

MOIRANS |

Ils savent se défendre

Le club de self-défense de Moirans créé en 1994 est animé par Nathalie Rouvelin, présidente, Cédric, et Pascal.

Ce club est une véritable famille aux dires des pratiquants qui le jour de notre visite, s'adonnaient à un jeu de ballon sur le tatami pour tester leur vivacité et leur adresse.

L'autodéfense consiste à connaître les techniques de combat permettant de se défendre contre une agression physique. À l'heure où tout le monde peut être un jour concerné, il est important pour les élèves interrogés, de connaître un minimum de gestes pouvant éviter le pire. « Cela apporte une certaine assurance au quotidien ».

Ce groupe d'une vingtaine

de personnes, tous âges confondus est visiblement uni. Ils ont entre 1 an et 20 ans de pratique, et se connaissent bien les uns les autres. Certains pratiquent le karaté, l'aïkido ou encore l'escrime : « c'est complémentaire », explique un pratiquant.

Le club organise un stage sur deux jours à Moirans en décembre au profit du Téléthon, et divers stages sur Macon et Montceau-les-Mines sont proposés aux licenciés du club au cours de l'année. Les cours du lundi ont lieu à la salle de judo de 18 h à 20 h. Cours du vendredi soir à la salle de karaté de 18 h à 20 h. Les inscriptions s'effectuent toute l'année. Les portes vous sont ouvertes pour 4 séances d'essais gratuites.



Le groupe est très soudé.