

**Art de combat à main nues**, le karaté permet d'éduquer le corps et l'esprit par l'utilisation rationnelle des armes naturelles : pieds, poings, coudes, genoux, etc..

C'est une technique de self défense considérée comme la plus efficace par la plupart des polices du monde.

**Pour les enfants**, il permet de canaliser leur agressivité naturelle pour la transformer en combativité créative et contrôlée. La pratique régulière du karaté permet une amélioration de la coordination des gestes, l'acquisition de nouveaux réflexes, le développement de la confiance en soi.

**Chez les femmes**, le karaté améliore la résistance, la puissance et la force et permet l'utilisation des qualités féminines naturelles telles que la souplesse et la précision. C'est également une gymnastique très complète qui développe une silhouette longiligne et ne virilise pas la pratiquante, bien au contraire.

**La compétition** (non obligatoire) permet de confronter son niveau technique à un adversaire en respectant des règles précises de sécurité. Les accidents y sont statistiquement plus rares que dans d'autres sports.

**Issu d'une tradition et d'une philosophie orientale**, le karaté-do (littéralement : la voie de la main vide), permet à l'homme de vivre en symbiose avec son environnement.

La pratique vise l'épanouissement physique et mental de l'individu. Ce qui s'exprime dans le code moral du karatéka qui prône : sens de l'honneur, fidélité, franchise, courage, bonté et bienveillance, respect, modestie et humilité, contrôle de soi.

**Le karaté peut se pratiquer à tous ages et à tous niveaux.**

## Adhésion

Photo

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

.....

E-mail : .....

Profession : .....

Tel : .....

Grade : .....

Certificat médical

1 Photo (pour les nouveaux membres)

Signature licence

**Cotisation :** Chèque  Espèces

Enfants de 7 à 13 ans 100 Euros

Scolaires de 14 à 18 ans 120 Euros

Etudiants 135 Euros

Adultes 160 Euros

La cotisation comprend :  
La licence assurance FFK,  
La cotisation de ligue Atlantique et les cours

## Autorisation

**Je soussigné(e)** .....

.....

Responsable de l'enfant : .....

.....

L'autorise à participer aux activités du Karaté Club de Montaigu.

Autorise son transport par une personne désignée (stages compétitions).

Autorise en cas d'accident, le professeur ou un responsable du club à le faire transporter dans l'hôpital le plus proche.

Médecin traitant :

Docteur .....

Tel .....

Lu et approuvé, le .....

**Signature :**

**Fédération Française de Karaté et Disciplines  
Associées**

Porte d'Orléans  
39 rue Barbès, 92120 Montrouge