

A partir de quel âge peut-on s'inscrire ?

Les âges proposés sont une indication. Une période d'essai permet de mieux se rendre compte si l'intégration de l'enfant dans le groupe est envisageable.

- Judo : 6 ans.
- Karaté-Do : 8 ans.
- Aïkido : 10 ans.

Jusqu'à quel âge peut-on s'inscrire ?

Il n'y a en principe pas de limite.

- Judo : actuellement pas d'entraînement réservé aux adultes, voir avec les "grands ados".
- Karaté-Do : pas de limite.
- Aïkido : pas de limite.

Faut-il être sportif pour commencer ?

Etiez-vous sportif lorsque vous avez appris à marcher ? – Non, vous avez essayé, encore et encore, sans vous demander combien de temps ça prendrait, et sans vous demander si vous seriez un jour champion olympique. Faut-il connaître le solfège pour apprendre à jouer d'un instrument ? – Pas nécessairement !

Combien de temps faut-il pour devenir ceinture noire ?

Il est raisonnable de compter un minimum de quatre ans. Mais la ceinture noire n'est ni un but ni une fin, c'est un "début confirmé". Si vous trébuchez de temps en temps, c'est signe que vous ne savez pas encore "bien" marcher, et pourtant vous exercez cela tous les jours depuis longtemps.

Les arts martiaux sont-ils dangereux ?

Nettement moins que le football, sans doute à peine plus que le jeu d'échec. Les dangers sont surtout liés à la pratique intensive de la compétition, ce qui n'est ni une obligation ni une priorité au Budokan Tramelan.

Les compétitions sont-elles obligatoires ?

- Judo : non, elles sont simplement proposées après 2 ans de pratique ?
- Karaté-Do : non, elles sont envisageables après 3 ans de pratique. Sans être un passage obligé, elles sont une étape de progression possible.
- Aïkido : elles n'existent pas.

Que faut-il acheter comme matériel au début ?

- Judo : aucun, il est possible de louer un Judo-Gi.
- Karaté-Do : aucun, il est possible de louer un Karaté-Gi. Ensuite il est conseillé d'acheter des protections (environ 100.-), mais le prêt de matériel aux entraînements est aussi possible.
- Aïkido : aucun, il est possible de louer un Keiko-Gi. Ensuite il est conseillé d'acheter quelques accessoires pour l'entraînement (environ 50.-).

Êtes-vous un club « reconnu » ?

- Judo : les membres sont licenciés à la Fédération Suisse de Judo (FSJ).
- Karaté-Do : les membres sont licenciés à la Fédération Suisse de Karaté (FSK). Sur demande, ils sont également licenciés à la Fédération Française de Karaté (FFKaraté).
- Aïkido : les membres sont licenciés à l'Association Culturelle Suisse d'Aïkido (ACSA)

Etes-vous certifiées « Jeunesse et sport » ?

La structure actuelle du club ne nous permet pas d'obtenir cette validation. Par contre les moniteurs (ou monitrices) suivent des cours de perfectionnement (« jeunesse et sport », auprès des différentes fédérations, ou internes au club).

Quels sont les différences entre le Judo, le Karaté-Do et l'Aïkido ?

Vaste question. Du point de vue sportif, l'Aïkido n'est pas adapté à la compétition. Le judo ne comporte pas de coups frappés, alors que le Karaté-Do développe plus particulièrement les techniques de jambes, pour leur aspect spectaculaire. Du point de vue de l'art martial, ces trois disciplines (et les autres « Budo ») visent avant le développement harmonieux de l'individu et de la société au travers une voie corporelle. Un art martial, est avant tout un art, donc une activité créatrice. Vous trouverez plus d'information dans notre dépliant (www.bktr.ch ⇒ [Documents](#) ⇒ [Dépliant.pdf](#))

Quels sont nos avantages ?

Sans prétention, ils sont assez nombreux pour leur attribuer une feuille complète. Vous les trouverez avec nos autres documents d'information www.bktr.ch ⇒ [Documents](#) ⇒ [NosAvantages.pdf](#)

Quels sont les frais d'inscriptions ?

Aucun

Quelles sont les cotisations ?

Elles sont facturées annuellement, pour les détails voir la feuille des [tarifs](#).

Quelles sont les horaires ?

En soirée, du lundi au vendredi, pour les détails, voir la feuille des [horaires](#).

Où ont lieu les entraînements ?

Au Dojo du Budokan Tramelan, Rue du Pont 21, voir la feuille « [Nous trouver](#) ».

Peut-on faire un essai ?

Il suffit de venir au Dojo un soir d'entraînement, de remplir une feuille d'inscription pour une période d'essai de 1 mois gratuit et sans engagements.

Comment doit-on s'habiller ?

Un survêtement de sport suffit. Les 3 disciplines se pratiquent à pieds nus.

Quand et comment peut-on s'inscrire ?

Après la période d'essai gratuit, il faut remplir et signer une feuille d'inscription et la remettre au moniteur (ou à la monitrice) concerné(e).