

Horaires des cours

Karaté	Enfants (5-9 ans)	Mercredi	17h45 - 18h45
	Ados (9-15 ans) Ados	Lundi Jeudi	18h00 - 19h00 18h00 - 19h00
	Adultes (+15 ans)	Lundi Jeudi	20h00 - 21h30 19h00 - 20h30
Karaté contact (Full contact, Kick boxing)	Adultes (+15 ans)	Lundi Jeudi	20h00 - 21h30 19h00 - 20h30
HIIT* Circuit training	Ados (+15 ans) Adultes	Lundi	19h00 - 20h00

* High Intensity Interval Training

Tarifs 2023 - 2024

Adhésion : Frais administratifs + licence FFK obligatoire : 49€

Cours :

Karaté	Enfants (5-9 ans)	99 €
	Ados (9-15 ans)	126 €
	Adultes (+15 ans)	180 €
Karaté contact (Full contact, Kick boxing)		180 €
HIIT - Circuit training		90 €

Modes et facilités de paiement : 3 fois en CB, chèques, coupons Sport ANCV, Pass' Région ARA, Pass'Sport ministériel, 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 76 55 10 35



**KARATE CONTACT
FULL CONTACT
KICK BOXING**



KARATÉ



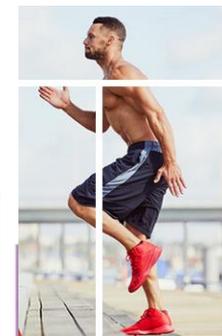
**KARATÉ
COMPÉTITION**



**KARATÉ
ENFANT**



**HIIT
Circuit training**



Karaté Shotokan (enfants, ados)



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 Shotokan (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 (Full contact, Kick boxing)



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.

HIIT - Circuit training

Le **HIIT** ou **High Intensity Interval Training** est une pratique sportive fondée sur le fractionné. Le HIIT permet de travailler aussi bien le cardio que le renforcement musculaire et les bénéfices sont durables. Plus communément appelé entraînement fractionné de haute intensité, il a été à l'origine développé par le professeur Izumi Tabata pour augmenter les performances des athlètes.

Le principe repose sur l'alternance de très courtes périodes d'effort intense et de périodes de récupération.

Activité complémentaire et bénéfique pour la pratique du Karaté, l'entraînement sous forme de HIIT permet de perdre du gras tout en construisant de la masse musculaire et en améliorant les capacités physiques par de brèves séances d'exercices en aérobie.

Les bienfaits du HIIT :

- 1 - **Un gain musculaire intéressant**
 - 2 - **Des effets qui durent dans le temps**
 - 3 - **Un gain de temps non négligeable (séances courtes suffisantes)**
 - 4 - **Une amélioration notable des capacités respiratoires (gain VO2Max)**
- Le bonus : une perte de poids accélérée**



Enseignants

Fabien Barret (CN 4^e DAN, DE 1^{er} deg.) Karaté, Karaté contact

Alan Falck (CN 3^e DAN, DIF)

Karaté (enfants)

Karaté contact

Sacco Tassera (CN 3^e DAN, DIF)

Karaté (ados, adultes)

Jérémy Roche (CN 2^e DAN, CQP)

HIIT - Circuit training

Karaté (ados, adultes)

Mathieu Bouillaud (CN 1^{er} DAN, DIF) Karaté (enfants)