

# LA MONTAGNE

## Le karaté, l'art du contrôle de soi

Publié le 17/01/2015



Les compétiteurs s'entraînent sous le regard expérimenté de Patrick Audibert. © Rollet BÃ©nÃ©dicte

Créé en 1983, le Cusset Karaté do est le plus ancien club de karaté du département. Aujourd'hui, cinq professeurs aguerris se relaient sur les tatamis, pour transmettre les règles et techniques de ce sport ancestral en plein essor.

En ce début d'année, ils sont nombreux à être là pour assister à la reprise des karatékas. Isabelle Vaz, la présidente ; Patrick Audibert, professeur en baby, enfants, ados et compétiteurs et Kévin Labeled, l'actuel professeur de body karaté et ancien élève du club cussétois. « En 1983, j'étais le tout premier adhérent du club de Cusset. Pendant deux ans, nous n'avons été que deux élèves autour de Jean-Louis Navarron », se souvient-il en riant.

Qu'ils se sentent bien

Ce petit club aux membres soudés, est porté par la passion d'un sport et le bien-être de ses élèves. « On ne pousse jamais les jeunes à faire de la compétition, notre but

est qu'ils s'épanouissent et se sentent bien dans notre club et dans leur pratique du karaté », explique Isabelle, la présidente du club, également maman de trois karatékas.

Dès 4 ans, les enfants peuvent donc venir tester cet art martial auprès de Patrick Audibert. Comme pour toutes les tranches d'âge, ces baby-sportifs ont un mois pour être bien sûrs de vouloir continuer leur pratique du karaté. Mais de 4 à 7 ans, pas question de combat ou de compétition, l'apprentissage est avant tout celui du corps, de l'espace et de la motricité. Par le jeu, le professeur leur apprend à se déplacer, à distinguer leur droite et leur gauche et mieux s'approprier ce corps qui change tout le temps.

Dès le plus jeune âge, Patrick Audibert leur inculque aussi les valeurs fondamentales de tout art martial : honneur, fidélité, sincérité, courage, bonté et bienveillance, modestie et humilité, droiture, respect et contrôle. Un code du sport et de la vie que connaît bien ce professeur qui revient de loin : « je suis tombé gravement malade, j'étais totalement paralysé. Mon hygiène de vie, les valeurs de courage du karaté et l'envie de revenir sur les tatamis m'ont sauvé », explique-t-il, ému. Alors, chaque semaine, il est simplement heureux d'accueillir ces petits karatékas et leurs ceintures arc-en-ciel.

### Body karaté

La recherche permanente du contrôle de soi attire aussi de plus en plus de filles, même si elles restent en minorité. « Dans le karaté, j'aime le combat, mais c'est un art martial assez doux et ce n'est pas un problème de s'entraîner avec des garçons », confie Cannelle, arborant fièrement sa ceinture bleu\marron.

Ce sport semble donc indiqué pour tous les enfants tout comme pour les adultes, qui, en plus des cours traditionnels, peuvent tester le body karaté (gestes de karaté en musique), le self-défense avec Jean-Louis Grotto, le karaté contact avec Olivier Proust et le Qi Gong, gymnastique traditionnelle chinoise, enseignée par Alain Bourdet.

Le club trentenaire s'est renouvelé et colle aux attentes de ses licenciés, dans le respect constant du sport plaisir et de la connaissance de soi.

Renseignements. Au 06.74.32.80.62 ou sur <http://cussetkarate.nuxit.net>