



Flash-Infos

Tous les flash-Infos sont disponibles sur notre site internet
www.karate-vonnas.clubeo.com



www.facebook.com/karateclubvonnas

Bienvenue au « Karaté Club Vonnas » pour la saison 2018-2019

Ce document d'information vous sera envoyé mensuellement afin de vous communiquer les éléments essentiels de la vie de notre association sportive.

Les membres du bureau restent à votre disposition aux interours pour tous renseignements complémentaires.

Présentation du Conseil de Direction



Hervé LECLERC
Président



Alain FOURRIER
Vice-président



Ludivine COQUE
Secrétaire



Laurence GAILLARD
Trésorière



Christophe DESMARIS
Trésorier-adjoint



Laura GUILLEMOT
Secrétaire-adjointe

et les membres du Conseil d'Administration



Maurice
DUROUX



Noël
PERRET



Sophie
ROUSSET



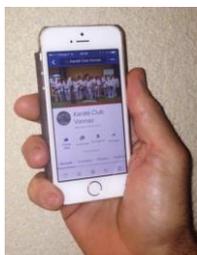
Rodolphe
MARTIN

Nos 3 enseignements

Pierre BOST- ceinture noire 1^{er} Dan – DIF - CQP
 Frédéric BOIS-ceinture noire 3^{ème} Dan - DIF
 Charlène SOUPE –coach sportif

Site internet et Facebook KCV

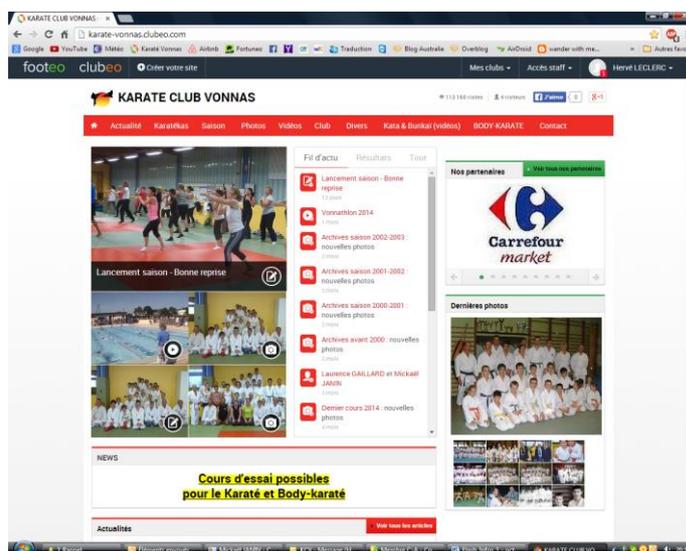
Vous pouvez trouver des informations, photos et vidéos de l'actualité de la saison ainsi que des archives sur :
www.karate-vonnas.clubeo.com



ainsi que sur Facebook :



www.facebook.com/karateclubvonnas



Le karaté : sport Olympique

Pour la première fois de son histoire, **le karaté intégrera les jeux Olympiques de Tokyo 2020** en tant que sport additionnel. Pour le format olympique, le karaté sera représenté par 6 catégories en combat (3 féminines et 3 masculines) ainsi que par deux catégories en kata (individuelle féminine et individuelle masculine).

Tableau d'affichage

Le tableau d'affichage du Karaté Club se situe dans la salle du dojo à l'étage, tableau de droite sur le mur donnant côté terrain de basket. N'hésitez pas à vous en approcher, le calendrier, le règlement intérieur et les statuts du club y sont disponibles ainsi que toutes autres informations concernant la vie de notre club

Cours self-défense le 1^{er} vendredi de chaque mois avec Pierre BOST



Photos de la saison 2017-2018

Les adhérents **Body-Strong** et **Karatékas ados/adultes** sont conviés à un cours de self-défense avec une approche pour découvrir quelques techniques de self-défense. Ce cours permettra de mettre en application des situations d'auto-défenses simples mais essentielles.

Body-Strong

Cette discipline parallèle au karaté est assurée par **Charlène SOUPE**, coach sportif qui n'est plus à présenter puisqu'elle exerce régionalement depuis déjà quelques années.

Les atouts de cette nouvelle discipline sportive :

- Améliore la condition physique
- Permet un renforcement musculaire
- Permet d'accroître la tonicité et la souplesse des muscles
- Améliore la capacité du système cardio-vasculaire et respiratoire.



Sur notre site internet, vous pouvez voir différentes vidéos de cours se rapprochant de notre discipline enseignés dans différents pays → Rubrique « Body Strong » puis « Body-Strong-vidéos »

Calendrier des cours

Vous trouverez ci-joint, le calendrier des cours programmés cette saison. Ce calendrier restera affiché sur le tableau des arts martiaux au dojo ainsi que sur le site internet, rubrique « Club » → « Agenda ». Les dates des stages notées seront confirmées au cours de la saison en fonction de la disponibilité des maîtres de stage.

Règles de principe des entraînements

Les enfants doivent obligatoirement être accompagnés jusqu'au dojo pour des raisons de sécurité et afin de vérifier que le cours ait bien lieu (article 9 du règlement intérieur).

Toute personne extérieure au cours ne peut rester présente lors des entraînements.

Ceci est nécessaire, pour une meilleure concentration notamment des enfants lors de l'enseignement par le professeur. Par avance, merci de respecter cette règle

Tous les karatékas doivent être équipés de gants et protège-pieds et pour les combattants le protège-dents est obligatoire.

