

# KARATE — DO — BELLEDONNE

空手道  
KARATE-DO

棒剣術  
BOKEN-JUTSU

棒術  
BO-JUTSU

## Karaté traditionnel

### Horaires et lieux d'entraînements 2024-2025

#### 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 Frogès, 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
	19h30 à 21h00	cours ados / adultes (kobudo)

### 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 150€

Cours ados / adultes 180€

2<sup>ème</sup> membre même famille -20€, 3<sup>ème</sup> -30€



H  
U  
M  
I  
L  
I  
T  
E

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  
BOKEN-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 Saï (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 2024-2025

#### 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).



# 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



**Gilbert FAYET**  
 Directeur technique  
 Instructeur 2<sup>ème</sup> Dan Karaté  
 Cours enfants/adultes  
 Diplômé du BEES 1<sup>er</sup> degré



**Nils FREZET**  
 Instructeur 1<sup>er</sup> Dan Karaté  
 Instructeur cours d'armes  
 Cours adultes  
 Diplômé du DIF



**Loïc CARTIER MILLON**  
 Instructeur 2e Dan Karaté  
 Cours enfants/adultes  
 Diplômé du DAF

**Benoît GERIN**  
 Instructeur 1<sup>er</sup> Dan Karaté  
 Cours enfants/adultes  
 Diplômé du DAF