

Lanester

Le karaté l'« art des mains vides »

La section karaté du Foyer laïque offrait mardi soir, au « Celtic », une démonstration de ce sport.

Cette activité est assurée par M. Le Troquer, élève de M. Emile Guillo, cinquième dan, président de la ligue de Bretagne.

Ce professeur est secondé par quelques membres ayant participé à diverses compétitions régionales et aux championnats de France.

Rappelons que la section karaté n'existe que depuis la rentrée. Actuellement, elle compte tout de même 50 adhérents, dont une dizaine de femmes. C'est un effectif très satisfaisant pour un démarrage et qui laisse prévoir quelque avenir à ce nouvel art au sein du FLL.

Allier mental et maîtrise de soi

Toutes les techniques de karaté sont codifiées. « Les katas » peuvent être travaillés soit seul soit en groupe, à l'inverse du judo, où les exercices s'effectuent à deux. Il doit allier mental, souplesse, contrôle et maîtrise de soi, ainsi qu'efficacité.

Pour arriver à la ceinture noire, il faut en moyenne six années de pratique.

Le Foyer laïque œuvre en liaison avec l'ASPTT à Kerfléau, en ce qui concerne les enfants de 7 à 12 ans.

Une longue histoire

L'histoire du karaté remonte à 1.500 ans, au temps où un moine quittait l'Inde pour se rendre en Chine. C'était Bodhidharma, fondateur du bouddhisme zen. Entouré de nombreux disciplines et compte tenu d'une vie ascétique très dure, il leur enseigna des exercices physiques liés à la respiration. De cet enseignement découlèrent quelque 400 variétés de « boxe » chinoise. La méthode se répandit par l'intermédiaire des moines.

Le karaté ne fut officiellement reconnu qu'en 1931. L'idéogramme kaba signifiant Chine est remplacé par un autre signe de même prononciation correspondant à « vide ».

C'est ainsi que naquit le karaté contemporain ou « art des mains vides ».

Les cours du Foyer laïque de Lanester se déroulent au « Celtic », le mardi, de 18 h à 21 h 30, et le vendredi, de 18 h 30 à 20 h.



L'équipe assurait l'enseignement du karaté au Foyer laïque.