

Portes de Retz

■ BOUAYE

SPORT. Self défense : une section en forme

Faisant partie du club de karaté, la section de self-défense est entraînée par Bassirou Guéyé.

Issu d'une famille où le sport tient une place importante dans l'éducation, Bassirou Guéyé s'est d'abord lancé dans le tennis dès l'âge de 6 ans jusqu'à sa dernière année. « A cet âge-là, je me suis tourné vers le karaté qui correspondait alors mieux à mes besoins. Tout de suite intéressé par le combat et la compétition, j'ai débuté au karaté club de Cholet. »

Un instructeur diplômé

« J'ai intégré le karaté club de Bouaye à mon arrivée à Nantes avec le grade de ceinture marron, en tant qu'élève. J'ai ensuite assisté le professeur, toujours côté combat, continuant les compétitions (titré en département et ligue, plusieurs fois qualifié pour les compétitions nationales). »

Ayant obtenu sa ceinture noire en 2007 et son 2^e dan en 2015, il a, la même année, obtenu son DAF (diplôme d'animateur fédéral). Toujours en quête de connaissances et d'amélioration, il obtenu son DAF



Faisant partie du club de karaté, la section de self-défense est entraînée par Bassirou Guéyé.

(diplôme d'instructeur fédéral) en juin dernier.

Fort d'une expérience professionnelle de dix-sept ans en tant qu'agent de protection et physionomiste en équithérapie, il est en charge au sein du karaté club de Bouaye la section de self-défense depuis quatre ans. Au début, il y avait seulement trois adhérents. Aujourd'hui, le groupe s'est étoffé.

Les bienfaits du self-défense

Le cours est ouvert à toute personne âgée d'au moins 14 ans. Le cours est mixte ce qui permet une interaction intéressante entre les élèves. Le but est de développer sa confiance en soi, des automatismes de défense, mieux connaître son corps et pratiquer une activité sportive.