

SAMPIGNY Vie sportive

## Karaté Mix : les karatékas découvrent cet art martial



*Jeunes ou moins jeunes, le Karaté Mix a emmené les passionnés de karaté à la découverte des possibles.*

**Un stage expert fédéral a réuni cinquante karatékas dernièrement salle Mariette-Vautrin. Une occasion pour parfaire leurs techniques dans un type d'art martial appelé le karaté Mix, une nouvelle discipline, qui répond aujourd'hui à une demande de plus en plus forte.**

Ambiance plutôt exceptionnelle ce dimanche matin à la salle Mariette-Vautrin : près de 50 passionnés de karaté, issus de tout le Grand Est, se sont essayés au karaté mix, lors du stage expert fédéral animé par le responsable national de la discipline, Loïc Marty, Expert FFK, titulaire Desjeys.

Soutenu depuis 2 ans par la Ligue Grand Est de Karaté et disciplines associées, le Karaté Mix est une nouvelle discipline, qui répond aujourd'hui à une demande de plus en plus forte sur les arts martiaux. Motivé par l'annonce du projet d'un dojo à Sampigny et, sollicité lors de l'assemblée générale du Comité Meuse de Karaté, où Jean-Luc Haas, président de la ligue Grand Est Karaté, était invité, un stage de qualité s'est déroulé ce jour à Sampigny, les installations et l'accueil de la municipalité justifiant cet évènement.

- **Rythme soutenu**

Durant 3 heures très intenses, le maître Loïc Marty, a emmené ses élèves du jour à la découverte des possibles, enchaînant, à un rythme très soutenu, différentes techniques de combat, critiquant, corrigeant les faiblesses, bousculant et encourageant gestuelles et postures.

Au terme de cette matinée réussie, Jean-Luc Haas a déjà émis le souhait de solliciter la venue à Sampigny, du n° 1 mondial : Steeven Dacosta.

### • **La stratégie au service de l'efficacité.**

Karatéka Shotokan depuis l'âge de 5ans, Loïc Marty est spécialisé dans l'art du Kata jusqu'en 2008, où, durant 8 ans, il épouse la technique du karaté mix, dont il tirera l'honneur de 3 ceintures mondiales. De par sa richesse technique et ses différentes formes d'approche pédagogiques, le karaté mix s'adapte parfaitement à tous les âges et tous les niveaux. C'est une synthèse martiale de l'ensemble des disciplines représentées au sein de la Fédération Française de Karaté (FFK), et qui réunit les composantes de percussion debout, projection, immobilisation et soumission. La concrétisation de la pratique se traduit par des échanges sous forme d'assauts pluridimensionnels dans lesquels chacun peut y trouver sa forme de liberté. Cette discipline évolutive est enseignée dans l'esprit de respect et partage des valeurs sportives. Elle permet à ses pratiquants de s'exprimer pleinement tout en préservant leur sécurité et leur intégrité physique. C'est un art martial complexe mais ouvert, dans lequel la stratégie est au service de l'efficacité : le pratiquant doit être capable d'exploiter toutes les formes de combat et même d'en créer de nouvelles.