



Karaté, self-défense et bienveillance : l'esprit de Budokan 64

ASSOCIATION

ÇA SE PASSE EN VILLE

Un jour, une asso. À l'approche du forum des associations qui se tiendra le samedi [...]

PAR ALEXANDRA 25 AOÛT 2025

Un jour, une asso. À l'approche du forum des associations qui se tiendra le samedi 30 août sur les sites d'Haitz Pean et de Saint-Jean, nous vous présentons des associations angloyes. Aujourd'hui, Budokan Karaté 64.



Parmi les nombreuses associations présentes au Forum d'Anglet le 30 août, Budokan Karaté 64 se distingue par une approche humaine et engagée du karaté, axée sur la self-défense accessible à toutes. Une discipline tournée vers la confiance en soi, la sécurité et le respect.

Créée en septembre 2024 par Dominique, l'association Budokan Karaté 64 fêtera sa première année d'existence au Forum des associations d'Anglet. Portée par des valeurs fortes de bienveillance, d'inclusivité et d'efficacité, elle propose une pratique du karaté traditionnel tournée vers la self-défense pour tous, avec une attention particulière portée aux femmes.

« *Quand on est agressée, c'est souvent par quelqu'un de plus fort. Il ne s'agit pas de répondre par la force, mais d'apprendre à la canaliser, à la contourner* », explique Dominique, fondateur et professeur principal du club. 4e dan de karaté, formé pendant 18 ans par un maître 7e dan, Dominique privilégie une approche pragmatique et humaine de la discipline, accessible dès 14 ans et sans prérequis.

Une pédagogie progressive et adaptée

Dans ses cours, chaque séance commence par un réveil musculaire, un échauffement, puis se termine par des étirements et un retour au calme avec des mouvements inspirés du yoga. L'idée ? Faire progresser chacun à son rythme, dans le respect des capacités physiques et psychologiques de tous les participants. « *Le plus gradé doit toujours s'adapter au moins gradé. L'important, c'est la progression dans la durée.* »

Les entraînements mêlent techniques martiales, mises en situation réalistes, gestion du stress et conseils pratiques pour réagir face à une agression, dans un cadre sécurisé et bienveillant. Un club où l'humain passe avant la performance.

Un esprit de famille

Bruno, trésorier et secrétaire général de l'association, a repris le karaté à plus de 40 ans après une interruption de plusieurs décennies. « *Je cherchais une pratique qui allie rigueur, respect et proximité. Je cherchais un petit truc en plus. Et ce petit "truc en plus", je l'ai trouvé chez Budokan Karaté 64. Dominique est un prof à l'écoute, toujours prêt à se remettre en question.* »

D'ailleurs, Dominique, membre de la commission de grades départementale, continue de se former chaque année en participant à des stages d'autres disciplines martiales, auxquels ils amènent les élèves qui le souhaitent : « *Un bon prof, c'est d'abord un bon élève* », aime-t-il rappeler.

Budokan Karaté 64, c'est bouger, s'épanouir et apprendre à se défendre.

Pour info

Pour la saison 2025-2026, les cours auront lieu le jeudi soir de 19 h 30 à 21 h30 au Ttiki Club. Reprise la première semaine de septembre.

Deux cours d'essai sont offerts.

Budokan Karaté 64 vous donne rendez-vous le 30 août au Forum des associations d'Anglet. Venez rencontrer l'équipe, découvrir une discipline bienveillante, et pourquoi pas... commencer une nouvelle activité pour bouger, s'épanouir et se apprendre à se défendre.