



# Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche – 7 rue François Raoul - 38000 Grenoble  
Mr Di Fonzo Antoine : Tél. 04 76 58 04 71 / Portable : 06 12 14 01 70  
Site : [www.grenoblekarate.com](http://www.grenoblekarate.com) email : [karatehoche@free.fr](mailto:karatehoche@free.fr)  
Facebook : karaté Grenoble hoche

## FICHE D'INSCRIPTION

### Section :

- ENFANTS                       ADULTES  
 KARATÉ                         SELF DEFENSE

**NOM** : .....

**PRENOM** : .....

**Date de naissance** : .....

**Adresse** : .....

.....

**CP**.....                      **Ville** .....



.....



.....

**Profession** : .....

**E-mail** : .....

**Comment avez-vous connu notre club ? (précisez, svp) :**

.....



### → Pièces à fournir obligatoirement lors de votre inscription :

- ✚ 1 Certificat médical + Tampon du médecin sur le passeport sportif (pour les compétiteurs)
- ✚ 1 photo d'identité
- ✚ L'autorisation photo et parentale, le règlement intérieur à rapporter signé

Nous acceptons le pass' région (pour les lycéens)/réduction de 30 € et le pack loisirs (pour les collégiens)/réduction de 23€.



# Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche – 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble  
Mr Di Fonzo Antoine : Tél. 04 76 58 04 71 / Portable : 06 12 14 01 70  
Site : [www.grenoblekarate.com](http://www.grenoblekarate.com) email : [karatehoche@free.fr](mailto:karatehoche@free.fr)  
Facebook : karaté Grenoble hoche

## Horaires 2018-2019

### → PERMANENCES INSCRIPTIONS

Les inscriptions se feront pendant les heures et jours de cours habituels.  
**INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE DES 3 ANS.**

### Reprise des Cours Enfants : Mardi 04 SEPTEMBRE 2018

#### → Section Enfants & Ados

Entraînements	Sections	Ages	Horaires
Mardi	Enfants 6-10ans	De 6 à 10 ans	18h00 à 19h00
Mardi	Enfants & Ados 11 ans et +	11 ans et plus	19h00 à 20h00
Mercredi	dès 3 ANS ! Enfants 3- 6 ans	De 3 à 6 ans	14h00 à 14h45
Mercredi	Enfants 6-10 ans	De 6 à 10 ans	18h00 à 19h00
Mercredi	Enfants & Ados 11 ans et +	11 ans et plus	19h00 à 20h00
Samedi	dès 3 ANS ! Enfants 3-5 ans	De 3 à 5 ans	14h00 à 14h45
Samedi	Enfants 6-18 ans	De 6 à 18 ans	14h45 à 16h00
Samedi	Enfants	Combat enfants à partir de 6 ans	14h45 à 16h00

### Reprise des Cours Adultes : Mardi 11 SEPTEMBRE 2018

#### → Section Adultes & Ados

Entraînements	Cours	Horaires
Mardi	Karaté	20h00 à 21h30
Mercredi	Self défense	20h00 à 21h30
Mercredi	Karaté Combat	20h00 à 21h30
Vendredi	Karaté	20h00 à 21h30
Vendredi	Karaté Combat	20h00 à 21h30
Samedi	Préparation au grade, Compétitions ...libre...	12h00 à 13h30

**Cours adaptés à tous les niveaux. L'inscription donne accès à tous les cours.**

#### → Pièces à fournir obligatoirement lors de votre inscription :

1 Certificat médical + Tampon du médecin sur le passeport sportif (pour les compétiteurs)

1 photo d'identité, L'autorisation photo et parentale, le règlement intérieur à rapporter signés.

Nous acceptons le pass' région (pour les lycéens)/réduction de 30 € et le pack loisirs (pour les collégiens)/réduction de 23€.



# Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche – 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble  
Mr Di Fonzo Antoine : Tél. 04 76 58 04 71 / Portable : 06 12 14 01 70  
Site : [www.grenoblekarate.com](http://www.grenoblekarate.com) e-mail : [karatehoche@free.fr](mailto:karatehoche@free.fr)  
Facebook : karaté Grenoble hoche

## TARIFS 2018-2019

### → Karaté

Catégories	Entraînements/semaine	Tarifs à l'année
Enfants (3 à 5 ans)	2	199,00 €
Enfants-Ados (6-17 ans)	3 et 4	199,00 €
Adultes	4	220,00 €

### → Self-défense

Catégories	Entraînement/semaine	Tarifs à l'année
Ados-Adultes	1	200,00 €

### → Réductions/avantages :

- ✚ **Tarifs réduits** pour étudiants et demandeurs d'emploi : 200 € l'année.
- ✚ **Réduction familles** : pour la 2ème personne = -20 €, pour la 3ème = -40€.
- ✚ Possibilité de **régler en 3x** (par chèque).
- ✚ Réductions avec le **Pass'Isère** (pour les collégiens) : -23€
- ✚ Réductions avec le **Pack'Région** (pour les lycéens) : -30€

*L'inscription donne accès à tous les cours.*

*Le tarif inclus (licence, cotisation, inscription et l'assurance).*

Pour plus de renseignements :  
Contact : Antoine Di Fonzo  
Portable : 06 12 14 01 70  
E-mail : [karatehoche@free.fr](mailto:karatehoche@free.fr)



**KARATE GRENOBLE HOCHÉ**

[www.grenoblekarate.com](http://www.grenoblekarate.com)

## **REGLEMENT INTERIEUR DU KARATE GRENOBLE HOCHÉ**

Nous vous remercions d'avance : de la connaissance du règlement interne ci-dessous, et surtout de son application. Il est essentiel pour le maintien de rapports sains et harmonieux à l'intérieur du Karaté Grenoble Hoche. Il est indispensable pour le bon déroulement des séances et une évolution concrète pour chacun des licenciés. Tout manquement à ces points fondamentaux de vie en communauté, reste à la libre appréciation des professeurs : tout abus ou excès pouvant entraîner une exclusion, du, ou des cours...

### **INSCRIPTION ► formulaires et pièces à rendre :**

**Après le cours d'essai, tout futur adhérent devra ensuite entamer une procédure d'inscription :**

- Remplir les formulaires du club.
- Certificat médical obligatoire -+ daté impérativement à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2018 (Les compétiteurs doivent faire tamponner le passeport sportif par leurs médecins, face au timbre de licence...)
- Aucun remboursement de cotisations ne sera effectué si l'adhérent stoppe ses entraînements durant la saison.
- La connaissance de ce règlement intérieur, signé et rendu avec les autres formulaires du club.

### **LE CLUB ► responsabilité et organisation :**

- Les adhérents sont placés sous la responsabilité du club : exclusivement pendant les horaires du cours suivi, et uniquement dans la salle d'entraînement prévue à cet effet...
- Toutes les réponses, aux questions relatives à l'organisation du club, sont données par les entraîneurs ou visible directement sur le site Internet du club, mis à jour régulièrement : <http://grenoblekarate.com/>
- Les groupes « enfants » arrivent 10 minutes avant le début de séance.
- Les jours et horaires des cours du Karaté Grenoble Hoche, sont connus par tous ses licenciés.
- Le club n'est pas responsable d'éventuelles fermetures exceptionnelles (jours fériés, élections ...)
- Les entraîneurs sont libre d'accepter ou non, toute personne ayant un retard conséquent aux cours.
- Déplacements en compétitions et stages : les lieux et horaires sont connus de tous les participants.
- Le transport des enfants sur le lieu de compétition ou stage est effectué sous la responsabilité des parents.
- Pendant la compétition, les enfants sont sous la responsabilité des parents qui les accompagnent, . Les entraîneurs présents ne s'occupant que de la partie sportive des élèves engagés sur le lieu de compétition.

### **REGLES COMMUNAUTAIRE ► préventions et courtoisie :**

(En prévention de toute blessure et par simple courtoisie...)

- Boucles d'oreilles, colliers, montres, gourmettes, bagues et autres bijoux, sont interdits sur un tatami.
- Les ongles des mains et des pieds doivent être courts.
- Les cheveux longs devront être attachés.
- Avertir d'un forfait ou d'une absence, à une compétition ou à un stage, avant le jour de l'événement.

### **SUR LE TATAMI ► éthique et tenue :**

- Tout adhérent doit avoir un comportement en conformité avec l'éthique du club et le code moral du Karaté.
- Le port d'un kimono en bon état, propre et défroissé : correspondant à la taille du karatéka.
- Prévoir des chaussons (zoories) par mesure d'hygiène pour le passage du vestiaire au tatami.
- Pour les compétiteurs : l'écusson aux couleurs du club est cousu sur la veste du kimono, coté cœur.
- Une petite bouteille d'eau peut être présente : avant que le cours ne débute, bouteilles et protections sont toujours amenées en bordure de tatami, elles ne doivent pas rester dans les vestiaires...

### **AUTOUR DU TATAMI ► principes et consignes :**

- Les enfants doivent se changer avec calme dans les vestiaires, par correction envers les autres adhérents présents, et par respect pour leurs professeurs en charge des entraînements.
- Les parents sont admis à pénétrer à l'intérieur des salles, uniquement : pour accompagner les enfants avant que le cours commence, et/ou, pour les chercher à la toute fin de séance, après le salut commun.
- Pas de « public » autour des tatamis pendant les cours, pour ne pas gêner la concentration des karatékas.

### **PASSAGE DE CEINTURES ► critères et recommandations :**

- Les passages de grades ont toujours lieu en fin de saison : mai ou juin.
- Les critères pour l'obtention de ceintures sont : assiduité, technique (combats/katas) et dynamisme.
- Les participations aux compétitions ou à des stages, sont fortement recommandées pour une progression active du licencié. Lors des passages, il en sera toujours tenu compte positivement par les entraîneurs...

NOM : .....

SIGNATURE : .....