



Fabien Frecon, Alain Dorey et Zoé Duchet-Bellanger, en compagnie de Fabien Bellanger, le coach. Photo fournie par Fabien Bellanger



Le club montcellien de self-défense Aïto défense training a participé à la Coupe de France organisée samedi 14 mars à Saint-Germain-en-Laye (Yvelines). Accompagnés de leur instructeur Fabien Bellanger, trois représentants du club se sont distingués en remportant chacun un titre dans leur catégorie.

Alain Dorey s'est imposé en catégorie Master III et Fabien Frecon en Master II. La plus jeune compétitrice de la délégation, Zoé Duchet-Bellanger, a également brillé en l'emportant dans la catégorie Pupille, qui regroupe les enfants âgés de 7 à 9 ans.

Plusieurs épreuves de self-défense

La compétition comportait plusieurs épreuves destinées à évaluer les capacités des participants dans différentes situations : parcours du combattant, mise en situation d'agression avec témoignage, gestes de secourisme, défense contre couteau, défense face à plusieurs agresseurs, défense au sol, avant un combat final.

L'association Aïto défense training compte une cinquantaine de licenciés. Les entraînements ont lieu au dojo du Jardin des sports à VisioSport le mercredi de 17 à 18 heures pour les 7-9 ans, de 18 à 19 heures pour les 10-15 ans, puis de 19 heures à 20 h 30 pour les 16 ans et plus. Et le vendredi de 19 heures à 20 h 30 pour les pratiquants de 16 ans et plus.

Pour tout renseignement ou inscription, il est possible de contacter le 06.14.43.03.55.