

Deuxième art martial le plus pratiqué au monde après le taekwondo, le karaté recense plus de 110 millions d'adeptes dans le monde. Rendez-vous sur <http://karate-training-day-chevilly-larue.e-monsite.com/contact/contacter-l-association.html>.



JÉRÔME AUFORT

Deuxième aux championnats du Maroc à Rabat en 1986, troisième à la coupe de Paris en 1989 à Châtenay-Malabry, Miloud Zakhnini, ceinture noire 4^e dan*, est le fondateur et président du Karaté Training Day de Chevilly-Larue. Détenteur d'un DEJEPS, Diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, formateur de champions et père de quatre enfants, il enseigne son art aux adultes jusqu'à l'âge de 77 ans, aux petits dès l'âge de 3 ans ainsi qu'aux personnes handicapées en fauteuil roulant. En plus des cours de karaté shōtōkan et de self-défense, Miloud Zakhnini propose cette année l'apprentissage du krav maga.

MILOUD ZAKHINI Le karaté coule dans ses veines ...

MILOUD ZAKHINI est âgé de 9 ans quand, fasciné par le film "La fureur du dragon" et la perfection physique de Bruce Lee, il sent le karaté s'emparer de son corps et de son esprit. Sur le tatami, il commence la pratique aux côtés de Francis Didier, devenu en 2001 président de la Fédération française de karaté, et ne quitte plus jamais le dojo, lieu où par l'enseignement et l'étude, il s'éveille et s'initie à son art jusqu'à le perfectionner lors de son passage à l'armée. Deuxième aux championnats du Maroc à 22 ans, et troisième à la coupe de Paris trois ans plus tard, Miloud apprécie la compétition mais préfère, en passionné, former des champions. Avec à son actif un diplôme fédéral de karaté, un certificat de qualification professionnel et un diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, notre ceinture noire 4^e dan donne d'abord des cours en Seine-Saint-Denis puis dans bon nombre de communes du Val-de-Marne. Réputé excellent pédagogue, il enseigne ensuite son art à Davy Dona, médaille d'or aux championnats d'Europe à Brême en 2003, et au jeune Hassani Housni, deuxième de la Coupe de France par équipe en 2015. Toujours très investi, il prête régulièrement assistance aux cours de Patrice Ruggiero, plusieurs fois

champion d'Europe, comme il lui arrive d'organiser des Masterclass invitant des Maîtres tels Hitoshi Kasuya, 8^e dan, et Dominique Valera, 9^e dan, connu également pour quelques apparitions avec Belmondo au cinéma. Désireux de partager sa pratique sportive avec les Chevillais intéressés par les arts martiaux, Miloud, qui réside ici depuis vingt ans, crée le 25 février 2017 le Karaté Training Day de Chevilly-Larue. « Ce qui m'intéresse c'est d'inculquer aux élèves les valeurs nobles que véhiculent les sports de combat, comme le respect et la maîtrise de soi. J'essaie d'expliquer à nos jeunes que la force n'est pas un trophée que l'on expose fièrement mais plutôt un avantage physique et spirituel très personnel. Je les accompagne vers l'amélioration de leur performance et vers la résilience. L'échec est important pour progresser dans nos disciplines, et la force d'un sportif est de persévérer jusqu'à atteindre ses objectifs ». En insufflant ce bel état d'esprit à ses disciples, Miloud n'a qu'une ambition : révéler les futurs champions Chevillais. Passé de 50 à 80 adhérents cette année, ouvert aux personnes handicapées en fauteuil roulant, aux adultes et aux enfants dès 3 ans, le club propose des cours de karaté Shōtōkan. « C'est une méthode d'autodéfense pratiquée à la fois défensives et offensives qui font

appel à toutes les parties du corps », explique Miloud en substance avant d'ajouter : « En plus des cours de self-défense dirigés par Mohammed Mohandiz, 6^e dan, nous enseignerons cette année le krav maga, une méthode d'autodéfense d'origine israélo-tchécoslovaque-hongroise qui mêle des techniques venues tout droit de la boxe, du muay-thai, du jujitsu, du judo ainsi que de la lutte ». En fonction des arts martiaux enseignés, le Karaté Training Day de Chevilly-Larue dispense ses cours au gymnase Marcel Paul les lundis, vendredis et samedis et au gymnase Pasteur les mardis. « En espérant dès la rentrée prochaine pouvoir offrir aux adultes des créneaux supplémentaires les mercredis et jeudis » précise notre karatéka. L'élève qui souhaite pratiquer doit alors s'équiper d'un karatégi, uniforme composé d'une veste et d'un pantalon, de gants ainsi que de deux protège-tibias et un protège-dents. Le club, pour sa part, fournit casque et plastron. En 2020, le karaté fera partie de la liste des disciplines aux prochains jeux olympiques de Tokyo. Une nouveauté qui offre à notre maître l'espoir de voir monter un Chevillais sur le podium d'ici quelques années. ✱

Florence Bédouet

*Dan : le dan est un grade de maîtrise et d'expérience décerné à partir du niveau ceinture noire.