

L'école de la maîtrise de soi et du respect des autres

BUDO

武 Bu : L'idéogramme se compose du signe "hallebarde" ou "lance" accolé à un autre se lisant "arrêter" ou "dompter". Dans les temps anciens, le premier sens était celui d' "arrêter la lance" donc stopper le combat, la violence.

道 Do : Dans sa partie supérieure, l'idéogramme représente la "tête", et dans sa

partie inférieure la "marche". Do signifie donc le cheminement spirituel suivi par l'adepte d'une discipline, l'équilibre entre le corps et l'esprit.

La Voie des Arts Martiaux (**Budo**) est celle qui, à travers la pratique du combat doit amener à l'harmonie donc à la paix. En ce sens, la pratique des arts martiaux dans leurs formes et leurs esprits traditionnels s'avère une réelle science de l'éducation de l'individu.



UN ART MARTIAL

Alliant des techniques venant de plusieurs arts martiaux et sports de combat, le **Budo Défense**, par l'exercice du corps et la recherche de l'équilibre de l'esprit propose un chemin pour découvrir et développer les potentiels personnels et la connaissance de soi.

UNE PHILOSOPHIE

Par l'acquisition d'une meilleure connaissance de soi, le **Budo Défense** vise à l'harmonisation de l'être humain avec lui-même, avec les autres, avec son environnement.

LES TECHNIQUES

Les **Randoris** : la pratique libre et souple avec un ou plusieurs partenaires dans un esprit de progression mutuelle et le respect des autres. Ils sont pratiqués à mains nues - pieds poings, clés, torsions, immobilisations, projections.... -et avec armes d'entraînement en mousse ou plus proche de la réalité -couteau, bâton, jo, sabre, saï, naginata, tonfa de sécurité,...

Les **Katas** : ce sont des séquences de techniques dont le déroulement reproduit un schéma de combat contre un ou plusieurs adversaires. Certains sont effectués en solo, d'autres avec partenaires. Ils permettent, en plus, de travailler la respiration et la concentration.

DEFENSE

Par le dépassement de la peur, l'intégration de réflexes d'évitement, de techniques, par les combats simulés, le **Budo Défense** permet d'acquérir une assurance face aux agressions physiques de la vie et, même, une certaine façon d'être qui peut décourager un agresseur ou au moins permettre de désamorcer un conflit sans combattre.

QUI PEUT PRATIQUER ?

Les techniques du **Budo Défense** ne nécessitent pas de force musculaire ni d'aptitude physique particulière. Le travail musculaire se fait naturellement en accord avec la constitution de chacun. C'est pourquoi, le **Budo Défense** peut être pratiqué par tous.

UN LOISIR

Source d'épanouissement et remède contre le stress, la pratique de cette discipline permet le développement des réflexes et de la coordination. La disponibilité du corps est la base de l'épanouissement mental ; la pratique d'une activité physique harmonieuse qui mène à la connaissance de soi permet de devenir un être humain accompli, conscient de ses possibilités, apte à utiliser toutes ses facultés pour faire face aux tensions de la société contemporaine.



Le randori efficacité (2 contre 1)



Techniques au bâton long



Le pieds-poings



Le combat ken mousse



Le travail des katas



Les armes en mousse



Les armes en bois



Les armes réelles



Kata au laïto

NORD SHOGUN Saison 2016-2017 流道

NORD
SHOGUN



INFORMATIONS PRATIQUES

NORD SHOGUN
ARTS MARTIAUX
FACHES THUMESNIL

AIKIDO
BUDO DEFENSE

Notre adresse
Salle George Sand
rue de Guéret
59155 Faches Thumesnil
(derrière le collège Mermoz)



Nos horaires
Mercredi de 19h45 à 21h30
Vendredi de 19h45 à 21h30
Cours supérieur le vendredi à 21h45

Reprise des cours
voir sur www.nordshogun.fr
Cours mixte et à partir de 16 ans

Plusieurs formules de cotisations possibles

Bienvenue aux coupons Sport et Chèque-vacances



Renseignements sur le site ou pendant les cours.



Notre mascotte

(c) Nord Shogun Arts Martiaux Faches Thumesnil août 2016 I.P.N.S.

武道

Association à but non lucratif (loi 1901) N° 5/16574 du 14.12.1981
N° SIRET : 528 216 443 00010 APE : 9312Z
contact@NordShogun.fr - <http://www.NordShogun.fr>



Cours mixte à partir de 16 ans