

Stage d'Arts Martiaux

Ouvert à tous les pratiquants d'arts martiaux et défense



Samedi 26 septembre 2026

ARTENIUM , 4 Parc de l'artière, 63122 Ceyrat

Horaires :

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).

Tarifs : 1 cours : 20€ 2 cours : 30€

Thèmes :

1) Kihon : des exercices de base à l'essence de nos pratiques.

Les exercices de travail dans le vide forment la trame essentielle des arts martiaux tout en étant un outil de perfectionnement et d'approfondissement indispensable. Comment tirer le maximum de leur potentiel.

2) Travail en ateliers :

Applications des notions abordées le matin : exploiter les spécificités et qualités de chacun selon son style, sa pratique... comment s'autoévaluer et progresser.



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**