



**SPORTING KARATE DEFENSE COGNIN - GRESY**  
**FICHE D'INSCRIPTION +18ANS**  
**SAISON 2024-2025**

NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail : .....

Tel : .....

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-indications à la pratique du karaté do, karaté full contact, body karaté ou self défense.

Je n'autorise pas la publication de mon visage sur :

- Internet (Site du club / Page Facebook du club)
- Groupes WhatsApp (interne au club)

FORMULES ET TARIFS	Licence Fédérale	Cotisation club	TOTAL (licence +cotisation)	Paiement fractionné (en 3 fois ou plus, par chèques uniquement)		
<b>Enfants</b> (CP à 12 ans)	37€	113€	150€	60€	45€	45€
<b>Ados</b> (13 à 17 ans) ou <b>Etudiants</b> (Accès toutes disciplines)		143€	180€	70€	55€	55€
<b>Adultes</b> (+18ans) (Accès toutes disciplines)		173€	210€	90€	60€	60€
<b>Body karaté,</b> <b>Self Défense</b> ou <b>Karaté santé senior</b> (+13 ans)		113€	150€	60€	45€	45€

\*Réduction de 10€ par cotisations à partir de la 2<sup>ème</sup> inscription au sein d'une même famille (même foyer fiscal).

\*Règlement par virement, RIB du club :

Crédit Agricole SKD Cognin  
FR76 1810 6008 1083 2473 2705 052

Je choisis de régler par :

- Chèque(s) Nom de l'émetteur : .....
- Virement
- Espèces

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

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

- Shotokan Karaté Do (Karaté traditionnel et santé /senior)
- Karaté Contact
- Karaté Full Contact
- Body Karaté
- Self défense

Date : .....

Signature :



**SPORTING KARATE DEFENSE COGNIN – GRESY**  
**FICHE D'INSCRIPTION -18ANS**  
**SAISON 2024-2025**

**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-indications à la  
pratique du karaté, karaté full contact, body karaté ou self défense.**

Nous n'autorisons pas la publication du visage de notre enfant sur :

- Internet (Site du club / Page Facebook du club)  
 Groupe WhatsApp (groupe des parents interne au club)

<b>FORMULES ET TARIFS</b>	<b>Licence Fédérale</b>	<b>Cotisation club</b>	<b>TOTAL (licence +cotisation)</b>	<b>Paiement fractionné (sur 3 mois, par chèques uniquement)</b>		
<b>Enfants</b> (6 à 12 ans)	<b>37€</b>	<b>113€</b>	<b>150€</b>	60€	45€	45€
<b>Ados</b> (de 13 à 17 ans) <b>ou</b> <b>Etudiants</b> (Accès toutes disciplines)		<b>143€</b>	<b>180€</b>	70€	55€	55€
<b>Adultes (+18ans)</b> (Accès toutes disciplines)		<b>173€</b>	<b>210€</b>	90€	60€	60€
<b>Body karaté</b> (1h, +13 ans)		<b>113€</b>	<b>150€</b>	60€	45€	45€

\*Réduction de 10€ par inscription à partir de 2 personnes de la même famille (même foyer fiscal).

\*Règlement par virement, RIB du club :

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

Je choisis de régler par :

- Chèque(s) Nom de l'émetteur : .....  Virement  Espèces

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

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

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

Date : .....

Signature mère / père :

Signature mère / père :



# DEMANDE DE LICENCE PAR INTERNET SAISON 2024/2025

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

> CLUB

### 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

▼ 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, ...

▼ 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 coaches)

▼ 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 37 € TTC (licence : 36,41 € TTC et assurance : 0,59 € 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, ne pas régler avec la licence la somme de 0,59 € de l'assurance, mais régler finalement la somme de 36,41 € 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)

# 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**, le choix des tenues de sport est libre.

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).

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 (blanc) sous leur kimono.

# SPORTING KARATE DEFENSE COGNIN - GRESY

## REGLEMENT INTERIEUR

### SAISON 2024-2025

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.

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 2024 - 2025

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

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

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