

GRIGNY

Le sport pour apprendre les bonnes valeurs



De nombreuses épreuves vous attendent dimanche 6 avril au parc du coteau Vlamincq.

La 3^e édition du No joke training se tiendra dimanche 6 avril.

Motivation, détermination, discipline, serez-vous à la hauteur ? Dimanche 6 avril, Kizo vous invite à relever le défi du No joke training au parc du

coteau Vlamincq.

Né en 1981, Kizo a passé toute son enfance dans le quartier de la Grande-Borne, là où il vit encore. A 17 ans, il entre dans une bande après avoir vu un de ses amis se faire tirer dessus. « J'ai été le dernier à y entrer, le dernier à en sortir, en 2006. Les

autres avaient évolué et avaient des projets, raconte Kizo. J'ai surtout eu la chance, en parallèle, de commencer le sport, notamment de la boxe thaï, de la boxe anglaise et du pancrace (un sport de combat grec, ndlr). Après une blessure, je me suis pleinement investi dans la musculation et j'ai gagné de nombreuses compétitions. » Il devient entre autres champion international en 2012 et 2013 en catégorie poids lourds, lors de la compétition

Pull and push, champion au Street workout tour et au Master of warriors en 2013.

Atténuer les conflits entre bandes

Aujourd'hui, Kizo est médiateur au sein de la Grande-Borne. Et tente d'apprendre

aux jeunes les bonnes valeurs. « Avant, j'aimais prendre deux ou trois jeunes qui étaient en rivalité, on partait toute la journée faire du sport. Grâce à cela, certains ont dépassé tout ça », se réjouit-il. Courir, descendre, remonter, faire des tractions... leur a permis d'apprendre l'importance de ne pas attaquer.

Dorénavant, Kizo veut toucher un maximum de personnes. C'est pourquoi il a décidé de proposer sa méthode d'entraînement, inspirée des sports de combat, le No joke training, à tous. La 3^e édition attend tous les volontaires ce dimanche après-midi. L'objectif est de canaliser l'énergie négative des jeunes afin d'atténuer les conflits de bandes. « Le but est de les fédérer et de les faire évoluer de manière positive par la pratique d'une activité sportive leur permettant de réinstaurer un climat de respect et d'entraide », conclut le trentenaire. **I.N.C.**