



Lisa Saada et son entraîneur Cyril Leblanc

Sélectionnée pour les championnats de France de karaté "semi contact" qui se sont disputés le 14 mars dernier au gymnase Pierre de Coubertin (75016), Lisa Saada, 15 ans, remporte après quatre combats d'une vive intensité, le titre de vice-championne de France dans la catégorie moins de 52kg, cadet. Une victoire que notre Chevillaise partage avec Cyril Leblanc, son coach depuis trois ans, et avec toute l'équipe du Contact Karaté Team 94 (CKT 94), club chevillais fondé par l'entraîneur en 2011. Un titre que l'élève et le maître sont d'ores et déjà prêts à remettre en jeu pour atteindre le haut du podium l'année prochaine.

Impossible, en voyant la fine silhouette de Lisa perchée sur des talons et vêtue d'un jean et d'un blouson, d'imaginer qu'elle fait du karaté "semi contact". Et pourtant, sur le tatami, la jeune lycéenne est capable, d'un coup de pied ou de poing, de mettre à terre son adversaire en deux temps trois mouvements ! Qui l'aurait cru ? Après avoir pratiqué tour à tour le modern jazz, le hip hop et la danse contemporaine durant neuf ans, en 2012 Lisa décide de troquer justaucorps, collants et chaussons contre gants de boxe, protège-dents, casque et kimono ... Motivée, elle rejoint le CKT 94 où elle rencontre Cyril Leblanc, fondateur du club et entraîneur engagé. Fan, entre autres, de Sugar Ray Léonard et de Mike Tyson, Cyril a débuté la boxe anglaise à 15 ans. Avant de coacher les Chevillais, il enseigne dès 2004 boxe et karaté aux élèves d'Ivry, Saint-Maur-des-Fossés et Thiais. Employé au tribunal d'Instance d'Ivry le jour, il consacre ses lundis, mercredis et vendredis soir à transmettre son art à ses 55 élèves. « *Issu du karaté et inspiré des différents arts martiaux appartenant aux types de boxes pieds-poings, le karaté "light contact" ou "semi contact" s'adresse aux mineurs* » précise Cyril. « *Il consiste à réaliser un combat avec des touches contrôlées, des coups bannis du karaté traditionnel mais admis au dessus de la ceinture en "semi contact". La discipline est intense et les coups stratégiques. Il faut avoir du cœur pour les recevoir et les donner, observer du respect pour l'adversaire et posséder de solides qualités mentales et physiques* ». Tandis que Lisa débute, apprend avec les autres le b.a.-ba des différentes techniques d'assaut que leur prodigue Cyril, son niveau lui permet de nouer en fin d'année la ceinture bleue à son kimono ; (la 4<sup>e</sup> après la jaune, l'orange et la verte, juste avant la ceinture marron et la noire 1<sup>er</sup> degré) ! La deuxième année, prête à montrer ce qu'elle a dans le ventre au combat, Lisa travaille avec pugnacité les enchaînements pieds/poings et poings/pieds, les directs, uppercuts et crochets, les coups de pieds de

face, de côté, à revers, circulaires ou croisés ... Puis, elle perfectionne esquives, contre-attaques et arrêts ... « *Cyril est un coach patient, précis et pédagogue. Il sait nous motiver pour réussir* » confie l'élève. Et le maître d'ajouter « *Lisa est rapide dans l'apprentissage. Il suffit de lui mettre des gants et ça va tout seul !* » Tellement bien qu'en cette troisième année, forte de ses bons résultats Lisa est sélectionnée pour les championnats de France. Face à elle dans la catégorie "cadet, - de 52 kg" l'attendent quatre adversaires prêtes à tout pour remporter le titre et le trophée. À 10h ce 14 mars Lisa arrive détendue au gymnase Pierre de Coubertin. Elle passe par la pesée, fait pour s'échauffer un peu de corde à sauter, se concentre et attend d'être appelée. Elle voit les heures tourner, les gradins se remplir, et les combats se succéder ; le stress monte et pour qu'il cesse, elle n'a qu'une seule envie, en découdre sur le tatami. Pour cela, elle doit combattre 2 x 1,30mn avec une minute de repos entre les deux manches. Le temps pour Lisa de reprendre son souffle et ses esprits afin de rester dans la course en envoyant successivement trois adversaires au tapis (le K.O étant interdit). « *J'ai pris des parpaings mais, à chaque pause, les "Aie confiance en toi, tu peux le faire, tu vas réussir" de Cyril ont été des mots magiques !* » Devant les siens, ses amis du club et les Chevillais venus nombreux la soutenir, Lisa arrive en finale face à Marion Di Spirito. Poussée par l'adrénaline, elle lâche les tigres, passe la première manche avec brio mais, fatiguée, perd la seconde « *par manque de cardio !* » Consacrée vice-championne de France, Lisa, sa famille, Cyril et tout le CKT 94 obtiennent là une formidable récompense. En attendant les prochains championnats de France, également fier de ses 55 élèves parmi lesquels les 9/13 ans s'annoncent prometteurs, Cyril envisage d'ajouter le mardi aux cours qu'il donne déjà les lundis, mercredis et vendredis soir et ce, pour son plus grand bonheur. ●

Florence Bédouet

Contact du club CKT 94 : Cyril Leblanc - 06 77 13 72 22..

# Lisa Saada.

## Vice-championne de France de Karaté "semi contact"