

→ Rive droite - Rive gauche

LA SOURCE ■ Le karaté fait travailler la mémoire, l'équilibre, la gestuelle

Un art martial pour tous

140 personnes, dont 95 jeunes, ont pratiqué le karaté avec l'ASPTT d'Orléans. 40 % des effectifs sont renouvelés chaque année dans toutes les tranches d'âge.

Les karatékas pratiquent leur discipline à l'espace Olympe de Gougues. L'ASPTT ne peut actuellement pas accueillir plus de sportifs « car les locaux sont adaptés à ce nombre de personnes, qui est stable chaque année. Au cours de la dernière saison, nous avons formé des personnes de 4 à 77 ans. Le karaté enseigné dans notre dojo est un des plus vieux style japonais, le plus pratiqué dans le monde. C'est le Shotokan », a indiqué Marc Fontorbe, professeur de karaté.

Dès l'âge de 6 ans, les bases

Pour les enfants de quatre et cinq ans, le professeur propose des mouvements dans le cadre du baby karaté : « Ce sont plutôt des jeux autour du karaté avec des simulations, par exemple nous leur faisons imaginer qu'ils tirent une épée par le haut comme les personnages de bande dessi-



ENTRAÎNEMENT. Les filles et les garçons s'entraînent activement.

née. »

Mais dès l'âge de 6 ans, les jeunes apprennent réellement les bases de cet art martial, « dont la principale est le respect et la discipline. Il faut leur apprendre à écouter, à acquérir un minimum de concentration. Actuellement, c'est plus difficile pour la génération des jeunes », a constaté Marc Fontorbe.

Le karaté est bon pour la

santé et fait travailler la mémoire, l'équilibre, la gestuelle, la coordination en travaillant le haut et le bas. « Il est aussi très physique, car c'est un sport individuel et chacun doit travailler en fonction de ses possibilités et non comme un sport collectif au cours duquel on est moins sollicité en permanence. Chacun s'entraîne et progresse en fonction

de ses propres capacités. Il est possible qu'à l'un des cours d'entraînement, on soit un peu plus fatigué que d'autres jours et de ce fait, on est moins à l'aise », a confirmé le responsable.

À la fin de la saison et pour motiver les jeunes, le club organise un examen pour examiner des acquis du travail de l'année et obtenir un grade supplémentaire. ■