Portrait d'arbitre : MILHES-LOURET Hélène

Arbitrage

L'arbitre est un acteur essentiel du système de compétition mis en place par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées. Ainsi, chaque semaine retrouvez sur cette rubrique arbitrage du site départemental, le portrait d'un(e) arbitre : un homme ou une femme, expérimenté(e) ou non, venant du karaté ou d'une autre discipline…

Cette semaine : **MILHES-LOURET Hélène, arbitre pour le karaté.**

Fiche d'identité :

Nom Prénom : MILHES-LOURET Hélène

Date de naissance : 02 octobre 1965
Titre d'arbitrage : Régional Kumité A et Kata A
Grade et style : 3ème Dan Shotokan

L'interview :

. Depuis combien de temps, tu pratiques le Karaté ? Pourquoi cette discipline ? Tu pratiquais en compétition ou en loisir ? A quel niveau ?

Ayant besoin de me défouler et souhaitant pratiquer un sport de combat, j'ai débuté le karaté à l'adolescence à Toulouse dans un Club de quartier, puis à Bourg en Bresse durant mes études.
Après quelques années de pause, j'ai remis le kimono il y a 15 ans, avec la ferme intention de pratiquer le plus longtemps possible.
Au cours de mes premières années, j'ai pratiqué en compétition Kumité au niveau Régional. Mais aujourd'hui, je pratique uniquement en sport loisir.

. Qu'est-ce qui t'a donné envie d'entrer dans l'arbitrage ?

Mon envie d'entrer dans l'arbitrage est venue de ma rencontre avec mon professeur Jo SABBAGH, mon engagement dans l'enseignement, et mon implication dans la vie de mon Club et de mon Département.

. Depuis quand es-tu arbitre ?

Je suis dans l'arbitrage depuis 10 ans.

. Qu’est-ce que cela t’apporte sur le plan personnel ?

Cela m’apporte un approfondissement de mon enseignement, une aide à la préparation de mes élèves pour la compétition et à leur progression, mais aussi bien sûr inévitablement une charge de travail supplémentaire.

. Comment gères-tu le fait d’arbitrer une compétition (stress, public, compétiteurs…) ?

Je gère au mieux, sans pression par rapport aux différentes fonctions occupées, aux situations rencontrées et aux niveaux de compétition, toujours dans un esprit de rigueur et de progression, et avec l’opportunité de belles rencontres lors des compétitions tant avec les compétiteurs qu’avec les Entraineurs et les Arbitres dans un esprit de convivialité.

. Quel est ton plus beau souvenir d’arbitre ?

Le jour où j’ai eu … la même cravate que tous les autres arbitres !

. Aurais-tu un conseil aux personnes qui n’osent pas encore se lancer dans l’arbitrage ? Et à ceux qui débutent ?

Pas de conseils particuliers, simplement avoir de l’envie et de la disponibilité.
A ceux qui débutent : observer, pratiquer et bien s’entourer.

. Pour conclure, quels mots utiliserais-tu pour définir l’arbitrage ?

Disponibilité, rigueur, pratique et envie.

. Hormis l’arbitrage, que fais-tu dans la vie de tous les jours ?

Vie familiale/personnelle, le kimono 4 jours par semaine et 1 à 2 fois chaque jour

. As-tu d’autres passions ?

Vélo, course à pieds, un peu de natation, et loisirs créatifs.