



Le parakaraté, champion de l'inclusion à Cabasse

Nadia Bounoi entraîne un groupe d'adultes souffrant d'autisme au sein de l'association la Bourguette. Les athlètes ont participé à leur première compétition et rêvent déjà la prochaine.



Les karatékas très fiers de montrer leurs premières médailles. Ils espèrent bien remporter une coupe l'an prochain. (Photos A. D.)

C'est mercredi, jour de karaté, à la Bourguette. Nadia Bounoi est très attendue par l'équipe d'adultes souffrant de troubles autistiques à qui elle enseigne le karaté. En attendant leur prof ceinturée de noir, l'ambiance est déjà à la rigolade dans l'équipe. Pierre-Alain ne se sent pas très bien mais « c'est le stress, comme d'habitude. Tu sais que ça va passer quand on va commencer », le rassure sa coach. Distribution des karatégis, ces tenues réglementaires que Nadia tend à chacun. Elle connaît ses élèves et autorise les plus frileux à garder le pull, parce qu'aujourd'hui l'entraînement est prévu en plein air. Les ceintures sont nouées, un cercle est formé et rapidement des « Kiai », le cri de combat, résonnent sur le terrain de l'association la Bourguette. Les exercices pieds poings s'enchaînent. Les karatékas sont sérieux,

mais on sent que l'excitation du week-end passé est toujours dans les esprits. Le groupe a participé à sa première compétition à Marseille pour la ligue régionale kumité-Parakaraté. Une expérience incroyable pour l'unique équipe de cette catégorie à monter sur les tatamis de la fédération française.

Sur les tatamis de Marseille

A l'heure du debriefing, Nadia est encore émue. « Lors de la compétition, les arbitres et le jury ont fait un travail pédagogique remarquable. Le groupe a rencontré des valides, des athlètes de la catégorie handicapés debout et handicapés assis. L'ambiance était super et plusieurs enfants sont venus vers l'équipe pour la soutenir. » Les karatékas ont tous vécu ce moment à fond et, ils le répètent quand on leur pose la question, ils ont aimé.

Enzo a tout de même « été impressionné pendant son premier combat. Mais après j'y suis allé franco. » Marie-Patricia a particulièrement apprécié la médaille. « On a appelé leur nom dans le gymnase pour monter sur le podium, c'était un grand moment », raconte Nadia.

« Ils n'ont rien lâché »

« J'ai vu les photos, vous aviez de l'allure », lance le directeur de la structure venu féliciter ses protégés. Quand il est arrivé à son poste et qu'il a appris l'existence de l'activité karaté, Sébastien Pautre était selon son propre aveu « pour le moins circonspect. Aujourd'hui, nous sommes fiers. C'est une démarche d'inclusion hyper importante. Le karaté permet de transmettre des valeurs de concentration, d'écoute, de respect. »

« Ma fille a filmé les combats. J'ai tout

revu. Evidemment, quand l'adversaire marque un point ils ne sont pas contents et ça se voit sur leur visage mais ils n'ont jamais rien lâché », raconte la coach, assez fière.

Des compétitions, il y en aura d'autres. Nadia Bounoi espère bien emmener ses élèves pour les rendez-vous départementaux, régionaux et si l'avenir le permet, au national.

« Et oui, le sport, ça permet aussi de voyager », assure Sébastien Pautre, attisant la curiosité des sportifs.

« Mais où ? »
« A Paris peut-être », souffle Nadia, suscitant une vague de d'espoir dans l'équipe. Alexandre s'y voit déjà : « Paris ? Alors, ça, ça me plairait bien. »

ANNE DUJARDIN
adujardin@nicematin.fr

Enzo 2^e, Jordan 1^{er}, Alexandre 2^e, Marie Patricia 2^e, Nejmi et Mathieu. Pierre-Alain n'a pas participé. Ses équipiers comptent sur lui pour la prochaine compétition.

Chiche !

Dans la famille de Nadia Bounoi, on partage la passion du karaté. « Moi j'ai découvert en emmenant mes enfants au cours. Un jour, l'entraîneur m'a dit "chiche". Il ne fallait pas me dire ça ! »

Sept ans plus tard, l'ancienne éducatrice est ceinture noire. « Je travaillais alors, ici, au foyer de Valbonnes de l'association la Bourguette. J'ai tout de suite pensé à enseigner le karaté aux personnes en situation de handicap. »

Il y a deux ans, la jeune quadragénaire commence à enseigner le parakaraté à l'AS Brignoles, le club d'Axel Joao. Depuis, elle a lancé son association Handi élite Var. Elle enseigne l'art martial à son équipe cabassoise et espère à l'avenir proposer ses services dans d'autres structures. « Ce sport permet à tous les publics de se défouler, d'évacuer les tensions mais aussi d'apprendre à se maîtriser. » Les règles du parakaraté sont les mêmes que celles du karaté. « Il n'y a aucune différence. Par contre, moi je m'adapte à chacun, je répète beaucoup. »

Ce week-end de compétition a été aussi intense pour la karatéka que pour ces élèves : « Les voir au centre du gymnase, ça récompense tous mes efforts. »