

2022 -2023

PESSAC  **MADRAN**

ARTS
1984

DOJO
SERGE HOSTEIN
C.M. 8ème DAN
Fondateur du Club
Directeur Technique de 1984 à 1992

JUDO ENFANTS ET ADULTES

JUJITSU / SELF DEFENSE

KARATE MIX ET KARATE JUTSU

KRAV MAGA

KRAV MAGA / SELF DEFENSE DES JEUNES

BOXE MUAY THAÏ / KICK / K1 DES JEUNES

MUAY THAÏ

KICK BOXING / K1

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

Informations
Rappel/Parrainage
1 Maillot pour la Vie
Judo Enfants
Judo Adultes
Jujitsu Self Défense
Karaté Mix et Karaté Jutsu
Krav Maga
Arts et Combats
Krav Maga/Self Def des jeunes
Boxe Muay Thaï K1 des jeunes
Muay Thaï
Kick/ K1
Cross-Training
Le Visconti
Taichi Chuan
Carrefour Market

Informations

Notre Club vous permettra de pratiquer dans les meilleures conditions. Si nous devons faire face à de nouvelles mesures sanitaires, elles seraient affichées, indiquées sur notre site et rappelées par vos enseignants.

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, le montant de la seconde cotisation est réduit à 150€.

“ T-shirt du club offert à chaque nouvel adhérent “



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

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 et COMBATS BOXING SHOP,
où vous bénéficierez d'un tarif préférentiel.

PARRAINAGE

Faites découvrir votre club. Parrainez une inscription et recevez

UN BON D'ACHAT de 15 €

chez notre partenaire

Arts & Combats Boxing Shop.





**ASSOCIATION
1 MAILLOT POUR LA VIE
POUR LES ENFANTS MALADES**
2 rue Léon MORIN
33600 PESSAC
05 56 36 33 92
dominiquesikora@franchisecarrefourmarket.fr



Avec le soutien de nos partenaires

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



LUXURY WINE TOURISM

Bernard Magrez



CHÂTEAU

PAPE CLÉMENT



216 AVENUE DU DR NANCEL PENARD - 33600 PESSAC - 05 57 26 38 38



**ARTS MARTIAUX
PESSAC MADRAN**
WWW.AMPESSACMADRAN.COM



JUDO ENFANTS

à partir de 4 ans

Horaires des cours			
Lundi		Mercredi	
4/5 ans*	17h00 à 17h45	4/5 ans*	16h00 à 16h45
6/7 ans	17h45 à 18h45	6/7 ans	16h45 à 17h45
8/11 ans	18h45 à 19h45	8/11 ans	17h45 à 19h00

* 1 Seul cours par semaine, à choisir dès l'inscription (le Lundi ou le Mercredi)

Tarifs :

- Enfants 4/5 ans : 185€
- Enfants 6/11 ans : 245€ dont 41€ de licence



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 (Minimes 2008 à Adultes)



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

* Techniques et préparations physiques

Tarif :

12/17 ans : 275€ dont 41€ de licences

18 ans et + : 290€ dont 41€ de licence et accès au cours de Jujitsu

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.



Yann Clavierie

Enseignants et encadrants :

- Yann Clavierie : enseignant principal, ancien athlète 1^{ère} Division (Equipe de France Cadets et Juniors)
- U Chan CHUNG-SEU 6^e dan, 9 fois champion d'Europe et vice champion du Monde de kata



U-Chan Chung-Seu

Expert associé :

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



Cathy ARNAUD





JUJITSU - SELF DEFENSE

à partir de 15 ans

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

Tarif : 290€ avec accès aux cours de Judo adultes



Damien CREPIN

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.

On y retrouve donc des attaques pieds-poings, des projections, des techniques de clés et d'étranglements, du JJB, ainsi que du travail avec les armes.

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.

Nous vous invitons à venir découvrir, partager, apprendre et échanger autour de cette passion commune.

Joie et bonne humeur, respect et humilité, font partie de l'état d'esprit Jujitsu qui vous attend, accompagné d'humour et de solidarité.

Enseignants : Damien CREPIN CN 3^e DAN

KARATE JUTSU SHOTOKAN ET KARATE MIX

à partir de 15 ans

Horaires des cours

Lundi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Karaté Mix		Karaté Jutsu	
12h15 à 13h15	20h30 - 22h00	12h15 -13h15	21h00 - 22h30

Tarif : 290€



Régis FERRY

KARATE JUTSU

Complémentaire des autres disciplines, cette forme de combat s'adresse à tous les publics et elle permet d'utiliser les techniques de projection (Nage Waza) et les principes de la lutte au sol (Ne Waza) conjugués aux percussions (Atemi Waza) dans un combat.

Traditionnel dans sa forme, le Karate Jutsu Shotokan est pratiqué en karategi blanc et comporte de nombreuses techniques de défense

- coup de poing, pied, coude, genou, avant-bras, ...
- clé, torsion, ...
- projection, fauchage, balayage, ...

contre tout type d'attaques

- étranglement
- saisie du col
- coup de poing

KARATE MIX :



Le Karaté Mix est une synthèse martiale de l'ensemble des disciplines représentées au sein de la FFK, et qui réunit les composantes de percussion debout, projection, immobilisation et soumission. La concrétisation de la pratique se traduit par des échanges sous forme d'assauts pluridimensionnels .

Cette discipline évolutive est enseignée dans un esprit de respect et de partage des valeurs sportives. Elle permet à ses pratiquants de s'exprimer pleinement tout en préservant leur sécurité et leur intégrité physique.

Enseignant : Régis FERRY



KRAV MAGA / SELF DEFENSE FEMMES - HOMMES

à partir de 15 ans

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

Tarif : 360€

Tarif étudiant : 320€



Nicolas

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



Samuel

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 Samuel

Conseil - Choix - Quantité - Prix

ARTS & COMBATS

BOXING SHOP

Equipements **arts martiaux** sports de combats

108, avenue du Docteur Schweitzer
33600 PESSAC

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



www.artsetcombats.com



KRAV MAGA / SELF DÉFENSE DES JEUNES

Horaires des cours	
Lundi et Jeudi	Ados 12 à 17 ans : 19h00-20h00
Mercredi	Enfants 6 à 11 ans : 17h45-18h45

Tarif : 235€



Nicolas

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.

SELF DÉFENSE ENFANTS :

Dans un esprit convivial et sportif, vos enfants apprendront à gérer des situations de conflits en faisant preuve de discernement et de sang-froid. Ils seront ainsi formés à de nombreux réflexes de prudence et de réactivité qui leur permettront d'éviter ou de gérer une éventuelle confrontation. École de la confiance en soi, de la solidarité et de l'humilité, le cours de self défense offrira à vos enfants un moment de divertissement et d'épanouissement personnel.

KRAV MAGA ADOLESCENTS:

Dans le cadre d'une activité physique intense, les adolescents apprendront des techniques de défense et de combat qui leur permettront 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 : Cours Enfants: Loïc et Ados: Nicolas et Samuel

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 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€



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

à partir de 15 ans

Horaires des cours		
Mardi	Jeudi	Samedi
20h45 à 22h00	19h00 à 20h00	09h00 à 10h00
Dernier samedi du mois 14h à 16h		

Tarif : 290€



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



KICK BOXING / K1

à partir de 15 ans

Horaires des cours		
Mardi	Mercredi	Jeudi
19h30 à 20h45	12h30 à 13h30	18h00 à 19h00
Dernier samedi du mois 14h à 16h		

Tarif : 290€



Dylan ESPANTOSO

Ces boxes utilisent des techniques de poings, pieds et tibias y compris dans les jambes.

Elles permettent d'acquérir une excellente maîtrise corporelle et sont une véritable école de santé en raison d'une sollicitation vasculaire importante ; elles peuvent se pratiquer en loisir ou en compétition.

Ces boxes sont aujourd'hui pratiquées dans le monde entier par des personnes de tous âges et de tous niveaux et les féminines sont là aussi de plus en plus nombreuses.

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

Enseignant :

- **Dylan ESPANTOSO**
Entraîneur haut niveau



CROSS TRAINING

à partir de 15 ans

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 : 290€



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, quelque 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

Spécialités
Italiennes



9 AVENUE DU BOURGAIL - 33600 PESSAC
SORTIE ROCADÉ N° 13

05 56 36 28 49

Fermé le dimanche et lundi



TAÏCHI CHUAN

à partir de 14 ans

Horaires des cours	
Lundi	Mardi
12h30 à 13h30	17h45 à 18h45
-	18h45 à 19h45

Tarif : Adultes 280€



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



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>

Nos priorités depuis 1984

*Qualité de l'enseignement
et esprit familial*

UN CLUB EDUCATIF DU LOISIR A LA COMPETITION

SORTIE ROCADE N° 13 DIRECTION PESSAC CENTRE

**ARTS MARTIAUX
PESSAC MADRAN**
51 avenue de madran
33600 PESSAC



RETROUVEZ TOUTE
L'ACTUALITÉ DU CLUB
SUR VOTRE MOBILE



05 56 36 94 49 WWW.AMPESSACMADRAN.COM