



TOSHINKAI LYON

Mail : [contact@toshinkai.fr](mailto:contact@toshinkai.fr)

Tel : 07.67.78.31.26

[www.toshinkai.fr](http://www.toshinkai.fr)



**LISTE DE L'ÉQUIPEMENT INDISPENSABLE à la pratique du Karaté :**

- ☆ 1 Karate-gi (kimono blanc : veste manches longues + pantalon)
- ☆ 1 ceinture (blanche pour les débutants)

**L'écusson de l'école, offert pour toute nouvelle inscription, sera à coudre sur le kimono, au niveau du cœur.**

**Conseil pour les enfants :**

Choisir un kimono de 5 à 10 cm de plus que la taille de votre enfant. Par exemple, si votre enfant mesure 103 cm, choisissez un kimono de 110 cm. Prenez de préférence le pantalon avec un maintien élastique.

**Conseil pour les adultes :**

Il est préférable de prendre la taille supérieure à votre taille habituelle. Par exemple, si vous mesurez 170 cm, choisissez un kimono de 180 cm.

Pour les débutants, pas besoin d'acheter du haut de gamme dans une boutique spécialisée d'arts martiaux. Vous pourrez équiper votre enfant pour facilement moins de 15 € dans les magasins de sports ou vous-même pour moins de 35 €.

**Exemple chez Décathlon :**

→ maintien élastique et ceinture blanche fournie :  
[KIMONO JUNIOR KARATÉ 100 BLANC OUTSHOCK => 12€](#)



→ léger et ajusté, coupe européenne adaptée au style shotokan,  
vendu sans ceinture : [KIMONO KARATÉ 100 BLANC ADULTE => 30€](#)



→ [CEINTURE ARTS MARTIAUX SANGLE UNIE 2.5M BLANCHE => 3,50€](#)



🕒 **Attention à la taille de la ceinture**, pour éviter que l'enfant ne marche dessus et risque de chuter.

Pour savoir si la ceinture est ajustée : après avoir fait 2 tours de hanche et le nœud, les 2 bouts doivent dépasser de 20 à 25 cm maximum.  
(Si elle est trop longue, vous devrez la couper !)

松涛館