

BROCHURE DE PRESENTATION



ASSOCIATION BUDO 04

Association BUDO 04 - route du Nord 04360 Moustiers Sainte Marie - SIRET : 82427663800015
Mail : budo04@yahoo.com - Facebook : Vovinam Budo04 - Tel : 06.81.82.00.35

Qui sommes nous ?

Club d'arts martiaux créé en 2016 par Xavier Giraud et Christine Andraud, sur la demande de nombreux enfants et adultes qui souhaitaient s'inscrire dans une association simple, dynamique et conviviale.

L'association propose des cours de Vovinam Viet Vo Dao ainsi que de Cardio Fight qui sont donnés sur les communes de Montagnac, Riez, Puimoisson et Moustiers Ste Marie.



Qu'est ce que le Vovinam ?

Le Vovinam Viet Vo dao est un arts martial Vietnamien qui allie à la fois force et souplesse.

Il permet un épanouissement physique et mental grâce à la grande variété des techniques qu'il propose :

- Self défense - Techniques pied/poing - Armes - Lutte -
- Chutes et acrobaties - Combat - Travail respiratoire -



Qu'est ce que le Cardio Fight ?

Ce cours, axé sur le bien être et la santé, est composé de plusieurs ateliers : cardio fight, renforcement, étirements, respiration et massage.

Il permet un entretien très complet du corps, le tout en musique, dans une ambiance motivante et décontractée. Son nom vient de l'utilisation de techniques de frappes d'arts martiaux sur le rythme d'une musique entraînante.



Quels sont les buts de l'association ?

Outre le caractère sportif du club, l'association Budo 04 a également pour but la transmission de valeurs et de principes, comme le respect, le partage, la confiance, la sincérité, l'humilité, etc... ; et ce afin d'augmenter le bien-être individuel au travers de la cohésion de groupe.

Notre démarche est de rapprocher les personnes et de créer des liens autour d'une activité, voir même d'une passion commune. Il faut pour cela que l'association soit le plus accessible géographiquement et peu onéreuse afin de supprimer toute forme de barrières sociales.



Qui sont les enseignants ?

Les cours sont dispensés par 2 enseignants bénévoles qui s'investissent énormément et apportent leur savoir-faire, tout en continuant à se former, afin de proposer un encadrement de qualité à tous les pratiquants.



- Xavier Giraud -

- Titulaire d'un diplôme d'instructeur fédéral (DIF)
- 15 ans de pratique en Karaté Shito ryu (2eme dan)
- 10 ans de Vovinam Viet Vo Dao (2eme dang)
- 5 Séjours d'entraînement au Vietnam

- Christine Andraud -

- Titulaire d'un brevet d'état sportif (BE) -
- 3 ans de pratique en Karaté Shito ryu (1er dan) -
- 10 ans de Vovinam Viet Vo Dao (1er dang) -





- Les cours de Vovinam -



Ils ont lieu principalement dans la salle polyvalente de Montagnac (04500) les mercredi et vendredi soir.

Ces cours sont accessibles dès l'âge de 5 ans et il existe plusieurs créneaux horaires afin de mieux s'adapter aux différents niveaux et tranches d'âges (baby - enfant - adulte).

L'association a déjà investi dans plus de 100 m² de tapis et fait l'acquisition de nombreux équipements et matériel afin que les pratiquants puissent apprendre et évoluer dans des conditions ludiques et en toute sécurité.



Le samedi matin, des cours spéciaux réservés aux compétiteurs ou aux gradés se déroulent sur la commune de Puimoisson

En 2019 nous avons eu la chance d'y accueillir Maître Hieu venu du Vietnam.



Les pratiquants ont donc en moyenne 2 à 3 cours par semaine, y compris pendant les vacances scolaires.

- Les cours de Cardio Fight -

La création de cette section est le résultat de la sollicitation de nombreux parents désireux de pratiquer une activité sportive dans l'association, hors du cadre martial.

Après une série de test en 2017, un cours a été mis en place tous les jeudis au gymnase du collège de Riez.



Comme pour le Vovinam, l'association met tout en œuvre afin que ces cours reflètent l'esprit et la volonté qui nous animent.



Le club a donc pris dès le début toutes les dispositions nécessaires au bon déroulement des cours. À savoir, l'acquisition de matériel adapté mais aussi la formation des enseignants.

Cette activité s'inscrit parfaitement dans notre projet d'épanouissement personnel de l'individu et de la valorisation de la pratique sportive.



- Stage - Compétition - Évènement -



Tout au long de l'année, l'association s'efforce de proposer de nombreuses activités en plus des cours. Que ce soit des compétitions, des stages, des démonstrations et même des activités en dehors du cadre martial.



Démonstration à l'extérieur



Sortie Accrobranche



Stage éventail à Marseille



Stage cascades cinéma à Antibes



Sortie Canoë / Kayak



Formation au Vietnam

ARTS MARTIAUX

130 passionnés se sont réunis à Manosque

L'association Budo04 de Montagnac, en partenariat avec le Karaté Club de Manosque, a organisé sa 2^e rencontre amicale d'Arts Martiaux au gymnase des Varzelles, qui a réuni plus de 130 adeptes venus de 12 clubs de la région enseignant les différentes disciplines de cet art. Cette journée, ponctuée de temps forts, basée sur la convivialité et l'échange, a débuté dès le matin par un stage technique avec ateliers baby, enfants et adultes, qui a permis de créer des liens

amicaux entre pratiquants. Les compétitions combats, réalisées avec une extraordinaire facilité, étaient spectaculaires. Basées sur le respect de l'autre, ces dernières ont offert une vraie fraternité bien palpable tout au long des combats, durant lesquels, pratiquants débutants ou confirmés ont pu progresser au fur et à mesure dans une ambiance décontractée, pleine de rires et de transpiration.

M.C.

→ ☎ 06 81 82 00 35 ou page facebook "Budo04"



Compétition inter-discipline organisée par l'association