



SAISON 2022-2023

Basée à Plaisir dans les Yvelines, l'association « Karaté Club Plaisirois » enseigne le karaté-Do école «Shito-Ryu» dans l'esprit des arts martiaux traditionnels Japonais.

Le Karaté Club Plaisirois s'adapte à chaque âge (baby dès 3 ans, enfants 6/9 ans, 10/14 ans, ados/adultes) et à chaque niveau grâce à une offre de cours diversifiée parmi la plus importante des Yvelines !

Découvrez également le Pilates, cette discipline douce permet le développement musculaire, l'amélioration de la posture, et l'assouplissement articulaire pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques

COURS	JOURS et HORAIRES		TARIFS *
KARATE Baby (1h de cours par semaine)	<u>Baby3/4 ans</u> Samedi : 9h -10h	<u>Baby 4/5 ans</u> Samedi : 10h -11h (débutants) Samedi : 11h -12h (confirmés)	185 €
KARATE Enfant 6/9 ans (2h de cours par semaine)	<u>Débutants (ceinture blanche)</u> Lundi 18h-19h Mercredi 17h-18h Vendredi 18h-19h Vendredi 19h-20h	<u>Avancés (ceinture jaune et +)</u> Mardi : 18h – 19h Jeudi : 18h – 19h	235 €
KARATE Enfant 10/14 ans (2h de cours par semaine)	<u>Débutants (ceinture blanche)</u> Lundi : 19h – 20h Mercredi : 19h – 20h	<u>Avancés (ceinture jaune et +)</u> Mardi : 19h – 20h Jeudi : 19h – 20h	<u>Entraînement compétition</u> (sur sélection) Samedi : 14h - 16h 235 €
KARATE Ado/Adulte A partir de 15 ans	<u>Tous niveaux</u> Lundi 20h – 22h Mercredi 20h – 21h30 Vendredi 20h – 21h30	<u>Avancés</u> Mardi 20h – 22h Jeudi 20h – 22h	235 €
PILATES A partir de 15 ans (2h de cours par semaine)	Mercredi : 18h – 19h Vendredi : 19h30 – 20h30		Pilates seul : 235€ Karaté + Pilates : 280€
REDUCTION FAMILLE : Applicable dès la deuxième adhésion au sein d'une même famille			-15€ pour la 2 nd inscription, -30€ pour la 3 ^{ème} inscription -45€ pour la 4 ^{ème} inscription etc...

(*) Le prix indiqué comprend la cotisation et la licence FFK (assurance incluse)
Possibilité de réaliser 2 cours d'essais avant l'inscription définitive

Lieu d'entraînement : Palais Omnisports Pierre de Coubertin, 10 avenue de Geesthacht – PLAISIR – (Dojo au 1^{er} étage)

Equipements :

- KARATE : Karategi (kimono), ceinture de la couleur du grade, tee-shirt blanc (non obligatoire), gants Karaté (cours adultes)
- PILATES : Tenue de fitness ou de sport, tapis et serviette
- Prévoir une bouteille d'eau ou gourde nominative

Responsabilité :

Les enfants de moins de 11 ans doivent obligatoirement être accompagnés et récupérés à la porte du Dojo.

Le KCP est affilié à la FFK (Fédération Française de Karaté) qui souscrit à la Mutuelle des sportifs dont les garanties sont consultables sur le site www.ffkarate.fr, rubrique « assurance ». Il est conseillé aux parents des enfants licenciés d'envisager une assurance complémentaire (type MAE), avec étendue extra-scolaire.

Pièces obligatoires à fournir à l'inscription :

- Certificat médical ou attestation précisant l'absence de contre-indication à la pratique du karaté ou du pilates
- 1 photo d'identité récente
- Paiement accepté : Chèque / Espèce / Chèques-vacances ANCV / Bons CAF / PASS + / PASS SPORT



Le Karaté c'est quoi :

Le Karaté est, dans son essence, l'art de se vaincre soi-même ou « se dépasser soi-même ». Il apprend à utiliser les armes naturelles que l'homme possède : poing, main, genou, pied, etc... et transmet la mesure, l'humilité, le respect d'autrui.

Il permet une culture physique très complète, faisant travailler tous les muscles, développant la souplesse comme la résistance et s'adresse à toutes les tranches d'âges, que l'on soit homme ou femme. Il apporte aux enfants la possibilité d'exprimer leur énergie, de la canaliser et de développer la concentration. Il contribue à améliorer la confiance en soi dans le respect du rythme de chacun.

La méthode PILATES :

Du nom de son créateur Joseph PILATES, cette discipline permet de renforcer le corps, accroître la souplesse, améliorer la coordination, réduire le stress, augmenter la capacité de concentration et procurer un sentiment durable de bien-être au quotidien.

Le PILATES s'adresse à tout le monde quel que soit l'âge et le niveau de condition physique.

L'amélioration de la posture qu'amène le PILATES sera autant bénéfique au sportif de haut niveau qui pourra ainsi améliorer ses résultats, qu'à la personne peu entraînée et souffrant de « mal de dos », qui découvrira comment se sentir mieux dans son corps.

Les principes fondamentaux du PILATES sont :

- **Le centrage**, où comment apprendre à réaliser les gestes du quotidien en faisant travailler la zone abdominale (gainage)
- **Le contrôle** parfait du corps par l'esprit
- **La fluidité** apportant de la continuité dans les mouvements
- **La respiration** qui facilite les mouvements en améliorant l'oxygénation du sang
- **La précision** et intensité du geste
- **La concentration**

Au fur et à mesure des séances, vous apprendrez à maîtriser l'alignement du corps, à améliorer la coordination et l'équilibre et noterez une augmentation de la résistance à l'effort.

Retrouvez la présentation
du Karaté Club Plaisirois
en scannant ce QR code !

