, prénom et section de l'adhérent

Autorisations et déclarations

Je soussigné(e) :

- déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et accepter l'ensemble des conditions d'adhésion au Karaté Étioles-Tigery ;
- déclare que mon état de santé permet la pratique de la discipline choisie ;
- confirme avoir lu et accepté qu'aucune demande de remboursement de cotisation ne pourra être acceptée, sauf décision exceptionnelle du bureau.

MERCI DE COCHER UNE CASE POUR CHAQUE LIGNE

- ☐ J'autorise ☐ Je n'autorise pas l'équipe médicale à effectuer les soins nécessaires et à me transporter si besoin.
- ☐ J'autorise ☐ Je n'autorise pas le club à publier des photos/vidéos prises pendant les cours, compétitions, stages ses réseaux sociaux et les supports municipaux.

Date

Signature obligatoire avec mention « lu et approuvé »

Comment avez-vous connu le club ?

☐ Site

☐ Flyer

☐ Réseaux sociaux

☐ Commune

☐ Google

☐ Relation

☐ Autres

Merci pour ces infos précieuses pour le club



Fiche inscription **section ADULTES**

à rendre au Club

Un dossier par enfant à renouveler tous les ans

☐ Karaté ☐ Full-Contact ☐ Pack toutes sections

Comment avez-vous connu le club ?

☐ Site ☐ Flyer ☐ Relation ☐ Réseaux sociaux ☐ Commune ☐ Google

CADRE RÉSERVÉ AU KARATÉ ÉTIOLLES-TIGERY

☐ Chèque ☐ Espèces ☐ Coupons sport ANCV ☐ Licence ☐ Photo ☐ Dossier complet

Remplir en majuscules COMPLETEMENT

Nom Prénom
Adresse
Né(e) le / / Téléphone
Ville

Email contact club - ECRIRE EN MAJUSCULE

Personne à prévenir en cas d'urgence

Téléphone de la personne

.....

.....

Attestation pour votre comité d'entreprise : Demande à effectuer par e-mail au club

Autorisations et déclarations

Je soussigné(e)

- Je déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur et accepte l'ensemble des conditions d'adhésion au KARATÉ Étiolles-TIGERY.
- Je m'engage à signaler au coach toute blessure, restriction médicale ou information utile à la sécurité de ma pratique, conformément aux dispositions médicales applicables de la FFK
- Je confirme avoir lu et accepté que toute demande de remboursement de cotisation est exclue.

MERCI DE COCHER UNE CASE POUR CHAQUE LIGNE

☐ J'autorise	☐ Je n'autorise pas	l'équipe médicale à effectuer les soins nécessaires et à me transporter si besoin.
☐ J'autorise	☐ Je n'autorise pas	le club à publier des photos/vidéos prises pendant les cours, compétitions, stages et manifestations sur son site, ses réseaux sociaux et les supports municipaux.

Date

Signature avec mention lu et approuvé



À CONSERVER 3 ANS PAR LE CLUB

> CLUB

ADRESSE MAIL PERSONNELLE
 Veuillez à vérifier ou à inscrire
 votre adresse mail **pour recevoir**
 votre attestation de licence dès
 l'enregistrement par votre club.

Si vous avez déjà été licencié(e) indiquez ici votre n° de licence

➤ Adresse e-mail du licencié indispensable pour recevoir l'attestation de licence (IMPORTANT : écrire lisiblement EN MAJUSCULES)

_____@_____

M	Mme	Nationalité
---	-----	-------------------

▼ Nom ▼ Prénom

Veillez à indiquer **très lisiblement** votre date de naissance car celle-ci conditionne votre catégorie d'âge : poussin, pupille, benjamin, ..., senior, etc.

► Personne en situation d'handicap ☐ oui ☐ non

► **Personne en situation d'handicap** ☐ oui ☐ non

▼ Commune

▼ Code style (voir au verso)

Age Group	Percentage
18-24	10%
25-34	15%
35-44	20%
45-54	25%
55-64	30%
65-74	35%
75-84	40%
85+	45%

INFORMATION POUR LE CONTRÔLE D'HONORABILITÉ (uniquement pour les dirigeants, professeurs, arbitres et coaches)

▼ Ville de naissance

Government	Percentage
Current government	80%
Previous government	20%

▼ Pays de naissance

Uniquement si pays de naissance autre que la France

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

LE SOUSSIGNÉ DÉCLARE : *Attention à ne remplir qu'une seule des deux parties*

- **Adhérer à l'assurance** « garanties de base accidents corporels » proposée par la FFK.
- **Régler la somme de 39 € TTC** (licence : 38,40 € TTC et assurance : 0,60 € TTC).
- **Accepter** que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique par la FFK.
- **Avoir pris connaissance, au verso ou sur ffkarate.fr, des informations relatives** : aux assurances et garanties complémentaires, à la validité de la licence, au certificat médical et à la loi du 06 janvier 1978 modifiée « Informatique et libertés ».

Date : _____

Age Group	Percentage
18-24	10%
25-34	15%
35-44	20%
45-54	25%
55-64	30%
65-74	35%
75-84	40%
85+	45%

Signature de l'adhérent : (ou du représentant légal)

- **Refuser d'adhérer à l'assurance** « garanties de base accidents corporels » proposée par la FFK ; dans ce cas, **le soussigné reconnaît avoir été informé des risques encourus par la pratique du karaté et des disciplines associées.**
- **Accepter** que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique par la FFK.
- En conséquence, **ne pas régler avec la licence la somme de 0,60 € de l'assurance, mais régler finalement la somme de 38,40 € TTC.**
- **Avoir pris connaissance, au verso ou sur ffkarate.fr, des informations relatives :** aux assurances et garanties complémentaires, à la validité de la licence, au certificat médical ainsi qu'à la loi du 06 janvier 1978 modifiée « Informatique et libertés ».

Date : _____

Signature de l'adhérent : (ou du représentant légal)

Acceptez-vous de recevoir les actualités de la FFK ? ☒ oui ☐ non

INFORMATIONS

VALIDITÉ DE LA LICENCE

La validité de la licence ne pourra être prise en compte que si elle est dûment signée par l'adhérent ou par son représentant légal. Conformément à l'art. 412 du Règlement Intérieur de la FFK, la licence n'est valable qu'après enregistrement informatique par la Fédération. Tout titulaire d'une licence fédérale s'engage à respecter les Statuts et Règlements de la FFK (textes officiels disponibles sur le site ffkarate.fr, rubrique « Statuts et Règlements »).

CERTIFICAT MÉDICAL

En application de la circulaire du 12 septembre 2022 de la FFK, désormais pour les pratiquants mineurs et majeurs, plus aucun certificat médical n'est exigé (**sous conditions**). Retrouvez toutes les informations dans la rubrique « Certificat médical » sur le site ffkarate.fr

LOI DU 6 JANVIER 1978 « INFORMATIQUE ET LIBERTÉS »

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées exclusivement à la FFK. En application de la loi du 06 janvier 1978, modifiée, dite « Loi Informatique et Libertés », et du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) du 27 avril 2016, vous bénéficiez d'un droit d'accès à la limitation, d'un droit à la portabilité, d'un droit d'opposition et également d'un droit de profilage.

Pour toute demande concernant l'exercice d'un des droits précités, vous pouvez contacter directement la Fédération à l'adresse suivante : licences@ffkarate.fr

ASSURANCES ET GARANTIES COMPLÉMENTAIRES

Les garanties sont consultables sur le site ffkarate.fr, rubrique « Assurances » ou sur demande écrite auprès de la FFK. Avant la signature de sa demande de licence, l'adhérent doit prendre connaissance des notices d'assurance et du bulletin de souscription des garanties complémentaires.

> Responsabilité civile : l'établissement de la présente licence permet à son titulaire de bénéficier des conditions de l'assurance responsabilité civile souscrite par la FFK.

> Accident corporel : la FFK met en garde le licencié contre les dommages corporels dont il peut être victime à l'occasion de la pratique du karaté ou d'une des disciplines associées. Elle attire son attention sur l'intérêt qu'il a à souscrire une assurance « individuel accident ». L'établissement de la licence permet à son titulaire de bénéficier, s'il le souhaite, des conditions d'assurance

« accident corporel » souscrite par la FFK auprès de l'assureur Generali via le courtier Marsh. Le soussigné reconnaît avoir été informé des risques encourus par la pratique du karaté et d'une des disciplines associées pouvant porter atteinte à son intégrité physique. Le soussigné déclare avoir pris connaissance de l'ensemble des garanties telles qu'indiquées dans les notices d'assurance.

La FFK informe le licencié que le prix de la garantie de base « individuelle accident » s'élève à 0,60 € TTC quel que soit l'âge.

> Options complémentaires : le soussigné déclare avoir été informé, conformément à l'article L. 321-4 du Code du Sport, dans les notices d'assurance, des possibilités d'extension complémentaires des garanties de base qu'il peut souscrire personnellement auprès de Generali via le courtier Marsh. Le bulletin de souscription des garanties complémentaires est situé en dernière page de la notice d'information assurances.

Le licencié peut procéder à la déclaration d'accident en ligne sur assurances.karate@marsh.com ou télécharger le formulaire « déclaration d'accident » sur ce site et l'adresser à Marsh. N° à composer en cas de rapatriement nécessité par un accident ou une maladie grave :

Tél : +33 1 45 16 66 36 (contrat n°10273)

Marsh
Département Sports & Événements
Tour Ariane
92088 Paris La Défense Cedex
Ligne dédiée : 01 87 21 27 86
Mail : assurances.karate@marsh.com

SERVICE LICENCES
01 41 17 44 40
licences@ffkarate.fr

STYLES ET DISCIPLINES

KARATÉ DO

Style	Code
Karaté Full Contact	KFC
Goju Ryu	GOJU
Karaté Contact	KTAC
Kempo	KEMPO
Kinomichi	KINO
Kyokushinkai	KYOK
Okinawa Shorin-Ryu	OKI
Shito Ryu	SHIT
Shorinji Ryu	SHORI
Shotokai	SHOK
Shotokan	SHOT
Shotokan Oshima	SHOHS
Shukokai	SHUK
Uechi Ryu	UECH
Wado Ryu	WADO
Autre style de karaté-do	KARA

KARATÉ JUTSU

Style	Code
Aïto Self-défense	AITO
Body Karaté	BODY
Bukido Sport	BUKISP
France Shorinji Kempo	FSK
Genbudo	GEN
Juku Karaté Jutsu	JKJ
Karaté Mix	KMIX
Karaté Défense	KDEF
Kobudo	KOBU
Nanbudo	NANB
Nihon Tai-Jitsu	NIHO
Nunchaku	NUNC
Pankido	PKD
Shidokan	SHID
Shindokai	SHKA
Shinkido	KIDO
Shorinji Kempo	SKEM
Shudo Kan	SKAN
Tai-Do	TD
Tai-Jitsu	TAI
Tai Kyoku Ken	TKY
Takeda Budo	TAKE
Tokitsu Ryu	TOKI
Toreikan Budo	TORE
Wadokan	WKAN
Autre style de karaté-jutsu	KAJT
Art du combat et la canne de défense	ACCD

DISCIPLINES ASSOCIÉES

Style	Code
Arts Martiaux du Sud-Est Asiatique	
Kali Eskrima	KALIESK
Pencak Silat	SILA
Autres styles A.M. Sud-Est Asiatique	AMSEA
Vovinam Viet Vo Dao	VVVD
Arts martiaux vietnamiens traditionnels	AMVTRAD
Autre style des arts martiaux vietnamiens	AMV
Krav Maga	KRAV
Para-Karaté	PARAK
Wushu (Arts Martiaux Chinois)	WUSHU
Yoseikan Budo	YOS

AUTRES DISCIPLINES

Style	Code
Capoeira	CAPOE
Kung Fu	KUNG
Kung Fu Chuan Fa	CHUAN
Seibukan	SEIBK
Qi-Gong	QGNG
Tai Chi Chuan	TCH
Wushu Lutte Chinoise	WLCH
Jeet Kune Do	JKD



ffkarate.fr
39 rue Barbès 92120 MONTRouGE

Annexe n°3 :

N°15699*01

EXEMPLAIRE A CONSERVER PAR L'ADHERENT

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



Bienvenue et repères essentiels

LE MOT DU PRÉSIDENT

C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons au sein du Karaté-Étioles-Tigery

Notre club accorde une grande importance à la convivialité, à l'entraide et au plaisir de pratiquer ensemble. Débutants comme pratiquants confirmés évoluent dans une ambiance chaleureuse, respectueuse et dynamique.

Notre équipe vous accompagne dans un cadre sérieux et bienveillant, afin que chacun puisse progresser à son rythme et trouver sa place au sein du groupe.

Pascal – Président du Karaté Étioles-Tigery

LE MOT DU PROFESSEUR

Vous apprendrez à vous défendre, à canaliser votre énergie, à améliorer votre condition physique et à progresser aussi bien techniquement que mentalement.

Les cours sont exigeants, mais accessibles à tous. Chacun avance avec régularité, engagement et respect de ses capacités.

La pratique repose sur la maîtrise, le contrôle et le respect des partenaires. Les erreurs font partie de l'apprentissage et la compétition reste un choix.

Gilbert – Professeur, Karaté Étioles-Tigery

Recommandations

1. ACCUEIL ET PONCTUALITÉ

- Présentez-vous environ 10 minutes avant le début du cours afin de vous changer et d'être prêt à l'heure.
- En cas de retard, attendez l'autorisation du professeur avant de rejoindre le cours.
- Un retard important pourra entraîner un refus d'accès à la séance s'il perturbe son déroulement ou compromet la sécurité.

2. TENUE, HYGIÈNE ET ÉQUIPEMENT

- Pour le cours d'essai, un t-shirt et un pantalon de sport souple suffisent.
- Par la suite, la tenue exigée est un karaté-gi propre à chaque cours avec une ceinture blanche ou la tenue de Full-Contact demandée par le club.
- Les mains et les pieds doivent être propres, les ongles coupés courts et les cheveux longs attachés.
- Aucun bijou ne doit être porté pendant le cours.
- Les protections obligatoires doivent être apportées à chaque séance. Aucun prêt de matériel n'est garanti.
- Le matériel doit être aéré après chaque cours afin d'éviter les mauvaises odeurs.

3. COMPORTEMENT ET SÉCURITÉ

- Respectez les professeurs, les partenaires, les locaux et le matériel.
- Les consignes techniques et de sécurité doivent être appliquées pendant toute la séance.
- Signalez au professeur toute blessure, douleur ou difficulté pouvant affecter votre pratique.
- Les téléphones doivent être éteints ou placés en mode silencieux pendant le cours.
- Toute attitude dangereuse, agressive ou irrespectueuse pourra entraîner l'interruption de la séance ou une suspension.

3. INSCRIPTION, LICENCE ET PAIEMENT

- La licence fédérale doit être renouvelée chaque année.
- Le dossier d'inscription doit être entièrement complété, y compris pour les anciens adhérents.
- La cotisation peut être réglée par chèque, espèces ou Coupons Sport ANCV.
- Pour les Coupons Sport ANCV, des frais correspondant à 2 % du montant utilisé sont demandés en espèces.

Tarifs sections

Le règlement comprend :
l'adhésion club, licence, cotisation

SECTION	TARIFS
Karaté	300 €.
Full-contact-K-mix	300€
Pack complet Toutes les sections du club	380€

Attestation CE : Adressez un e-mail au club en précisant le nom, le prénom et la section de l'enfant.

SECTION ADULTES

Ce règlement définit les règles applicables aux adultes inscrits au club. L'inscription vaut acceptation pleine et entière du présent règlement.

Article 1 - Application

Le présent règlement s'applique à tous les adhérents adultes du Karaté Étioles-Tigery et aux personnes autorisées à accéder aux locaux dans le cadre des activités du club.

Article 2 - Cotisation

La cotisation annuelle comprend l'adhésion, la licence fédérale et les cours de la section choisie. Elle est due à l'inscription. La licence et les frais engagés ne sont pas remboursables. Toute situation exceptionnelle relève du bureau.

Article 3 - Dossier d'inscription

L'inscription devient définitive après remise du dossier complet : fiche, licence, photo et règlement. Un seul cours d'essai est autorisé. Après le deuxième cours, l'accès peut être suspendu si le dossier reste incomplet.

Article 4 - Responsabilité

La responsabilité du club s'exerce uniquement pendant les horaires officiels du cours, à compter de la prise en charge effective par l'enseignant et jusqu'à la fin de la séance.

Article 5 - Arrivée et ponctualité

Le pratiquant arrive 5 à 10 minutes avant le cours. Les retards perturbent l'échauffement et la sécurité : l'enseignant peut refuser l'accès si la séance a commencé. Les retards répétés peuvent entraîner un avertissement.

Article 6 - Déroulement du cours

Le pratiquant respecte les consignes de l'enseignant. Il ne quitte pas le tatami, la salle, les vestiaires ou les locaux pendant la séance sans autorisation.

Article 7 - Absences et organisation

Les cours sont suspendus pendant les vacances scolaires et jours fériés, sauf information contraire. Ils peuvent être annulés ou déplacés en cas de compétition, stage, passage de grade, indisponibilité des installations ou événement exceptionnel.

Article 8 - Tenue et hygiène

La tenue exigée par le club doit être propre, adaptée et complète. Mains et pieds propres, ongles courts, cheveux attachés. Bijoux, montres, barrettes rigides, chewing-gum, aliments et boissons autres que l'eau sont interdits sur le tatami.

Article 9 - Neutralité et sécurité

La tenue portée doit être compatible avec la pratique, l'hygiène, la sécurité et les règlements techniques de la discipline. Tout vêtement ou accessoire susceptible de s'accrocher, de blesser, d'entraver les mouvements ou d'empêcher le port des protections obligatoires est interdit. Tout comportement de prosélytisme, de pression ou de discrimination est également interdit.

Article 10 - Équipement obligatoire

Pour les cours avec contact, les protections et le matériel demandés doivent être apportés et portés correctement. Sans équipement adapté, l'enseignant peut limiter ou refuser la participation à certains exercices.

Article 11 - Téléphones et images

Les téléphones et appareils connectés restent rangés et silencieux pendant le cours et dans les vestiaires. Toute photo, vidéo, diffusion ou publication est interdite sans autorisation du club et des personnes concernées.

Article 12 - Vestiaires et espaces communs

Les vestiaires, couloirs et abords du dojo font partie du cadre du club. Les mêmes règles s'y appliquent : calme, respect, discrétion, propreté et absence de comportement dangereux.

Article 13 - Respect et comportement

Sont interdits : insultes, provocations, moqueries, humiliations, menaces, violences volontaires, discriminations, harcèlement, refus répété des consignes, dégradations ou introduction d'objet dangereux.

Article 14 - Respect des partenaires

Le karaté, le Full-Contact et le K-Mix exigent maîtrise et contrôle. Les gestes dangereux, coups portés hors consigne, excès d'intensité, revanche ou attitude agressive peuvent entraîner une exclusion immédiate de l'exercice ou du cours.

Article 15 - Effets personnels

Il est déconseillé d'apporter des objets de valeur. Le club décline toute responsabilité en cas de perte, vol, oubli ou détérioration dans les salles, vestiaires ou espaces communs.

Article 16 - Santé et sécurité

L'adhérent doit également signaler toute restriction médicale susceptible d'avoir une incidence sur sa sécurité ou celle de ses partenaires.

Article 17 - Compétitions

La compétition est facultative. Elle est proposée selon le niveau, l'assiduité, le comportement et l'envie de participer. Elle nécessite l'accord du professeur. Les frais d'inscription, de déplacement, d'équipement et les examens médicaux spécifiques restent à la charge du pratiquant, sauf indication contraire.

Article 18 - Grades et progression

Les passages de grade sont organisés une à deux fois par saison. La présentation relève de la décision de l'enseignant selon le niveau, l'assiduité, l'attitude, l'engagement et les progrès. Pour le passage des DAN l'accord préalable du professeur est obligatoire.

Article 19 - Communication

Les échanges avec le club se font de préférence par e-mail. En cas d'appel sans réponse, merci de laisser un message avec votre nom, votre prénom et l'objet de l'appel.

Article 20 - Sanctions et exclusion

En cas d'exclusion définitive, l'adhérent est informé des faits reprochés et peut présenter ses observations avant la décision du bureau, sauf situation nécessitant une mise à l'écart immédiate pour des raisons de sécurité.

À retenir : ponctualité, respect, maîtrise des gestes et sécurité de tous.



NOS AUTRES ACTIVITÉS

	ÉTIOLLES Maison des arts martiaux Route de Jarcy	TIGERY Halle sportive Avenue de l'Orme à Desselay	ST PIERRE DU PERRY Complexe Lachenal 4 Avenue Louis Lachenal
LUNDI	TRAINING COMBAT 19h-20h KARATÉ ADOS-ADULTES 20h-21h15		
MARDI	KARATÉ ENFANT 18h-19h (6-9 ans) 19h-20h (10-14 ans) BODY-COMBAT 20h-21h	FULL-CONTACT - K-MIX Jeunes 18h-19h (10-15 ans) KARATÉ ADOS-ADULTE 19h-20h FULL-CONTACT K-MIX Adulte 20h-21h30	
MERCREDI	KARATÉ GOSHIN JUTSU Adulte 19h-20h30	KARATÉ ENFANT 14h30-15h45 (6-9 ans) 15h45-17h (10-14 ans)	
JEUDI	KARATÉ ENFANT 18h-19h (6-9 ans) 19h-20h (10-14 ans) KARATÉ ADULTES Confirmés 20h-21h15		KARATÉ ENFANT 18h-19h00 (6-11 ans) FULL-CONTACT -K-MIXJeunes 19h-20h30 (10-15 ans)
VENDREDI	FULL-CONTACT K-MIX Adulte 19h30-21h	KARATÉ ENFANT 18h-19h30 (6-10 ans)	
SAMEDI	FULL-CONTACT K-MIX Adulte 10h-12h KARATÉ Dès 11 ans (entraînement combat) 14h30-16h	CROSS-TRAINING 9h30-10h30 BABY-KARATÉ 11h-11h45 KARATÉ ENFANT 14h30-15h30 (6-10 ans) KARATÉ ADOS-ADULTE 15h30-16h30	

LIEUX DES SÉANCES DE COURS

- 📍 ÉTIOLLES: Maison des arts martiaux, Route de Jarcy, 91450
- 📍 TIGERY: Halle sportive, Avenue de l'Orme à Desselay, 91250
- 📍 SAINT-PIERRE DU PERRY: Complexe Lachenal, 4 Avenue Louis Lachenal, 91280

Nous rejoindre

🌐 www.karate-etiolles-tigery.com ✉ bcombat.ctraining@gmail.com ☎ 06 95 75 28 10 / 01 69 89 31 47

Nous suivre



karateetiolles-tigery91



@karate_etiolles_tigery

Équipement selon les sections

à lire et conserver

Avant tout achat, demandez conseil au professeur afin de choisir un équipement adapté à votre pratique et aux exigences de la discipline.

Karaté / Goshin-Jutsu

- Karaté-gi
- Protège-dents
- Protège-poings (bleus ou rouges)
- Protège-pieds (bleus ou rouges)

Full-Contact / K-Mix

- Casque
- Gants
- Coquille (hommes)
- Protection poitrine (femmes)
- Protège-tibias / protège-pieds
- Protège-dents
- Short ou pantalon de Full-Contact sans poche

Les protections doivent être adaptées à la taille du pratiquant et en bon état.



Protège-dents



COURS TRAINING COMBAT

Utilisez l'équipement correspondant au contenu de la séance. Le professeur vous indiquera les protections nécessaires. Le matériel doit être propre, en bon état et marqué au nom de l'adhérent.