

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 Certifié 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



edclimat
Chauffage - Ventilation - Puits climatique
Eclairage - Réfrigération - Clim
Brique - Pierre - Bloc - Colonne
Tél. 027 327 24 30
Fax 027 325 20 93
info@edclimat.ch - www.edclimat.ch

RESTAURANT NEW BISSÉ
SPECIALISÉ EN PÂTES
CROISSANTONS
CROISSANTONS
Formé en Italie
1965 SAVIÈSE
TEL. 027 395 23 75
WWW.NEWBISSÉ.CH

Banque Cantonale du Valais
www.bcv.ch

DISCOTHEQUE Night Club Cabaret 7/7
Ancipier Sierre B - 3960 Sierre
Tél. 027 455 00 11

Restaurant Pizzeria TOTO «Chez Franco»
Rue du Lamberson 31
3960 Sierre - Tél. 027 452 24 26

Restaurante Pizzeria TOTO «Chez Franco»
CRÊPERIE
Espace des Remparts 10
1950 Sion
Tél. 027 322 94 33

Reynard Jean-Marie
VIGNERON - ENCAVEUR
Tél. 027 395 24 23
1965 ROUMAZ / SAVIÈSE

Faucheus Mathieu
Rue de St-Germain 23
1965 Savièse
Tél. 027 395 50 53
www.resto-union.ch
Spécialités de cuisine, produits de terroir.

MULTIMEDIA & EVENT
Une autre idée du son et de l'image !
François Hürliet 027 395 19 33
www.multimedia-event.ch 079 014 32 28

POWERLIFTING CLUB SIERRE
078 616 19 75 - www.fr-sierre.ch

IMPRIMERIE BIOLLES
1967 SION
www.biollles.ch
027 306 72 00

PANAIMMOB
ENTREPRISE TOTALE ET ARCHITECTURE
Place du Midi 24 - Sion - 027 322 00 44

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

HYDRO EXPLOITATION
1951 SION - Tél. 027 328 44 11
www.hydro-exploitation.ch

contribution de chaudière / rétro-chauffage
UDRY
CONSTRUCTION SA
1964 Cortilly
Tél. 027 346 66 18
info@pointvert.ch
www.pointvert.ch

point vert
Garten-Produktion-Leben
1964 Cortilly - Boutique
Tél. 027 346 66 18
info@pointvert.ch
www.pointvert.ch

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 Condéménes - 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 Savèise

| 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 |
| | | ludodely@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) 19h00 - 21h00 (Adultes) |
| Pré de la Cible 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 samsetsukon, 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 samuraïs 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 Impression Broderie plot
Haute-Nendaz
www.ac-crea-design.ch

CHEVRIER NICOLAS
Transport - Demis grue - Gène civil
Tenancements - Démolition
1967 Bramos - 079 628 24 22

Herenzia
Bachelard - Chaudron - Trézier
Schubert Fournier
Rue de l'Étoile 12, 1950 Sion
027 322 1 26 078 42 78 60

COFFRETS
Pâtisseries - Tarte
Käse - Tiramisu
Minceur - Gâteaux
www.jaegerbrot.ch

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