

LIEU DES COURS

Maison des Loisirs et du Tourisme Robert Audin (MLT)
37 Avenue de la République 63670 La Roche-Blanche

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- JOURNEE SPECIALE : Samedi 5/09 14h-17h à la MLT
- TOUTE L'ANNEE : aux heures de cours à la MLT
- CONTACT : 06.83.38.00.77 girodet.pk@orange.fr

COURS 2026-2027

	LUNDI	MERCREDI
ENFANTS ET ADOS		14h00-15h00 Karaté éducatif 6-9 ans 15h00-16h15 Karaté éducatif 10-14 ans
ADULTES	17h30-18h30 Qi-gong (groupe 1) 18h30-19h30 Qi-gong (groupe 2) 19h30-20h30 Tai-chi-chuan	19h00-20h00 Self-défense 20h00-21h30 Karaté adultes

TARIFS

Carte du Foyer

Dépend de l'âge (jeune si moins de 18 ans, adultes pour les autres) et du lieu de domicile.
Si la carte a déjà été payée dans une autre section du Foyer elle n'est plus à payer.

Adulte dans la commune : 15 €

Adulte extérieur à la commune : 25 €

Jeune dans la commune : 5 €

Jeune extérieur à la commune : 8 €

Part fédérale

44 € (39 € de licence FFKDA + 5 € de participation à l'affiliation club)

Prix des cours pour la saison (peut être étalé en 3 fois)

ENFANTS ET ADOS	• Karaté éducatif 6 - 9 ans (séances de 1h00) : 129 € • Karaté éducatif 10 - 14 ans (séances de 1h15) : 162 €
ADULTES	• Qi-gong (séances de 1h00) : 150 € • Tai-chi (séances de 1h00) : 150 € • Self-défense (séances de 1h00) : 150 € • Karaté (séances de 1h30) : 222 €

Remise de 30 € pour une même personne inscrite à
au moins 3 activités payantes dans une ou plusieurs sections du Foyer

Foyer Culturel et Sportif LA ROCHE-BLANCHE



DEBUTANTS :
COURS D'ESSAI
GRATUIT

REPRISE :
LUNDI 14
SEPTEMBRE

ENFANTS et ADOS
(6-9 ans) (10-14 ans)

KARATE EDUCATIF

Respect
Confiance en soi
Maîtrise

ADULTES

QI-GONG

Gymnastique de bien-être

TAI-CHI-CHUAN

Art de l'harmonie du geste

SELF-DEFENSE

Méthode accessible à toutes et à tous

KARATE

Art martial et sport de combat

Professeur : Pascal GIRODET

Haut gradé 7^{ème} Dan et Diplômé d'Etat Supérieur
Docteur en biomécanique du sport - Master Sport et Performance

Assistants

Ceintures noires et enseignants diplômés

Club affilié à la Fédération Française



*L'idéogramme
DO ou TAO
signifie « la voie »
c'est à dire un chemin
d'accomplissement
personnel et collectif.*



*Le cercle représente
l'harmonie et le
mouvement.
Il est ouvert pour
symboliser l'évolution
permanente.*

ENFANTS ET ADOS

KARATE EDUCATIF

Respect - Confiance en soi - Maîtrise

L'agressivité ou la timidité font place à une combativité contrôlée utile dans tous les domaines de la vie.

Le respect de l'enseignant et des partenaires d'entraînement, symbolisé par le salut, fait partie des valeurs fondamentales du Karaté.

L'approche éducative apprend aux jeunes à s'engager pleinement dans l'action tout en restant maître de soi.



Coordination – Force - Souplesse

La grande variété des mouvements développe la coordination et les qualités physiques, de façon équilibrée entre force et souplesse.

ADULTES

4 activités proposées pour vous permettre de choisir la plus adaptée à vos besoins ou d'en combiner plusieurs selon vos envies.

Pour chaque activité est indiqué un **niveau d'intensité** allant de 1 (accessible à tous et à tous âges) à 4. Ce classement tient compte de paramètres comme la sollicitation cardio-vasculaire, du niveau de force et de souplesse, etc.

Il s'agit d'une indication générale : n'hésitez pas à demander conseil au professeur.

CONTENU DES COURS

INTENSITE

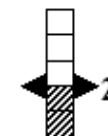
QI-GONG

- Santé du dos et des articulations
- Equilibre, maîtrise posturale et coordination
- Etirements doux et progressifs
- Respiration et relaxation



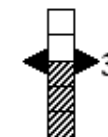
TAI-CHI

- Enchaînements de gestes fluides pour mieux ressentir son corps et cultiver la relaxation en mouvement.
- Apprentissage selon un programme spécifique pour développer progressivement la coordination et l'orientation dans l'espace



SELF DEFENSE

- Remise en forme ou entretien physique.
- Techniques accessibles à tous et respectant le cadre légal de la légitime défense
- Défense contre des attaques à main nue ou avec armes (bâton, armes blanches)
- Exercices libres avec protections.



KARATE

- Préparation physique (renforcement musculaire, étirements, cardio).
- Karaté Shorin-Ryu d'Okinawa : un style traditionnel spécialisé en combat rapproché.
- Karaté Mix : combat global mélangeant les frappes du karaté et la lutte, en sécurité grâce au semi-contact avec protections.

