

KARATÉ

Correspondant : Farès MELLITI.
Photographies US Créteil Karaté.

En cette période de crise sanitaire particulière, nous n'avons pas pu reprendre les entraînements dans nos différents dojos et dans les conditions habituelles. Toutefois, avec la possibilité de pouvoir effectuer une activité sportive en plein air et avec les beaux jours qui arrivent, l'US Créteil Karaté a proposé à ses adhérents des entraînements en plein air le dimanche matin.

C'est à l'île de loisirs de Créteil entre 8h00 et 09h00 que nous nous sommes retrouvés pour partager un entraînement collectif. Le soleil est encore bas dans le ciel et la fraîcheur matinale nous rappelle que l'hiver n'est pas encore terminé. Nous attendons les retardataires qui ont certainement eu du mal à sortir du lit.

Tant pis, nous attaquons l'entraînement par un footing car il fait froid et les corps ont besoin d'être réchauffés. Très vite, les derniers arrivants entrent dans la course. Après trente minutes de footing, Laure et la maman d'Iliane nous rejoignent pour des étirements et à une récupération rapide s'en oublier de s'hydrater. L'entraînement se poursuit avec un travail en ligne (kihon) et sur raquettes pour respecter au mieux la distanciation. Mohamed, le papa d'Afnene se joint au groupe et tient deux raquettes pour faire travailler les enfants. Pendant ce temps, Kathir, le papa d'Erwan et Mathys s'affaire avec ingéniosité à adapter un sac de frappe sur un mât repéré le dimanche précédent. En attendant que Kathir termine, nous lançons des courses de fractionnement par deux en utilisant des escaliers. Cette fois, Mohamed affronte les escaliers avec nous.

Kathir nous fait signe que le sac est prêt. Les élèves se placent les uns derrière les autres et déclenchent sans retenue les attaques et enchaînement de jambes que le professeur leur a montré. Pendant ce temps, le plus petits s'initient à la corde à sauter.

L'entraînement s'achève après deux heures de travail. Juste le temps d'avaler les clémentines que nous a apporté Mohamed et nous délimitons un terrain de foot et de volley. La matinée se terminera avec une heure de détente sportive pendant laquelle les parents nous ont rejoint pour partager ce moment de convivialité.



Après la morosité de l'hiver et plusieurs mois de confinement, quel plaisir de pouvoir se retrouver et s'entraîner de nouveau ensemble !

Quel plaisir également d'avoir retrouvé notre esprit club familial dans lequel la présence et l'implication des parents ont leur place.

Quel plaisir enfin de voir les sourires des jeunes comme des adultes, de renouer des liens sociaux, indispensables au bien-être de chacun.

Un très grand merci à toutes et tous pour votre présence et ces moments partagés !