

Le coin des enfants

# «Le karaté, j'aime beaucoup»

*Olivia Mathez, 6 ans et demi, porte à ravir le kimono.*

*Et serre les poings avec le sourire au club Ken Shin Kai de Bussigny (VD).*

*Texte: Patricia Brambilla Photos: Jeremy Bierer*

Dans la salle de Bussigny, une volée d'enfants en kimonos blancs courent en étendant les bras. «Vous êtes des aigles et vous volez autour des nuages», lance Selma Grimaldi-Güldür, sensei ceinture noire troisième dan (*grade, ndlr*), en donnant le rythme sur un tambour. Sans s'en rendre compte, les élèves

sont en train de s'échauffer pour leur leçon de karaté.

Parmi eux, Olivia Mathez, 6 ans et demi, pratique déjà depuis une année. «J'avais envie de faire un sport de combat. Et le karaté, j'aime beaucoup!», dit-elle avec un sourire timide.

Après avoir testé le judo, la capoeira et la zumba, c'est finalement cet art martial qui l'a emporté. Il faut dire que le cours

est ludique, bien animé et sans risques, puisque les coups ne sont jamais portés. «Je ne sais pas exactement pourquoi elle a choisi cette activité, mais ça lui convient, elle est super contente et ça l'aide à la persévérance», raconte sa maman. Ceinture blanche, Olivia prépare ses katas (*une suite de techniques toujours exécutées de la même manière, ndlr*) pour la demi-jaune. Mais si elle s'entraîne parfois à la maison devant le miroir, elle ne pense pas encore aux tournois. Le fun d'abord! **MM**

## Fiche pratique

### Karaté

**Age conseillé:** dès 6 ou 7 ans, suivant les clubs, les enfants peuvent suivre un entraînement de karaté.

**Tarifs:** une inscription au club Ken Shin Kai de Bussigny coûte Fr. 500.- par an, à raison d'un entraînement d'une heure par semaine. Dès 13 ans, le tarif est de Fr. 595.- pour un à deux entraînements par semaine.

**Equipement:** un training suffit pour commencer. Pour un kimono, do-gi, le prix varie entre Fr. 50.- et 100.- Des protections pour les pieds, les mains et les dents peuvent être nécessaires pour les plus avancés qui participent à des tournois. Compter environ Fr. 40.- pour une paire de gants.

**Bienfaits:** particulièrement recommandé pour la coordination, l'équilibre, la motricité et la force mentale. Un sport qui augmente la confiance en soi.

**Informations:** il existe une ribambelle de clubs aux styles différents et une Fédération suisse de karaté. Pour l'école de karaté goju-ryu à Bussigny, affiliée à la Fédération, infos sur [www.kenshinkai.ch](http://www.kenshinkai.ch)



Le double nœud, c'est tout un art. Les élèves doivent savoir le faire tout seuls pour passer leur premier examen.



Il n'y a jamais de contacts lors des cours à cet âge-là. Ici, les élèves s'entraînent à donner des coups dans un coussin.