

VENTOUX BUDOKAN

CARPENTRAS - CAROMB - BEAUMES DE VENISE

武道館
武士道

NEW

JJB
MMA
YOGA
KARATÉ
KOBUDO
QI GONG
BABY-BÛDO
AÏKIDO / IAÏDO
YOSEÏKAN-BUDO
CARDIO-TRAINING DEFENSE

Pick your fights.



ARTS
MARTIAUX

Cours : Adultes / Enfants / Baby 3+



06 28 77 59 48



武士道



MICKAËL MAS

Professeur d'arts martiaux

06 28 77 59 48

ventoux.budokan@gmail.com



para
karaté

sport
santé

→ GRADES

- Karaté traditionnelle/contact - 5^{ème} DAN FFK
- Yoseikan-Budo - 5^{ème} DAN FFK / 4^{ème} DAN YWF
- Aikido - 5^{ème} DAN FFK / 1^{er} DAN JAPON DNBK
- Kobudo «IKJ» - 5^{ème} DAN FFK / 4^{ème} DAN YWF
- Self-defense - 5^{ème} 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

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



TRADITION, ADAPTATION, ÉVOLUTION

YOSEIKAN BUDO

MMA TRADITIONNEL



COURS ENFANTS & ADOS-ADULTES

Le Yoseikan-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.





JIU-JITSU BRÉSILIEN



SENSEI
MARCUS VINÍCIUS
FRANK PEREIRA
ANIMATEUR FÉDÉRAL CFJJB
4^E DAN

SPARAPAN LUIS
ANIMATEUR FÉDÉ-
RAL CFJJB
1^{ER} DAN

«LA TECHNIQUE
SURPASSE LA
FORCE BRUTE »

LE JIU-JITSU BRÉSILIEN est un art martial à la portée de tous. Il est possible d'apprendre le JJB aux enfants dès 8 ans. Cela enseigne des valeurs essentielles comme le **RESPECT**, l'**ACCEPTATION DE LA DÉFAITE** et cela améliore la capacité de **CONCENTRATION**.

LE JIU-JITSU BRÉSILIEN promeut l'idée qu'une personne peut se défendre face à un opposant plus lourd et fort en utilisant les techniques appropriées.

L'objectif est de neutraliser son adversaire au sol pour obtenir des positions dominantes ou des soumissions (clé articulaire, étranglement, compression musculaire, immobilisation,...) obligeant son adversaire à abandonner le combat (sans avoir eu à adresser le moindre coup).

Les cours permettent de se défouler dans un cadre sécurisé et de canaliser son énergie dans une ambiance bienveillante.

ENFANTS- ADOS/ADULTES





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 seniors. 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 développe 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.

Club labélisé sport santé, discipline éligible au dispositif sport sur ordonnance

Sport Santé
sur Ordonnance

武道館

武道館





BABY BUDO

L'éveil martial chez l'enfant



de 3 à 6 ans !

Le baby budo est une initiation martiale qui se concentre sur l'éveil psychomoteur chez l'enfant. L'enseignement accompagnera la cellule familiale comme un véritable relais éducatif, venant renforcer les notions sociétales de base à travers l'esprit de la tradition martiale.

Les cours tendent, entre autres, à améliorer l'équilibre, 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 du partenaire, du lieu et des règles, l'écoute des autres et de soi, la maîtrise de la force et des gestes et la gestion des émotions.

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





KOBUDŌ

L'ÉTUDE DES ARMES



ENFANTS (8-12 ANS) & ADOS-ADULTES (DÈS 12 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 contemporaines comme le revolver ou les matraques sont ajoutées au programme dans un souci d'application en situations réelles.

Les échanges en fin de cours avec les armes en mousse permettent de concrétiser les acquis techniques et vérifier les applications en situations de combat.

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.





AÏKIDO

ESTHÉTIQUE, ÉTHIQUE & EFFICACITÉ



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 du geste, 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, jo, tanto).

Club labélisé sport santé, discipline éligible au dispositif sport sur ordonnance

Enfants - adultes - seniors

Sport Santé
sur Ordonnance

武道館

武士道





**100%
FEMMES!**

EN MUSIQUE!



CARDIO TRAINING DEFENSE

Réservé aux femmes - Ados / Adultes 12+

Énergique et efficace, le Cardio Training Defense est une activité de remise en forme et d'entretien physique qui permet de développer des automatismes de self-defense. Au croisement du fitness et des techniques de combat, vous préparerez votre corps avec du cardio et du renforcement musculaire.

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

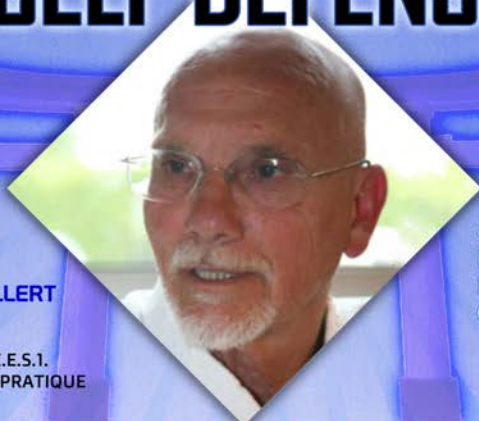
Club labélisé sport santé, discipline éligible au dispositif sport sur ordonnance

Sport Santé
sur Ordonnance





SELF DEFENSE



JEAN-LOUIS KALLERT

5^E DAN KARATÉ

1^E DAN AÏKIDO

DIPLOMÉ D'ÉTAT B.E.E.S.1.

+ DE 50 ANNÉES DE PRATIQUE

«CALME DANS
L'ESPRIT,
FORT DANS LE
GESTE»

Booster sa confiance, la maîtrise de soi et la gestion des émotions, sont des notions renforcées par les cours de **Self Defense**.

On y abordera des situations concrètes, contrées par des techniques simples et efficaces. Et parce que se respecter c'est savoir se protéger, on apprendra à agir avec lucidité, sang-froid, sérénité, ainsi qu'à sécuriser son environnement et son entourage.

Garder un esprit vigilant, préparer son corps et anticipation permettent d'éviter bon nombre de situations délicates.

Les cours commencent donc par un échauffement et remise en forme, puis s'enchaînent par des simulations concrètes (dégagements de saisies, étranglement, esquives et blocages de frappes, poussées... contrés par des clefs, percussions sur points vitaux, projections, immobilisations...). Les cours peuvent également s'articuler autour de scénarios proposés par les élèves eux-mêmes.

N'oublions pas que la sécurité est un droit, et la préparation un choix.

Club labélisé sport santé, discipline éligible au dispositif sport sur ordonnance

ADOS - ADULTES

1^{ER} COURS

100% FEMININ

2^{EM} COURS

MIXTE

Sport Santé
sur Ordonnance





YOGA

HATHA - ASHTANGA - VINYASA



MICHEL GOUZE
DIPLOMÉ 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 allongée et assise - relaxation) et pratique plus dynamiques, 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'**ASTHANGA 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).

ADDS - ADULTES

Club labélisé sport santé, discipline éligible au dispositif sport sur ordonnance

Sport Santé
sur Ordonnance





QI GONG

«MAÎTRISE DU SOUFFLE VITAL»



ALICE PETITJEAN

INSTRUCTRICE CERTIFIÉE
DE L'INSTITUT TRADITIONNEL
D'ENSEIGNEMENT DU QI GONG
(ÉCOLE WUDANG XINYI TANJI QI
GONG) CERTIFIÉE EN QI GONG
TRADITIONNEL

«Apaisez votre
cœur et votre
esprit».

Le **Qi GONG**, un art énergétique de santé et de longévité très ancien. Il existe deux formes de Qi Gong: le Qi Gong **DYNAMIQUE** et Qi Gong **STATIQUE**. Ils permettent d'entretenir et de développer la souplesse, l'équilibre, la coordination, la mémoire, ainsi que la concentration.

Dans la pratique, les muscles et les tendons sont mobilisés avec douceur afin de les assouplir, mais aussi de les renforcer. En plus des mouvements, les automassages font aussi partie de l'enseignement, de même que l'acupression des points essentiels de l'acupuncture de la médecine chinoise qui va stimuler et fluidifier la circulation du sang. Ils contribuent à la bonne oxygénation des organes vitaux.

En même temps que nous pratiquons, nous harmonisons notre énergie vitale avec l'énergie de la nature. C'est pourquoi on dit que le Qi Gong est une gymnastique méditative et de pleine conscience.

ADDS - ADULTES - SENIORS

Club labélisé sport santé, discipline éligible au dispositif sport sur ordonnance

Sport Santé
sur Ordonnance



Rentrée le LUNDI 7 SEPTEMBRE

LUNDI

BABY-BUDO 3-6 ans 17h - 17h45
YOSEIKAN-BUDO 8 - 13 ans 18h - 19h
KARATÉ Ados 12+ / Adultes 19h15 - 20h45
KARATÉ « Gradés » 20h45 - 21h15

MARDI

BABY-BUDO 3-6 ans 17h - 17h45
KARATÉ 6 - 12 ans 18h - 19h
YOSEIKAN-BUDO Ados 13+ / Adultes 19h15 - 21h
TEACHER SCHOOL 21h - 21h30

MERCREDI

NEW Qi_Gong adultes / seniors 9h - 10h15
BABY - BUDO 3 - 6 ans 13h30 - 14h15
KARATÉ Technique 6 - 12 ans 14h30 - 15h30
KARATÉ Combat 6 - 12 ans 15h45 - 16h45
KÔBUDO Enfants 16h30 - 17h30
VINYÂSA YOGA 16h30 - 17h30
KARATÉ 6 - 12 ans 17h45 - 18h45
VINYÂSA YOGA 17h30 - 18h30
AÏKIDO / IAÏDO Tous âges 19h30 - 21h15

JEUDI

KARATÉ 6 - 12 ans 18h - 19h
SELF DEFENSE 100% Féminin Ados - Adultes 19h15 - 20h15
Mixte Ados - Adultes 20h15 - 21h15
NEW JIU-JITSU BRÉSILIEN 8 - 12 ans 18h - 19h
JIU-JITSU BRÉSILIEN Ados - Adultes 19h15 - 21h

VENDREDI

KÔBUDO Ados 12+ / Adultes 18h - 19h
YOSEIKAN-BUDO Ados 13+ / Adultes 19h15 - 21h
CARDIO TRAINING DEFENSE 100% Féminin 21h - 22h



CARPENTRAS salle
des Arts Martiaux
861 av Pierre Coubertin

CARPENTRAS
Dojo Beach
861 av Pierre Coubertin

CAROMB
Salle de danse
44 place du Château

CAROMB Dojo
Place des quatre coins

CAROMB
Salle des fêtes
200 av Jean Moulin

BEAUMES de VENISE
Foyer rural
89 av Jules Ferry

Nombre de cours par semaine	ADULTES 18+	ADOS 12 / 17 ans	ENFANTS 6 / 12 ans	BABY 3 / 6 ans
1 cours	235 €	205 €	185 €	175 €
2ème cours	+ 99 €	+ 79 €	+ 69 €	+ 59 €
3ème cours	+ 79 €	+ 55 €	+ 49 €	+ 39 €
4ème cours	+ 59 €	+ 39 €	+ 29 €	-
5ème cours et suivants	+ 39 €	+ 29 €	+ 19 €	-

— **CARDIO TRAINING DEFENSE** (seul) : 200€

— **YOGA/QI GONG** : 200€ (-10% pour les adhérents arts martiaux)

— **2^e cours de YOGA** + 70€

— Réduction famille (dès la 2^{ème} personne, sur la cotisation la moins importante),
précaires ou étudiants (post bac)

— -15%. **Frais de dossier** : 55€ licence incluse et non déductible à régler à l'inscription, sans

— aucune réduction applicable.

— **Cotisation annuelle** payable en 5 fois maximum et **avant la fin du mois de mars 2027**.

— Sont acceptés le Pass Sport, les chèques vacances et coupons ANCV, les cartes temps

— libre CAF (habitants de Carpentras et Mazan).

Club labélisé sport santé, discipline éligible au dispositif sport sur ordonnance.



✉ ventoux.budokan@gmail.com

☎ 06.28.77.59.48

Inscription en ligne avec ce lien :

<https://ventoux-budokan.monclub.app/app>



VENTOUX BUDOKAN EN 10 “POINGS”

- 1  **Club:** Académie d'arts martiaux pluridisciplinaires 200 adhérents, en loisirs et compétition, affiliée à la **FFKDA**
- 2  **Au niveau technique :** du débutant au **5e DAN**
- 3  **Performance :** depuis 2020, 2 podiums mondiaux et 140 podiums nationaux en **KMIX (MMA)**, **Yoseikan Budo** (armes et mains nues), **Karaté contact**, **Kali Escrima** et **full-contact interdisciplines** dont 26 titres nationaux.
- 4  **Saison 2025-2026 :** 18 podiums nationaux dont : 1 championne de France de **full-contact**, 2 vainqueurs de la coupe de France de **Yoseikan-Budo** et 1 championne de France de **Kali Escrima**
- 5  **5 Professeurs, 5 DOJOS, 1 état d'esprit**
- 6  **Inclusion :** publics 100% féminin (**cardio-training** **defense**, **self défense**), sport sur ordonnance, handisport, sport adapté, seniors, jeunes publics dès 3 ans, public défavorisé et quartiers sensibles
- 7  **Événements :** stages (internes et externes), compétitions, passages de grades, rencontres inter-clubs, gala et festivals, ainsi que diverses fêtes au sein du club
- 8  **Directeur technique** en formation continue auprès de Hiroo Mochizuki Senseï 10^{ème} DAN
- 9  **Labels et partenaires :** sport santé, agrément jeunesse et sport, label para Karaté, label sport pour valeur : Crédit Agricole
- 10  **Disciplines innovantes et exclusives** sur le secteur **Yoseikan-Budo**, **Kobudo**, **Cardio training defense** et **Baby Budo**





INSCRIPTION UNIQUEMENT EN LIGNE

<https://ventoux-budokan.monclub.app/app>



CHOISISSEZ VOTRE FORMULE:

- 1 : baby budo, ado, adulte,...
- 2 : Sélectionnez les créneaux
- 3 : Renseignez les informations
- 4 : Effectuez votre règlement.

Sur le site par CB

soit en présentiel (chèques, liquide, chèques vacances/ coupons sports ANCV, pass' sport,...)

SUIVEZ NOUS SUR LES RESEAUX



artsmartiaux84ventouxbudokan



Arts Martiaux 84 - Ventoux Budokan



www.ventoux-budokan.fr

