



Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche - 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble

Mr Di Fonzo Antoine : Portable : 06 12 14 01 70 / Tél. 04 76 58 04 71

Site : www.grenoblekarate.com email : karatehoche@free.fr

Facebook : karaté Grenoble hoche



HORAIRES 2022-2023

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE DES 3 ANS.

Reprise des cours Enfants : Mardi 6 SEPTEMBRE 2022.

→ Section Enfants & Ados



Entraînements		Ages	Horaires	Salles
Mardi		6 - 10 ans	18h00 à 19h00	1 ^{er} étage à droite
Mardi		10 ans et plus	19h00 à 20h00	1 ^{er} étage à droite
Mercredi	dès 3 ANS !	3 - 6 ans	14h00 à 14h45	1 ^{er} étage à droite
Mercredi		6 - 10 ans	18h00 à 19h00	1 ^{er} étage à droite
Mercredi		10 ans et plus	19h00 à 20h00	1 ^{er} étage à droite
Samedi	dès 3 ANS !	3 - 5 ans	14h00 à 14h45	RDC à gauche
Samedi		6 - 8 ans	14h45 à 15h45	RDC à gauche
Samedi		9 ans et plus	15h45 à 16h45	RDC à gauche
Samedi		A partir de 6 ans (compétiteur/combat)	14h30 à 15h45	1 ^{er} étage à droite

Reprise des cours Adultes : Mardi 13 SEPTEMBRE 2022.

→ Section Adultes & Ados

Entraînements		Cours	Horaires	Salles
Mardi		Karaté Traditionnel	20h00 à 21h30	1 ^{er} étage à droite
Mercredi		Karaté Combat	20h00 à 21h30	1 ^{er} étage à droite
Mercredi	Dès 13 ans	Self défense	20h00 à 21h30	RDC à gauche
Mercredi		Entrainement libre	20h00 à 21h30	RDC (salle B)
Vendredi		Karaté Traditionnel	20h00 à 21h30	RDC à gauche
Vendredi		Karaté Combat	20h00 à 21h30	RDC à gauche
Samedi		Entrainement libre	12h00 à 13h30	RDC à gauche

Cours adaptés à tous les niveaux. L'inscription donne accès à tous les cours.

→ Pièces à fournir obligatoirement lors de votre inscription :

- ✚ Un certificat médical obligatoire pour tout nouvel adhérent
- ✚ Le questionnaire de santé (à conserver) et l'attestation sur l'honneur (à retourner signer).
- ✚ Fiche d'inscription pour les nouveaux adhérents.
- ✚ L'autorisation photo et/ou parentale et le règlement intérieur signé.



Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche – 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble
Mr Di Fonzo Antoine : Tél. 04 76 58 04 71 / Portable : 06 12 14 01 70
Site : www.grenoblekarate.com e-mail : karatehoche@free.fr
Facebook : karaté Grenoble hoche

TARIFS 2022-2023

DISCIPLINE	CATEGORIE	AGE	Nombre de cours par semaine	TARIFS
KARATE	Baby Karaté	3-5 ans	2	200€
KARATE	Karaté Kids	6-10 ans	4	200€
KARATE	Ados Adultes	Dès 11 ans et Adultes	4	200€
Self Défense	Ados Adultes	Dès 13 ans et Adultes	1+ Karaté	200€

*L'inscription donne accès à tous les cours.
Le tarif inclus : la licence, la cotisation, l'assurance et l'adhésion.*

→ Réductions/avantages :

✚ **Réduction famille** : -20€ pour la 2ème personne, 3ème personne....

✚ Possibilité de **régler en 3x** (par chèque).

✚ **Réduction avec la carte TATOO** (pour les collégiens) : - 60 €.

-> Commander votre carte TATOO elle est gratuite : www.isere.fr/carte-tattoo



✚ **Réduction avec le Pass' Région** (pour les lycéens) : - 30 € pour les garçons ou - 60 € pour les filles.



✚ **Le dispositif Pass' Sport** : donne droit à une réduction de 50 € pour les familles bénéficiaires de l'Allocation de Rentrée Scolaire ayant des enfants de 6 à 17 ans.

NOUVEAUTÉ

-> Les étudiants boursiers peuvent également en bénéficier : -50€.

Certaines aides sont cumulables !

**PAIEMENT
ACCEPTÉ**



.....



Karaté Grenoble Hoche

Mr Di Fonzo Antoine : Portable : 06 12 14 01 70
Site : www.grenoblekarate.com E-mail : karatehoche@free.fr
Facebook : karaté Grenoble Hoche

Autorisation parentale 2022 - 2023 :

Je soussigné(e) (père - mère - tuteur)

Demeurant

Téléphone

Autorise mon enfant

Nom

Prénom

Né(e) le

A pratiquer le karaté ou/et la self défense et à participer aux activités de l'association pour la saison 2022 - 2023.

Autorise les responsables de l'association à prendre toute disposition en cas d'accident et d'hospitalisation nécessaire.

IMPORTANT :

Tout enfant de moins de 13 ans doit être amené et récupéré sur le lieu de pratique, sauf autorisation expresse ci-dessous du responsable légal.

Un enfant ne peut être laissé seul sans que l'adulte qui l'accompagne se soit auparavant assuré de la présence effective sur place d'un responsable de l'Association.

Le non-respect de cette condition dégage la responsabilité de l'Association pour tout accident qui surviendrait de ce fait.

Autorisation photo adulte et enfant :

J'autorise le club à prendre et à diffuser des photos représentant les adhérents, adultes ou enfants réalisées lors des entraînements, compétitions etc.

☐

OUI

☐

NON

Fait à le

Signature (faire précéder la signature de la mention manuscrite « Lu et approuvé »)



KARATE ET SELF DEFENSE GRENOBLE HOCHÉ

REGLEMENT INTERIEUR DU KARATE GRENOBLE HOCHÉ :

Nous vous remercions d'avance : de la connaissance du règlement interne ci-dessous, et surtout de son application. Il est essentiel pour le maintien de rapports sains et harmonieux à l'intérieur du Karaté Grenoble Hoche.

Il est indispensable pour le bon déroulement des séances et une évolution concrète pour chacun des licenciés. Tout manquement à ces points fondamentaux de vie en communauté, reste à la libre appréciation du bureau exécutif. Tout abus ou excès pouvant entraîner une exclusion, du ou des cours.

INSCRIPTION ► *formulaire et pièces à rendre :*

Après le cours d'essai, tout futur adhérent devra ensuite entamer une procédure d'inscription :

- Remplir les formulaires du club (demande de licence, autorisation parentale, fiche d'inscription etc.)
- Certificat médical obligatoire pour tous les nouveaux adhérents à chaque début de saison. (Les compétiteurs doivent faire tamponner le passeport sportif par leurs médecins, face à la rubrique concernée).
- Aucun remboursement de cotisations ne sera effectué si l'adhérent stoppe ses entraînements durant la saison.
- La connaissance de ce règlement intérieur, signé et rendu avec les autres formulaires du club.

LE CLUB ► *responsabilité et organisation :*

- Les adhérents sont placés sous la responsabilité du club : exclusivement pendant les horaires du cours suivi, et uniquement dans la salle d'entraînement prévue à cet effet.
- Toutes les réponses aux questions relatives à l'organisation du club sont données par le bureau exécutif ou visible sur le site Internet du club, mis à jour régulièrement : <http://grenoblekarate.com/>
- Les groupes « enfants » doivent arriver 5 minutes avant le début de séance.
- Les jours et horaires des cours du Karaté Grenoble Hoche, sont connus par tous ses licenciés.
- Le club n'est pas responsable d'éventuelles fermetures exceptionnelles (jours fériés, élections etc.).
- Les entraîneurs sont libres d'accepter ou non, toute personne ayant un retard conséquent aux cours.
- Déplacements en compétitions et stages : les lieux et horaires sont connus de tous les participants.
- Le transport des enfants sur le lieu de compétition ou stage est effectué sous la responsabilité des parents.
- Pendant la compétition, les enfants sont sous la responsabilité des parents qui les accompagnent.
- Les entraîneurs présents ne s'occupant que de la partie sportive des élèves engagés sur le lieu de compétition.
- En cas de crise sanitaire, nous proposerons des cours en extérieur.

LES REGLES COMMUNAUTAIRES ► *prévention et courtoisie :*

- Boucles d'oreilles, colliers, montres, bagues et autres bijoux ainsi que tout ce qui peut orner ou couvrir la tête sont interdits.
- Les ongles des mains et des pieds doivent être courts.
- Les cheveux longs devront être attachés (uniquement par un élastique).
- Avertir d'un forfait ou d'une absence, à une compétition ou à un stage, avant le jour de l'événement.

SUR LE TATAMI ► *éthique et tenue :*

- Tout adhérent doit avoir un comportement en conformité avec l'éthique du club et le code moral du Karaté.
- Le port d'un kimono en bon état, propre et défroissé : correspondant à la taille du karatéka.
- Prévoir des chaussons (zoories) par mesure d'hygiène pour le passage du vestiaire au tatami.
- Pour les compétiteurs : l'écusson aux couleurs du club est cousu sur la veste du kimono, coté cœur.
- La veste à l'effigie du club est obligatoire pour les compétiteurs.
- Une petite bouteille d'eau doit être présente : avant que le cours ne débute, bouteilles et protections sont toujours amenées en bordure de tatami, elles ne doivent pas rester dans les vestiaires.

AUTOUR DU TATAMI ► *principes et consignes :*

- Les enfants doivent se changer avec calme dans les vestiaires, par correction envers les autres adhérents présents, et par respect pour leurs professeurs en charge des entraînements.
- Les parents accompagnent les enfants avant que le cours commence, et/ou, pour les chercher à la fin de séance, après le salut commun.
- Pas de « public » autour des tatamis pendant les cours, pour ne pas gêner la concentration des karatékas.

PASSAGE DE CEINTURES ► *critères et recommandations :*

- Les passages de grades ont toujours lieu en fin de saison : mai ou juin.
- Les critères pour l'obtention de ceintures sont : assiduité, technique (combats/katas) et dynamisme.
- Les participations aux compétitions ou aux stages sont fortement recommandées pour une progression active du licencié.

NOM : SIGNATURE : DATE :

Annexe n°1 :

« ANNEXE II-23 (Art. A. 231-3)

« QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.		
Tu es une fille ☐ un garçon ☐	Ton âge : ____ ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	☐	☐
As-tu été opéré(e) ?	☐	☐
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	☐	☐
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	☐	☐
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	☐	☐
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	☐	☐
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>pendant</u> un effort par rapport à d'habitude ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>après</u> un effort ?	☐	☐
Depuis l'année dernière	OUI	NON
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	☐	☐
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	☐	☐
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué(e) ?	☐	☐
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	☐	☐
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	☐	☐
Te sens-tu triste ou inquiet ?	☐	☐
Pleures-tu plus souvent ?	☐	☐
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	☐	☐
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	☐	☐
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	☐	☐
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	☐	☐
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	☐	☐
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	☐	☐
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	☐	☐

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.

**ATTESTATION DE REPONSE AU CONTENU DU QUESTIONNAIRE RELATIF A L'ETAT DE SANTE
DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE OU
DE L'INSCRIPTION A UNE COMPETITION**

LICENCIÉ MINEUR

Je soussigné(e) _____

exerce l'autorité parentale sur _____

atteste avoir complété conjointement avec mon enfant l'ensemble du « Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur » situé à l'ANNEXE II-23 (article A. 231-3 du code sport) et avoir conjointement répondu **négativement** à l'ensemble des items présentés.

Date et signature (de la personne exerçant l'autorité parentale) :

Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

EXEMPLAIRE A CONSERVER PAR L'ADHERENT

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Annexe n°4 :

EXEMPLAIRE A REMETTRE AU CLUB ET A CONSERVER PAR CE DERNIER

**ATTESTATION DE REPONSE AU CONTENU DU QUESTIONNAIRE RELATIF A L'ETAT DE SANTE
POUR LE RENOUELEMENT D'UNE LICENCE**

LICENCIÉ MAJEUR

Je soussigné(e) Monsieur/Madame _____

atteste avoir complété l'ensemble du Questionnaire de santé « QS-SPORT » (CERFA n°15699*01) et avoir répondu **négativement** à l'ensemble des items présentés.

Date et signature :