

SPORTS DE COMBAT

Pour aider à contrer l'insécurité et la sédentarité, le Boxing Club d'Angleur ouvre ses portes gratuitement le mercredi

Chaque premier mercredi du mois, le BC Angleur K1 Team VDB vous propose un cours gratuit au hall omnisports d'Angleur 2, rue d'Ougrée, avec Guy Amici, instructeur pro, pour découvrir les sports de combat.

MARC GÉRARDY

Suite à un sondage abordant les problèmes de société et de santé, 5 questions ont été posées en région liégeoise auprès d'une population de différentes tranches d'âge. En réponse, l'insécurité et la sédentarité ont été les réponses les plus courantes. Il n'en fallait pas plus pour que le Boxing Club d'Angleur propose une action sportive.

«Le vivre ensemble en bonne santé et en sécurité, c'est la pratique sportive pour une meilleure santé et l'apprentissage de sports de combat contre l'insécurité. Cette action a débuté en janvier. On voit de plus en plus de jeunes en surpoids parce qu'ils délaissent l'activité physique au profit des écrans. Il en va de même pour les adultes. Comme disait Andrew Taylor Still, fondateur de l'ostéopathie, «le mouvement c'est la vie». Le Boxing Club d'Angleur,

ancien ACSA Savate Club ASBL à l'origine de cette initiative, ouvre ses portes aux non-initiés et vous donne rendez-vous dans un cadre sportif de Liège Sports, chaque premier mercredi du mois de 18h30 à 20h30 pour un cours d'introduction aux sports de combat», annonce Guy Amici, instructeur professionnel pour vous guider en toute sécurité pour apprendre des techniques de boxe, muay thai, lutte et d'autodéfense.

Guy Amici a pratiqué des arts martiaux et sports de combat tels que boxe anglaise, boxe française savate et kick boxing durant une dizaine d'années sur les rings nationaux et internationaux. Il a été sparring partner de nombreux pros en anglaise et a été plus de 15 ans instructeur de combat.

«Pratiquement, il s'agit de 2h physiques, riches en techniques. Les participants partageront les en-



Claude Penders. © FB

traînements avec les membres actuels mais bénéficieront d'un programme personnalisé, donné par moi-même. Ce cours est ouvert aux femmes de tout âge, aux personnes victimes de harcèlement, scolaire ou non, ainsi qu'aux jeunes et adultes désireux d'avoir une activité physique. Dans un premier temps, le cours se déroulera une fois par mois, avec possibilité d'étendre l'action en fonction du nombre de participants. L'objectif de cette initiation est d'apprendre les gestes essentiels pour se sortir d'une mauvaise situation dans un cadre sportif, d'apporter un accompagnement et de permettre à qui le souhaite de s'exprimer», ajoute-t-il. Rendez-vous au hall omnisports 2 d'Angleur rue d'Ougrée, 66. Infos au Boxing Club d'Angleur via sa page facebook, K1 Club d'Angleur – Team VDB ou via le lien : <http://www.lxr-services.com>. ■

TIERCÉ - QUARTÉ+ - QUINTÉ+ - MULTI - 2 SUR 4

CE VENDREDI SOIR À VINCENNES - RÉUNION I - COURSE 8 - PRIX DE CAHORS

Attelé - Course C - 5 ans

46 000 € - 2 700 m (G.P., Corde à gauche) - 14 partants - Départ à 20 h 15

Piste : bonne - Météo : nuageux

N°	CHEVAUX	(DEF)	S.A.R.	RCD	DIST	DRIVERS	ENTRAÎNEURS	COTES	MUSIQUES	GAINS
1	KWARTZ SIBEY	PDP	H 5 b.	1'11"9	2700	E. Raffin	J.-M. Baudouin	8/1	8a 4a (24) 8a 2a 3a 0a 0a	84 405
2	KEVISAN	PDP	H 5 b.	1'11"	2700	M. Mottier	J. Bruneau	18/1	Da Da (24) 2a 9a 0a 4a 2a	89 605
3	KENTUCKY IDEAL	D4	H 5 b.	1'11"8	2700	Ch. Heslouin	Ch. Heslouin	70/1	(24) 9m Da 2m 1m 8a 3m 6m	90 420
4	KAZAR	D4	M 5 b.	1'12"3	2700	M. Abrivard	S. Guarato	12/1	7a (24) 7a 1a 5a 1a 2a 7a	91 280
5	KATIM DU GOUTIER	D4	H 5 al.	1'12"4	2700	L. Abrivard	J.-Ph. Raffegeau	18/1	(24) 3a 3a 9a 6a Da Da 7a	91 380
6	KRAKEN CASTELETS	D4	M 5 b.	1'11"9	2700	G. Gelormini	H.-E. Bondo	25/1	(24) 5a 4a 7a Da 6a 3a 2a	94 140
7	KELLY JANE	D4	F 5 b.f.	1'12"3	2700	J. Dubois	J. Dubois	16/1	1a 8a (24) Da Da 1a 0a 8a	94 455
8	KLASS HAUFOR	D4	F 5 b.	1'11"4	2700	D. Bonne	Chr. Bigeon	30/1	5a (24) 1a 1a 2a 9a 0a Da	94 780
9	KARLOS DU LOISIR	D4	H 5 b.f.	1'11"3	2700	Cl. Duvaldestin	Th. Duvaldestin	3/1	1a (24) 7a 2a 1a 5a 3a 4a	95 775
10	KORONA DELADOU	D4	F 5 b.	1'11"5	2700	D. Thomain	E. Letouzé	40/1	7a (24) 1a 1a 1a Da 2a 7a	96 970
11	KAISER	D4	H 5 n.	1'11"7	2700	F. Nivard	F. Nivard	20/1	5a Da (24) Da 5a 2a 1a 3a	97 160
12	KISS ME SIMON	D4	H 5 b.	1'12"2	2700	F. Ouvrie	P. Desprez	15/1	2a (24) 3a 1a 9a Da 7a 3a	97 430
13	KAISER DES GRANGES	PDP	H 5 b.	1'12"2	2700	B. Rochard	Ch. Nicole	10/1	8a (24) 1a 4a 4a 1a 4a Da	98 220
14	KERALDO	D4	H 5 b.	1'11"9	2700	P.-Y. Verva	A. Vanberghen	6/1	(24) 2a 2a 8a 6a 6a 3a	99 540

NOTRE CHOIX

KARLOS DU LOISIR 9

KERALDO 14

KAZAR 4

KISS ME SIMON 12

KWARTZ SIBEY 1

KAISER DES GRANGES 13

KATIM DU GOUTIER 5

KELLY JANE 7

SECONDE CHANCE

KEVISAN 2

KAISER 11

KRAKEN CASTELETS 6

OUTSIDERS

KLASS HAUFOR 8

KORONA DELADOU 10

GROS OUTSIDERS

KENTUCKY IDEAL 3