

Connaissez-vous le body-karaté ?

Si vous souhaitez prendre soin de votre forme tout en vous initiant facilement aux techniques du karaté, alors le body-karaté est fait pour vous ! *"Il y a forcément un club près de chez vous !"*, promet la Fédération française.

À Saint-Germain-en-Laye, c'est vers le AK78, un club créé dans les années 1990 par Philippe Pivert, qu'il faut vous tourner pour découvrir cette discipline.

"Chaque cours permet de se dépenser physiquement dans une ambiance conviviale et détendue", explique Florence Berquez, professeur diplômée et médaillée de

bronze par équipe aux championnats de France en 2014.

"Les élèves effectuent des mini-chorégraphies à partir de mouvements inspirés du karaté. Tout cela sur des musiques très rythmées et très entraînantes".

QUELS SONT LES BIENFAITS ?

Amélioration de la condition physique générale, du système cardio-vasculaire et respiratoire, de la souplesse, tonification des cuisses et des fessiers..., la liste des bienfaits du body-karaté est longue.

"Pratiquer ce sport permet surtout de se sentir mieux dans son

corps et dans sa tête tout en partageant un moment de sport", résume Florence Berquez.

Développé par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées depuis le début des années 2000, le body karaté est pratiqué à 90% par des femmes. *"Mais il peut également l'être par des hommes !"*, souligne Florence Berquez. Pour découvrir la discipline en vidéo, rendez-vous sur la page facebook de l'AK78 Karaté Do Shito Ryu.

AK78 / 11/13, rue d'Alger. Contact : Fabrice Berquez, président et professeur au 07 87 60 52 29 ❖



Florence Berquez, médaillée de bronze de body-karaté aux championnats de France par équipe.