

Le karaté-club de Bouaye ouvre un cours de krav-maga

Le karaté-club de Bouaye a annoncé la création d'une section de krav-maga, une discipline d'autodéfense accessible à tous. Les cours se dérouleront les jeudis, de 19 h à 20 h 30, à la salle du Coteau, au complexe sportif Bellestre.



Les techniques du krav-maga permettent de neutraliser son agresseur, indépendamment de sa force physique.

Samedi 8 juin, le karaté-club de Bouaye organisait son gala de fin d'année et les passages de grade des karatékas. Iwan Ledenvic, son président, a annoncé la création d'une section de krav-maga. Cette discipline emprunte à quatre arts martiaux, la boxe thaï, le karaté, le judo et le ju-jitsu, explique Paul Basogain, professeur de Krav-maga, ceinture noire 3^e dan de karaté. C'est une méthode de combat qui met l'accent sur les techniques d'autodéfense et de contre-attaque, adapté à un usage civil. C'est un état d'esprit empreint de bon sens pour répondre à un agresseur et assurer sa sécurité personnelle.

Christelle Ledenvic, qui pratiquait déjà le self-défense, a essayé le krav-maga. Par rapport au self-défense, il y a plus de mouvements au sol. C'est vraiment accessible à tous car cette méthode ne dépend pas de la force physique. Paul Basogain confirme qu' environ 40 % de femmes participent au cours. Pour les femmes, les agressions sont malheureusement fréquentes, que ce soit en discothèque, lors d'un footing ou dans la rue .

Inscriptions au forum des associations

Les cours de krav-maga, par groupe de quinze personnes à partir de 16 ans minimum, se dérouleront les jeudis, de 19 h à 20 h 30, salle du coteau au complexe sportif Bellestre. Possibilité de participer à un cours d'essai.

Le club compte une soixantaine de licenciés. Nous pratiquons du karaté loisir dans une ambiance familiale, rappelle le président. Les cours de karaté ont lieu le mardi, de 19 h 15 à 20 h 45; le samedi, de 11 h à 12 h (6-8 ans) et de 12 h à 13 h 30. Les inscriptions seront prises au forum des associations, samedi 7 septembre, de 9 h à 12 h, au complexe sportif de Bellestre.

Contact. karatebouaye@gmail.com