



HORAIRE DES COURS



LUNDI : Salle de Combat

17h20-18h25: Po/Pu Jusqu'à Ceinture Blanche/Jaune
18h25-19h25 : B/M Beche à J/O + Po/Pu Jaune à J/O
19h30-21h00 : M2/C/J/S : «Prépa.physique»
21h00-21h30 : M2/C/J/S : Spécificités Wado
21h10 -22h30 : Karaté contact (à partir de benjamin, possibilité aux adhérents de faire aussi la séance de prépa physique avant celle de karaté contact).

*** MARDI : Salle de Combat**

17h45-19h15 : Po/Pu/B/M : Orange 1 Liseret à O/V

*** MARDI : Dojo**

17h45-19h15 : Pu/B/M : Ceintures Verte et Plus
19h30-21h00 : C/J/S : Tous grades – Techn. 21h00-21h30 : C/J/S : Kata Sup.

*** JEUDI : Dojo**

17h30-19h30 : Po/Pu/B/M Elites «Combats» (sur sélection)
19h30-21h10 : M2/C/J/S Compétiteurs & Partenaires -Combats

*** VENDREDI : Salle de Combat**

17h30-19h00 : Entraînements personnalisés «combat»
19h15-20h30 : M2/C/J/S : Tous grades – Combats (Ju Kumite,...)

*** SAMEDI : Salle de Combat**

14h00-15h00 : Mini Poussins
15h10-16h30 : Pu/B/M Verte et Plus – Elites «Technique» (sur sélection)
16h30-17h30 : Po/Pu/B/M Jaune à Orange/verte Elites «Technique» (sur sélection)
17h30-18h30 : C/J/S Prépa. Ceinture Noire
18h30-19h40 : C/J/S Kata (1 semaine sur 2 base ou Sup.) **Dojo**

*** SAMEDI : Dojo**

09h00-10h00 : Body Karaté – Dès 14 ans
10h00-12h00 : Aito Self-défense – Dès 14 ans
14h00-15h00 : Po/Pu Jusqu'à Ceinture Jaune 1 Liseret Blanc
15h10-16h30 : B/M Beche à O/V + Po/Pu Jaune à Orange/Verte
16h30-17h30 : Pu/ B/M Verte et Plus – «Combats»
18h00-19h30 : B2/M/CJ/S : Compétiteur Combats (sur sélection)



NB : En fonction des groupes, les horaires des cours sont susceptibles de changer.

Nota :

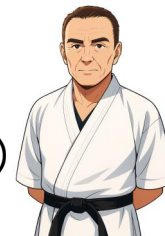
MPo = Mini Poussins : nés en 2020 et après
Po = Poussins : nés en 2018-2019
Pu = Pupilles : nés en 2016-2017
B = Benjamins : nés en 2014-2015
M = Minimes : nés en 2012-2013

C = Cadets : nés en 2010-2011
J = Juniors : nés en 2008-2009
S = Seniors : 2007 et avant
Espoirs : nés en 2007 à 2005



ADRESSE DES COURS :

Pôle Sportif des Mares Yvon
Place Léonard de Vinci
91240 Saint Michel Sur Orge
(Suivre le chemin à gauche du gymnase)



PLAQUETTE D'INFORMATION 2025-2026

Cours dispensés par des professeurs diplômés

RENSEIGNEMENTS : 06-73-67-16-26

Ou notre site internet : smskarate.fr

LE KARATE, QU'EST-CE QUE C'EST ? :

Le karaté est un Art Martial utilisant les armes naturelles du corps humain. Cette discipline apporte équilibre, plénitude, maîtrise de soi, améliore les réflexes et contribue au développement harmonieux de la souplesse et de la musculature du corps.

L'agressivité est canalisée et transformée en combativité contrôlée qui servira dans tous les domaines de la vie.

En Karaté, il existe différentes écoles (styles) dont les 4 plus connues sont le Shotokan, le Wado-ryu, le Shito-ryu et le Goju-ryu. **Notre club** pratique le Wado-ryu et sommes adhérents de Wado France.

Y A-T-IL DES COMPETITIONS ? :

Oui mais les Championnats de France, avec leurs compétitions sélectives, ne sont autorisés qu'à partir de l'âge de 12 ans. Toutefois, les compétitions techniques et combats (avec protections) sont autorisées pour les enfants. Les règles d'arbitrage sont étudiées pour éviter tout accident.

MATERIEL NECESSAIRE :

Dans les magasins de sports mais il peut aussi être commandé par Eric.

* Pour les cours : 1 kimono blanc, 1 ceinture, 1 paire de zori (tong, chausson...), 1 bouteille d'eau. Pour les filles : 1 tee shirt (si possible blanc). Pour les garçons : 1 coquille. **En cas de cheveux longs, ceux-ci doivent être obligatoirement attachés.**

* Pour la compétition, rajouter : ceintures de couleur (Rouge et Bleue), Passeport sportif (25 €). Pour les combats : protections poings et pieds (Rouge et Bleue), protège dents.

AITO - SELF-DEFENSE :

Cours de self-défense sur différentes techniques d'attaques avec ou sans arme. Défenses à mains nues ou avec objets usuels. Dès 14 ans. Tenue : Bas de survêtement et tee shirt si possible noir (du club ou de l'Aïto).



A QUEL AGE PEUT-ON COMMENCER LE KARATE ? :

Le karaté peut se pratiquer à partir de la catégorie poussins (2018-2019) mais des cours « **Mini Poussins** » adaptés aux enfants de 4-5 ans (2020-2021) sont proposés.



QUELLES SONT LES CONDITIONS D'INSCRIPTION ? :

La cotisation permet de participer à 2 cours dans la semaine (sauf mini poussin et Aïto-self défense) hors vacances scolaires. Les cours supplémentaires prépa. aux compétitions (sur sélection), prépa. ceinture noire, kata sup. (ados/adultes) ne sont pas facturés. : Si 1 cours nous consulter

* INSCRIPTION :

Elle se fait en ligne sur notre site internet : <https://www.smskarate.fr/>
Paiement en 1 ou 3 fois (inscription papier si impossibilité en ligne – nous consulter)

* Règlement : comprend la cotisation annuelle ET la licence fédérale obligatoire pour la saison sportive en cours.

- Licence Fédérale (pour chaque personne) 39,00 €

+

- Cotisations :

- * 1 adhésion (né/e en 2021-2020). . . 1 cours hebdomadaire... 123,00 €
- * 1 adhésion (né/e de 2012 à 2019). 2 cours ou + hebdomadaire 218,00 €
- * 1 adhésion (né/e de 2009 à 2011). . . Idem 233,00 €
- * 1 adhésion (né/e en 2008 et avant) lycéen ou étudiant. 248,00 €
- * 1 adhésion (né/e en 2007 et avant. 275,00 €
- * 1 adhésion ceinture noire 228,00 €
- * Cours Body Karaté **OU** d'Aïto-self défense (dès 14 ans). . . 128,00 €
- * Cumul Cours Body Karaté **ET** Aïto Self défense 208,00 €
- * Cours Karaté contact (A partir de benjamin). 128,00 €
- * Cours Karaté contact et prépa physique 208,00 €

➤ Pour 2 inscriptions, déduire 10% de la cotisation la moins chère. A partir de 3 inscriptions, déduire 10% de l'ensemble des cotisations (déduction arrondie à l'euro le plus proche). Etudiants : Attestation de scolarité à fournir