Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche – 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble
Mr Di Fonzo Antoine / Portable : 06 12 14 01 70
Site : www.grenoblekarate.com / Email : karatehoche@free.fr
Youtube : karategrenoblehoche / Facebook : karaté Grenoble hoche
Instagram : karate_grenoble_hoche

FICHE D'INSCRIPTION

☐ ENFANTS ☐ ADULTES

☐ KARATÉ ☐ SELF DEFENSE

NOM : _____

PRENOM : _____



GENRE : Masculin ☐ Féminin ☐ Autre ☐

Date de naissance : __/__/_____

Adresse : _____

_____

CP : _____ **Ville** : _____

Mère : _____ **Père :** _____

Profession (ou celle des parents) : _____

_____

E-mail (en majuscule) : _____

Comment avez-vous connu notre club ? (Facebook, Instagram, Tiktok, bouche à oreille, site web, affiche …) :

_____

Karaté Grenoble Hoche

Centre Sportif Hoche - 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble
Mr Di Fonzo Antoine : Portable : 06 12 14 01 70
Site : www.grenoblekarate.com email : karatehoche@free.fr
Youtube : karategrenoblehoche / Instagram : karate_ grenoble_hoche
Facebook : Antoine Di Fonzo

ESSAI GRATUIT

HORAIRES 2026-2027 - INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE DES 3 ANS

Section Enfants & Ados - Reprise : Mardi 1 SEPTEMBRE 2026

Entraînements		Ages	Horaires	Salles
Mardi		6 – 10 ans	18h00 à 19h00	1er étage à droite
Mardi		10 ans et plus	19h00 à 20h00	1er étage à droite
Mercredi	**dès 3 ANS !**	3 - 6 ans	14h00 à 14h45	1er étage à droite
Mercredi		6 – 10 ans	18h00 à 19h00	1er étage à droite
Mercredi		10 ans et plus	19h00 à 20h00	1er étage à droite
Samedi	**dès 3 ANS !**	3 - 5 ans	14h00 à 14h45	RDC à gauche
Samedi		6 ans -9 ans	14h45 à 15h45	RDC à gauche
Samedi		10 ans et plus	15h45 à 16h45	RDC à gauche
Samedi		Cours compétiteur/combat	14h45 à 16h00	1er étage à droite

Section Adultes & Ados – Reprise : Mardi 8 SEPTEMBRE 2026

Entraînements	Cours	Horaires	Salles
Mardi	Karaté Traditionnel	20h00 à 21h30	1er étage a droite
Mercredi	Karaté Combat	20h00 à 21h30	1er étage à droite
Mercredi	Self défense	20h00 à 21h30	RDC à gauche
Mercredi	Entrainement libre	20h00 à 21h30	RDC à gauche
Vendredi	Karaté Traditionnel	20h00 à 21h30	RDC à gauche
Vendredi	Karaté Combat	20h00 à 21h30	RDC à gauche
Samedi	Entrainement libre	12h00 à 13h30	RDC à gauche

Entrainement aux Centre Sportif Hoche - 7 rue François Raoult - 38000 Grenoble

Karaté Grenoble Hoche



📍 Centre sportif Hoche - 7 rue François Raoult (38) Grenoble
📞 DI FONZO Antoine : 06 12 14 01 70
✉️ karatehoche@free.fr
💻 www.grenoblekarate.com
@karate_grenoble_hoche
@toniodif38karategrenoble
@KaratéGrenobleHoche-x1p
Antoine Di Fonzo

TARIFS 2026 - 2027

DISCIPLINE	CATÉGORIE	Nombre de cours par semaine	TARIF ANNUEL
KARATE	Baby Karaté	2	220 €
KARATE	Karaté Kids	4	220 €
KARATE	Ados Adultes	4	220 €
SELF DÉFENSE	Ados Adultes	1 + KARATÉ	199 €

L'inscription donne accès à tous les cours. Le tarif inclus : la licence, la cotisation, l'assurance et l'adhésion.

Réductions / avantages :

- **Réduction famille** : - 20 € pour la personne supplémentaire.
- Possibilité de **régler en 3x** (par chèque) ou CB 3x (paiement échelonné) .
- **Carte TATTOO** (pour les collégiens) = - 60 €
  - Commander votre carte gratuit : www.isere.fr/carte-tattoo
- **Pass' Région Jeune** (pour les lycéens) :
  - - 30 € pour les garçons / - 60 € pour les filles
- **Pass' Sport** : réduction de 50 € pour les familles bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire pour les jeunes de 6 à 17 ans
  - Les étudiants boursiers peuvent également en bénéficier (pour les moins de 28 ans).

‼️ Certaines aides sont cumulables ‼️

Chèques Espèces · CB · ancv CHÈQUE-VACANCES · PASS SPORT · TAPOO · PASS Région

KARATE ET SELF DEFENSE
GRENOBLE HOCHE

REGLEMENT INTERIEUR DU KARATE GRENOBLE HOCHE :

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 du bureau exécutif. 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 (demande de licence, autorisation parentale, fiche d'inscription etc.)
- Certificat médical obligatoire pour tous les nouveaux adhérents à chaque début de saison. (Les compétiteurs doivent faire tamponner le passeport sportif par leurs médecins, face à la rubrique concernée).
- Aucun remboursement de cotisations ne sera effectué si l'adhérent stoppe ses entrainements 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'entrainement prévue à cet effet.
- Toutes les réponses aux questions relatives à l'organisation du club sont données par le bureau exécutif ou visible sur le site Internet du club, mis à jour régulièrement : http://grenoblekarate.com/
- Les groupes « enfants » doivent arriver 5 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 etc.).
- Les entraîneurs sont libres 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 entraineurs présents ne s'occupant que de la partie sportive des élèves engagés sur le lieu de compétition.

LES REGLES COMMUNAUTAIRES ► *prévention et courtoisie :*

- Boucles d'oreilles, colliers, montres, bagues et autres bijoux ainsi que tout ce qui peut orner ou couvrir la tête sont interdits.
- Les ongles des mains et des pieds doivent être courts.
- Les cheveux longs devront être attachés (uniquement par un élastique).
- 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.
- La veste à l'effigie du club est obligatoire pour les compétiteurs.
- Une petite bouteille d'eau doit 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 accompagnent les enfants avant que le cours commence, et/ou, pour les chercher à la 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 aux stages sont fortement recommandées pour une progression active du licencié.

NOM : …… SIGNATURE : DATE :

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

EXEMPLAIRE A CONSERVER PAR L'ADHERENT

Annexe n°1 : QUESTIONNAIRE A DESTINATION DES LICENCIÉS MINEURS

« ANNEXE II-23 (Art. A. 231-3)
« QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille ☐ un garçon ☐ Ton âge : ___ ans

Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	☐	☐
As-tu été opéré(e) ?	☐	☐
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	☐	☐
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	☐	☐
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	☐	☐
As- tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	☐	☐
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	☐	☐
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	☐	☐
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	☐	☐
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué(e) ?	☐	☐
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	☐	☐
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	☐	☐
Te sens-tu triste ou inquiet ?	☐	☐
Pleures-tu plus souvent ?	☐	☐
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	☐	☐
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	☐	☐
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	☐	☐
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	☐	☐
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	☐	☐
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	☐	☐
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	☐	☐

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de lavisite, donne-lui ce questionnaire rempli.

Karaté Grenoble Hoche
Mr Di Fonzo Antoine : Portable : 06 12 14 01 70
Site : www.grenoblekarate.com E-mail : karatehoche@free.fr
Facebook : karaté Grenoble Hoche

Autorisation parentale 2026 / 2027

Je soussigné(e) ..... (père - mère - tuteur)

Demeurant .....

Téléphone .....

Autorise mon enfant

Nom ..... Prénom .....

Né(e) le .....

A pratiquer le karaté ou/et la self défense et à participer aux activités de l'association pour la saison 2026 / 2027.

Autorise les responsables de l'association à prendre toutes les dispositions en cas d'accident et d'hospitalisation nécessaire.

IMPORTANT :
Tout enfant de moins de 13 ans doit être amené et récupéré sur le lieu de pratique, sauf autorisation expresse ci-dessous du responsable légal.

Un enfant ne peut être laissée seul sans que l'adulte qui l'accompagne se soit auparavant assuré de la présence effective sur place d'un responsable de l'Association.

Le non-respect de cette condition dégage la responsabilité de l'Association pour tout accident qui surviendrait de ce fait.

Autorisation photo adulte et enfant :

J'autorise le club, à titre gratuit, à prendre et à diffuser des photos représentant les adhérents réalisées lors des entrainements et des compétitions (site et réseaux sociaux de club)

OUI ☐ NON ☐

Nom ..... Prénom .....

Fait à ..... le .....

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

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

EXEMPLAIRE A REMETTRE AU CLUB ET A CONSERVER PAR CE DERNIER

Annexe n°2

ATTESTATION DE REPONSE AU CONTENU DU QUESTIONNAIRE RELATIF A L'ETAT DE SANTE DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE OU DE L'INSCRIPTION A UNE COMPETITION

LICENCIÉ MINEUR

Je soussigné(e) .....

.....

exerce l'autorité parentale sur .....

.....

atteste avoir complété conjointement avec mon enfant l'ensemble du « Questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur » situé à l'ANNEXE II-23 (article A. 231-3 du code sport) et avoir conjointement répondu **négativement** à l'ensemble des items présentés.

Date et signature (de la personne exerçant l'autorité parentale) :