



COTISATIONS 2024/2025

- Licence FFJDA obligatoire 41 €
(assurance incluse)
- Cotisation annuelle selon l'âge et le niveau :
 - Baby Chanbara (3-6 ans) 65 €
 - Scolaires- Etudiants 104 €
 - Adultes KYU 170 €
 - Adultes YUDANSHA 140 €
- Famille -30 €/an à partir de la 2^{ème} licence
- Non mansonien + 15 € /an
 - 3 premiers cours d'essai offerts
 - Matériel prêté pour les débutants
 - Fournir un certificat médical d'aptitude
 - Chèque libellé à l'ordre de « Maisons-Laffitte Chanbara »
 - Inscriptions sur place

PARTENAIRES

MAISONS-LAFFITTE



Cité du Cheval



ENSEIGNANTS

M. Jean-Claude GIROT

8^e Dan Hanshi Chanbara et 7^e Dan Kyoshi Kendo
Conseiller Technique National Chanbara

Mme Céline GIROT

7^{ème} Dan Renshi Chanbara
Championne d'Europe 2008 et Vice-Championne du
Monde Kodachi et Choken Libre 2005 et 2007
Plusieurs fois Championne de France

HORAIRES

- VENDREDI 19H30 - 20H30 (enfants & adultes)
- VENDREDI 20H30 - 21H30 (adultes)
- DIMANCHE 9H30 à 10H15 (3-6 ans)
- DIMANCHE 10H15 à 11H30 (7-12 ans)
- DIMANCHE 11H30 à 13H00 (à partir de 13 ans)

LIEU

- POPD Rue de la Digue à Maisons-Laffitte (Dojo)

CONTACT

- e-mail : mlchanbara@gmail.com
- site: <http://www.mlchanbara.fr>
- facebook et Instagram : MaisonsLaffiteChanbara
- tél : 06 62 06 38 80

MAISONS-LAFFITTE CHANBARA

est une association Loi 1901 affiliée à la FFJDA sous le numéro **78780038**, qui bénéficie de l'agrément sport délivré par le Ministère Jeunesse et Sport N° APS 78-1220.



CHANBARA

Art martial, héritier direct et fidèle des combats de Samourai

Escrime japonaise pour tous

ENFANTS

Une pratique ludique et adaptée aux enfants à **partir de 3 ans**.



Coordination, motricité, opposition dans le **respect** du partenaire et des règles, les enfants découvrent avec des cours spécifiques, une escrime japonaise **sans danger**, grâce aux armes en mousse.



ARMES UTILISEES



KODACHI (60 cm)



CHOKEN (100 cm)



CASQUE



TATE

ADULTES

A tout âge et en famille, venez découvrir et pratiquer le CHANBARA.

Maintenir sa forme, travailler son **tonus** et son **endurance**, solliciter **cardio/abdos** et **réflexes**, c'est aussi l'esprit d'un sport loisir où chacun découvrira ses aptitudes et préférences aux différentes armes : poignard (Tanto), sabre court (Kodachi), sabre long (Choken), les deux à la fois (Nito), lance (Yari), bouclier (Tate)...

La pratique reste simple et amusante puisqu'il s'agit de « **couper son adversaire sans se faire couper** ».

Cet art martial sans contact physique est accessible à tous, permet de **tonifier son corps** et développe la **confiance en soi**.

Prisé par les personnes en quête de tonus et **d'affirmation de soi**, le CHANBARA permet de se défouler en brûlant un maximum de calories.



COMPETITIONS

Chaque licencié pourra, s'il le souhaite, participer aux compétitions Technique et/ou Combat par équipes et par individuel à partir de 6 ans.



NOTRE CODE MORAL

Politesse : le respect d'autrui

Courage : faire ce qui est juste

Respect : sans respect aucune confiance n'existe

Contrôle de soi : savoir taire sa colère

Sincérité : s'exprimer sans déguiser sa pensée

Honneur : être fidèle à sa parole

Modestie : parler de soi-même sans orgueil

Amitié : le plus pur des sentiments