

## Sports de combat

### ACADEMIE PYTHAGORE ANGOULEME

8 Rue de Bordeaux - 16000 ANGOULEME  
Tel. 05 16 29 02 27 - Portable. 0616781462  
Email. angouleme@pythagorejiujitsu.com - Site Web. <http://www.pythagorejiujitsu.com>

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Jiu Jitsu Brésilien et M.M.A "Mixed Martial Arts"  
150m2 de tatami neuf et le seul octogone de Charente à ce jour

### ANGOULEME JUDO

salle omnisports Roger Gémard - 16000 ANGOULEME  
Tel. 06 63 52 85 92 - Portable. 06 63 52 85 92  
Email. bertrand.abadie.perso@gmail.com - Site Web. <http://www.angouleme-judo.fr>

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

- Judo  
- Ju-Jitsu

Les cours se pratiquent dans 3 salles : salle omnisports R. Gémard, Mjc Rives de Charente et ma campagne.

### ASSOCIATION EXPRESSIONS

L'Esplanade, 19 bis avenue de l'Union - 16710 SAINT YRIEIX SUR CHARENTE  
Tel. 05 45 93 14 97  
Email. expressions16@wanadoo.fr - Site Web. <http://www.expressions16.fr>

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Savate boxe Française  
à partir de 8 ans

### CENTRE SOCIO CULTUREL DU CONFOLENTAIS - CSC CONFOLENS

2 rue Saint Michel - 16500 CONFOLENS  
Tel. 05 45 84 00 43 - Portable. 07 83 12 15 38  
Email. accueil@csc16.fr - Site Web. <http://confolentais.centres-sociaux.fr/>

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Escrime japonaise.  
Plus d'infos sur la plaquette ci-jointe.

### CSCS - AMICALE LAIQUE DE SAINT YRIEIX SUR CHARENTE - CSCS ST YRIEIX



19 bis Avenue de l'Union, L'esplanade - 16710 SAINT YRIEIX SUR  
CHARENTE  
Tel. 05 45 92 14 82 - Portable. 06 80 14 71 69  
Email. accueil@cscsal-aredien.com - Site Web.  
<https://www.cscsal-aredien.com>

#### ACTIVITES DE CET ORGANISME

Savate boxe française et savate training.

Publics, jours et horaires, voir sur le site

## JUDO CLUB DE RUELLE

147 rue de Puyguillen - 16600 RUELLE SUR TOUVRE  
Tel. 09 65 33 96 87  
Email. judoclubruelle@orange.fr

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Cours au dojo de Ruelle, 147 rue de Puyguillen.  
Voir, niveaux, jours et horaires sur le site Internet de l'association.

## LA COURONNE GRAND ANGOULEME JUDO - LCGAJ



52 avenue de la Gare - 16400 LA COURONNE  
Tel. 06 76 53 95 68 - 06 89 53 32 93  
Email. guillaume.avril@lcgaj.com - Site Web. <http://www.lcgaj.com>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

DOJO de La Couronne  
DOJO de Saint Yrieix-sur-Charente  
DOJO de Mansle  
DOJO de Soyaux  
DOJO de Montbron  
DOJO de Puymoyen  
DOJO de Brossac  
DOJO de Guimps  
DOJO de Fleac  
DOJO de Montmoreau

Voir jours et horaires des cours sur le site Internet de l'association.

## LIGUE NOUVELLE-AQUITAINE DE JUDO - ANTENNE DE POITIERS

42 Avenue Jacques Coeur - 86000 POITIERS  
Tel. 05 49 47 60 82  
Email. [liguepch.judo@sfr.fr](mailto:liguepch.judo@sfr.fr) - Site Web. <http://www.nouvelle-aquitaine-judo.com/contact/>

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

-

## MJC DE BARBEZIEUX - MJC



3 route de la Cigogne - 16300 BARBEZIEUX SAINT HILAIRE  
Tel. 05 45 78 21 86  
Email. [mjcdebarbezieux@wanadoo.fr](mailto:mjcdebarbezieux@wanadoo.fr) - Site Web.  
<https://mjcdebarbezieux.wixsite.com/mjcb>

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Boxe Française  
Self defense réaliste.  
Publics, jours et horaires, voir plaquette ci-jointe

## OUEST CHARENTE JUDO

Chassors - 16 120 CHATEAUNEUF SUR CHARENTE  
Tel. 05 45 91 90 53 - 05 49 47 60 82  
Email. [ouestcharentejudo@gmail.com](mailto:ouestcharentejudo@gmail.com)

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Judo.

## SAVATE 16 L ISLE D ESPAGNAC



22 Avenue Jean Jaurès, Salle Omnisport - 16340 L'Isle d'Espagnac  
Tel. 06 43 86 56 92 - Portable. 06 43 86 56 92  
Email. [sbfspaniacien@gmail.com](mailto:sbfspaniacien@gmail.com)

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Dès le 2ème semaine de Septembre  
Pratique de la Savate Boxe Française  
À partir de 11 ans

Jours d'entraînement (tous niveaux) :  
Lundi : 18h30 à 20h  
Mercredi : 19h30 à 21h  
Samedi : 11h à 12h30 (suivant le nombre de participants)

## SAVATE CLUB ANGOULEME - SCA

Gymnase Raoul Boucheron - 16000 ANGOULEME  
Tel. 06 23 43 35 20 - Portable. 0623433520  
Email. savateangouleme@gmail.com - Site Web. <http://savateangouleme.blogspot.com>

 Une plaquette est disponible sur le site : [info-jeunesse16.com](http://info-jeunesse16.com), rubrique les bonnes adresses.

### ACTIVITES DE CET ORGANISME

---

Un club mais 4 activités sportives proposées pour un même tarif :

#### La Savate Boxe Française

est un sport de combat de percussion qui consiste, pour deux adversaires munis de gants et de chaussures de boxe, à se porter des coups avec les poings et les pieds.

Elle est apparue au XIXe siècle dans la tradition de l'escrime française, dont elle reprend le vocabulaire et l'esprit.

#### La savate forme

c'est la gestuelle de la boxe française sur un fond musical et sans contact physique. Un cours de savate forme dure environ 60 minutes. Au rythme de la musique on travaille la vitesse, la puissance et l'endurance. La savate forme permet de renforcer la souplesse et l'agilité.

#### La Canne de Combat et le Bâton

sont des sports de combat utilisant une arme en bois conique et contondante.. Les règles techniques des coups et les surfaces autorisées respectent la méthodologie des techniques et le règlement d'arbitrage de la Canne de Combat et du Bâton. L'esprit qui anime ces disciplines dépend de la bonne application de ces principes.

#### Savate training

Préparation physique (endurance, puissance, rapidité, souplesse,.....) pour la pratique de la savate boxe française ou pour un simple entretien de sa condition physique. Les exercices sont réalisés sans opposition

**Ce document est le complément départemental - Charente - aux fiches nationales Actuel-CIDJ**

Les fiches sont éditées par le Centre Information Jeunesse d'Angoulême avec la collaboration d'INFO16 à Cognac

Centre Information Jeunesse Angoulême - 4 rue de la Place du Champ de Mars - 16000 ANGOULEME - Tél. 05 45 37 07 30 - Fax. 05 45 37 07 31  
Courriel. [cijangouleme@info-jeunesse16.com](mailto:cijangouleme@info-jeunesse16.com) - Site Internet. [www.info-jeunesse16.com](http://www.info-jeunesse16.com)

INFO 16 - 53 rue d'Angoulême - 16100 COGNAC - Tél. 05 45 82 62 00 - Fax. 05 45 82 58 95  
Courriel. [info16cognac@wanadoo.fr](mailto:info16cognac@wanadoo.fr) - Site Internet. [www.info16cognac.fr](http://www.info16cognac.fr)