

Claude Lefresne est ceinture noire de karaté



Claude Lefresne, ceinture noire depuis peu, fait du karaté depuis dix ans.

PHOTO : OUEST-FRANCE

Claude Lefresne est ceinture noire de karaté depuis un mois. « Cela fait dix ans que je pratique. J'ai commencé à 8 ans. C'est un sport exigeant. Être bien assis sur ses pieds, hanches mobiles, pieds en avant, est nécessaire pour bien tourner sur soi et lancer les coups vers l'adversaire. Ce qui me convient dans ce sport, c'est l'esprit de contrôle des coups, au cours des combats d'une durée de trois minutes. » Chaque séance d'entraînement conduite par Papy, l'entraîneur du Tradition Karaté Ouest (TKO), débute par du cardio pendant trois minutes. « Ensuite, on travaille sur la respiration. On doit l'entendre », mentionne le jeune karatéka.

« Je voudrais rentrer dans l'armée »

Pendant un combat, le but est de mettre l'adversaire au sol grâce à un balayage. « Mais toujours par des

coups contrôlés aux pieds ou aux poings. Ce n'est pas de la boxe. »

Pour parfaire sa condition physique, Claude Lefresne fait de la course à pied chaque dimanche matin, pendant deux heures, en plus des entraînements au club de karaté, chaque jeudi soir, où il retrouve ses amis sportifs.

Faire du karaté, c'est aussi un moyen pour lui de canaliser son énergie. « J'en ai besoin pour mieux me contrôler », considère-t-il. Élève au lycée professionnel de Loudéac en électricité, ses aspirations ne se trouvent cependant pas dans cette branche. « Je voudrais rentrer dans l'armée », confie-t-il.

Sa maman, qui l'accompagne régulièrement aux entraînements, se souvient que « c'est son rêve depuis tout-petit. Ses jouets préférés, c'étaient des soldats de plomb. Il ne fallait surtout pas y toucher ».