

Karaté et maîtrise de soi vont de paire

Quessoy — Les trente-sept licenciés du club de karaté (TKO) se retrouvent chaque semaine à la salle des sports. Ceinture marron, Marie-Thérèse Kerguelen associe respect, politesse et sport.

Le tradition karaté ouest (TKO) a pris ses marques sur le tatami de la salle des sports depuis 2013. Marie-Thérèse Kerguelen en est la présidente. « Cela fait six ans que nous sommes heureux de pouvoir disposer d'une belle salle pour entraîner nos athlètes qui viennent des communes environnantes autant que de Quessoy. Michel Dauly, adjoint, a su bien nous accueillir. Personnellement j'habite à Trégueux et notre entraîneur Papy est brochin », souligne-t-elle.

Retraîtée de la SNCF, Marie-Thérèse Kerguelen est ceinture marron de karaté. « Mais actuellement j'ai dû cesser de pratiquer pour des raisons personnelles. Je me suis mise au tai-chi. C'est un sport qui permet de travailler les mouvements en rond. Il me procure une belle énergie dans le même esprit qu'au karaté », révèle-t-elle.

Le côté zen de la force

Cet esprit est essentiel et inséparable de l'exercice physique consubstantiel au karaté. « Pour nous, le club est une famille où des valeurs doivent être respectées. Se battre au karaté, il n'en est pas question. On se contrôle dès le premier pas sur le tatami. Le respect du concurrent adverse est à la base de notre sport. La victoire est une joie bien sûr, mais elle doit rester modeste. Tout athlète doit faire preuve de courage et de sincérité. C'est le côté zen de la force », rappelle Marie-Thérèse Kerguelen,



Marie-Thérèse Kerguelen et l'entraîneur du club, Papy.

Photo: Ouest-France

len, dont une partie de son temps de loisirs est occupée par du bénévolat à la ligue de l'enseignement.

Au niveau départemental, la présidente du TKO est trésorière adjointe du comité départemental olympique et sportif. Elle représente les Côtes-d'Armor à l'assemblée générale de la fédération nationale. Ce dimanche 12 janvier, elle accompagnera les ath-

lètes du TKO à Loudéac, où se déroulera l'épreuve technique kata au Palais des sports.

« Parmi nos engagés on notera la présence de Claude Lefresne, champion départemental à Lannion dernièrement. Le 26 janvier, ce sera les championnats de Bretagne où nous tenterons de faire aussi bien qu'au championnat départemental,

où le club est monté six fois sur le podium », espère-t-elle.

Les entraînements de tradition karaté sont encadrés par Papy. Pour les ados et les adultes, ils ont lieu le lundi, de 20 h 30 à 21 h 30, le jeudi, de 20 h à 21 h. Les enfants se retrouvent le jeudi, de 19 h à 20 h. Le body karaté, c'est le mardi, entre 20 h et 21 h 15. Contact : 06 82 96 35 64.