

**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"  
150m2 de tatami neuf et le seul octogone de Charente à ce jour

**AIKIDO CLUB ANGOULEME - ACA**

 salle Roger Gérard, rue Pierre Sémard - 16 000 ANGOULÈME  
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**

Au travers de sa pratique martiale, l'Aïkido a pour objectif d'améliorer les relations entre les personnes en favorisant le développement harmonieux de chacun.  
Dans cette perspective, c'est à la valorisation mutuelle qu'il convient de s'employer et non à l'affirmation de soi au détriment de l'autre, et c'est la raison pour laquelle la compétition, qui glorifie le vainqueur, n'a pas sa place dans notre discipline

Pour les adultes: discipline anti-stress, maîtrise de soi, gestion des situations conflictuelles...

Pour les enfants: Par le jeu pour les plus jeunes, travail sur le respect, l'écoute, canalisation de l'énergie, mise en confiance de l'enfant travail de motricité, coordination, latéralisation...

**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 5 à 7 ANS :  
Horaires et lieu : le vendredi de 18h00 à 19h00 (Salle Polignac, entrée rue Plumejeau ou 19 rue Marignan).  
Professeur : Claire BEC, 3ème DAN, BF

\* ENFANTS DE 8 à 13 ANS :  
Horaires et lieu : le mardi de 18h00 à 19h15 (Salle Polignac, entrée rue Plumejeau ou 19 rue Marignan).  
Professeur : Claire BEC, 3ème DAN, BF

\* ADULTES :  
Horaires et lieu : le mardi de 19h30 à 21h30 pour tous et le vendredi (ados/adultes) de 19h30 à 21h30 (Salle Polignac, entrée rue Plumejeau ou 19 rue Marignan).  
Professeurs : Jean-Pierre LAURENT, 4ème DAN, BF et Claire BEC, 3ème DAN, BF.

\* AÏKI TAÏSO/SPORT SANTE :  
Horaires et lieu : de 18h30 à 19h30 (Dojo de Crouin 55, rue de la Groie).  
Professeurs : Claire BEC, 3ème DAN, BF

## AMICALE LAIQUE CHALAISIENNE

8 rue d'Angoulême - 16210 CHALAIS

Tel. 06 23 18 00 94

Email. amicale-laique-de-chalais@orange.fr - Site Web. <http://amicalechalaix.free.fr>

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://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 ANGOULÈME

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 : tout près d'Angoulême, dans la salle communale de Balzac.

Cours pour adultes et adolescents le mardi et le jeudi de 19h00 à 21h00.

Cours pour enfants (à partir de 5 ans) le mardi de 19h00 à 20h00

## 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

Email. [acdlrouillet@gmail.com](mailto:acdlrouillet@gmail.com) - Site Web. <http://www.acdlrouillet.fr>

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

### 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 [accc.takedaryu@gmail.com](mailto:accc.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

Tai-chi-chuan

Le jeudi de 18h à 19h cours débutants et de 19h à 20h15 cours confirmés

Lieu : espace Jean Charcot

Coût est de 220 € par an + 5 € d'adhésion

Systéma

Le mardi de 19h45 à 21h15

Lieu : salle polyvalente du C.s.c.s

Coût est de 90 € par an + 5 € d'adhésion

## CENTRE SOCIAL CULTUREL ET SPORTIF FOYER LAIQUE D'EDUCATION PERMANENTE - EPICERIE SOCIALE - CSCS FLEP



9 boulevard Léon Blum, BP 60018 - 16800 SOYAUX

Tel. 05 45 93 11 58 - Portable. 0650577984

Email. [cscs.soyaux@orange.fr](mailto:cscs.soyaux@orange.fr) - Site Web. <http://www.cscsflep.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Qi Gong les mercredis

Taichi les mercredis

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

 5 chemin 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

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. [karatedogojuryuangularme@gmail.com](mailto:karatedogojuryuangularme@gmail.com) - Site Web. <https://sites.google.com/site/karatedogojuryuangularme/>

### 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 jeudis 18h30 - 20h00 (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 la santé et du bien-être au quotidien.  
Nous proposons des outils simples et pragmatiques dans le respect du rythme et des besoins de chacun et dans la bonne humeur.

- Cours collectif de Système Martial pour la Santé et l'auto défense  
Le mardi de 19h45 à 21h15, au CSCS-Amicale laïque du Gond Pontouvre, 21 rue du Général de Gaulle  
Au programme :

Développer vos aptitudes physiques et psychiques.  
Expérimenter des situations au service de votre quotidien.  
Retrouver la posture naturelle et tout le potentiel de votre corps.

- Stage de Système Martial pour la Santé et l'auto défense à la journée et intensif de 5 jours et à la demande
- Atelier de gestion du stress
- Ateliers parents-enfants
- Ateliers en communication responsable et bienveillante
- Soutien à la parentalité

## MJC DE BARBEZIEUX - MJC



3 route de la Cigogne - 16300 BARBEZIEUX SAINT HILAIRE  
Tel. 05 45 78 21 86  
Email. [mjcdebarbezieux@wanadoo.fr](mailto: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](mailto:laurent.ratat@gmail.com) - Site Web. <https://saint-michel-karate-charente.jimdofree.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](mailto: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)