

SAISON

2026 / 2027



ARTS MARTIAUX PESSAC MADRAN



BABY DOJO



JUDO enfants et adultes



GYM D'ENTRETIEN



BOXE MUAY THAÏ / Kick K1 enfants - ados - adultes



MMA (Mixed Martial Arts) ados - adultes



KRAV MAGA/SELF DEFENSE des jeunes

JUJITSU/SELF DEFENSE



AÏKIDO enfants et adultes



KRAV MAGA



CROSS TRAINING

TAÏCHI CHUAN



Un peu d'histoire



DOJO SERGE HOSTEIN

C.N. 6^{ème} DAN

Fondateur du Club
Directeur Technique de 1984 à 2003

Depuis 1984, notre dojo allie QUALITÉ DE L'ENSEIGNEMENT et ESPRIT FAMILIAL.
PLUS QU'UN CLUB, VOUS Y SEREZ COMME CHEZ VOUS !

Le club ARTS MARTIAUX PESSAC MADRAN a été créé en mai 1984 par Serge HOSTEIN et un groupe d'élèves ceintures noires en Judo.

Grâce au seul bénévolat, le vieil hangar d'origine (voué à la démolition) a fait place au dojo actuel.

Dès les années 1990, ARTS MARTIAUX PESSAC MADRAN est devenu l'un des premiers clubs d'Aquitaine, tant par le nombre de licencié(e)s que par la qualité de son enseignement.

SOMMAIRE

3	Informations
4	Baby Dojo
5	Judo Enfants
6	Judo Adultes
7	Gym d'entretien
8	Ju jitsu
9	La Coccinelle
10	Aïkido
11	Jeannette Optique
12	Cross-Training
13	Arts et Combats
14	Krav Maga des Jeunes
15	Krav Maga Adultes
16	Muay Thaï Kick/K1 des jeunes
17	Muay Thaï Kick/K1 des Adultes
18	MMA Ados
19	MMA Adultes
20	Taïchi Chuan
21	Omar Radio Pessac
22	Association JOC'S HEROES
23	Carrefour Market



Informations



Le club est ouvert du début du mois de septembre jusqu'à la fin du mois de juin.
L'inscription est annuelle. La cotisation comprend l'assurance et les cours.
Elle est payable en totalité lors de l'inscription, le paiement peut s'effectuer par carte bancaire.
Les tarifs sont indiqués dans les pages consacrées à chacune des disciplines enseignées.

Pour chaque adhérent désireux de s'engager dans une seconde pratique :

- Cotisation la plus élevée + 150 €
- Pour le Taïchi Chuan : + 100 €
- Pratique Muay Thaï + MMA : + 250 €

Sont à fournir obligatoirement lors de l'inscription :

un certificat médical de non contre indication à la pratique

« code du sport et décret du 24 août 2016 »

une photo d'identité pour les nouveaux adhérents

RAPPEL

Aucune pratique ne sera autorisée avant toute inscription complète.
Le secrétariat et les enseignants pourront procéder à des vérifications ponctuelles.

La cotisation annuelle n'est pas remboursable.
L'adhésion au club implique la lecture et l'acceptation du règlement intérieur.

COURS D'ESSAI

Toute personne désireuse de faire un cours d'essai (un seul autorisé par discipline) devra fournir un certificat de non contre-indication et obtenir du secrétariat un coupon nominatif qui sera ensuite présenté à l'enseignant avant l'accès au cours.

ÉQUIPEMENT

Vos enseignants ont établi une liste du matériel nécessaire à la pratique, que vous pourrez consulter au bureau.
Ce matériel est disponible chez notre partenaire **ARTS & COMBATS BOXING SHOP**, où vous bénéficierez d'un tarif préférentiel.

PARRAINAGE

Faites découvrir votre club. Parrainez une inscription et recevez

UN BON D'ACHAT

chez notre partenaire
Arts & Combats Boxing Shop.

BABY DOJO

4/5 ans



Mercredi	Vendredi
16h00 à 16h45	17h30 à 18h15

Tarif : 195€

Tee-shirt du club offert

Eveil martial par des pratiques adaptées, conviviales, attrayantes et variées destinées à faciliter les apprentissages des activités sportives.

Acquisition :

- des habiletés motrices fondamentales (équilibre - locomotion - préhension)
- de l'autonomie en prenant conscience de son corps, de l'autre et du « savoir être » en groupe

Développement global, physique et intellectuel de l'enfant en apportant confiance en soi et respect des règles de vie



Yann



Geoffrey

Enseignants:

- Yann Claverie
- Geoffrey Chaintrier

CADEAU DU CLUB

Pour les enfants de 4 à 12 ans : Bon d'achat équipement de **15€** offert à l'inscription
(valable chez notre partenaire **Arts & Combats Boxing Shop**)

JUDO ENFANTS

À partir de 6 ans

Horaires des cours			
Lundi		Mercredi	
6/7 ans	17h15 à 18h15	6/7 ans	16h45 à 17h45
8/11 ans	18h15 à 19h15	8/11 ans	17h45 à 19h00

Tarif :

250€ (46€ de licence incluse)

Tee-shirt du club offert



Yann Claverie

Art Martial d'origine japonaise, créé par Jigoro Kano à la fin du siècle dernier, le judo signifie littéralement « la voie de la souplesse ».

Au judo, on apprend des techniques de projection, des clefs et des contrôles au sol mais aussi le contrôle de soi, la politesse, le respect, le courage, entre autres valeurs du Code Moral du Judo.

Le judo stimule l'enfant timide, tempère et discipline l'hyper-actif. L'une des fiertés de notre Club est de perpétuer l'enseignement du judo traditionnel, avec ses règles et ses valeurs, qui va de pair avec un enseignement varié, ludique et éducatif.

Enseignant :

•Yann CLAVERIE

CADEAU DU CLUB

Pour les enfants de 4 à 12 ans : Bon d'achat équipement de **15€** offert à l'inscription (valable chez notre partenaire **Arts & Combats Boxing Shop**)

JUDO ADULTES

+12ans à Adultes



Horaires des cours		
Lundi*	Mercredi	Vendredi
19h15 à 20h15	19h00 à 20h30	19h30 à 21h00

* Techniques et préparations physiques

Tarif :

12/17 ans : 280€ (46€ de licence incluse)

18 ans et + : 300€ (46€ de licence incluse)

Tee-shirt du club offert

Nous proposons aux compétiteurs le suivi et l'encadrement sur toutes les compétitions départementales, régionales et nationales.

Vous trouverez également au Club une progression vers le grade et le plaisir du perfectionnement technique et de l'entraînement.

Programme d'accession aux grades, suivi circuits sportifs Benjamins et Minimes.

Enseignants et encadrants :

- Yann Claverie : enseignant principal, ancien athlète 1^{ère} Division (Equipe de France Cadets et Juniors)
- U Chan CHUNG-SEU 7^e dan, 9 fois champion d'Europe et vice champion du Monde de kata
- Geoffrey Chaintrier 2^e dan



Yann Claverie



U-Chan Chung-Seu



Geoffrey

Expert associé et Directrice Technique du club :

- Cathy ARNAUD, 8^e dan
Médaillée olympique, triple championne du monde et quadruple championne d'Europe



Cathy ARNAUD

GYM D'ENTRETIEN

À partir de 15 ans



Horaires des cours	
Lundi	Vendredi
19h15 à 20h15	18h30 à 19h30

Tarif : 250€

NOUVEAU

Tee-shirt du club offert

A partir d'exercices traditionnels de préparation au judo, l'objectif est d'améliorer sa condition physique, pour renforcer le corps, regagner en mobilité et qualité musculaire, dans un souci de bien-être.

Des bienfaits tout en douceur en réalisant des exercices variés de mouvements, gainages, postures, assouplissements et étirements qui optimisent l'endurance, la souplesse et le mieux-être.

Sport d'entretien adapté à toutes et tous, aux non sportifs et à tous âges.



Yann Claverie



Geoffrey

Enseignants et encadrants :

- Yann Claverie
- Geoffrey Chaintrier
- Pascal Bouteiller

JUJITSU - SELF DEFENSE

À partir de 15 ans

Horaires des cours	
Mardi	Jeudi
20h00 à 21h30	20h00 à 21h30

Tarif : 290€

Tee-shirt du club offert



Damien CREPIN
C.N. 3^{ème} Dan

Le Jujitsu trouve son origine dans l'Art du Combat développé par les Samouraïs au Japon de l'époque féodale.

Au début du XX^e siècle, ces techniques ont été collectées pour donner naissance au Jujitsu actuel, au Judo, à l'Aïkido et au Karaté, disciplines dans lesquelles l'accent a été mis sur les valeurs morales en référence au Code d'Honneur du Samouraï, le Bushido.

De formation traditionnelle, la section Open Jujitsu de Pessac Madran vous propose un Jujitsu à la fois moderne et respectueux des fondamentaux ancestraux.

Ouvert d'esprit, ou « souple » comme le sous entend le terme « ju » de jujitsu, le style proposé n'est pas figé et continue d'évoluer en intégrant différentes techniques parfois venues d'autres disciplines, comme le Kyusho Jitsu.

SELF-DEFENSE FEMININE

NOUVEAU

Tarif : 190€

Tee-shirt du club offert

Mardi
17h45 à 19h00

Techniques simples, réalistes et adaptées à tous les gabarits, issues du jujitsu self défense ainsi qu'un travail essentiel sur la posture, la gestion du stress et la confiance en soi.

Conçu pour les femmes qui souhaitent apprendre à se protéger, se renforcer physiquement et mentalement et avancer à leur rythme dans un cadre bienveillant et sécurisant.

Que vous cherchiez à reprendre une activité sportive, à dépasser certaines appréhensions ou simplement à vous sentir plus sereine au quotidien, chaque séance est pensée pour vous accompagner de façon progressive, personnalisée et adaptée à vos besoins.

PARC DE LA COCCINELLE

ANIMALIER & ATTRACTIONS



UN CONCENTRÉ
D'ÉMOTIONS

AÏKIDO

À partir de 14 ans

Horaires des cours adultes		
Lundi	Mercredi	Samedi
20h00 à 21h30	19h00 à 21h00	11h00 à 13h00
Horaire cours Enfants 7 - 13 ans		
	17h30 à 18h30	

Tarifs :

Adultes : 310€ + 45€ de licence

Etudiants : 260€ + 45€ de licence (+18ans, carte étudiant)

Enfants : 180€ + 30€ de licence



Philippe LEON

Le Aïkido est un art martial japonais créé en 1925 par Morihei UESHIBA qui comporte de nombreuses techniques à mains nues, ainsi que des techniques d'armes (sabre-bokken, bâton -jo, poignard-tanto).

Il consiste à contrôler les attaques de ses adversaires, sans opposition ou exercice de la force, en utilisant des techniques d'esquive et d'immobilisation.

Les pratiquants peuvent découvrir un art martial d'autodéfense efficace et non violent.

L'Aïkido permet de développer le contrôle de soi et la confiance en soi. '

Tout le monde peut pratiquer, hommes, femmes, jeunes et adultes.

Sa maîtrise permet de se défendre contre un ou plusieurs adversaires, armés ou non, par l'usage de différentes techniques de contrôle, de projection ou d'atemi.

L'Aïkido se distingue cependant autres arts martiaux en cherchant à neutraliser l'intention agressive de l'adversaire. Son principe fondamental repose sur la recherche d'harmonie avec l'énergie de l'attaquant afin de mieux le maîtriser.

L'Aïkido étant un art martial avec un objectif de dissuasion, sa pratique exclut toute idée de compétition.

Enseignant :

Maître Philippe LEON 7e Dan Shihan par l'Aïkikai de Tokyo,

Diplômé d'Etat et Délégué Fédéral Régional FFAAA.

CADEAU DU CLUB

Pour les enfants de 4 à 12 ans : Bon d'achat équipement de **15€** offert à l'inscription
(valable chez notre partenaire **Arts & Combats Boxing Shop**)



JEANNETTE

PESSAC

OPTICIENNE INDÉPENDANTE



**ARTS MARTIAUX
PESSAC MADRAN**

-10% POUR LES ADHÉRENTS DU CLUB*



JEANNETTE

PESSAC

FEMME . HOMME . ENFANT . SOLAIRE



292 AV. PASTEUR

*Conditions disponibles au magasin



CROSS TRAINING

À partir de 15 ans

Horaires des cours		
Mardi	Jeudi	Vendredi
12h00 à 12h45	12h00 à 12h45	12h00 à 12h45
12h45 à 13h30	12h45 à 13h30	12h45 à 13h30
17h30 à 18h30	-	17h30 à 18h30
18h30 à 19h30	-	18h30 à 19h30

Tarif : 310€

Tee-shirt du club offert



Thomas Sinsou

Venez découvrir une autre façon de s'entraîner !

Le Cross Training est une méthode de préparation physique très complète qui vous permettra d'améliorer votre endurance cardio vasculaire et respiratoire, votre force et votre souplesse et qui renforcera votre développement musculaire, votre agilité et votre équilibre.



Mayito Gonzalez

Ce programme d'entraînement repose sur un enchaînement de mouvements fonctionnels et variés et se base sur des mouvements naturels du corps.

Le Cross Training correspond à un mode de vie actif et urbain et il vous est accessible, quel que soit votre niveau d'aptitude physique, votre âge et votre sexe.

Le Cross Training est la portée de tous, alors n'hésitez plus
« Lancez vous ! »

Enseignants :

- Thomas Sinsou
- Mayito Gonzalez

Conseil - Choix - Qualité - Prix

ARTS & COMBATS

BOXING SHOP

Equipements **arts martiaux** sports de combats

108, avenue du Docteur Schweitzer
33600 PESSAC

05 56 05 04 04

Ouvert du Mardi au Samedi
de 9h à 12h / 14h à 18h



www.artsetcombats.com



KRAV MAGA / SELF DÉFENSE DES JEUNES

10 à 15 ans

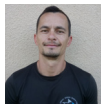
Horaires des cours	
Lundi et Jeudi	19h00-20h00

Tarif : 250€

Tee-shirt du club offert



Nicolas



Loïc

PLUS QU'UN SPORT:

A travers un programme structuré conjuguant mises en situation et éveil sportif dans un esprit martial, nous développerons la capacité de réponse de vos enfants face à toute menace afin de leur permettre de se protéger durant les trois phases d'un conflit : le pré-conflit, le conflit, le post-conflit.

Apprentissage des techniques de défense et de combat permettant de gérer efficacement une éventuelle situation de conflit. Cette formation physique se conjuguera à un véritable travail de réflexion et d'analyse grâce à de nombreuses mises en situation, fondements de la self défense.

Les adolescents auront ainsi l'occasion de développer leurs capacités de combattants tout en travaillant la confiance en soi, l'humilité et la clairvoyance nécessaires pour appréhender un conflit

Enseignants : Nicolas et Loïc

CADEAU DU CLUB

Pour les enfants de 4 à 12 ans : Bon d'achat équipement de **15€** offert à l'inscription
(valable chez notre partenaire **Arts & Combats Boxing Shop**)



KRAV MAGA FEMMES - HOMMES

À partir de 15 ans

Horaires des cours	
Lundi	20h15 à 21h45
Jeudi	20h00 à 21h30

Tarif : 360€

Tarif étudiant : 320€ (+18ans, carte étudiant)

Tee-shirt du club offert

UN ART

L'art de l'autodéfense ou de la protection d'autrui sans arme.

Le krav maga désigne l'ensemble des techniques de combat permettant de faire face à une attaque lorsque l'on se trouve désarmé.

Son apprentissage repose sur 3 piliers fondamentaux : la simplicité, la rapidité et l'efficacité



Nicolas



Loïc

NOTRE OBJECTIF:

Tout au long de cette année, vous apprendrez à vous défendre en anticipant et/ou neutralisant votre ou vos agresseurs.

Nous créerons, dans cette perspective, de multiples mises en situation réalistes intégrant la gestion du conflit.

Nous travaillerons les agressions de rue, les attaques avec et sans arme, les vols, les attentats, les agressions sexuelles et tout autres types de violence urbaine.

NOTRE ENSEIGNEMENT:

Chacun de ces scénarios fera l'objet d'un enseignement en trois temps:

Premier : apprentissage technique

Deuxième : travail sous pression

Troisième : Mises en situations concrètes avec une intensité variable

Cette formation physique se conjuguera à un travail psychologique qui permettra à chacun d'atteindre ses objectifs rapidement au cours de chacune des séances où règneront la rigueur, la bonne humeur et la bienveillance.

Enseignants : Nicolas et Loïc



MUAY THAÏ/KICK K1 DES JEUNES

Enfants 6 à 11 ans

Adolescents 12 à 15 ans

Horaires des cours		
	Mercredi	Samedi
Enfants	14h00 à 15h00	10h00 à 11h00
Ados	15h00 à 16h00	11h00 à 12h00

Tarif : 250€

Tee-shirt du club offert



Dylan ESPANTOSO

La boxe Pieds/poings est praticable par tous les enfants, garçons et filles.

Elle leur permet de se défouler tout en maîtrisant leur agressivité et leur émotivité et d'acquérir, tout en s'amusant et en toute sécurité, souplesse, technique et endurance.

Pédagogie adaptée et ludique pour développer :

- Confiance et maîtrise de soi,
- Respect du partenaire et de l'enseignant,
- Humilité,
- Efficacité.

Enseignant :

• **Dylan ESPANTOSO**

Entraîneur haut niveau

CADEAU DU CLUB

Pour les enfants de 4 à 12 ans : Bon d'achat équipement de **15€** offert à l'inscription
(valable chez notre partenaire **Arts & Combats Boxing Shop**)



MUAY THAÏ KICK / K1

À partir de 15 ans

	Horaires des cours		
MUAY THAÏ	Mardi	Jeudi	Samedi
	20h45 à 22h00	19h00 à 20h00	09h00 à 10h00
KICK / K1	Mardi	Mercredi	Jeudi
	19h30 à 20h45	12h30 à 13h30	18h00 à 19h00
«Tous les 2 mois environ sparring le samedi de 14h à 16h»			

Tarifs :

- 350€ (accès à tous les cours)
- 170€ Cours Cardio-boxe du mercredi et samedi matin exclusivement

Tee-shirt du club offert



Dylan ESPANTOSO

Appelé aussi Boxe Thaïlandaise, le Muay Thaï utilise les techniques de poings, pieds et tibias y compris dans les jambes et autorise aussi les saisies de jambes et de la nuque, les coups de genoux et coups de coude. Le Muay Thaï développe la souplesse, les réflexes, la puissance et la force.

La discipline reste accessible à tous, du débutant au confirmé, et les filles y sont de plus en plus nombreuses. Elle peut se pratiquer en loisir ou en compétition.

Enseignement ludique, dans le respect de tous et en toute sécurité pour acquérir condition physique, confiance, maîtrise de soi, respect du partenaire et de l'enseignant, humilité et efficacité.

Enseignant :

- Dylan ESPANTOSO
Entraîneur haut niveau



MMA DES JEUNES

9 à 14 ans

Horaires des cours	
Mercredi	Samedi
14h00 à 15h00	11h00 à 12h00

Tarif : 250€

Tee-shirt du club offert



Cédric CREYX



Océane CREYX

Apprendre à se défendre avec maîtrise

Discipline complète qui associe les techniques des arts martiaux et des sports de combats.

Découverte des bases de la lutte, du grappling (sol) mais aussi des techniques de boxe pieds/poings, contrôlées, toujours avec sécurité.

Les séances développent la condition physique, le respect des règles, la gestion des émotions et l'esprit d'équipe.

Un sport complet et passionnant pour grandir en confiance

Enseignants :

- **Cédric CREYX diplômé FMMA**
- **Océane Creyx, Championne de France, membre de l'équipe de France FMMAF**

CADEAU DU CLUB

Pour les enfants de 4 à 12 ans : Bon d'achat équipement de **15€** offert à l'inscription
(valable chez notre partenaire **Arts & Combats Boxing Shop**)



MMA (MIXED MARTIAL ARTS)

Brazilian Luta Livre

À partir de 14 ans

Horaires des cours

Lundi	Mercredi	Vendredi
12h15 à 13h30	20h30 à 22h00	19h30 à 21h00

Tarif : 350€



Cédric CREYX

MMA — Le combat ultime, la discipline complète

Le MMA (Mixed Martial Arts) est bien plus qu'un sport de combat : c'est une discipline moderne, exigeante et spectaculaire, qui combine les techniques les plus efficaces des arts martiaux et des sports de combat (boxe, judo, lutte, jiu-jitsu, muay-thaï, etc.).



Océane CREYX

Accessible à tous, le MMA développe des qualités essentielles : maîtrise de soi, respect, force mentale et physique, stratégie... C'est un véritable art du combat, où chaque pratiquant apprend à se dépasser dans un cadre sécurisé. »

Notre objectif est de transmettre, au-delà d'un savoir-faire technique, les valeurs du combat, du respect, de la discipline et de la progression personnelle.

Enseignant :

- Cédric CREYX diplômé FMMA
- Océane Creyx, Championne de France, membre de l'équipe de France FMMAF

TAÏCHI CHUAN

À partir de 14 ans



Horaires des cours	
Lundi	Jeudi
12h30 à 13h45	12h00 à 13h15

Tarif : 200€



Jean Philippe GOY

« Pratique douce et accessible à tous, le Taï Chi Chuan est une discipline complète répondant à une multitude de besoins particuliers dont mouvements, étirements, et détente font partie.

Reconnu comme sport de santé, parfois assimilé à de la méditation en mouvement, le Taï Chi Chuan permet de reprendre contact avec son corps et pacifier son esprit.

Parmi les différentes formes de Tai Chi Chuan existantes, celle que j'enseigne est issue de la forme Yang originelle comprenant 128 mouvements de base, et dénommée style Yang du petit dragon.

L'essentiel du travail en cours est basé sur les échauffements taoïstes, l'apprentissage et la répétition des mouvements de la forme, ainsi que des postures issues du chi qong favorisant l'ancrage au sol, les étirements, la concentration et la présence au corps.»

Enseignant : Jean Philippe GOY

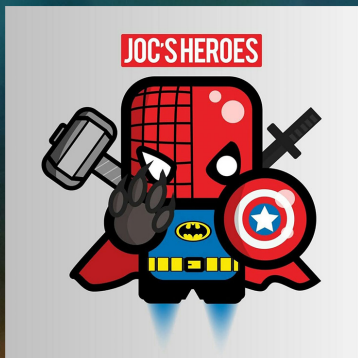


O ma Radio

46 K followers • 205 suivi(e)s

• 11 K publications

 O Ma Radio, ancienne web radio PESSAC FM évolue, elle est devenue au fil du temps une communauté Facebook ! Ici, retrouvez nos bons plans, idées & découvertes du quotidien. Suivez-nous et partagez vos coups de cœur avec OmaRadio ✨
La vie est un cadeau



L'association a pour but de rendre le sourire aux enfants malades et / ou handicapés ou en difficultés psychologiques ou sociales. Ses bénévoles se parent de costumes de super héros et rendent visite, avec des cadeaux à l'hôpital, à domicile, ou toutes structures qui prennent en charge des enfants.

PESSAC ALOUETTE
WWW.CARREFOUR.FR/MAGASIN/MARKET-PESSAC





CARREFOUR
MARKET PESSAC

Votre Magasin et son Drive

2 rue Léon Morin

33600 PESSAC

En Permanence à votre SERVICE!

05.56.36.33.92

Ouvert

du Lundi au Samedi Non Stop

de 8h30 à 19h30

Dimanche Matin de 9h à 12h

<http://www.carrefour.fr/magasin/market-pessac>

Priorités depuis 1984

Qualité de l'enseignement et esprit familial



750 adhérents ont déjà foulé les tatamis du dojo.
La pluralité des disciplines enseignées fait de notre club
l'un des plus performants et les plus importants du
Sud-Ouest.

SORTIE ROCADE N° 13 DIRECTION PESSAC CENTRE

MES MARTIAUX
PESSAC MADRAN
51 avenue de madran
33600 PESSAC



RETROUVEZ TOUTE
L'ACTUALITÉ DU CLUB
SUR VOTRE MOBILE



contact@ampessacmadran.com
05 56 36 94 49 WWW.AMPESSACMADRAN.COM