

HORAIRE

| Horaire type l'après-midi | | | | |
|---------------------------|----------------|---|--|----------------|
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| Karaté au dojo | Karaté au dojo | Étude et conditionnement physique Centre Lucien - Brunel | Période Libre pour étude ou pratique du karaté au dojo | Karaté au dojo |

Chaque cours au dojo commencera par un réchauffement cardio-musculaire et se terminera par une série d'étirements des principaux groupes musculaires.

Sporadiquement, des instructeurs invités pourront donner des cours spéciaux dans le but d'élargir les horizons martiaux des élèves.

Tous les instructeurs ont une formation en secourisme-RCR

École d'Arts Martiaux Denis Paquet



475 Rue Des Champs Élysées
Chicoutimi, Qc G7H 5V7

Tél : 418-290-2421

Jpboudreault@videotron.ca

**NOUVEAU PROGRAMME
CONCENTRATION SPORT EN
ARTS MARTIAUX EN
COLLABORATION AVEC LA
COMMISSION SCOLAIRE
DES RIVES DU SAGUENAY**

NOUS VOUS FERONS DÉCOUVRIR
LES ARTS MARTIAUX

[HTTP://WWW.DENISPAQUET.CA](http://www.denispaquet.ca)



Critères de Sélection

- Afficher une réussite scolaire **dans toutes les matières.**
- Être sélectionné dans une discipline sportive.
- Démontrer une grande capacité d'organisation, de la discipline et de l'autonomie.
- **Avoir une recommandation provenant du milieu scolaire fréquenté en cours d'année.**
- Avoir un intérêt marqué pour les arts martiaux, l'autodéfense, le sport individuel et d'équipe.
- Pour une personne ayant une expérience en arts martiaux autre qu'à notre école, nous préconisons une rencontre avec l'élève et les parents pour nous assurer de l'intérêt envers notre programme.
- Pour une personne n'ayant aucune expérience en arts martiaux, nous demandons, en plus, que l'élève suive une initiation de 3 cours dont le coût sera retranché de son inscription au programme SAE.

Procédures :

- Se procurer un formulaire d'inscription auprès de son école.
- Faire compléter le formulaire de recommandation de la discipline.
 - Fournir tous les documents nécessaires.
- Faire parvenir le tout à l'école 16 Mars 2018

Les cours

Notre école enseigne le style Denis Paquet Kenpo-Goshindo au sein de la World Kobudo Federation (WKF) qui consiste en un programme comprenant des techniques d'autodéfense, des formes traditionnelles, des kata, des kata armé (arme traditionnelle japonaise), des techniques de coup de poing et de coup de pied et du combat contact léger (light touch) avec protections.



Notre mission pédagogique se base sur un système de valeurs : effort, loyauté, contrôle, sincérité, étiquette et caractère.

Le plus important dans notre école, est le respect : Le respect des autres, du matériel et de soi-même. Le respect est obligatoire au sein du dojo et nous enseignons qu'il l'est aussi partout ailleurs.

COMPETITIONS

Nous demandons la participation à un minimum de quatre (4) compétitions par année prédéterminées en fonction des styles représentés et des organismes organisateurs.

Les compétitions se déroulent la fin de semaine et généralement dans les régions de Québec ou de Montréal. Les heures des compétitions varient d'une organisation à l'autre.

TARIF 2018-2019

- Le coût de l'inscription au programme sport étude est de **230\$** par mois pour une durée de 9 mois.
- Les frais associés au Centre Lucien Brunel pour la portion cardio-kinésiologie du programme sont inclus dans le coût de l'inscription.
- Aucun remboursement ne sera accordé en cas de départ volontaire ou d'expulsion pour cause disciplinaire.
- Paiement à l'ordre de :

École d'arts Martiaux Denis Paquet
475 Rue Des Champs Élysées
Chicoutimi, Qc G7H 5V7