- KARATE -

SPORT ATHLÉTIQUE

Mérignacais

DEPUIS 1972

KARATE-DO

2023-2024

Château de Shuri à Okinawa, berceau du

140 enfants à la fête de fin de saison

UNE VERITABLE ECOLE DE KARATE-DO
CHAMPIONNE DE GIRONDE ET D'AQUITAINE

Nous avons formé plusieurs champions de France,
370 ceintures noires et de nombreux professeurs

Association sportive loi 1901 - Agréée Jeunesse et Sports - Club officiel affilié FFKDA

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

E.mail: ecole-karate-do@wanadoo.fr
Tél: 05.56.78.12.09 / 06.18.13.63.65

biocoop

Horaires prévisionnels pouvant être aménagés selon règles sanitaires :

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
19h00 à 20h30 Ceintures blanches à bleues Benjam. à Seniors Dojo COLOMBIER	14h00 à 15h15 Poussins + Pupilles ceintures blanches à blanches 2 bar. 15h30 à 17h00 Poussins + Pupilles Bl. Jaunes à Bleues Dojo COLOMBIER	18h15 à 19h45 Benj. + Minimes Blanches à marrons Gymn. Jean Macé		Robert BRETTES 10h00 à 12h00 Prépa. spécifiques 14h00 à 15h00 Poussins + Pupilles Blanches à Blanches 2 bar. 15h15 à 16h30 Pupilles à Seniors Blanches-Jaunes à jaunes-Oranges 16h45 à 18h15 Benjam. à Seniors Oranges à Bleues 18h30 à 20h00 Minimes à Seniors Marrons + Noires
20h00 à 21h30 Minimes à Seniors Ceintures Marrons et Noires Robert BRETTES	16h45 à 17h45 La Tannerie Compétiteurs Pupilles benjamins + Sport collège	20h00 à 21h30 Cadets à Seniors Tous grades Gym. Jean Macé		
Gpe Compétiteurs (Cadets à seniors) 20h00 à 21h30 Robert BRETTES	18h00 à 19h30 Minimes à seniors Grpe Compétiteurs + Sport Collège	19h00 à 21h00 Prépa. national Grpe Compétiteurs Dojo COLOMBIER	19h00 à 21h30 Préparations spécifiques Dojo COLOMBIER	

+ Karaté Contact et cours à thèmes le Samedi de 18h30 à 20h00 au Dojo Robert BRETTES

Ages : Poussins = 2018/2017/2016 - Pupilles = 2014/2015 - Benjamins = 2012/2013
Minimes = 2010/2011 - Cadets = 2008/2009 - Juniors = 2006/2007 - Seniors = 2005 et avant

Salles à Mérignac : **Dojo Robert BRETTES** : Av. du Truc – Face à la piscine municipale
Gymnase Jean Macé : Rue Courteline / **Dojo COLOMBIER** : Allée des Acacias

Professeurs diplômés d'état : Sylvie LAGRANGE (7ème Dan) - Noël CARRERE (7ème Dan) - Sylvain QUEYROI (6ème Dan) - Gilles PATANCHON (5ème Dan) - Cédric HERMOSILLA (5ème Dan) - Christophe MONTES (4ème Dan) - Alexandre BADREDDINE (4ème Dan) - David LAUSEIG (2ème Dan) Léa RICHARD (2ème Dan) - Michel ARENAS (1er Dan)

REGLEMENT INTERIEUR RESUME SECTION KARATE:

1. CERTIFICAT MEDICAL D'APTITUDE au KARATE-DO postérieur au 1/07/2023, obligatoire dès la 1ère séance.
2. LICENCE FFK: souscription dès votre première séance + assurance complémentaire proposée.
3. Arriver 5 mn avant le début de chaque cours (En karategi si pas autorisation des vestiaires).
4. Tenue obligatoire: Karatégi blanc propre et hygiène corporelle parfaite, ongles des pieds et des mains propres et coupés très courts.
5. Utilisation de pommades, huiles ou cosmétiques strictement interdite.
6. Entraînement interdit en cas de maladie contagieuse ou d'incapacité.
7. Défense de fumer, pas de chewing-gum, pas de téléphone portable activé.
8. Pas de montres, bijoux, chaînes, bagues, boucles d'oreilles, piercing...
9. Sandales réservées à cet usage autour des tatamis à l'intérieur Dojo.
10. Ne laisser aucun objet de valeur dans les vestiaires lorsqu'ils sont autorisés. LE CLUB DECLINE TOUTE RESPONSABILITE EN CAS DE VOL.
11. Ne pas quitter le Dojo durant le cours sans autorisation du professeur.
12. Les spectateurs ne sont admis que sur autorisation du professeur.
13. 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.
14. Le pratiquant s'engage à respecter les règles de courtoisie, de loyauté, d'hygiène et de sécurité enseignées par le professeur.
15. Le professeur reste libre du choix de ses élèves et peut exclure tout pratiquant auquel il ne souhaite pas livrer son enseignement.
16. Aucun entraînement autorisé dans un dojo hors la présence du professeur.
17. Toute photo ou prise de vue est rigoureusement interdite durant les cours.
18. Une fiche vous est remise en cas de mesures de précautions sanitaires en vigueur.

Fournir: photo d'identité + Certificat médical + Cotisation (Licence FFKDA (37 €) + cotisations fédérales + Omnisports (14 €) sont inclus): Enfants – étudiants: 333€
Adulte 1ère année : 390 € / 2ème année : 366 € / 3ème année : 333 €
Réductions familles 3 personnes (même foyer fiscal) : 291 € / 4 personnes : 270 €

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 LAGRANGE, 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 2020):

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 (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 POSSEDE A SON ACTIF :

55 ans de pratique, 48 ans d'enseignement, plus de 370 ceintures noires formées, 52 professeurs, plus de 250 champions régionaux et nationaux en 45 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). Notre groupe d'enseignants de 12 professeurs et 5 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 LAGRANGE : ceinture noire 7ème Dan, professeur diplômée d'État, diplômée de Self-Défense (FFKAMA), diplômé « pratique du 3ème 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. 7ème Dan, professeur diplômé d'État, arbitre national, juge technique national, ancien DTD, pratique depuis 1968, enseigne depuis 1976.

Sylvain QUEYROI : C.N. 6ème Dan, professeur diplômé d'État, pratique depuis 1972, professeur depuis 1986.

Tél. professeurs: 05 56 78 12 09 ou 06 18 13 63 65
Renseignements / inscriptions sur le site : www.ecole-karate-do.com
e.mail: ecole-karate-do@wanadoo.fr