

L'École martiale: active et différente!

Karaté sportif et karaté traditionnel

Il existe plusieurs styles de karaté à travers le monde ainsi qu'au Québec. On pourrait d'abord identifier deux grandes catégories: les écoles de karaté sportif et les écoles de karaté traditionnel. Généralement, les premières se soucient davantage du côté esthétique, qui se traduit dans leur pratique par des positions plus larges, des mouvements plus amples, l'intégration occasionnelle de techniques de gymnastique à leurs katas. Elles forment des compétiteurs qui sont souvent capables de prouesses remarquables.

Les écoles traditionnelles s'intéressent plutôt à l'efficacité et au réalisme des techniques utilisées en préconisant des positions plus courtes pour un déplacement rapide, une distance réduite entre les partenaires. Elles favorisent une compréhension en profondeur de la méthode en s'attardant aux enchaînements des katas traditionnels et en les mettant en application, très tôt dans l'apprentissage. Chaque détail est analysé, décomposé, dans le but avoué de chercher à atteindre l'efficacité maximale.

Le choix de l'École martiale: goju-ryu okinawa karaté-do

Les karatékas de l'École martiale pratiquent le goju-ryu traditionnel. Suivant l'exemple des maîtres orientaux, les instructeurs, sensei Marie-Lou Crête et sensei Éric Paul-Hus, soucieux d'amener les élèves de tous les niveaux à perfectionner

continuellement leurs techniques, accordent également une grande importance à leur développement éthique et philosophique. Comment? La lecture de contes, d'extraits biographiques ou d'essais philosophiques, la rédaction d'un code du samouraï moderne, les réflexions sur les attitudes à adopter avec les autres, le choix d'un guerrier du mois, les discussions entre différentes générations de karatékas, les samedis-conférences qui font le pont entre d'autres arts orientaux et les arts martiaux et la conception collective d'une œuvre martiale annuelle. Tout cela contribue à favoriser le développement de l'esprit des pratiquants et les encourage à poursuivre leur évolution personnelle.

Des sensei actifs

Même après 20 ans de pratique, Marie-Lou Crête et Éric Paul-Hus, qui ont eu la chance de suivre un stage au Japon, poursuivent un entraînement hebdomadaire auprès de sensei Jean Frenette, 8^e Dan, en plus de participer à de nombreux stages nationaux et internationaux. Sensei Marie-Lou Crête, détentrice d'une maîtrise en études françaises et certifiée Programme national de certification d'entraîneur, qui enseigne les arts martiaux depuis 14 ans, a monté un programme visant l'intégration du karaté-do à l'école primaire. Depuis septembre 2005, elle a enseigné auprès de plus de 1 000 élèves dans 14 écoles de la CSSMI et de la CSRDN. Deux nouveaux projets sont proposés pour l'année scolaire qui vient: Concentration karaté-do et

**Découverte de l'Orient* (une exploration des formes artistiques orientales en collaboration avec le personnel enseignant) et *Un dojo à votre école* (afin de transformer une activité parascolaire en passion).

Encourager la pratique familiale

Comme nous croyons aux vertus d'une pratique familiale, parce qu'elle renforce les liens avec nos proches et parce que la présence de celui qu'on aime agit comme une incomparable source de motivation,

nous permettons au parent d'un élève débutant de s'inscrire gratuitement pour toute la première année. Nous avons hâte de retrouver tous les karatékas et de rencontrer les artistes martiaux de demain. Nous vous attendons lors des inscriptions pour la saison 2007-2008 qui auront lieu le 8 septembre au Parc équestre de Blainville de 9 h à 12 h. Contactez Marie-Lou Crête au 450-530-9580 pour plus de renseignements.