47 ans
1976-2023

Club des Anciens
Ve 29 sept (Dojo du Guintzet)

Goûter St-Nicolas
Sa 16 déc (salle communale La Grange, VSG)

Ventes fondues 2023-24

1ère commande : délai Di 5 nov, distribution Me 15 nov
2e commande : délai Di 18 févr, distribution Me 28 févr

Camp Ados-Adultes 2024

Sa 18 – Lu 20 mai (Pentecôte) au Lac Noir

Coupe Cobra 2024

Sa 29 (U14 – U21) - Di 30 juin (U8 – U12 & Pic-Nic) au Dojo

INFORMATIONS GENERALES

1. Philosophie
Le Karaté-Club Cobra Fribourg (KCC) s'efforce **bénévolement** de promouvoir auprès de tous le sport et l'art martial dans un esprit de convivialité, de plaisir et d'amitié. Le Karate-Do est un art martial pour tous. Une palette de cours et de stages est proposée, afin que chacun puisse y trouver un chemin adapté à ses intentions, motivations et aptitudes.
Un accent particulier est mis sur la coordination, la mobilité, la progression personnelle et la santé, dans le respect des lignes directrices Jeunesse+Sport (J+S) dont les moniteurs suivent régulièrement des formations.
Notre objectif est que chacun puisse acquérir de nouvelles compétences et vivre des expériences variées pour son développement physique, psychique et social.

2. Communication
L'outil principal de communication du Club est **le courriel** (!).
Des courriels « infos » sont régulièrement envoyés aux membres et sont publiées sur la page d'accueil du site internet www.kccobra.ch. Merci de les lire attentivement, et de bien vouloir y répondre en respectant les délais.
Des groupes de communication selon les groupes d'entraînement sont créées avec **l'application Signal** permettant de transmettre des infos de dernière minute concernant les entraînements.
Sur les **tableaux d'affichage** au Dojo, vous trouverez plusieurs infos de stages, tournois, activités du Club, etc…
Notre **site internet** vous permet de trouver le programme technique des examens et l'agenda des activités, dans la **zone réservée aux membres**.
Merci de bien vouloir être attentifs à ces supports de communication et de penser à nous transmettre dans les plus brefs délais **tout changement de coordonnées** (adresse, tél ou email) et de nous faciliter ainsi notre travail administratif bénévole.

3. Comportement
Le Dojo du Guintzet a été conçu spécialement pour offrir à nos membres un cadre favorable à l'apprentissage des arts martiaux et au développement personnel.
Nous vous sommes donc très reconnaissants de respecter (et de faire respecter) les règles de base de savoir-vivre, de bon sens et de **respect** à l'égard des infrastructures, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur… parking de l'Aiglon réservé aux clients du restaurant Le Set et du Tennis-Club Aiglon, respect du jardin, rangement de l'accueil (jeux, tables, sièges), comportement correct et respectueux, application des règles affichées dans le dojo (accueil, vestiaires, douches, toilettes), tri des déchets, passer les pieds sous la douche avant de venir sur le tatami, etc…
Il y a un emplacement prévu pour les souliers des accompagnants ou des sur-chaussures à disposition dans les deux caisses à côté de la porte d'entrée. Les chaussures sont UNIQUEMENT autorisées sur les tapis noirs de l'accueil.
Les participants sont priés de prendre leurs chaussures et de les déposer sur les étagères à disposition près des vestiaires, puis de mettre correctement leurs affaires et de suspendre les vêtements sur les crochets.

Les **5 règles** du Karaté enseignées par Gichin Funakoshi (Dojo Kun) sont :

1. améliorer son caractère *(efforts, courage, persévérance, patience, tolérance)*
2. la voie de la sincérité *(honnêteté)*
3. améliorer la constance de l'esprit *(attention, vigilance)*
4. apprendre le respect universel *(personnes, infrastructure, matériel, environnement)*
5. acquérir le self-contrôle *(maîtrise de soi… technique, physique, psychique, émotionnelle)*

4. Fonctionnement

Merci de nous aider en dehors de nos cours à ce que votre enfant apprenne à respecter et appliquer ces règles lors des jeux, des exercices techniques, des tournois, mais aussi dans les vestiaires et en dehors du Dojo.
Merci d'encourager votre enfant à participer à la vie sportive (stages, cours spéciaux, tournois) et associative du Club (activités sociales, intégratives) et en nous aidant parfois pour les transports et les organisations.
Les moniteurs s'engagent à être présents aux cours, ou à assurer leur remplacement, à préparer leurs cours pour une qualité optimale et un déroulement harmonieux, à développer une atmosphère propice à l'enseignement et à l'apprentissage…
Merci de respecter les responsables administratifs et les moniteurs du Club qui fonctionnement **bénévolement**.

5. Entraînements

Nous vous prions de consulter la grille horaire sur www.kccobra.ch pour suivre les cours adaptés à votre niveau et à votre âge, afin de profiter de la meilleure progression possible.
Sans autre nouvelle, les enfants restent intégrés dans leur groupe habituel.
Merci de prévenir le moniteur responsable en cas d'absence.
En cas d'empêchement, d'imprévu ou de jour férié, les membres ont toujours la possibilité de remplacer leur séance d'entraînement par l'un des autres cours de niveau / âge correspondant afin d'assurer le meilleur suivi pour leur progression.
Durant les vacances scolaires (à l'exception des vacances de Noël), un cours communs pour juniors à adultes est organisé les Ma 18h30-20h00.
Il n'y a pas de cours durant les jours fériés et les ponts.

6. Equipement

Les enfants sont priés de prendre avec eux une gourde d'eau sur laquelle leur **prénom est inscrit**.
Un karate-gi propre (pantalon + veste) est demandé pour la pratique. Une tenue de sport (training + t-shirt) est aussi possible durant le mois d'essai ou ponctuellement en cas de lavage du karate-gi. Les cours se font à pieds nus et nous vous prions de prévoir un petit linge pour passer les pieds sous la douche et les essuyer correctement avant de monter sur le tatami. Le port d'une chaussette est recommandé en cas de verrues ou de mycoses.
Pour des raisons de sécurité, les bijoux de toute sorte doivent être enlevés avant l'entraînement. Et il est dangereux de pratiquer une activité sportive avec un chewing-gum ou un bonbon…
Des articles publicitaires (t-shirt, training, sac de sport) peuvent être achetés sur le shop en ligne et récupérés auprès des moniteurs.

7. Compétitions

Les compétitions ne sont pas obligatoires, mais sont un précieux outil de progression en vue d'une meilleure maîtrise de soi.
Nous demandons toutefois à chaque membre de faire l'effort de participer à la coupe interne du Club (fin juin, les membres U10-U21 sont inscrits par défaut) au Dojo et à une compétition amicale en collaboration avec d'autres clubs romands.
Les tournois SKU Promo Tour de notre section Swiss Karate Union sont ouverts aux catégories U10-U18 à partir de la ceinture jaune.
Les tournois Swiss Karate League de la Swiss Karate Federation sont ouverts aux catégories U12-18+ à partir de la ceinture bleue.
Le Club peut mettre à disposition des compétiteurs certaines protections (pieds, poings) sous la responsabilité du membre. Les protections et matériel de compétition peuvent être obtenus ou commandés auprès des moniteurs.
Les frais de tournois sont pris en charge par le Club. Le déplacement est organisé en commun, en véhicules privés ou parfois en mini-bus (aux frais du Club).

8. Cotisations

Les cotisations donnent accès aux cours, en fonction de l'activité, selon la grille horaire et selon le niveau du pratiquant (pour le karaté).
Un mois d'essai gratuit est accordé aux Juniors-Adultes pour découvrir les divers cours Karaté, Karaté-Défense, Jutsu et Cardio. Pour les cours Kids, une leçon d'essai est gratuite.
Une réduction de 25% est accordée à chaque membre d'une même famille et sera déduite du montant annuel lors de la dernière cotisation de l'année (quel que soit le mode de paiement choisi).
La facturation des cotisations est établie sur l'année civile (janvier – décembre), selon le mode choisi (trimestriel, semestriel, annuel). Une finance d'inscription unique (CHF 10.-) est perçue lors de l'admission. Selon le règlement SKF (Swiss Karate Federation), la licence est obligatoire pour chaque membre actif à partir des cours Juniors. Elle est facturée (CHF 65.- dès l'année 16ans) avec la facture de janvier.
Une suspension des cotisations est possible pour une période max. de 1-2 ans en cas de blessure, maladie, ou absence prolongée (à l'avance, par écrit).
Les démissions doivent être annoncées par écrit (courriel ou courrier postal), à l'avance, pour fin juin ou fin décembre. Les cotisations sont dues jusqu'à la fin de la période en cours.
Les conditions générales détaillées sont disponibles sur le site internet.

9. Responsabilité

Le Karaté-Club Cobra respecte les directives de sécurité édictées par J+S et décline toute responsabilité en cas d'accident, et de vol, dans les vestiaires, les lieux d'entraînement et de compétitions.

Nous vous remercions pour la confiance que vous nous accordez, votre précieuse collaboration et votre soutien au bon fonctionnement du Club.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir, de nombreuses expériences enrichissantes et un bel épanouissement grâce à la pratique du karaté.

Le Comité et la Commission Technique