



## Le KARATE : *Art de Vie* ou *Sport* ?

Le K.C.T. à fait son choix depuis 1998, date de reprise du club par Claude Vuichoud, Stéphane Catteau (aujourd'hui Président de cette association) et Marie-Anne Catteau (toujours trésorière).

Contre tous les vents propulsant cette science vers les méandres du sport de combat, le K.C.T. vogue vers des sommets plus sereins.

Le sport, aujourd'hui nécessaire dans la vie des 2/3 de la population pour ses effets destressants, sculpteur du physique, etc... prend dans certaines disciplines des allures de formule 1 ou la

seule place digne d'intérêt est la plus haute marche d'un podium. C'est un parcours de façade quelque peu flatteur mais hérissé d'embûches que peu de personnes sont prêtes à affronter. La montée est très souvent trop rapide et je ne parle pas de la descente, les médias sont là pour la ronde de nos nouvelles idoles.

Il est certain qu'un grand nombre d'entre nous n'envisageront même pas arriver à la cheville de ces 'sportifs hors du commun' mais l'inconscient à bien des malices et nous tire vers ces images idylliques. C'est bien souvent pour vaincre l'autre que le sport fini par être pratiqué. Pourtant nous le savons tous, il n'y pas pire adversaire que soi-même... Le karaté n'y fait pas exception.

Le Karaté Club de Tourny a préféré prendre une autre voix et c'est vers la construction de soi qu'il accompagne ses adhérents. Cet Art de Vie dépasse de beaucoup l'enceinte de la salle d'entraînement.

J'entends par 'construction de soi', avoir les outils nécessaires pour évoluer plus sereinement dans nos milieux professionnels, sociaux, familiaux.

Pour se faire, voici quelques objectifs de cours :

- Retrouver les bienfaits de la respiration abdominale. Gestion du stress, de la fatigue,...
- Affiner notre perception
- Connaître le fonctionnement physiologique de notre corps
- Harmoniser le corps et l'esprit
- Découvrir nos extraordinaires capacités mais également nos limites (et les accepter)
- Amener le pratiquant à découvrir et exploiter le travail interne disparu de l'enseignement du karaté depuis de nombreuses années.

Mais aussi travailler avec :

- Le respect de soi
- Le respect des autres à travers le verbe et le comportement
- Une grande ouverture d'esprit

Sans oublier :

- Le riche patrimoine technique que la compétition actuelle tend à appauvrir.
- Aborder le maniement des armes à travers la self-défense (couteau, bâton, sabre, nunchaku, tonfa, saï, chaîne, ficelle,... et des objets usuels en tant qu'extension de soi.
- Pour les volontaires : la pratique menant à la compétition

Et surtout

- Permettre à tous, sans exception, une pratique durable et bienfaitante dans un milieu où la différence entre gradés et non gradés, jeunes ou anciens n'a pas cours. Ceci permet à chacun une intégration quasi immédiate, même pour les plus réservés.

La pratique du karaté dans l'environnement serein et plaisant du Karaté Club de Tourny permet à qui que ce soit de trouver simplement sa voie, qu'elle soit celle de la compétition, de la tradition ou du simple loisir. Hors compétition, qui a tendance à accroître l'ego sans gestion à posteriori, le karaté apporte calme, humilité, stabilité, constance, confiance et ce ne sont là que des caractères visibles.

Cette année le club c'est 45 adhérents dont 25 enfants auxquels viennent s'ajouter 3 pratiquants extérieurs ayant trouvé à Tourny un environnement propre à leur progression.



Le nombre croissant d'élèves est très motivant pour le bureau qui s'organise déjà pour vous accueillir dès la **rentrée 2005-2006 prévue le mercredi 7 septembre 2005.**

Comme chaque année, le K.C.T. tiendra un stand à la foire à tout de Tourny du dernier dimanche d'août et répondra à toutes vos questions.

Une nouvelle qui attriste l'ensemble des pratiquants de notre commune :

Pascal Crépin, un de nos professeurs depuis 1999, a décidé de faire un Break dans le monde de l'enseignement du Karaté et nous quitte en cette fin de saison. Son remplacement est en cours de réalisation. Cependant Claude Vuichoud, en attente de la mise en place de ce nouvel enseignant, assurera tous les cours dès la rentrée.

Claude Vuichoud

Renseignements pratiques :

Président : Stéphane CATTEAU Trésorière : Marie-Anne CATTEAU Secrétaire : Mickaël Desseaux ----- <b>Renseignements :</b> 02-32-54-56-94 06-18-04-50-93	<b>HORAIRES DES COURS</b> <i>Salle Polyvalente de TOURNY</i> <b>Lundi</b> : de 19h00 à 20h30 (Adolescents / Adultes) <b>Mercredi</b> : de 17h00 à 18h15 (Enfants) : de 18h15 à 20h30 (Adolescents / Adultes) <b>Mardi</b> (Self-défense) : de 19h00 à 20h30 (Adolescents / Adultes)  <b>Instructeurs :</b> (Pascal CREPIN) / Claude VUICHOUD
---	---