

Horaires des cours

Karaté	Enfants (5 - 9 ans)	Mercredi	17h45 – 18h45
	Ados (9 - 15 ans)	Lundi Jeudi	18h00 – 19h00
	Adultes (+15 ans)	Lundi Jeudi	20h00 – 21h30 19h00 - 20h30
Karaté Contact **	Adultes (+13 ans)	Lundi Jeudi	20h00 - 21h30
Body Karaté * (+13 ans)		Lundi	19h00 – 20h00
Self Défense ** (+13 ans)		Dimanche	10h30 – 12h00

* Cours sous réserve d'un effectif suffisant

** Le jour et l'horaire pourra changer en fonction de l'effectif

Tarifs 2021 - 2022

Adhésion : Frais administratifs + licence FFK **obligatoire : 49€**

Cours :

Karaté	Enfants	90€
	Ados	120€
	Adultes	180€
Karaté Contact		180€
Self-défense		120€
Body Karaté		90€
Pack multidisciplinaire		180€

Facilités de paiement : 3 fois en CB, chèques ANCV, coupons sport, Pass' Sport, Réductions (adhésions multiples, minima sociaux)

Renseignements

kam-volvic.fr

 [kam-volvic](https://www.facebook.com/kam-volvic)

contact@kam-volvic.fr - 06 45 98 48 95 ou 06 28 32 04 64



FULL CONTACT



BODY KARATÉ



KARATÉ



KARATÉ COMPÉTITION



KARATÉ ENFANT



SELF-DEFENSE



Karaté Jeunes

Le karaté apporte à votre enfant :

- **coordination**
- **équilibre**
- **confiance en soi**
- **respect des règles**

La **compétition** est proposée à ceux qui le souhaitent à partir de la deuxième année de pratique. Il ne s'agit pas de « dresser » des petits champions mais d'utiliser la compétition comme moyen éducatif.

Dans tous les cas la **sécurité** des enfants est assurée par des protections et des règles de contrôle strictes.

Karaté Adultes

Le karaté est une méthode d'**autodéfense** (pieds, poings, immobilisation, projections et dégagements) permettant d'effectuer une **activité sportive complète** (renforcement musculaire développant la force et la souplesse mais aussi la coordination, la respiration, la concentration...).

Le karaté dit « **sportif** » permet, après un apprentissage spécifique et complémentaire du karaté traditionnel, de s'exprimer aisément en combat dans le cadre de règles de contrôle strictes et avec des équipements de protection visant à assurer la sécurité de tous.

Karaté Contact

Le karaté contact est la conjugaison de deux sports : le **karaté** et le **full contact**. Cette discipline permet de **parfaire sa pratique du combat** et s'adresse à tous ceux qui désirent découvrir un **sport de contact** ou **compléter leur pratique du Karaté traditionnel**. L'entraînement se base sur des **enchaînements de techniques de pieds et poings portés** sur partenaire. Les pratiquants sont équipés de protections permettant, en toute sécurité, de travailler des coups efficaces et d'approcher le combat réel.

Self-défense

La Self-Défense, ou défense personnelle, est **une pratique ouverte à tous les publics**. Il s'agit d'une discipline préparatoire à une éventuelle agression, dont la gestion de la distance et l'apprentissage de techniques efficaces sont des éléments clés. La Self-Défense a pour but d'**apprendre aux pratiquants à savoir réagir à toutes situations potentielles**, avec ou sans arme, afin qu'en cas d'agression la réponse soit de l'ordre du réflexe spontané. L'esprit de la Self-Défense est de pouvoir se protéger, mais toujours dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi. Enfin, l'un des éléments majeurs de la discipline, est l'apprentissage de la confiance en soi.

Body Karaté

Un cours de Body Karaté vise et atteint un double objectif : une dépense physique saine couplée à une ambiance détendue. L'avantage de ce cours est qu'il n'y a **pas besoin d'être pratiquant de Karaté pour en retirer tous les bienfaits**. La conception pédagogique, technique et énergétique de ce cours est telle qu'elle permet de s'adresser à toutes et tous, du débutant au confirmé.. Tout le monde peut y participer et progresser à son rythme. La pratique est sûre puisqu'elle ne repose sur aucune opposition physique. Le tout est exécuté en rythme sur une musique moderne et dynamique.

Enseignants

Fabien Barret (CN 4^e DAN, DE 1^{er} degré)

Jean-Claude Laviaille (CN 4^e DAN, IF)

Alan Falck (CN 3^e DAN, IF)

Sacco Tassera (CN 3^e DAN, IF)

Mathieu Bouillaud (CN 1^{er} DAN, DIF en cours)

Karaté et Karaté Contact
Self-défense et Karaté Contact

Body Karaté

Karaté (ados)

Karaté (enfants, ados)