

# Le karaté ? Contrôle et précision

Les meilleurs karatékas de Normandie se donnent rendez-vous à Saint-Lô, à l'occasion du Challenge régional de kata.

Dimanche 29 janvier, pour le Challenge régional de kumité/kata, Saint-Lô accueille les meilleurs karatékas de Normandie. "Le kata est un combat réel contre un ou plusieurs êtres imaginaires", explique Patrick Bouillet, président du comité de karaté de la Manche. Autrement dit, le karatéka exécute des gestes d'une précision redoutable adressés à l'encontre de personnages fictifs. Le kata est alors seul sur le tatami, à l'image d'un patineur artistique qui effectue sa chorégraphie devant des juges.

Interprétation efficace et réaliste

Dans la pure tradition, le kata permet en fait au karatéka de travailler sa technique. Il est codifié, sans surprise, offrant la possibilité de réaliser, en toute sécurité, des techniques qui seraient dangereuses en situation de combat. En plus de parfaire ses gestes et postures, le karatéka s'applique également à perfectionner d'autres

principes fondamentaux comme la gestion des distances ou encore la coordination de ses mouvements. "Le kata est imposé, mais l'interprétation doit être efficace et réaliste", précise Patrick Bouillet. En effet, les mouvements exécutés dans les katas, seuls ou en groupe, peuvent ensuite être mis en application avec un partenaire. Des interprétations alors des plus réalistes, où les karatékas se miment parfois de manière concrète et illustrer de manière concrète et contemporaine comment se débarrasser d'éventuels agresseurs ! Chaque coup est paré inévitablement, jusqu'à désarmer l'"agresseur" et le rendre hors d'état de nuire.

Depuis les gradins, le spectacle est des plus attrayants. La concentration dont font preuve les karatékas est impressionnante et les amateurs d'arts martiaux devraient être comblés.

**Pratique.** Challenge de Normandie kumité/kata par équipe. Dimanche 29 janvier à partir de 9h30, à Saint-Lô, complexe sportif du Bois-Ardent, place Georges-Pompidou.



Le karaté est une grande famille. Cette photo illustre du karaté "combat". Contrairement au karaté "kata", l'adversaire n'a ici rien d'imaginaire...

## Ce week-end

### KARATE

**Challenge de Normandie**  
Dimanche 29 janvier, Saint-Lô accueille le challenge de Normandie kumité/kata par équipe, à partir de 9h30, au complexe sportif du Bois-Ardent, place Georges-Pompidou. (1)

### CROSS-COUNTRY

**Régionaux d'Hérouville**  
Dimanche 29 janvier à Hérouville-Saint-Clair. Les courses se dérouleront de 11h30 à 15h40. Renseignements sur [sch.athle.com](http://sch.athle.com) ou tél. 0231954751. (3)

### ESCALADE

**Mois de la montagne à Caen**  
Le 1<sup>er</sup> Open d'escalade du Mois de la montagne se tient à Caen, samedi 28 janvier de 14h à minuit, au gymnase du château d'eau, rue de La Guérinière. Inscription obligatoire: licences 2 €, non licenciés 5 €. Buvette et restauration sur place. Dimanche 29 janvier: circuit VTT de 30 km. Rendez-vous à 9h15, cours Koenig à Caen. Inscription obligatoire.

Renseignements auprès du Club Alpin de Caen, tél. 0231862955 ou sur [www.clubalpin.caen.free.fr](http://www.clubalpin.caen.free.fr) (2)

### Open jeune à Saint-Lô

La compétition sera organisée par le Club Alpin saint-lois et la Vallée de la Vire, au gymnase communal de Saint-Lô. Ouvert aux jeunes de 5 à 12 ans - catégories

microbes, poussins et benjamins, garçons et filles -, cet événement sera l'occasion d'accueillir une

certaine de participants venus de toute la Basse-Normandie. Début de la compétition à 10h30, finale à 15h30. Renseignements au 0233579712 ou 0689527556. (1)

### TIR A L'ARC

**Concours jeunes à Coutances**  
Les Archers de la Rose au Bouais organisent leur concours jeunes, dimanche 29 janvier, au complexe sportif Saint-Pierre à Coutances. Ouverture du greffe: le matin à 9h et l'après-midi à 13h30 (le départ du matin sera annulé s'il y a moins de 10 archers). Remise des récompenses vers 17h.

Ce concours est ouvert aux jeunes des catégories poussins à cadets. Les chaussures de sport et la tenue blanche, ou celle du club, sont obligatoires. La licence et le passeport jeunes seront demandés au greffe. Les inscriptions sont à retourner rapidement à karine.leboutillier@laposte.net. Engagement: 5 €. (4)

### HOCKEY

#### Ligue Magnus

Après une série de matchs sans victoire, les Drakkars reçoivent dimanche 29 janvier à 20h, à Caen la mer. Un match qui au premier abord peut paraître déséquilibré entre des locaux qui occupent



actuellement le bas de tableau, 11<sup>e</sup>, et des Dijonnais, 5<sup>e</sup>. Mais les

Caennais auront la possibilité de surprendre cette équipe qui, sans doute, aura déjà la tête à la finale de la Coupe de France avant d'aborder ce match. Possibilité de réservation en ligne sur le site du club: [www.hockeyclubcaen.fr](http://www.hockeyclubcaen.fr)

### VOLLEY

#### Nationale 3 féminine

Dimanche 29 janvier à 15h, le Sporting-Club courtaçais rendra visite aux Quimpéroises à la halle des sports Egué-Arnel. Deux équipes qui évoluent cette année dans la même division, mais pas dans la même dimension. Les Coutançaises, premières et seules, iront

défier une équipe, 9<sup>e</sup>, qui ferme la zone du maintien.

### HANDBALL

#### Nationale 1 masculine

Dimanche 29 janvier, Cherbourg reçoit Libourne à 16h, au complexe sportif Chantereyne. Un match qui devrait offrir une très belle opposition entre des locaux 8<sup>e</sup>, en milieu de tableau, et des visiteurs, 6<sup>e</sup>, aux abords du podium. Deux petits points séparent ces deux équipes au général.

En cas de succès, les Cherbourgeois se replaceraient idéalement dans le peloton de chasse. Dans le cas contraire, ils poursuivront un championnat avec de moins en moins d'enjeu... (5)

#### Nationale 2 masculine

Les Caennais reçoivent Boulogne dimanche 29 janvier à 16h. Ca deuxième, à quatre points du leader, reçoit Boulogne, cinquième à trois longueurs des Caennais à trois qui promet de l'intensité match qui promet de l'intensité coup sûr. Une bataille âpre et prévoir, mais les locaux, à domicile, auront l'avantage d'évoluer devant leur public on ne peut plus préc dans ce genre de match. (2)

### FOOTBALL

#### Retour du championnat

Après un week-end de Coupe France, le championnat reprend ses droits. En Ligue 1, Caen (1<sup>er</sup>) déplacera à Toulouse (8<sup>e</sup>), samedi 28 janvier à 19h.

En judo, Dimanche 29 janvier, les champions de France de judo cadette L'USM Alysse C remportent moins de 48 kg. E de saison manqué

28 JAN

28 JANVIER 2012