



# dojo

PIERRE GRONDIN

## CENTRE DES ARTS MARTIAUX DOJO PIERRE GRONDIN

SAISON 2020 - 2021



### DISCIPLINES

- ✓ KYOKUSHIN KARATE
- ✓ HANDI KYOKUSHIN KARATE
- ✓ SELF DEFENSE - PENCHAK SILAT
- ✓ TAI CHI CHUAN
- ✓ TAIKIKEN
- ✓ COACHING
- ✓ STRONG NATION - ZUMBA
- ✓ BIEN-ETRE

*Lauréat auprès de la Ligue Réunion  
de Karaté du Dojo ayant le plus grand  
nombre de licenciés*



0693 91 00 55

2 RUE DES ECOLIERS - 97490 - SAINTE CLOTILDE  
[www.dojopierregrondin.com](http://www.dojopierregrondin.com)



## UN DOJO DANS LA TRADITION

### A propos de nous

Situé au 2 bis rue des écoliers à Sainte-Clotilde, l'association REUNION KYOKUSHIN HONBU voit le jour en janvier 2006. Ayant pour objet la pratique et le développement du karaté et des disciplines associées, l'association est devenue au fil des ans une véritable institution.

En 2020, l'association fière de ses 238 adhérents, représente au sein de la ligue réunionnaise de karaté la première force en effectif. Véritable moteur, elle fait éclore et façonne de nombreux champions et ne cesse de faire briller les couleurs de la France et de notre département de l'île de la Réunion sur les podiums nationaux et internationaux.

Vecteur des traditions martiales, elle offre des perspectives saines à un public jeune issu souvent de milieux très modestes.



### Notre engagement



#### La voie martiale

Par les différentes valeurs transmises à travers notre école tel que le respect, l'humilité, la droiture, nous nous engageons à façonner l'homme de demain. A travers l'apprentissage de l'art martial, l'initié travaillera à se perfectionner jour après jour. Il obtiendra sa ceinture noire ce qui marquera la fin d'un cycle et le début d'un autre.



#### Relation Entreprise

Nous nous engageons à tisser des liens entre nos adhérents et le monde de l'entreprise. Nous considérons qu'il est de notre devoir d'accompagner nos athlètes de hauts niveaux car ils sont la vitrine de notre école et portent en eux l'ADN de notre Dojo.



#### Ecologie - Humanitaire

Nous participons à des actions humanitaires ou écologiques afin de sensibiliser et informer nos adhérents aux problèmes du monde. Nous collaborons avec des associations tel que le Rotary Club International, Lions Club etc



# dōjō

PIERRE GRONDIN

## KYOKUSHIN "ULTIME VERITE"



### Une discipline martiale à part

Le Kyokushinkai veut dire littéralement "Ecole de l'ultime vérité". Elle est actuellement la plus grande mais aussi et surtout la plus respectée des écoles de Karaté-Do du Japon et compte 14 millions de pratiquants sur les cinq continents. Le Kyokushinkai se différencie des autres écoles par la rigueur de ses entraînements, le respect et l'humilité de ses étudiants ainsi que l'originalité de ses compétitions. A ces caractéristiques, il faut aussi ajouter que l'école possède dans ses rangs les combattants les plus durs au monde. Dans le Kyokushinkai, les combats se réalisent sans aucune protection et le KO est recherché. Les tests de casse et l'endurance servent pour les élèves à se tester et à se surpasser.

Le Kihon et Kata sont les pièces principales permettant à chacun de progresser sur la voie. Dans le monde martial, le Kyokushinkai est devenu une pièce clé et incontournable par tous ceux qui veulent approfondir la connaissance du Budo. Son succès vient sans aucun doute du côté spectaculaire et du réalisme de ses combats, "la partie visible de l'iceberg". Mais le Kyokushinkai est bien plus qu'un art de combat. C'est une école dotée d'une fabuleuse richesse technique, où l'humilité est stricte, où le respect de soi-même s'acquiert dans le respect du prochain, où le mental s'obtient avec la discipline et la rigueur nécessaire aux entraînements. Et au final, le combat ne représente plus qu'une partie d'un tout que l'on peut considérer comme un art de vivre.



極真會



0693 91 00 55  
[www.dojopierregrondin.com](http://www.dojopierregrondin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490

## AU PLUS HAUT NIVEAU L'EXIGENCE



### 6 entraînements par semaine

Dépassement de soi, confiance en soi, code moral, endurance... Les valeurs du kyokushinkai sont nombreuses

- ✓ Répétitions des mouvements - Travail technique
- ✓ Travail au pao - Bouclier de frappe - Sac de frappe
- ✓ Travail respiratoire, Kata, Stretching
- ✓ Combats
- ✓ Travail spécifique de musculation en salle
- ✓ Travail cardio en extérieur (Footing - Fractionné etc)
- ✓ Travail en piscine
- ✓ Préparation mentale - Hypnose
- ✓ Suivi médical (Spécialiste du sport - Kiné - Ostéopathe Cryothérapie)

### Dernières participations

Chaque année, la Section Elite Kyokushin du Dojo Pierre Grondin participe à des compétitions internationales

- ✓ Mars 2017: Participation Arnold Classic Melbourne - Australie  
1 participants / 1 deuxième place
- ✓ Mars 2018: Participation Arnold Classic Melbourne - Australie  
7 participants / 3 médailles de bronze - 4 médailles d'argent - 1 médaille d'or
- ✓ Novembre 2018: Championnat du Monde - Kazakhstan  
10 participants / 1 troisième place
- ✓ Janvier 2019: Coupe de France - Paris  
3 participants / 2 premières place - 1 deuxième place
- ✓ Mai 2019: First Indian Ocean Championship - Saint-Denis (RUN)  
24 participants / 26 médailles dont 10 médailles d'or
- ✓ Octobre 2019: 33ème Championnat d'Europe - Portugal  
13 participants / 4 troisièmes places - 2 deuxièmes place
- ✓ Janvier 2020: Championnat National KWF - Ile Maurice  
11 participants / 1 troisième place - 3 deuxièmes place - 7 premières places



0693 91 00 55

[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490

# dojo

PIERRE GRONDIN

## LE HANDI KARATE

### Une discipline martiale pour tous

Pour chaque handicap, qu'il soit mental, physique ou sensoriel, la pratique du karaté et des disciplines associées peut être une pratique intéressante dans la construction d'un enfant ou le bien-être d'un adulte.

L'ouverture des clubs de la fédération à ces publics et le lieu de mixité qu'ils représentent sont aussi important que la pratique elle-même.

L'objectif de la Fédération Française de Karaté est de permettre l'intégration des personnes handicapées dans le club de karaté. Il s'agit d'adapter la pratique sans la dénaturer en conservant ce qui en fait une pratique martiale.

La philosophie du karaté repose sur un code moral doté de valeurs qui sont essentielles pour un individu afin que son corps et son esprit soient en communion.

Les valeurs du karaté sont : le respect, la droiture, la sincérité, la modestie, l'humilité, le contrôle de soi, la fidélité, la bienveillance, le courage, la bonté et le sens de l'honneur.

Ces valeurs font toute la richesse du karaté et c'est ce qui le différencie d'un simple sport.

Pour les enfants, cette pratique vise à canaliser leur agressivité naturelle, pour la transformer en une combativité contrôlée et créative.

Quelle meilleure base pourrait-on leur donner pour les conduire sur les chemins de la vie ?



0693 91 00 55  
[www.dojopierregrondin.com](http://www.dojopierregrondin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490

# dojō

PIERRE GRONDIN

## SELF-DEFENSE SAVOIR REAGIR



### La Self-Défense Féminine

Les techniques enseignées sont adaptées à tous les âges, à tous les niveaux et à toutes les conditions physiques. Les actes de violence, en augmentation, touchent plus particulièrement les femmes. Jugées plus faibles physiquement par les agresseurs, elles apparaissent à tort comme des victimes désignées.

A travers la pratique de la self-défense, nous souhaitons donner aux femmes les moyens de se défendre contre ceux qui se donnent le droit de les agresser.

La Self-Défense leur apprend à anticiper le danger, à l'évaluer, à l'éviter et, si nécessaire, à l'affronter dans le respect du cadre légal.

Car dans une société organisée et civilisée, se défendre, c'est aussi connaître et respecter le cadre légal de la légitime défense. C'est faire son possible pour maîtriser ses émotions, sa peur, agir en conscience et utiliser son intelligence.

Cours de self-défense accessibles aux femmes sans passé sportif, ni condition physique particulière.



### FISFO: FEDERAL INTERNATIONAL SYSTEM FORCE DE L'ORDRE CHARLES JOUSSOT SYSTEMS

- ✓ Apprendre à découvrir votre propre force physique, la développer et savoir l'employer.
- ✓ Développer votre regard et votre rapidité.
- ✓ Développer votre force de frappe et apprendre à frapper les points du corps douloureux et facilement accessibles.
- ✓ Découvrir votre force mentale (votre détermination).
- ✓ Apprendre à vous protéger par des gestes protecteurs non agressifs tout en étant en phase défensive.
- ✓ Contrôle d'une situation et maîtrise d'un agresseur.

C'est cette self-défense que Charles JOUSSOT, a mise au point, également dispensée à l'endroit des professionnels de la sécurité, par des modules répondant à des demandes spécifiques qui sont aujourd'hui à la portée de tous.

Elle est basée sur la simplicité, la rapidité, l'efficacité, la discrétion, l'anticipation, la protection, la déstabilisation de l'adversaire ainsi que la prévention.

*Après plus de trente années d'expérience de terrain, Charles Joussoit a mis au point un grand nombre de techniques portant sur le contrôle des agresseurs, le menottage, les sorties de véhicules, etc., pour les groupes d'intervention, les agents de sécurité et les gardes du corps autrement dit les professionnels de la sécurité.*



0693 91 00 55

[www.dojopierregrondin.com](http://www.dojopierregrondin.com)

C'est cette méthode de **2 Bis Rue des Ecoles** penchak silat,

**Sainte-Clotilde - 97490**

# dojo

PIERRE GRONDIN

## LE TAÏCHI CHUAN TOKITSU RYU

### Bien-être et relaxation

Le Taïchi chuan attire chaque année un nombre croissant d'adeptes de tout âge, formés ou non aux arts martiaux. Cet engouement résulte de l'extraordinaire richesse de cet art martial, dont les pratiquants reconnaissent les multiples bienfaits.

Discipline complète et rigoureuse, le Taïchi chuan constitue une pratique propre à développer bien-être et relaxation. La méthode enseignée ici est issue du Tokitsu-Ryu, fruit d'une vie d'étude des arts martiaux traditionnels engagée par Sensei Kenji Tokitsu, qui compte aujourd'hui parmi les plus grands maîtres du Taïchi chuan. Il allie une sérieuse connaissance historique et théorique et un exercice ancien et rigoureux de cet art martial exigeant.



0693 91 00 55  
[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490

TOKITSU  
自成道

### Se former soi-même

Les arts martiaux sont une méthode d'auto-éducation. L'objectif est de rendre, par une meilleure connaissance de soi, chaque être humain capable d'influer sur son développement.

### Entretenir son capital santé

Chacun de nous peut ainsi prendre en charge sa propre santé. La vitalité que nous avons reçue à la naissance est un patrimoine qu'une pratique régulière du Taïchi chuan permet d'entretenir.

### Source de sérénité

Pratiquer le Taïchi chuan contribue à développer notre sensibilité positive et aide à évacuer les tensions accumulées par le stress de la vie active.



# dōjō

PIERRE GRONDIN

## TAIKIKEN

BOXE DE LA GRANDE ÉNERGIE

### Le Taikiken commence là où le Karate Dō s'arrête

De son vrai nom Tai Ki Shi Sei Kenpo est un art martial japonais d'obédience chinoise, fondé en 1947 par Sensei Kenichi Sawai (1903-1988), qui avait été éduqué dans la pure tradition du Budō japonais. Il était 5ème Dan de Judō Kodōkan et 4ème Dan de Ken Jutsu et d'Iai Dō.

Lors de son long séjour en Chine (1933-1945) et par suite de sa défaite en combat contre Wang Xiang Shai (王蕪齋 -1885-1963 - Okosai en Japonais) fondateur de la méthode (Da Chen Quan - 大成拳 -), Sawai Sensei devint l'élève de Shifu (師傅 = Professeur, mais aussi Père) Wang Xiang Shai en Chine dans une période se situant entre les décennies 1930 et 1940. Sawai Sensei étudia aussi avec Yao Zong Xun, qui pouvait être considéré comme le plus ancien élève de Shifu Wang.

Le nom d'origine de cet art martial étant Yi Quan ou Da Cheng Quan. Cet art martial prend ses racines dans le Xing I Quan ou art de combat de la « forme et de l'intention ».

Le terme "Intention" sous-entend que tous les exercices qui constituent l'architecture technique de cet art martial, doivent être effectués consciemment, pour qu'ils puissent ensuite devenir des mouvements spontanés et instinctifs.

La pratique de Taikiken est orientée vers la culture et les manifestations de l'énergie explosives qui peuvent intervenir lors d'un combat d'auto défense.



0693 91 00 55  
[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490





# dōjō

PIERRE GRONDIN



# dōjō

PIERRE GRONDIN





# ALBUM DE VIE DU DOJO





# ALBUM DE VIE DU DOJO



# dojō

PIERRE GRONDIN

Nous partageons la même envie de vaincre

[WWW.DOJOPIERREGRONDIN.COM](http://WWW.DOJOPIERREGRONDIN.COM)

*ILS NOUS FONT CONFIANCE*



# PLANNING

**dōjō**  
PIERRE GRONDIN



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

6H00  
7H00  
8H00  
9H00  
10H00  
11H00  
12H00  
13H00  
14H00  
15H00  
16H00  
17H00  
18H00  
19H00  
20H00  
21H00  
22H00

18H30 - 19H30  
STRONG NATION

16H30 - 17H30  
ZUMBA

17H00 - 19H00  
DANSE ORIENTALE

19H00 - 20H00  
AFRO VIBES

19H00 - 20H00  
SALSA

20H00 - 21H00  
BACIATA

18H30 - 19H30  
EXPRESSION AFRICAINE

**SALLE 2**

[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)

0693 91 00 55



0693 91 00 55  
[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490

# PLANNING

**dōjō**  
PIERRE GRONDIN



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

6H00  
7H00  
8H00  
9H00  
10H00  
11H00  
12H00  
13H00  
14H00  
15H00  
16H00  
17H00  
18H00  
19H00  
20H00  
21H00  
22H00

		6H00 - 7H00 COACH SPORTIF 360			6H00 - 7H00 COACH SPORTIF 360
					7H00 - 9H00 TAI CHI CHUAN
			10H00 - 11H15 PARA KARATE KYOKUSHIN		9H00 - 12H00 SELF DEFENSE
		12H30 - 13H30 COACH SPORTIF 360			12H30 - 13H30 COACH SPORTIF 360
			14H00 - 15H00 KYOKUSHIN ENFANT 1 & 2 KYOKUSHIN - Cours individuel		14H00 - 15H30 TAIKIKEN
	16H30 - 17H30 KYOKUSHIN ENFANT 1			16H30 - 17H30 KYOKUSHIN ENFANT 1	
	17H30 - 18H30 KYOKUSHIN ENFANT 2			17H30 - 18H30 KYOKUSHIN ENFANT 2	15H30 - 18H30 MASTER CLASS KYOKUSHIN
18H00 - 19H00 TAIKIKEN		17H30 - 19H00 TAI CHI CHUAN		18H45 - 20H00 KYOKUSHIN TOUS NIVEAUX	
19H00 - 20H30 SELF DEFENSE	18H45 - 20H00 KYOKUSHIN TOUS NIVEAUX	19H00 - 21H00 KYOKUSHIN ADULTES			
				19H00 - 21H00 KYOKUSHIN ADULTES	



**SALLE 1**

[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)

0693 91 00 55



0693 91 00 55

[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490

dojō  
PIERRE GRONDIN

# COACH SPORTIF 360

## Elever vos résultats à 360°

**COACH SPORTIF 360° A POUR OBJECTIF DE VOUS AIDER A AMELIORER VOTRE MOBILITE FONCTIONNELLE, VOTRE HYGIENE DE VIE ET VOTRE BIEN-ETRE DURABLEMENT**

*Coach FRED vous accompagne et vous conseille dans vos objectifs de santé, de remise en forme, de nutrition et de bien-être. Mes services pour vous rendre fort, physiquement et mentalement, dans votre vie de tous les jours.*

*Pour vous aider à rééquilibrer votre alimentation et avoir une hygiène de vie plus saine.*

*Afin de vous garantir la réalisation de vos objectifs, je vous propose du Personal Training ainsi que des cours de Boxing, de TRX et enfin le programme minceur Fit360.*

**Pourquoi devriez-vous opter pour un coach personnel?**

- + de **MOTIVATION**
- + de **SECURITE**
- + de **RESULTATS**



- FUNCTIONAL TRAINING
- BOXING
- TRX
- CS360 CHALLENGE

## SERVICES:

- Bilan de santé
- Personal training
- Nutrition
- Balance InBody
- Programme minceur

**360**  
COACH SPORTIF 360



0693 91 00 55  
[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490



# dōjō

PIERRE GRONDIN

## STRONG NATION

### OUBLIEZ VOS LIMITES

#### STRONG NATION

STRONG Nation™ associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement. Chaque flexion, chaque fente, chaque burpee se fait au rythme de la musique, pour vous pousser à tout donner jusqu'à la dernière mesure et au-delà.

Dans chaque cours vous brûlerez des calories tout en raffermissant les bras, jambes, abdos et fessiers. Des mouvements plyométriques ou explosifs tels que des montées de genoux, burpees, et des jumping jacks se mélangent avec des mouvements isométriques tels que fentes, squats, et kickboxing. Les instructeurs STRONG Nation™ changent la musique et les mouvements souvent pour un challenge maximal.

STRONG Nation™ a aussi des options pour vos objectifs spécifiques. A l'origine, un cours STRONG Nation™ est une session intense d'une heure qui fait travailler tout votre corps. C'est idéal pour atteindre vos objectifs de fitness ultimes — et pour en fixer de nouveaux. STRONG Nation™ a aussi une option de cours de 30 minutes qui donne toujours un entraînement de tout le corps en 30 minutes. Ce cours efficace et ciblé permet de concilier planning et fitness.



0693 91 00 55  
[www.dojopierregrondin.com](http://www.dojopierregrondin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490



# STRONG

NATION™

dōjō  
PIERRE GRONDIN

# ZUMBA

## DANSE SPORTIVE

### ZUMBA

Idéal pour

Tout le monde en piste ! Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble.

Comment ça marche ?

Des exercices sans "contraintes", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde et vous verrez pourquoi les séances de remise en forme Zumba® sont des exercices qui portent mal leur nom. Super efficace ? Oui. Super amusant ? Trois fois oui !

Avantages

Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session.



0693 91 00 55  
[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490



dojō  
PIERRE GRONDIN

# DANSES

L'ART DE MOUVOIR SON CORPS

## DANSES

*« La danse est le premier-né des arts. La musique et la poésie s'écoulent dans le temps ; les arts plastiques et l'architecture modèlent l'espace. Mais la danse vit à la fois dans l'espace et le temps. Avant de confier ses émotions à la pierre, au verbe, au son, l'homme se sert de son propre corps pour organiser l'espace et pour rythmer le temps. »*

**SALSA  
KIZOMBA  
BACIATA  
AFRO VIBES  
HIP HOP  
EXPRESSION AFRICAINE  
DANSE ORIENTALE**



0693 91 00 55  
[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490



# POUR VOS ENFANTS DE 6 ANS À 11 ANS

## Mercredi au Dojo

Il n'y a plus d'école les mercredis.  
Que faire de vos enfants ?  
Le Dojo accueille vos enfants dès 7h30 et jusqu'à  
16h00 pour une journée sportive et culturelle.  
Allez travailler tranquillement et confiez nous vos  
enfants.

Activités variées et ludiques.  
Possibilités de fréquentation à la journée ou au  
mois.  
Nous contacter pour les tarifs. Places limitées.



0693 91 00 55  
[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490

## STAGES VACANCES SCOLAIRES

Des stages vacances sont proposés pendant les  
vacances scolaires.

Toutes la journée vos enfants participent à des ac-  
tivités variées, en plus du Karaté: Sports collectifs,  
arts plastiques, ateliers cuisines, karaoké, théâtre,  
musiques etc

Nous consulter pour les tarifs. Places limitées.

### **Vacances 1ère PÉRIODE 2020**

10 octobre 2020 - 26 octobre 2020

### **Vacances ÉTÉ AUSTRAL 2020**

19 décembre 2020 - 25 janvier 2021

### **Vacances 3ème PÉRIODE 2021**

6 mars 2021 - 22 mars 2021

### **Vacances 4ème PÉRIODE 2021**

4 mai 2021 - 17 mai 2021

### **Pont ASCENSION 2021**

12 mai 2021 - 17 mai 2021

### **Vacances HIVER AUSTRAL2021**

4 juillet 2021



# dōjō

PIERRE GRONDIN

## BIEN-ÊTRE

### Des thérapeutes à votre écoute

Le Dojo Pierre Grondin dispose d'une salle de massage louable à l'heure ainsi qu'un sauna et un jacuzzi en terrasse extérieure.

La réservation s'effectue via notre site internet [www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)



0693 91 00 55  
[www.dojopierregroindin.com](http://www.dojopierregroindin.com)



2 Bis Rue des Ecoliers  
Sainte-Clotilde - 97490