

La Voix de l'Ain

BORDS DE SAÔNE

04157 du 27 décembre 2024 au 2 janvier 2025 • 19 bis rue Lalande • 01 000 Bourg-en-Bresse • 04 78 23 80 50 • accueil@val-de-saone.fr

PAYS DE BÂGÉ

Au club de karaté, on peut découvrir différents arts martiaux



VAL-DE-SAÔNE

Créé en 2002 à Bâgé, le karaté club s'est développé jusqu'en Saône-et-Loire. Frédéric Vega est son président. Le club a vu le jour en septembre 2002 à Bâgé, et depuis, il a formé une vingtaine de ceintures noires. On compte 64 licenciés dont 28 à Bâgé-Dommartin. Depuis septembre 2024, le club se répartit en trois sections, à Bâgé-Dommartin avec les entraînements le mercredi de 16 h 30 à 21 h 30 à la salle des arts martiaux du complexe sportif, à Pont-de-Vaux, le mardi de 18 h à 21 h 30 en salle des arts martiaux, à Viré, en Saône-et-Loire, le mardi de 18 h à 21 h 30, le jeudi de 19 h à 20 h 30 avec les cours de self-défense au dojo communal. Le club pratique le karaté shotokan qui est un art de combat à mains nues (combat

Le Karaté club du Val de Saône s'est retrouvé en famille pour un dernier entraînement de Noël. Photo : DR/JCR

imaginaire de défense et d'attaque dans l'espace pour sa formation). Le club propose aussi de la self-défense, un dérivé de l'art martial. Les enfants y trouvent une pratique éducative et ludique qui leur permet de canaliser leur énergie ainsi que des règles de vie respectueuse. Le karaté est une discipline qui fait travailler les régions du corps aidant à l'équilibre, à la posture, et à la coordination, il augmente la capacité de concentration. Les cours sont dispensés par Frédéric Vega, président et professeur 4^e dan Fekamt, et Laurent Pena, 3^e dan Fekamt.