



## SUR LE TATAMI À chacun son **KARATÉ...**

Développement de la motricité, self-défense, compétition... il y a plusieurs façons de pratiquer le karaté. Au Karaté club vitréen, chaque licencié a ses propres motivations pour exercer cet art martial.

**S**ur le tatami, Laurent Lecoq distille ses conseils pour réaliser la combinaison du jour : une feinte de coup en bas avant d'enchaîner par un mawashi geri, un coup de pied circulaire porté à hauteur du visage. L'exercice peut paraître un tantinet violent mais à voir les enfants rigoler dans leurs tentatives un peu maladroites, on voit bien que ce n'est pas du tout l'esprit ici.

À côté, où les adultes commencent leur échauffement pour le cours qui va suivre : c'est plus sérieux. Enchaînement coup de poings droite-gauche puis coup de pied rotatif, ça claque sur les coussins de protection. La puissance et la maîtrise parlent. Mais pour tous, petits et grands, débutants comme 7<sup>e</sup> dan, le respect prime ! Chaque cours débute et s'achève par l'immuable rituel du salut : tour à tour, on s'incline en l'honneur du fondateur de la discipline,

Kenei Mabuni dont le portrait d'un autre siècle regarde la salle puis en l'honneur du professeur et enfin à l'attention de tous les élèves présents. «Ce sont deux minutes importantes à respecter» souligne Laurent Lecoq, professeur et président du Karaté club vitréen, «ce salut permet de se préparer». Personne n'y a dérogé depuis 1975, date de la création du club.

### À la recherche du geste parfait

Actuellement, le karaté club compte 25 licenciés : 14 adultes et 11 enfants. Et à chacun son karaté. Pour les plus jeunes, on recherchera l'épanouissement corporel, le développement de la motricité et l'enseignement de valeur. Le karaté permet aux enfants de se défouler tout en apprenant à canaliser leur énergie. Mais c'est un sport qu'ils ne peuvent débiter «qu'à l'âge de 7 ans» préconise L. Lecoq, «car il faut une certaine coordination».

Les adultes, eux, sont animés de motivations très diverses, «certains cherchent avant tout la dépense physique. D'autres veulent acquérir des notions de

self-défense. D'autres encore sont intéressés par la compétition».

Laurent, lui, pratique le karaté depuis 24 ans et pas de lassitude chez le président, «c'est un sport dont on ne fait jamais le tour. Les sensations sont toujours différentes. On est à la recherche du geste parfait et comme dans tout art, il y a toujours quelque chose à découvrir». Au fur et à mesure de leur progression, les karatékas assimilent de nouveaux enchaînements, des katas, qu'il faut sans cesse répéter pour les maîtriser à la perfection et il y en a 60 comme ça à découvrir. Cette progression est validée par les passages de dan.

Chacun progresse à son rythme grâce aux enseignements distillés par Laurent Lecoq et par Georges Wyckaert, le directeur technique du club, l'un des karatékas les plus gradés de ligue de Bretagne : il est 7<sup>e</sup> dan ! C'est un long apprentissage avant d'en arriver là. ●

B. L-F.



Répétition de kata chez le groupe des adultes.

### CONTACT

Karaté club, 02 99 76 88 50.