

Horaires des cours

Cours Enfants 11 à 13 ans

Mardi de 19h15 à 20h15
Jeudi de 19h15 à 20h15

Cours Kids 7 à 10 ans

Mardi de 18h15 à 19h15
Jeudi de 18h15 à 19h15

Cours Baby 4 à 6 ans

Samedi de 10h30 à 11h30

Cours Ados +13 ans

Mardi de 20h00 à 21h30
Vendredi de 19h30 à 21h00

Cours Débutants

Mardi de 20h00 à 21h30
Vendredi de 18h30 à 19h30

Cours Préparation

Vendredi de 18h30 à 19h30

Cours Séniors avancés

Lundi de 10h00 à 11h30

Cours Adultes

Mardi de 20h00 à 21h30
Vendredi de 19h30 à 21h00

Cours Combat

Jeudi 20h15 à 21h30

Tarif cotisation

Le prix est annuel

Adhésion: 140€

Réduction famille: -15€
par licences

Baby karaté: 90€

Ce prix comprend:

- La cotisation club,
- l'affiliation à la fédération,
- la licence et les assurances.



L'encadrement

8 Professeurs diplômés

FAU Robert 6ème dan, B.E
VALETTE Thierry 4ème dan T.F.P
VALETTE Marc 4ème dan D.I.F
ANTOINE Elise 3ème dan D.I.F
BERTRANDA Frédéric 3ème dan D.I.F
NICAISE Jean Louis 3ème dan D.I.F
CAUMARD Yves 1er dan, Kobudo
CANONICI Antoine 1er Kyu 2° Ufolep

Inscriptions

- Au dojo aux horaires des cours.
- Inscriptions à partir de 4 ans (2022) sans limite d'âge.
- Les deux premiers cours d'essai gratuits.

Retour du pass Sport pour
les enfants de 6 à 13 ans



Coupons acceptés - Pass'Sport CNOSF

- Coupons sport Communauté des Communes
- Coupons MSA - Chèque sport collégien



Club Caussadais

Mon plaisir me dépasser. 2026-2027

Le combat
dans le respect.

Je contrôle
mon énergie.

L'esprit est
dans mon geste.

L'adversaire
est mon ami.

Mon arme
est la confiance.



- Karaté traditionnel
- Karaté défense
- Karaté training
- Karaté bien être
- Karaté enfants
- Baby Karaté



K A R A T E

Pôle sportif de Caussade
59 Rte des Pigeonniers
82300 Caussade



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ



karateclubcaussadais@gmail.com



www.wadoclub.fr

Définition

Le Karaté est un art martial japonais qui consiste en l'utilisation de techniques à la fois offensives et défensives faisant appel à toutes les parties du corps : mains, pieds, etc...

Grace à un entraînement rationnel, il éduque le corps et l'esprit de telle sorte qu'ils puissent trouver une réponse appropriée à toute forme d'agression.

Il utilise des techniques de pieds et de poings qui suivent des règles strictes, garantissant un maximum de sécurité à ses pratiquants.



La voie de la main vide

Le Karaté-do signifie la voie de la main vide, vide d'arme et vide de toute mauvaise intention. C'est une méthode de combat qui utilise les armes naturelles du corps humain.

Le karaté est une véritable science qui s'apprend au fil des entraînements pendant de très longues années, voire toute une vie.

De nombreux principes physiques, psychologiques et philosophiques sont appliqués pour l'étude de cet art.



La Fédération Française

Avec ses 252 700 licenciés et ses 4900 clubs affiliés sur l'ensemble du territoire, la **Fédération Française de Karaté** est la 13ème fédération olympique française.

Le Karaté est un sport accessible à tous.

Avec plus de 30% de femmes licenciées, la Fédération Française de Karaté est l'une des premières fédérations sportives féminine. Être licencié à la FFK, c'est pouvoir découvrir, pratiquer et s'épanouir dans une activité très bien encadrée. L'ensemble des cours proposés par les enseignants diplômés de la FFK peuvent être suivis en toute sécurité par n'importe quel pratiquant, du débutant au pratiquant chevronné.



Que développe le Karaté

De manière générale, le karaté fait appel à la coordination et l'équilibre.

Chez l'enfant, il permet de développer la latéralisation et de la précision des gestes. L'apprentissage de mouvements développe la mémoire, la concentration et la coordination. Pendant les entraînements, le travail à deux ou en groupe, permet de créer les amitiés.

Chez l'adolescent et le jeune adulte,

le karaté permet de canaliser l'énergie, se défouler, tout en respectant les règles de jeu. Il apprend la discipline et le respect des autres.

Vers l'âge de 30 à 40 ans, il permet un entretien physique général, bien se sentir dans son corps, garder la souplesse. Il développe le cardio, la musculation et l'endurance. La pratique régulière du karaté contribue à brûler les graisses et à éviter la prise de poids.

Lorsqu'on avance en âge, la pratique des katas (forme douce du karaté) est adaptée **aux séniors**, car elle aide à entretenir l'équilibre et la masse musculaire. C'est aussi un bon moyen d'entretenir sa mémoire.

Certains bienfaits sont presque immédiats : dès les premiers cours, malgré l'effort physique, ou bien grâce à lui, on se sent rempli d'une bonne énergie à la fin de la séance.

Les autres, notamment le renforcement musculaire vient naturellement suite aux efforts fournis lors d'entraînements réguliers.

