



ASM TAEKWONDO PAU

GYMNASSE LAPUYADE
Avenue des Sayettes
64000 PAU



Site internet : <https://nenedemo.ovh/TAEKWORPRESS/>

Rejoignez- nous sur Facebook !!

Email : [_dl.tdk@hotmail.fr](mailto:dl.tdk@hotmail.fr)

Coordonnées

[Dominique LAHON, Président/Entraîneur enfants/adultes : 06 21 11 03 44](#)

[Philippe PAILLOT, Entraîneur adultes : 06 28 65 31 41](#)

[Sylvain GIACOMINI, Entraîneur enfants/adultes : 06 61 31 48 13](#)

[Mathieu PACCINI, Entraîneur enfants/adultes : 06 76 40 57 05](#)

[Hugues M. KAMDJOU, Entraîneur enfants/adultes : 07 45 40 87 13](#)



HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS

	Enfants 8 / -14 ans	Ados/Adultes +14 ans
Lundi	Taekwondo 18h-19h	Taekwondo 19h-20h30
Mardi		
Mercredi	Taekwondo 18h-19h	Taekwondo 19h-20h30
Jeudi		Taekwondo 19h-20h30
Vendredi		
Samedi*		Taekwondo 14h30 - 16h

*selon disponibilité des entraîneurs. L'information sera donnée en début de semaine

2 cours d'essai gratuits

QUELLES APTITUDES ALLEZ-VOUS DEVELOPPER AU TAEKWONDO ?

Aptitudes	Comment ?
Souplesse	Etirements à chaque séance
Agilité	Déplacements / Coups de pieds / Coups de poing
Dépassement de soi	Travail de la combativité
Sérénité	Apprentissage de la maîtrise de soi
Activité physique régulière	Plusieurs créneaux hebdomadaires

"Un esprit sain dans un corps sain"

POUR L'ENFANT

Aptitudes	Comment ?
Valeurs éducatives	Le Respect : des partenaires / des enseignants / de la salle d'entraînement / du matériel / des règles L'Humilité La Persévérance La Maîtrise de soi La Socialisation des plus jeunes
Développement psychomoteur	Equilibre, Coordination, Vitesse, Mémoire



COTISATION

TAEKWONDO

	AVEC PASSEPORT	SANS PASSEPORT
ENFANT (8 /-14 ANS)	195 €	175 €
ADOS (14ans) /ADULTE	245 €	225 €
ETUDIANT *	200 €	180 €
CEINTURE NOIRE	200 €	180 €

* sur présentation de la carte étudiant

TARIFS IDENTIQUES A LA SAISON 25-26

Ce tarif comprend :

- Taekwondo :
 - La licence annuelle obligatoire : 40 € (reversée à la Fédération Française de Taekwondo)
 - Le passeport sportif obligatoire et valable 8 ans : 20 € (reversé à la Ligue régionale de Taekwondo)
 - La cotisation au club de taekwondo.

Conditions de paiement

Tarif dégressif pour les adhésions multiples d'une même famille.

2 adhérents et plus : - 10% sur le montant global.

Chèque	Payable en 3 fois. Chèques à fournir avec le dossier d'inscription. Ils seront encaissés sur 3 mois consécutifs
Espèce	En totalité, à fournir avec le dossier d'inscription

N.B : Le paiement de la cotisation est réalisé lors de l'inscription. En cas d'arrêt en cours d'année, la cotisation ne sera pas remboursée.

TENUE ET EQUIPEMENT

Le Taekwondo se pratique avec un Dobok et une ceinture → **Obligatoires à chaque cours.**

- ➔ Pour les nouveaux adhérents, il est toléré de pratiquer en Jogging/Legging/short et T-shirt jusqu'à l'obtention de la tenue.
- ➔ Une commande via le club sera réalisée courant septembre/octobre.



Pour la pratique des activités sur plastrons : coquille **obligatoire**, protèges tibia et avant-bras recommandés.

DOCUMENTS A FOURNIR POUR L'INSCRIPTION

Nouvel Adhérent saison 2025-2026	Adhérents années précédentes (avant 2025)
<ul style="list-style-type: none"> - Certificat Médical obligatoire* - 2 Photos d'identité (pas de photocopie) - Photocopie Recto-verso de la carte d'identité, du passeport ou du livret de famille - L'autorisation parentale pour les moins de 18 ans - Demande d'autorisation d'image - Le règlement lu et signé 	<ul style="list-style-type: none"> - Certificat Médical : Photocopie du passeport sportif tamponné et signé par le médecin traitant. - 1 Photo d'identité (pas de photocopie) - Photocopie Recto-verso de la carte d'identité, du passeport ou du livret de famille - L'autorisation parentale pour les moins de 18 ans - Demande d'autorisation d'image - Le règlement lu et signé

*** INFO CERTIFICAT MEDICAL**

Source FFTDA : « L'obtention de la licence sportive est subordonnée à la présentation d'un certificat médical. Ce certificat médical établit l'absence de contre-indication à la pratique d'une discipline ou un ensemble de disciplines connexes, il précise si la discipline est pratiquée en compétition ou en loisir. »

/!\ TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE /!

Pour les nouveaux adhérents, comment avez-vous découvert le club de Taekwondo de Pau ?

Site internet

Bouche à oreille

Flyers

Page Facebook

Autre :



FICHE D'INSCRIPTION ASM TAEKWONDO DE PAU

NOM.....Prénom.....

Date de Naissance.....

Lieu de Naissance.....Nationalité.....

Adresse.....Ville.....

Code postal.....

Tél Adhérent :Profession.....

Email (**Obligatoire**).....

N° Passeport Sportif :N° Licence.....

Grade Actuel.....

Personne à prévenir si blessure :

N° Tél :

Section (à cocher) :

Enfants : 8 /- 14 ans Ados-Adultes (+ 14 ans)

Paiement :

Chèque(s)* : nombre ____

*Tous les chèques sont à remettre le jour de l'inscription. Le 1 er versement doit être au minimum de 70€

Espèces



AUTORISATION PARENTALE (pour les mineurs)

Je soussigné(e) Mr/Mme

représentant(e) légal, autorise mon enfant dénommé ci-dessus à pratiquer le Taekwondo au sein du club ASM TAEKWONDO de PAU.

De plus,

- J'autorise
- Je n'autorise pas

Mon enfant à quitter le lieu d'entraînement seul à la fin du cours

le

Signature du représentant légal



**DEMANDE D'AUTORISATION D'IMAGE ASM
TAEKWONDO DE PAU**

Pour les adhérents majeurs

Je soussigné(e).....

demeurant.....Ville.....

autorise l'ASM TAEKWONDO à diffuser mon image à des fins non lucratives pour servir le site internet de l'ASM TAEKWONDO, et renonce à toute contrepartie financière.

Le/...../.....

Signature de l'adhérent

.....

Pour les adhérents mineurs

Autorisation parentale

Je soussigné(e).....

demeurant.....Ville.....

- autorise
- n'autorise pas

L'ASM TAEKWONDO à diffuser l'image de mon enfant mineur (nom, prénom).....à des fins non lucratives pour servir le site internet de l'ASM TAEKWONDO, et renonce à toute contrepartie financière.

Le/...../.....

Signature (du représentant légal)



ASM TAEKWONDO PAU

REGLEMENT INTERIEUR

⚠ Toutes les règles mentionnées ci-dessous sont à respecter aussi bien pendant les entraînements normaux que les entraînements libres. ⚠

- 1– La salle d’entraînement s’appelle le DOJANG. Il faut saluer le DOJANG à chaque entrée et sortie de celui-ci.
- 2– Tous les bijoux, les montres et les chewing-gums sont interdits pendant la séance.
- 3– Le DOBOK est la seule tenue permise lors des entraînements de Taekwondo, elle est obligatoire et doit être complétée par la ceinture correspondant au grade actuel de l’adhérent. Les chaussures de sport ne sont pas acceptées.
- 4– La présence des parents aux entraînements est tolérée à condition qu’elle ne soit pas une présence active et compromettante au bon déroulement de ceux-ci.
- 5– Un respect total des autres adhérents et des professeurs est exigé. Tout comportement perturbateur engendrera l’exclusion temporaire ou définitive du cours par l’enseignant.
- 6– Toute sortie est interdite pendant l’entraînement sans la permission de l’entraîneur, et celle-ci doit être annoncée au début du cours.
- 7– Aucun enfant mineur ne sera inscrit sans autorisation parentale.
- 8– Les adhérents nécessitant un arrêt de sport et de taekwondo suite à une compétition ou à une activité extérieure devront présenter un certificat médical autorisant la reprise de l’activité.
- 9– Les horaires d’entraînement doivent être respectés par respect pour l’enseignant et les pratiquants et pour éviter un manque d’échauffement conduisant à de possibles blessures.
- 10 L’adhésion du pratiquant n’est effective qu’après retour du dossier d’inscription COMPLET et PAIEMENT de la cotisation.
- 11 – Parler politique et religion est strictement interdit dans le DOJANG. Tous signes d’appartenance à une religion sont strictement interdits pendant les cours.
- 12 – L’état général de l’adhérent ne doit pas empêcher la bonne pratique de la discipline (consommation d’alcool ou de stupéfiants).
- 13 – Les pratiquantes doivent s’attacher les cheveux pour ne pas être gênées pendant l’entraînement.
- 14 – Tout comportement insolent envers son professeur entraîne l’exclusion immédiate et définitive de l’élève.
- 15 – Le paiement de la cotisation est réalisé lors de l’inscription. En cas d’arrêt en cours d’année, la cotisation ne sera pas remboursée.

Règlement intérieur reconnu et accepté.

Le, ...
Signature