



ÉCLATS D'ASSOS

N°24

La vie associative à la MVA



Bodytaekwondo avec Anna MUROLO

- Descriptif du bodytaekwondo
- Historique du bodytaekwondo
- Origine de l'association
- Membres du bureau
- Décomposition d'une séance
- Quel public ?
- Les bienfaits du bodytaekwondo
- Le coach et ses objectifs

Éclats d'Assos vous invite à découvrir l'association bodytaekwondo. Anna MUROLO, la présidente, est heureuse de vous proposer cette activité, en plein essor, et récente à Neuves-Maisons. Les cours se déroulent au gymnase Jacques Callot, le mardi de 19h à 20h et le mercredi de 19h30 à 20h30.

Descriptif du bodytaekwondo

Le bodytaekwondo mixe musique, technique de taekwondo et fitness. Ce sport recourt à des postures, des mouvements, des enchainements qui exigent tout autant une force mentale que physique. C'est une activité qui assouplit le corps et détend l'esprit tout en permettant une remise en forme et le développement d'une bonne condition physique. Entretenir sa forme par le travail cardio et le renforcement musculaire mais aussi et surtout partager en groupe une ambiance conviviale et motivante. La musique, les chorégraphiés et le relationnel avec le professeur sont, sans nul doute, un bon moyen d'oublier un instant tous les petits soucis du quotidien.



Historique du bodytaekwondo

Cette discipline est d'origine sud-coréenne. Progressivement elle s'accroît au Vietnam. Inscrite aux 2^{èmes} championnats du monde de Taekwondo sur plage, cette discipline prend toute sa grandeur grâce au travail de la fédération vietnamienne. On voit progressivement des équipes locales se développer. Après avoir rayonné dans le pays avec des sportifs de classe mondiale, le bodytaekwondo s'étend petit à petit en Europe.

Origine de l'association

L'association de bodytaekwondo a ouvert ses portes à Neuves-Maisons le 19 juillet 2019. Rachel SANAHUJA en était la présidente. Depuis son départ, en septembre 2022, Anna a repris ce poste avec son mari. Leur apparition aux portes ouvertes cette année 2022 les a fait connaître davantage et depuis ce jour, le nombre d'adhérents ne cessent d'accroître. Plus d'une trentaine de personnes s'entraînent actuellement avec Fabrice, le coach. Pour le plus grand plaisir d'Anna, ce sont des familles entières qui partagent ensemble ces moments de détente.



Membres du bureau

- Présidente : MUROLO Anna
- Trésorière : MUROLO Vincent
- Secrétaire : L'HOTE Aude
- Secrétaire adjoint : RIVAL Patrick

Décomposition d'une séance

Durée d'une séance = 1h

Au début du cours, échauffement ostéoarticulaire et cardiovasculaire d'environ quinze minutes.

Puis un enchaînement de :

- Exercices de poings simples, des uppercuts ou des crochets.
- Enchaînements de poings.
- Exercices de jambes, coups de pied et déplacements.
- Renforcement musculaire de tout le corps et travail de l'équilibre.
- Enchaînements de poings, jambes et blocages.

À la fin du cours, retour au calme d'environ quinze minutes.



Quel public ?

La discipline s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes et peut être pratiquée à tout âge, quel que soit sa forme physique. D'ailleurs, l'association est fière d'accueillir depuis la rentrée de septembre, plusieurs familles entières, parents et enfants, s'entraînant sur les mêmes enchaînements à leur rythme, coaché par un professeur à l'écoute et très bienveillant. L'essentiel dans ce cours c'est de prendre du plaisir car c'est avant tout une activité ludique. Il n'y a qu'à voir la bonne ambiance qui s'y dégage.

Les bienfaits du bodytaekwondo

- Bienfaits au niveau musculaire, articulaire, cardiaque, pulmonaire, circulatoire et psychologique.
- Permet d'acquérir une bonne condition physique et une meilleure connaissance de son corps.
- Travaille l'équilibre et sa position dans l'espace.



Le coach et ses objectifs

Ceinture de Taekwondo 4^{ème} dan et détenteur du DIF et QF bodytaekwondo, Fabrice PROTOIS, professeur de cette belle discipline, excelle dans son domaine. Il propose ainsi des cours travaillés et organisés pour tous les niveaux. Ce qu'il aime surtout c'est le côté convivial de l'activité. Ce qui l'anime c'est prouver aux gens que peu importe leurs problèmes, physiques ou moraux, le principal c'est la volonté de s'en sortir. Tout comme lui, chacun peut se relever. C'est Amy DIALLO, coach de vie, pratiquante de taekwondo, formatrice de la FFTDA du bodytaekwondo qui l'a formé à cette pratique.

Son envie : promouvoir ce sport c'est pourquoi il souhaite à son tour former des jeunes passionnés parmi les adhérents.



Rencontre avec Anna et Vincent MUROLO

Gentillesse, humour, bienveillance mais surtout dynamisme, c'est ce qui caractérise Anna, présidente de l'association « bodytaekwondo » située à Neuves-Maisons depuis 2019. Vincent, son mari, l'est tout autant et tous deux partagent ensemble cette même passion.

Le sport, c'est leur histoire de vie ! En effet c'est avec bonheur qu'ils ont suivi le parcours sportif de leurs deux enfants. Entre foot et taekwondo, ils n'ont cessé de les accompagner et de les encourager. Passionnés par le taekwondo, ils l'ont pratiqué, eux aussi, pendant quelques années, avec leur fille.

C'est tout naturellement qu'un jour, le bodytaekwondo est venu à eux. Soucieux de garder la forme, ils se sont tournés vers ce sport, mixant musique, technique de taekwondo et fitness.

Motivés par Fabrice Protois, ils se sont lancés, en 2022, dans la grande aventure de l'associatif en reprenant la présidence du club de bodytaekwondo de Neuves-Maisons. Ayant à cœur de faire prospérer cette discipline ils œuvrent avec bienveillance au bien-être de leurs adhérents.

Vous êtes intéressés ?

De la détente, du temps pour soi, de la remise en forme, un coach dynamique mais surtout une activité très conviviale que l'on peut faire en famille.

C'est ce qu'Anna vous propose si vous rejoignez le groupe !

N'hésitez pas, pour tous renseignements, à contacter l'association 😊



Comment contacter l'association ?

Téléphone : MUROLO Anna : 06 99 31 59 63

Email : bodytaek@yahoo.com

