

# INTERVIEW NATHALIE PINEAU

## Le dojo pour maison, le karaté pour passion

### Nathalie, pouvez-vous vous présenter en quelques mots:

Nathalie Pineau, 5ème dan de karaté Shotokan - DIF - Arbitre départemental – Jury d'examen des grades.  
Je travaille à la mairie de Paris dans le domaine du social.

### Nathalie, qu'est-ce qui vous a poussé à pratiquer ce sport à ce haut niveau ?

J'ai commencé le karaté il y a 35 ans. J'ai eu de très bons professeurs dès le début, notamment Serge Chouraqui avec qui je m'entraîne presque tous les jours. C'est un professeur qui connaît chacun de ses élèves et qui sait les motiver. Pour moi, c'est une drogue de me mettre en karaté plusieurs fois par semaine et de m'entraîner.

La pratique de ce sport m'a toujours permis de rester « zen » face à des situations parfois difficiles. Je pourrais même dire que le karaté m'a sauvé la vie. Ce qui me motive tout particulièrement, c'est la compétition dans tous les sens du terme et plus particulièrement la bonne ambiance qu'on y retrouve. Au-delà du challenge, c'est surtout l'amitié qui nous lie les uns avec les autres qui me plaît.

### Quel est votre plus bel accomplissement sportif.

Mon plus bel accomplissement sportif, c'est d'avoir participé à un Triathlon il y a quelques années. Ça reste mémorable car sportivement c'est éprouvant. Et mon premier titre de championne de France Vétéran en combat, la partie du karaté que j'affectionne.

### En trois mots, comment décririez-vous votre rôle en tant que femme et sportive ?

Je dirais que mon rôle est de motiver les femmes qui veulent pratiquer ce sport. Il ne faut pas se mettre des barrières. J'essaie de montrer l'exemple à mon niveau. Quel que soit l'âge, le milieu d'où on vient, lorsqu'on monte sur le tatami, on est tous pareil.

### Qu'est-ce que vous aimez le plus dans votre discipline ?

La recherche, la réflexion, le besoin de concentration lorsque je m'entraîne. Les échanges avec les autres pratiquants pour enrichir ma propre pratique. Et surtout m'entraîner dans la bonne humeur avec les amis.



# INTERVIEW NATHALIE PINEAU

## Quels sont vos futurs défis sportifs ?

Mon plus grand défi, c'est la préparation de mon 6ème dan. C'est beaucoup de travail technique et l'élaboration du mémoire qui reste assez difficile. Je ne vais pas m'ennuyer

## Quels conseils donneriez-vous à une femme qui veut pratiquer votre sport ?

Je leur dirais qu'il ne faut pas avoir peur de pousser la porte d'un club de karaté. C'est parfaitement accessible aux femmes, à partir du moment où on a pris la décision de pratiquer ce sport. Dans la vie, tout est possible, il faut juste vouloir pour commencer et avoir de la volonté pour continuer.

## Façon portrait chinois :

Si vous étiez un animal : Un ours

Si vous étiez un mot : Ecoute

Si vous étiez une émotion : Aimer

## Palmares

Plusieurs fois médaillée aux championnats de France vétérans et corpos (kata et combat)

