



Karaté

AU BONHEUR DES « DANS »

En ce mercredi de janvier, le dojo de Millandy, plein à craquer, a des airs de sanctuaire. En binômes puis à l'unisson, les jeunes karatékas à la concentration palpable exécutent leurs katas (séquences de techniques de combat réalisées « dans le vide ») avec application, sous le regard de leurs familles et de Francine Lucchini, maire adjoint déléguée aux sports. Les plus jeunes, ceintures blanches et jaunes pour la plupart, précèdent leurs aînés aux étoffes plus colorées. Face à eux, leur professeur Arezki Ouzrout examine la justesse de leurs mouvements : ce premier passage de grade de l'année permet d'évaluer les acquis de chacun(e), enfants et adultes. Et pour la plupart de franchir un petit pas de plus vers la ceinture noire...

Le combat au second plan

Tout juste gradé du 7^e dan (moins de 170 karatékas ont atteint ce grade en France depuis 1975) et enseignant à Meudon depuis 1995, Arezki a étudié son art martial auprès des grands maîtres de la discipline, au Japon et aux USA. Son approche du karaté se veut à la fois plurielle et exigeante : « à l'ASM nous pratiquons un karaté abordable pour tous. Je suis attaché à une pratique proche des origines, rigoureuse et technique, mais je veux avant tout donner du sens à la pratique. La technique n'est pas une finalité. Chaque pratiquant, débutant ou confirmé, doit pouvoir comprendre les principes du karaté pour ensuite libérer sa créativité et trouver des ressources au fond de lui-même. » Pour transmettre aux plus jeunes les fondements de la discipline, plusieurs

événements ludiques sont organisés tout au long de l'année : galette des rois, concours de dessin... « Nous voulons créer une dynamique de groupe et récompenser les enfants autrement que par les grades. On essaie de les motiver par une approche moins rigide de la pratique » appuie David Charbit, président du club. Dans le même esprit, des ateliers en fin d'année et à la rentrée, pour faire le bilan des acquis ou se remettre dans le bain avant la reprise ! Enfin, le club cherche à mettre en avant la pratique féminine du karaté. Et semble y parvenir : chez les adultes, 30 % de ses adhérent(e)s sont des femmes, soit plus qu'au niveau national (25 %). Alors filles ou garçons, à vos kimonos et Hajime* ! **ICR**

* En japonais, le signal de départ d'un combat, d'un kata ou même d'une séance d'entraînement.