

La self défense à la portée de tous

03/10/2009

■ Un stage de karaté défense a réuni une centaine de participants à Cronenbourg. Francis Didier, président de la Fédération française de karaté et disciplines associés, vise les 30 000 licenciés supplémentaires dans les deux ans à venir.

Sur l'invitation du collègue des ceintures noires d'Alsace, présidé par Richard Wentziger, un stage de karaté défense a regroupé une centaine de participants à Cronenbourg, sous la houlette de Bernard Bilicki, 8^e dan et expert auprès de la Fédération française de karaté et disciplines associés (FFKDA).

Présent à cette manifestation, aux côtés de Bernard Roehrig et Guy Ban-

gratz, respectivement présidents de la Ligue d'Alsace et du Comité départemental, Francis Didier, le président de la FFKDA, a rappelé que l'objectif fédéral était de rallier 30 000 nouveaux adeptes à la pratique du karaté dans les deux ans à venir.

Pour cela, il s'agit de proposer une méthode simple, moderne et pragmatique de self défense à base de clés et de projections. L'enseignement passe encore par des échauffement spécifiques faisant appel au taïchi, d'où la présence, lors de cette formation, de Bertrand Zussy, spécialiste Teikyoku-ken.