VENTOUX BUDOKAN

CARPENTRAS - CAROMB - BEAUMES DE VENISE

武道館 武士道

De 3 à 88 ans !

YOGA
KARATÉ
KOBUDO
BABY-BÛDO
AÏKIDO / IAÏDO
YOSEÏKAN-BUDO
MARTIAL TRAINING
CARDIO TRAINING DEFENSE

Pick your fights.

VENTOUX BUDOKAN

ARTS MARTIAUX

06 28 77 59 48

武士道

VENTOUX BUDOKAN

MICKAËL MAS

Professeur d'arts martiaux

06 28 77 59 48

ventoux.budokan@gmail.com

FFK para karaté sport santé

→ GRADES

- **Karaté traditionnel/contact** - 5ÈME DAN FFK
- **Yoseikan-Budo** - 5ÈME DAN FFK / 4ÈME DAN YWF
- **Aïkido** - 5ÈME DAN FFK / 1ER DAN JAPON DNBK
- **Kobudo «ÎKJ»** - 5ÈME DAN FFK / 4ÈME DAN YWF
- **Self-defense** - 5ème DAN FFK

→ DIPLÔMES / FORMATIONS

- Instructeur fédéral - **DIF**
- Brevet d'état - **BEES 1**
- Diplôme d'état Jeunesse et sports - **DEJEPS**
- Formation en milieu carcéral
- Formation au public en situation de handicap **AQSA** et **CQH**
- Formation aux premiers secours - **AFPS**
- Formations labellisantes **SPORT SANTÉ** et **PARAKARATÉ**

→ IMPLICATIONS

- Arbritre de ligue
- Juge de grades FFK
- Coach national
- Directeur technique départemental FFK (2017-2020)

CAROMB - CARPENTRAS
BEAUMES DE VENISE

VENTOUX BUDOKAN

BABY BUDOKA

L'éveil martial chez l'enfant

de 3 à 6 ans !

Le baby budoka est une discipline qui se concentre sur l'éveil psychomoteur chez l'enfant.
L'enseignement vise à améliorer la coordination et la proprioception. Il est délivré sous forme de pédagogie ludique au travers des gestes et de l'esprit martial, afin de susciter l'engouement aux arts martiaux.
L'enfant apprend des bases et des repères pluridisciplinaires qui lui serviront en dehors des tatamis. Il pourra par la suite, dès 6 ans, choisir une ou plusieurs disciplines de prédilection. Il apprendra au-delà des gestes martiaux, des notions éducatives de base comme le respect.

Le cours, structuré de plusieurs phases de « défoulement » et de retour au calme, canalise l'enfant.

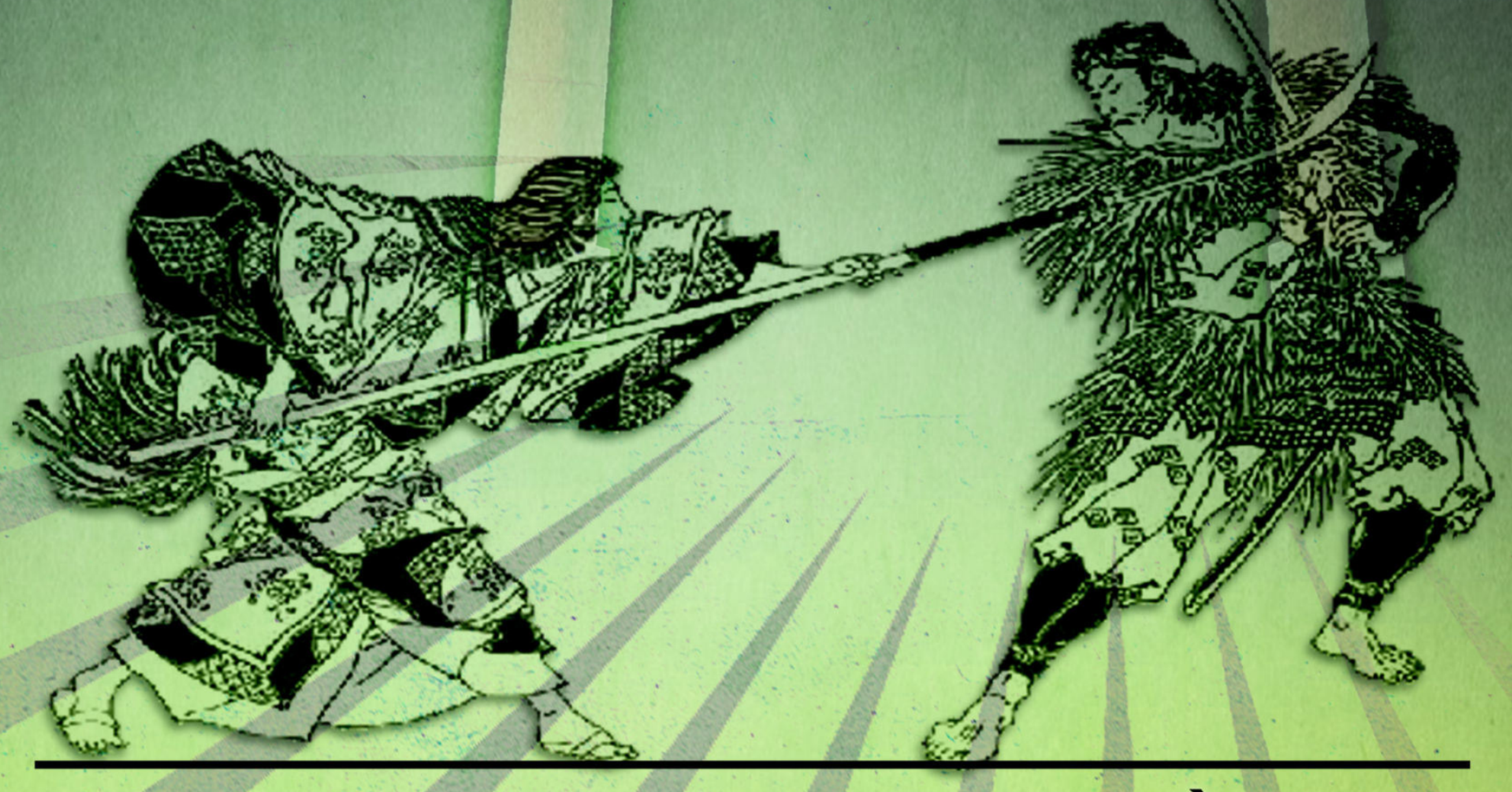
VentouxBudokan
www.ventoux-budokan.fr
ventoux.budokan@gmail.com
06. 28. 77. 59. 48

CAROMB

V生NTOUX
BUDŌKAN

KOBUDŌ

L'ÉTUDE DES ARMES



ENFANTS (8-14 ANS) & ADOS-ADULTES (DÈS 15 ANS)

Le kobudō est l'étude des armes traditionnelles japonaises, tranchantes ou contondantes, comme le sabre, les nunchakus, les hallebardes, les couteaux, les tonfas, les différents bâtons, etc. Les cours comprennent l'étude de la manipulation d'armes, des mises en situation contre un ou plusieurs partenaires, des katas et des désarmements.

Le côté traditionnel et ancestral est très présent, toutefois, certaines armes actuelles comme le révolver ou les matraques sont ajoutées au programme dans un soucis d'application en situations réelles.

Les cours enfants se pratiquent avec davantage de sécurité : armes en mousse et exercices ludiques avec protections intégrales.
Les cours adultes pousseront l'étude avec des armes en bois et métal.

VentouxBudokan
www.ventoux-budokan.fr
ventoux.budokan@gmail.com

06. 28. 77. 59. 48

CAROMB - CARPENTRAS
BEAUMES DE VENISE

VENTOUX BUDOKAN

KARATÉ

ADOS-ADULTES & ENFANTS (6-12 ANS)

Le **Wado-Ryu** est un karaté traditionnel où les postures, plus hautes que dans d'autres styles, respectent davantage l'anatomie pour une meilleure mobilité, et pour préserver la santé et les articulations.
la pratique du Wado-Ryu est adaptée aux séniors. C'est un style de karaté très complet dont les formes spécifiques comprennent, entre autres, l'esquive, les clés, les balayages, les projections et les attaques au couteau.

Le **Karaté Contact**, créé par Dominique Valera, se pratique avec toutes les protections pour la sécurité. Ciblant le réalisme, ce karaté de combat s'inspire du Full Contact et de la boxe, et comprend des projections.
C'est une discipline efficace auréolée d'une forte notion de respect de l'adversaire/partenaire. Elle dévelope à de très hauts niveaux la détermination ainsi que la force physique et mentale

Ados/adultes : à partir de 12 ans, de débutants à confirmés.
Enfants : de 6 à 12 ans

VentouxBudokan
www.ventoux-budokan.fr
ventoux.budokan@gmail.com

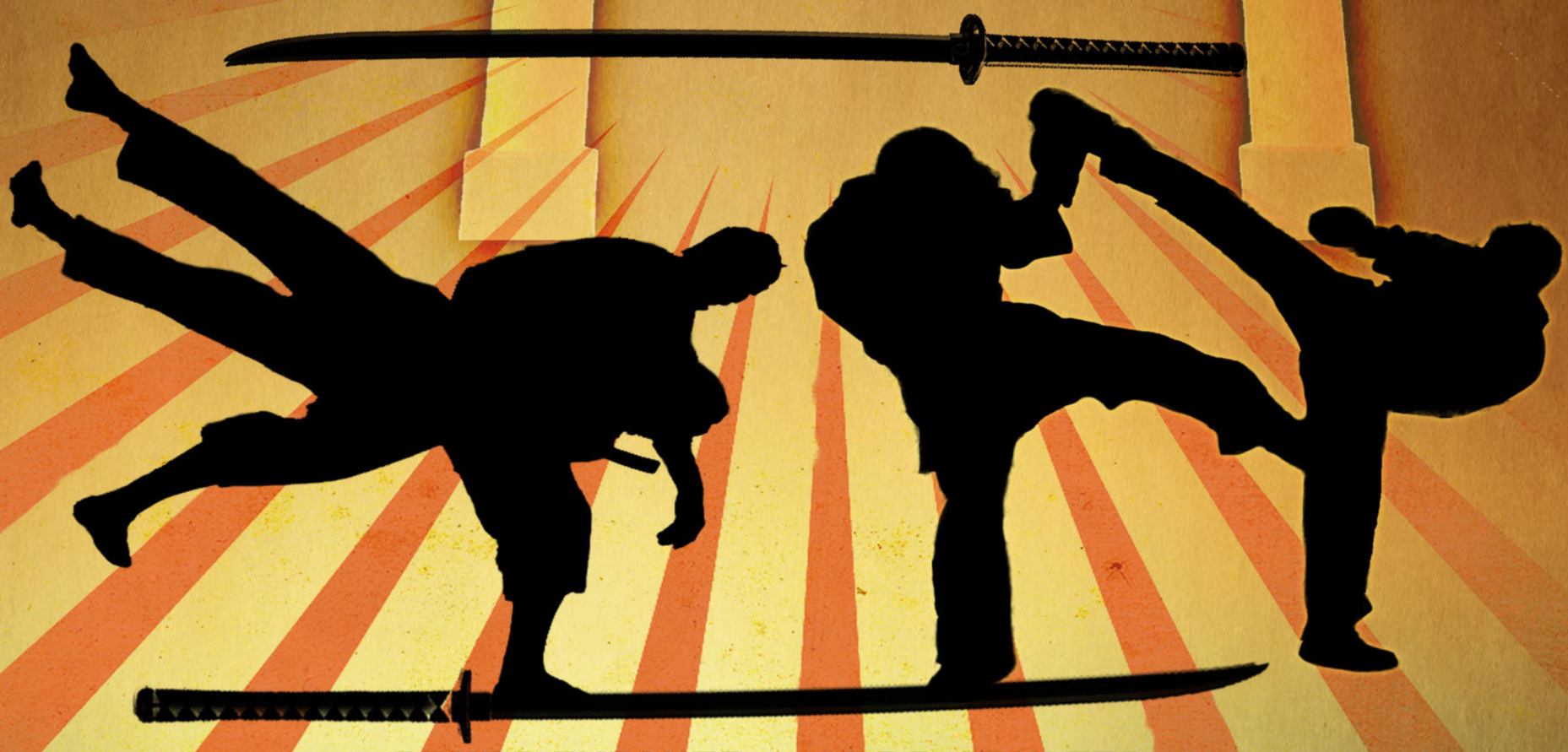
06. 28. 77. 59. 48

CAROMB - BEAUMES DE VENISE

V生NTOUX
BUDOKAN

YOSEÏKAN BUDO

TRADITION, ADAPTATION, EVOLUTION



COURS ENFANTS & ADOS-ADULTES

Le Yoseïkan-Budo est une synthèse de tous les arts-martiaux japonais, créée par **Maître Hiroo Mochizuki.**
Cette discipline est aussi influencée par les boxes occidentales, et comprend le maniement d'armes traditionnelles.
Il s'agit d'un art martial ainsi que d'une technique de combat qui recherche avant tout l'efficacité optimale dans la réalité de l'échange.

Les cours se composent entre autres d'études techniques de poings-pieds-projections-clefs, d'immobilisations au sol, de combats aux armes en mousse et de mises en situation face à plusieurs attaquants.Le travail aux armes traditionnelles englobe le sabre, les bâtons, les saïs, les tonfas, etc.

La création technique de la part de l'élève est fortement encouragée.

VentouxBudokan
www.ventoux-budokan.fr
ventoux.budokan@gmail.com

06. 28. 77. 59. 48

AUBIGNAN

V生NTOUX 合
BUDOKAN

AÏKIDO

ESTHÉTIQUE, ÉTHIQUE & EFFICACITÉ

8 À 88 ANS

L'aïkido est une discipline défensive qui vise l'utilisation de la force de l'adversaire. Le but est de maîtriser l'agresseur sans l'agresser en retour. Cet art marie la grâce et la fluidité des gestes, la tradition martiale et l'efficacité technique. L'Aïkido s'applique donc en situation réelle.

Les mêmes types d'attaques de l'Aïkido traditionnel sont utilisées dans un but pédagogique, puis l'élève passe ensuite à des attaques réelles dans un souci d'efficacité (école Mochizuki).

Les armes traditionnelles sont étudiées (bokken, jō, tantō).

VentouxBudokan
www.ventoux-budokan.fr
ventoux.budokan@gmail.com

06. 28. 77. 59. 48

CAROMB

V生NTOUX BUDOKAN

100% FEMMES !

TOUS ÂGES !

CARDIO TRAINING DEFENSE

Réservé aux femmes – pour tous les âges

Energique et efficace, le Cardio Training Defense est une activité de remise en forme et d'entretien physique qui permet de développer des réflexes de self-defense. Au croisement du fitness et des techniques de combat, vous travaillez votre cardio et renforcez votre musculature tout en préparant votre corps aux mouvements des arts martiaux.

La séance commence par des échauffements cardio-musculaires, se poursuit sur une session de frappes sur cibles et esquives en duo, enchaine sur des applications réalistes de self-defense en sparring, et se clôt sur un retour au calme avec une séance de stretching et relaxation.

VentouxBudokan
www.ventoux-budokan.fr
ventoux.budokan@gmail.com

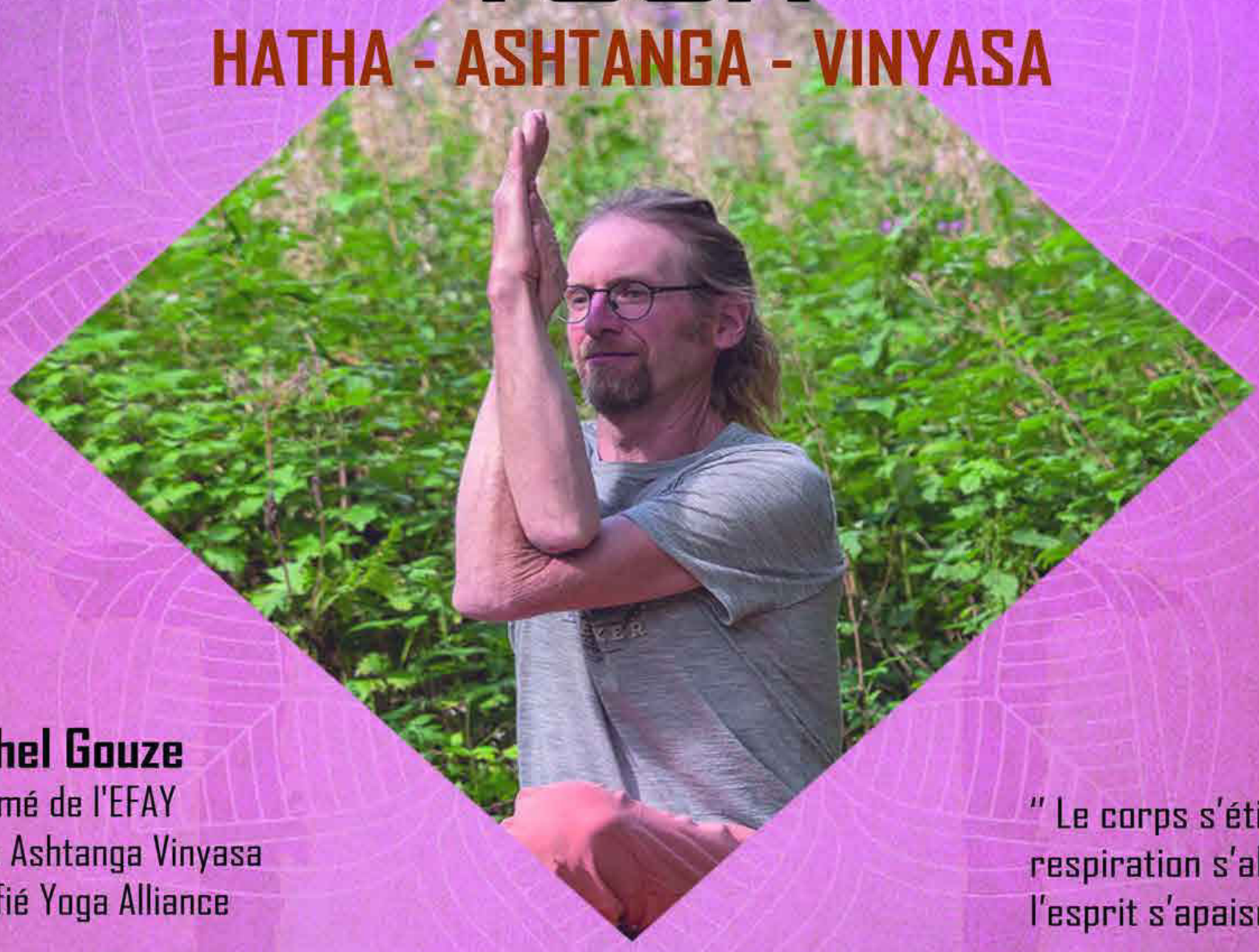
06. 28. 77. 59. 48

CAROMB

VENTOUX BUDOKAN

YOGA

HATHA - ASHTANGA - VINYASA



Michel Gouze
Diplômé de l'EFAY
500h Ashtanga Vinyasa
certifié Yoga Alliance

" Le corps s'étire, la respiration s'allonge, l'esprit s'apaise "

Le contenu des séances sera partagé entre pratique douce (pranayama - exercices de respirations), pratique posturale douce (pratique allongé et assise - relaxation) et pratique plus dynamique (postures debout, vinyasa (pratique en mouvement associé à la respiration).

Les cours conviennent tant aux débutants qu'aux confirmés.

Par ailleurs cette pratique pourra s'adapter à toute personne débutante ou avancée (progression à son rythme).
Notre pratique sera donc un **Hatha Yoga** (yoga postural) qui pourra évoluer selon les envies et les demandes de chacun vers l'Ashtanga Vinyasa Yoga qui est une pratique très dynamique et qui a l'avantage de pouvoir être appropriée facilement (séquence facile à mémoriser). L'élève peut ainsi devenir autonome assez rapidement.
Nous aurons aussi parfois recours aux supports (comme les sangles et briques) qui constituent de véritables aides à l'apprentissage de postures ou qui facilitent l'ouverture (relâchement de tensions musculaires pour une pratique plus restauratrice et régénérante).

Impression offerte par la ville de Carpentras

ADOS-ADULTES

VentouxBudokan
www.ventoux-budokan.fr
ventoux.budokan@gmail.com

06. 28. 77. 59. 48

CARPENTRAS - CAROMB - BEAUMES DE VENISE - AUBIGNAN

ARTS MARTIAUX

rentrée le lundi 09 septembre

SAISON 2024 / 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		KARATÉ 6 - 12 ans 13h30 - 14h30		
		BABY-BUDO 3-6 ans 14h45 - 15h30		
		KÔBUDO Enfants 16h30 - 17h30		
BABY-BUDO 3-6 ans 17h - 17h45	BABY-BUDO 3-6 ans 17h - 17h45	VINYÂSA YOGA 16h30 - 17h45		
YOSEÏKAN-BUDO 8 - 13 ans 17h45 - 18h45	KARATÉ 6 - 12 ans 18h - 19h	KARATÉ 6 - 12 ans 17h45 - 18h45		KÔBUDO Ados 12+/ Adultes 18h - 19h
KARATÉ Ados 12+/ Adultes 19h - 20h45	YOSEÏKAN-BUDO Ados 13+/ Adultes 19h15 - 21h	AÏKIDO / IAÏDO Tous âges 19h30 - 21h15	MARTIAL TRAINING 18h45 - 20h	YOSEÏKAN-BUDO Ados 13+/ Adultes 19h15 - 21h
KARATÉ « Gradés » 20h45 - 21h15	TEACHER SCHOOL 21h - 21h30		COMBAT LIBRE 20h - 21h15	CARDIO TRAINING DÉFENSE 100% Féminin Ados / Adultes 21h - 22h
CAROMB Dojo	BEAUMES de V.	CARPENTRAS	CAROMB S Fêtes	AUBIGNAN

COTISATION SAISON 2024 / 2025

	ADULTES 18 +	ADOS 12-17 ans	ENFANTS 6-12 ans	BABY BUDOKAS 3-6 ANS
1 x semaine	235 €	205 €	185 €	175 €
2 x semaine	+ 99 €	+ 79 €	+ 69 €	+ 59 €
3 x semaine	+ 79 €	+ 55 €	+ 49 €	+ 39 €
4 x semaine	+ 59 €	+ 39 €	+ 29 €	-
5 et +	+ 39 €	+ 29 €	+ 19 €	-

CARDIO TRAINING DÉFENSE ou MARTIAL CROSSFIT (seul) : 200 €

► YOGA : 200 € (- 10 % pour les adhérents arts martiaux)

Réductions tarifs familiaux (à partir de la 2ème personne), précaires ou étudiants : - 15 % (hors frais de dossier)

Frais de dossier (licence incluse) 55 € (non déductible)

Cotisation annuelle payable en 6 fois.

- Carte temps libre CAF (uniquement pour les habitants de Carpentras et Mazan)
- Chèque vacances et coupons sports ANCV
- Pass Sport

Ventoux Budokan

ventoux.budokan@gmail.com

06.28.77.59.48