

**KARATÉ SHOTOKAN. Ecole agenaise.**

# Entraînement dans la tradition japonaise

Cette année encore, Anatole Abadia, 7e dan de karaté et professeur à l'Ecole agenaise de karaté shotokan, a souhaité faire voyager ses élèves à l'autre bout du monde, le temps d'une journée, dans un dojo japonais.

Fort de l'expérience de ses voyages et de ses rencontres au Japon, en lien avec cet art martial, Anatole a fait vivre un entraînement « made in Japan » aux courageux pratiquants qui se sont rendus au dojo dimanche 14 mai. Dans la pure tradition japonaise, le dojo d'Agen est devenu, l'espace de quelques heures, un lieu exceptionnel où se sont éveillés progressivement le corps et l'esprit. Avant même de pénétrer

dans le saint des saints; les Sempais ont été accueillis par une tasse de thé. Chacun a déposé sa ceinture de couleur, son grade, pour une ceinture blanche qui a été remise dans un calme et un silence de rigueur. Le son du shamisen et un chant traditionnel japonais ont accompagné ce geste d'humilité, valeur essentielle du karaté do. Les élèves ont ensuite rejoint le Senseï dans le dojo. Dans le silence, l'énergie du lieu était palpable. Avant de débiter le cours, Anatole Abadia a rappelé l'importance d'inscrire dans la pratique les valeurs morales que le karaté véhicule et qui prévalent plus que jamais dans notre

monde moderne : respect, non-violence, loyauté, générosité et bienveillance, courage et persévérance.

Après un temps de méditation et de respiration propre à installer une bonne concentration, les élèves ont découvert un kata ancien, ses applications et des techniques avancées pendant plus de deux heures. Dans une étiquette digne des maîtres de sabre, l'entraînement s'est achevé par la déclaration du Dojokun, profession de foi dans les valeurs du dojo et de la voie du karaté. Cette journée a été aussi l'occasion de perpétuer le devoir de mémoire envers les générations passées et de transmettre, dans

le respect, l'héritage que nous avons reçu. Pour clôturer l'événement dans une tradition « made in Sud-Ouest », EAKS s'est retrouvé pour un repas auberge espagnole... Le silence n'était plus de rigueur.

Les cours à EAKS sont dispensés tous les jours au dojo du Stadium, accès rue Paul-Pons : Karaté enfants à partir de 4 ans/ados/adultes/seniors, self-défense, sophro-karaté et training sont proposés et accessibles à tous. Vous pouvez venir nous rencontrer directement au dojo, vous serez les bienvenus.

Contact : [www.eaks47.net](http://www.eaks47.net), [tucolles@yahoo.fr](mailto:tucolles@yahoo.fr) ou 06 81 95 97 29

Maxime Morjon Mathis, Volpato Enzo, Alquier Thomas, Laures-Couderc William, Sargousse Lucas, Rottier Maxime, Delbos Hugo. Coaches : Jacques Clési, Christophe Volpato, Benoit Goux.

Dès le début de la première mi-temps, les Agenais se font do-

buts) et Elodie Bricard, auteur d'un magnifique « parapluie » ! Le sérieux montré par le collectif agenais a permis de remporter ce match. Merci les filles et à notre coach pour cette formidable saison.



Les élèves de l'école agenaise