

Marie-Lou Crête une artiste martial!

"Mon plus grand rêve, mon plus grand projet est d'ouvrir une école de Karaté dans les Laurentides. Ce qui me porte c'est la pratique des arts martiaux. Je veux enseigner aux autres la pratique des arts martiaux au quotidien et transmettre ainsi les valeurs du karaté. Je sens que c'est mon rôle dans la vie."

Voilà ce qui motive la passionnée Marie-Lou Crête. Elle est une karatéka ceinture noire 3^{ème} dan, de style Shorin ryu.

par **véronique BOURBEAU**
 veronique.bourbeau@journalnord.qc.ca

Karaté kid

Impressionnée par le film "karaté Kid" Marie-Lou, alors âgée de 9 ans, se lance corps et âme dans l'apprentissage du karaté. Elle y trouve non seulement une discipline sportive, mais un art de vivre. Aujourd'hui, elle enseigne le karaté à temps partiel dans une école de karaté à Lorraine.

"J'aimerais enseigner les arts martiaux au quotidien. Je voudrais que cet apprentissage soit intégré à l'apprentissage scolaire, comme on offre une concentration sport-étude. Afin d'assurer une continuité dans l'apprentissage, les étudiants pourraient venir s'entraîner à mon école de karaté qui serait à deux pas de chez eux."

Afin de concrétiser son projet, Marie-Lou demande au programme Jeunes volontaires de lui donner un coup de pouce. Cette subvention lui permettra de faire une étude de marché afin de concrétiser son rêve et d'ouvrir ainsi son école de karaté.

Okinawa

L'été dernier, Marie-Lou s'est rendue pour la première fois au Japon dans le cadre d'un stage international d'arts martiaux traditionnels donné

par maître Kenyu Chinen, sensei 8^{ème} dan en karaté Shorin-Ryu. Elle est allée en compagnie de Martin Takatsy (professeur de karaté au Canada) et Eric Paul-Hus un karatéka de Saint-Jérôme. L'entraînement qui a duré deux semaines s'est clôturé par l'inauguration du dojo de l'association Oshu-Kai dont Marie-Lou fait partie. Elle est allée à Okinawa, île considérée comme étant le berceau du karaté, particulièrement de style Shorin Ryu.

Voyage initiatique

Elle est revenue de ce voyage transformée. Avant son départ au Japon, Marie-Lou s'est longuement questionné sur sa place qu'elle voulait occuper dans la société. Le Japon a été un point culminant dans son cheminement. "J'ai été très impressionnée par le sensei Kenyu Chinen. Par mes entraînements, je me suis imprégné par les forces de la nature: le bruit de la mer, les forces du vent. C'était fantastique." Marie-Lou a aussi été touchée par le caractère humain du maître. "Il est la preuve vivante que le karaté est une discipline de respect, de partage, de solidarité et d'échange. Je voudrais transmettre les mêmes valeurs avec l'école que je veux fonder. Je voudrais que le côté "intellectuel" et la philosophie du karaté prennent autant d'importance que le côté sportif de la discipline." conclue Marie-Lou

Karatéka au féminin

Être karatéka au féminin n'est pas toujours facile. Malgré ces années de pratique, elle vit parfois des moments de solitude. "En tant que femme, on est souvent moins forte physiquement qu'un homme. Alors en ce qui me concerne le caractère physique et compétitif du karaté passe souvent en second plan. Je perçois le karaté comme un art de vivre. Tout pour moi est art martial. Je traite les gens avec respect. J'ai envie de m'engager dans la société en

cohérence avec mes valeurs. J'aime la compétition lorsqu'il s'agit de dépassement de soi et pour aller au bout de soi-même."

Inspirante!

Marie-Lou espère ouvrir son école en septembre 2005. Elle aimerait bien avoir pignon sur rue à Prévost. La karatéka espère offrir à ses futurs étudiants une connaissance globale de la discipline. "En plus de l'apprentissage technique du karaté, j'aimerais également enseigner l'origine des arts martiaux. On verrait l'histoire d'Okinawa, on ferait des échanges autour de la philosophie des arts martiaux... J'aimerais aussi amener les jeunes à faire du bénévolat dans un secteur de leur choix. Le bénévolat leur montrera le don de soi et l'ouverture sur l'autre. Une grande valeur du karaté." L'inspirante Marie-Lou Crête aimerait donner aux autres ce que le karaté lui a déjà offert.



Marie-Lou à Okinawa



Marie-Lou en présence du grand maître Kenyu Chinen