

# Stage d'Arts Martiaux



**Samedi 17 Janvier 2026**

**ARTENIUM**

**4 Parc de l'artière, 63122 Ceyrat**

Ouvert à tous les pratiquants d'arts martiaux et défense

## Horaire :

**9h30** : Accueil et inscription des participants

**9h45 - 11:45** : **Cours tous niveaux (thème 1)**

**14h15 - 16:15** : **Cours tous niveaux (thème 2)**

Possibilité de repas en commun (inscription sur place le matin).

**Tarif** : 1 cours : 17€

2 cours : 30€

## Thèmes :

### 1. Stabilité et instabilité - équilibre et déséquilibre :

- être stable, quand, comment, pourquoi.
- déséquilibrer ou déstabiliser son adversaire.

### 2. Travail en ateliers :

- application des notions abordées le matin : dans les katas (Tao Lu), les bunkai, en combat...

**Tristan Fleury**

**Expert Régional FFKaraté**

6<sup>ème</sup> Dan Karaté - 3<sup>ème</sup> Dan Yoseikan Budo

Professeur de Tai Chi et de Qi Gong

**Contact** : 06 66 67 41 80    [tristanfleury.63@gmail.com](mailto:tristanfleury.63@gmail.com)



Comité Départemental du Puy-de-Dôme  
De Karaté et Disciplines Associées

Tél. 04 73 92 43 44

[comitepuydedomekarate@gmail.com](mailto:comitepuydedomekarate@gmail.com) - <https://sites.ffkarate.fr/puydedome/>

+  
**clermont  
auvergne  
métropole**

  
**PUY-DE-DÔME**  
LE DÉPARTEMENT