

# SAVATE Club Paris 15<sup>ème</sup>

Une autre idée du sport!



180 membres



adpps.fr



groupe savateclub15

## Youpi !

Une nouvelle année à bord de SCP15 !

Alors à tous les nouveaux qui viennent de s'inscrire : **Bienvenue au club !!!!**

Et merci aux anciens de reprendre avec nous cette nouvelle année sportive ! que nous allons essayer de diversifier le plus possible... avec vous !

Alors, quoi de neuf en ce début d'année ?

Tout d'abord, le **certificat médical**, hé oui encore et toujours lui. Sachez que, malgré les nouvelles dispositions qui ont été prises par l'Etat (permettant d'éviter de faire faire son certificat ou simplement le renouveler tous les 3 ans) la boxe française ne fait pas partie des privilégiés, étant considérée comme un sport demandant certaines aptitudes. Donc certificat médical obligatoire pour tous et tous les ans pour notre sport, adultes et enfants, et ce, dès le début de l'inscription. Vous avez un délai de **15 jours à la date de votre inscription**, du fait de votre décharge signée, mais n'oubliez pas d'aller voir votre médecin préféré car au-delà nous serons hélas obligés de vous refuser l'entrée (ce serait dommage après un tel démarrage !!!).

Autre petit rappel : nous vous prêtons nos gants, alors **vos mitaines personnelles sont obligatoires**.

Histoire d'hygiène.

Si vous les oubliez (cela arrive aux meilleurs, même Yoyo), nous en avons toujours à vous prêter (au bout de 2 fois c'est le bâton) ; si vous les perdez (*les mitaines, c'est comme les chaussettes, sauf que les chaussettes n'ont pas de pouce*), et que vous n'en trouvez pas dans les magasins de sport, nous avons ce qu'il faut.

Et conseil d'usage : **mettez vos noms au feutre !** rien ne ressemble plus à une mitaine qu'une autre mitaine. Et le jour où vous les oubliez au club, c'est plus facile de vous les rendre si elles se sont noyées dans la masse.



## ça reprend !

A présent le sport : pour démarrer fort, **un stage est programmé pendant les vacances d'octobre** : stage d'initiation/perfectionnement de self-défense sur les bases de la boxe française, qui sera donné par Eric Paris (on le «voit» de temps en temps naviguer sur le groupe facebook). Réservez votre **23 octobre** si vous êtes là ! l'entrée reste toujours peu chère comparée au prix d'un stage de ce type (même si elle augmente légèrement car il faut bien payer l'intervenant...) ; elle est de **12 euros** pour les membres SCP15 et de **17 euros** pour ceux qui viennent de l'extérieur (*allons bon je vais devoir mettre de côté tous les 1 et 2 euros*). Le stage sera composé de 3 parties : travail pied/poing, self-défense, puis le moment de relaxation/étirement que vous attendez tous bien entendu ! Bref à ne pas rater, la mairie nous ayant accordé un grand gymnase (le même que l'année dernière) ! Profitez-en pour amener vos amis (c'est le moment de régler les comptes...).

**Ce stage est ouvert aux ados, à partir de 15 ans ! 10 euros pour les ados adhérents, 15 pour les ados extérieurs.** Nous essaierons d'en réaliser d'autres, mais la difficulté est toujours de trouver la salle, donc n'hésitez plus et réservez déjà cette date !

**Soirée déguisée** toujours au programme : elle aura lieu avant la fin du trimestre, le **1er décembre**, pour prendre de l'avance sur les fêtes de Noël (et ceux qui partent avant, les veinards). Le concept ? entraînement déguisé obligatoire pendant 40' et pot ensuite et sur place (pour ceux qui se sont entraînés bien entendu) avec élection des plus farfelus masculins et féminins. Chacun emmène un petit quelque chose à partager (sucré ou salé, boisson...), le club amenant bien entendu

### Horaires de rentrée

#### • Adultes (Lacretelle) :

Lundi : 19h-20h15 (tous)

20h20-21h45

Mardi : 20h15-21h45 (tous)

Mercredi : 19h30-21h (débrouillés\*)

Jeudi : 19h00-20h15 (tous)

20h20-21h45 (tous)

#### Remise en forme :

Mardi : 18h30-20h (PAO / Cévennes)

Samedi : 9h-10h30 (Forme/St-Lambert)

#### • Enfants (jeunes 9-12 ans) :

Mercredi : 17h-18h15 (Brancion)

Samedi : 10h45-12h (La Plaine)

#### • Ados (12-17 ans) :

Mercredi : 13h30-15h (La Plaine)

Samedi : 9h15-10h45 (La Plaine)

Plan des salles sur le site [adpps.fr](http://adpps.fr)

\* débrouillés = 1 an de boxe

*Pour ceux désirant malgré tout profiter de ces cours techniques tout en n'ayant pas le niveau requis, vous pouvez venir, à deux conditions :*

- venir avec un binôme avec qui vous travaillerez toute la soirée

- continuer les cours débutants afin de progresser dans les techniques de base.

une belle part ! Et vous avez bien lu : le déguisement est **obligatoire** ! Nous ne nous avançons pas sur d'autres idées dans notre chapeau afin de ne pas vous décevoir. Malgré tout, je peux d'ores et déjà vous dire que ça discute ferme

Commande de gants, mitaines, protèges-tibias : inscrivez-vous la semaine du 3 au 9 octobre ! voir Yonnel pour conseils et inscription avant et après les cours

pour connaître les jours d'entraînement avec 2 autres clubs ce trimestre, après les vacances d'octobre. Ces entraînements seront forcément réservés aux débrouillés et confirmés donc un mercredi soir. Et un soir du 2e trimestre aura lieu un interclub (sous forme d'assauts). Je peux vous dire que ça motive pour travailler sa technique ! (entre autres...)

### Programme prévu pour les ados pour ce premier trimestre :

- self les 15 et 19 octobre,
- pao les 5 et 9 novembre,
- évaluation bf les 3 et 7 décembre.

### Et pour les jeunes :

- pao les 15 et 19 octobre,
- évaluation bf les 10 et 14 décembre.

**Pour la promotion du club** nous faisons réaliser des petits films d'animation sur les 3 publics (adulte, ados et enfants) par un professionnel. Dans les 15 jours qui viennent, il passera dans les cours faire des prises de vue, dans l'optique de les produire avant la fin de l'année. Vous serez bien entendu informés le plus rapidement possible.

### Rappel sur les horaires :

Les cours commencent à 19h le lundi, 20h15 le mardi et le jeudi 19h. Nous y accueillons notre public un quart d'heure avant (pas plus) ; et après 10 minutes d'échauffement nous considérons qu'il est trop entamé pour entrer dans le cours... Mais n'oubliez pas qu'il y a un 2e cours en cas de retard, même pour débutant !

Dans les cours débrouillés (mercredi ou 2e cours du lundi), vous pouvez venir avec votre partenaire préféré si vous êtes débutant. N'oubliez pas que fb peut être utile pour trouver un partenaire ces soirs (boxe...).

### Pour les mois à venir :

Galette à l'épiphanie (*grands et petits*), crêpes en février (grands et peut-être les plus jeunes s'ils ont été sages), et non, en avril il n'y aura pas de chocolats car on pense à vos hanches (sauf si vous les amenez) ! Sans compter les innombrables et imprévisibles 3e mi-temps au bar du coin après le cours. Tout ça par curiosité, pour élire le bar le plus sympa du 15e. Si, si, ne doutez pas comme ça. N'oublions pas le stage de self dont on a parlé plus haut en octobre ; prévoir un autre stage en boxe française en février/mars. Sortie championnat de France ! car cette année il a lieu à Paris, on vous en reparle pour s'y donner rendez-vous.

### Sondage doodle :

Nous prendrons la décision de choisir entre le jeudi 2e cours ou vendredi, après les vacances, donc n'hésitez pas à donner votre avis, c'est important. Pour l'instant

vous êtes la moitié à y avoir répondu. Et la réponse est partagée 50/50 ! Faites vous entendre !

### Les cours d'essais :

L'affluence des cours d'essai devrait ralentir, ils n'auront lieu désormais que le lundi et jeudi 1er cours à partir du 2 octobre. Afin de vous laisser profiter de vos cours. Merci à vous tous de vous être prêtés au jeu.

Vous êtes inscrit et vous souhaitez faire venir un(e) ami(e), alors pas de 5 euros à déposer ! mais s'inscrire auprès de Nadeige ou Yonnel, et à condition de le suivre pendant le cours.

### La playlist :

Vous souhaitez entendre une musique que vous aimez pendant votre cours préféré ? vous en avez marre des musiques bizarres de Yonnel ? alors envoyez-nous les références de vos préférées (savateclub15@gmail ou sur le groupe fb), et nous nous chargeons de vous en faire la surprise !

### Les objets de valeur et la sécurité :

Évitez d'amener tout objet de valeur, dans la mesure du possible naturellement. De même, pour éviter tout problème, n'oubliez pas de garder **la porte du vestiaire** côté couloir de sortie **toujours fermée** ! cela nous permet ainsi de voir les personnes qui entrent et sortent dans les vestiaires !

Nous en sommes en train de mettre en place un **comité de réflexion** chargé de réfléchir sur les actions que pourrait entreprendre le club (une bonne façon de s'inclure dans l'activité associative), de mettre en place des projets au bénéfice des adhérents du club. Ces membres du comité doivent obligatoirement être dans la 2e année d'inscription minimum. Si vous êtes intéressé(e), nous faire parvenir votre demande par mail (savateclub15@gmail.com).

Une réunion va se tenir prochainement au café (évidemment...) pour en discuter (après le cours, évidemment).

**Vacances :** nous fonctionnons sur le calendrier scolaire, donc pas cours :

- pour les adultes : du **21/10 au 02/11** et du **18/12 au 01/01/17** (inclus)
- pour les ados/jeunes : du **20/10 au 03/11** et du **17/12 au 02/01/17** (inclus).

Pour vous aider à vous en souvenir, sur adpps.fr vous trouverez le calendrier de toutes les dates de cours !

### Commande de matériel :

Durant la semaine du **3 au 9 octobre**, nous prenons les commandes de gants, mitaines, protège-tibias. Les gants à 30 ou 35 euros suivant le modèle, mitaines : 10 euros et protège-tibias 30 euros. Payable à la commande, auprès de Yonnel avant ou après les cours.

**Yonnel**  
Coaching 

En semaine et même en week-end !

**Remise en forme,  
perfectionnement toutes boxes,  
préparation sportive, musculation**

07 61 72 79 12  
savateclub15@gmail.com

### RAPPEL :

Les personnes utilisant **la carte de 10 cours** doivent la présenter systématiquement avant le cours.

C'est bien aussi de venir la récupérer...

Merci à la société

**HANNIBAL AGENCY,**

et plus particulièrement à Ludovic BAUMGARTNER de nous sponsoriser

**SAS CITIZEN-NAUTE**  
126 rue Nationale  
75013 PARIS

<http://www.hannibal-agency.com/>

### Arrivée en salle :

• **Lacretelle :** venez au plus tôt **15 minutes avant** : une salle de sport ne doit pas être utilisée sans professeur ! avec les risques d'attentats que l'on a connu, c'est est encore plus d'actualité...

• **Salle de gymnase :** **ne pas entrer en salle avant l'heure.** Pour St-Lambert, merci de patienter devant la porte cochère (et à l'abri sous le porche s'il pleut (tant pis s'il vente, vous êtes des warriors), et non dans le préau, ni le gymnase, merci ! certains gardiens ouvrent la salle avant, mais nous ne sommes pas autorisés pour autant à y entrer : nous avons des retours parfois enflammés !

• **Pensez à faire votre grigri !** grâce à eux nous faisons des statistiques importantes pour nous ! A l'entrée du cours... merci !

**Demandez votre accès au groupe facebook :**

- 1/ recherche «savate club paris 15»
- 2/ demander l'accès (si c'est un pseudo, prévenez-nous !)