

# KARATE - DO - BELLEDONNE

空手道  
KARATE-DO

棒剣術  
BOKEN-JUTSU

棒術  
BO-JUTSU

## Horaires et lieux d'entraînements 2019-2020

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

Lundi	18h à 19h	cours enfants 7 / 12 ans
	19h à 20h30	cours ados / adultes
Samedi	10h 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 7 / 12 ans
	19h30 à 21h	cours ados / adultes

### Salle du Bois Perdu de Theys

Jeu	18h à 19h	cours enfants 7/12 ans
	19h à 20h30	cours ados / adultes



## Nos coordonnées

**Siège soial :** 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 »

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

**Cotisation année :** Cours enfants 7/12 ans 145€

Cours ados / adultes 170€

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



ホ  
ウ  
リ  
テ

SINCERITE



MODESTIE



RESPECT

KARATE - DO - BELLEDONNE



CLUB SHOTOKAI

松  
空  
手  
道  
会

C  
O  
R  
A  
G  
E



ホ  
ン  
ノ  
リ



# KARATE - DO SHOTOKAI

Senseï Shigeru Egami



Shigeru Egami est né en 1912 dans les îles Kyushu. Après avoir pratiqué le Judo, il découvre le karaté à l'Université Waseda à Tokyo. Il devient le 1<sup>er</sup> étudiant de Gichin Funakoshi, créateur du Karaté Shotokan, à qui il restera fidèle toute sa vie. Bien qu'il change par la suite sa pratique du karaté, il respectera les enseignements de son maître.

Un de ses étudiants parlait de son maître en ses termes : tout au long de sa vie, Maître Egami est resté le premier disciple de Gichin Funakoshi, il disait « Le karaté du Maître Funakoshi dans sa jeunesse était souple et sans aucune perte de force. Il est nécessaire que notre karaté lui ressemble et qu'il trouve l'inspiration dans ce modèle ».

Dans les années 1930 Shigeru Egami rêve de développer le karaté avec le fils de Gichin Funakoshi. Mais ce dernier étant mort jeune, Shigeru Egami doit continuer seul, son cœur plein de larmes, à développer l'école Shotokan supérieure.

Autour de 1955, alors que Shigeru Egami a juste plus de 40 ans, il cherche à développer, dans ses cours du dojo de l'université de Waseda, un karaté souple sans perte de force. Il modifie audacieusement les conceptions et les techniques de karaté qu'il a acquis jusqu'à ce jour, pour poser les bases du style Shotokai.

Dans sa recherche Shigeru Egami a été influencé par deux autres Maîtres. Deux maximes reflètent leurs enseignements :

- "Le fondement de l'Aïkido c'est l'amour"  
De Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido
- "Il est nécessaire de percevoir l'énergie insignifiante de l'univers"  
De Shoyo Inoue, fondateur de Shinwa-Taïdo

Shigeru Egami Senseï nous a quittés le 8 janvier 1981 après avoir contribué à la création et au développement du Karaté-Do Shotokai.

# 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 de karaté développé par Shigeru Egami, voir à gauche).

**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*  
*Bo-Jutsu (art du bâton 1m80)*  
*Boken-Jutsu (art du sabre en bois)*

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 !**

**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 principal 2<sup>ème</sup> Dan  
Diplômé du BEES 1<sup>er</sup> degré



**Nils FREZET**  
Instructeur 1<sup>er</sup> Dan  
Cours enfants/adultes  
Diplômé du DIF



**Sophy LASCAUX-JOUVET**  
Instructrice 1<sup>er</sup> Dan  
Cours enfants  
Diplômé du DAF



**Jean MULLER**  
Instructeur 2<sup>ème</sup> Dan  
Cours adultes  
Diplômé du DAF