

# KARATE - DO - BELLEDONNE

空手道  
KARATE-DO

棒剣術  
BOKKEN-JUTSU

棒術  
BO-JUTSU

## Karaté traditionnel

### Horaires et lieux d'entraînements 2023-2024

#### Dôjô intercommunal de Brignoud (12 rue Lamartine)

|        |             |                          |
|--------|-------------|--------------------------|
| Lundi  | 18h à 19h   | cours enfants 7 / 12 ans |
|        | 19h à 20h30 | cours ados / adultes     |
| Samedi | 10h30 à 12h | cours ados / adultes     |

#### Salle des Fêtes de Froges, au sous-sol (311 bd République)

|          |             |                          |
|----------|-------------|--------------------------|
| Vendredi | 18h à 19h   | cours enfants 7 / 12 ans |
|          | 19h à 20h30 | cours ados / adultes     |

#### Espace Culturel de Tencin (556 av. du Grésivaudan)

|          |               |               |
|----------|---------------|---------------|
| Mercredi | 18h30 à 19h30 | cours enfants |
|----------|---------------|---------------|

### Informations pratiques

Siège social : 12 rue Lamartine 38190 Brignoud

E-mail : [karatedo.belledonne@free.fr](mailto:karatedo.belledonne@free.fr)

Tél. : 07 81 49 36 10

Facebook : Karatedo Belledonne

Instagram : Karatedobelledonne

Site internet : <https://karatedo-belledonne.sleto.fr>

Cotisation année : Cours enfants 7/12 ans 145€  
Cours ados / adultes 170€  
2<sup>ème</sup> membre même famille -20€, 3<sup>ème</sup> -30€



ホ  
ウ  
リ  
イ  
テ

SINCERITE



MODESTIE



RESPECT

KARATE - DO - BELLEDONNE



CLUB SHOTOKAI



C  
O  
U  
R  
A  
G  
E



H  
O  
N  
N  
E  
U  
R

# KARATE - DO - BELLEDONNE

空手道  
KARATE-DO

棒剣術  
BOKKEN-JUTSU

棒術  
BO-JUTSU

## Cours de Kobudo

Les cours de kobudo sont des cours d'armes où vous apprendrez à manier entre autres : le Bo (long baton de 1m80), le Bokken (sabre en bois), les Tambo (bâtons courts doubles), le Tonfa, les Sai (tridents métalliques), et autres. La liste est longue, l'apprentissage variera selon vos années de pratique, le nombre de personnes présentes et le lieu d'entraînement. Ces cours sont réservés aux ados/adultes (à partir de 13 ans).



### Horaires et lieux d'entraînements 2023-2024

#### Dôjô intercommunal de Brignoud (12 rue Lamartine)

|        |            |                      |
|--------|------------|----------------------|
| Samedi | 9h à 10h30 | cours ados / adultes |
|--------|------------|----------------------|

#### Espace Culturel de Tencin (556 av. du Grésivaudan)

|          |             |                      |
|----------|-------------|----------------------|
| Mercredi | 19h30 à 21h | cours ados / adultes |
|----------|-------------|----------------------|

Les cours de karaté et d'armes sont totalement séparés. Il est possible de s'inscrire aux deux, mais il faut payer les deux cotisations (réduction de 37€ car la licence fédérale est la même).

Cotisation année : Cours ados/adultes 170€







# KARATE - DO - BELLEDONNE

空手道  
KARATE-DO

棒剣術  
BOKEN-JUTSU

棒術  
BO-JUTSU

L'association Karaté-Do Belledonne propose depuis 1997 des cours de Karaté-Do Shotokai adaptés à tous les âges. Le Karaté-Do Shotokai est un style qui vise à concilier l'efficacité de l'art martial dans une **pratique souple et harmonieuse pour le corps**.

**Style non orienté vers la compétition**, le Karaté-Do Shotokai permettra à chacun de trouver des éléments de satisfaction à sa pratique.

**Le respect** est une valeur essentielle : chacun travaille avec un partenaire, et non un adversaire, le but étant de faire progresser l'autre en même temps que soi-même.

Il permettra à chacun de trouver des éléments de **satisfaction et d'épanouissement** :

- Pour les plus jeunes : éveil et enseignement initial
- Pour les ados et adultes :

*Maintien en condition physique*

*Techniques traditionnelles*

*Self défense*

*Entraînement au combat*

*Katas débutants et avancés*

Les enfants peuvent débiter dès l'âge de 7 ans.

Le Karaté Do Shotokai donne une place essentielle au respect des muscles et articulations, **il peut être pratiqué jusqu'à un âge avancé !**

Depuis 2023, des cours de Kobudo (cours d'armes diverses) sont proposés. Ces cours sont séparés des cours de karaté : cotisation et horaires des cours différents.

**Deux cours d'essais** vous sont proposés afin que vous puissiez voir si cela vous plaît. N'hésitez pas à venir, ne serait-ce que pour assister au déroulement d'un cours de karaté.

## Une association, plusieurs instructeurs



**Nils FREZET**

Directeur technique

Instructeur 1<sup>er</sup> Dan Karaté

Instructeur 1<sup>er</sup> Dan Armes

Cours enfants/adultes

Diplômé du DIF



**Gilbert FAYET**

Instructeur 2<sup>ème</sup> Dan Karaté

Cours enfants/adultes

Diplômé du BEES 1<sup>er</sup> degré



**Loïc CARTIER MILLON**

Instructeur 1<sup>er</sup> Dan Karaté

Cours enfants/adultes

En cours de formation du

DAF