Il n’y a pas d’âge pour débuter le karaté !

Si le karaté renvoie parfois une image de sport de contact pratiqué par de jeunes hommes, plus de 30% des pratiquants sont des femmes et les séniors sont de plus en plus nombreux au sein des clubs.

Preuve en est au **Karaté Club Val de Saône** de Bâgé la Ville, qui compte **6 nouveaux adultes** cette année, dont 4 « quadras », tous séduits par les bienfaits de ce sport ancestral.

Alexandra, Alexandre, Fred et Bruno se sont lancés dès septembre. Charlène a rapidement rejoint le groupe et depuis peu, c’est Cyril qui s’est laissé tenter par l’aventure.

Ce petit groupe progresse vite et démontre que la pratique du karaté est VRAIMENT accessible à tous.

En professeur passionné, Fred Vega (4ième DAN) espère bien que d’autres adultes oseront franchir le pas et rappelle à celles et ceux qui voudraient démarrer ou reprendre une activité physique dans une ambiance conviviale, qu’il est toujours possible de venir pour des cours d’essai, sans engagement. Et si l’entraînement est rigoureux, la bonne humeur est toujours présente.

Renforcement musculaire et des articulations, bénéfice cardio-vasculaire, amélioration de la coordination, développement du contrôle de soi, les bienfaits sont nombreux.

L’entrainement se compose généralement de ***kihon*** (répétition et/ou enchainement de mouvements), de l’apprentissage de un ou plusieurs ***kata*** (combat imaginaire codifié contre un ou plusieurs adversaires), de l’assimilation de ***bunka***i (application du kata au combat), de techniques de ***kumite*** (combat) et se termine, pour celles et ceux qui le souhaite (aucune obligation) par un cours de self-défense. Pas de travail violent, chacun travaille à son rythme en fonction de ses capacités. Les plus gradés encadrent les nouveaux pratiquants.

Homme, femme, enfant, adulte, chacun est le bienvenu, n’hésitez pas à prendre contact et à venir nous rejoindre.

Pour la saison 2015-2016, le jour d'entraînement au Dojo de Bâgé la ville (à l’étage du gymnase) est le mercredi:

* de 16h30 à 17h30 pour les débutants
* de 17h30 à 18h30 pour les 8 à 11 ans
* de 18h30 à 20h30, à partir de 11 ans, cours ado-adulte.
* de 20h30 à 21h, cours de self-défense

Notre Professeur frédéric VEGA entraîne également à Azé (71) le mardi soir

Site internet : [www.karateclubvaldesaone.com](http://www.karateclubvaldesaone.com)