

# Des exercices de base pour le redémarrage

B.B

Libreville/Gabon

**C'EST** sous le triptyque "Formation-Épanouissement-Compétitions" que se fondent, cette saison sportive, les objectifs du club de karaté de la Comilog. Lesquels ont été annoncés par son président, Me Guy-Charles Igoho, lors du stage technique d'ouverture de la saison 2016-2017 à l'esplanade de la gare ferroviaire Virié, dans la commune d'Owendo. Placée sous la supervision technique du chef instructeur international, Me Paterné Dicka, assisté des maîtres Jean-René Akoghet et Jean-René Ovono Minko, la rencontre, de dimanche dernier, s'est déroulée en présence de plus d'une cinquantaine d'athlètes, malgré la forte pluie qui s'est abattue sur la ville dans la matinée. Les pratiquants ont bravé le mauvais temps pour ne pas manquer les précieux enseignements de l'expert mondial, par ailleurs président de la Fédération gabonaise de karaté-do et arts martiaux affinitaires (Fégakama). En effet, prendre part à un tel stage de haut niveau, au début de la saison, est souvent bénéfique. Outre les adhérents du club, plusieurs responsables d'autres dojos sont venus partager l'essentiel de cette réunion technique



Photo : BANDOMA

Me Paterné Dicka, instructeur mondial, a dirigé le stage.

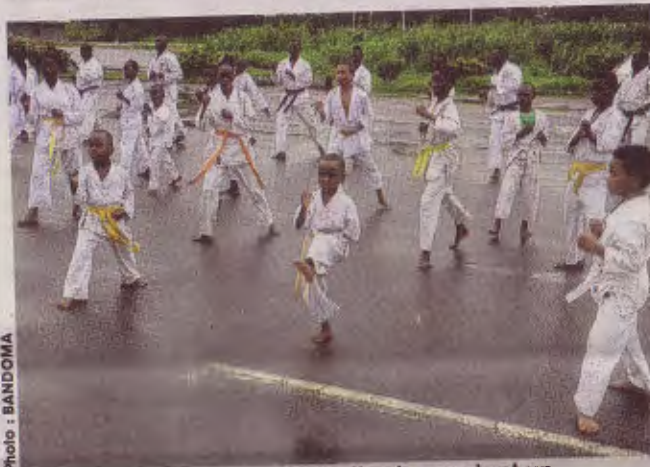


Photo : BANDOMA

Des jeunes combattants pendant un exercice pratique.

axée sur des exercices de base du karaté, en fonction des ceintures, grades et niveaux des uns et des autres. Le chef instruc-

teur a insisté sur les « fondamentaux » de Kihon, Kata et Kumité. Pour lui, peu importe les différentes écoles philo-



Photo : BANDOMA

Le président de Manga-Karaté, Guy-Charles Igoho n'a pas caché sa satisfaction.



Photo : BANDOMA

Les participants à la fin des travaux.

sophiques ou techniques : « Les fondamentaux du karaté ne changent pas et, par conséquent, les assimiler et les maîtriser per-

mettent de pratiquer à n'importe quel âge, cette discipline martiale antique. D'autre part, ils font et façonnent l'individu en

donnant une certaine hygiène de vie. Cette hygiène aide tout combattant à rayonner en société. »

Me Dicka a aussi mis l'accent sur la jeunesse, "notre relève". « Je suis heureux de voir face à moi des enfants à qui nous devons transmettre nos connaissances que nous avons reçues de nos maîtres. Les jeunes constituent l'avenir, notre avenir », a-t-il relevé.

Enfin, Me Paterné Dicka s'est dit honoré de l'invitation de Manga karaté. Un honneur relevé par le président dudit club, Igoho. Pour lui, cette visite du responsable fédéral booste le moral des pratiquants, avant de revenir sur les objectifs à atteindre. A cet effet, il compte, son équipe et lui, multiplier les stages de formation pour préserver les acquis, tout en favorisant l'épanouissement des adhérents, anciens comme nouveaux. Et d'ajouter que la compétition, sur le plan national, sera le baromètre du niveau général du club, qui doit faire mieux que l'an passé, où il a occupé la troisième place.

Au regard de l'enthousiasme manifesté par les uns et les autres, on peut dire que c'est avec une réelle satisfaction que les adultes, les jeunes et les enfants ont apprécié ce stage coordonné par le coach principal, Me Ange Chingouangoye.