



# HORAIRE DES COURS



## **LUNDI : Salle de Combat**

17h20-18h25 : Po/Pu Jusqu'à Ceinture Blanche/Jaune  
18h25-19h25 : B/M Bche à J/O + Po/Pu Jaune à J/O  
19h30-21h00 : M2/C/J/S : «Prépa.physique»  
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.  
21h00-21h30 : M2/C/J/S : Spécificités Wado

### \* **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 «kata ou 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 Bche 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 2021 et après  
Po = Poussins : nés en 2019-2020  
Pu = Pupilles : nés en 2017-2018  
B = Benjamins : nés en 2015-2016  
M = Minimes : nés en 2013-2014

C = Cadets : nés en 2012-2011  
J = Juniors : nés en 2010-2009  
S = Seniors : 2008 et avant  
Espoirs : nés en 2008 à 2006



## **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 2026-2027

**Cours dispensés par des professeurs diplômés**

**RENSEIGNEMENTS : 06-73-67-16-26**

**Ou notre site internet : [smskarate.fr](http://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 zoori (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 les combats : Dès que possible, une paire de gant karaté rouge ou bleu et pour les gradés les protections protège tibia/pieds (Rouge et/ou 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 (2019-2020) mais des cours « **Mini Poussins** » adaptés aux enfants de 4-5 ans (2021-2022) 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 2022-2021). . . 1 cours hebdomadaire... 128,00 €
- \* 1 adhésion (né/e de 2013 à 2020). 2 cours ou + hebdomadaire 223,00 €
- \* 1 adhésion (né/e de 2010 à 2012). . Idem . . . . . 238,00 €
- \* 1 adhésion (né/e en 2008 et avant) lycéen ou étudiant. . . . . 253,00 €
- \* 1 adhésion (né/e en 2008 et avant). . . . . 275,00 €
- \* 1 adhésion ceinture noire . . . . . 233,00 €
- \* Cours Body Karaté **OU** d'Aïto-self défense (dès 14 ans). . . 133,00 €
- \* Cumul Cours Body Karaté **ET** Aïto Self défense . . . . . 213,00 €
- \* Cours Karaté contact (A partir de benjamin). . . . . 133,00 €
- \* Cours Karaté contact et prépa physique . . . . . 213,00 €

➤ Pour 2 inscriptions, déduire 5% des deux cotisations. 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