



Le Karaté club de Quimper veut étoffer son offre à la rentrée

● Le Karaté club de Quimper s'est efforcé d'organiser, chaque jour durant le confinement, des cours en direct via un média privé puis, dès le déconfinement du 11 mai, des cours d'une heure en extérieur, sur deux sites quimpérois. Pour les plus jeunes, le sensei Frédéric Ayassamy a continué de diriger des cours interactifs à distance.

Ce club, de plus de quarante ans d'existence, a, par ailleurs, choisi depuis quelques années de développer son service aux adhérents en ouvrant de nouveaux cours destinés à un plus large public, comme la self-défense et le renforcement musculaire.

Frédéric Ayassamy possède, aujourd'hui, tous les diplômes requis pour diriger des séances portées également sur le cardio, dans le respect du bien-être de la personne. Celui-ci est actuellement formateur au sein de la fédération Sports pour tous et son expertise, dans ce

domaine, a permis au club d'acquiescer la charte de « Sport bien-être ». Son credo étant « de ne jamais terminer un cours plus mal que lorsque l'on est arrivé ».

Projet de self-défense pour ados

Le sensei du Karaté club de Quimper a constaté, lors de récents stages, qu'il existe une demande pour la mise en place d'un nouveau cours :

la self-défense réservée aux adolescents. En effet, il est souvent difficile pour un jeune de 13 ans, par exemple, de se confronter physiquement à un adulte. Donc à partir de septembre - sous réserve de l'évolution sanitaire -, un créneau horaire sera prévu à cet effet.

Renseignements et coordonnées sur le site internet : <http://karate-club-quimper.fr>.



Les cours en salle avaient repris dès le 11 mai au Karaté club de Quimper, avec notamment des exercices de renforcement musculaire.