



STAGE de KICK BOXING Samedi 25 avril 2026 au CSADLyon



Le samedi 25 avril 2026, Cédric BERNICOT, responsable et instructeur de la section KICK BOXING du CSADLyon, a organisé un stage de kickboxing au quartier général FRERE.

Ce stage a été animé par Pascal HAUTRIVE, adjudant de l'armée belge, détenteur du 4ème Dan Taekwondo, Hoshinsul, instructeur L2 de Konomutai, et instructeur FTMA à la défense, pour diriger un stage d'arts martiaux coréens.



La session s'est déroulée en deux parties distinctes, de 10h00 à 13h00, comprenant une session de boxe pieds-poings et une autre de self-défense avec techniques de sol.

Vingt participants de tous niveaux ont participé avec enthousiasme.

La matinée comprenait échauffement, techniques, assauts et mises en situation, le tout dans un rythme soutenu.

Après une photo de groupe et des félicitations, un pot de l'amitié avec de « l'eau belge » a clôturé la journée, avec la promesse de se retrouver en Belgique l'année prochaine.

Bravo à Cédric et Pascal pour leur organisation, leur engagement et leur enseignement.

