

## La philosophie du taekwon-do

Les valeurs véhiculées dans le taekwon-do sont des valeurs que l'adepte peut développer dans sa vie sociale pour devenir une meilleure personne.

Ces valeurs composent d'ailleurs le **crédo** du taekwon-do, que l'adepte récite au début de chaque cours :

- la courtoisie,
- l'intégrité,
- la persévérance,
- le contrôle de soi,
- le courage.

En faisant de ces valeurs les siennes, toute personne qui pratique le taekwon-do est en mesure de gérer plus efficacement le stress et d'éviter le surmenage, en exploitant son énergie de façon positive.



## TAEKWON-DO ITF

présent à  
St-Étienne-des-Grès  
depuis 1984



ANS PARMI  
VOUS!



**ACADÉMIE DE TAEKWON-DO  
PIERRE LAQUERRE**  
St-Étienne-des-Grès

vous invite pour la saison  
2019-2020

## Qu'est-ce que le taekwon-do ?

Le taekwon-do est un art martial originaire de la Corée, fondé en 1955 par le général Choi Hong Hi. Traduit littéralement, le *tæ* (pied), *kwon* (main), *do* (voie), signifie **l'art de se défendre** avec les pieds et les mains nus, et la **recherche de l'équilibre** entre le corps et l'esprit.

En plus de développer une **bonne forme physique**, l'adepte du taekwon-do acquiert également une force et une compétence qui **renforcent sa concentration et son estime de lui-même**.

Finalement, cet art martial reconnu internationalement s'adresse aux enfants, aux hommes et aux femmes de tous âges, peu importe leur forme physique, car chaque adepte évolue à son rythme, selon ses capacités.

## Horaire

Enfants – cours de 60 minutes		
5-6 ans	Initiation au TKD Samedi 9 à 10 h Gymnase École Ami-Joie	
7-8 ans	Samedi 9 h à 10 h Gymnase École Ami-Joie	Mardi 18 h 15 à 19 h 15 Gymnase École Ami-Joie
9 à 12 ans	Samedi 10 h à 11 h Gymnase École Ami-Joie	Jeudi 18 h 15 à 19 h 15 Salle municipale

Jeunes et adultes – cours de 90 minutes		
13 ans et plus	Mardi 19 h 30 à 21 h Gymnase École Ami-Joie	Jeudi 19 h 30 à 21 h Salle municipale

## Coûts des inscriptions

	1 cours/sem.	2 cours/sem.
Cours de 60 minutes	100 \$	135 \$
Cours de 90 minutes	125 \$	165 \$
Perfect.	50 \$	-

À cela s'ajoute l'affiliation à la Fédération québécoise de taekwon-do ITF, pour un montant annuel de 30 \$.

*Des forfaits avantageux sont offerts lorsque plusieurs membres d'une même famille s'inscrivent.*

## Dates des sessions

	Début	Fin
<b>Automne</b>	10 septembre	7 décembre
<b>Hiver</b>	7 janvier	28 mars
<b>Printemps</b>	31 mars	13 juin

## Directeur technique

M. Sylvain Bourque,  
ceinture noire, 6<sup>e</sup> degré

### Dates des premiers cours des sessions 2019-2020

	Adultes	Enfants
<b>Automne</b>	10 septembre	10, 12 et 14 septembre
<b>Hiver</b>	7 janvier	7, 9 et 12 janvier
<b>Printemps</b>	31 mars	31 mars, 2 et 4 avril

**Les inscriptions se font sur place lors du premier cours.**

-----  
Il est possible de participer à un cours d'essai gratuit en début de session.

-----  
À tous nos élèves : invitez un ami à essayer le taekwon-do et s'il s'inscrit, vous recevrez un rabais de 10 \$ lors de votre inscription à la session suivante.



Pour informations :

**Courriel :** taekwondo\_st-etienne@hotmail.com

**Facebook :** TaewondoitfStetienne

M. Sylvain Bourque : 819-383-2633 (après 17 h)  
Mme Danielle Pélessier : 819-535-7166