



## **BULLETIN D'INSCRIPTION 2023-2024**

Grégory : 06 52 67 07 65 – Chris : 06 79 37 54 04

[secretariat.clubdefensecombat84@gmail.com](mailto:secretariat.clubdefensecombat84@gmail.com)

[clubdefensecombat84@gmail.com](mailto:clubdefensecombat84@gmail.com)

**Facebook :** [clubdefensecombat](#)

**Instagram :** [club\\_defense\\_combat\\_84](#)

**(Merci d'écrire en majuscule)**

Nom : Prénom :  
Date de naissance : Lieu de naissance :  
Adresse actuelle :  
  
Tél. domicile : Portable :  
Profession :  
Expérience martiale :  
Courriel :

Adolescents (à partir de 13 ans) - Adultes : Cotisation **200 euros (+ 75 euros** Licences avec assurances) = **275 EUROS annuel.**

Enfants (à partir de 8 ans) : Cotisation **115 euros (+ 65 euros** licence avec assurance) = **180 EUROS annuel.**

**Possibilité de paiement en 4 fois (Chèque à l'ordre : CLUB DEFENSE COMBAT 84)**

### **Horaires Adolescents - adultes :**

- Mardi de 19h30 à 21h00 Salle des sports – Ch. du Vallat de Pommet – 84410 BEDOIN  
- Mardi de 19h30 à 21h00 Av. R. Char – Complexe Sportif - 84210 PERNES LES FONTA.  
- Jeudi de 19h30 à 21h00 Av. R. Char – Complexe Sportif - 84210 PERNES LES FONTA.

### **Adultes Avancés (A partir 1<sup>er</sup> Dan ou Degré) :**

- Mardi de 18h15 à 19h15 Dojo Gymnase du Thor (Collège) – 84250 LE THOR  
- Vendredi de 19h40 à 21h00 Gymnase Ecole Mournas – 84800 L'ISLE S/ LA SORGUE

### **Horaires Enfants (à partir de 8 ans) :**

- Mardi de 17h15 à 18h15 Dojo Gymnase du Thor (Collège) – 84250 LE THOR  
- Mercredi de 10h30 à 11h30 Salle des sports – Ch. du Vallat de Pommet – 84410 BEDOIN  
- Vendredi de 18h30 à 19h30 Gymnase Ecole Mournas – 84800 L'ISLE S/ LA SORGUE

Fait à le

Signature (précédée de la mention « Lu et approuvé ») :

## LISTE DU MATERIEL NECESSAIRES POUR L'ENTRAINEMENT

### Adultes :

- Pantalon Kimono noir.
- T-shirt du club.
- Coquille (**obligatoire**).
- Protège dents (**obligatoire**).
- Gants type boxe taille 12 minimum (**obligatoire**).
- Gants type MMA.
- Bouteille d'eau.
- Protèges tibias.

### Enfants :

- Pantalon Kimono noir.
- T-shirt club.
- Chaussure de sport.
- Coquille (**obligatoire**).
- Protège dents (**obligatoire**).
- Casque (**Fortement conseillé**).
- Gants type boxe (**obligatoire**).
- Bouteille d'eau.
- Protèges tibias.

- Femmes et jeunes filles : **Protection poitrine et protection génitale conseillée.**

Correspondance des tailles des gants : - 50 kg **8 oz** / - 70 kg **10 oz** / - 80 kg **12 oz** / + 80 kg **14 oz** / par mesure de sécurité, il est vivement recommandé de prendre 1 taille au-dessus de sa taille normale.

## LISTE DES DOCUMENTS A FOURNIR POUR L'ENTRAINEMENT

- Formulaire d'inscription (Merci d'écrire de manière lisible).
- Certificat médical de moins de 1 an mentionnant « pas de contre-indication à la pratique du self-défense et des sports de combats ».
- 2 photos d'identité récentes.