

OBJECTIF CEINTURE NOIRE, ÉPISODE 7

Suite de notre tour de France des territoires à la rencontre des nouveaux ceintures noires

Alicia Robinault

« **Le karaté m'aide à contrôler mes émotions** »

« Mon grand-cousin faisait du karaté et j'ai été le voir lors d'une démonstration. Et tout de suite j'ai voulu essayer ! Ça m'a plu tout de suite car je voyais la pratique du karaté comme un moyen de me défouler et comme une aide dans la maîtrise de mes émotions et de mon stress. J'ai fait rapidement de la compétition (entre 10 et 13 ans), avec les championnats de kata par équipes. Mais honnêtement, ça n'a jamais été vraiment mon truc. En effet, je ne pratique pas le karaté dans un but de confrontation, car c'est un côté de la discipline qui ne m'intéresse pas vraiment. Après un an de ceinture marron, j'ai décidé, en janvier dernier, de commencer à me préparer pour la ceinture noire. J'ai suivi trois cours hebdomadaires, dont un réservé à ceux qui se présentaient à un examen de grade. En mars-avril, j'ai réfléchi au programme kata et kihon pour consacrer tout le mois de mai aux révisions. Le jour de l'examen, j'étais très stressée et le nombre important d'inscrits n'a pas aidé car ils nous ont mis dans une salle où il y avait du parquet et pas un tatami. Lors des premiers exercices, la mise en route a été plutôt difficile mais par la suite, j'étais plus libérée. Lorsque j'ai appris que j'étais reçue j'ai pensé immédiatement à mon cousin en le rejoignant dans le cercle des ceintures noires (il est 2^e dan). Pour ne pas me mettre une pression supplémentaire, alors que je suis déjà quelqu'un de très stressée de nature, je n'avais dit qu'à quelques personnes du club que je passais mon premier dan. Depuis septembre, je suis à Rennes pour mes études. Je pratique donc dans un nouveau club et ... dans un nouveau style. En effet, dans mon club de Saint-Jouan-des-Guérets, à côté de Saint-Malo, on est shito-ryu. À Rennes, j'ai découvert le shotokan. C'est une manière différente de travailler, mais je trouve ça vraiment intéressant car cela élargit ma palette technique en me faisant prendre conscience de solutions auxquelles je ne pensais pas avant. Cela enrichit mon karaté. »



18 ans, 10 ans de pratique, étudiante en 1re année de droit, Karaté Do Rance Emeraude

L'avis du prof – Gérard Gautier, 6e dan

« Petite à l'extérieur mais grande à l'intérieur »

« Alicia est une jeune femme remarquable de courage et de régularité dans sa pratique. D'autant plus qu'elle a connu un problème de croissance, étant restée de petite taille. Un handicap ? Absolument pas. Un inconvénient, tout au plus. Très attentive et exigeante avec elle-même, elle n'a jamais voulu être traitée différemment des autres. Elle a connu une progression linéaire. Et si la pratique du kumite la met clairement dans une situation inconfortable, le karaté lui a apporté une assurance et l'a convaincu qu'on n'avait pas besoin d'avoir un physique extraordinaire pour réussir à s'exprimer de manière efficace et esthétique sur un tatami. J'aime dire d'elle qu'elle est petite à l'extérieur mais grande à l'intérieur. Après la réussite de son examen, priorité a été donnée à ses études avec son départ sur Rennes. Son futur ? Je la vois très bien continuer à encadrer des jeunes puisqu'elle m'assistait, ainsi que l'autre professeur du club, lors des cours enfants grâce à son attestation fédérale d'assistant (AFA). Elle est très investie au sein de l'association, créée il y a bientôt vingt ans. Nous sommes une soixante de licenciés, adeptes du style shito-ryu shukokai, pour qui nous cherchons à ce que la pratique permette d'être aussi bien dans son corps et dans sa tête. Il faut que la maîtrise du karaté les aide à pouvoir gérer des situations de stress ou potentiellement violentes. Il y a une phrase que je répète souvent à mes élèves : le premier combat que l'on gagne, c'est celui qui n'a pas lieu. »

