

Karaté au Foyer laïque : un cours supplémentaire

La section karaté du Foyer laïque de Lanester (FLL) a repris ses activités mi-septembre. Les cours s'adressent à un public jeune à partir de 10 ans, et aux adolescents et adultes à partir de 14 ans.

Cette année, un cours supplémentaire a été programmé. Il a lieu le samedi matin de 10 h à 11 h 30 au Celtic, rue Gérard-Philipe, et est destiné à un public qui ne souhaite pas pratiquer le karaté de compétition.

« L'objectif essentiel est de permettre de découvrir le karaté dans sa forme traditionnelle, donc sans compétition, au travers de séances basées sur une pratique plus personnelle » explique Pierre-Yves Le Trocquer, le responsable de la section. Ces séances sont, pour les pratiquants des autres cours de la semaine, une occasion de travailler une



● Le karaté se pratique dès l'âge de 10 ans au FLL.

récupération active, et d'affiner leur forme, et pour les personnes qui viennent en découverte de s'initier au karaté à un rythme plus respectueux de leurs propres aptitudes. Les cours sont assurés par Pierre-

Yves Le Trocquer, 4ème dan, diplômé d'état.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires. Il est possible de venir découvrir pendant quatre séances, puis de faire un choix.

En cas d'adhésion, les pratiquants sont licenciés à la Fédération Française de Karaté et bénéficient d'une assurance. Dès le début de la période d'essai, ils sont adhérents du FLL.