Les couleurs de l'exemplarité

SAINT-PIERRE-DU-MONT Pascal Lannes, professeur de karaté contact au club de saint-pierrois, a obtenu son sixième dan, à Paris

Aurélie Champagne

a.champagne@sudouest.fr

'est un changement de couleur qui en dit long, Sur l'ampleur du travail accompli, la détermination et le niveau de technique. L'obtention du sixième dan de karaté contact, matérialisé par le passage de la ceinture noire à la rouge et blanche, est l'aboutissement d'un parcours, l'avenement d'une maturité nouvelle. Un cap qu'a franchi, à Paris, vendredi 6 décembre, Pascal Lannes, 37 ans de tatamis derrière lui, professeur de la section karaté contact et full contact, qu'il a créée, au Full Contact Karaté Club de Saint-Pierre-du-Mont.

Désormais ceint de l'emblématique ceinture « vanille-fraise », le sensei a le succès modeste. « Quand on me l'a remise, j'ai ressenti une joie contenue, un sentiment sympa. Mais je relativise, ça ne va rien changer à ma vie. C'est une étape de plus, pas une fina-lité. Je fais le parallèle avec la remise de la ceinture noire. C'est un objectif, un but que l'on se fixe, et que l'on est heureux de va-

Les yeux bandés

Car les épreuves sont à la hauteur du grade. En plus des UV techniques et sportives, une soutenance de mémoire est demandée au candidat. « J'ai préparé un mémoire sur la préparation mentale spécifique aux arts martiaux, notamment sur l'optimisation des techniques de poings. Il est considéré qu'un sixième dan doit apporter quelque chose de nouveau à sa discipline, d'où le mémoire demandé.» Le jury, ce 6 décembre, compte dans ses rangs des « légendes vivantes ». Il est présidé par Dominique Valera, « égal à lui-même, sympa mais pas conciliant », assisté de deux autres hauts gradés (dont maître Mochizuki, dixième dan, le plus haut gradé français, et un huitième dan)

Outre cette soutenance de mémoire, Pascal Lannes a dû exécuter des exercices spécifiques, notamment une UV de « démonstration», à effectuer avec un partenaire (Guillaume Brasseur,



Pascal Lannes porte désormais la ceinture rouge et blanche.

PHOTO FULL CONTACT KARATÉ CLUB DE SAINT PIERRE

membre du Karaté Club Saint-Pierrois), démontrant les capacités techniques. « J'ai présenté plu-sieurs exercices avec les yeux bandés (du "shadow" et du travail sur cibles) afin de mettre en application les exercices proposés dans mon mémoire. » Un risque qu'aucun candidat n'avait pris auparavant.

Une UV « technique pure » avec applications et une épreuve de combat ont complété ce panel d'épreuves pour lequel Pascal Lannes s'est entraîné pendant un an. « l'ai fait beaucoup de préparation mentale pour être prêt sans stress (exercices de visualisation), des exercices pluri-quotidiens. Mes épreuves se sont bien passées, Guillaume a été un partenaire exemplaire et je lui rends hommage car ce rôle est assez ingrat! D'autant qu'il s'est

entraîné physiquement trois fois par semaine avec moi. Après ces objectifs validés, reviennent les valeurs des arts martiaux, notamment l'exemplarité. On n'a pas le droit de tricher quand on porte une ceinture noire, et encore moins une "vanille-fraise" ».

Le retour au club saint-pierrois, lors de l'entraînement du mercredi 11 décembre, a été « le vrai plaisir » du sensei, « avec les regards de mes "frangins", les accolades, les embrassades et celles des autres pratiquants également. Cette distinction valorise notre club, cette famille. Je leur disais que seul, dans les arts martiaux, on n'est rien. Notre force, c'est le groupe. Et bien évidemment, j'ai besoin du groupe pour continuer à cheminer et à progresser, et je les ai remerciés pour ce qu'ils m'ont apporté. »