ACADÉMIE DIVONNAISE DE KICKBOXING

POUR LES ENFANTS DU PAYS DE GEX
ET DE LA SUISSE VOISINE

BARBOSSA KICKBOXING ACADEMY

2020-2021

LIVRET À DESTINATION DES JEUNES ET DE LEURS PARENTS

FFKMDA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KICK BOXING, MUAY THAI ET DISCIPLINES ASSOCIÉES
FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE

BOXING CLUB DIVONNE
K-1 RULES KICKBOXING
PIRATES OF THE RING

LRAAKMDA
LIGUE RHÔNE-ALPES AUVERGNE DE KICK BOXING, MUAY THAI ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Table des matières

PAGE 3: PRÉSENTATION DE L'ACADÉMIE ET DE NOTRE DISCIPLINE
PAGE 4: PRÉSENTATION DE NOS COURS
PAGE 9: L'EMPLOI DU TEMPS ET LE CALENDRIER
PAGE 11: LES PASSAGES DE GRADES
PAGE 13: LE MATÉRIEL
PAGE 15: LES 5 RÉGLES DU DOJO
PAGE 17: LE BULLETIN D'INCRIPTION POUR LES COURS RÉGULIERS
PAGE 20: LE BULLETIN D'INCRIPTION POUR LES STAGES
PAGE 21: COURS PRIVÉS À DESTINATION DES ENFANTS

Présentation de l'Académie et du Kickboxing

L'Académie Divonnaise de Kickboxing est un centre de formation destiné aux jeunes de 6 à 18 ans. Notre ambition est de transmettre en toute sécurité et de la manière la plus ludique possible les fondamentaux du kickboxing moderne. Bien que la pratique de loisirs représente la plus grande partie de notre activité, nous souhaitons également former des profils prometteurs à la compétition, notamment au sein de notre fédération de tutelle, la FFKMDA*.

QUELQUES CHIFFRES

6 ANNÉES D'EXISTENCE
2 SALLES DANS LE PAYS DE GEX
450 SOCIÉTAIRES
12 PERSONNES DANS L'ÉQUIPE
1ER CLUB DE FRANCE EN NOMBRE D'ADHÉRENTS

Tous sports pieds poings confondus en 2019 et en 2020 (chiffres FFKMDA)

à Savoir: Nous sommes l'une des rares associations sportives locales à n'avoir reçu aucune aide publique, de quelque nature que ce soit et à autofinancer à 100% notre développement. L'intégralité de nos moyens humains et de nos infrastructures est financée uniquement par les cotisations de nos adhérents.

LE KICKBOXING

Le kickboxing moderne (K1-Rules) est une discipline venue principalement du Japon. Elle connaît un essor fabuleux au niveau mondial et s'impose depuis peu comme le principal sport de combat pieds poings, devant la boxe thaïlandaise et le full contact.

Son succès s'explique par l'équilibre entre l' efficacité des techniques et une esthétique radicale qui privilégie les percussions au détriment des autres formes d'affrontement, tel que le corps à corps, le clinch, les saisies longues et les projections. Son style résolument dynamique et épuré en fait un spectacle très accessible et populaire.

Dans sa pratique loisirs, elle est très appréciée des enfants de par sa simplicité apparente. En effet, en quelques semaines l'enfant peut déjà se défouler et maîtriser des trajectoires et des techniques simples et efficaces. Aucune forme martiale rigide n'étant imposée, l'enfant est amené à trouver son propre style au sein du large panel technique et tactique en fonction de ses prédispositions propres.

SÉCURITÉ

L'activité pugilistique n'étant pas anodine, des questions légitimes se posent à propos de la sécurité de l'enfant. Sur ce point nous tenons à rassurer les parents. En ce qui concerne les éventuels dommages dûs aux chocs à la tête, cela ne concerne pas vraiment la pratique de loisirs, car les oppositions libres sont quasiment toutes à la touche. Seule une erreur d'inattention pourrait entraîner un choc en plein contact, qui resterait bénin au vue du rapport poids/puissance de l'enfant.

FFKMDA : La Fédération française de kick boxing, muay thaï et disciplines associées, est la seule fédération délégataire d'état chargée d'encadrer le kickboxing en France. Elle regroupe environ 1200 clubs en France et plus de 60 000 licenciés.

6-7 ANS

MINIKIDS

PRÉSENTATION DU COURS - **MINIKIDS**

C'est un cours ludique d'éveil au Kickboxing, le jeu y est prépondérant et les oppositions libres n'y sont pas autorisées. Mais de précieuses bases techniques y sont introduites. Des notions de déplacement, de pliométrie, de dissociation, de gestion des espaces y seront abordées.

À NOTER: Abordées à cet âge, ces notions fondamentales sont extrêmement importantes pour développer les qualités proprioceptives de l'enfant et pour, nous l'espérons, un futur parcours sportif riche et abouti.

PRÉREQUIS: être âgé de 6 à 7 ans.
L'enfant doit être sociable, propre, respectueux et intéressé par l'activité.
Nombre d'enfants maximum par cours : 10.

DURÉE DU COURS: 50 min

8-10 ANS - NIVEAU I

KIDSBOXING

PRÉSENTATION DU COURS - KIDSBOXING I

C'est un cours d'initiation aux bases techniques et tactiques du kickboxing. Ici l'opposition est amenée en douceur, par le jeu et des consignes rassurantes.

PRÉREQUIS: être âgé de 8 à 10 ans. L'enfant doit être respectueux et intéressé par l'activité. Nombre d'enfants maximum par cours : 14.

DURÉE DU COURS: 50 min

LE PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

LES NOTIONS TRANSVERSALES
La maîtrise de la garde au sol et la maîtrise de la garde haute fermée.

LES NOTIONS TECHNIQUES
Apprentissage des 18 techniques d'attaques de base et des blocages associés.

LES GRADES TECHNIQUES
Apprentissage des compétences requises pour passer le grade du gant blanc.

L'OPPOSITION LIBRE
Apprentissage de la gestion de son attitude physique et mentale pendant une situation d'opposition libre. Apprentissage des différents types de touches en assaut (light, semi et plein contact). Apprentissage de la construction d'enchaînements simples. Apprentissage des déplacements simples en défense.

8-10 ANS - NIVEAU II

KIDSBOXING

PRÉSENTATION DU COURS - KIDSBOXING II

C'est un cours de kickboxing de niveau intermédiaire avec un programme pédagogique assez complet qui permet une bonne maîtrise des notions et des compétences nécessaires pour faire un bon petit kickboxeur.

PRÉREQUIS: être âgé de 8 à 10 ans. L'enfant doit être respectueux et maîtriser toutes les compétences du niveau 1. Il doit avoir son gant blanc et avoir été assidu pendant au moins un an. Nombre maximum : 18 enfants.

DURÉE DU COURS: 50 min

LE PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

LES NOTIONS TRANSVERSALES

La maîtrise de la garde au sol et la maîtrise de la garde haute fermée. La maîtrise des déplacements dans les 4 directions y compris le décalage/pivot à droite et à gauche.

LES NOTIONS TECHNIQUES

Apprentissage de 44 techniques d'attaques et des blocages/esquives associées.

LES GRADES TECHNIQUES

Apprentissage et maîtrise des compétences requises pour passer le grade du gant blanc et du gant jaune.

L'OPPOSITION LIBRE

Maîtrise de la gestion de son attitude physique et mentale pendant une situation d'opposition libre. Maîtrise des différents types de touches en assaut (light, semi et plein contact). Apprentissage de la construction d'enchaînements simples. Apprentissage des déplacements simples en défense et en attaque libre. Apprentissage des différents types de touches en assaut (light, semi et plein contact). Apprentissage de la construction d'enchaînements simples. Apprentissage des déplacements simples en défense.

11-13 ANS - NIVEAU I

KIDSBOXING

PRÉSENTATION DU COURS - KIDSBOXING I

C'est un cours d'initiation aux bases techniques et tactiques du kickboxing. Ici l'opposition est amenée en douceur, par le jeu et des consignes rassurantes.

PRÉREQUIS: être âgé de 11 à 13 ans. L'enfant doit être respectueux et intéressé par l'activité. Nombre d'enfants maximum par cours : 14.

DURÉE DU COURS: 50 min

LE PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

LES NOTIONS TRANSVERSALES
La maîtrise de la garde au sol et la maîtrise de la garde haute fermée.

LES NOTIONS TECHNIQUES
Apprentissage des 18 techniques d'attaques de base et des blocages associés.

LES GRADES TECHNIQUES
Apprentissage des compétences requises pour passer le grade du gant blanc.

L'OPPOSITION LIBRE
Apprentissage de la gestion de son attitude physique et mentale pendant une situation d'opposition libre. Apprentissage des différents types de touches en assaut (light, semi et plein contact). Apprentissage de la construction d'enchaînements simples. Apprentissage des déplacements simples en défense.

11-13 ANS - NIVEAU II

KIDSBOXING

PRÉSENTATION DU COURS - KIDSBOXING II

C'est un cours de kickboxing de niveau intermédiaire avec un programme pédagogique assez complet qui permet une bonne maîtrise des notions et des compétences nécessaires pour faire un bon petit kickboxeur.

PRÉREQUIS: être âgé de 11 à 13 ans. L'enfant doit être respectueux et maîtriser toutes les compétences du niveau 1. Il doit avoir son gant blanc et avoir été assidu pendant au moins un an. Nombre maximum : 18 enfants.

DURÉE DU COURS: 50 min

LE PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

LES NOTIONS TRANSVERSALES

La maîtrise de la garde au sol et la maîtrise de la garde haute fermée. La maîtrise des déplacements dans les 4 directions y compris le décalage/pivot à droite et à gauche. L'apprentissage du step'n punch en poings dans les 4 directions.

LES NOTIONS TECHNIQUES

Apprentissage de 48 techniques d'attaques et des blocages/esquives associées.

LES GRADES TECHNIQUES

Apprentissage des compétences requises pour passer le grade du gant blanc, jaune et vert.

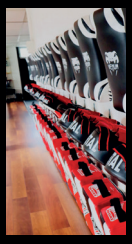
L'OPPOSITION LIBRE

Maîtrise de la gestion de son attitude physique et mentale pendant une situation d'opposition libre. Maîtrise des différents types de touches en assaut (light, semi et plein contact). Apprentissage de la construction d'enchaînements simples. Apprentissage des déplacements simples en défense et en attaque.

PLANNING SALLE DE DIVONNE

58 Route de Versoix
01220 DIVONNE-LES-BAINS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	8-10 ANS - NIVEAU II KIDSBOXING 1710.1800	8-10 ANS - NIVEAU I KIDSBOXING 1330.1420 6-7 ANS MINIKIDS 1425.1515 11-13 ANS - NIVEAU II KIDSBOXING 1545.1635		11-13 ANS - NIVEAU I KIDSBOXING 1730.1820	8-10 ANS - NIVEAU I KIDSBOXING 0930.1020 11-13 ANS - NIVEAU I KIDSBOXING 1025.1115



PLANNING SALLE DE GEX

524 Route des entrepreneurs - 01170 GEX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6-7 ANS MINIKIDS 1730.1820	8-10 ANS - NIVEAU I KIDSBOXING 1700.1750	8-10 ANS - NIVEAU I KIDSBOXING 1630.1720 11-13 ANS - NIVEAU I KIDSBOXING 1725.1815	11-13 ANS - NIVEAU II KIDSBOXING 1745.1835	8-10 ANS - NIVEAU II KIDSBOXING 1715.1805	

Calendrier annuel

Les cours de l'académie n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires et les jours fériés français.

VACANCES SCOLAIRES

Rentrée académique :
Le 14 septembre 2020
Vacances de la Toussaint :
Du 19 octobre au 01 novembre 2020
Vacances de Noël :
Du 19 décembre au 03 janvier 2021
Vacances de février :
Du 8 au 21 février 2021
Vacances de Pâques :
Du 12 au 25 avril 2021
Pont de l'acsension :
Du 13 au 16 mai 2021
Grandes vacances :
à partir du 27 juin 2021

JOURS FERIÉS

Armistice 1918 : mercredi 11 novembre 2020
Pâques : lundi 5 avril 2021
Fête du travail : samedi 1 mai 2021
Victoire 1945 : samedi 8 mai 2021
Lundi de Pentecôte : lundi 24 mai 2021

Passage de grades

Passage de grades de décembre :
Samedi 5 décembre 2020

Passage de grades de juin :
Samedi 5 juin 2021

Les passages de grades

Les passages de grades valident des étapes dans l'apprentissage académique du kickboxing. Ils donnent une indication sur le niveau technique et tactique du pratiquant. Ces examens sont codifiés par la FFKMDA notre fédération de tutelle, avec le parcours ci-dessous :

GANT BLANC 1ER DEGRÉ
Niveau novice - Passage en club.
GANT BLANC 2ND DEGRÉ
Niveau novice - Passage en club.
Niveau minimum pour le niveau 2.
GANT JAUNE 1ER DEGRÉ
Niveau novice - Passage en club.
GANT JAUNE 2ND DEGRÉ
Niveau novice - Passage en club.
Niveau minimum pour accéder à la compétition assaut sur tatami.
GANT VERT 1ER DEGRÉ
Niveau intermédiaire - passage en club.
GANT VERT 2ND DEGRÉ
Niveau intermédiaire - passage en club.
GANT BLEU 1ER DEGRÉ
Niveau confirmé - Passage en ligue régionale
GANT BLEU 2ND DEGRÉ
Niveau confirmé - Passage en ligue régionale
GANT NOIR 1ER DEGRÉ
Niveau confirmé - Passage en ligue régionale
GANT NOIR 2ND DEGRÉ
Niveau confirmé - Passage en ligue régionale

Passage de grades du mois de décembre :
Samedi 5 décembre 2020

Passage de grades du mois de juin :
Samedi 5 juin 2021

LE GANT BLANC

être capable de réaliser toutes les formes de techniques défensives et de diversifier son organisation offensive en opposition libre. Savoir réaliser et enchaîner des techniques d'attaques variées. Il doit connaître le lexique des techniques défensives utilisées.

DÉROULEMENT DE L'EXAMEN

PARTIE I - LA DÉFENSE. Seul A est evalué.
Round 1 : Boxeur B attaque avec un coup de poing rectiligne ou circulaire. Boxeur A parade et riposte avec un coup de poing.
Round 2 : Boxeur B attaque avec un coup de pied rectiligne ou circulaire. Boxeur A parade et riposte avec un coup de pied.

PARTIE II - L'ATTAQUE. Seul A est evalué.
Round 3 : A réalise des enchaînements de 2 coups. Un coup de poing suivi d'un coup de pied. B pare le second coup et remise.

Round 4 : A réalise des enchaînements de 2 coups. Un coup de pied suivi d'un coup de poing. B pare le second coup et remise.

PARTIE III - LE TECHNICO-TACTIQUE A ET B SONT ÉVALUÉS. SITUATION D'OPPOSITION À THÈME.
Round 5 : A et B réalise un round en utilisant des attaques simples rectilignes.
Round 6 : A et B réalise un round en utilisant des attaques simples circulaires.
Round 7 : A réalise un round en utilisant des attaques simples d'un seul coup. B pare les attaques.

PARTIE IV - LES CONNAISSANCES QCM
Les bases du kickboxing et les techniques utilisées au cours de l'examen, ainsi que les 5 Régles du dojo.

LE GANT JAUNE

être capable de réaliser les esquives, les techniques d'attaques circulaires et rectilignes avancées et de connaître le lexique spécifique des techniques utilisées.

DÉROULEMENT DE L'EXAMEN

PARTIE I - LA DÉFENSE. Seul A est evalué.
Round 1 : Boxeur B attaque avec un coup de poing rectiligne ou circulaire.
Boxeur A esquive et riposte avec deux coups de poings.
Round 2 : Boxeur B attaque avec un coup de pied rectiligne ou circulaire.
Boxeur A esquive et riposte avec deux coups de pieds.

PARTIE II - L'ATTAQUE. Seul A est evalué.
Round 3 : A réalise des enchaînements de 3 coups dans un ordre précis; un coup de poing, un coup de pied rectiligne, un coup a trajectoire circulaire. B pare le troisième coup et remise.
Round 4 : A réalise des enchaînements de 3 coups dans un ordre précis; un coup de pied, un coup de poing circulaire, un coup à trajectoire rectiligne. B pare le troisième coup et remise.

PARTIE III - LE TECHNICO-TACTIQUE A et B sont évalués.
Situation d'opposition à thème.
Round 5 : A et B réalisent un round en utilisant des combinaisons d'attaques de trois coups circulaires.
Round 6 : A et B réalisent un round en utilisant des combinaisons d'attaques de trois coups rectilignes.
Round 7 : A réalise un round en en utilisant des attaques simples d'un seul coup. B esquive et riposte.

PARTIE IV - LES CONNAISSANCES QCM
Les bases du kickboxing et les techniques utilisées au cours de l'examen, ainsi que les 5 Régles du dojo.

LE GANT VERT

être capable de réaliser toutes les formes de techniques défensives et de diversier son organisation défensive en opposition libre. Savoir réaliser et enchaîner des techniques d'attaques variées. Il doit connaître le lexique des techniques défensives utilisées.

DÉROULEMENT DE L'EXAMEN

PARTIE I - OUTILS SPÉCIFIQUES
Round 1 : Réaliser un travail de corde à sauter.
Round 2 : Réaliser un «shadow» à tendance défensif.
Round 3 : Réaliser un travail au sac sans puissance.

PARTIE II - LA DÉFENSE.
Utilisation de la riposte et de la contre-attaque.
Travail en coopération (le jury peut imposer les attaques).

Round 4 : Diversier ses défenses sur une attaque de deux coups de poings.
Round 5 : Diversier ses défenses sur une attaque de deux coups de pieds.
Round 6 : Diversier ses défenses sur une attaque poings/pieds de deux coups.
Round 7 : Diversier ses défenses sur une attaque pieds/poings de deux coups.

PARTIE III - LE TECHNICO-TACTIQUE
Situation d'assaut à thème.

Round 8 : Réaliser un round avec enchaînements poings/pieds de 4 coups.
Round 9 : Réaliser un round avec enchaînements pieds/poings de 4 coups.
Round 10 : Réaliser un round libre en utilisant des techniques variées.

PARTIE IV - LES CONNAISSANCES QCM
Les bases du kickboxing et les techniques utilisées au cours de l'examen, ainsi que les 5 Régles du dojo.

Le matériel nécessaire

MINIKIDS 6-7 ANS

Corde à sauter

Sous-gants

Gants de boxe

Protège-tibias
«chaussettes»

KIDSBOXING NIVEAU I

Corde à sauter

Sous-gants ou bandes

Gants de boxe

Protège dents

Protège-tibias
«chaussettes» ou durs

Une bouteille d'eau

Short de boxe ou de sport

Attention : Un élève en jeans ou sans son matériel ne pourra pas intégrer le cours.

KIDSBOXING NIVEAU II

Corde à sauter

Bandes de boxe

Gants de boxe

Protège dents

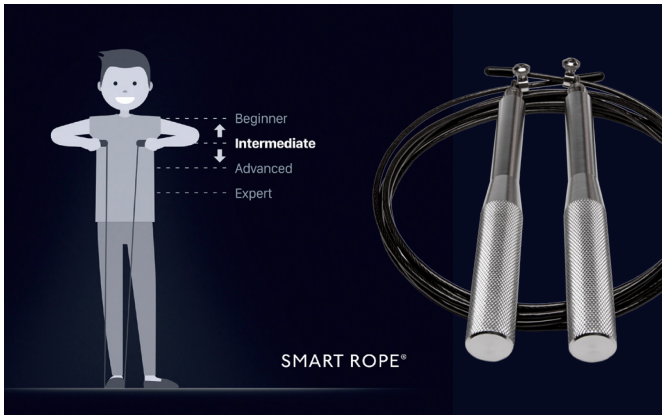
Casque de boxe

Protège-tibias durs

Une bouteille d'eau

Short de boxe ou de sport

Attention : Un élève en jeans ou sans son matériel ne pourra pas intégrer le cours.



Corde à sauter

Une corde à sauter efficace est une corde qu'on a pris le temps d'adapter à sa taille :

Comment faire?
1 – Prendre les deux poignées dans une main afin de diviser la corde en 2 dans sa longueur. On tend la corde en posant son pied au milieu.

2 – Il faut que le bout des poignées arrive à hauteur des aisselles, on ajuste alors la longueur au niveau des poignées.

SHORT
MUAY THAI

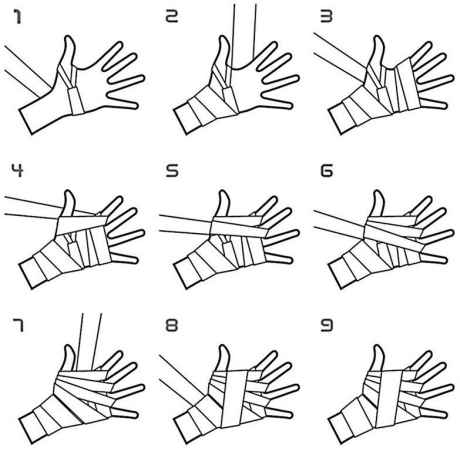
Les habits du club ne sont pas obligatoires. Mais si vous souhaitez soutenir le club n'hésitez pas!

Le matériel nécessaire

Les bandes de boxe

Elles permettent de protéger les articulations de la main et du poignet. Une bande de 2,5 mètres est suffisante pour un jeune. Nous vous conseillons une bande légèrement élastique. Il faut les laver régulièrement après usage pour garder une bonne hygiène.

Comment mettre ses bandes?
Voici une méthode facile et efficace.



Les Gants de boxe

On choisit ses gants de boxe en fonction de sa morphologie. La taille est exprimée en Oz qui signie Once en français (1once = 28,34 grammes). Plus la taille en Oz est importante, plus le rembourrage est épais et plus la protection est importante.

Protège-tibias «chaussettes»

Le protège tibias «chaussettes», est un choix souvent proposé aux enfants débutants car ils sont peu chers. Moins protecteurs que les durs mais au vue du rapport poids/puissance de l'enfant cela suffit pour protéger l'enfant débutant.

Protège-tibias «durs»

Obligatoire avant de passer en niveau II.

.

Protège dents thermo-moulable

Les protections thermomoulables offrent une excellente protection, un très bon confort et un prix compétitif. Attention : nous déconseillons les protèges dents standards non thermomoulables.

Visitez notre boutique sur **boxing-club-divonne.com/boutique** pour équiper vos enfants.

LES 5 RÈGLES DU DOJO
À L'ATTENTION DES ENFANTS

1: J'ARRIVE EN AVANCE

Le cours commence à heure pile, j'arrive en avance pour me changer, boire, aller aux toilettes et me préparer. Lorsque le cours commence je suis déjà en ligne à la place que m'a attribué le professeur. Si exceptionnellement, j'arrive en retard, je me fais le plus discret possible, et je me prépare dans les vestiaires. Je vais ensuite m'asseoir dans la position d'attente en silence à l'endroit prévu à cet effet. Et c'est le professeur qui me donnera le signal pour intégrer le cours quand ce sera le bon moment.

2: JE RESPECTE MON DOJO

Le dojo est l'endroit où j'apprends et où je progresse. Je respecte cet endroit en le gardant propre et rangé. Chaque chose à une place... Je mets mon sac et mes affaires dans un casier. Jamais je ne le laisse traîner dans le dojo ou aux pieds des étagères. Mon matériel de boxe est à un seul endroit dans la salle. Je n'éparpille pas mes affaires. Si j'utilise un matériel du club, je le remets à sa place. Et je vérie de ne rien avoir oublié lors de mon départ de la salle.

3: JE RESPECTE MON ENTOURAGE

Mon professeur : Lorsque le profeseur s'adresse à la classe ou me parle directement, je me tais et je l'écoute. Je ne perturbe pas le cours en le faisant répéter parce que je n'écoutais pas. Mes camarades : Ils sont mes partenaires, sans eux je ne pourrais pas apprendre le kickboxing.

Je fais attention à ne pas blesser mes camarades, en respectant les consigne de sécurité et en restant léger quand je suis en opposition libre. Sous aucun prétexte je ne me permets d'insulter ou de prendre à parti un de mes camarades.

4: JE MONTRE QUE J'AI ENVIE D'APPRENDRE

Apprendre le kickboxing est une chance. Je montre que je suis content d'être là. Je me montre enthousiaste. Je n'impose pas à mes camarades ma mauvaise humeur ou mon manque de motivation. Je montre de l'entrain quand je boxe, je m'entraîne sincèrement, je fais de mon mieux, ni plus... ni moins.

5: JE RESPECTE LES RÉGLES D'HYGIÈNE

Je suis propre et j'ai des affaires propres. J'ai les ongles propres. J'enlève mes bijoux et ma montre. J'enlève mes chaussures dès la porte d'entrée. Je ne marche pas dans la salle en chaussures. Je ne viens pas en cours lorsque je suis malade, surtout si j'ai de la fièvre.

Points sensibles à l'attention des parents

Ces règles existent dans un seul but, protéger les enfants et leur permettre de progresser dans de bonnes conditions. Nous tenons à être parfaitement transparents au sujet de la discipline. Nous aimons faire cours dans des ambiances détendues et motivantes. Nous ne voulons pas passer notre temps et notre énergie à imposer par la force les règles de bienséance élémentaires. Nous tenons donc à ce que les enfants comprennent et acceptent les 5 règles du dojo avant d'intégrer nos cours. En cas de fautes graves répétées voici la procédure que nous suivrons.

Qu'appelons nous une faute grave?

- S'il blesse manifestement intentionnellement un partenaire en faisant fi des consignes.
- S'il insulte son professeur ou ses camarades.
- S'il empêche par son attitude, la bonne tenue du cours (cris intempestifs, bavardages incessants, non respect systématique des consignes, mauvaise volonté manifeste à participer aux exercices).

Procédure disciplinaire

En cas de fautes graves :

Premier avertissement:
à la fin du cours, le professeur prend le temps de parler à l'enfant en lui expliquant la situation. S'il corrige son attitude dans les cours suivants ça ne va pas plus loin. Nous ne mettons pas les parents au courant.

Second avertissement: Avertissement à l'enfant en fin de cours et prise de contact avec les parents par mail, téléphone ou directement à la fin du cours si cela est possible.

Troisième avertissement: Prise de rendez-vous avec les parents, l'enfant et un responsable pédagogique.

Quatrième avertissement:
EXCLUSION DE L'ACADÉMIE, nous attirons votre attention sur le fait que nous ne rembourserons pas les abonnements en cas d'exclusion pour faute grave.

Signature d'un parent

Signature de l'enfant

KICKBOXING ÉDUCATIF

SAISON 2020 - 2021

BULLETIN D'ADHÉSION

L'ENFANT

PRÉNOM (S) _____ NOM _____

NÉ(E) LE _____ TAILLE _____

LE PARENT

PRÉNOM (S) _____ NOM _____

TÉLÉPHONE _____ ADRESSE _____

MAIL _____

SECOND NUMÉRO EN CAS D'URGENCE _____

VOUS CHOISISSEZ

Choisissez votre/vos cours.
Cochez 2 cases maximum.

- ☐ MINI KIDS 6-7ANS - GEX LUNDI 17H30
- ☐ MINI KIDS 6-7ANS - DIVONNE MERCREDI 14H25
- ☐ KIDS 8-10 ANS NIVEAU 1 - GEX MARDI 17H00
- ☐ KIDS 8-10 ANS NIVEAU 1 - DIVONNE MERCREDI 13H30
- ☐ KIDS 8-10 ANS NIVEAU 1 - GEX MERCREDI 16H30
- ☐ KIDS 8-10 ANS NIVEAU 1 - DIVONNE SAMEDI 9H30
- ☐ KIDS 8-10 ANS NIVEAU 2 - DIVONNE MARDI 17H10
- ☐ KIDS 8-10 ANS NIVEAU 2 - GEX VENDREDI 17H15
- ☐ KIDS 11-13 ANS NIVEAU 1 - GEX MERCREDI 17H25
- ☐ KIDS 11-13 ANS NIVEAU 1 - DIVONNE VENDREDI 17H30
- ☐ KIDS 11-13 ANS NIVEAU 1 - DIVONNE SAMEDI 10H25
- ☐ KIDS 11-13 ANS NIVEAU 2 - DIVONNE MERCREDI 15H45
- ☐ KIDS 11-13 ANS NIVEAU 2 - GEX JEUDI 17H45

Choisissez votre formule d'abonnement.
Cochez une case.

1 COURS PAR SEMAINE

☐ **345 EUROS**
SOIT 29 EUROS PAR MOIS
Possibilité de payer en 5 chèques de 69 euros encaissés de septembre à janvier.

2 FOIS PAR SEMAINE

☐ **585 EUROS**
SOIT 49 EUROS PAR MOIS
Possibilité de payer en 5 chèques de 117 euros encaissés de septembre à janvier.

POUR S'INSCRIRE...

Merci de nous transmettre le jour de votre inscription :

- ☐ Le présent bulletin d'inscription complété et signé.
- ☐ Le règlement de vos licences d'un montant de 40 euros *.
- ☐ Le règlement de votre abonnement. Selon la formule choisie.
- ☐ Un certicat médical de non contre indication à la pratique de la boxe valide (validité de 3 ans).

***** Les licences comprennent les frais d'adhésion au club pour l'année : 10 euros, les frais de dossier : 5 euros et les frais de licence à la FFKMDA : 25 euros.

LE RÉGLEMENT INTÉRIEUR

1 Seuls les enfants qui auront un dossier complet, accompagné du paiement de leur cotisation et de leurs licences, et d'un certificat médical valide pourront participer aux cours. Le certificat médical est valide 3 ans.

2 Le nombre d'enfants par cours est limité. Un nombre minimum de 5 inscrits est requis pour valider un cours. Les horaires peuvent être modiés si ce nombre n'est pas atteint.

3 L'enfant et le parent s'engagent à respecter le code disciplinaire - les 5 règles du dojo. Voir pages 12 et 13 du "livret à l'attention des jeunes et de leurs parents".

4 Pour des raisons de securité, nos salles sont susceptibles d'être filmées. En conformité avec la loi du 6 janvier 1978 modiée en 2004 dite « loi informatique et libertés ».

5 Les enfants devront impérativement venir avec le matériel necéssaire. Voir page 10 et 11 du "livret à l'attention des jeunes et de leurs parents".

6 Nos adhérents acceptent la diffusion éventuelle de photos et de vidéos prises au sein du club uniquement à des fins de communication. (compétition, passage de grades, démonstration technique, etc). Si vous ne souhaitez pas que vos enfants apparaissent sur nos supports, ils doivent simplement nous le dire avant les prises de vues.

7 IMPORTANT: Les abonnements sont non remboursables en cas d'arrêt de l'activité, y compris en cas de paiement en plusieurs fois s'il devait rester des chèques non encaissés. Les abonnements sont nominatifs et ne peuvent être transférés.

8 Le règlement intérieur peut être modifié par l'association en cours d'année si nécessaire. La modication devient effective dès lors qu'elle a été transmise aux adhérents.

9 Pour des raisons de sécurité, les parents ou représentants légaux des adhérents mineurs doivent accompagner et récupérer les enfants devant la salle de cours. Ils doivent s'assurer de la présence du professeur avant de les déposer. Je déclare accepter l'ensemble du règlement ci-dessus. POUR S'INSCRIRE... * Les licences comprennent les frais d'adhésion au club pour l'année : 10 euros, les frais de dossier : 5 euros et les frais de licence à la FFKMDA : 25 euros. Merci de nous transmettre le jour de votre inscription : le présent bulletin d'inscription complété et signé, le règlement de vos licences d'un montant de 40 euros *, le règlement de votre abonnement, selon la formule choisie un certicat médical de non contre indication à la pratique de la boxe valide (validité de 3 ans).

La signature ci-dessous vaut autorisation pour l'enfant nommé ci-dessus à participer aux activités de l'association sportive. Autorise le professeur responsable à la prise en charge médicale pour tout incident survenant pendant la durée des activités du club, y compris nos stages de vacances.

Je déclare accepter l'ensemble du règlement ci-dessus.

FAIT À _____

LE _____

SIGNATURE DU REPRÉSENTANT LÉGAL

DÉCOUVREZ NOS STAGES DE VACANCES

SAISON 2020 - 2021

Le club organise trois fois par an des stages de vacances conçus spécialement pour les enfants du club. L'ambiance des stages de vacances est volontairement plus détendue que pendant nos cours habituels, mais nous avons constaté que les enfants qui participent aux stages y font énormément de progrès. En effet en une semaine, ils reçoivent l'équivalent de plus de 2 mois de cours.

KIDS 8 à 10 ans.
Du 19 au 22 octobre 2020
Du 12 au 15 avril 2021
Du 7 au 10 juillet 2021

KIDS 11 à 13 ans.
Du 26 au 29 octobre 2020
Du 19 au 22 avril 2021
Du 12 au 15 juillet 2021

HORAIRES
Tous les jours de 9h à 12h.
Possibilité d'accueil dès 8h00.

Places limitées à 16 enfants.
Il n'y a malheureusement pas de place pour tout le monde. Nous vous encourageons à reserver votre stage au plus tot si vous voulez des places, nous avons en moyenne 130 enfants inscrits à l'année ce qui limite enormément les places disponibles.

Pour s'inscrire:
Remplir, Découper et transmettre la fiche ci-après, et y joindre vos ahrres de réservation de 50 euros par stage reservé. Vous recevrez une confirmation de votre inscription au stage par mail.

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME

Accueil et mise en place : 10'
Cours de type habituel : 50'
Pause et goûter : 20'
Enchaînement spéciale* : 20'
Préparation ludique au passage de grades* : 20'
Pause : 10'
Initiation ludique à l'arbitrage : 30'
Sparring avec le professeur : 20'
Enchaînement spécial* :
il s'agit d'un ensemble d'enchaînements très longs et complexes que l'on étudie tout au long du stage

**pour en faire un spectacle ou une vidéo de fin de stage que l'enfant pourra garder comme souvenir.*
Préparation au passage de grades: On profite du stage pour faire un examen blanc de passage de grades le dernier jour.*

FICHE D'INSCRIPTION AUX STAGES DE VACANCES

SAISON 2020-2021

L'ENFANT

PRÉNOM (S) _____ NOM _____

NÉ(E) LE _____ TAILLE _____

LE PARENT

PRÉNOM (S) _____ NOM _____

TÉLÉPHONE _____ ADRESSE _____

MAIL _____

SECOND NUMÉRO EN CAS D'URGENCE _____

VOUS CHOISISSEZ

Choisissez votre/vos stage(s)

KIDS 8-10 ANS

- ☐ **Du 19 au 22 octobre 2020**
- ☐ **Du 12 au 15 avril 2021**
- ☐ **Du 7 au 10 juillet 2021**

KIDS 11-13 ANS

- ☐ **Du 26 au 29 octobre 2020**
- ☐ **Du 19 au 22 avril 2021**
- ☐ **Du 12 au 15 juillet 2021**

FORFAIT POUR LE STAGE

☐ **120 EUROS**
POUR LES 4 JOURS

Possibilité de réserver à la journée.
Contactez le secrétariat.

COURS PRIVÉS À DESTINATION DES ENFANTS

Le club propose aujourd'hui des cours privés à destination des enfants. Ces cours servent essentiellement pour :

PASSER UNE ÉTAPE

Il peut être utile de penser à quelques cours privés pour préparer un passage de grade ou un passage à un cours d'un niveau supérieur. Passer du niveau 1 au niveau 2 par exemple. Bien sûr, la progression en cours collectif est pensée pour permettre ces évolutions sans cours privés, mais dans certains cas cela peut vraiment faire la différence.

NOTRE CONSEIL : Prévoir entre 1 et 3 cours pour réviser un grade et en ce qui concerne le changement de niveau, cela dépendra beaucoup du niveau.

DÉBUTER EN CONFIANCE.

Certains enfants préfèrent se rassurer avant de commencer la boxe en cours collectif. Ils ne connaissent pas le professeur, redoutent de ne pas «être à la hauteur», de paraître ridicule. etc... D'autres encore, intègrent le club en cours d'année et veulent rattraper leur retard.

NOTRE CONSEIL : Dans ce cas très peu de cours suffisent, entre 3 et 5 cours feront l'affaire. Cela suffit quasiment toujours à ce que le jeune un peu timide et peu sûr de lui, commence l'activité avec une grande sérénité.

PROGRESSER PLUS VITE

Qu'il s'agisse de se préparer à des compétitions ou tout simplement d'exceller dans la pratique, les cours privés changent essentiellement la vitesse de progression de l'élève. Nous savons qu'un cours privé équivaut en moyenne à 3 cours collectifs en terme de progression, surtout dans les 3 premières années. Autrement dit, avec des estimations basses, 3 mois de cours privés équivalent à une année complète de cours collectifs. Comme dans bien des domaines, l'avance que prend un enfant dans ses jeunes années sera à coup sûr, déterminante pour la suite.

NOTRE CONSEIL : Un cours hebdomadaire. Si votre enfant intègre le pôle compétition, des propositions personnalisées seront faites aux parents pour leurs offrir des cours.

DURÉE DU COURS: 45 minutes
(Présence passive des parents possible)

PRIX: 60 Euros par séance

Boxing club de Divonne :
58 Rue de Versoix
01220 Divonne-les-Bains

www.boxingclub-divonne.com
admin@boxingclub-divonne.com
+33 7 72 35 53 44