



INFOS : Pass Sanitaire obligatoire
pour les adultes au 30/08 et pour les
+ 12ans à partir du 30/09 + port du
masque obligatoire & gestes barrière



SAISON 2021 2022

Madame, Monsieur, Chers licenciés,
L'équipe de Vercors Karaté Do vous informe que les cours reprendront :

jeudi 16 septembre 2021 (ados et adultes à Villard)

ENTRAINEMENTS 2021/2022 : pour des raisons d'organisation,
merci de respecter les horaires !

⇒ JEUDI : KARATE TRADITIONNEL

- Cours ADOS : de 18h25 à 19h25, Dojo Salle Chambron à Villard
=> **prendre connaissance des éléments du protocole ci-après**
- Cours ADULTES dès 15ans : de 19h45 à 21h, Dojo Salle Chambron
=> **prendre connaissance des éléments du protocole ci-après**

⇒ SAMEDI : Espace d'Entraînement Libre

- TOUS NIVEAUX, uniquement en présence d'un professeur
- De 17h30 à 18h45 au Dojo du CAIRN à Lans en Vercors

⇒ Nb : comme vous le savez, Sylvain Pettinotti a arrêté l'enseignement, il n'y a donc plus de cours de self le mardi. => 1 cours/semaine le jeudi + samedi en libre = tarifs 2021 / 22 adaptés.

Compte-tenu des conditions sanitaires particulières de cette saison sportive, le Club a mis en place UN PROTOCOLE SPECIFIQUE :

Protocole valable pour les cours de karaté traditionnel, tous niveaux confondus :

*MASQUE : obligatoire dès l'entrée dans le dojo et pendant les cours

*VENTILATION CONTINUE des locaux

1/ LES HORAIRES :

Afin d'éviter les croisements entre 2 cours, merci de vous conformer aux horaires suivants :

- ⇒ Cours ado du jeudi : arrivée 18h15 au dojo pour un cours de 18h25 à 19h25 : **tous les enfants doivent être récupérés ou sortis du dojo au plus tard à 19h35**
- ⇒ Cours adultes du jeudi : arrivée dès 19h30 pour un cours de 19h30 à 21h

2/ VESTIAIRES :

Change et dépôt rapide de vos affaires avec port du masque et distanciation physique. ***Venir directement en tenue quand cela est possible.***

3/ EQUIPEMENT :

***Karaté traditionnel** : kimono blanc & ceinture + **chaussures d'intérieur** (type chaussons gym/boxe : uniquement utilisées à l'intérieur) + gants karaté

=> POUR TOUS : masque, protection (tibia, coquille) / attention : plus de protège-dents ! GEL HYDROALCOOLIQUE individuel exigé.

HYDRATATION : bouteille ou gourde individuelle : il ne sera plus possible de boire au robinet commun

4/ ACCOMPAGNANTS :

Les accompagnants devront se laver les mains à l'entrée du Dojo et conserver leur masque.

5/ ACCES TOILETTES

Lavage des mains obligatoire avant et après l'accès aux toilettes : lavabo dojo (au savon) ou gel hydroalcoolique individuel

6/ ACCES TATAMI

Lavage des mains obligatoire au gel ou au lavabo (au savon) après chaque entrée et sortie du tatami

7/ CONTENU DES COURS => pratique avec masques

- Conserver le même partenaire pendant le cours (à l'appréciation du professeur)
- Echauffement articulaire
- Renforcement musculaire
- Combat technique pied/poings
- Apprentissage & Perfectionnement des gestes et techniques : kihon, kata etc.

TARIFS 2021/2022 : merci d'effectuer 1 ou 2 règlements, encaissés en novembre et février. Nouveaux Tarifs adaptés

***Adolescents** : 137€ (adhésion 100€+ licence de 37€)

=> règlement en 1 ou 2 fois

***Adultes** : 167€ (adhésion 130€ + licence de 37€)

=> règlement en 1 ou 2 fois

-Tarif sympathisant : si vous souhaitez soutenir l'association ou intégrer le Comité Directeur : 10€ (n'ouvre pas l'accès à la licence) ou 10€ + 37€ de licence

⇒ **Règlement** : par chèque ou espèces. **Nous acceptons les Pack Loisirs Pass'sport (Conseil Départemental de l'Isère)**

INSCRIPTIONS :

***A partir du lundi 6 septembre au Club des Sports de Villard de Lans**

(Bureau situé entre le Casino et la patinoire en descendant, sur votre droite)
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 15h30 à 19h + samedi de 9h à 12h.
Rappel : Le Bureau du Club ou le professeur ne prendront aucune inscription au DOJO !

***Sur les Forum des Associations**

VILLARD, samedi 04 septembre de 9h à 13h à La Coupole

LANS, samedi 04 septembre de 8h30 à 12h30 au Cairn

=> **Le club sera présent sur les deux évènements : nous prendrons vos inscriptions uniquement si les dossiers sont complets !**

COURS D'ESSAI gratuits en septembre :

OBLIGATOIRE : apportez au professeur votre certificat médical de non contre-indication de la pratique du karaté

DOCUMENTS A FOURNIR LORS DE VOTRE INSCRIPTION **avant le 7 octobre** : seuls les dossiers complets seront pris en compte !

*Remplir la **fiche de renseignements et l'autorisation parentale**

*Faire établir un **certificat médical** par votre médecin traitant, stipulant la mention « **apte à la pratique du karaté loisir ou compétition** » **si c'est votre 1^{ère} saison**

OU (NOUVEAU) certificat valable 3 ans à partir de la saison 2020/21 => remplir le questionnaire de santé ci-joint (obligatoire)

*Joindre le **règlement** (à l'ordre de Vercors Karaté Do)

* Ados : joindre **1 photo** d'identité

CONTACT POUR TOUS RENSEIGNEMENTS PENDANT LA SAISON

vercors.karate@laposte.net

Administratif, accident... Sophie Valeron (Présidente) au 06 76 94 70 22

Professeurs : Bruno Girard-Blanc : 06 78 78 93 00 (jeudi & samedi) Claude Gagné 19 43 06 31 (samedi)

Important : Pour recevoir toutes les informations du club, **il faut impérativement vous inscrire à la NEWSLETTER** sur le blog du club : www.vercorskarate.canalblog.com