



SPORT

Techniques de défense et philosophie de vie

Les arts martiaux ou les sports de combat sont nombreux à Aubagne et les champions aussi, faisant la fierté des clubs.

Publié le 18 avril 2019

Ces derniers enseignent le judo, le karaté, le taekwondo, la boxe chinoise (kung fu), thaïlandaise (muay thai), vietnamienne (viet vu dao), philippin (kali arnis eskrima), anglaise, la capoeira, le ju jitsu brésilien, des techniques de self-défense comme le krav-maga...

Certains clubs ou associations sont présents à Aubagne depuis plus de soixante ans, d'autres se sont implantés dans la ville plus récemment. Certains sont des sports olympiques et préparent aux compétitions, d'autres n'ont pas cette vocation mais permettent tout autant l'apprentissage de techniques efficaces et accessibles à tous, qui donnent une plus grande confiance en soi.

Les arts martiaux véhiculent souvent une philosophie de vie. Ils accordent, par exemple, une attention particulière au respect de l'adversaire, parfois même nommé partenaire. Ils marquent ainsi une différence de taille avec les techniques de self-défense, dont le but est de maîtriser un éventuel agresseur le plus rapidement et efficacement possible.

Homme ou femme, peu importe l'âge, la condition physique, tout le monde peut s'initier à ces disciplines et perfectionner une pratique qui s'exerce à mains nues ou à l'aide de certaines armes (bâtons, sabres...). Certains clubs sont ouverts aux personnes en situation de handicap. Chacun peut s'y adonner et s'entraîner suivant sa propre motivation: la compétition, le plaisir et le développement personnel.

Clubs et disciplines

- › [Aikido](#), 04 42 03 73 88
- › [Art Défense Karaté](#), 06 10 93 55 18
- › [Bozendo](#), escrime japonaise avec bâton long, 06 34 41 55 66
- › [Bujinkan Provence ninjutsu](#), 9 styles d'arts martiaux japonais, 06 35 48 64 69
- › [Capoeira Menino Bom](#), mélange de danse et de combat, 06 01 38 00 33
- › [Club Fudokan](#), laido (sabre japonais), 06 76 46 49 40
- › [Défense Krav Maga](#), self-défense, 06 19 43 77 62
- › [École municipale des sports](#), initiation aux sports d'opposition et tae kwon do, 04 42 18 19 82
- › [École Tae kwon do](#), 06 14 18 99 34, 04 42 04 03 82
- › [Éducateurs du service des sports](#), boxe anglaise et thaï, 07 83 42 97 76
- › [Extravadanse](#), Capoeira, 06 63 23 70 49, 07 53 57 22 96
- › [Garlaban arts martiaux](#), judo, ju jitsu, 04 42 84 78 90, 06 09 47 11 47
- › [Judo club Aubagne École Mazzi](#), 06 24 32 80 87, 06 33 08 25 95
- › [Kyokushin jutsu eskrima](#), mélange de karaté kyokushin et de kali arnis eskrima philippin, self-défense et bâton, 06 21 48 20 29
- › [Laurent Cartiaux kick boxing association](#), full contact, K1, boxe thaïe, sport santé sur rendez-vous, 06 58 55 19 70
- › [Le duplex fitness et boxing](#), K1, kick boxing, boxe pieds et poings, boxe anglaise, 04 96 30 24 06
- › [Le Noble art aubagnais](#), boxe anglaise, 06 22 86 11 23
- › [Long Hu Shan Jia](#), kung fu, 06 19 44 61 61
- › [M. A Tode Karaté](#), 06 09 97 68 81
- › [Nak muay gym](#), boxe thaïe, 06 11 23 38 25
- › [Nouvelle génération](#), boxe anglaise (initiation), 06 22 65 75 25
- › [Shaolin boxing club](#), kung fu, 06 11 35 34 31
- › [Shaolin kung fu](#), kung fu, ju jitsu brésilien et self-défense, 06 82 94 20 62
- › [Văn Hóa](#), viêt vù đạo, boxe vietnamienne, 06 59 32 50 02, 06 24 32 80 87
- › [Wu-Weï](#), kung fu, 06 34 37 01 47, 06 77 33 44 56