

Article paru dans "Le Petit Bleu" le samedi 13 avril 2024

SPORT DE COMBAT / ECOLE AGENAISE DE KARATÉ SHOTOKAN. Un invité de luxe.

L'EAKS sous le signe d'une masterclass prestigieuse

En ce week-end de début avril, le club de karaté de l'EAKS a organisé une masterclass dirigée par deux maîtres réputés.

Bernard Bilicki, 9e dan, expert national rattaché à la Fédération Française de Karaté, est intervenu le samedi matin. Et Daniel Lautier, 7e dan, expert international, car chef instructeur des Fédérations Malgaches et Martiniquaises, dirigea le cours du dimanche matin. Une quarantaine de karatékas sacrifièrent leur repos hebdomadaire pour participer à cet exceptionnel événement incontournable. Avec Bilicki Sensei, la pratique était principalement orientée sur des notions induisant fluidité corporelle, rotation, transfert de poids et mouvement ininterrompu dans l'exécution d'une séquence technique. Étayées par une prise de conscience sur des principes fondamentaux en biomécanique pour obtenir une efficacité optimale sur des actions de type défensif ou offensif. Lautier Sensei clôtura cette masterclass, en diffusant l'aspect traditionnel empreint d'un rituel rigoureux propre au karaté dans « l'esprit japonais ». Les stagiaires œuvrèrent dans un silence absolu de concentration, seulement rompu par les « kiai », cris démonstratifs et guerriers, coïncidant avec la libération totale de l'énergie sous-tendue d'une détermination mentale extrême en situation de contre-attaques.

Certaines techniques interdites en compétitions sportives car estimées trop dangereuses furent étudiées dans un contexte purement traditionnel. Cette démarche martiale évitera à ces habiletés typiques de disparaître du panel offensif du karaté. Les



Bilicki, agenouillé avec la ceinture rouge. / Photo Jean-Pierre Bay

deux intervenants, déployant une méthode pédagogique personnelle, permirent aux pratiquants d'assimiler les fondements préconisés, qu'il faudra consolider par l'assiduité d'une répétition régulière. La sacrosainte photo de groupe paracheva l'intervention de chaque maître, afin de conserver le souvenir d'un fabuleux week-end martial. À titre d'information générale, tous visiteurs

extérieurs peuvent assister aux cours normaux de la semaine, en s'installant dans les gradins et, à l'issue, collecter des renseignements auprès des responsables sur les sections : Karaté baby/enfant/ado/adulte/Karaté santé/Body karaté. Se renseigner aussi via le site Internet : www.eaks47.net ou par mail à : val.karateka@yahoo.fr ou au 06 76 33 95 70.



Lautier, au premier rang, logo rouge sur le kimono. / Photo Jean-Pierre Bay