

Taekwondo/Ligue de l'Estuaire/Stage de renforcement de capacités Pour une meilleure maîtrise des fondamentaux



Des hauts gradés ont revisité les techniques de base de leur niveau.



Les tout-petits également...



... qui ont revu les mouvements de base du taekwondo.

F-K-O.M
Libreville/Gabon

Candidat à la présidence de la Fédération gabonaise de taekwondo (FGT) dont l'élection est annoncée pour le 21 janvier prochain à Libreville, Me Lafleur Obame (4e dan WTF) a initié, samedi dernier, un stage de renforcement des techniques de base à l'endroit des pratiquants confirmés et amateurs de la ligue de l'Estuaire.

EN vue de renforcer les capacités de l'ensemble des pratiquants de la ligue de taekwondo de l'Estuaire, Me Lafleur Obame, 4e dan WTF, a initié, samedi dernier, un stage au gymnase du camp Baraka. Près de cent taekwondoïstes, jeunes et adultes, ont pris part à cette session pratique orientée essentiellement sur les fondamentaux de la disci-

pline. Partagés en plusieurs ateliers, en fonction du grade de chaque athlète, les pratiquants du premier dan en montant étaient sous les soins des Mes Alain Abeke et Lafleur Obame

(4e dan WTF). Plus de quatre heures durant, les deux instructeurs locaux ont revisité les techniques de base de cet art martial d'origine sud-coréenne. Notamment les "Seugui-koubi (posi-

tions), les "Maki" (blocages) et les "Ale, Mon Tong, Eulgoul" (techniques niveau du corps). Quant aux jeunes pratiquants (ceintures blanche à la rouge), ils étaient encadrés par qua-

tre enseignants : Bernis Oworet Onanga, Yannick Ngwanssele (3e et 2e dan WTF), Guy-Martial Adounga et Leila Bamizok (1er dan WTF). Ces derniers ont focalisé leurs enseignements sur les connaissances de base du taekwondo.

Justifiant cette session pratique d'un jour, Me Lafleur Obame a indiqué que celle-ci a, visiblement, fait du bien aux participants. En tant que candidat à la présidence de la Fédération gabonaise de taekwondo (FGT), il a voulu, selon lui, rassembler ses frères et sœurs d'art, pour revisiter les fondamentaux de leur discipline, minée par des problèmes d'ego qui paralysent, malheureusement, cet art martial ayant fait les beaux jours de notre pays. Notamment en 2012 avec la médaille d'argent remportée par Anthony Obame lors des Jeux olympiques de Londres.

Brèves

Gabon/Guinée Bissau: les billets vendus à 70 %



Selon une source digne de foi, les billets du match d'ouverture qui va opposer samedi prochain, au stade de l'Amitié d'Angondjé, les Panthères du Gabon aux Lycaons de Guinée-Bissau, auraient déjà été écoulés à 70%. Quant aux autres rencontres, aucune indication ne nous a été donnée.

Maillots et gadgets, toujours introuvables



Lors de la Can 2012, co-organisée par le Gabon et la Guinée Equatoriale, les maillots et les gadgets des équipes nationales participantes étaient visibles dans tous les coins et recoins de Libreville, à pareille période. Cinq ans après, dans les villes de Port-Gentil, Franceville, Oyem et Libreville, cette effervescence a disparu.

Agpsi insatiable

Deuxième édition de la randonnée caritative du Rotary club Libreville Centre Pour la forme et l'humanitaire

I. I
Libreville/Gabon

UNE, deux, une, deux, ... A petites foulées, de nombreux marcheurs ont pris part, samedi dernier, à la deuxième édition de la "Randonnée pour la santé" annuelle du Rotary club (RC) Libreville Centre avec le même objectif : commencer l'année en forme, tout en contribuant à une collecte de fonds pour les nécessiteux. La mobilisation était, bien entendu, moins importante que celle de l'édition 2016, mais l'enthousiasme des randonneurs, de tous âges, était là : la même que celle de l'édition inaugurale. Escortés par des motards de la police nationale, et encadrés par des cyclistes de la Croix-Rouge gabonaise, les marcheurs ont parcouru, avec entrain et panache, pour certains, la



Une séquence de la marche sur environ 6 kilomètres.

distance d'environ 6 kilomètres, de la Place du Rotary international (en face du lycée Paul Indjendjet Gondjout) jusqu'au club Saoti, au Haut des Gué-Gué, en aller et retour. A l'étape du club Saoti, les randonneurs ont, sous la conduite du coach Kliff Kombila, subi des étire-

ments et un échauffement général intégrant toutes les parties du corps. Réduire la bedaine, perdre quelques kilogrammes et, surtout, transpirer, il en avait pour tous les besoins. Les participants étaient majoritairement Rotariens, issus de l'ensemble des clubs de la capitale, mais

aussi non Rotariens dont d'autres venus en famille. « Je sens que le corps est dégourdi et nous avons bien transpiré », s'est réjoui le président du RC Libreville Centre, Elvis Ibrahim Lianzize, de retour sur le point de départ. Non sans remercier les partenaires (Andza, Azur, Croix-Rouge gabo-

naise) ayant soutenu cette activité sportive à but humanitaire. Les fonds récoltés à l'issue de cette randonnée devant servir au financement des activités caritatives du club en faveur des couches les plus défavorisées de notre société.



Rodrigue Békale

L'Association gabonaise de la presse sportive indépendante semble ne plus s'arrêter. En effet, au sortir du dernier séminaire organisé à l'intention des journalistes sportifs locaux, qui doivent couvrir la CAN 2017 dans quelques jours, le président de cette association, Rodrigue Békale, a annoncé l'organisation d'un autre séminaire en février prochain, en prélude à la course cycliste Amissa Bongo.

Rassemblés par J.F.M