

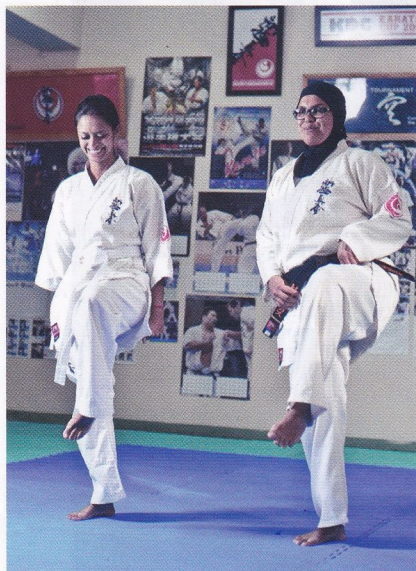
Venna
Pavaday

BREATHE KICK, REPEAT



PRATIQUER LE KARATÉ DEMANDE RIGUEUR, CONCENTRATION ET CALME À TOUTE ÉPREUVE. MAIS NOTRE CHALLENGEUSE SAURA-T-ELLE FAIRE LE VIDE DANS SA TÊTE POUR ENCHAÎNER LES MOUVEMENTS SUR LE TATAMI ?

PAR ANAÏS AH CHIN PHOTOS KEVIN MEMRAJ MAHADOO



La co-fondatrice de l'institut de sondages Verde est un petit bout de femme. Certains pourraient se laisser aisément berner par ses bras fins et son visage de Cléopâtre. Mais comme pour faire un pied de nez à son physique délicat, Venna Pavaday dégage force et assurance. Cela se sent quand la maman de deux enfants salue Hanna Khodabocus, la sensei du jour.

Nous sommes en plein cœur de Port-Louis. Plus précisément au *Dewja Dojo*, situé aux alentours du mythique Champ-de-Mars. C'est là qu'Hanna initiera Venna au karaté le temps d'une séance privée. Mais notre challengeuse doit d'abord se mettre en tenue. Elle revêt la tenue traditionnelle exigée pour la pratique de cet art martial originaire de l'île d'Okinawa au Japon.

«Comme ma sœur fait presque la même taille que vous, je vous ai ramené un de ses *kimonos*», précise la sensei. On ne peut toutefois s'empêcher d'être sceptique, Hanna faisant au moins deux têtes de plus que Venna. Et on n'a pas totalement tort puisque cette dernière revient des vestiaires en flottant légèrement dans son kimono. La touche finale : une ceinture blanche nouée à la taille. En karaté, on en change en grimpant les grades. Le blanc est suivi de l'orange, du bleu, du jaune, du vert, du marron et du noir. Il faut que le nœud soit parfait, les tombés égaux ; sinon, ça serait perçu comme irrespectueux. Après une vérification rapide, la sensei invite une Venna plutôt crispée sur le tatami.

Pas d'action pour l'heure. Plutôt de la méditation, en position de *seiza* (jambes pliées sous les fesses, poings sur les hanches

«Le premier réflexe à avoir lorsqu'on en vient aux mains c'est de courir»

et yeux fermés). «Oubliez tous vos soucis et concentrez-vous sur les mouvements qui vont suivre, sur la pratique du karaté», lui intime Hanna. Son élève d'un jour s'y attèle, les lèvres tremblotantes. La relaxation ne doit pas faire partie de son quotidien.

Après ce temps de silence forcé, elles passent aux étirements afin d'éviter toute déchirure musculaire au cours des *kicks*. D'abord, le haut des cuisses, puis la partie interne. Concentrée, notre *Karaté Kid* s'appuie comme il se doit sur ses jambes lors des étirements. Sauf que c'est une autre paire de manches quand vient le moment de toucher ses orteils en position assise ou debout. «Essayez de ne pas fléchir les genoux ! Pas grave si vous ne pouvez toucher que vos tibias.» On fait ensuite tourner le bassin. Leurs yeux s'évitent : pas question d'éclater de rire. C'est donc deux femmes au visage sévère qui entament les mouvements de défense. D'abord, face à face pour faciliter les explications.

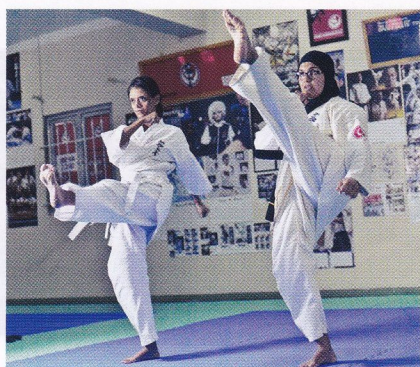
«Une des règles d'or du karaté est de ne jamais provoquer une bagarre. Le premier

réflexe à avoir lorsqu'on en vient aux mains c'est de courir. Et si on n'a pas le choix, on se défend.» En position *fudo dachi* (debout et pieds à largeur des épaules), on assène des coups de poings dans le plexus de l'adversaire pour le repousser (*chudanji*). Ce mouvement demande une parfaite coordination des deux poings, une fluidité que Venna ne maîtrise pas encore. En effet, lorsqu'un poing va vers l'avant l'autre doit se rétracter de sorte à ce que le coude protège la partie dorsale du corps. Après dix coups, elles enchaînent avec des coups en direction des parties intimes puis, du visage.

Les coups donnés avec le revers de la main (*uraken shomen uchi*) requièrent, eux, un enchaînement plus technique. Mais n'est pas Bruce Lee qui veut ! Venna est déstabilisée : elle ne sait plus si c'est le coude ou le poing qui part en premier. Pour aider son élève, la sensei répète les mouvements lentement. «En général, c'est dynamique ; les exercices s'enchaînent un peu comme dans une chorégraphie.»

Profil

Venna Pavaday, 33 ans, est la co-fondatrice de Verde, entreprise de *market research* et de *data analysis*. Elle a fait ses débuts dans le domaine de l'investissement en Angleterre avec son partenaire. Quand ils décident de revenir sur l'île, ils découvrent qu'il n'y a pas de potentiel pour le *market research* traditionnel. En 2015, ils décident de lancer Verde et proposent du *general consultancy* pour se diversifier dans le *market research* et le *data analysis* par la suite.



On passe ensuite à une technique d'attaque, soit comment mettre un coup de poing à la tempe de l'adversaire. Démonstration d'Hanna : en projetant son avant-bras vers l'avant, celui-ci forme un angle à 90°. Par contre, celui de Venna a tout d'un morceau de bois tant il est rigide. Si elle attaque ainsi le poing fend le vide. Hanna la corrige patiemment et les derniers coups sont les bons.



«Exécuter un kick en karaté nécessite *un pivot du pied soutenant le corps au sol.*»

C'est l'heure des kicks. «On ne pratiquera que les coups de pieds visant les parties intimes et les flancs. Ceux portés à la tête ne sont acceptés que lors des compétitions.» Attention, exécuter un kick en karaté nécessite un pivot du pied soutenant le corps au sol alors que celui qui va effectuer le kick est relevé à 90 degrés. Cette partie est cruciale pour que le coup ait toute la puissance voulue. Venna vacille un peu lors de cet exercice. Hanna lui suggère de s'aider d'une colonne pour garder son équilibre. C'est déjà mieux !

Le moment du micro combat est arrivé. La challengeuse a trente secondes pour montrer ce qu'elle vaut. Hanna s'équipe d'un grand coussin de frappe noir. L'apprenti devra alterner entre coups de poings et kicks sur le flanc.



Et... top chrono ! Cette dernière ne lâche pas l'affaire. Le coussin se prend un déculotté à la hauteur du caractère assuré de notre petite Venna. À la fin du combat, les félicitations sont de rigueur. Sa combativité n'est pas à prouver, comme le souligne sa sensei du jour. Par contre, pour que l'élève surpasse le maître, il va falloir beaucoup plus de pratique. Mais peut-être que le Jeewa Dojo accueillera bientôt notre challengeuse, qui avoue avoir pris goût à cet art martial...

Profil

Hanna Khodabocus

Pratiquant le karaté depuis six ans, la jeune femme de 33 ans est également enseignante dans le primaire et rédactrice de manuels scolaires dans le cadre du *Nine Year Schooling*. Elle a participé à plusieurs concours locaux. La ceinture noire deuxième dan s'entraîne au dojo du sensei Moobeen Jeewa régulièrement.