

La confiance en Soi

par Guy Sahri ©

Combien de jeunes caressent le rêve de devenir une Nadia Comaneci, Cathy Freeman ou un Mark Spitz... en somme d'être un sportif hors pair. Un être humain touché par la grâce qui bat des records, remporte des victoires parce qu'il a ce petit plus qui caractérise les grands, accède à la plus haute marche du podium, fait chavirer les foules?

Combien de jeunes souhaitent, comme eux, connaître les honneurs, la gloire et la richesse? Mais combien parviendront à faire partie des meilleurs, de cette élite qui vit de sa passion? Seulement une poignée...

La vie d'une sportive de Haut Niveau s'apparente bien souvent à celle d'un moine, faite de sacrifices, d'entraînements quotidiens longs et intensifs, de régimes alimentaires. Sa vie familiale n'est pas celle de Madame ou Monsieur Tout le Monde: les week-ends sont bien souvent réservés aux compétitions, les déplacements sont fréquents... C'est le prix à payer pour être au top niveau le plus longtemps possible sur cette période bien souvent courte et aléatoire qu'est la carrière d'une championne. Courte, selon les disciplines (entre 15 et 25 ans), aléatoire, selon que les clubs renouvèlent ou non les contrats. Contrats qui sont toujours à durée déterminée...

Avoir un temps d'avance chez Patricia Carvalho en tant qu'athlète de haut Niveau démontre que le club très fermé des sportives de haut Niveau ne compte, en effet, que quelque membre. Des athlètes qui souvent doivent penser très tôt à leur reconversion: la durée de la carrière varie selon les disciplines, mais elle est généralement assez courte, parfois même abrégée par une blessure fatale. La poignée d'élus le sait très bien. Rares sont les Athlètes de Haut Niveau à avoir découvert leur discipline de prédilection sur le tard.

Patricia Carvalho le sait bien et l'a prouvé au dernier Championnat du Monde WKF 2006 à Monterrey au Mexique avec une 3^{ème} place par Equipes en Kata. Menant de front ses études, sa famille et le sport avec un parcours exemplaire, elle prend le temps d'accorder une interview pour se confier en attendant de passer de l'autre côté, pour transmettre et pour s'ouvrir aux chemins encore inexplorés de son Art Martial. Elle se livre dans un entretien riche d'émotions aux couleurs du soleil Baiano...

Guy Sahri: Pourquoi avoir choisi les « Kata » en Karaté et non le « Kumite »?

Patricia Carvalho:

Au début de ma carrière d'athlète, je pouvais pratiquer autant en Kata qu'en Kumite. Avec le temps les nouvelles règles apparurent et c'était de plus en plus difficile de concilier les deux, je devais donc choisir. L'un des facteurs qui m'a amenée à prendre cette décision à ce moment-là était ma morphologie: 1m 56 pour 54 kg. Jusqu'à présent ma mère m'a soutenue dans la pratique du sport et veille à ce que je ne me « blesse » pas constamment. Après tout j'avais un avantage dans la compétition, j'étais une des moins grandes...

« Quand je suis rentrée dans le Karaté... »

Guy Sahri: Le karaté est-il une passion?

Patricia Carvalho:

Certainement, le Karaté est une de mes grandes passions avec le petit plus de ma famille et de mon mari. Je me souviens qu'en 1987, lorsque je suis entrée dans le Karaté, ma mère a décidé de me

mettre parallèlement à la Danse Classique dans une école de Ballet, jusqu'à que je finisse par l'aimer. Comme tout bon « Baiano », la danse en général fait partie de la culture, mais pour moi je préférerais revêtir mon kimono et aller directement m'éclater à coups de poings et coups de pied... Après quelques années, je diminuais les cours de danse Classique pour laisser plus de place au Karaté. Mais il est clair que la danse classique reste excellente pour l'amélioration constante de ma pratique. Le Karaté c'est vraiment le « Top »... (Rires)

« Une vision bien appliquée... »

Guy Sahri: Tu pratiques la technique, penses-tu garder l'esprit du combat dans l'exécution de tes Kata?

Patricia Carvalho:

Il est clair que pensant ainsi le Kata signifie « lutte imaginaire ». J'ai appris qu'il est primordial de pratiquer le Kata avec un esprit guerrier. Une vision claire qui met en œuvre une volonté dans l'application « Bunkai ». Je pense que l'athlète doit transmettre une juste réalité du combat en essayant d'être parfait tout en restant le plus technique possible. J'essaie toujours de présenter un Kata qui mettent en valeur les qualités que j'ai acquises au fil des années ici à Salvador, Bahia...

« Je l'applique dans la vie... »

Guy Sahri: Quel est ton défaut principal, ta bête noire?

Patricia Carvalho:

(Rires)... Certainement être perfectionniste. Parfois, quand je n'arrive pas à réaliser les techniques qui me sont imposées par Monsieur Ubirajara Rangel Da Silva et par mon mari, et que je m'impose moi-même également. Maintenant prenons le bon côté de cette « quête de la perfection » que j'essaie d'appliquer dans la vie, tant dans mes études que dans mes activités de tous les jours fait que je suis plus attentive dans chaque domaine. Après tout, ce n'est pas Monsieur tout le monde qui peut se permettre ce genre d'exercice. Parfois c'est vrai, je reconnais que je me sens comme le fameux personnage de la série « Monk » avec l'acteur Tony Shalhoub...

Guy Sahri: Quel est la qualité principale que vous reconnaissent tes entraîneurs?

Patricia Carvalho:

Selon mon professeur, Monsieur Ubirajara Rangel Da Silva et mon mari, je suis disciplinée et persévérante... Je réussis à me fixer des objectifs, à plus ou moins termes, et à les atteindre avec leur aide. Dans la vie privée, c'est la même chose, je suis une personne qui ne renonce jamais...

Guy Sahri: Comment se passent tes journées d'entraînement en vue des Championnats du Monde 2008 à Tokyo?

Patricia Carvalho:

J'essaie d'être une excellente athlète en individuelle, de maintenir la barre au niveau de mes entraînements quotidiens organisés par mon club ici à Salvador, Bahia. Nous visons une des plus importantes compétitions de Karaté avant les Championnats du Monde 2008. A l'époque où sera publié cet article j'aurais déjà participé au Championnat Pan-américain Senior qui se tiendra dans la ville de Caracas au Venezuela. Je représenterai le Brésil en Kata par Equipe.

En ce qui concerne les Championnats du Monde 2008, la Direction Technique Nationale Brésilienne a décidé que je ferai partie de l'équipe Kata, mais n'a toujours pas officiellement décidé qui représentera le Brésil en individuel Kata dans cette compétition.

Pour te dire, notre équipe qui vise le Mondial 2008 se retrouve une fois par mois à Rio de Janeiro ou Sao Paulo pour un entraînement de 2 jours!

« Appliquer mes connaissances... »

Guy Sahri: Quel sont tes objectifs que tu aimerais te fixer aujourd'hui pour le futur concernant ta carrière sportive?

Patricia Carvalho:

Avant tout je pratique le Karaté pour la vie en essayant d'appliquer mes connaissances au jour le jour et reste consciente que je vais devoir arrêter la compétition mais je ne cesserai de m'entraîner... Je souhaiterais faire bénéficier mes futurs enfants et élèves de mes acquis. Une fois formée dans le domaine du marketing sportif, je veux mettre ces atouts en application autant que possible.

« Près de 100 élèves... »

Guy Sahri: Les femmes ont longtemps souffert de la part des hommes de préjugés de toutes sortes concernant la pratique du Karaté, aujourd'hui quelle est ton opinion sur le sujet?

Patricia Carvalho:

J'ai commencé à pratiquer le Karaté en 1987 dans mon premier club où il n'y avait que 3 filles. Nous étions les deux filles de mon professeur et moi-même avec une centaine d'hommes! Je ne me rappelle pas avoir connu de situation aussi embarrassante. A moins d'avoir été un des leurs, ce qui m'aurait finalement « soulagée » à entrer en confrontation avec moi. Comme à l'époque je pratiquais Kumite et Kata et que les filles étaient peu je finissais toujours par m'entraîner avec les garçons. Dans ma famille, personne ne s'est jamais vraiment posé la question sur ce problème, mes parents m'ont toujours soutenue dans la pratique d'une activité physique et sportive et depuis toute petite j'ai été en mesure d'indiquer clairement ce que je voulais, la pratique de mon art favori...

Guy Sahri: Le cliché de la femme fragile existe-t-il toujours dans le Karaté?

Patricia Carvalho:

D'un certain point de vue, je peux dire que les femmes sont plus sensibles à certaines choses que les Hommes. C'est peut-être la raison du soit disant « sexe fragile » mais pas pour la pratique du Sport ou d'un Art Martial qui était réservée auparavant à la gente masculine. De plus en plus de Femmes se font une place de plus en plus grande au sein de notre société et dans le Sport...

Guy Sahri: La femme dynamique, sportive, libérée et indépendante par le sport te convient-elle?

Patricia Carvalho:

Après tout, ne dit on pas que la Femme a plus de volonté et que sur certains points elle a les mêmes avantages physiques que l'homme. Pour ma part je pense que chaque être humain s'adapte à 90% et que les 10% restant sont pour la beauté du geste en quelque sorte. Ce que je veux dire, c'est que l'Homme comme la Femme est un être indépendant, avec ses qualités, ses défauts en souhaitant fortement que la limite se trouve en chacun de nous...

« Les femmes cherchent la légèreté et la finesse... »

Guy Sahri: Dans la pratique Kata nous voyons les femmes s'exprimer beaucoup plus. L'aspect émotionnel est-il une question de personnalité féminine?

Patricia Carvalho:

Sans l'ombre d'un doute, l'aspect émotionnel ainsi que sa sensibilité transmis au cours de l'exécution d'un mouvement du Kata est caractéristique de la personnalité féminine. L'Homme recherche plus l'aspect « physique » face à son adversaire, alors que la Femme apporte la légèreté et la finesse au sein de chaque application. Personnellement je tente de sublimer le Kata avec toutes les techniques appropriées au Karaté...

« Aidant une personne âgée... »

Guy Sahri: Tu pratique le Karaté de compétition Kata et Bunkai. Penses-tu que cette pratique t'est utile pour te défendre dans la rue?

Patricia Carvalho:

Oui parce que le principe même de l'application Bunkai est de démontrer l'origine du Karaté dans un esprit de combat et de dynamisme. Au Brésil, dans l'État de Bahia nous avons une forte influence Traditionaliste qui est caractéristique d'une volonté de fer dans l'exécution du Kata principalement sur le Bunkai... Récemment j'ai été abordée par un marginaux et, ce jour, le Karaté m'a aidé à garder mon calme avec une grande confiance en moi et un contrôle de la situation. J'ai réussi à le faire partir avec seulement un ticket de bus – environ 2,00 R\$ – sinon j'aurais dû lui donner tout l'argent qui était dans mon sac à main. Au moment où cette personne est partie, j'ai appelé un taxi pour aider une vieille dame, également sur place, et qui désespéré avait malheureusement dû donner le contenu de son sac. En gros, je n'avais qu'une envie c'était de shooter à coups de pied dans la tête de ce marginal. Mais comme il était armé il était préférable de ne pas s'aventurer. Ce qui m'a le plus impressionné dans cette histoire, était le fait de penser à beaucoup de choses et surtout de prendre la bonne décision face à la peur qu'engendre de tels moments. Je peux seulement dire une chose: « Je remercie Dieu d'être une femme équilibrée et d'être en mesure de pratiquer un sport qui exige à la fois autant de notre corps, que de notre esprit »...

« La victoire est seulement une conséquence... »

Guy Sahri: Quelle est le petit plus qui te permet de vaincre tes concurrentes?

Patricia Carvalho:

J'essaie de présenter le Kata comme si j'étais à l'entraînement en utilisant des stratégies de compétition dans le but de vaincre l'adversaire, grâce à certaines de mes caractéristiques techniques. Mais ce qui me rend extrêmement heureuse c'est de faire mon travail à la perfection, la victoire est seulement une conséquence. Une des qualités que l'on me prête c'est une certaine élégance naturelle dans l'exécution de mes Kata. Un Kata qui me permet de démontrer mes qualités, c'est Gojushiho-Dai...

« Le secret réside dans la divulgation... »

Guy Sahri: Que faudrait il de plus pour que les compétitions Kata présentent plus d'intérêts?

Patricia Carvalho:

Je suis une future publicitaire et, à mon avis, le problème ce n'est pas le Kata qui pourra à lui seul

présenter plus ou moins d'intérêt suscitant un engouement auprès du public. Le secret réside dans la divulgation par l'information qui doit être persuasive, c'est un moyen d'inviter le public à adhérer au Karaté par la pratique du Kata et du Kumite. En bref on peut comparer les nombreux films d'action qui sont utilisés au nom du Karaté au moment de leur divulgation et de manière intéressante présenter ainsi ce qu'est la pratique du Kata. L'important ce n'est pas de modifier les choses par rapport à quelqu'un, mais de modifier les choses pour qu'elles deviennent plus agréables.

Guy Sahri: Que penses-tu de ton Karaté dans quelques années?

Patricia Carvalho:

Je pense que le Karaté aura évolué. Ma principale préoccupation est que le côté sportif prédomine plus sur ses caractéristiques réelles et devienne une autre forme de pratique. Je suis attachée au côté Traditionnel et reste plus souple sur l'évolution de certains aspects. Par exemple, certains mouvements de Kata ont été subtilement changés en ne perdant pas l'aspect de celui-ci et en le rendant plus « joli à voir ». Dans les années à venir, je pense que le Karaté deviendra Olympique et que mes enfants feront partie de cette grande fête sportive et que je serai là pour les soutenir... (Rires)

« Notre recherche éternelle du sponsor... »

Guy Sahri: Tu es une grande compétitrice puisque à ce jour tu détiens des titres Internationaux et une belle place par Equipes Kata aux derniers Championnats du Monde 2006. Quelles sont tes impressions à froid maintenant que tu es près du sommet mondial?

Patricia Carvalho:

Cela a été une grande surprise... J'ai toujours pensé que nous pourrions un jour monter sur le podium au Championnat du Monde sachant que mes collègues et moi-même sommes « d'excellentes » athlètes en individuel. A l'époque deux d'entre nous habitaient dans l'état de Bahia et l'autre à Sao Paulo. Pour avoir une notion de distance, un vol direct entre ces Etats dure environ plus de 2 heures avec les escales. La grande difficulté a toujours été de s'entraîner. Cela n'arrivait qu'une fois par mois et ne durait que 2 jours. Sans compter notre éternelle recherche de « sponsor » pour contribuer aux frais d'hébergement, de repas et de transport. En fait cela nous limitait à certaines compétitions et nous obligeait à choisir en fonction de notre budget...

« Pour la santé physique et mentale... »

Guy Sahri: Penses-tu avec le temps, devenir une puriste confirmée en matière de Karaté traditionnel ou sportif? Resteras-tu toujours une combattante dans l'âme?

Patricia Carvalho:

Chaque athlète a une durée de vie comme compétiteur. Un jour je ne serai plus compétitrice avec autant de vigueur qu'aujourd'hui, mais plutôt spectatrice...

Je suis une adepte du Traditionnel pour simplement être en bonne santé. A mon avis, le Haut Niveau - HN exige trop du corps, au-delà de ses possibilités et devient nuisible à la santé. Je préfère donc la beauté du geste pour sa santé physique et spirituelle, ce que j'ai toujours exigé du Karaté en premier lieu. La compétition c'est de l'adrénaline pure avec l'émotion qui vous colle aux tripes. Une sensation que seuls les athlètes ressentent...

J'aurais aimé aussi faire quelques remerciements. Tout d'abord à Dieu pour les bonnes choses qu'il m'offre, à mes parents pour la vie qu'ils m'ont donnée, à mon mari Fabrice Chiron qui est ma locomotive tant dans la vie que dans les entraînements... Mon « parrain » après mon Père Geraldo, qui a vendu sa voiture pour que je puisse payer mon voyage en Afrique du Sud afin que je puisse participer à

mon premier Championnat du Monde en 1996, j'avais 17 ans et je suis arrivée en 4^{ème} place! Je remercie également mon entraîneur Monsieur Ubirajara Rangel Da Silva qui croit en moi depuis l'âge de 11 ans, ma famille et mes amis qui, pendant de très nombreuses années à plusieurs reprises collecté l'argent pour la « Vaquinha » afin que je puisse voyager et participer à la compétition. Un grand merci du « fond du cœur » à tous. Je dois à chacun de vous une partie de chacune des médailles que j'ai gagnées pendant ces 22 ans de pratique...