



Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche - 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble

Mr Di Fonzo Antoine : Portable : 06 12 14 01 70

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

Facebook : karaté Grenoble hoche



HORAIRES 2023-2024 - INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE DES 3 ANS

!! INFORMATION IMPORTANTE !! : ce planning horaire est valable de septembre à courant novembre. Modifications de certains horaires et lieux suite à la rénovation de la salle E (1er étage), par ailleurs tous les cours sont maintenus. Merci de votre compréhension.

- **Section Enfants & Ados - Reprise : Mardi 5 SEPTEMBRE 2023.**

Entraînements		Ages	Horaires	Salles et lieu
Mardi		6 – 10 ans	18h00 à 19h00 Centre Sportif Hoche	RDC à gauche
Mardi		10 ans et plus	19h00 à 20h00 Centre Sportif Hoche	RDC à gauche
Mercredi	dès 3 ANS !	3 - 6 ans	14h00 à 14h45 Berthe de Boissieux	RDC
Mercredi		6 – 7 ans	18h00 à 19h00 Centre Sportif Hoche	2 ^{ème} étage à gauche
Mercredi		7 – 9 ans	19h00 à 20h00 Centre Sportif Hoche	2 ^{ème} étage à gauche
Mercredi		10 ans et plus	18h30 à 19h30 Berthe de Boissieux	Salle A
Samedi	dès 3 ANS !	3 - 5 ans	14h00 à 14h45 Centre Sportif Hoche	RDC à gauche
Samedi		6 ans et plus Ceinture blanche	14h45 à 15h45 Centre Sportif Hoche	RDC à gauche
Samedi		6 ans et plus Ceinture de couleur	15h45 à 16h45 Centre Sportif Hoche	RDC à gauche
Samedi		A partir de 6 ans (compétiteur/combat)	15h30 à 16h45 Centre Sportif Hoche	RDC à gauche

- **Section Adultes & Ados – Reprise : Mardi 12 SEPTEMBRE 2023.**

Entraînements	Cours	Horaires	Salles
Mardi	Karaté Traditionnel	20h00 à 21h30 - Centre Sportif Hoche	RDC à gauche
Mercredi	Karaté Combat	20h00 à 21h30 - Centre Sportif Hoche	RDC à gauche
Mercredi	Self défense	20h00 à 21h30 - Centre Sportif Hoche	RDC à gauche
Vendredi	Karaté Traditionnel	20h00 à 21h30 - Centre sportif Hoche	RDC à gauche
Vendredi	Karaté Combat	20h00 à 21h30 - Centre sportif Hoche	RDC à gauche
Samedi	Entrainement libre	12h00 à 13h30 - Centre sportif Hoche	RDC à gauche

Lieux :

- Centre Sportif Hoche - 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble
- Centre sportif Berthe de Boissieux – 10 rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble (à 200 mètres de Hoche)



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 2023-2024

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE DES 3 ANS.

Reprise des horaires habituels (fin des travaux) au Centre Sportif Hoche-
Plannings horaires de décembre à juin 2024.

→ Section Enfants & Ados - reprise des cours : Mardi 5 SEPTEMBRE 2023.



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 ans et plus Ceinture blanche	14h45 à 15h45	RDC à gauche
Samedi		6 ans et plus Ceinture de couleur	15h45 à 16h45	RDC à gauche
Samedi		A partir de 6 ans (compétiteur/combat)	15h30 à 16h45	1 ^{er} étage à droite

→ Section Adultes & Ados – reprise des cours : mardi 12 SEPTEMBRE 2023

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	Self défense	20h00 à 21h30	RDC à gauche
Mercredi	Entraînement 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	Entraînement 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 :

- ✚ 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 2023-2024

DISCIPLINE	CATEGORIE	Nombre de cours par semaine	TARIF UNIQUE
KARATE	Baby Karaté	2	210€
KARATE	Karaté Kids	4	
KARATE	Ados Adultes	4	
Self Défense	Ados Adultes	1+ Karaté	

*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).

NOUVEAUTÉ

- ✦ 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 pour les jeunes de 6 à 30 ans.

NOUVEAUTÉ

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

Certaines aides sont cumulables !

**PAIEMENT
ACCEPTÉ**



**1 T-SHIRT OFFERT
pour toute inscription**





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 email : karatehoche@free.fr
Facebook : karaté Grenoble hoche

FICHE D'INSCRIPTION

Section :

- ENFANTS ADULTES
 KARATÉ SELF DEFENSE

NOM : _____

PRENOM : _____

Date de naissance : _____



Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____





Profession : _____

E-mail : _____ @ _____

Facebook : _____

Comment avez-vous connu notre club ? (précisez, svp) :



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 2023 - 2024 :

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 2023 - 2024.

Autorise les responsables de l'association à prendre toutes les dispositions 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 HOICHE

REGLEMENT INTERIEUR DU KARATE GRENOBLE HOICHE :

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 Hoiche.

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 Hoiche, 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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>pendant</u> un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer <u>après</u> un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis l'année dernière	OUI	NON
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 RLLATIF A L'ETAT DE SANTE
DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUELEMENT 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 **néativement** à l'ensemble des items présentés.

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