

# KARATE-DO CLUB PONT-A-MOUSSON

Un art martial - Une gymnastique - Un sport de combat - Une self défense - Un art de vie  
Cours féminins et masculins  
Enfants - Adolescents - Adultes - Vétérans



## Année sportive 2017 / 2018

### LIEU DES ENTRAINEMENTS

Centre des sports Bernard Guy, avenue Guynemer - 54700 - Pont-à-Mousson

Tél : 03 83 82 83 34

Fax : 03 83 82 59 60

Mail : [service.sports@ville-pont-a-mousson.fr](mailto:service.sports@ville-pont-a-mousson.fr)

Salle de combat : **KARATE-DO** Fondé le 01 / 11 / 1969 (donc 1969 / 1970).

Salle de danse : **TAE-DO (FITNESS COMBAT)** Créé le 05 / 11 / 2000 (donc 2000 / 2001).

Salle de multi style : **TAE-DO (FITNESS COMBAT)** et ses cours annexes.

### HORAIRES DES ENTRAINEMENTS

#### Tous les mardis et les jeudis

De 17H00 à 18H00	Cours libre	(Gradés 1er Kyu et c. Noires).
De 18H00 à 19H00	Préparation à la Noire 1 <sup>er</sup> Dan et plus	
De 20H15 à 22H00	Karaté-Défense (Self-Défense) (avec armes)	
De 18H00 à 19H00	Pour les enfants de 4 à 9 ans	(Mini Poussins / Poussins / Pupilles),
De 19H00 à 20H00	Pour les adolescents de 10 à 13 ans	(Benjamins / Minimes),
De 20H15 à 22H00	Pour les adultes et à partir de 14 ans	(Cadets / Juniors / Seniors / Espoirs / Vétérans 1-2-3-4)

#### Tous les mardis

De 19H00 à 20H30 **TAE-DO (FITNESS COMBAT)** et ses cours annexes. (Salle multi style)

#### Tous les jeudis

De 20H00 à 21H00 **TAE-DO (FITNESS COMBAT)** et ses cours annexes. (Salle combat)

#### Tous les samedis

De 17H15 à 20H00 Pour les compétiteurs Kumité Combat et Kata.

#### Tous les dimanches

De 10H00 à 12H00 Pour tous (sans distinction d'âges et de grades).

De 10H00 à 12H00 **TAE-DO (FITNESS COMBAT)**

### POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Site du Club : <http://www.karatepam.fr>

\_ **Alain SCHNEGG** - Instructeur Fédéral C. Noire 6<sup>ème</sup> Dan - Directeur Technique  
Tél : 06 07 04 04 77 - Mail : [alain.schnegg@wanadoo.fr](mailto:alain.schnegg@wanadoo.fr)

\_ **Jean-Luc HAAS** - Président du K.C. P - A - M C. Noire 2<sup>ème</sup> Dan - Tél : 06 40 41 62 42  
[Jluc.haas@gmail.com](mailto:Jluc.haas@gmail.com)

\_ **Jean-Luc DONNEN** - Instructeur Fédéral C. Noire 4<sup>ème</sup> Dan - Tél : 06 72 64 31 55

\_ **Dominique PALMIERI** - Instructeur Fédéral C. Noire 1<sup>er</sup> Dan - Tél : 06 83 51 34 82

\_ **Dominique GARELLIS** - Instructeur Fédéral C. Noire 3<sup>ème</sup> Dan - Tél : 00 352 691 493 231  
C.Q.P Certificat de Qualification Professionnel (KARATE-DEFENSE)

\_ **Rachel BERTINOTTI** - Instructeur Fédéral C. Noire 1<sup>er</sup> Dan Tél : 06 74 23 76 94  
- Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif.  
Pour le **TAE-DO (FITNESS COMBAT)** et ses cours annexes.

# MODALITES D'INSCRIPTIONS

Inscriptions sur place

## KARATE-DO CLUB PONT-A-MOUSSON

### Président

Jean-Luc HAAS  
42 bis, rue Victor Hugo  
54700 - Pont-à-Mousson  
Port : 06 40 41 62 42 [jluc.haas@gmail.fr](mailto:jluc.haas@gmail.fr)  
Site du Club : <http://www.karatepam.fr>

### Personnes à contacter

Alain SCHNEGG Tél : 06 07 04 04 77  
Mail : [alain.schnegg@wanadoo.fr](mailto:alain.schnegg@wanadoo.fr)  
Jean-Luc DONNEN Tél : 06 72 64 31 55  
Dominique PALMIERI Tél : 06 83 51 34 82  
Rachel BERTINOTTI Tél : 06 74 23 76 94

### Lieu d'entraînements

Centre des sports Bernard Guy, avenue  
Guynemer - 54700 - Pont-à-Mousson  
Tél : 03 83 82 83 34  
Fax : 03 83 82 59 60  
Mail : [service.sports@ville-pont-a-mousson.fr](mailto:service.sports@ville-pont-a-mousson.fr)

### Autres renseignements

- ↳ Inscriptions aux heures d'entraînements
- ↳ 2 photos d'identités
- ↳ 1 autorisation parentale pour les mineurs
- ↳ 1 certificat médical apte à la pratique

## ENTRAINEMENTS 2017 / 2018

CATEGORIES	JOURS	HEURES	TARIFS	ENTRAINEURS
<b>COURS :</b> Préparation à la ceinture Noire 1 <sup>er</sup> Dan et plus	Mardi et Jeudi	17H à 19H	<b>Pour tous</b> <b>KARATE-DO</b> <b>- TAE-DO</b> <b>- FITNESS</b> <b>COMBAT et ses</b> <b>cours annexes</b>	<b>PRESIDENT</b> Jean-Luc HAAS C. Noire 2 <sup>ème</sup> Dan
<b>ENFANTS :</b> ↳ Mini Poussins o Né en 2013 4 ans o Né en 2012 5 ans ↳ Poussins o Né en 2011 6 ans o Né en 2010 7 ans ↳ Pupilles o Né en 2009 8 ans o Né en 2008 9 ans	Mardi et Jeudi	18H à 19H	Licence Federal Assurance 2017 / 2018 <b>42, €</b>	<b>DIRECTEUR TECHNIQUE</b> Alain SCHNEGG C. Noire 6 <sup>ème</sup> Dan Instructeur Fédéral
<b>ADOLESCENTS :</b> ↳ Benjamins o Né en 2007 10 ans o Né en 2006 11 ans ↳ Minimes o Né en 2005 12 ans o Né en 2004 13 ans	Mardi et Jeudi  Samedi  Dimanche	19H à 20H  17H15 à 19H  10H à 12H	<b>KARATE-DO</b> Cotisation mensuelle <b>ENFANTS</b> <b>ADOLESCENTS</b> <b>20, €</b>	<b>ENTRAINEURS</b> Jean-Luc DONNEN C. Noire 4 <sup>ème</sup> Dan Instructeur Fédéral
<b>ADULTES :</b> ↳ Cadets o Né en 2003 14 ans o Né en 2002 15 ans ↳ Juniors o Né en 2001 16 ans o Né en 2000 17 ans ↳ Séniors Né en 1999 et avant 18 ans et + ↳ Espoirs Né entre 1999 et 1997 18-20 ans ↳ Vétérans 1 / 2 / 3 / 4. Né en 1982 et avant 35 ans	Mardi et Jeudi Samedi Dimanche  Dimanche  Mardi  Jeudi	20H15 à 22H  17H15 à 19H 10H à 12H  10H à 12H  19H à 20H30  20H à 21H	<b>KARATE-DO</b> Cotisation mensuelle <b>ADULTES</b> <b>25, €</b> <b>- TAE-DO (FITNESS</b> <b>COMBAT)</b> et ses cours annexes Cotisation Mensuelle <b>18, €</b>	Dominique PALMIERI C. Noire 1 <sup>er</sup> Dan Instructeur Fédéral  Patrice LISCIATI C. Noire 1 <sup>er</sup> Dan  Dominique GARELLIS C. Noire 3 <sup>ème</sup> Dan C.Q.P.  Rachel BERTINOTTI C. Noire 1 <sup>er</sup> Dan Instructeur Fédéral C.Q.P.A.L.S.

# Le club Karaté PAM vous propose :



Mardi 19H : MIX CARDIO (Move fit, Interval training, Boxing fit),

Mardi 20H : KARATE (cours féminin)

Jeudi 20H : CROSS TRAINING (TRX, cordes d'entraînement ....)

Dimanche 10 H : TAE DO (Body combat)

Envie de transpirer, de bouger, de perdre du poids .....

VENEZ ESSAYER .....

Centre Bernard Guy Pont-à-Mousson





# KARATE-DO CLUB PONT-A-MOUSSON

## FICHE D'INSCRIPTION



PHOTO

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

DATE ET LIEU DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

TELEPHONE : \_\_\_\_\_ PORTABLE : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

NATIONALITE : \_\_\_\_\_

SEXE :            Féminin            Masculin

KARATE-DO

TAE-DO (FITNESS COMBAT) et ses cours annexes

SITUATION FAMILIALE :

DATE D'INSCRIPTION : \_\_\_\_\_

PROFESSION : \_\_\_\_\_

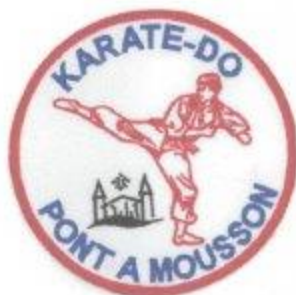
TAILLE : \_\_\_\_\_ POIDS : \_\_\_\_\_

GRUPE SANGUIN : \_\_\_\_\_

OBSERVATIONS : \_\_\_\_\_

DATE :            Le \_\_\_\_\_

SIGNATURE :



**GRADES****LICENCES**




NAME : \_\_\_\_\_

DATE OF BIRTH : \_\_\_\_\_

ADDRESS : \_\_\_\_\_

TELEPHONE : \_\_\_\_\_

SEX : \_\_\_\_\_

NATIONALITY : \_\_\_\_\_

GRADING : \_\_\_\_\_

DATE OF EXPIRY : \_\_\_\_\_

REMARKS : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_

**AUTORISATION PARENTALE 2017/2018**

Je soussigné .....

Père – Mère – Tuteur (rayer les mentions inutiles)

Demeurant .....

Téléphone : Domicile ..... Professionnel .....

N° Sécurité Sociale .....

**AUTORISE MON ENFANT**

NOM ..... PRENOM .....

A participer aux manifestations de la **saïson 2017/2018** organisées par la F.F. KARATE et ses organes déconcentrés (*Ligues Régionales – Zones Interdépartementales – Départements*). Et le Club K.C. P-A-M.

J'autorise la prise en charge médicale pour tout incident survenant pendant la manifestation.

Fait à ..... le .....

Signature

(Faire précéder la signature de la mention manuscrite « Lu et approuvé »)

## DEFINITION :

### KARATE – DO :

- \_ Est un Art Martial avant d'être un sport. C'est un Art de combat à mains nues qui permet, grâce à un entraînement rationnel d'éduquer le corps et l'esprit de telle sorte qu'ils puissent trouver une réponse appropriée à toute forme d'agression.
- \_ Il met à disposition un éventail de techniques très large basé sur l'utilisation des armes naturelles du corps humain : pieds, poings, coudes, genoux, etc...
- \_ Technique de self défense considérée comme la plus efficace, elle a été adoptée par la plupart des armées et des polices du monde entier.

**KARATE – DO :** KARA signifie **vide** TE signifie **main** DO signifie **voie**

- \_ C'est donc l'art du combat à main vide de toute arme, comme de toute mauvaise intention.
- En fait, aucune arme extérieure n'est utilisée.

\_ Parmi les Arts Martiaux et tous les sports de combat, le **KARATE – DO** reste le plus efficace.  
Il fut introduit au **JAPON** par maître Gichin FUNAKOSHI (1868 / 1957) 89 ans et en France en 1955.

### TAE – DO (FITNESS COMBAT) ET SES COURS ANNEXES :

- \_ Techniques du KARATE – DO exécutés sous forme de gymnastique tonique, explosive conçue pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de conditionnement physique d'une façon sûre et agréable.
  - \_ Inspiré des mouvements et des enchaînements du KARATE – DO qui fait travailler le plan musculaire et cardio-respiratoire avec des bases de musculation et de relaxation.
  - \_ Cette approche révolutionnaire de la remise en forme permet l'apprentissage des bases techniques des Arts Martiaux tout en développant la forme physique d'une manière progressive, unique et sûre.
  - \_ La section **TAE – DO (FITNESS COMBAT)** issue du KARATE – DO CLUB PONT – A – MOUSSON allie les bienfaits d'un cours de fitness, le plaisir de la danse et en plus l'assimilation naturelle de mouvements d'auto défense.
- Rythmé par une musique entraînant

### KARATE-DEFENSE (SELF-DEFENSE) :

- \_ Le karaté-défense ou self-défense se caractérise par un ensemble de mouvements spécifiques :
- \_ Du karaté avec esquives, blocages, enchaînements.
- \_ Atémis : qui est l'art d'attaquer les points vitaux du corps humain au moyen de percussions, écrasements, pressions, pincements, torsions, dislocations, fractures.
- \_ Les armes utilisées sont : le poing, la pointe des doigts, le tranchant de la main, le coude, le talon, le dessus du pied, les chevilles, le bol du pied, le tranchant du pied, la pointe du genou etc...
- \_ Toutes les défenses par atémis ont pour but la mise hors de combat immédiate de l'adversaire, par paralysie d'un membre, évanouissement ou syncope.
- \_ Positions de judo, debout et au sol avec des clés de bras, de jambes, d'étranglements, de mise à l'abandon.
- \_ Des projections avec contrôle au sol.
- \_ Le karaté-Défense répond à toute demande spécifique de pratique de défense personnelle.
- \_ L'étude de mouvements simple ou chacune et chacun de trouver la réponse adaptée en cas d'agression.
- \_ Les cours d'entraînement se font sans obligation de mettre un kimono.



Alain SCHNEGG

## Pour le TAE-DO (FITNESS COMBAT) ET SES COURS ANNEXES

- \_ A l'année en 1 seul chèque 222, 00 €.
- \_ En 3 chèques de 74, 00 € (Septembre / Janvier / Avril).
- \_ A la séance 7, 00€ + 42, 00 € la Licence Fédérale Assurance 2017 / 2018.
- \_ S'il y a couple pour 1 séance / semaine : tarif intéressant.

Pour plus d'info, voir avec Mme Rachel BERTINOTTI

Alain SCHNEGG



*Alain Schnegg*