

# Un passage de grades préparé en plein air

Mercredi 20 juin, Anatole Abadia, 7<sup>e</sup> dan de karaté et professeur à l'Ecole agenaïse de karaté shotokan, a proposé aux enfants d'aller pratiquer leur art sur la place du Docteur-Esquiroi, devant la mairie. Le soleil étant bien présent, un petit footing les a donc amenés sur la place.

Les enfants ont réalisé des kihons (techniques en ligne) avec le sérieux qu'imposaient les lieux. Ils ont ensuite effectué des katas : les katas sont des enchaînements codifiés de techniques de karaté, ils doivent être vécus comme un combat virtuel.

En individuel ou en équipe, les enfants étaient très fiers de présenter les katas qu'ils ont effectués lors de leur passage de grade de fin d'année le 28 juin. Ils ont terminé cet entraînement très particulier par des combats souples.

Enfin, après l'effort, le réconfort, EAKS a offert aux enfants une glace bien méritée !

Cette semaine par contre, c'est les passages de grades ! Effort, concentration, technique et tout donner pour avoir une nouvelle ceinture ! Mardi les ados, certains se sont vu remettre la ceinture marron, mercredi les enfants et vendredi les adultes, puis cela se terminera par le repas de fin d'année.

Les cours à EAKS sont dispensés tous les jours au dojo du Sta-



Des adolescents fiers de leurs nouveaux grades. / Photo DDM,

dium, accès rue Paul-Pons : Karaté enfants à partir de 4 ans/ados/adultes/seniors, self-défense, karaté santé, bodykaraté et training sont proposés et accessibles à tous. Vous pourrez venir nous rencontrer direc-

tement au dojo, à la rentrée, à partir du lundi 10 septembre, vous êtes les bienvenus.

Contact : [www.eaks47.net](http://www.eaks47.net), [val.karateka@yahoo.fr](mailto:val.karateka@yahoo.fr) ou 06 81 95 97 29.