



Contacts



Ligue Côte d'Azur de Karaté et DA

71/81 Rue Revel, 83000 TOULON

Tel : 04.94.23.36.39

Mail : cotedazurkarate@orange.fr

Site : www.ffkarate.fr/cotedazur

Référent Genbudo

GUILLOT Pascal

Tel : 06.99.40.16.23

*Pour l'organisation d'un stage initiation dans vos clubs
Apprentissage du combat, Katas contactez nous*

www.guillot.regusse@orange.fr

F.F. KARATÉ
et disciplines associées

Ligue Côte d'Azur

www.ffkarate.fr/cotedazur

Le GenBudo



Ligue Côte d'Azur de Karaté et DA

71/81 Rue Revel, 83000 TOULON

Tel : 04.94.23.36.39

Mail : cotedazurkarate@orange.fr

Site : www.ffkarate.fr/cotedazur

Le Karaté avec Armes

**Une pratique
en toute sécurité**
Educateurs diplômés

Nouvelle discipline
Très ludique et attractive
Pas de contact direct
Des armes sans danger

**Les bienfaits
Pour sa santé**
Tonicité
Mémoire
Motricité



F.F. KARATÉ
et disciplines associées

Ligue Côte d'Azur

www.guillot.regusse@orange.fr

Une activité ludique

Le **GenBudo** (prononcer « guenbudo » est une **discipline** martiale ou plus exactement une ouverture afin de pratiquer selon ses sensations, morphologie sans appartenance exclusive. **Cette pratique est sans risque pour le pratiquant**, les combattants sont casqués et gantés. Différemment de la compétition de sports de combat, le risque de blessure n'a pas encore été constaté. Contact indirect, une **arme en mousse** oppose les compétiteurs, ce qui implique moins de contact donc moins de risque d'agressivité (une vraie école du fair-play).

Enfants

Activité très **ludique** où les jeunes enfants doivent apprendre les règles du respect du **partenaire** que nous devons leur enseigner.

Adolescents

Activité **ludique** et très attractive pour la **combativité**.

Adultes compétiteurs (j'entends par cette nomination les adultes bouillonnants moins de 40 ans et avides de résultats et d'entraînement physique).

Un bon **complément technique** pour les **déplacements** et la **précision**. Très bon travail cardio-vasculaire (10 minutes de GenBudo équivalent à 30 minutes d'aérobic).

Adultes non compétiteurs

L'âge est là, certains n'ont plus le même désir pour la compétition mais ne veulent pas se dire (retraité) donc une activité **ludique**, attractive, moins spectaculaire pour le corps, mais toujours cet esprit de combat, et de plus cela permet de garder la forme.

Une Formation

Stages sur toute la France.

Un suivi Technique

Stages dans votre club.

Un programme Technique complet

Un programme technique pour chaque arme.

Un programme par unité de valeur pour les examens.

Un ouvrage Technique

Sur support papier, chaque arme avec photos en couleur et descriptif pour chaque technique.

Vidéo

A télécharger sur support informatique

Examen officiel Fédéral

Grade fédéral (autres disciplines, divers)

Compétition

Règlement compétition.

Rencontres sportives et compétitives.

Un site web avec un département Genbudo

www.arts-martiaux-jkr.org

Un moyen d'entraîner votre système cardio-vasculaire



www.ffkarate.fr/cotedazur

**Une nouvelle discipline fédérale
pour tous**

E.F. KARATÉ
et disciplines associées

Ligue Côte d'Azur

E.F. KARATÉ
et disciplines associées

Ligue Côte d'Azur

www.ffkarate.fr/cotedazur