

Les professeurs



ROAN MORAND
Directeur technique AOKKS, 6^e dan de Karaté et 5^e dan de Kobudo, expert J+S, assistant de maître Uema Yasuhiro, 9^e dan Certified Instructor Kyusho international



CHRISTOPHE DUBUIS
6^e dan de Karaté
5^e dan de Kobudo
Moniteur J+S + Kids



ERIC LAMON
4^e dan de Karaté



RAPHAËL TIBOLET
3^e dan de Karaté
Moniteur J+S et Kids



DAVID LUYET
3^e dan de Karaté
Moniteur J+S et Kids



JIMMY PELLISSIER
Entraîneur Kick-Boxing



TANIA HUSSON
1^{er} dan de Karaté
3^e dan de Kobudo
Monitrice J+S



MICKAËL MAYOR
2^e dan de Karaté
Moniteur J+S et Kids



NICOLAS MUZZETTO
2^e dan de Karaté
1^{er} dan de Kobudo
Moniteur J+S et Kids
Kyusho SGL



KILIAN FORCLAZ
4^e dan de Kobudo
Instructeur certifié martial + santé
Thérapeute Shiatsu & Reiki



GIORGIO MANCUSO
4^e dan de Taekwondo WTF



FABIAN CRETTON
Tai Chi Chuan
Tai Chi Martial



LAURENT HUSSON
4^e dan de tai-jitsu WTJF
Moniteur self-défense



NADÈGE GSPÖNER
1^{er} dan de Karaté
Monitrice J+S



CLAUDIA BETRISEY
2^e dan de Karaté
Monitrice J+S



LUDOVIC PINTO
1^{er} kyu de Karaté
Moniteur J+S



SÉBASTIEN ZOSS
1^{er} dan de Karaté
Moniteur J+S + kids



PIERRE-ALAIN HUGUENIN
1^{er} dan de Karaté
Moniteur J+S + kids



JOSCHA BRUECKER
1^{er} dan de Karaté
Moniteur J+S + kids



JULIAN DESCALZO
1^{er} dan de Karaté
Moniteur J+S



ROMAIN SERVAPAN
1^{er} dan de Karaté
Moniteur J+S + kids



JADE VOUILLOZ
1^{er} kyu de Karaté
Monitrice J+S



ABEL FOURNIER
1^{er} kyu de Karaté
Moniteur J+S + kids



THIERRY UDRY
1^{er} dan Jiu-Jitsu
1^{er} dan Aikido



LUDOVIC DELALOYE
1^{er} niveau Miko Kung-fu
1^{er} dan de Kobudo
Instructeur certifié Hong-Kong

Le karaté-club Okinawa, c'est aussi...

- Un enseignement de qualité, un programme ludique
- Des cours adaptés au niveau et à l'âge des pratiquants
- Des cours gratuits, des stages, des camps, des compétitions et démonstrations
- Des moniteurs qui ont suivi la formation Jeunesse et Sport destinée aux enfants de 5 ans à 20 ans pour offrir un enseignement ludique et varié

L'école de vie... c'est acquérir:

- Respect et connaissance de soi et des autres
- Concentration et coordination
- Souplesse et éducation physique
- Confiance en soi et auto-défense



Tarif préférentiel pour famille dès la 3^e personne
(deux premiers membres payants - suivants gratuits)

RENOVEZ CE BON ET PROFITEZ...
1 MOIS D'ESSAI GRATUIT!

Karaté Club Okinawa - Roan Morand - ch. des Chênes 9 - 1965 Savièse
Vous pouvez également envoyer un mail à roan@aokks.org

VALIDABLE 1 MOIS, UNIQUEMENT POUR LES NOUVEAUX MEMBRES, TOUTE L'ANNÉE.

1 MOIS GRATUIT BON D'ESSAI

Nom, prénom: _____

Date de naissance: _____

Adresse: _____

NPA, localité: _____

Téléphone: _____

Cours désiré: _____

www.karate-okinawa.ch



OKINAWA

KARATÉ-CLUB

L'ÉCOLE DE VIE SELF DÉFENSE

ROAN MORAND - 6^e DAN - TÉL. 079 658 27 01

DEPUIS 30 ANS
COURS DÈS 5 ANS

KARATÉ
KYUSHO
KOBUDO
JIU-JITSU
TAI-JITSU
KICK BOXING
TAE KWON DO
TAI CHI CHUAN
WING CHUN KUNG FU



SION

Azur Danse - rue de l'Industrie 54 - 1950 Sion
Ecole Club Migros - place de la Gare 2 - 1950 Sion

KARATÉ (SALLE AZUR DANSE) Début 2 septembre
Adultes Lundi 19h30-21h15

KARATÉ (SALLE EC MIGROS)
Dès 5 ans Vendredi 17h00-18h00
Dès 12 ans Vendredi 18h00-19h00
Dès 12 ans Vendredi 19h00-20h00

SIERRE

Salle du Judo Club - Ch. des Condémnes - 3960 Sierre
(à côté du terrain de foot)

KARATÉ (SALLE DU JUDO CLUB)
De 5 à 9 ans Jeudi 17h15-18h15
Dès 10 ans Jeudi 18h30-19h30
Adultes Jeudi 20h00-21h30

SAVIÈSE

Dojo - Halle des Fêtes de Saint-Germain - 1965 Savèse

KARATÉ
Dès 5 ans Mardi 17h00 - 18h00
Dès 6 ans Jeudi 17h00 - 18h00
Dès 7 ans Mardi 18h00 - 19h00
Dès 10 ans Lundi 17h00 - 18h00
Dès 12 ans Jeudi 18h00 - 19h30

KOBUDO
Dès 16 ans Mardi 19h30-21h00
Dès 12 ans Mercredi 17h30-18h30

KICK BOXING
Dès 16 ans Jeudi 20h00 - 21h45

KYUSHO Forclaz Kilian | 079 307 45 73
Dès 18 ans Vendredi 19h00 - 21h00
www.kyusho-vs.ch, forclaz@kyusho-vs.ch

FITNESS Christine Ammann | 079 750 91 31
Mercredi 19h30 - 20h30
dès le 28 août

JIU-JITSU Thierry Udry | 079 958 75 92
Dès 15 ans Lundi 19h30 - 21h00
thierry.udry@gmail.com

WING CHUN KUNG FU Ludovic Delaloye | 078 743 09 59
Dès 16 ans Mercredi 20h30 - 22h00
ludodeloye@gmail.com

MARTIGNY

MC-Studio - Rue des Sablons 15 - 1920 Martigny

KARATÉ
De 5 à 9 ans Mardi 16h45-17h45
Dès 10 ans Mardi 17h45-18h45

TAI CHI CHUAN Ecoles de la ville, sous-sol du bâtiment C
Adultes Lundi 19h45-21h15
Enfants Mercredi 15h45-17h00

NENDAZ

Centre sportif - Haute-Nendaz

KARATÉ
Dès 5 ans Vendredi 18h00-19h15
Renseignements: Mikael Mayor, 078 764 78 66

MONTANA

Salle du Scandia - Crans-Montana

KARATÉ
Dès 5 ans Jeudi 17h30-18h30
Dès 10 ans Jeudi 18h30-19h30
Adultes Jeudi 19h45-21h00
Renseignements: Raphael Tibolet, 078 607 17 16

CHABLAIS

En Boverly 5, 1868 Collombey-le-Grand

KARATÉ
Dès 5 ans Mercredi 16h30 - 17h30
Dès 6 ans Lundi 17h45 - 18h45
Dès 10 ans Mardi 17h45 - 18h45
Dès 12 ans Mercredi 17h45 - 18h45
Adultes Mercredi 20h00 - 21h45

KOBUDO
Dès 16 ans Mercredi 19h00 - 20h00
Dès 12 ans Lundi 18h45 - 19h45

TAI-JITSU
Dès 12 ans Jeudi (Collombey) 19h00 - 20h30 (Enfants)
19h00 - 21h00 (Adultes)
Nouveau Mercredi (Bex) 19h00 - 20h30 (Enfants)
Pré de la Cible 19h00 - 21h00 (Adultes)
1880 Bex (à côté des tennis)
Renseignements: Xavier Querzola, 078 897 30 62 (Collombey)
Laurent Hesson, 079 370 16 88 (Bex)
www.tai-jitsu.ch, taijitsu.chablais@gmail.com

TAI CHI CHUAN
Adultes Mardi 19h00 - 20h30
Renseignements: Fabian et Thang Cretton, 079 454 57 83
www.voiedumilleu.ch, fabiancretton@gmail.com

TAE KWON DO
Vendredi 19h00 - 20h45
Renseignements: Giorgio Mancuso, 079 698 89 63

KYUSHO
Dès 18 ans Lundi 19h00 - 21h00
Renseignements: Forclaz Kilian, 079 307 45 73
www.kyusho-vs.ch, forclaz@kyusho-vs.ch

KARATÉ - CLUB OKINAWA

Karaté - L'École de vie

Le karaté, art martial par excellence, permet de se familiariser avec des techniques efficaces de défenses et d'attaques. Outre le côté sportif, avec en parallèle le développement physique, le karaté amène à un art de vivre visant à l'équilibre personnel et à la sérénité. L'enseignement prodigé repose sur un échange régulier avec des maîtres d'Okinawa au Japon. Il est adapté aux possibilités de chacune et de chacun et ce dès l'âge de 5 ans, sans limite vers le haut.

Kobudo

Le Kobudo d'Okinawa est un art martial qui a évolué à partir de l'utilisation d'outils et d'instruments agraires à des fins défensives. Bien qu'il partage des bases communes avec le Karaté, il représente un art martial à part entière dont l'étude commence par le maniement des armes de base que sont le bo (bâton), les sai (trident), les tunkwa (manche de meule) et le nunchaku (fléau à deux branches). Une fois celles-ci maîtrisées d'autres armes comme le sansetsukon, les kama, le kue, peuvent être abordées.

Kick Boxing

Combat pieds poings, aussi nommé Kick boxing. Les projections de poings et tibias permettent de se défouler sans risque de blessure. L'entraînement développe la souplesse, la coordination et amène à une excellente condition physique générale. Pratique complète et variée combinant: technique, frappe sur bouclier et combat. Elle laisse chacun s'exprimer selon son niveau et ses capacités.

Kyusho

Il s'agit de l'art d'utiliser les points vitaux du corps humain. C'est une méthode complète qui se suffit à elle-même ou peu s'adapter à n'importe quel art martial. Vous y abordez aussi une partie soins & santé comprenant les réanimations d'urgence ainsi qu'un travail énergétique.

Wing Chun Kung Fu

Le Wing Chun Kuen est un art martial chinois, qui tire ses origines du style de la Grue Blanche durant la Longue Période des Qing Qian (1736 - 1796). Cette méthode explosive combine frappes et défenses simultanées, qui permettent de réagir rapidement face à n'importe quelles situations. Idéal à courte distance, ce style développe une posture stable qui permet d'acquérir également une grande mobilité ainsi qu'une très bonne puissance offensive. Les entraînements s'articulent autour de cinq axes principaux : la vitesse, la puissance, l'endurance, la mobilité et la coordination technique. Marié et père de deux enfants, mes cours s'adressent notamment aux parents sportifs qui souhaitent débiter ou poursuivre leur cursus martial, avec des horaires adaptés à une vie familiale.

Tai Chi Chuan

Art martial, pratique de calme et de santé. Fort de 25 ans de recherche en Taichi, je vous propose des cours au contenu original. Je vous guide notamment dans le développement d'une posture optimale et d'une détente profonde, ainsi que dans le travail à deux. Je me base sur l'enseignement traditionnel que je reçois en Chine ainsi que sur une approche scientifique, dont les découvertes récentes en neurosciences, afin d'optimiser le travail énergétique, l'harmonie par le mouvement, le calme et la méditation. Cours pour adultes et enfants, à Martigny et Collombey.

Tai-Jitsu

Le tai-jitsu est un art martial complet d'autodéfense, d'origine japonaise. Il comprend toute la gamme des techniques de combat, debout comme au sol. Faire du tai-jitsu vous permettra de pratiquer un sport à votre niveau, d'augmenter votre confiance en vous et d'apprendre à faire face aux menaces de la société actuelle. Accessible aux enfants (en principe dès 12 ans), aux adolescents et aux adultes, l'Ecole de tai-jitsu du Chablais propose 2 entraînements par semaine, toute l'année.

Tae Kwon Do

Le TAE KWON DO est l'art d'utiliser avec le maximum d'efficacité toutes les parties du corps humain susceptibles de servir d'armes de défense ou d'attaque, en particulier les mains et les pieds. Outre son efficacité surprenante comme moyen de défense, il constitue une gymnastique idéale qui permet de développer harmonieusement l'ensemble du corps. Par conséquent le TAE KWON DO peut être considéré comme la synthèse de ces deux aspects: self-défense et sport.

Fitness - Stretching

Ventre plat, dos solide, jambes galbées, une réussite à votre portée! L'acquisition de l'équilibre musculaire, de la juste posture, des articulations souples, des muscles tonifiés et allongés est la garantie d'une éternelle jeunesse.

Jiu-Jitsu

Signifie : art de la souplesse. La pratique de ce sport vient du temps des samouraïs pour leur apprendre à se défendre. Cet art martial peut se regrouper en 4 groupes : Les atémis waza : travail de frappe
Les nage waza : travail sur les projections
Les kansetsu-waza : travail sur les luxations
Les ne waza : travail au sol
Nous travaillons sur des mouvements d'auto défense qui peuvent s'avérer utiles si nous en avons besoin, mais ce n'est pas un but en soi. Le but est d'apprendre des mouvements, des projections, des luxations, d'enrichir son bagage technique.
Cet art martial, comme tous les arts martiaux, va vous apporter confiance en vous, respect de vous-même et des autres et le plaisir de pratiquer.

RENSEIGNEMENTS

Roan Morand 079 658 27 01
www.karate-okinawa.ch
roan@aokks.org

DÉBUT DES COURS : SEPTEMBRE

THEYRZ
LES SPORTS

GAUYE & DAYER SA
CONSTRUCTION EN BOIS
SION

LES CRÊTES
TRATTORIA - PIZZERIA
Centre commercial des Crêtes
Rue de l'Ayer 19
1971 Grimsuat - 027 398 48 00

CORXPART
Garage St-Christophe
VétoSport

www.tyvalugpneus.ch
GARAGE SAN TYVALUG
ANTONIO FIORELLI
Tél. 078 891 70 98
1950 SION

GF FISCALITÉ COMPTABILITÉ
Gilles Fournier
1957 Ardon
Tél. 027 306 64 23

Pierson Reynard
ESSENCES
Tél. +41 79 412 85 24

ac crea design
atelier imprimérie broderie plot
Haute-Nendaz
www.ac-crea-design.ch

CHEVRIER NICOLAS
Transport - Demie grille - Gène chât
L'ensembliers - Décoration
1967 Bramos - 079 628 24 22

Herenzia
Boutique - Chaussures - Tricot
Schützen Fournier
Rue de l'Écluse 12, 1950 Sion
027 322 1 26 078 42 78 60

TESTAMENTO
L'ART DE VIVRE ENSEMBLE
Prest. Pat. - Taxe
Nancy - Suisse
Rue de la Gare
1950 Sion

ZURICH
www.zurich.ch
Jean-Daniel Riccioz
079 220 76 21
vivre confiant