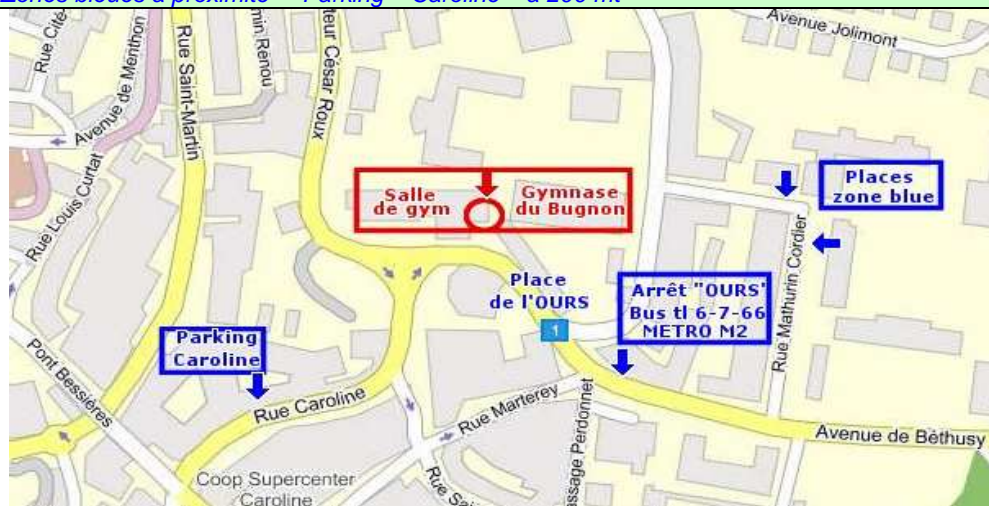


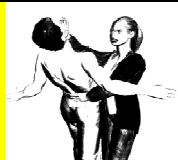
## Comment nous joindre :

**BUS TL 6 - 7 - 66 et METRO M2** Arrêt « Ours »  
**BUS TL 16 - 22 - 60** Arrêt « Pont Bessières »  
**Autoroute :** Sortie Vennes suivre Hôpitaux puis 300 mt après l'entrée du CHUV à droite  
**Zones bleues à proximité – Parking « Caroline » à 200 mt**



**KARATE ENFANTS :** Le karaté-do est une école de vie et une méthode éducative excellente pour les **enfants et les adolescents**. Nous enseignons la **discipline**, le **respect**, le **courage** et la **confiance en soi**.

Notre Dojo lors du stage annuel de janvier avec  
**LUCA VALDESI**  
5x champion du Monde - 16x champion d'Europe



## SELF-DEFENSE efficacité et réalisme

En cas d'agression, un mot ou un geste mal placés peuvent tourner au drame. Des cours en petit groupe, avec des techniques adaptées à la personne, **femme** ou **homme**, **adolescent**, vous apprendront les gestes simples et efficaces à utiliser en cas d'agression.

**Faire face à la peur :** Vous apprendrez à faire face à des situations d'agression sans rester paralysés par la peur. L'apprentissage progressif d'une attitude calme et réfléchie en cas d'agression, dans la rue ou dans une cour d'école, la connaissance des vos propres capacités, et la maîtrise des techniques simples et efficaces vous permettront d'acquérir une plus grande **confiance en vous même**. Les aspects suivants sont traités lors de nos cours :

- L'**harcèlement** et le **mobbing** (au travail, à l'école, dans la rue)
- La **prévention** des situations à risque (attitudes à adopter, savoir anticiper)
- La gestion du **stress** et des **émotions**, la prudence et la vigilance
- La **dissuasion** verbale, ne pas monter en symétrie
- La **défense physique** en situation réelle (se défendre d'un coup de tête, coup de pied ou de poing, saisie, étranglement, placage, plusieurs agresseurs...)

- La **défense contre un agresseur armé**
- Le **spray au poivre** : utilisation, risques et avantages

**COURS PRIVÉS OU EN PETIT GROUPE**  
**COURS RÉGULIERS OU MODULES DE 10 COURS**  
**MODULE SPÉCIFIQUE POUR FEMMES**

**Renseignements : 076 341 12 64**

**roberto.conti@sunrise.ch** ou **www.dojobushido.ch**

武  
士  
道

**Karaté club Lausanne**

**DOJO BUSHIDO**

**Ecole d'arts martiaux**

古  
武  
道

**Au centre de Lausanne – Place de l'OURS**

**Dans la salle de gym du Gymnase du Bugnon**

**Bus 6 - 7 - 66 et METRO M2 arrêt « OURS »**

# Karaté-Do

**Kobudo & Self-défense**  
**Cours pour enfants et adultes**

**UN MOIS D'ESSAI GRATUIT**  
**COURS D'INITIATION 3 MOIS CHF 150.-**

**Encadrement de qualité par un professionnel expérimenté**  
**Cours individualisés adaptés aux capacités de chacun**

**Roberto Conti -**

Diplômé en éducation physique, Maître de sport,  
Maître de Karaté, Kobudo et Self-défense  
6<sup>e</sup> Dan FAJKF - DKV - WKF

武  
士  
道



Swiss  
Karatedo  
Union

空  
手  
道

古  
武  
道

Membre de la FSK SKU Swiss Karaté Union

**Renseignements : 076 341 12 64**

**[roberto.conti@sunrise.ch](mailto:roberto.conti@sunrise.ch)**

**[www.dojobushido.ch](http://www.dojobushido.ch)**

## Bon pour un mois d'essai gratuit

Je souhaite faire un mois d'essai gratuit pour : **Karaté**  **Self-défense**

Nom, Prénom : \_\_\_\_\_ Age : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ NPA, Lieu : \_\_\_\_\_

Tel Mobile : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Inscriptions directement au Dojo ou par email : [roberto.conti@sunrise.ch](mailto:roberto.conti@sunrise.ch)

**Le Karaté est l'art martial le plus pratiqué au monde, en Europe et en Suisse.**

C'est une méthode de **self-défense** très efficace, basée sur des mouvements naturels, exécutés en harmonie avec le potentiel de son propre corps. **Le Karaté** permet à tous d'acquérir une condition physique excellente et une attitude mentale toujours positive envers soi et les autres. L'apprentissage progressif de **l'autocontrôle** augmente la **confiance en soi** et aide à mieux gérer les situations violentes.

Grâce à une **meilleure gestion du stress** le Karaté permet de désamorcer les situations de conflit, tant en cas d'agression dans la rue que dans notre vie de tous les jours, en évitant le recours à la force.

**Le Karaté est aussi une merveilleuse école de vie pour tous**

**Pour les enfants et les adolescents** c'est une méthode éducative qui permet d'améliorer l'estime de soi, la confiance en ses propres capacités et facilite la relation aux autres. La pratique du Karaté aide à développer la **capacité de concentration** et **améliore toutes les facultés d'apprentissage** tant sur le plan moteur qu'intellectuel.

**Pour les hommes et les femmes adultes,** ainsi que pour **les +40 et les seniors,** la pratique régulière du **Karaté-santé** et de la **self-défense**, enseignés par un professionnel sachant adapter les exercices à chaque personne, permet d'atteindre rapidement une bonne forme physique, tant sur le plan musculaire que cardio-vasculaire. Les mouvements circulaires et harmonieux, empruntés aux grandes écoles de médecine orientales, permettent d'améliorer la souplesse articulaire et la coordination.



空手道

**Kara** (vide) **En japonais** le kanji (idéogramme) **KARA** signifie **vide** (sens bouddhique esprit-vidé).

**Te** (main) Le kanji **TE** signifie **main**.

La voie du **Karaté-Do** nous apprend le respect de soi et des autres, la maîtrise de soi, la gestion du stress et elle nous permet de désamorcer les situations de conflit.

**Do** (voie)

**Le Karaté-Do** trouve son origine sur l'île d'Okinawa, 500 Km au sud du Japon. Son nom à Okinawa était **To-De**. Ensuite il a été développé et épuré au **Japon** dans la pure philosophie des **Samourais**, nobles guerriers (Bushii) de l'époque féodale. Le mot Karaté a été prononcé pour la première fois au Japon au début du 20<sup>e</sup> siècle.

Ses techniques ont été affinées et enrichies par la culture du **BUDO** japonais et par la **philosophie ZEN**, pour atteindre sa forme actuelle, la plus élégante et la plus pratiquée et connue dans le monde.

**Nous pratiquons le Karaté traditionnel Japonais Shito-Ryu et Shotokan-Ryu**

Les styles **Shito-Ryu** et **Shotokan-Ryu** sont les plus pratiqués au monde et leurs **katas** (Kata=Forme, combat imaginaire) sont toujours les plus présents dans les finales des championnats nationaux et internationaux. Dans le style **Shito-Ryu** sont compris les katas d'autres styles tels que le **Goju-Ryu** et le **Ryuei-Ryu**.



古武道

**Ko** **Le Kobudo** est l'étude des armes anciennes d'Okinawa.

(Ancien) Le Kobudo a été mondialement diffusé grâce notamment au grand maître japonais **Teruo**

**Bu** **HAYASHI 10<sup>e</sup> Dan, fondateur de l'école Kenshin-Ryu et du Hayashi-Ha-Shitoryu.**

(Guerre Héroïsme)

**Do** Nous étudions principalement le **Bo** (bâton), ainsi que les **Tonfa**, les **Sai** et les **Kama**.

**KOBUDO**



**Roberto CONTI est 6<sup>e</sup> Dan FAJKF** (Féd. Japonaise), **DKV** (Fed. Allemande) **WKF** (World Karate Federation). Spécialiste de **KATA** et de **self défense en situation réelle**.

Il pratique assidument depuis plus de 35 ans le style **Shito-Ryu** avec **Shihan Seinosuke MITSUYA 8<sup>e</sup> Dan** et **Soke Teruo HAYASHI 10<sup>e</sup> Dan** (1924 – 2004).

**Il étudie aussi les styles Shotokan, Goju-Ryu et Ryuei-Ryu** avec d'autres grands maîtres japonais de niveau international.

**Diplômé en éducation physique** et sciences du mouvement, maître de sport, éducateur et enseignant spécialisé, spécialiste des questions de violence et de la pédagogie du mouvement, il donne aujourd'hui des cours de Karaté, Kobudo et Self-défense dont le contenu pédagogique dépasse le simple aspect sportif.

Nous collaborons avec **Luca VALDESI**, le karateka le plus titré au monde, un exemple de gentillesse, courtoisie, modestie et en même temps de détermination, puissance, force intérieure. **16 fois champion d'Europe et 5 fois champion du monde WKF. Chaque année au mois de janvier** il nous fait l'amitié de venir dans notre Dojo, accompagné par d'autres champions du monde, pour donner des cours à nos élèves et pour un stage international.

**Les examens** pour les passages de grade sont organisés régulièrement. La méthode de progression est basée sur une pédagogie et une didactique réfléchies et efficaces, ainsi que sur des programmes spécifiques par ceintures.

**La compétition** est un des aspects du karaté, mais elle n'est pas obligatoire. **Seuls ceux qui le souhaitent seront accompagnés à la pratiquer.**

**HORAIRES**

<b>Lundi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Vendredi</b>
	<b>17h00 – 18h00</b> <b>COURS D'INITIATION</b> & entraînement libre	<b>17h00 – 18h00</b> <b>COURS D'INITIATION</b> & entraînement libre
<b>18h00 – 19h30</b> <b>Karaté-do &amp; Kobudo</b> Enfants et ados débutants et avancés	<b>18h00 – 19h30</b> <b>Karaté-do &amp; Kobudo</b> Enfants et ados avancés	<b>18h00 – 19h00</b> <b>Karaté-do général</b> <b>Karaté-santé</b> Enfants et ados débutants et avancés
19h00 – 19h30 Katas supérieurs et kumité	19h00 – 19h30 Katas supérieurs et kumité	<b>19h00 – 20h00</b> <b>Karaté-do général</b> <b>Karaté-santé</b> Ados, adultes et seniors Débutants et avancés
<b>19h30 – 20h30</b> <b>Karaté-do &amp; SELF DEFENSE</b> Jeunes et adultes et seniors tous niveaux	<b>19h30 – 20h30</b> <b>Karaté-do &amp; SELF DEFENSE</b> Jeunes, adultes et seniors tous niveaux	

**TARIFS ANNUELS**

- Enfants jusqu'à 12 ans : 390.—**
- Etudiants – apprentis : 490.—**
- Adultes : 590.—**

Réduction de 30% à chaque membre supplémentaire d'une même famille

**COURS D'INITIATION : 3 MOIS CHF 150.—**

**Cours privés ou semi-privés de self-défense**  
**Modules de 10 cours – prix sur demande – horaires à convenir**

**Karategi (Kimonos) da qualité : dès CHF 50.—**