



# SPORTING KARATE DEFENSE COGNIN - GRESY

## FICHE D'INSCRIPTION **+18ANS**

### SAISON 2025-2026

**Merci de remplir le document de façon lisible pour faciliter le traitement de l'inscription.**

NOM : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : ..... / ..... / .....  
Adresse : .....  
Code postal : ..... Ville : .....  
Tel : ..... E-mail : .....

J'ai pris connaissance du règlement intérieur et m'engage à le respecter.

J'atteste sur l'honneur que je ne présente à ce jour aucune contre-indication à la pratique du karaté do, karaté full contact, body karaté.

Je **N'**autorise **PAS** la publication de mon visage sur :

- Internet (Site du club / Page Facebook du club).
- Groupes WhatsApp (privé interne au club – diffusion publique ou sur les réseaux interdite).

<b>FORMULES</b>	<b>TOTAL</b> (licence 39€ + cotisation)
<b>Karaté santé/seniors</b> <b>Body karaté</b> (+13 ans)	<b>150€</b>
<b>Etudiants</b> (+ 13 ans Accès toutes disciplines)	<b>180€</b>
<b>Adultes (+18ans)</b> (Accès toutes disciplines)	<b>210€</b>

\*Réduction de 10€ à partir de la 2<sup>e</sup> cotisation si plusieurs membres famille (même foyer fiscal, la 1<sup>e</sup> cotisation reste entière).

Je choisis de régler par :

- Virement (**à privilégier**), RIB du club :

Crédit Agricole SKD Cognin  
FR76 1810 6008 1083 2473 2705 052

- Chèque(s) Nom de l'émetteur : .....

(Paiement en plusieurs fois possible, la totalité des chèques doit être donnée à l'inscription, les dates de retrait souhaitées indiquées au dos).

**Dossier à renvoyer à l'adresse mail : [cogninkarate@gmail.com](mailto:cogninkarate@gmail.com)**

**Veillez cocher votre discipline principale (même si vous en pratiquez plusieurs) :**

- Shotokan Karaté Do (Karaté traditionnel et santé /senior)
- Karaté Full Contact (Karaté contact et full contact)
- Body Karaté

Date : .....

Signature :



# SPORTING KARATE DEFENSE COGNIN – GRESY

## FICHE D'INSCRIPTION -18ANS

### SAISON 2025-2026

**Merci de remplir le document de façon lisible pour faciliter le traitement de l'inscription.**

NOM: ..... Prénom : .....  
Date de naissance : ..... / ..... / .....  
Adresse : .....  
Code postal : ..... Ville : .....  
Tel. Mère / Père : ..... Tel. Mère / Père : .....  
E-mail : ..... E-mail : .....

**Nous avons pris connaissance du règlement intérieur et nous engageons à le respecter.**

**Je soussigné(e)..... atteste sur l'honneur que mon enfant  
.....ne présente à ce jour aucune contre-indication à la pratique  
du karaté, karaté full contact, body karaté.**

Nous **N'**autorisons **PAS** la publication du visage de notre enfant sur :

- Internet (Site du club / Page Facebook du club).
- Groupe WhatsApp (groupe privé des parents interne au club – diffusion publique ou sur les réseaux interdite).

<b>FORMULES</b>	<b>TARIFS (licence 39€ + cotisation)</b>
<b>Enfants</b> (Du CP à la 5e)	<b>150€</b>
<b>Ados</b> (de la 4 <sup>e</sup> à 17ans) (Accès toutes disciplines)	<b>180€</b>

\*Réduction de 10€ à partir de la 2<sup>e</sup> cotisation si plusieurs membres famille (même foyer fiscal, la 1<sup>e</sup> cotisation reste entière).

Je choisis de régler par :

- N° Pass'Sport (70€) : .....
- N° carte Okay Savoie et montant souhaité : .....
- Virement (**à privilégier au maximum**) intitulé au nom de L'ADHERENT,

RIB du club :

**Crédit Agricole SKD Cognin  
FR76 1810 6008 1083 2473 2705 052**

Chèque(s) Nom de l'émetteur : .....  
(Paiement en plusieurs fois possible, la totalité des chèques doit  
être donnée à l'inscription, les dates de retrait souhaitées indiquées  
au dos).

**Dossier à envoyer à l'adresse mail : [cogninkarate@gmail.com](mailto:cogninkarate@gmail.com)**

**Veillez cocher la discipline principale de votre enfant (même s'il en pratique plusieurs) :**

- Shotokan Karaté Do (Karaté traditionnel)
- Karaté Full Contact
- Body Karaté (**+13ans**)

Date : .....  
Signature du ou des parents :



# DEMANDE DE LICENCE PAR INTERNET SAISON 2025/2026

> Merci d'écrire en MAJUSCULES d'imprimerie et au stylo à bille - À CONSERVER 3 ANS PAR LE CLUB

> CLUB **SKD COGNIN - GRÉSY**

### RENOUVELLEMENT DE LICENCE

En cas de modifications concernant des changements ou corrections d'adresse, de code style, de date de naissance, etc., veuillez cocher la case ci-contre et indiquer ces modifications dans la ou les rubrique(s) « nouveau licencié ».

### ADRESSE MAIL PERSONNELLE

Veuillez à vérifier ou à inscrire votre adresse mail pour recevoir votre attestation de licence dès l'enregistrement par votre club.

Si vous avez déjà été licencié(e) indiquez ici votre n° de licence

Les informations relatives aux notices d'assurance et aux garanties complémentaires sont consultables sur : [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

> Adresse e-mail du licencié indispensable pour recevoir l'attestation de licence (IMPORTANT : écrire lisiblement EN MAJUSCULES)

\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

> NOUVEAU LICENCIÉ DANS LE CLUB (ou modifications pour les renouvellements) M  Mme  Nationalité .....

▼ Nom \_\_\_\_\_ ▼ Prénom \_\_\_\_\_

▼ Date de naissance : jour/mois/année **IMPORTANT** Veuillez à indiquer très lisiblement votre date de naissance car celle-ci conditionne votre catégorie d'âge : poussin, pupille, benjamin, ... senior, etc.

▼ N° \_\_\_\_\_ ▼ Rue, Bd, Avenue, Cours, etc. ▼ Nom de la voie \_\_\_\_\_

▼ Appartement, Étage, Escalier, Immeuble, Bâtiment, Résidence, ... \_\_\_\_\_ ▶ Personne en situation d'handicap  oui  non

▼ Lieu-dit \_\_\_\_\_ ▼ Code postal \_\_\_\_\_ ▼ Commune \_\_\_\_\_

▼ Téléphone 1 \_\_\_\_\_ ▼ Téléphone 2 \_\_\_\_\_ ▼ Code style (voir au verso) \_\_\_\_\_

> INFORMATION POUR LE CONTRÔLE D'HONORABILITÉ (uniquement pour les dirigeants, professeurs, arbitres et coachs)

▼ Nom de naissance \_\_\_\_\_ ▼ Ville de naissance \_\_\_\_\_

▼ Numéro de département de naissance \_\_\_\_\_ ▼ Pays de naissance \_\_\_\_\_

**Uniquement si pays de naissance autre que la France**

▼ Nom et prénom du père \_\_\_\_\_ ▼ Nom et prénom de la mère \_\_\_\_\_

> LE SOUSSIGNÉ DÉCLARE : Attention à ne remplir qu'une seule des deux parties

- Adhérer à l'assurance « garanties de base accidents corporels » proposée par la FFK.
- Régler la somme de 39 € TTC (licence : 38,40 € TTC et assurance : 0,60 € TTC).
- Accepter que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique par la FFK.
- Avoir pris connaissance, au verso ou sur [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr), des informations relatives : aux assurances et garanties complémentaires, à la validité de la licence, au certificat médical et à la loi du 06 janvier 1978 modifiée « Informatique et libertés ».

- Refuser d'adhérer à l'assurance « garanties de base accidents corporels » proposée par la FFK ; dans ce cas, le soussigné reconnaît avoir été informé des risques encourus par la pratique du karaté et des disciplines associées.
- Accepter que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique par la FFK.
- En conséquence, régler avec la licence la somme de 0,60 € de l'assurance, mais ne régler finalement la somme de 39 € TTC.
- Avoir pris connaissance, au verso ou sur [ffkarate.fr](http://ffkarate.fr), des informations relatives : aux assurances et garanties complémentaires, à la validité de la licence, au certificat médical ainsi qu'à la loi du 06 janvier 1978 modifiée « Informatique et libertés ».

Date : \_\_\_\_\_ Signature de l'adhérent : (ou du représentant légal)

Date : \_\_\_\_\_ Signature de l'adhérent : (ou du représentant légal)

> Acceptez-vous de recevoir les actualités de la FFK?  oui  non

# SPORTING KARATE DEFENSE COGNIN - GRESY

## REGLEMENT INTERIEUR

### SAISON 2024-2025

#### L'ADHESION

Chacun a le droit d'essayer gratuitement 2 cours avant de s'inscrire. A partir du 3<sup>ème</sup> l'adhésion devra être réalisée.

Tous les adhérents doivent envoyer par mail un **dossier complet** comprenant :

- La **fiche d'inscription**, complétée lisiblement, datée et signée.
- La **fiche de demande de licence**, complétée lisiblement, datée et signée.

Le **règlement** peut se faire par virement, chèques ou espèces selon les modalités précisées sur les documents cités précédemment.

Une fois l'inscription validée, le paiement sera dû et aucun remboursement ne pourra avoir lieu.

En cas de difficulté à obtenir le dossier complet, le règlement ou autres ennuis détectés au moment de l'inscription, le bureau en charge du dossier pourra décider de refuser l'adhésion.

#### L'ENCADREMENT TECHNIQUE

Tous les membres de l'encadrement technique doivent présenter leur bulletin de casier judiciaire n°3 vierge en début de saison.

Les professeurs doivent promouvoir la lutte anti-dopage et anti-radicalisation.

Les professeurs et le président ont la responsabilité des adhérents du début à la fin de l'entraînement selon les horaires indiqués sur le planning des cours.

#### LES ADHERENTS MINEURS

En cas de constatation de harcèlement, prévenir immédiatement le professeur référent du cours afin de lutter au plus vite contre ces agissements.

En dehors des heures de cours, les mineurs sont sous l'entière responsabilité de leurs accompagnateurs. Ils doivent être conduit à la porte du gymnase en début de cours et rechercher au même endroit à la fin du cours.

Les familles sont priées de ne pas troubler les entraînements par leur présence et de respecter le cours en restant en dehors de la salle.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident d'un membre de la famille accompagnant l'adhérent à l'intérieur des locaux.

#### REGLES COMMUNES

##### • Code moral du karatéka et attitudes

Nous adoptons un comportement qui se rapproche au maximum des valeurs du code moral du karaté (Le cœur, la courtoisie, la générosité, l'humilité, la loyauté, l'amitié, le courage, la dignité, la sincérité, la sérénité, l'honneur et la persévérance).

La politesse et le respect sont exigés dans les lieux de pratique et en dehors.

Aucuns propos ou attitudes racistes, sexistes, stigmatisants, politiques ou religieux ne devront être tenus pendant les heures d'entraînements.

Aucune dégradation du matériel ou des locaux ne sera tolérée pendant les cours.

##### • Tenues vestimentaires

Chaque pratiquant à l'obligation de se présenter propre (tenue et corps) à l'entraînement, les ongles des pieds et des mains coupés et les cheveux longs attachés (sans barrettes ou pinces rigides).

La pratique se déroule pieds nus sauf en body karaté pratiqué en gymnase ou l'on peut porter des baskets.

Pour éviter les blessures lors du travail à deux, aucun bijou ne doit être porté, seules les alliances (plates) sont tolérées.

##### Spécificités supplémentaires :

Pour la pratique **du Body karaté et de la self défense**, avoir une tenue adéquate avec un short / jogging / legging en bas et le t-shirt ou débardeur du club en haut.

Pour la pratique du **karaté contact** et du **full contact**, avoir une tenue adéquate (pantalon/short de full contact, t-shirt du club, ceintures) et ses protections personnelles non fournies par le club (gants de boxe, protège-dents, protège-pieds en mousse, protège-tibias, coquille pour les hommes et protège-poitrine pour les femmes).

# SPORTING KARATE DEFENSE COGNIN - GRESY

## REGLEMENT INTERIEUR

### SAISON 2024-2025

Pour la pratique du **karaté traditionnel** (enfants et adultes), le karate-gi en 3 parties est obligatoire (kimono haut et bas ainsi que la ceinture).

Les filles uniquement ont le choix de porter un t-shirt de couleur blanche sous leur kimono.

Les professeurs sont libres de refuser tout adhérent ne respectant pas ses règles.

#### • Comportements aux abords des lieux d'entraînements.

Il est fortement déconseillé de laisser des objets de valeurs tels que bijoux, portables... aux abords de l'aire d'entraînement ou dans les vestiaires.

Pour se changer avant et après les cours, des vestiaires et des douches sont à disposition dans le gymnase.

**Aucun adhérent n'a le droit de se retrouver en sous vêtements aux abords de la salle même pour gagner du temps entre 2 entraînements notamment à cause de la présence constante de mineurs (adhérents enfants ou adolescents).**

Nous accédons aux aires d'entraînement avec des chaussures que nous laissons aux abords de celles-ci.

Il est demandé aux adhérents de respecter les horaires en se présentant à l'heure et en tenue avant l'entraînement.

En cas de retard exceptionnel, l'adhérent se présentera devant l'aire de cours et attendra que le professeur l'autorise à rentrer.

Il est demandé à toutes les personnes présentes de respecter le silence lors des saluts de début et de fin de cours.

A la fin des cours enfants, nous demandons aux autres adhérents d'attendre en dehors de la salle afin de faciliter le ramassage des affaires et la sortie du groupe.

#### • Pratique

Les professeurs doivent enseigner et faire respecter les règles de comportement de base dans le dojo et sont libres de refuser tout mauvais comportement en son sein.

#### **PASSAGES DE GRADES**

Les passages de grades jusqu'à la ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan sont organisés au sein du club sur les heures d'entraînement deux fois par an.

Les professeurs préparent leurs élèves pendant les entraînements et les dates des passages sont annoncées en amont sur les groupes WhatsApp et/ou transmis sur le calendrier de la saison.

Les adhérents sont tenus d'être assidus aux entraînements tout au long de l'année, en cas d'absences trop répétées, le professeur peut décider de refuser leur présentation lors de l'examen.

Pour les passages de grades à partir du 1<sup>er</sup> dan, en dehors du club, le Senseï (directeur technique) doit donner son approbation pour la participation du candidat.

#### **FONCTIONNEMENT STATUAIRE**

Le bureau directeur est composé de 3 personnes (Président, trésorier, secrétaire) et est entouré de son conseil d'administration qu'il consulte sur tous les points évoqués en réunion.

Le conseil d'administration se réunit à la demande du bureau directeur au moins 3 fois dans l'année ou plus si celui-ci le juge nécessaire.

Un compte rendu de réunion de chaque séance est établi par la secrétaire. Il est ensuite validé par le conseil et archivé.

Tout changement de statut ou de membres au sein du bureau directeur est communiqué à la préfecture et à la fédération française de karaté.

**Le Bureau directeur et les professeurs veilleront à la bonne application du présent règlement.**



# PLANNING SKD COGNIN - GRÉSY

## SAISON 2025 - 2026



**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

<p><b>8h30 - 9h30</b>  <b>Karaté santé / seniors</b>  <b>Salle de danse du gymnase municipal</b></p>					
					<p><b>12h - 13h</b>  <b>Karaté instructeurs</b>  <b>Salle de danse du gymnase municipal</b></p>
					<p><b>COGNIN</b></p>
		<p><b>17h - 18h</b>  <b>Karaté enfants DÉBUTANTS</b>  <b>(CP - 5e)</b>  <b>Dojo du gymnase omnisports</b></p>			
<p><b>18h - 19h</b>  <b>Karaté enfants DÉBUTANTS</b>  <b>(CP - 5e)</b>  <b>Salle de danse du gymnase municipal</b></p>		<p><b>18h - 19h</b>  <b>Karaté enfants CONFIRMÉS</b>  <b>(CP - 5e, à partir de la 2ème barrette)</b>  <b>Dojo du gymnase omnisports</b></p>	<p><b>17h30 - 18h30</b>  <b>Karaté full contact / Boxe pieds poings</b>  <b>Enfants (CP - 5e)</b>  <b>Dojo du gymnase municipal</b></p>		<p><b>18h - 19h</b>  <b>Karaté enfants</b>  <b>(CP - 5e)</b>  <b>Salle de danse du gymnase municipal</b></p>
	<p><b>18h30 - 19h30</b>  <b>Karaté enfants CONFIRMÉS</b>  <b>(CP-5e)</b>  <b>Gymnase de l'INJS</b></p>		<p><b>18h30 - 19h30</b>  <b>Karaté full contact / Boxe pieds poings</b>  <b>Ados / adultes</b>  <b>(+ 13 ans)</b>  <b>Dojo du gymnase municipal</b></p>		<p><b>18h15 - 19h15</b>  <b>Karaté enfants</b>  <b>(CP - 5e)</b>  <b>Salle miroir du gymnase omnisports</b></p>
<p><b>19h - 20h</b>  <b>Karaté ados / adultes</b>  <b>(+ 13 ans)</b>  <b>Salle de danse du gymnase municipal</b></p>		<p><b>19h - 20h</b>  <b>Karaté ados / adultes</b>  <b>(+ 13 ans)</b>  <b>Dojo du gymnase omnisports</b></p>			
	<p><b>19h30 - 20h30</b>  <b>Body karaté</b>  <b>(+ 13 ans)</b>  <b>Gymnase de l'INJS</b></p>				
<p><b>20h - 21h</b>  <b>Karaté full contact / Boxe pieds poings</b>  <b>ados / adultes</b>  <b>(+ 13 ans)</b>  <b>Salle de danse du gymnase municipal</b></p>		<p><b>20h - 21h</b>  <b>Body karaté</b>  <b>(+ 13 ans)</b>  <b>Dojo du gymnase omnisports</b></p>			
					<p><b>19h30 - 21h</b>  <b>Karaté ados / adultes</b>  <b>(+ 13 ans)</b>  <b>Dojo du gymnase omnisports</b></p>
					<p><b>20h - 21h</b>  <b>Karaté ceintures marron-noir</b>  <b>(+ 13 ans)</b>  <b>Salle de danse du gymnase municipal</b></p>

**COGNIN**

**COGNIN**

**GRÉSY-SUR-AIX**

**COGNIN**

**COGNIN**

**GRÉSY-SUR-AIX**



**TOUS LES COURS SONT MIXTES ET SONT DISPENSÉS PAR DES INSTRUCTEURS DIPLÔMÉS.**