**Extraits d’un entretien avec Hector**

Je suis passionné du karaté en général et plus précisément du « Shotokan ». C’est un sport complet qui demande beaucoup de concentration pour frapper avec efficacité son adversaire. Ce qui demande beaucoup de travail sur le corps pour acquérir la souplesse et la puissance de frappe et aussi savoir se concentrer à l’extrême, faire le vide dans la tête, ne penser à rien d’autre qu’à la situation de combat afin de sentir ses adversaires, leurs mouvements sans pour autant les fixer du regard.

Quand je suis à l’entrainement, je suis coupé de mes problèmes quotidiens; tout mon esprit est centré sur mon corps contrôlant ainsi tous mes mouvements.

Au moment de faire une « casse » – frapper d’un seul coup, « pan » – et fracasser un morceau de planche ou de brique, je me concentre au maximum et, une fois réalisée, je ressens un high, tellement fier de moi.

Après plusieurs années de pratique, ce sport m’a apporté un calme intérieur, la souplesse et l’humilité. J’aime vraiment ce sport.

Tout a commencé à l’adolescence où j’ai commencé à suivre les films de karaté, en particulier les films de Bruce Lee, et une fois à la maison, je tentais d’imiter ses gestes, de reproduire ce que j’avais vu. Je voulais à tout prix ressembler à Bruce-Lee. C’était mon idole, j’aimais beaucoup ses combats.

De plus, j’ai fait des lectures sur les arts martiaux pour comprendre comment ils fonctionnent. C’est à partir de là que le désir m’est venu de rejoindre un club de karaté pour apprendre.

Le Shotokan, c’est ma vie, c’est une partie de moi. C’est tout d’abord un sport qui me permet de garder ma santé et ensuite, c’est une distraction pour moi. Par exemple, à mes heures creuses, je pratique, j’imagine des scènes de combat que j’exécute et cela me fait énormément plaisir. Chaque matin, je fais quelques exercices avant de me rendre au travail.

Le karaté est tout pour moi. Après mes occupations professionnelles, c’est le karaté qui est prioritaire. Si je passe deux jour sans faire des exercices, c’est comme si une partie de moi est perdue.

Le Shotokan m’a beaucoup apporté. Tout d’abord, avant, j’étais impulsif pour peu je m’énervais et tout pouvait dégénérer. Mais maintenant, j’ai la maitrise de soi, je me contrôle mieux.

La pratique du karaté demande beaucoup de travail et du courage. Il faut d’abord rendre fortes les parties du corps qui sont faibles, développer le tonus musculaire. Cela demande beaucoup d’heures d’exercices physiques. Ensuite, développer sa puissance de frappe et maitriser les enchaînements, les « self-defense. » et le combat. Là encore, il faut plusieurs heures d’exercices pour être au point. Tout ceci me prenait énormément du temps au point d’impacter quelque peu sur ma productivité au travail au début. Mais, par la suite, j’ai pu rétablir l’équilibre entre les deux.