

## Arts martiaux

### ACADEMIE PYTHAGORE ANGOULEME

8 Rue de Bordeaux - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 16 29 02 27 - Portable. 0616781462  
Email. angouleme@pythagorejiujitsu.com - Site Web. <http://www.pythagorejiujitsu.com>

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Jiu Jitsu Brésilien et M.M.A "Mixed Martial Arts"  
Cours adultes de Jiu Jitsu Brésilien avec Ugo Gaillard ceinture noire  
Cours enfants de Jiu Jitsu Brésilien avec Alister Denis  
Cours de Mixed Martial Arts avec Karim Kondua.

### AIKIDO CLUB ANGOULEME - ACA



730 Route de la Médecine - 16410 GARAT  
Tel. 05 45 25 05 43  
Email. [jeanmichelfaure1@free.fr](mailto:jeanmichelfaure1@free.fr) - Site Web. <http://www.aikido-angouleme.fr>

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Salle Omnisports Roger Gémard, rue Pierre Sémard.

### AIKIDO CLUB DE COGNAC



Salle Polignac, entrée rue Plumejeau, 15-17 rue Marignan - 16100 Cognac  
Tel. 0688048506 - Portable. 0688048506  
Email. [aikidoclubcognac@gmail.com](mailto:aikidoclubcognac@gmail.com) - Site Web. <http://www.aikido-cognac.org>

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

\* ENFANTS DE 3 à 4 ANS (Baby Aïkido) :

Horaires et lieu : le vendredi de 17h30 à 18h10 (Dojo de la salle verte 58 rue du Port).  
Professeur : Claire BEC.

\* ENFANTS DE 5 à 8 ANS :

Horaires et lieu : le vendredi de 18h15 à 19h15 (Dojo de la salle verte 58 rue du Port).  
Professeur : Claire BEC.

\* ENFANTS DE 8 à 14 ANS :

Horaires et lieu : le mardi de 18h00 à 19h15 (Dojo de la salle verte 58 rue du Port).  
Professeur : Claire BEC.

\* ADULTES :

Horaires et lieu : le mardi de 19 h 30 à 21 h 30 pour tous et le vendredi de 19 h 30 à 21 h (Dojo de la salle verte 58 rue du Port).  
Professeurs : Jean-Pierre LAURENT et Claire BEC.

\* PERFECTIONNEMENT ADULTES :

Horaires et lieu : de 19h00 à 21h00 (Dojo de Crouin 55, rue de la Groie).  
Professeurs : Jean-Pierre LAURENT et Claire BEC

### ASSOCIATION BALZATOISE DE VIET VO DAO - ABVVD



Appt C 56 des Balcons de Bellevue, 4, impasse des Rossignols - 16000 ANGOULÊME  
Tel. 05 45 67 08 18 ou 06 88 75 43 29 - Portable. 06 88 75 43 29  
Email. [VVD-TLTSP-16@hotmail.fr](mailto:VVD-TLTSP-16@hotmail.fr) - Site Web.  
<https://vietvodao-charente.fr/menu/accueil.html>

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Pratique du Viet Vo Dao, l'Art Martial Vietnamien (à mains nues et avec armes), style Thanh Long développé dans les années 50 par Maître NGUYEN Dan Phu (1911-1999) et aussi bien adapté aux filles qu'aux garçons, quels que soient leur âge et leur gabarit.  
Lieu d'entraînement : salle des fêtes de Balzac (à côté de la mairie), tout près d'Angoulême.  
Cours pour adultes et adolescents.  
Cours pour enfants (à partir de 5 ans).

#### ASSOCIATION CULTURELLE DETENTE LOISIRS - ACDL



Maison des Jeunes et de la Culture, 42 rue nationale - 16440 ROULLET  
SAINT ESTEPHE  
Tel. 05 17 20 04 45 - Portable. 05 17 20 04 45  
Email. acdlroullet@gmail.com - Site Web. <http://www.acdlroullet.fr>

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

école d'arts martiaux traditionnels Japonais Aïki-jujutsu Takeda-Ryu Maroto-Ha, Art du Samouraï, techniques de self défenses japonaise, à partir de 14ans

Stéphane LAMPE 06 43 76 48 95 - [accg.takedaryu@gmail.com](mailto:accg.takedaryu@gmail.com)

#### CENTRE SOCIAL CULTUREL ET SPORTIF AMICALE LAIQUE DU GOND PONTouvre - CSCS



Avenue du Général de Gaulle - 16160 GOND PONTouvre  
Tel. 05 45 68 18 78 - Portable. 05 45 68 18 78  
Email. [algp16.asso@gmail.com](mailto:algp16.asso@gmail.com) - Site Web. <http://www.cscs-algond.org>

Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Tous les jours à partir de 14h et entraînement les jeudis après-midi.  
Hors période scolaire : de 8h00 à 12h00 et de 14h à 19h00.  
Contact boulodrome : 05.45.69.16.83

#### CENTRE SOCIO CULTUREL ET SPORTIF AMICALE LAIQUE DE SAINT YRIEIX SUR CHARENTE - CSCS AL



19 bis Avenue de l'Union, L'esplanade - 16710 SAINT YRIEIX SUR  
CHARENTE  
Tel. 05 45 92 14 82 - Portable. 0545921482  
Email. [accueil@cscsal-aredien.com](mailto:accueil@cscsal-aredien.com) - Site Web.  
<https://www.cscsal-aredien.com>

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Judo.

Publics, jours et horaires, voir sur le site.

#### CHARENTE ANGOULEME TAEKWONDO SOYAUX - CAT'S

Siège social : 19 rampe du chemin de fer à Saint Martin - 16000 Angoulême  
Tel. 06 23 01 66 41 - Portable. 06 23 01 66 41  
Email. [info@tkdfz.fr](mailto:info@tkdfz.fr) - Site Web. <http://www.tkdfz.fr>

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Taekwondo et aptido

mardi et vendredi au Gymnase Léon Blum de Soyaux  
jeudi au collège Jules Michelet d'Angoulême

#### CHARENTE KENDO CHAKEN

88 rue de montmoreau - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 94 14 85  
Email. [charente-kendo@hotmail.com](mailto:charente-kendo@hotmail.com) - Site Web. <http://www.chaken.fr/>

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

-Association Loi de 1901, Charente Kendo "Chaken" a été fondé en 1999. L'enseignant est Tanguy L'aminot

L'effectif du club varie au gré de la motivation des adhérents mais reste depuis plusieurs années à un niveau constant de 12 à 15 pratiquants réguliers avec de plus en plus de jeunes.

#### CSCS - MJC MOSAÏQUE - CSCS MJC



Mosaïque, 17 Rue Antoine de Saint-Exupéry, - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05.45.91.76.11  
Email. [asso@mjcmosaique.fr](mailto:asso@mjcmosaique.fr) - Site Web. <https://www.mjcmosaique.fr/>

Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Judo le vendredi :  
17h/18h : bay judo, à partir de 5 ans  
18h/19h30 : débutants

## CSCS - MJC RIVES DE CHARENTE - CSCS - MJC RIVES DE CHARENTE



5 quai du Halage - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 45 94 81 03  
Email. [secretariat@cscs-rivesdecharente.com](mailto:secretariat@cscs-rivesdecharente.com) - Site Web.  
<http://www.cscs-rivesdecharente.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Qi Gong  
Sabre Japonais  
Kobudo d'Okinawa  
Ju-Justsu Japonais  
Do-in

voir horaire et contact sur le site ou la plaquette

## KARATE CLUB DE RUELLE



147 rue de Puyguillen - 16600 RUELLE SUR TOUVRE  
Tel. 06 47 62 43 46  
Email. [karate.ruelle@hotmail.fr](mailto:karate.ruelle@hotmail.fr) - Site Web. <http://karate.ruelle.free.fr>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Entraînements au dojo au complexe sportif Colette Besson de Ruelle

## KARATE GOJU RYU

Zone d'emploi Ma Campagne, Salle de sports de l'IME - 16000 ANGOULEME  
Tel. 06 26 35 55 26  
Email. [karatedogojuryuangouleme@gmail.com](mailto:karatedogojuryuangouleme@gmail.com) - Site Web. <https://sites.google.com/site/karatedogojuryuangouleme/>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Cours d'art martial traditionnel.  
Échauffements, kata, application au combat réel, renforcement musculaire, self-défense, tandem.  
Ouvert à tous.  
Cours les lundis et jeudis de 19h à 20h30

## LA CHRYSALIDE - ESPACE SOCIOCULTUREL VAL DE CHARENTE

3 av Celestin Sieur - 16700 RUFFEC  
Tel. 05 45 30 38 43  
Email. [lachrysalide@valdecharente.fr](mailto:lachrysalide@valdecharente.fr) - Site Web. <http://www.cscruffecois.fr>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Académie de sabre laser - les samedis de 10h30 à 12h (art martial et pratique chorégraphique)

## LIBRE COMME L'ARBRE



Rue denis papin, Bat C, Appt 13 - 16160 Gond Pontouvre  
Portable. 0685851969  
Email. [contact@librecommelarbre.fr](mailto:contact@librecommelarbre.fr) - Site Web.  
<https://www.librecommelarbre.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Libre comme l'Arbre est une association dont le but est le développement de l'être à travers le triptyque corps, coeur et esprit.  
Nous proposons des outils simples et pragmatiques pour la gestion du stress, la libération des peurs et ainsi renouer avec la joie. Tous les ateliers se font dans le respect du rythme et des besoins de chacun.

- Cours collectif de Systema :  
Le mardi de 19h45 à 21h15, au CSCS-Amicale laïque du Gond Pontouvre, 21 rue du Général de Gaulle
- Stage de Systema à la journée et intensif de 5 jours et à la demande
- Atelier de gestion du stress
- Massage russe
- Coaching de vie
- Ateliers parents-enfants
- Conseil et soutien en pédagogie et didactique

## MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE JULES BERRY - MJC



3 place Simon Dugaleix - 16440 MOUTHIER SUR BOEME  
Tel. 05 45 21 48 76  
Email. [mjc-jules-berry@orange.fr](mailto:mjc-jules-berry@orange.fr)

## MJC DE BARBEZIEUX - MJC



3 route de la Cigogne - 16300 BARBEZIEUX SAINT HILAIRE  
Tel. 05 45 78 21 86  
Email. mjcdebarbezieux@wanadoo.fr - Site Web.  
<https://mjcdebarbezieux.wixsite.com/mjcb>

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Karaté

Publics, jours et horaires, voir plaquette ci-jointe

## SAINT MICHEL KARATE SELF DEFENSE - SMK



21 rue des saugets - 16470 SAINT MICHEL  
Tel. 06 35 79 58 75 - Portable. 06 35 79 58 75  
Email. laurent.ratat@gmail.com - Site Web.  
<http://saint-michel-karate-charente.jimdo.com/>

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

- Karaté style wado-ryu  
- Self défense systema (méthode russe)  
Pour plus d'informations, voir la plaquette en pdf

## VOVINAM VIET VO DAO CAY TRE LINARS FLEAC

Mairie de Linars, 6 rue de la Mairie - 16730 LINARS  
Tel. 0685695709  
Email. valleger@msn.com - Site Web. <http://www.vovinam.jimdo.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Cours à la salle Julien Gimenez de Linars.  
Cours au dojo, salle Jacques Favereau de Fléac.  
Adultes à partir de 14 ans et plus le lundi et le mercredi.  
Enfants de 6 à 14 ans le mercredi et le vendredi.

**Ce document est le complément départemental - Charente - aux fiches nationales Actuel-CIDJ**

Les fiches sont éditées par le Centre Information Jeunesse d'Angoulême avec la collaboration d'INFO16 à Cognac  
Centre Information Jeunesse Angoulême - 4 rue de la Place du Champ de Mars - 16000 ANGOULEME - Tél. 05 45 37 07 30 - Fax. 05 45 37 07 31  
Courriel. [cijangouleme@info-jeunesse16.com](mailto:cijangouleme@info-jeunesse16.com) - Site Internet. [www.info-jeunesse16.com](http://www.info-jeunesse16.com)  
INFO 16 - 53 rue d'Angoulême - 16100 COGNAC - Tél. 05 45 82 62 00 - Fax. 05 45 82 58 95  
Courriel. [info16cognac@wanadoo.fr](mailto:info16cognac@wanadoo.fr) - Site Internet. [www.info16cognac.fr](http://www.info16cognac.fr)