



Reportage



Karaté... pas kid !

C'EST UNE PREMIÈRE EN FRANCE. HUIT KARATÉKAS SENIORS ONT PASSÉ L'EXAMEN DE LA CEINTURE NOIRE. UNE EXPÉRIENCE UNIQUE ET ÉMOUVANTE.



Lucien est l'un des premiers à passer devant le jury.



Gemma et Lucien.



Suzanne et Dany s'affrontent pour la bonne cause.

1^{re} ÉTAPE Le 10 juin dernier, huit karatékas seniors, dont deux hommes, du Saône Vallée Karaté Club à Reyrioux, passent devant un jury l'examen de la ceinture noire 1^{er} dan. Le programme est adapté à leur tranche d'âge. Devant leur réussite à tous, Bernard Bilicky, de la Fédération, s'exclame : « Vous faites partie de cette belle famille du karaté ! »



A gauche, Odette la doyenne attend avec les autres sportifs sa ceinture noire.

SUZANNE THENON, 74 ANS
« La karaté est super pour me faire travailler la mémoire, l'équilibre, la motricité. Il me rappelle le judo que je pratiquais jeune. Je suis très contente car j'ai tellement travaillé, j'ai rêvé de cet examen jour et nuit pendant quinze jours ! Je vais continuer à pratiquer, avec l'idée de toujours me perfectionner. »

Marthe et Claude Aline.

2^e ÉTAPE Le 25 juin, c'est la fête au gymnase du collège de Reyriex, fief du club. Les seniors reçoivent leur ceinture noire des mains de plusieurs maires des communes de Saône Vallée. Marthe, émue aux larmes, se voit remettre la sienne des mains de Patrick Rousset, maire de Saint-Didier-Formans (Ain) dont elle est originaire.

Marthe et Patrick Rousset.

La plupart d'entre eux n'avaient jamais fait de sport avant. Désormais, c'est une ceinture noire de karaté qu'ils arboreront. Le 10 juin, à la Maison du judo de Lyon, l'émotion était palpable, mélange de stress et de fierté. Huit sportifs de 64 à 81 ans, déterminés comme jamais, se sont livrés, avec autant d'audace que de nervosité, à l'examen de la ceinture noire 1^{er} dan, devant un jury solennel de la Fédération française de karaté, bluffé et ému. « Je vous trouve très courageux d'accepter un jugement de notre part, j'en suis très honoré », leur confiait Djamel Bezriche, membre du jury des examens de grades. « C'est une épreuve simplifiée, mais l'examen se fait de façon tout à fait officielle, comme pour les jeunes, avec une reconnaissance du ministère de la Jeunesse et des Sports », expliquait François Walter, directeur technique de la Ligue du Lyonnais. Après l'épreuve des katas, enchaînements de techniques de défense et d'attaque, les candidats se sont affrontés en duo, mettant toute leur énergie et leur rigueur à réussir cette étape. Le résultat d'un entraînement intense. Le travail a payé, ils ont tous réussi. Marthe, la belle octogénaire, accompagnée de son mari, Lucien, 81 ans, a poussé un ouf ; Gemma, 73 ans, s'est pincée pour être sûre qu'elle ne rêvait pas ; quant à Danielle, 68 ans, elle était parcourue de frissons, les poils dressés sur les bras. Jean-Marc Rigaudie, président du Saône Vallée Karaté Club à Reyriex dans l'Ain, ne cachait pas sa fierté pour ses seniors. Après avoir lancé avec Richard d'Addario cette section spéciale - dans le club où il est aussi professeur - en 2003, la première du genre en France, il se réjouissait de l'aboutissement magique de huit années de travail. « C'est une belle façon de reprendre confiance en soi, d'exister à travers autre chose que le quotidien. **Je suis ravi : c'est un message d'espoir pour tous les seniors.** » Avec le souhait ardent, en filigrane, d'ouvrir encore plus la pratique du karaté à cette tranche d'âge. Pour s'offrir du bon temps, bouger ou mieux vieillir tout simplement.

Par Marion Gauge. Photos Elisabeth Rull.

version femina www.femina.fr 49