

SAISON
2017
2018

KARATE-DO

SHOTOKAN-RYU
Art Martial, sport et passion



Rejoignez-nous !

富名腰義珍翁空手道二十条

- 一、空手は礼に始まり礼に終る事を忘るな。
- 二、空手に先手なし。
- 三、空手は義の輔け。
- 四、先づ自己を知れ而して他を知れ。
- 五、後漸より心術。
- 六、心は放たん事を要す。
- 七、禍は懈怠に生ず。
- 八、道場のみの空手と思ふな。
- 九、空手の傳達は一生である。
- 十、凡ゆるものを空手化せ其処に妙あり。
- 十一、空手は湯の
- 十二、勝つ者は
- 十三、敵に因つて
- 十四、戦は虚実の
- 十五、人の手足を
- 十六、男子門を出づれば百万の敵あり。
- 十七、構えは初心者に、あとは自然体。
- 十八、型は正しく、実戦は別もの。
- 十九、力の強弱、体の伸縮、技の探進を忘るな。
- 二十、常に思念工夫せよ。



名譽
Honneur

誠
Loyauté

身
Courage, esprit d'endurance

義
Sincérité

仁
Bonté

魂
Respect

礼
Politesse



www.uscreteilkarate.com

5, rue d'Estienne d'Orves - 94000 Créteil
Tél : 01 42 07 15 74 - 06 95 62 50 78
Mail : usckarate94@gmail.com

Association loi 1901

L'US Créteil Karaté est affilié à la Fédération Française de Karaté sous le N°0940048



www.uscreteilkarate.com

5, rue d'Estienne d'Orves - 94000 Créteil
Tél : 01 42 07 15 74 - 06 95 62 50 78
Mail : usckarate94@gmail.com

Association loi 1901

L'US Créteil Karaté est affilié à la Fédération Française de Karaté sous le N°0940048

DESCRIPTION GENERALE

Littéralement, **Karaté-Do** signifie « Voie de la main vide ». **Kara** : vide **Te** : main et **Do** : voie. Il s'agit donc d'une méthode de combat sans arme, utilisant de façon rationnelle les armes naturelles du corps humain et par extension, avec absence de mauvaises intentions. Le Karaté peut être abordé comme un art, un sport ou un moyen de défense extrêmement efficace. Le but ultime du Karaté ne réside ni dans la victoire ni dans la défaite mais dans l'épanouissement de la personnalité des pratiquants. On distingue plusieurs écoles ou style (shōtōkan-ryū, shōrin-ryū, shōtōkai, wadō-ryū, shitō-ryū, gojū-ryū...). Notre style est le shōtōkan-ryū. L'enseignement comporte trois domaines d'étude complémentaires :

- Le **kihon** (signifie « technique de base ») consiste à répéter des techniques, positions et déplacements. Pratiqué avec un partenaire de façon codifiée, on parle de kihon-kumite.
- Le **kata** (signifie « forme ») est un enchaînement codifié et structuré de techniques, représentant un combat réel contre plusieurs assaillants virtuels, ayant pour but la formation du corps, l'acquisition d'automatismes ainsi que la transmission de techniques. Le kata dépasse l'aspect purement technique en permettant au pratiquant, après de nombreuses répétitions, de tendre vers la perfection des mouvements.
- Le **kumite** (ou combat) signifie littéralement « grouper les mains », c'est-à-dire travailler en groupe et non plus tout seul. La notion de kumite peut prendre de multiples formes en Karaté, de la plus codifiée à la plus libre. Le combat peut être prédéfini (kihon-kumite), fixé à un nombre d'attaques précis ("ippon kumite" pour une attaque, "nippon kumite" pour deux attaques, sanbon kumite pour trois attaques, ...), dit souple (jū kumite), sans contact (kunde kumite) ou libre (jiyū kumite).

MODALITES D'INSCRIPTIONS

PIECES A JOINDRE :

- **Fiche d'inscription** complétée avec une **photo d'identité**
- **Certificat médical** de l'année en cours (postérieur au 31/08)
- **Cotisation**, payable en 3 mensualités (espèces ou chèques à l'ordre de l'US Créteil Karaté)
- **Formulaire de demande de licence** renseigné (livret remis par le club)
- **Bons de réduction** (CCAS, Japil, ANCV Sport...)

Pour les compétiteurs, faites apposer le tampon du médecin sur votre passeport sportif. Si vous n'en possédez pas, faites établir un deuxième certificat médical.

Les bons du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et de la Caisse d'Allocations Familiales doivent nous parvenir avant fin décembre. Les bons de la C.A.F. seront remplis par nos soins sous réserve du paiement de la cotisation. Les aides seront versées à la famille.

Attention : Les dossiers incomplets ne seront pas enregistrés.

OU S'INSCRIRE ?

- **BROCSPORT** le 10/09 de 11h00 à 17h00 au Palais des Sports Robert Oubron.
- **PERMANENCES** le 16 et 23/09 à l'US Créteil 5, rue d'Estienne d'Orves de 14h30 à 17h00.
- **TOUT CRETEIL EN SPORT** le 24/09 de 11h00 à 18h00 sur l'île de loisirs.
- **TOUT AU LONG DE LA SAISON**, auprès du professeur pendant les horaires des cours.

Cours d'essai gratuit avant tout engagement : se présenter auprès du professeur en tee-shirt et survêtement en début de cours. N'hésitez pas à venir accompagné. C'est toujours plus sympathique à plusieurs.

EQUIPEMENT NECESSAIRE :

- Karaté gi (kimono)
- Ceinture (blanche pour les nouveaux adhérents)
- Protèges poings et pieds spécifiques au Karaté
- Protège dents
- Coquille (garçons)
- protège poitrine (filles)

COTISATIONS ANNUELLES

KARATE

SELF-DEFENSE

ADULTES Salariés	ADULTES Etudiants, sans emploi	ADOLESCENTS 15 à 18 ans	ENFANTS 6 à 14 ans	ADULTES Dès 14 ans Etudiants, salariés, sans emploi
270 €	210 €	210 €	180 €	180 €

- ▶ Tarifs dégressifs pour les membres de la même famille.
- ▶ Aménagement du tarif pour les élèves qui rejoignent le club en cours de saison.
- ▶ Le coût de la licence fédérale (35 €) est inclus dans la cotisation.

Attention : les cotisations ne seront pas remboursées

PLANNING DES COURS

ADULTES ET ADOLESCENTES A PARTIR DE 14 ANS :

LA LEVRIERE	MJC CLUB DE CRETEIL		
Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
19h00 - 20h30 Tous niveaux	18h00 - 19h00 Cours libre	19h00 - 20h30 Tous niveaux	18h00 - 19h30 Compétiteurs *
	19h00 - 20h00 Débutants		19h30 - 20h30 Tous niveaux
	20h00 - 21h00 Gradés		20h30 - 21h30 Self-Défense

ENFANTS DE 6 A 14 ANS :

* Suivant accord du professeur

CASALIS	MQ PORT	LEVRIERE	MT EYQUEM	V. HUGO
Mercredi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Mercredi
17h30 - 18h30 6 - 10 ans Blanches/Jaunes	17h00 - 18h00 6 - 10 ans Blanches à Oranges	14h00 - 15h00 6 - 10 ans Blanches/Jaunes	16h00 - 17h00 6 - 14 ans Blanches/Jaunes	15h30 - 16h15 6 - 10 ans Débutants
18h30 - 19h30 6 - 10 ans Oranges à Marrons	18h00 - 19h00 11 - 14 ans Tous niveaux	15h00 - 16h00 11 - 14 ans Blanches/Jaunes	17h00 - 18h00 6 - 14 ans A partir d'Oranges	16h15 - 17h15 6 - 10 ans Confirmés
19h30 - 20h30 11 - 14 ans Tous niveaux		16h00 - 17h00 6 - 14 ans A partir d'Oranges		17h15 - 18h15 Plus de 10 ans Tous niveaux
Samedi	Vendredi	Samedi	Samedi	Vendredi
16h30 - 17h30 6 - 10 ans Blanches/Jaunes	17h00 - 18h00 6 - 10 ans Blanches à Oranges	16h30 - 17h30 6 - 10 ans Blanches/Jaunes	16h00 - 17h00 6 - 10 ans Blanches à Oranges	17h00 - 17h45 6 - 10 ans Débutants
17h30 - 18h30 6 - 10 ans Oranges à Marrons	18h00 - 19h00 11 - 14 ans Blanches à Oranges	17h30 - 18h30 11 - 14 ans Blanches/Jaunes	17h00 - 18h00 6 - 10 ans Vertes à Marrons	17h45 - 18h45 6 - 10 ans Confirmés
18h30 - 19h30 10 - 14 ans Tous niveaux	19h00 - 20h00 11 - 14 ans Vertes à Oranges	18h30 - 19h30 6 - 14 ans A partir d'Oranges	18h00 - 19h00 11 - 14 ans Tous niveaux	18h45 - 19h45 Plus de 10 ans Tous niveaux

- ▶ **Votre inscription vous permet d'accéder à toutes nos salles et de vous entraîner autant de fois que vous le souhaitez.**

LOCALISATION :

- MJC Club de Créteil : Rue Charpy
- Casalis : 33, Av. du Dr Paul Casalis
- La Lévière : Rue Ferdinand de Lesseps
- MQ Port : 17 mail Salzgitter
- MT Eyquem : 6, rue Thomas Edison
- Victor Hugo : 14, rue des Ecoles