

Le Karaté Club de Tourny renforce ses effectifs...

Le langage des séniors est extraordinaire. Les années passent, les propos se renouvellent : « le karaté c'est pas mal, cela me fait du bien mais je suis ici en dilettante », « le karaté loisir, c'est exactement ce qu'il me faut » etc... et un jour eh ben! La découverte de la pratique se réalise, sans effort ... presque naturellement.

Le K.C.T. est un microcosme où les plus retords poussent la plaisanterie à tenter l'inconcevable... passage de la fameuse ceinture noire. Le changement s'est effectué au fil des mois, au fil des cours. Cette modification « bienveillante et somme toute assez banale » n'est pourtant pas anodine dans un club comme celui de Tourny où la compétitivité n'a pas vraiment cours. C'est une métamorphose de la perception de soi, de la compréhension du regard des autres. En quelques mots c'est une véritable métamorphose de l'individu. Quand ce changement intervient, nous ne pouvons plus jamais être les mêmes.

Il faut également relativiser et garder les pieds sur terre car devenir ceinture noire n'est certainement pas le but ultime de chaque pratiquant. Comme le disait Maître Funakoshi, fondateur du Karaté Shotokan, ainsi que bien d'autres avant et après lui : « la ceinture noire n'est que le commencement du véritable karaté ». Pour une minorité cela va encore beaucoup plus loin, c'est le déclic qui leur fait découvrir la signification du « Do » de karaté-do : la voie. Celle qui fait que la pratique ne s'arrête pas aux portes des dojos (salles d'entraînement) mais se poursuit dans la perception et la réalisation du quotidien.

Ce qui est important dans cela, ce n'est pas, pour un sénior, de franchir ce cap difficile, mais d'imaginer simplement le cheminement lent et pourtant inévitable de ce changement vers une meilleure connaissance de soi. Echelon après échelon l'échelle de cette connaissance, ou pour utiliser le terme déjà cité et bien plus approprié, l'échelle de la métamorphose est gravie. C'est une ascension longue et difficile et une vie entière est souvent très insuffisante pour parvenir aux derniers barreaux mais, poser un pied sur le premier degré est le pas qui nous coûte le plus. La suite est une succession de petites pièces venant s'emboîter les unes aux autres qui nous aident à atteindre le niveau suivant.

Cette année, une pléthore de pratiquants (restons modestes, seulement cinq) ont pris conscience de leur(s) capacité(s) nouvelle(s) et se sont présentés devant les juges fédéraux. Tous les cinq se sont vus décernés le grade pour lequel ils postulaient dont quelques un(e)s « avec mention ».

Aujourd'hui, parmi la petite cinquantaine de pratiquants, le club possède donc 7 ceintures noires : quatre 1^{er} Dan, deux 2^{ème} Dan et un 3^{ème} Dan. Nous voyons régulièrement passer d'autres élèves, ceintures noires, de clubs environnants dont un 6^{ème} Dan qui apprécie la valeur des cours prodigués à Tourny. Quelques uns viennent pour renforcer leurs connaissances à l'approche des passages de grades fédéraux et d'autres appréciant l'ambiance « bon enfant » viennent suer avec nous.

Nos petits karatéka évoluent eux aussi de façon significative. L'angoisse au passage du premier niveau (la ceinture blanche/jaune) fait vite place à l'envie d'obtenir des couleurs plus éclatantes à l'image des plus anciens. La motivation est alors plus que visible et dans leur comportement et dans leur travail. En tant qu'instructeur, je ne leur donne qu'une seule véritable contrainte : le respect. Celui des autres et celui d'eux-mêmes.

C'est un véritable plaisir de les voir travailler ensemble, s'entraider lors de succession difficile de techniques ou d'exécution de kata. A cela s'ajoute, pour certains, la curiosité d'en savoir plus sur le karaté et son histoire mais également sur les pratiques martiales dérivées. Cette année fût une année très riche en enseignement. Je dois finalement admettre que mes élèves sont mes meilleurs professeurs...

Un petit flash de dernière minute sur la démonstration de karaté du 12 Juin 2010 à Tourny.

Comme chaque année, c'est l'occasion de présenter aux familles et sympathisants le travail effectué par la cinquantaine de pratiquants que comprend le club. C'est avec grand plaisir que cette représentation fut suivie par un public toujours nombreux et surtout très enthousiaste.

Dans la bonne humeur, une trentaine de karatéka, dont 10 adultes (femmes et hommes), ont présenté leurs exercices plus ou moins sophistiqués ce samedi 12.

Un bon nombre de thèmes représentatifs des entraînements hebdomadaires se sont succédés : techniques de poings, de pieds, combinaisons rapides et décisives, balayages et blocages, actions au sol, kata et applications de kata, techniques au Sai (trident d'Okinawa), kata respiratoire,... et, pour les plus jeunes également (moins de 7 ans), les inévitables pratiques de casse. La moitié de ces enchaînements fut assurée par nos plus jeunes adhérents.

En fin de représentation, j'ai été très agréablement surpris de l'intérêt qu'a provoqué le présentoir, équivalant à deux longues tables, des armes blanches mis exceptionnellement à la vue du public. J'ai dû répondre à de très nombreuses questions sur les origines, l'utilisation et le maniement de la plupart d'entre-elles. Quelques une d'ailleurs sont régulièrement étudiées lors des cours du mardi soir où la self-défense est mise en avant.

Il s'en est suivi un pot de l'amitié où chacun a pu exprimer ses impressions. Il semblerait que cette démonstration ait fait naître quelques « inspirations ». Nous leur souhaitons la bienvenue.

Petits rappels sur les cours du K.C.T.

Les aspects essentiels du karaté que nous développons et que nous appliquons se déclinent autour des axes suivants : la musculation naturelle sans charge, afin d'éviter toute brusquerie que le corps supporterait peu ou mal, la respiration consciente, l'écoute de son corps, la biomécanique mais également le développement de la perception, la confiance en soi en adaptant la technique à sa morphologie. Cette liste est loin d'être exhaustive. J'y ajouterai cependant un bagage technique conséquent mis en œuvre à partir de situations très variées et quelques fois déroutantes.

C'est dans un environnement de détente (et de travail) que le Karaté Club de Tourny accueille tous les pratiquants d'horizons et d'âges divers. Le bien-être éprouvé chaque année par les nouveaux adhérent(e)s nous révèle le bien fondé de la philosophie du club. La self-défense mise en place à Tourny le mardi soir a les mêmes objectifs. Les applications sont seulement plus immédiates.

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.

La reprise des cours s'effectuera le lundi 6 septembre 2010.

Bonne vacances à toutes et à tous.

Claude Vuichoud

Karaté Club De Tourny

Président : Stéphane CATTEAU

Trésorière : Marie-Anne CATTEAU

Secrétaire : Sophie Ouary

Instructeurs : Pascal Crépin

Claude Vuichoud

Renseignements : 02 32 54 22 78
06 19 34 69 23
06 31 03 16 69

DOJO : Salle Polyvalente de TOURNY

HORAIRES DES COURS

Lundi : De 19h00 à 20h30 (Adolescents/Adultes)

Mardi : De 19h00 à 20h30 (Adolescents/Adultes)

Mercredi : De 17h00 à 18h15 (Enfants)

De 18h15 à 20h30 (Adolescents/Adultes)