



FICHE D'INFORMATION SYNTHETIQUE (SAISON 2019-2020)

UN SPORT ACCESSIBLE A TOUS

La pratique de cet art martial français ancestral, mais néanmoins **très moderne**, est **accessible** au plus grand nombre de pratiquant(e)s et **ce quel que soit leur âge et leur niveau**.

Les cours dispensés au CCB Brenouille s'adressent tout aussi bien aux débutants qu'aux plus expérimentés, à une pratique en tant que simple loisir pour garder (ou retrouver) une bonne condition physique, qu'à une pratique plus intensive orientée vers la compétition.

La pratique de la canne de combat et les exercices effectués lors des entraînements (échauffement, musculation, étirements, ...) vous permettront – **à votre rythme** – de gagner en souplesse et en endurance.

Pratiquée dans une perspective de compétition, la canne de combat est un sport qui nécessite une préparation physique poussée avec un travail axé sur l'explosivité, la souplesse et la résistance.

HORAIRES :

- Lundi (Espace Daniel Balavoine) : Canne et bâton loisir 20h30-22h30
- Samedi (Salle SBDA – derrière la mairie) :
 - Réveil Tonique 09h00-09h30
 - Prépa compétition (adultes et adolescents) 09h30-11h00
 - Canne loisirs (sous réserve du nombre d'inscrits) 11h00-12h30

OBLIGATOIRE : **certificat médical de non contraindication à la pratique de la canne de combat en compétition**

EQUIPEMENT :

- Pour débiter :
 - Tee-shirt, Short ou pantalon de sport
 - Chaussures de sport réservées à l'intérieur
 - Tapis de sol, une serviette éponge et une bouteille d'eau
- Par la suite :
 - Coquille (hommes) ou plastron (femmes)
 - Gants appropriés
 - Masque d'escrime (en location au tarif de 15€ pour la saison pour un masque neuf)

TARIFS (*) :

- Moins de 16 ans (nés après le 31/12/2004) : **70€** (dont 19€ de licence)
- Adultes (nés avant le 01/01/2005) : **105€** (dont 34€ de licence)
- Location d'un masque neuf : **15€** (pour la saison)

(*) **Réduction de 10%** applicable sur la deuxième adhésion (et les suivantes) au sein d'un même foyer ; l'acquiescement des frais d'inscription donne accès à l'ensemble des cours proposés (**sous réserve de catégorie d'âge et de niveau de pratique**)

POUR LES MOINS DE 18 ANS : Réduction de 15 euros offerte par le Conseil Général de l'Oise via le **Pass'Sport**: voir site du club, ou site du Conseil Général de l'Oise.