

VITRINE

Bâtisseur de toits
et passionné de planche P.8



MON ASSOCIATION

Une épicerie
différente P.14



SPORT

Des arts martiaux
à tous les niveaux P.16



N°47 | MARS 2020

Mag'Ville & Villages Bourgoin-Jallieu / Pays turripinois

Le magazine qui vous
donne la parole

le dauphiné libéré

Nivolas Optique

JUSQU'AU 31 MARS

DÉSTOCKAGE TOTAL

AVANT
CHANGEMENT
DE PROPRIÉTAIRE!

2850 Route Nationale 85
NIVOLAS-VERMELLE
04 74 80 20 04

« Tout est dans l'ouverture d'esprit »

*Nacer Yahiaoui
a joué avec les plus
grands, comme
Johnny Clegg. Mais
ce qu'il aime le plus,
c'est de pouvoir
jouer avec tout
le monde.*

Grosfillex
FENÊTRES

Du 15 mars au 15 avril
Les bons plans *fenêtres*

Gagnez en économies
et en isolation !

1€ LA POSE*
sur tous les produits

FENÊTRES & BAIES
STORES & PERGOLAS
PORTES DE GARAGE
VOLETS
PORTES D'ENTRÉE
PORTAILS

Fabrication française

#vosprojetsdevie

concessionnaires.grosfillex.com

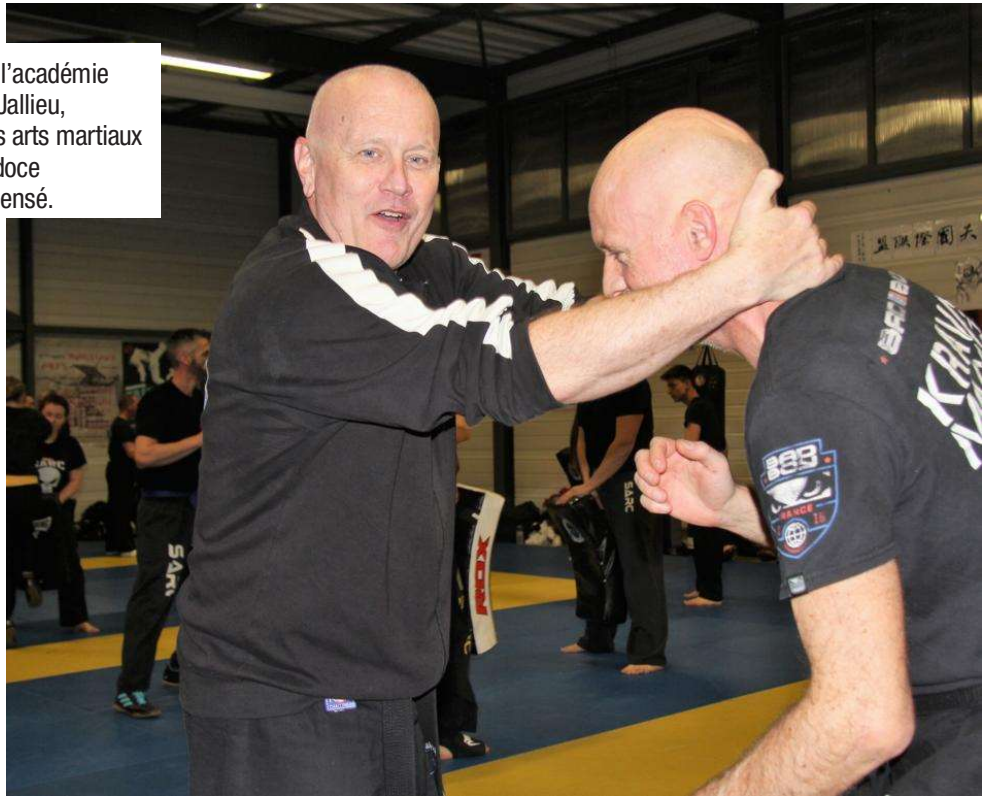
BOURGOIN HABITAT GROSFILLEX Tél. 04 37 03 22 20 - NIVOLAS-VERMELLE - 1099 Route Départementale 85

« J'aimerais avoir 500 élèves »

Directeur technique et sportif de l'académie de combat Ashigaru à Bourgoin-Jallieu, CHRISTOPHE FORAY enseigne les arts martiaux depuis plus de 25 ans. Un sacerdoce pour ce multi-diplômé et récompensé.

Mardi, presque 19h. Dans la grande salle de combat du gymnase Pierre-Folliet à Bourgoin-Jallieu, l'ambiance est surchauffée, les corps exultent. Le cours d'aerokick touche à sa fin, bientôt les adeptes de krav-maga, méthode de self-défense israélienne, vont prendre la relève sur les tatamis. Une trentaine de disciples concentrés, hommes et femmes, ont le regard rivé vers le professeur, Christophe Foray et répètent avec application le geste exécuté.

Lui, c'est leur mentor. « La journée, j'apprends à lire, écrire, compter. Le soir, à donner des pains et surtout à ne pas en prendre ». Cette remarque dessine un sourire sur son visage au regard bleu perçant. Christophe Foray, professeur des écoles de la classe unique de l'école Montbernier, qui rassemble des élèves de la grande section au CM2 est aussi professeur d'arts martiaux, de sport de combat, self défense et forme. Pour lui, savoir se défendre et défendre autrui est un geste citoyen, au même titre que les premiers secours. « Je ne suis pas un sauvage, d'ailleurs je suis commandant



Christophe Foray foule chaque soir de la semaine les tatamis du gymnase. Les week-ends sont aussi pris par les compétitions. Photo MGR

dans la réserve citoyenne, rattaché à la 27e brigade d'infanterie de montagne », annonce-t-il. Les valeurs comp-

tent pour lui, respect, travail, entraide, camaraderie.

L'académie Ashigaru créée en 1993

À Bourgoin-Jallieu depuis 1989, Christophe Foray a grandi à Annecy, fait ses études à l'école normalienne de Grenoble où il a découvert à 20 ans « la confrontation musclée » à travers la boxe française. Marié et père de trois enfants, il a fondé l'Académie Ashigaru en 1993, du nom d'un soldat japonais du temps des Samouraï, signifiant « pied léger » et rompu à toutes les formes de corps à corps. « Mon premier cours, en septembre 1993, rassemblait 18 élèves et nous avions fait du ju-jitsu, de la self-défense », se souvient-il. Dans son école, on compte cette année 271 pratiquants, parmi lesquels des enfants dès l'âge de trois ans pour des jeux de lutte et d'opposition, et de plus en plus de femmes, notamment dans l'apprentissage de la défense. Les disciplines enseignées sont

nombreuses et tout novice s'y perdrait dans les subtilités de chaque art, comme le sambo, sport de combat russe qui mélange le judo, le karaté, les boxes pieds-poings et la lutte ; le kickboxing, boxe éducative pieds-poings ou encore le MMA Girl Power, qui mêle kickboxing, combat mixte et pancrace (aux origines grecques) et est réservé aux filles.

Cinq diplômes d'état en poche (lutte, kickboxing, karaté...) sans compter les brevets fédéraux, le professeur, 57 ans, a même inventé en 2005 une méthode de self-défense SARC (Système d'actions rapides de contrôle), une synthèse des arts martiaux traditionnels et des systèmes de combat modernes, pratiqué depuis dans une dizaine de clubs. C'est son côté entrepreneur, affirme-t-il : « J'aime monter des projets sportifs ! » Ce n'est pas pour rien qu'il est aussi, tout naturellement, président de l'office municipal des sports de Bourgoin-Jallieu depuis 2015.

M.G.-R.

SON PALMARÈS



- Christophe Foray a été 2 fois champion de France MMA (Mixed Martial Arts) en 1999 et 2001, compétition qui combine percussions, projections et combats au sol. Parmi ses élèves, Killian a été, en 2019, champion de France de sambo et Mélyne vice-championne de France dans la même discipline. Ils vont tenter cette saison de renouveler leur titre. D'autres élèves participeront aux championnats de France de sambo et kickboxing. Médaillé jeunesse et sports, Christophe a également été fait chevalier de l'ordre national du mérite. Une reconnaissance du système qu'il apprécie. Il espère voir son académie continuer à grandir et rassembler dans un futur proche, pourquoi pas, 500 élèves.