

# L'ÉTE AU KARATE

Jeunes 5 ans et plus... Adultes



Juillet-Août 2026

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@orange.fr](mailto:ecole-karate-do@orange.fr)

Ou sur le site [www.ecole-karate-do.com](http://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 divisée en 2 cycles de 2 semaines à raison de 2 entraînements par semaine.. Tous les cours sont encadrés par un professeur diplômé d'état (3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> ou 7<sup>ème</sup> 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 cibles, exercices de vitesse, exercices de détente, initiation au travail avec partenaire, self-défense...

Ces exercices sont conçus pour être accessibles à tous les débutants qui seront accompagnés vers un apprentissage très progressif.

## 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.
- Permettre aux jeunes déjà inscrits au club de maintenir leur niveau durant les vacances et de servir d'exemple pour les débutants.

## Entraînements:

### Lieu : Dojo de la Tannerie

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

1<sup>er</sup> cycle de 2 semaines : Les lundi 20, mercredi 22, lundi 27 et mercredi 29 juillet **de 17h30 à 18h45**

2<sup>ème</sup> cycle de 2 semaines : Les lundi 17, mercredi 19, lundi 24 et mercredi 26 août **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**
- 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 =

1 semaine	2 semaines	3 ou 4 sem. Cycle complet
30 €	50 €	70 €

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@orange.fr](mailto:ecole-karate-do@orange.fr)
- Sur le site internet du club : [www.ecole-karate-do.com](http://www.ecole-karate-do.com)
- Durant les entraînements à partir du 20 juillet au **DOJO DE LA TANNERIE à 17h45.**

# Notre école en quelques chiffres (2025)

**Enseignement: Adapté à tous les niveaux et âges**  
**Nos élèves ont entre 5 et 80 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 !**

\* **120 podiums régionaux en 2024-2025**

\* Plus de 40 qualifications pour le niveau national

\* **12 podiums nationaux en 2024 !!**

+ Nombreux poussins, pupilles, benjamins champions de Gironde et d'Aquitaine

## QUELQUES CHIFFRES :

ANNEE DE CREATION : 1984

NOMBRE D'ADHERENTS 2025: **174** dont

Enfants 5 à 10 ans : 48

Enfants 11 à 14 ans : 36

Adolescents 15 à 18 ans : 14

Adultes 19 à 40 ans : 42

Adultes + de 40 ans : 34

PROPORTION FEMININE = **36 %**

PROPORTION DEBUTANTS = **25 %**

NOMBRE ACTUEL DE CEINTURES NOIRES = 61 **Soit 35 %** dont :

1<sup>er</sup> Dan : 21

2<sup>ème</sup> Dan : 13

3<sup>ème</sup> Dan : 9

4<sup>ème</sup> Dan : 8

5<sup>ème</sup> Dan : 5

6<sup>ème</sup> Dan : 2

7<sup>ème</sup> Dan : 3

11 PROFESSEURS : tous diplômés d'état BEES 1 ou DESJEPS dont  
4 professeurs principaux 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> 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@orange.fr](mailto:ecole-karate-do@orange.fr) / Internet: [www.ecole-karate-do.com](http://www.ecole-karate-do.com)