

K. C. B

Passion Karaté

Créé en 2000, le Karaté Club de Bry (KCB) accueille aujourd'hui pas moins de 110 licenciés. Enfants, adultes, hommes, femmes... un seul point commun, la passion de cet art martial. Rencontre avec Sébastien BONNOT, 6^e Dan de karaté et professeur au club depuis 17 ans.

Vie à Bry : 17 ans déjà que vous êtes professeur de Karaté au sein du club. Comment êtes-vous arrivé à Bry ?

Sébastien BONNOT : Je fais du karaté depuis l'âge de 11 ans. Cela fait 35 ans que je pratique cette discipline. Je suis un passionné. J'ai donc été professeur de karaté à temps plein pendant plus de 20 ans. J'ai notamment enseigné le karaté pendant 15 ans dans le milieu carcéral. Je considère que pour enseigner correctement une discipline, il faut la pratiquer soi-même et continuer de s'entraîner. L'enseignement me demandait beaucoup de temps car je m'investissais pleinement ... mais un jour, j'ai dû arrêter. J'avais d'autres projets en tête alors j'ai changé de métier ; tout en restant dans le monde du sport ! A présent, je continue le karaté bien évidemment, j'enseigne toujours mais dans des clubs locaux, sur mon temps libre. Je donne des cours au club de Nogent, le plus important club du Val-de-Marne, et à celui de Bry qui commence aussi à se faire une petite notoriété dans le département.

En parlant de continuer l'entraînement. Vous avez obtenu un haut grade récemment ?

S. B. : Oui tout à fait. Le 6 juin dernier j'ai obtenu le grade de 6^e Dan de karaté (ndlr : il existe 10 Dan). Il m'a été décerné par le Président de la Fédération française de karaté, Francis DIDIER. Ce haut grade est le résultat d'un entraînement régulier. J'ai dû passer des épreuves devant les karatékas les plus gradés de la fédération, et aussi soutenir un mémoire autour du karaté pour montrer que j'adhère à l'esprit même de cet art martial.

D'autres membres du club, ont également obtenu des récompenses lors de la dernière saison ?

S. B. : Effectivement. Deux jeunes femmes, Nathalie SAUTREAU et Anne-Elisabeth TERRAZONI font désormais partie des ceintures noires du club. Ce sont des bons résultats ! D'ailleurs le club Bryard accueille 45 % de femmes et jeunes filles dans ses cours.



Sébastien BONNOT

Qu'est-ce qui séduit les femmes dans cet art martial selon vous ?

S. B. : Pour moi, si cela plaît aux femmes c'est parce que c'est une discipline qui leur colle à la peau. Mon expérience m'a appris que les femmes sont en général sérieuses dans ce qu'elles entreprennent, quand elles se mettent à quelque chose, elles s'y mettent à fond. Donc je dirai que le karaté correspond au naturel féminin en général. Il faut de l'entraînement, de la volonté... et puis en maîtrisant cette discipline, on apprend à se défendre tout en sachant qu'on ne se blessera pas. On a des protections pour les tibias, les poings etc.

Et côté enfants ?

S. B. : Pour les enfants, nous proposons des cours adaptés, très ludiques. On les accueille dès l'âge de 5 ans avec le baby karaté. Cela leur permet de travailler la coordination, la motricité, la confrontation à l'autre... tout en acquérant les nombreuses valeurs que véhiculent les arts martiaux : le respect de l'enseignant, le salut, le respect des lieux, d'autrui... C'est un sport très complet.

Quelles sont les qualités essentielles pour devenir un bon karatéka ?

S. B. : Aimer ce que l'on fait, tout simplement. C'est une discipline dans laquelle chacun peut se retrouver. Elle englobe beaucoup de choses : des mouvements dans le

vide, à deux etc. et le karaté est très efficace en tant que self-défense. Il y a un proverbe qui dit : « là où il y a de la motivation, il y a de la réussite ». Je suis entièrement d'accord avec cette maxime. Je n'ai d'ailleurs pas de plus grande fierté que lorsque j'entraîne une personne qui au départ rencontre des difficultés et que je la mène à un haut grade. Le karaté, ce n'est pas qu'un sport, c'est un art martial, un mode de vie où l'on est sans cesse en train de travailler avec soi et sur soi.

Le club compte plus de 100 adhérents. Hommes, femmes, enfants... quel est l'esprit du club ?

S. B. : Très convivial. Tout le monde est parfaitement intégré. Parfois les enfants de membres adultes viennent s'inscrire et vice-versa... Nous avons la chance de pouvoir profiter du dojo René Decroix qui est un lieu qui s'accorde très bien avec l'esprit de la discipline. C'est un vrai plaisir d'y enseigner, et d'y pratiquer le karaté. Chaque année, nous organisons des moments festifs à l'occasion de la fin de saison ou encore des fêtes de fin d'année avec notamment la distribution de chocolats aux enfants... autant de moments de partage qui créent un esprit chaleureux et qui donne aux licenciés l'envie de rester.

Que peut-on vous souhaiter pour la suite ?

S. B. : Que le club garde cette ambiance conviviale tout en continuant à se développer. Et que le karaté soit plus présent dans le monde de la compétition ! En effet, il va redevenir une discipline olympique en 2020 ! Nous souhaitons donc développer une section compétition, et pourquoi pas commencer par organiser un tournoi interne au club...

Vous souhaitez vous essayer au Karaté ? Le club de Bry vous accueille tout au long de l'année pour un cours d'essai.

Contactez dès maintenant le

06 20 48 58 79 ou écrivez à sebastien.bonnot94@gmail.com

Suivez l'actualité du club sur karate-bry.fr ou sur le Facebook @karatebry