



JAPAN KARATE ASSOCIATION

Côte d'Opale

Sur la Côte d'Opale depuis 1990

Karate **dō** - Culture physique - Entraînement sportif



le dōjō

karate-dō

pour tous



le club

fitness

sport santé

KARATE TRADITIONNEL

- Cours enfants à partir de 7ans
- Cours ados & adultes tous grades
- Perfectionnement marrons-noires
- Karaté santé

ENTRAÎNEMENT SPORTIF

- Xtraining & Ubound



"N'en rêvez pas ! Faites-le"

SOMMAIRE

DANS CE LIVRET D'ACCUEIL

- 3 Le mot du président
- 4 Présentation générale
- 5 L'encadrement
- 6 L'offre d'activités du club
- 7 Le karaté
- 8 Le planning karaté
- 9 Le Karaté Santé
- 11 Le Xtraining
- 13 La plateforme digitale
- 14 Les tarifs

LE MOT DU PRÉSIDENT

Fabien MINNE

"Notre Club s'est construit grâce aux passionnés, amoureux de leurs sports. Il a grandi par la richesse et la diversité de ses membres. Il est devenu un lieu d'échange et de partage où convergent compétences, curiosité et ouverture... Il accompagne désormais notre quotidien et s'inscrit dans le futur par ses interactions, ses contenus et ses nouveautés."

Bienvenue au sein de la JKA Côte d'Opale.



LE DŌJŌ 道場

Le dōjō est la salle d'entraînement pour les karatékas.

Mais c'est avant tout un lieu où règnent la bienveillance, le partage, le plaisir et la volonté.

NOS VALEURS

COURTOISIE
COURAGE
RESPECT
RIGUEUR
SINCERITE
AMITIE



le dōjō

karate-dō

pour tous

EMAIL

JKABOULOGNE@GMAIL.COM

WEB

WWW.JKA-CO.EU



L'association JKA Côte d'Opale est agréée par l'Etat et est reconnue organisme d'intérêt général.

C'est un club sportif qui a un rayonnement national depuis plus de 30 ans dans l'enseignement du karaté traditionnel Shotokan. JKA Côte d'Opale s'est aussi développée au fil des années dans l'organisation de stages internationaux et dans l'accompagnement de la condition physique du débutant comme du sportif aguerri.



KARATÉ TRADITIONNEL

Karaté traditionnel pour tous !

Au dōjō comme depuis chez vous !

Depuis 30 ans, le dōjō de JKA Côte d'Opale propose des cours de karaté de style Shotokan dans la plus pure tradition Japonaise.

Pratiquez selon les principes du budō, avec rigueur, discipline et courtoisie. Nous accueillons les enfants dès 7 ans, les adolescents, les adultes.



CONDITION PHYSIQUE & ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Au club comme depuis chez vous !

Mincir ou se tonifier, notre méthode de conditionnement physique Xtraining a fait ses preuves depuis de nombreuses années. C'est une méthode associant tonification et renforcement musculaire qui optimise votre condition physique et votre mobilité naturelle.

Au club dans une ambiance amicale et studieuse ? Depuis chez vous et en illimité ?

Entraînez-vous comme vous voulez !

EMAIL

JKABOULOGNE@GMAIL.COM

WEB

WWW.JKA-CO.EU



L'ENCADREMENT, LES INSTRUCTEURS DE

JKA Côte d'Opale

L'ensemble des activités et catégories proposées au sein du club sont prises en charge et encadrées par des éducateurs et instructeurs diplômés.

► Un accompagnement sportif de qualité que vous ne trouverez pas ailleurs !



Du débutant au haut gradé en karaté, du besoin de remise en condition physique à la préparation physique, notre équipe pluridisciplinaire organise des cours, séances d'entraînement et programmes adaptés aux besoins de chacun.



PHILIPPE MAQUAIRE
INSTRUCTEUR PRINCIPAL
6ème dan JKA & FFK
BEES - Instructeur JKA (A)



ERIC CRAYSTON
INSTRUCTEUR TITULAIRE
Godan JKA - 3ème dan FFK
C.Q.P - Instructeur JKA (D)



EMMANUEL DEFACHEL
INSTRUCTEUR TITULAIRE
Yondan JKA - 3ème dan FFK
C.Q.P
Instructeur karaté Santé



THIERRY HARS
INSTRUCTEUR
1er dan JKA & FFK /
Instructeur fédéral D.I.F

LE MOT DE L'INSTRUCTEUR PRINCIPAL

Philippe MAQUAIRE

BREVETÉ D'ETAT HACUMESE & KARATÉ
PREPARATEUR MENTAL

"Je suis Professeur agrégé en EPS et titulaire d'un master Staps.

Mon parcours professionnel m'a amené à assumer les responsabilités de coach sportif, gérant d'un fitness-club, préparateur physique et instructeur de karaté. J'ai été également formateur dans le cadre des préparations au Brevet d'Etat aux métiers de la Forme.

J'ai pu ainsi acquérir un regard d'expertise sur l'activité physique et le karaté.

Avec l'équipe technique qui m'accompagne, je mets cette expertise à votre service et nous vous apportons nos conseils".

L'OFFRE D'ACTIVITES DE JKA C.O



1

Karaté enfants à partir de 7 ans



2

Karaté ados & adultes tous grades.
Du débutant aux plus gradés.
Masterclass



3

Karaté perfectionnement,
cours marrons-noires,
Keiko ceintures noires,
préparation aux hauts grades



4

Karaté Santé
[dispositif officiel : SPORT SUR ORDONNANCE]



5

UBOUND®
Cours cardio fitness sur
mini-trampoline.
Calories dépensées ++



6

Xtraining
Boostez vos performances
Séances d'entraînement sportif
Entraînement spécial dos
Cardio boxing



7

MondojoMonclub
Où que vous soyez, à la maison,
à l'hôtel, en déplacement, en
vacances, le club est à vos côtés.
Kihon, kata, Xtraining...Entraînez-
vous quand vous le souhaitez.

KARATE TRADITIONNEL
UN ART DE VIVRE !

KARATE-DŌ

Ecole JKA

SELON LES PRINCIPES DU BUDŌ

Vous souhaitez pratiquer le Karate-Dō traditionnel selon les principes du Budō (Arts Martiaux Japonais), dont le but ultime est l'accomplissement de chaque Homme, loin de toute performance sportive. La discipline et la courtoisie en sont le reflet.

SELON LA RÉFÉRENCE SHOTOKAN

Vous pratiquerez le Karaté Shōtōkan, style le plus répandu au monde. Vous dépendrez officiellement de la Japan Karate Association (JKA), école reconnue d'utilité publique au Japon depuis Avril 2012.

Quel que soit votre niveau, rejoignez-nous et pratiquez un karaté qui va développer votre corps et aiguïser votre caractère !

JKA CÔTE D'OPALE - LE KARATÉ JKA

JKA Côte d'opale est une association Loi 1901.

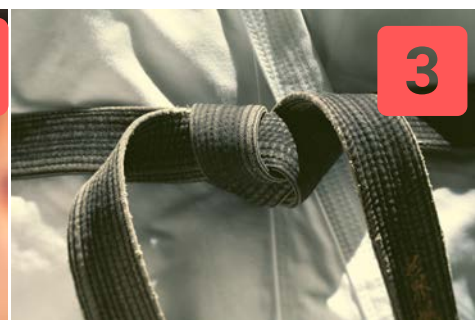
Le dōjō de Boulogne-sur-mer est membre du Conseil du Sport Boulonnais.

Notre dōjō est affilié à la JKA WF FRANCE, groupe officiel en France de la Japan Karate Association (JKA), et chacun de ses membres est licencié à la Fédération Française de Karaté (FFKDA).

Le Shōtōkan se fonde sur la pratique du Kihon (les techniques de base), Kata (formes enchaînées codifiées) et le Kumite (assaut-combat) afin de développer une gamme de techniques puissantes, dynamiques. La JKA a contribué à affiner et à développer le style Shōtōkan, créant ainsi un style unique proche du Karaté d'origine.



LE KARATÉ



Eveil enfants



PLANNING

7/11 ans

Mercredi 17h15 - 18h15

Cursus jeunes



12/14 ans

Lundi 18h30 - 19h30

Mercredi 17h15 - 18h15

Jeudi 19h15 - 20h30

KARATE TOUS GRADES

Lundi 18h30 - 19h30

Mercredi 19h30 - 20h30

Jeudi 19h15 - 20h30

A L'AGENDA MENSUEL

Vendredi 19h00 - 20h15

- COURS CEINTURES NOIRES
- COURS CEINTURES MARRONS & NOIRES

Samedi 16h30 - 18h30 MASTERCLASS

3

Ecole de karaté

traditionnel



LE KARATÉ SANTÉ

4



MUSCLES
PROFONDS,
RENFORCEMENT
EN DOUCEUR

ENDURANCE
COORDINATION
MEMORISATION

EQUILIBRE
GESTION DU STRESS

Planning

Mercredi 16h00-17h00

Karaté santé et karaté séniors débutants

Dimanche 9h15-10h15

Karaté santé et karaté séniors tous grades



LE KARATÉ SANTÉ 空手の健康

L'association JKA CÔTE D'OPALE est labellisée **Club Karaté Santé** par la Fédération Française de Karaté. Notre dōjō est reconnu pour sa capacité à accueillir un public fragilisé, atteint de pathologies chroniques ou en passe de l'être. En lien avec la ville de Boulogne-sur-mer, le club JKA Côte d'Opale adhère au programme « SPORT SANTE SUR ORDONNANCE ».



Le karaté peut être aussi pratiqué par des seniors, avec un enseignement adapté, en raison des multiples bénéfices qu'il présente pour la santé.

Pourquoi est-ce efficace ?

Parce que le Karaté privilégie le renforcement de l'équilibre, de la motricité, de la coordination des gestes, et sollicite une activité cardio-vasculaire adaptée.

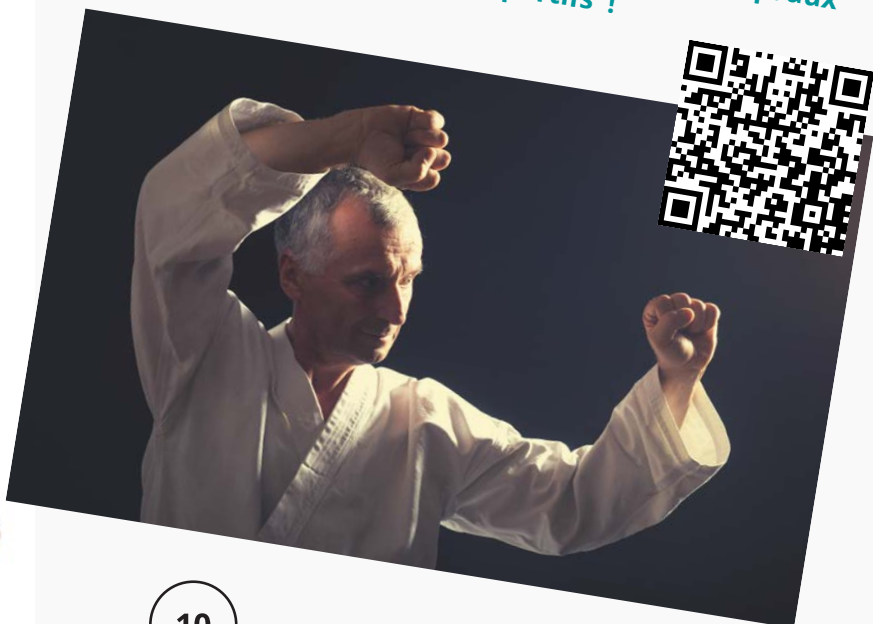
UN BESOIN SPÉCIFIQUE ? UNE QUESTION ?
UNE SÉANCE D'ESSAI ?
AFIN DE VOUS PROPOSER LE MEILLEUR
ACCOMPAGNEMENT, CONTACTEZ
DIRECTEMENT

Emmanuel DEFACHEL

3ÈME DAN FFK & YONDAN JKA - C.Q.P
INSTRUCTEUR KARATÉ SANTÉ
CONTACT : 06.17.58.52.93
MAIL \ EMMANUEL.DEFACHEL@GMAIL.COM



Quel que soit votre âge ou votre pathologie, venez vous dépenser et réaliser vos objectifs grâce au Karaté Santé accessible aussi bien aux débutants qu'aux anciens sportifs !



UN CLUB, UNE FAMILLE, UNE NOUVELLE VIE !

MÉTHODE XTRAINING



VOUS SOUHAITEZ MINCIR DURABLEMENT ?

Vous en avez assez de tester des régimes et votre balance a trop de fois sapé votre motivation ?

VOUS SOUHAITEZ TONIFIER VOS MUSCLES ?

Vous en avez assez de vous dépenser sans atteindre vos objectifs et nous n'avez aucune autonomie dans votre entraînement ?

VOUS SOUHAITEZ DÉVELOPPER DE RÉELLES QUALITES PHYSIQUES ?

Vous en avez assez de vous inscrire à des programmes que vous abandonnez quelques semaines après avoir pris de bonnes résolutions ?

Quel que soit votre niveau, entraînez-vous et atteignez vos objectifs grâce à notre programme Xtraining accessible aux débutants comme aux sportifs confirmés !

Vous allez vous tonifier et sculpter un corps mince, ferme et tonique.



LES ACTIVITES XTRAINING



CARDIO BOXING TRAINING



- DURÉE : 35 MIN
- OBJECTIF : SE DEFOULER ET BRÛLER DES CALORIES
- CATÉGORIE : CARDIO VASCULAIRE, SE METTRE EN FORME

LUNDI 19H35

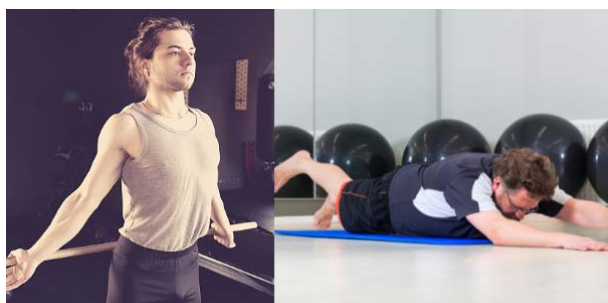


UBOUND ®



- DURÉE : 50 MIN
- OBJECTIF : PERTE DE POIDS, TONIFICATION MUSCULAIRE
- CATÉGORIE : ENTRAÎNEMENT CARDIO INTENSIF

MERCREDI 18H30



TRAINING SPECIAL DOS



- DURÉE : 40 MIN
- OBJECTIF : RENFORCER LES MUSCLES DU DOS - CORRIGER L'ATTITUDE
- CATÉGORIE : SE TONIFIER, SE METTRE EN FORME

JEUDI 18H30



TOTAL BODY



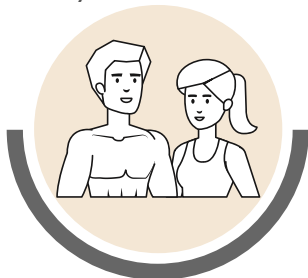
- DURÉE : 50 MIN
- OBJECTIF : AMÉLIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE
- CATÉGORIE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE, SE METTRE EN FORME

DIMANCHE 10H30

Pourquoi le Xtraining est efficace ?

Le **Xtraining** est votre atout santé par excellence !

C'est le seul programme complet qui associe des méthodes de préparation physique à de l'entraînement fonctionnel et des exercices de fitness. Associé à une planification rigoureuse, ce programme forme & bien-être va booster votre système immunitaire.



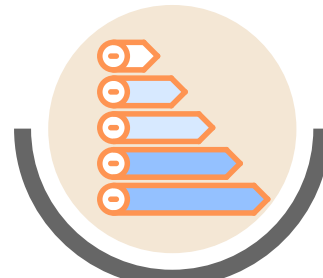
Maîtrisez votre physique

Vous allez apprendre les techniques qui permettent d'obtenir une musculature tonique. La planification va vous permettre d'avoir un contrôle durable sur votre poids de corps. Au fil des séances vous serez de plus en plus autonome dans l'exécution des exercices physiques proposés.



Restez motivé Atteindre ses objectifs

La dimension psychologique est extrêmement importante dans l'atteinte des objectifs. Accéder à des programmes qui vont régulièrement appliquer un stress sur vos qualités physiques. Un dosage méticuleux d'intensité, de volume de travail, et de récupération vous permettra de rester motivé. Vous constaterez vite vos progrès. Vos "rendez-vous séances" vont rapidement devenir de véritables moments de plaisir.



À votre rythme

Le Programme s'adapte à vous. Vos séances suivent un rythme conseillé. Besoin d'une pause ? Effectuez votre entraînement en fonction de vos envies et de vos contraintes. Au fil des séances, les coachs sont là pour répondre à vos questions. Intégrez sans tarder la Tribu !

mon *dōjō* mon *club*

L'accès à la plateforme digitale du club est inclus dans votre adhésion.

Accédez en toute liberté à votre programme Xtraining.

Accessible sur votre PC, tablette et smartphone. Où que vous soyez, à la maison, à l'hôtel, en déplacement, en vacances... Vos coachs vous accompagnent à chaque instant.

- Cours en direct & accès aux rediffusions avec vidéos des mouvements détaillés et différenciés,
- Programme sportif complet pour accéder à une bonne condition physique et au "bien-être",
- Vidéos classées par thème en fonction de vos envies.

7



Mondojo@home :

- des conseils et des vidéos uniques de perfectionnement technique en karaté,
- des katas détaillés par les plus grands experts de la JKA,
- des "live" de karaté et d'entraînement physique,
- des circuits de préparation physique,
- des séances de stretching, de la gym dos.





TARIFICATION

L'accès aux cours et séances est calculé au prorata de la saison au moment de l'inscription

TARIFS DE BASE

KARATÉ

Cotisation membre - Licences - Assurance

83,00

Valable jusqu'au 31/08 de la saison en cours

ENFANTS 7/11 ANS

Frais annuels de participation

120,00

JEUNES 12/14 ANS

Frais annuels de participation

230,00

ADULTES TOUS GRADES

Frais annuels de participation *

315,00

KARATÉ SANTÉ

Carte de 15 séances

140,00

PAIEMENT & RISTOURNES

- Paiement à l'année ou au trimestre
- Règlement par paiement échelonné - CB & chèques vacances acceptés
- Ristournes famille et étudiants -23 ans

Informations en pointant le QR Code



XTRAINING

Cotisation membre

39,00

XTRAINING & UBOUND

Frais annuels de participation**

252,00

UBOUND

Abonnement annuel

180,00

Autres informations en pointant le QR Code



Selon les catégories, un planning d'activités, cours & séances est maintenu pendant les vacances scolaires.

*L'adhésion au karaté donne accès au programme Xtraining et à la plateforme MondojoMclub.

**L'adhésion au Xtraining donne accès à la plateforme MondojoMonclub.

TEMOIGNAGES



Club bienveillant

Débutant, j'ai trouvé au sein de JKA Côte d'Opale une réelle bienveillance à faire progresser les élèves en karaté. Toujours dans un esprit authentique et respectueux : on essaie, on se trompe, on recommence...en se confrontant positivement à ceux qui savent. (Johann)



Club très actif

Confinement ou pas, vacances ou pas, le club est toujours en activité. J'ai rejoint JKA C.O récemment. L'équipe maintient des activités en présentiel et sur la plateforme dès que possible. Le club me propose 4 rendez-vous Xtraining sur la semaine et j'y trouve mon compte. J'évolue à mon rythme, dans la bonne humeur et ça me fait un bien fou !!! (Yann)



Club trop cool !

Je m'y défoule ! On court, on saute sur des parcours et on apprend des enchaînements. Je sais aussi donner des coups de pieds dans des cibles. On apprend même à compter en japonais ! Quand c'est l'anniversaire d'un enfant du dojo, il y a souvent le lancer de bonbons. C'est cool ! (Ambre)



Coaching au top !

Le Xtraining, un programme complet ! Le Ubound pour le cardio et des séances de force, des abdos...C'est adapté à tous les niveaux. Chacun donne le meilleur de lui-même. Trop bon pour le corps et l'esprit ! Pour moi, c'est un équilibre essentiel. Assidue depuis plusieurs années, j'apprécie le coaching de qualité et l'ambiance rythmée, sympathique. (Valérie)



Accueil très pro !

Le club offre un enseignement de grande qualité. Les instructeurs et coaches s'adaptent aux progrès et niveaux de chacun. En fitness, en karaté pour tous comme en Karaté Santé, la bienveillance est cultivée dans un bel esprit d'équipe. Après une carrière sportive à haut niveau, grâce au club, je garde la forme sans me blesser. (Isabelle)

VOUS SOUHAITEZ

NOUS CONTACTER ?

TEL.

06.87.86.15.50

EMAIL

jkaboulogne@gmail.com

WEB

www.jka-co.eu



JAPAN KARATE ASSOCIATION

Côte d'Opale

**SALLE DES SPORTS DU CHEMIN VERT
RUE DE SANDETTIE
62200 BOULOGNE/MER**

JKA Côte d'Opale - Numéro RNA : W624003051

Association inscrite au JO N°0044 du 01/11/2008 (N°01279) et reconnue d'intérêt général

Agrément sportif N°62 SP 11 - Affiliation FFKDA N° 0620605