

SPORT

# À L'ÉCOLE DU TAEKWONDO

Depuis quinze ans, le Montpellier Méditerranée Métropole Taekwondo forme des centaines d'enfants à cet art martial olympique, dès l'âge de 3 ans. Un sport à découvrir dimanche 24 mai au Palais des Sports Pierre de Coubertin ou lors d'un dimanche découverte à Bagatelle.



© Montpellier Méditerranée Métropole Taekwondo

Toutes les sections du Montpellier Méditerranée Métropole Taekwondo seront présentes aux quinze ans du club dimanche 24 mai à la Mosson. 300 jeunes filles et garçons, âgés de 3 à 11 ans, qui deux fois par semaine apprennent les bases de ce sport de combat dans les quartiers Bagatelle, Mosson, Malbosc, à Murviel-lès-Montpellier et Maurin à Lattes (à Saint-Martin et à la Pompignane à partir de septembre prochain). Une mixité sociale et un dynamisme qui incarnent parfaitement l'esprit de cette association sportive soutenue par Montpellier Méditerranée Métropole. Motricité, jeu d'équilibre, de coordination, blocage, salut... « Dès 3 ans, nous proposons aux babys un apprentissage en douceur et très ludique. Comme les plus grands, ils ont deux passages de grades par an où ils présentent un enchaînement de six mouvements », explique Karim Bellahcene, Président du club. Puis en grandissant, les techniques de coup de poing et de pied, la spécificité de ce sport de combat, sont plus précises. « Mais il n'y a pas de

contact jusqu'à l'âge de 8 ans », précise ce pédagogue. En plus des bienfaits physiques, le taekwondo inculque le respect des autres, la concentration et la confiance en soi.

## Petits deviendront grands

Le Montpellier Méditerranée Métropole Taekwondo s'inscrit, depuis des années, dans une démarche d'insertion sociale à travers le sport de loisir et de haut niveau. Il connaît un taux de fidélisation très élevé de par la qualité de l'encadrement formé d'une quinzaine d'éducateurs et de l'esprit familial qui règne dans le club. Ils sont nombreux, filles et garçons, à avoir débuté dès leur plus jeune âge au MMMTKD et atteint le plus haut niveau. « C'est le cas, par exemple, de Faiza Taoussara, médaillée olympique jeunesse à Singapour et Yassine Belhadj, champion du monde et d'Europe », énumère fièrement Karim Bellahcene. D'autres se préparent pour les Jeux de Rio 2016...




[matkd.fr](http://matkd.fr)

## Rendez-vous

### Explorateur d'océan

L'aquarium Mare Nostrum de Montpellier Méditerranée Métropole a lancé le nouveau jeu « *Deviens un Explorateur d'Océan* ». 11 épreuves transportent les enfants de 5 à 12 ans aux quatre coins des océans pour percer les secrets des animaux marins et comprendre l'importance de leur protection.

[aquariummarenostrum.fr](http://aquariummarenostrum.fr)

**TARIFS 15,50 € (adultes), 10,50 € (5 - 12 ans), gratuit (- de 5 ans)**  
**PASS MÉTROPOLE - 1,50 €** 

### LES 19 ET 20 MAI

#### Petites Formes

Trois personnages, des petites dames vêtues de robes à roulettes, inventent un langage corporel et sonore. Un spectacle en musique de la compagnie Encima pour les 0 à 3 ans.

Montpellier  
 Médiathèque William Shakespeare  
 le 19 mai à 10h et médiathèque  
 Émile Zola le 20 mai à 10h

[mediatheques.montpellier3m.fr](http://mediatheques.montpellier3m.fr)

Entrée libre

(Inscription au 04 99 06 27 34)

### DIMANCHE 24 MAI

#### Descente conviviale du Lez



© MMMCK-UC

Adultes et enfants, découvrez le Lez au cœur de Montpellier comme vous ne l'avez jamais vu avec le MMMCK-UC. Seule condition : savoir nager 25 mètres. Matériel de navigation et encadrement seront assurés par le club. Un moment unique et convivial.

À partir de 10h.

[montpelliercanoe.fr/nos-descentes-de-riviere/descente-du-lez](http://montpelliercanoe.fr/nos-descentes-de-riviere/descente-du-lez)

**TARIFS 19 €, TARIF RÉDUIT 15 €**  
 (étudiant, licencié FFCK, -12 ans, carte MUC)