



Arts martiaux

ACADEMIE PYTHAGORE ANGOULEME



22 rue Guy Ragnaud, Top-Forme - 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, 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 - Site Web. <http://www.aikido-angouleme.fr>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Salle Omnisports Roger Gémard, rue Pierre Sémard.

AIKIDO CLUB DE COGNAC

Dojo de la Salle Verte, 58 rue du Port - 16100 Cognac
Tel. 05 45 82 87 18 - Portable. 06 33 40 93 47
Email. aikidoclubcognac@orange.fr - Site Web. <http://www.aikido-cognac.org>

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

AMICALE LAIQUE CHALAIENNE



8 rue d'Angoulême - 16210 CHALAIS
Tel. 05 45 78 73 20
Email. amicale-laique-de-chalais@orange.fr - Site Web.
<http://amicalechalais.free.fr>

Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Judo enfants et adultes.
Informations sur notre plaquette ci-jointe

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 - Site Web.
<http://vietvodoao-charente.pagesperso-orange.fr/menu/accueil.html>

Une plaquette est disponible sur le site : 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. 06 84 23 78 24 - Portable. 06 84 23 78 24
Email. acdrloulet@gmail.com - Site Web. <http://www.acdrloulet.fr>

Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Aïku-jujutsu Takeda-Ryu Ma roto-Ha.
Baby judo.
Jours, lieu et horaires sur le site.

BARBEZIEUX AIKIDO CLUB - BAC

Gym Jean-Guy RANSOM, 4 av Pierre Mendes France - 16300 Barbezieux
Tel. 06 20 51 89 57
Email. aikido.barbezieux@gmail.com

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Cours le mardi : Enfants 18h30/19h30 (à partir de 7/8 ans)
Ados-Adultes 19h30/21h00

le vendredi : Ados-Adultes 20h30/22h00

L'aïkido est un art martial basé sur le contrôle, de soi(équilibre,émotion,intégrité)... de l'autre(déséquilibre,respect)..
Il n'y a pas de compétition, juste la satisfaction de progresser ensemble.

L'aïkido développe la connaissance de soi, de l'autre, la gestion du souffle et des émotions, la confiance et la détermination...
l'enseignement s'adapte à tous les âges (chacun progressant selon ses capacités)...
La pratique des armes (support pédagogique) fait partie intégrante de la discipline.
(Ken sabre en bois, Jo bâton court, Tanto couteau en bois)

Formalités : licence-assurance, certificat médicale, cotisations trimestrielles.

CENTRE SOCIAL CULTUREL ET SPORTIF AMICALE LAIQUE DU GOND PANTOUVRE - CSCS



Avenue du Général de Gaulle - 16160 GOND PANTOUVRE
Tel. 05 45 68 18 78 - Fax. 05 45 68 70 68
Email. algp16@gmail.com - Site Web. <http://www.cscs-algond.org>

Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Capoeira.
Systema.
Jours, horaires et lieux de pratique dans la plaquette ci-jointe.

CENTRE SOCIO CULTUREL ET SPORTIF - MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE LOUIS ARAGON - CSCS/MJC LOUIS ARAGON



Place Vitoria - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 61 29 56 - Portable. 0545612956 - Fax. 05 45 65 99 15
Email. mjc.louis.aragon@wanadoo.fr - Site Web.
<http://www.mjc-louis-aragon.asso.fr/wp-content/uploads/2019/09/Plaquette-20>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Enfants / ados :
- Judo.

Jours et horaires, voir plaquette ci-jointe.

CENTRE SOCIO CULTUREL ET SPORTIF - MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE RIVES DE CHARENTE - CSCS - MJC RIVES DE CHARENTE



5 quai du halage - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 94 81 03 - Fax. 05 45 94 02 99
Email. secretariat@cscs-rivesdecharente.com - Site Web.
<http://www.cscs-rivesdecharente.com>

 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Sabre japonais (adultes).

Jours et horaires, voir plaquette ci-jointe.

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



19 bis avenue de l'Union, L'esplanade - 16710 SAINT YRIEIX SUR
CHARENTE
Tel. 05 45 92 14 82 - Portable. <https://www.calameo.com/b>
Email. accueil@cscsal-aredien.com - Site Web.
<http://www.cscsal-aredien.com>

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Judo.

Taji Quan.

Publics, jours et horaires, voir sur le site.

CENTRE SOCIO CULTUREL ET SPORTIF MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE SILLAC GRANDE GARENNE FREGENEUIL - CSCS MJC



La Mosaïque, 17, Rue Antoine de Saint Exupéry - 16000 ANGOULEME
Tel. 05 45 91 76 11 - Fax. 05 45 91 77 75
Email. mjc.gg@wanadoo.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Judo le vendredi :

17h/18h : bay judo, à partir de 5 ans

18h/19h30 : débutants

19h30/21h : ados/adultes.

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 - 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 - 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.

KARATE CLUB DE RUELLE



147 rue de Puyguillen - 16600 RUELLE SUR TOUVRE
Tel. 06 79 94 56 86
Email. 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 - 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



Place Aristide Briand - 16700 RUFFEC
Tel. 05 45 30 38 43
Email. lachrysalide@valdecharente.fr - Site Web. <http://www.cscruffecois.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

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

LIBRE COMME L'ARBRE



9 rue des frères Pélessier - 16800 SOYAUX
Portable. 0685851969
Email. contact@librecommelarbre.fr - Site Web.
<https://www.librecommelarbre.fr>



Une plaquette est disponible sur le site : 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 DE BARBEZIEUX - MJC



28 rue Trarieux - 16300 BARBEZIEUX SAINT HILAIRE
Tel. 05 45 78 21 86
Email. mjcdebarbezieux@wanadoo.fr - Site Web.
<http://mjcdebarbezieux.canalblog.com/>



Une plaquette est disponible sur le site : 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, 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 - Site Internet. 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 - Site Internet. www.info16cognac.fr