

Bienvenue!

GUIDE D'ACCUEIL AUTOMNE 2026



Bonjour!

Annyeonghaseyo!

Le présent document s'adresse à tous les élèves et aux parents pour partir la saison du bon pied!

Le taekwondo est une activité offerte par les Loisirs de Quartier. À la fois un art martial coréen et un sport olympique, le taekwondo vise à développer des qualités tant sur le plan physique, interpersonnel, cognitif et moral.

Bonne lecture!

Groupes & horaire

La ponctualité contribue à de saines habitudes de vie, au bien-être collectif et au bon déroulement des cours.

 **Soyez prêts et présents sur le tapis 5 à 10 minutes avant le début du cours.**

Initiation

4 à 6 ans

Samedi

9h00 à 10h00

Pour faciliter l'adaptation de l'enfant, nous invitons le parent à prévoir un chandail et un pantalon sport afin d'accompagner l'enfant sur le tapis, au besoin.

Junior

7 à 12 ans

Lundi et mercredi | **Samedi**
18h30 à 19h30 | 10h00 à 11h00

Arriver de 5 à 10 minutes avant le début du cours. Si vous prévoyez arriver en retard ou vous absenter, veuillez nous en aviser par courriel à info@tkddsv.ca

Ados-Adultes

13 ans et plus

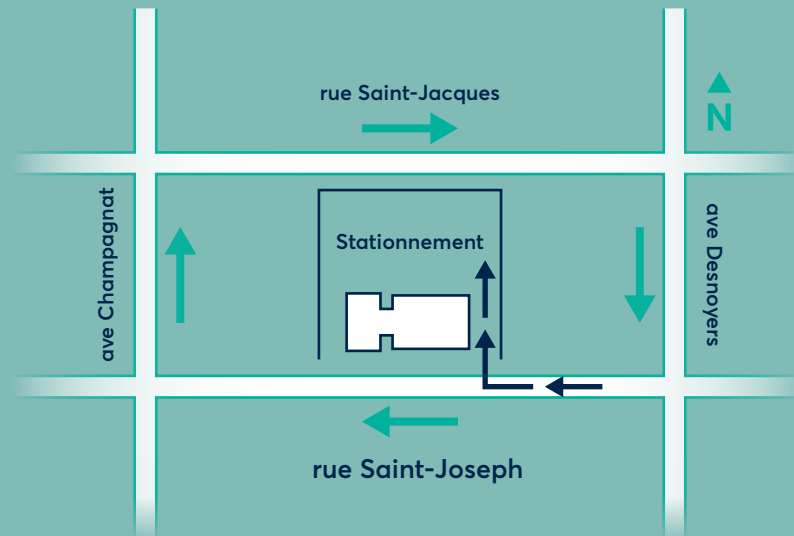
Lundi et mercredi | **Samedi**
19h30 à 21h00 | 11h00 à 12h30

Afin de contribuer à l'esprit de communauté, les élèves sont invités à demeurer 15 minutes après le cours pour participer au démontage de la salle.

Nous sommes situés au
Centre communautaire Groulx
à Saint-Vincent-de-Paul

4901, rue Saint-Joseph
Laval, Québec H7C 1H6

Les entrées sont accessibles
par le stationnement arrière.



Emplacement

Pour assurer une circulation fluide, merci d'utiliser
la porte d'entrée correspondant à votre groupe.

Entrée 2 pour le groupe Ados-Adultes

Entrée 3 pour le groupe Initiation

Entrée 4 pour le groupe Junior

Le gymnase est situé au sous-sol,
dans le local 002.



Parents et invités: veuillez emprunter l'entrée **3** ou **4** pour accéder à l'aire des spectateurs.



Dojang

Avant d'accéder à l'aire d'entraînement (dojang),
les élèves, les parents et les spectateurs doivent
retirer leurs chaussures.

Merci de déposer vos chaussures à l'extérieur de la scène et de veiller
à ne pas bloquer l'accès aux portes, aux escaliers et à l'ascenseur.

! Le taekwondo se pratique avec les pieds nus.

Environnement

Des consignes essentielles pour favoriser la cohésion du groupe et le bien-être de tous.

Élèves

1. Arriver 5 à 10 minutes avant le début du cours.
2. Retirer ses chaussures et les aligner près du mur.
3. Accrocher son manteau aux supports à vêtements.
4. Saluer le dojang et les instructeurs.
5. S'adresser aux instructeurs en utilisant « Madame » ou « Monsieur ».
6. S'assurer que les ongles des mains et des pieds sont courts et sans vernis.
7. Attacher les cheveux.
8. Retirer les montres et les bijoux.
9. Demander la permission avant de boire ou d'aller aux toilettes.
10. Pour le groupe Ados-Adultes, participer au démontage de la salle.

Parents et spectateurs

1. Retirer ses chaussures et les aligner près du mur.
2. Mettre son cellulaire en mode silencieux.
3. Parler à voix basse afin de ne pas perturber le déroulement du cours.
4. Sortir du dojang pour prendre un appel téléphonique.
5. Éviter de donner des consignes à l'élève à distance.
6. Privilégier la lecture d'un livre plutôt que l'utilisation du cellulaire.

Dobok

L'uniforme de taekwondo (dobok) comprend une veste, un pantalon et une ceinture.

Le prix varie de 40\$ à 50\$ selon la grandeur.

Pour commander un dobok:

1. Mesurer l'élève de la tête aux pieds.
2. Écrire un courriel à info@tkddsv.ca en inscrivant:
 - Le prénom et le nom de l'élève
 - La grandeur de l'élève en cm
3. Allouer d'une à deux semaine(s) pour la livraison.
4. Récupérer l'uniforme au dojang.
5. Régler les frais à la réception de l'article en argent comptant.



En attendant l'arrivée du dobok, l'élève peut porter un chandail à manches courtes et un pantalon de sport.

Code vestimentaire

- ! L'uniforme de karaté ou de tout autre art martial est interdit.
- ! Le port d'un écusson ou d'un dobok à l'effigie d'un autre club est interdit.
- ! Pour les élèves, la veste, le col et les pantalons du dobok doivent être blancs.

Image à titre illustratif seulement.



Merci!

Kamsahamnida!

Des questions? Écrivez-nous à info@tkddsv.ca
Partager ce document: [envoyer à un ami](#)
Inscriptions sur loisirsdequartier.ca

Pour être à l'affût des dernières
nouvelles du club, suivez-nous sur
facebook.com/TkdDSV

Heures d'ouverture du dojang
Lundi et mercredi de 18h20 à 21h
Samedi de 8h50 à 12h30