

# Le karaté, un sport pour tous

Le Chinto Club de Kayl est membre de la Fédération francophone de karaté de Belgique et de la Wadokai Luxembourg qui elle est reconnue par la WadoKai Japan. Présentation.

Le Chinto Kayl a vu le jour en 1983. Aujourd'hui, ce club de karaté compte quelque 60 membres. Depuis quelques années, le club organise sur demande des cours de self-défense.

«Nous sommes un club de karaté du style Wado. Nous avons nos origines chez un maître japonais de la fin des années 70 et du début des années 80 de Louvain. En 1983, quelques personnes ont décidé de créer un club à Kayl», explique Claudine Leyers, élève du maître Kamigaito Yoshikazo et cofondateur, avec François Bichel, du club de Kayl.

Le karaté est un art martial. Le système de karaté moderne vient d'Okinawa, une île minuscule située dans le Sud du Japon. Ce karaté fut introduit à Tokyo en 1922 par un professeur retraité de l'école Funakoshi Gichin. «Ce système de karaté fut accepté et adapté assez facilement, parce qu'il ne paraissait pas si étrange aux Japonais qui possédaient une longue tradition d'arts martiaux. Ultérieurement, le karaté s'est certainement propagé à travers le monde pour la même raison. L'idée du karaté n'a rien de nouveau pour l'être humain», comme l'explique le Chinto Kayl à ses nouveaux membres.

## Devenir entraîneur

«Tout le monde peut faire du karaté. Nous prenons les enfants à partir de 6 ans et il n'existe pas d'âge maximal. Nous avons deux volets : le karaté de compétition et la self-défense», précise Claudine Leyers. Les membres ne sont pas obligés de participer à des compétitions. «C'est plus important pour les jeunes pour pouvoir se mesurer à d'autres. Mais tout le monde a le choix chez nous de faire de la compétition ou pas», ajoute la ceinture noire.

Le second volet concerne la self-défense. Les participants apprennent tout d'abord qu'ils sont en mesure de se défendre et doivent savoir



Les cours de self-défense sont un succès. Une vingtaine de participants sont acceptés à chaque session.

quand s'en servir. La préparation mentale joue un rôle important dans cette discipline. Dans ce cours, qui est surtout fréquenté par des femmes, on apprend à réagir à différentes situations. «Nous essayons d'être aussi réels que possible dans nos exercices ce qui n'est pas toujours évident. Mais les participants apprennent surtout à écouter

leur corps et le fait d'avoir peur est souvent un signal d'alarme. Ainsi, ils prennent l'habitude d'éviter tout simplement les situations dangereuses», ajoute l'entraîneur.

Petits et grands peuvent s'entraîner avec le Chinto Karaté de Kayl au hall sportif de cette même ville. Le club compte cinq entraîneurs. «À partir

d'un certain moment, quand on a passé les différents grades et qu'on a la ceinture noire, on a envie de partager ce qu'on a appris. Même s'il faut beaucoup de patience et une bonne portion d'idéalisme pour devenir entraîneur», ajoute Claudine Leyers.

Lotti Stemper

➤ Plus d'informations sur [www.karatekayl.lu](http://www.karatekayl.lu) ou au 53 22 43. Entraînements pour les petits (de 6 à 13 ans) les mardis et jeudis, de 18 h à 19 h 30 et pour les grands les mardis et jeudis, de 19 h 30 à 21 h. Les mercredis, entraînement de compétition de 18 h à 19 h 30. Cours de self-défense les mercredis, de 19 h 30 à 21 h.