

## Tarifs 2023/2024

La carte de l'ALSM est obligatoire.

Tarif -14 ans : 17€ (nés après le 31/08/2009)

Tarif adultes : 21€

---

Adulte : 141 € (pour tous les horaires de cours)

Enfant : 82 € (seulement pour le mardi et le samedi)

---

## Où nous trouver ?

Gymnase Jean Bart à Netreville  
27000 Evreux



Contact ALSM :  
02 32 33 24 25  
alsm@orange.fr



---

## NOS PARTENAIRES



AMICALE LAÏQUE  
de *Saint-Michel*

## SAISON 2023/2024 KENDO



📍 4 Rue Pierre de Ronsard  
27000 EVREUX



Présidente de la section :  
Amélie DIAZ  
06 33 48 95 27  
kendo.evreux@gmail.com

## D'où vient le Kendo ?



Le kendo littéralement "la voie du sabre" est une escrime japonaise issue des combats de samourais, qui a pris sa forme actuelle à la fin du XIXe siècle.

En kendo, seules certaines parties du corps peuvent être touchées. Les quatre cibles sont : la tête (men) , les poignets (kote) , les flancs (do) et la gorge (tsuki). Le kendo se pratique avec une armure légère et un shinai, réplique inoffensive en bambou du katana, le sabre des samourais.

La pratique se découpe en 3 grands axes :

- Kyon : pratique technique sans armure
- la pratique en armure avec les combats
- Les katas : pratique à 2 partenaires (un attaquant et un défenseur), sans armure, au Bokken (sabre en bois).

## Comment se déroule un cours de kendo ?

Echauffement : 15 à 20 min  
Pratique technique sans armure : 20 min  
Pratique technique en armure : 30 min  
Combat : 15 min



## Horaires des différents cours

Le mardi et le jeudi :  
20h à 22h  
20h à 21h pour les enfants  
à partir de 8 ans

Le samedi :  
10h à 12h



### A savoir

Les cours sont ouverts aux jeunes à partir de 14 ans, à partir de 12 avec un accompagnant majeur.

Il n'y a pas de limite maximum d'âge.