

BROCHURE DE PRESENTATION



ASSOCIATION BUDO 04

Association BUDO 04 - route du Nord 04360 Moustiers Sainte Marie - SIRET : 82427663800015
Mail : budo04@yahoo.com - Facebook : Vovinam Budo04 - Tel : 06.81.82.00.35

Qui sommes nous ?

Club d'arts martiaux créé en 2016 par Xavier Giraud et Christine Andraud, sur la demande de nombreux enfants et adultes qui souhaitaient s'inscrire dans une association simple, dynamique et conviviale.

L'association propose des cours de Vovinam Viet Vo Dao ainsi que de Cardio Fight qui sont donnés sur les communes de **Montagnac, Riez, Puimoisson et Moustiers Ste Marie.**



Qu'est ce que le Vovinam ?

Le Vovinam Viet Vo dao est un arts martial Vietnamien qui allie à la fois force et souplesse.

Il permet un épanouissement physique et mental grâce à la grande variété des techniques qu'il propose :

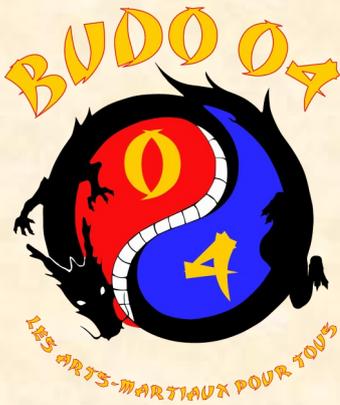
- **Self défense** - *Techniques pied/poing* - **Armes** - *Lutte* -
- *Chutes et acrobaties* - **Combat** - *Travail respiratoire* -



Qu'est ce que le Cardio Fight ?

Ce cours, axé sur le bien être et la santé, est composé de plusieurs ateliers : **cardio, renforcement, étirements, respiration et massage.**

Il permet un entretien très complet du corps, le tout en musique, dans une ambiance motivante et décontractée. Son nom vient de l'utilisation de techniques de frappes d'arts martiaux sur le rythme d'une musique entraînante.



Quels sont les buts de l'association ?

Outre le caractère sportif du club, l'association Budo 04 a également pour but la transmission de valeurs et de principes, comme **le respect**, *le partage*, **la confiance**, *la sincérité*, **l'humilité**, etc... ; et ce afin d'augmenter le bien-être individuel au travers de la cohésion de groupe.

Notre démarche est de rapprocher les personnes et de créer des liens autour d'une activité, voir même d'une passion commune. Il faut pour cela que l'association soit le plus accessible géographiquement et peu onéreuse afin de supprimer toute forme de barrières sociales.



Qui sont les enseignants ?

Les cours sont dispensés par 2 enseignants bénévoles qui s'investissent énormément et apportent leur savoir-faire, tout en continuant à se former, afin de proposer un encadrement de qualité à tous les pratiquants.



- Xavier Giraud -

- Titulaire d'un diplôme d'instructeur fédéral (DIF)
- 15 ans de pratique en Karaté Shito ryu (2eme dan)
- 11 ans de Vovinam Viet Vo Dao (2eme dang)
- 5 Séjours d'entraînement au Vietnam

- Christine Andraud -

- Titulaire d'un brevet d'état sportif (BE) -
- 3 ans de pratique en Karaté Shito ryu (1er dan) -
- 11 ans de Vovinam Viet Vo Dao (1er dang) -





Que proposons nous ?

L'association compte plus de 70 adhérents (*baby, enfants, ados, adultes*), venant d'une dizaine de communes. Elle propose jusqu'à 4 cours par semaine ainsi que de nombreuses activités et évènements tout au long de l'année :

- Stages - Démonstrations - Compétitions - Sorties - Voyages -



Stage cascades d'une semaine à Antibes avec des acteurs pro



Formation régulière au Vietnam

Venez découvrir et essayer !

L'association répondra à vos attentes que vous cherchiez à :

- garder **forme** et **santé**
- vous **épanouir**
- gagner en **confiance**
- vous **dépasser**
- développer vos **capacités**
- vous **dépenser**
- faire partie d'une **équipe**
- vous **amuser**



L'équipe Cardio Fight à Riez



Sortie accrobranche



Compétition Budo 04 avec 130 pratiquants

