

Feuille d'Avis du District de Courtelary

Vendredi 23 novembre 2012



Portes ouvertes au Budokan

Pour la première fois, le Budokan Tramelan (BKTR) vous propose de découvrir 3 arts martiaux japonais lors d'un après-midi «portes ouvertes». Ces disciplines, visant pourtant un épanouissement personnel, véhiculent un grand nombre d'idées reçues négative et fausses comme: c'est violent, c'est dangereux, il faut être jeune et en pleine forme pour commencer, etc.

Dans notre région, le Judo attire plutôt les jeunes enfants, le Karaté-Do se situe entre-deux et l'Aïkido séduit davantage les adultes. Mais chaque discipline peut se pratiquer quasiment à tout âge. La crainte de se faire mal est souvent la première barrière à franchir. Il est bon de savoir que la compétition n'est pas obligatoire en Judo, pas fréquente en Karaté-Do, et inexistante en Aïkido. Chacun est donc libre de progresser à son rythme et en fonction de sa condition physique.

De 14h à 18h vous pourrez assister à des entraînements et

des démonstrations, mais surtout vous aurez l'occasion d'expérimenter quelques techniques (si votre curiosité vous titille). Il vous suffira d'enlever vos chaussures et de retrouver l'esprit de découverte qui a un jour guidé vos premiers pas. En parallèle, les membres du BKTR tenteront de répondre à toutes vos questions et une collation chaude ou froide vous sera offerte à votre arrivée.

Grâce aux arts martiaux, vous découvrirez comment empoigner les problèmes, faire tomber les idées reçues, combattre les mauvaises habitudes.

Samedi 1^{er} décembre

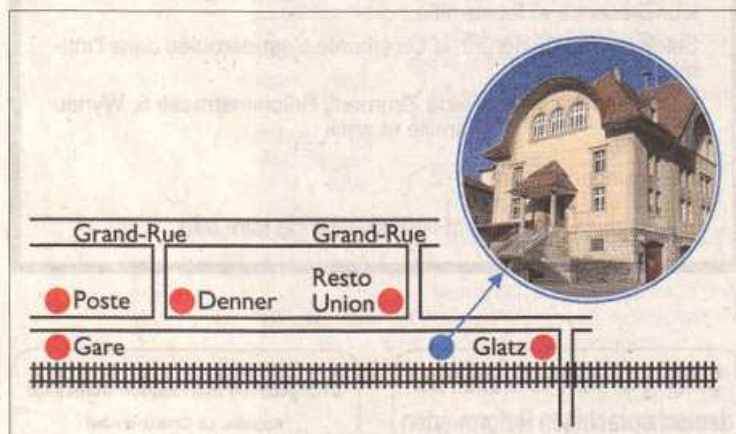
En continu, de 14h à 18h

14h00-14h15: entraînement
(idem à 15h, 16h et 17h)

14h15-14h30: démonstrations
(idem à 15h15, 16h15 et 17h15)

14h30-15h00: initiation
(idem à 15h30, 16h30 et 17h30)

• **Renseignements complémentaires:** 079 436 75 87, www.bktr.ch, ou info@bktr.ch




LE JOURNAL DU JURA MERCREDI 28 NOVEMBRE 2012

TRAMELAN

Trois arts martiaux à découvrir

Pour la première fois, le Budokan Tramelan (BKTR) propose à la population de découvrir trois arts martiaux japonais lors d'un après-midi portes ouvertes au dojo de la rue du Pont 21. Le judo attire plutôt les jeunes enfants, le karaté-do se situe entre deux et l'aïkido séduit davantage les adultes. Mais chaque discipline peut se pratiquer quasiment à tout âge. La compétition n'est pas obligatoire en judo, pas fréquente en karaté-do et inexistante en aïkido. Chacun est donc libre de progresser à son rythme et en fonction de sa con-

dition physique. De 14h à 18h, le public pourra assister à des entraînements et des démonstrations, mais ce sera surtout l'occasion d'expérimenter quelques techniques. En parallèle, les membres du BKTR tenteront de répondre à toutes les questions. Une collation sera offerte sur place. Grâce aux arts martiaux, il sera possible de découvrir comment empoigner les problèmes, faire tomber les idées reçues et combattre les mauvaises habitudes.  **MSB**

Infos au 079 436 75 87 ou www.bktr.ch

JA Bienne No 43 Jeudi 29 novembre 2012

Courrier Le Progrès

Fr. 1.20 TOUS LES JEUDIS, L'INFORMATION LOCALE

La prochaine édition du

distribuée en tous-ménages
paraîtra
JEUDI 6 DÉCEMBRE

Portes ouvertes au Budokan

Pour la première fois, le Budokan Tramelan propose à la population de découvrir trois arts martiaux japonais lors d'un après-midi «portes ouvertes».

Ces disciplines, visant pourtant un épanouissement personnel, véhiculent un grand nombre d'idées reçues négatives et fausses comme: c'est violent, c'est dangereux, il faut être jeune et en pleine forme pour commencer, etc. dans la région, le judo attire plutôt les jeunes enfants, le karaté-do se situe entre-deux

et l'aïkido séduit davantage les adultes. Mais chaque discipline peut se pratiquer quasiment à tout âge. La crainte de se faire mal est souvent la première barrière à franchir. Il est bon de savoir que la compétition n'est pas obligatoire en judo, pas fréquente en karaté-do, et inexistante en aïkido. Chacun est donc libre de progresser à son rythme et en fonction de sa condition physique. De 14 h à 18 h, on pourra assister à des entraînements et des démonstrations, mais ce sera surtout l'occasion d'expérimenter quelques techniques. Il suffira d'enlever ses chaussures et de se retrouver l'esprit de découverte qui a un jour guidé les premiers pas de chacun. En parallèle, les membres du BKTR tenteront de

répondre à toutes les questions et une collation chaude ou froide sera offerte sur place. Grâce aux arts martiaux, il sera possible de découvrir comment: empoigner... les problèmes; faire tomber... les idées reçues; combattre... les mauvaises habitudes. (mb)

• **Portes ouvertes au Budokan Tramelan. Samedi 1er décembre, au dojo de la rue du Pont 21. Horaires: en continu, de 14 h à 18 h, 14 h à 14 h 15, entraînement (idem à 15 h, 16 h, 17 h). 14 h 15 à 14 h 30 démonstration (idem à 15 h 15, 16 h 15, 17 h 15). 14 h 30 à 15 h initiation (idem à 15 h 30, 16 h 30, 17 h 30). Renseignements au 079 436 75 87, sur www.bktr.ch, ou par e-mail: info@bktr.ch**

LE JOURNAL DU JURA MARDI 4 DÉCEMBRE 2012

JURA BERNOIS

TRAMELAN Judo, karaté et aikido en démonstration samedi passé au Budokan

Au cœur des arts martiaux



Le moniteur Yoan Habegger avec ses jeunes judokas, Mathieu, Louis, Emile et Jeoff. MICHEL BOURQUI

MICHEL BOURQUI

Journée portes ouvertes samedi dernier au dojo de la rue du Pont 21; une nouveauté pour le Budokan Tramelan, qui proposait pour la première fois une telle animation. Initiative probante suivie par de nombreux intéressés, qui ont ainsi eu l'occasion de s'immerger dans le monde quelque peu mystique et fascinant des arts

« C'est super pour se défendre et se faire plaisir entre copains. »

EMILE, JEOFF ET MATHIEU
JEUNES JUDOKAS TRAMELOTS

martiaux. L'occasion aussi pour le public de s'affranchir des clichés parfois négatifs qui véhiculent à tort des pratiques qualifiées de violentes et dangereuses. Ce qui est totalement erroné, judo, karaté-do et aikido générant très rarement blessures et lésions qui sont pourtant légion dans d'autres sports.

Présidé par Sara Perrenoud, le Budokan Tramelan a été fondé en 2003 reprenant au passage la succession du Judo-Club local fondé quarante ans auparavant. Aujourd'hui la société, forte d'une soixantaine de membres actifs dont une quarantaine de juniors, enseigne le judo, le karaté-do et l'aikido.

Trois arts martiaux

Sous la conduite des maîtres et moniteurs, Jean-Robert Drougard, Olivier Schnubelen, Bernard Merkelbach, Alain

Mathez, Danien Cremona et Yoan Habegger, une vingtaine de membres se sont livrés à d'impressionnantes démonstrations des trois arts martiaux pratiqués au Budokan. Des disciplines qui se pratiquent avant tout pour le plaisir, excepté le judo qui se conjugue aussi en compétition dès l'âge de 6 ans. On vient un peu plus tard au karaté-do (8 ans) et à l'aikido (10 ans). Au dojo tramelot, les entraînements ont lieu chaque soir de semaine de 18h à 20h. Un dojo qui, selon Alain Mathez, est, au point de vue de sa surface, l'un des plus importants de la région. Il lui manque toutefois des douches, qui sont situées dans le bâtiment de la protection civile, de l'autre côté de la rue.

Toujours est-il que ce local accueillera le 14 mars 2013 un stage international qui sera entre autre animé par le maître Frédéric Mizzi, 5e dan de kara-

té et expert de taïchi. De quoi réjouir les juvéniles karatékas, Kélian Schaerer, Baptiste Ramseyer et Jérémie Sieber, le regard brillant quand ils déclarent en chœur: «Les prises c'est génial, c'est à la fois du combat sans violence, un sport de défense avec un côté artistique.»

Après le foot et le hockey

Quant aux non moins jeunes judokas, âgés de 7 à 13 ans, Emile Sauthier, Jeoff Morange et Mathieu Ramseyer, ils se sont auparavant essayés au foot et au hockey; désormais, ils ne jurent que par le judo et leur idole David Douillet. «C'est super pour se défendre et se faire plaisir entre copains.» Résolument compétiteur, Louis Paupe ne cache pas son impatience de reprendre le chemin des compétitions et de nous révéler fièrement: «La saison passée, j'ai décroché le titre de champion jurassien de ma catégorie.»



Tramelan

Judi 6 décembre 2012 4 Le Progrès/Courrier

LE BUDOKAN A OUVERT SES PORTES

Les arts martiaux en évidence

Journée portes ouvertes samedi dernier au dojo de la rue du Pont 21, où le Budokan Tramelan innovait en organisant pour la première fois une telle animation.

Initiative probante suivie par de nombreux intéressés qui ont ainsi eu l'occasion de s'immerger dans le monde quelque peu mystique et fascinant des arts martiaux. L'opportunité également pour le public de s'affranchir des clichés parfois négatifs qui véhiculent à tort des pratiques qualifiées de violentes et dangereuses. Ce qui est totalement erroné, judo, karaté-do et aikido générant très rarement blessures et lésions qui sont pourtant légion dans d'autres sports qualifiés de soft. Présidé par Sara Perrenoud, le Budokan Tramelan a été fondé en 2003 reprenant au passage la succession du Judo-Club local fondé quarante ans auparavant. Aujourd'hui la société, forte d'une soixantaine de membres actifs dont une quarantaine de juniors, enseigne le judo, le karaté-do et l'aïkido.

Démonstrations impressionnantes

Sous la conduite des maîtres et moniteurs, Jean-Robert Drougard, Olivier Schnubelen, Bernard Merkelbach, Alain Mathez, Damien Cremona et Johan Habegger, une vingtaine de membres se sont livrés à d'impressionnantes démonstrations des trois arts martiaux pratiqués au Budokan.

Des disciplines qui se pratiquent avant tout pour le plaisir, excepté le judo qui se conjugue aussi en compétition, dès l'âge de 6 ans. On vient un peu plus tard au karaté-do (8 ans) et (10 ans) pour l'aïkido. Au dojo tramelot les entraînements ont lieu chaque soir de semaine de 18 h à 20 h.

Un dojo qui, selon Alain Mathez, est au point de vue de sa surface l'un des plus importants de la région. Lui manque tou-



David contre Goliath.

Bourqui



Le judo, une discipline des arts martiaux propice à l'épanouissement des enfants.

Bourqui



Combat des maîtres, Alain Mathez et Damien Cremona.

Bourqui

fois des douches situées dans le bâtiment de la Pci de l'autre côté de la rue. Toujours est-il que ce local accueillera

le 14 mars 2013 un stage international qui sera entre autre animé par le maître Frédéric Mizzi, 5e dan de karaté et expert de taïchi.

De quoi réjouir les juvéniles karatékas, Kélian Schaerer, Baptiste Ramseyer et Jérémie Sieber, le regard brillant quand ils déclarent en chœur: «Les prises c'est génial, c'est à la fois du combat sans violence, un sport de défense avec un côté artistique.» Quant aux non moins jeunes judokas qui ont entre 7 et 13 ans, Emile Sauthier, Jeff Morange, Mathieu Ramseyer qui se sont auparavant essayé au foot et au hockey, ils ne jurent désormais que par le judo et leur idole David Douillet: «C'est super pour se défendre et se faire plaisir entre copains.» Résolument compétiteur, Louis Paupe ne cache pas son impatience de reprendre le chemin des compétitions et de nous révéler fièrement «la saison passée j'ai décroché le titre de champion jurassien de ma catégorie.» (mb)