

# PAROLES D'UNE ELUE : SYLVIE GRENIER

Récemment élue Présidente de la Zone Interdépartementale de Karaté et Disciplines Associées, passionnée de sports, de littérature, de musique, Sylvie GRENIER, est une femme qui



aime la nature, les animaux et les moments heureux de la vie. Elle a décidé, un jour, de pousser la porte d'un dojo et après 26 années de pratique, elle est 3<sup>ème</sup> dan de Yoseikan-Budo. Elle revient pour nous sur son parcours et les bienfaits que cela lui a apporté.

**ZID Auvergne : Comment as-tu commencé le Yoseikan Budo ? Où pratiques-tu ? Où enseignes-tu ?**

**Sylvie Grenier :** Dans les années 1990, je faisais de la danse (modern jazz), de la musculation, de la randonnée et j'avais envie depuis longtemps de pratiquer un Art Martial, attirée par le monde Asiatique et la philosophie propre aux Arts Martiaux. Mais je ne trouvais pas l'Art Martial qui correspondait complètement à mes attentes. Puis mon conjoint m'a parlé du Yoseikan Budo, vu en démonstration, et il y avait un club proche de chez nous. J'ai donc essayé, puis commencé par un cours par semaine, puis très rapidement 5 cours par semaine, puis enchainé par l'Ecole des Cadres pour devenir Enseignante. Je pratique dans mon Club à Châtel-Guyon où j'enseigne le Yoseikan-Budo et le Yoseikan-Training depuis 1999.

**ZID Auvergne : Quel est ton niveau en Yoseikan Budo aujourd'hui ?**

**S.G. :** 3<sup>ème</sup> Dan Yoseikan-Budo en 2018 (en Yoseikan-Budo en 2018 : 6 femmes en France avaient ce grade et j'étais la seule en Auvergne Rhône Alpes). J'espère que nous sommes plus nombreuses à ce jour mais ce n'est pas toujours facile de se libérer du temps personnel pour la préparation des grades avec toutes les occupations de la vie professionnelle, familiale, et sportive ....

**ZID Auvergne : Pour les néophytes, peux-tu nous présenter le Yoseikan-Budo et le Yoseikan-Training ?**

**S.G.** : Le Yoseikan Budo, qui a été fondé officiellement en 1975 par Hiroo Mochizuki senseï (seul 10<sup>ème</sup> Dan de la FFKDA), englobe des techniques de percussions (pieds, genoux, mains, coudes, tête...), de clefs (torsions et extensions articulaires), de projections, d'immobilisations, d'étranglements et d'armes (traditionnelles ou recouvertes de mousse). Le système de correspondance entre les différentes techniques est démontré et exploité principalement par l'intermédiaire du kata « Yoseikan Happo », base fondamentale de la méthode.

Le Yoseikan Training est une méthode d'entraînement physique qui associe musique et des exercices inspirés du Yoseikan-Budo. Il se pratique individuellement. Le support musical permet une meilleure assimilation de la répétition des techniques et enchaînements de base. Cette approche de remise en forme permet d'acquérir des bases techniques de self-défense et de développer la condition physique d'une manière méthodique, progressive et ludique.



**ZID Auvergne : Quelle fonction occupes-tu aujourd'hui ?**

**S.G.** : J'occupe les fonctions de Présidente du Club de Chatel-Guyon dont je suis aussi entraîneur. Je suis membre du Comité Départemental du Puy de Dôme et je viens d'être élue Présidente de la Zone Interdépartementale Auvergne de Karaté et Disciplines Associées. Par ailleurs, j'ai été nommée Responsable Technique Régionale AURA pour notre discipline.

**ZID Auvergne : Ton coup de « gueule » actuel (hormis la crise sanitaire) :**

**S.G.** : Je parle en tant que Présidente d'un organe déconcentré de la FFKDA. Je suis triste de voir nos activités en présentiel réduites presque à néant (compétitions, stages, formations...) .

**ZID Auvergne : Ton coup de cœur actuel :**

**S.G.** : Dans cette période difficile, je remarque tout de même que la plupart des personnes que je côtoie font preuve d'un fort esprit d'équipe et d'une certaine entraide mutuelle. N'est-ce pas cela l'esprit des Arts Martiaux : *Seul, on va plus vite mais à plusieurs, on va plus loin.*

**ZID Auvergne : Pour finir, quelle est ta citation préférée :**

" Ne crains pas d'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter"

Merci, Madame la Présidente, d'avoir pris le temps de répondre au premier opus de ces petits entretiens et surtout merci de ta sincérité.

Par Jean-Marie GRANOUILLET, CST Auvergne / 25 janvier 2021