



USM TAEKWONDO

Saison 2023 / 2024



AVEC LE SOUTIEN DE NOS PARTENAIRES



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DU SPORT
TRAVAILLISTE



Crédit Mutuel



☎ 06 17 45 14 91

✉ marollestaekwondo@gmail.com

🌐 www.facebook.com/Usmtaekwondo



« Les Bienfaits du Taekwondo »

TAEK-WON-DO « La voie des pieds et des poings » : art martial coréen, discipline olympique et art de vivre Zen. Le **Taekwondo** ressemble au Karaté japonais, au Kung Fu chinois ou à d'autres arts martiaux, mais il se distingue par sa grande richesse de techniques de jambes ou de coups de pieds sautés et enchaînés.

Plus qu'une simple activité sportive, le **Taekwondo** allie rigueur, paix intérieure, maîtrise de soi et respect des autres. Il développe la confiance en soi, renforce la concentration et la mémorisation. Il permet également de mieux canaliser son énergie pour une meilleure gestion du stress et de ses émotions.

Accessible aux enfants souffrant de troubles du déficit de l'attention, le **Taekwondo** leur offre la possibilité de gérer leur impulsivité et leur hyperactivité. Pour les petits (dès 4 ans), il complète le travail de motricité, de coordination et de sociabilité.

« Le Club USM Taekwondo »

Accessible dès l'âge de 4 ans, les cours et entraînements sont assurés par notre professeur diplômé en Taekwondo et en STAPS (*préparation physique et coaching sportif*). Si tu es motivé(e) et attentif(ve), Cédric te fera découvrir dans les différentes facettes du Taekwondo :

- ☞ **La Technique** (poomsé - Kibon - Hanbon - frappe pieds/poings)
- ☞ **Le Combat** (Kyorugi)
- ☞ **La Self-défense** (Hoshinsoul)
- ☞ **La casse** (Kyokpa)



Selon tes objectifs personnels, tu peux opter soit pour une pratique 100% loisir/découverte, soit pour une pratique plus intense et plus enrichissante en participant à des stages, des compétitions ou des passages de grade.

Mais si tu es assidu(e) et sérieux(se), tu pourras peut-être accéder à des grades importants en quelques années.

Proverbe coréen : « une ceinture noire, c'est une ceinture blanche qui n'a jamais abandonné ».





« Les cours de Taekwondo »

- **Baby Taekwondo** (enfants de 4 à 6 ans) = **116 €**
Mercredi de 17h00 à 18h00 (*dojo*)
- **Enfants** (enfants de 7 à 11 ans) = **186 €**
Lundi (technique) et mercredi (combat) de 19h30 à 20h30 (*salle de danse*)
- **Ados** (à partir de 12 ans) et **Adultes** = **231 €**
Lundi (technique) et mercredi (combat) de 20h30 à 22h00 (*salle de danse*)



« Infos pratiques »

- Possibilité de tester le Taekwondo toute la saison (2 cours d'essai)
- Prévoir entre 20 et 35 € (selon la taille) pour le Dobok (tenue de taekwondo)
- Règlement possible en 4 fois (par chèque, Chèques-Vacances, Coupons-Sport ou Carte bancaire)
- Tarif dégressif à partir de 2 personnes de la même famille (nous consulter).
- **Certificat médical obligatoire**



« Les avantages du Club »

- ☞ Le club prend en charge la plupart des stages de perfectionnement, les passages de grade et les frais d'inscription aux compétitions
- ☞ Le club propose un service de location de protections corporelles à moindre coût (plastron...)
- ☞ Les accessoires aux couleurs de ton club (gourde, T-shirt, sac à dos) sont en vente (5€/pièce). Autant de bonnes idées cadeau qui permettent de financer des équipements pédagogiques, des activités, des stages...

