

Stage d'Arts Martiaux



Samedi 14 Mars 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.Apprendre et tirer le maximum d'un Kata (Taolu) :

- techniques efficaces d'apprentissage et d'étude.
- Mise en pratique sur une forme.
- Approfondir un kata, améliorer la qualité de compréhension et de pratique, différentes pistes de lecture d'un kata.

2.Travail en ateliers :

- application des notions abordées le matin : utilités des bunkaï, comment les construire et les améliorer, quels est le rôle (explicite et caché) des formes codifiées dans nos pratiques...

Tristan Fleury

Expert Régional FFKaraté

6^{ème} Dan Karaté – 3^{ème} Dan Yoseikan Budo

Professeur de Tai Chi et de Qi Gong

Contact : 06 66 67 41 80 tristanfleury.63@gmail.com



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

Tél. 04 73 92 43 44

comitepuydedomekarate@gmail.com – <https://sites.ffkarate.fr/puydedome/>

+
**clermont
auvergne
métropole**


**PUY-DE-DÔME
LE DÉPARTEMENT**