

TKD 974

TAEKWONDO CLUB 974 SAISON 2009-2010

TECHNIQUE/COMBAT SANS TOUCHE			
JOUR	5 /6 ANS	7/9 ANS	
lundi			
mardi	17H/18H	18H/19H	
mercredi			
jeudi	17H/18H	18H/19H	
vendredi			
samedi			

COMBAT			
JOUR	8/9 ANS débutant	benj/min confirmé	cadet/junior/senior
lundi			
mardi			
mercredi	14H/15H30	15H30/17H	17H/18H30
jeudi			
vendredi		17H/18H30	18H30/20H
samedi			

HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)			
JOUR	ADULTE		
lundi			
mardi	19H/20H		
mercredi			
jeudi	19H/20H		
vendredi			
samedi			



Une discipline olympique
Un art martial traditionnel
Une discipline éducative
Un sport loisir

A ST ANDRE et les alentours

Avec TKD 974 rejoignez un club dynamique et convivial

- 1) Un encadrement de qualité composé d'enseignants diplômés
- 2) De cours répondant aux attentes des pratiquants (loisir, technique, combat)
- 3) Trois sections, enfants, adolescents, adultes, pour permettre un enseignement adapté

RENSEIGNEMENTS:

TAEKWONDO CLUB 974
Salle les CAZALES .piscine centre
1 lotissement des Cazales
97440 St André
tel:0692001318
Mail: tkd974@orange.fr

WWW.TKD974.ORG

PERMANENCE LES MERCREDIS ET VENDREDIS DE 17 H À 19 H

QU'EST CE QUE LE TAEKWONDO?

"TAE" le pied "KWON" le poing "DO" la voie, l'esprit

Art martial d'origine coréenne, le taekwondo est aujourd'hui un sport olympique moderne pratiqué par plus de 30 millions de personnes à travers le monde et 50 mille licenciés en France.

Le taekwondo se caractérise par ses facettes puisqu'il s'agit à la fois d'un art martial traditionnel, d'une discipline olympique spectaculaire, mais également d'une pratique sportive accessible à tous.

Cette diversité lui permet aujourd'hui d'être pratiqué à tous les âges par un public aux caractéristiques et aux motivations diverses. En effet, il offre notamment une pratique compétitive respectant parfaitement l'intégrité physique des pratiquants. Mais il permet également de répondre aux attentes d'un public attiré par l'aspect traditionnel de la discipline et de satisfaire les personnes ayant une motivation première, l'entretien physique (pratique "loisir").

CE QUE VOUS APPORTENT LES ENTRAÎNEMENTS

- La souplesse: grâce aux étirements lors de chaque séance
- L'agilité: grâce à la technique de coup de pied et poing.
- Le dépassement de soi: grâce à la combativité.
- La sérénité: grâce à la maîtrise de soi.
- Une dépense physique fréquente: grâce à des entraînements hebdomadaires.
- La cohésion sociale: grâce au contact avec les autres.

POUR L'ENFANT

- Valeurs éducatives telles que la persévérance, la maîtrise de soi, le respect des partenaires, de l'enseignant, du lieu d'entraînement, des règles de pratiques.
- Développement physique grâce à l'amélioration de l'équilibre, de la vitesse, de la coordination, de la latéralisation.
- L'équilibre psychologique en canalisant les plus turbulents, en donnant confiance en soi aux plus réservés.
- La socialisation des plus jeunes grâce aux entraînements collectifs.

LA PRATIQUE PERMET DONC UN DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX DU CORPS ET DE L'ESPRIT.

TAEKWONDO CLUB 974 "TKD974"

ENTRAÎNEURS:

Dario DORFEANS (brevet d'état d'éducateur sportif 1er degré)
Philippe LAGARDE (diplôme d'instructeur fédéral)

TARIFS 2009/2010: possibilité de payer en plusieurs fois (maximum 4 fois)

1 enfant	mensuelle	22€	annuelle	200€
2 enfants	mensuelle	40€	annuelle	380€
3 enfants	mensuelle	56€	annuelle	540€
	licence	32€	passport sportif	20€

PIÈCES À FOURNIR:

- certificat médical d'aptitude à la pratique du taekwondo (apposé sur le passeport sportif)
- 3 photos d'identité

POUR PRATIQUER:

- un dobock: tenue d'entraînement (en vente au club)
- une ceinture: sa couleur varie du blanc au noir en fonction du niveau du pratiquant.
- l'utilisation d'une paire de chaussures spécialisée est également autorisée dans le cadre de l'entraînement.

Dans sa version olympique le taekwondo nécessite l'utilisation de protections de manière à parfaitement protéger l'intégrité physique des pratiquants (plastron, casque, coquille, protège dents, gants, protections tibiales et cubitales)