



*À l'occasion de l'accession à son grade de 5<sup>e</sup> dan, la présidente du Karaté Kyoshindo, Michelle Painchaud, nous a livré, dans son travail de candidature, un touchant et amusant témoignage sur son parcours. Nous vous le présentons ici « in extenso ». Merci à Michelle pour cette collaboration spéciale et bravo pour son accomplissement en karaté et dans sa Vie personnelle.*

## ***BREF EXPOSÉ SUR MA VISION DU KARATÉ ET MON IMPLICATION AU SEIN DU KYOSHINDO***

Puisque je me présente à l'examen de la ceinture noire 5<sup>e</sup> dan et que je vous ai déjà à peu près tout dit sur ma philosophie du karaté, mon cheminement et autres travaux demandés pour l'obtention des grades antérieurs, je vais vous raconter mon histoire de karaté à travers l'évolution de ma famille, car tout a toujours été conséquent de ma famille, surtout des enfants. Comme je l'ai souvent dit: « Les enfants sont toujours ma priorité ».

Née le 16 novembre 1958, j'ai grandi au Lac St-Jean, dans un petit village nommé Normandin. (C'est d'ailleurs ce village qu'évoquait Dédé Fortin des Colocs « Dans mon village, on était juste 4000, pis la rue principale à s'appelait St-Cyrille ».) Bien sûr, mon histoire du karaté commence quand je rencontre Jacques Labrecque, fondateur du style Kyoshindo. Avant cette rencontre, je ne connaissais absolument rien du karaté, je n'avais aucune espèce d'idée de tout ce que cela pouvait comprendre. Lors de nos fréquentations, je demeure toujours au Lac St-Jean, lui m'appelle tous les soirs après sa pratique du karaté, bien sûr. À cette époque, je ne réalise pas trop tout le temps que cela implique car je demeure loin. Mais quand on décide de se marier en 1978, même en voyage, dans la chambre d'hôtel, il en profite pour pratiquer - sur moi ! - ses coups de pied et techniques. Le karaté me paraît un sport bizarre, mais Jacques semble tellement heureux à pratiquer cet art, alors je suis bien heureuse pour lui. À cette époque, Jacques est ceinture brune et, bien sûr, il est souvent absent. Il pratique son karaté sur la rue Saint-Joseph à Québec, avec Sensei Marc Asselin, sous la bannière Yoseikan. Quand il faut que j'aille le chercher, je trouve ça bien loin, beaucoup trop en ville à mon goût. Jacques obtient sa ceinture noire en juin 1979. Bon, je me fais une raison, je travaille et m'occupe de mon côté. À chaque début d'été, il y a le camp du mois de juin qui dure 5 jours. Je ne le trouve pas drôle, j'ai l'impression que le karaté passe avant tout. Qui plus est, je suis enceinte et je passe mon temps, la tête dans le bol de toilette! Là, je commence à moins aimer le karaté. La famille commence avec un premier garçon qui décède en 1979. Ouf, on est tous les deux pas mal à plat, je dirais même, sous le choc. Katherine arrive le 31 octobre 1980. Quel bonheur! Le karaté sur la rue St-Joseph prend un peu moins d'importance.

On déménage à L'Ancienne-Lorette en 1981. Jacques se dit que d'ouvrir une école serait une bonne idée. En septembre 1982, l'école de karaté à L'Ancienne-Lorette débute avec un petit groupe de juniors. Déjà, en janvier 1983, il y a 2 groupes. Jacques étant seul à enseigner, il y a un groupe de débutants à 18h30, un autre de juniors avancés à 19h30 et, pour terminer la soirée, un groupe d'adultes à 20h30. Je donne naissance à un garçon le 4 mai 1983 (Jean-Michel). Avec cet accouchement très difficile, je trouve que je ne respire pas la santé. Je commence à penser qu'il faudrait que je reprenne de la forme. Et en plus, là c'est vrai que je suis une veuve de karaté, car Jacques est souvent absent, car non seulement il s'occupe de son école, mais aussi il poursuit sa pratique personnelle du karaté au dojo Central, parce qu'il veut évoluer dans son apprentissage et monter en grade. De plus il est impliqué au sein du style Yoseikan comme secrétaire du conseil d'administration et membre du comité des grades. Je me dis que: « Si je veux voir mon chum et le comprendre un peu plus, je ferais mieux de m'inscrire au karaté ».



Figure 1- Ceinture jaune - Novembre 1983. Avec son conjoint Jacques Labrecque.

Je débute le karaté à l'automne 1983. J'ai 25 ans et deux bébés à la maison. Donc, quand je vais rejoindre Jacques au cours des adultes, lui étant déjà parti depuis 18h00, c'est la course pour que tout ce beau petit monde soit au lit et dorme quand la voisine traverse pour garder de 20h00 à 22h30. Après les premiers cours de karaté, quand j'arrive à la maison, je tombe de fatigue. Je veux vraiment reprendre de la forme et voilà, **j'aime faire du karaté.**

Comme je vous l'ai dit au début, ma pratique du karaté est vraiment reliée à ma famille et surtout aux enfants. Donc, je continue ainsi jusqu'à l'obtention de la ceinture verte, le 29 novembre 1984, au dojo central de Québec. Je dois dire que le *Ushiro-Geri 360 degrés* fut très difficile à exécuter, vu mon état et la grosseur de mon ventre. Deux semaines plus tard, je donne naissance à un autre garçon (François), le 13 décembre 1984. Encore un accouchement très difficile, grosse complication (thrombose phlébite sévère). Je suis hospitalisée pendant un mois, ouf, un moment très difficile, autant pour Jacques que pour moi. Me voilà au repos complet dû à un traitement anticoagulant (Coumadin), que je dois prendre

pendant une période d'un an. Ordre du médecin qui me dit : « Tu te tiens tranquille, tu tricotes, tu joues aux cartes ou encore tu écoutes la télévision, comme tu veux, mais tu restes au repos ».

C'est en janvier 1986 que je reprends la pratique du karaté. J'ai le vent dans les voiles, là, je veux reprendre le temps perdu, mais ça arrive serré dans les coins. Jacques qui part toujours à 18h00 les mardis et jeudis soirs, je reste seule pour terminer le souper avec les trois enfants, le ménage, les bains, les dodos et enfin, une voisine passe me prendre à 20h00, tandis qu'une autre voisine traverse pour garder tout ce beau petit monde. Quand j'arrive de ma pratique vers 22h30, je descends au sous-sol pour bercer François quelques heures car il a le sommeil léger, je le berce et je dors en même temps. Oui, c'est la course folle, mais il faut reprendre la forme et comme vous savez, quand on arrive au karaté, on oublie tout et on embarque dans un autre monde, un univers où je me suis toujours sentie bien, on travaille fort, on se met en forme, on apprend à se dépasser et on en sort plus fort.

C'est ainsi que l'apprentissage du karaté continue entre la famille et les cours. Les enfants grandissent, j'en profite pour les amener avec moi le samedi matin. Bien sûr, ils sont trop petits pour faire du karaté, mais on apporte un sac de jouets et ils s'installent sur le bord du gymnase et s'amuse pendant que je donne mon cours de karaté, ils me suivent partout. J'aime bien suivre les compétitions et comme les enfants aiment être avec leur père, toute la famille suit les compétitions extérieures et on en profite pour se promener. Je me retrouve souvent dans une salle de bain, avec les enfants, pour gérer des situations difficiles.



Figure 2 - Juin 1988 - En route vers la ceinture Noire

1987, me voilà ceinture brune. Parfois Gilles Tanguay vient dans le sous-sol chez moi pour pratiquer nos techniques de ceintures et nos coups de pieds, avec les enfants qui nous passent entre les jambes. Pour me préparer au camp de karaté, je commence le jogging, car au camp de 5 jours (obligatoire pour passer la ceinture noire), il y a la course tous les matins. Là, j'ai l'impression de courir avec des bêtes, essayez de suivre le trio: Gilles Tanguay, Gilles Gravel et Jacques Labrecque, je vous jure que c'est tout un défi pour moi.

Nous voilà au camp qui était à cette époque, à la fin de juin, lors de la fête de la Saint-Jean-Baptiste. Tout un camp, on se fait réveiller la nuit pour toutes sortes d'activités qui n'ont pas rapport avec le karaté, des bouillons dans le Lac Saint-Joseph des traînages dans la boue, des balades en forêt la nuit et une journée entière d'examen, tout ça pour enfin obtenir ma ceinture noire, le 28 juin 1988. L'aventure se termine avec une grosse surprise-party chez Gilles Tanguay qui obtient sa ceinture noire en même temps que moi. Je suis très heureuse et fière de moi, mais épuisée par tant d'exercices consécutifs dans une seule semaine. En plus, les enfants qui se sont beaucoup ennuyés ne me lâchent pas d'une semelle.

Et on recommence la pratique du karaté avec une ceinture noire autour de la taille et toute la fierté que cela m'apporte. Toujours la même routine, cours les mardis et jeudis soirs ainsi que le samedi matin, les réunions du conseil d'administration qui se font toujours à la maison (à cette époque, j'étais secrétaire et trésorière) et les enfants qui grandissent et pratiquent eux aussi le karaté. Avec tout le temps que les enfants me demandent, je décide de rester ceinture noire *Shodan* longtemps.

Le 7 septembre 1991, j'ai l'immense privilège de donner naissance à des jumeaux (Daniel et Gabriel). Là, c'est décidé, j'arrête la pratique du karaté pendant un an, tout en continuant à faire partie du conseil d'administration. À cette époque, Jacques s'entraîne pour obtenir son grade de 4<sup>e</sup> dan. Il pratique intensément les soirs où il est à la maison, il monte du sous-sol entre 21h30 et 22h00 pour faire boire un des jumeaux (celui qui boit le plus vite). Mais y en a pas de problèmes, je suis dans mon élément, heureuse comme un poisson dans l'eau avec ma petite famille. Après un an d'arrêt, en septembre 1992, je reprends la pratique du karaté. Enfin, je n'ai plus de problème de gardienne car Katherine, l'ainée de la famille, est en âge de garder. Elle est bien contente de cette responsabilité, elle peut se coucher plus tard. Pendant cette période, Jean-Michel va au karaté avec son père au cours des juniors. Et François et les jumeaux sont déjà couchés quand je quitte pour mes cours.



Figure 3 - Michelle 2e dan - 21 juin 1997. Avec Marc Asselin, maître du Yoseikan Karate-do

Je reprends l'entraînement, entre le transport des enfants pour tous les cours qu'ils pratiquent: (piano, guitare, violon, natation, soccer, etc.). Je me contente de donner des cours de karaté pour garder la forme. Ce sera comme ça jusqu'en 1997 où je décide de prendre un peu plus de temps pour moi et faire des pratiques de karaté plus intenses. Le 21 juin 1997, j'obtiens le grade de ceinture noire 2<sup>e</sup> dan, toujours sous la bannière Yoseikan et le camp interminable qui va avec. Cette fois, pour le camp, c'est Jacques qui restera à la maison pour s'occuper des enfants, chose très inhabituelle chez nous, car Jacques ne manque jamais un camp de karaté.

On continue la routine, c'est difficile pour moi avec cinq enfants, mais les jumeaux grandissent et me suivent partout maintenant. Ils pratiquent le karaté le samedi matin et par la suite ils se joignent au groupe des juniors du mardi et jeudi. Ils commencent à participer aux compétitions, chose très intéressante pour moi, car cela me permet de consacrer plus de temps au karaté. Ma pratique personnelle reste quand même très limitée, car avec cinq enfants, un travail à temps partiel à

l'extérieur de la maison, on est toujours sept personnes pour les repas. Je fais toujours partie du conseil d'administration et m'implique dans toutes les activités du club. Voilà, il ne me reste plus beaucoup de temps pour moi.

C'est en janvier 2002 que l'école de karaté de L'Ancienne-Lorette, jusqu'alors sous la bannière Yoseikan, change d'orientation et décide de former son propre style qui s'appellera le style Kyoshindo. Cette nouvelle orientation apportera beaucoup de changement et un souffle nouveau à notre école.

Nous avons maintenant notre propre kata *Kyoshindo*. Et beaucoup de katas qu'on apprend à appliquer avec partenaires. Tous les livres de techniques seront écrits, avec beaucoup de discussions intenses le soir, car à l'heure où je peux enfin m'asseoir à l'ordinateur, ce serait plutôt l'heure d'aller au lit. Donc beaucoup de discussions et de frictions, une chance qu'on a Gilles Tanguay (le petit cerveau expert dans l'art d'écrire) qui voit à ce que les techniques soient décrites bien clairement. Pour moi, la pratique du karaté devient beaucoup plus intéressante, cela crée un sentiment d'appartenance encore plus fort, on est toujours une belle gang et on a bien du plaisir à travailler ensemble.



Figure 4 - Michelle 3e dan - 13 décembre 2003. Avec son conjoint Jacques Labrecque.

Avec un nouvel élan, la pratique du karaté continue. Le 13 décembre 2003, j'obtiens mon degré de ceinture noire 3<sup>e</sup> dan, avec Kyoshindo. Les enfants sont plus grands, donc beaucoup plus autonomes. Katherine (l'aînée), possède un permis de conduire et une auto qui va avec. Ouf! ça donne un gros coup de main. Maintenant, il y a trois grands adolescents et deux jeunes enfants à la maison. Ça brasse quand même un peu, un ordinateur pour trois ados, ça fait des frictions dans la maison, en plus de toutes les discussions et les mises au point à faire avec des ados. Jacques et moi, on en profite pour s'ajuster sur la façon dont on va gérer les situations, dans l'auto, en allant et revenant du karaté. Je vous dis, on trouve plein de solutions dans une auto, de toute façon, c'est le seul endroit où on peut parler seul à seul et être tranquille.

En 2005, je décide d'ouvrir une garderie en milieu familiale et changer complètement d'orientation, finie la petite comptabilité de bureau. J'adore mon nouveau travail. Au début, mon corps aura un peu de misère à s'adapter à la situation car les journées sont longues et le corps n'est pas souvent au repos. Donc, bien des petits bobos qui sortent, mais le corps est merveilleux et finit toujours par s'adapter à toutes les situations. Une chance que je suis en forme.

À cette époque, il y a aussi l'école Du Buisson, aux Saules, où je me rends tous les lundis et mercredis soirs. Cela fait beaucoup de karaté en plus des cours à L'Ancienne-Lorette. Je garderai l'école Du Buisson pendant trois ans; par la suite, j'abandonne le projet, réalisant que c'est beaucoup trop pour moi. Certains soirs, je vais donner mes cours de karaté et c'est Jacques qui doit fermer la garderie car il y a encore des enfants, ça n'a tout simplement pas de bon sens.

La garderie le jour, et on repart, aussitôt celle-ci fermée, pour la pratique du karaté. Daniel et Gabriel sont assez grands pour faire partie du groupe des adultes. Moi, je pars pour le groupe des juniors tandis que les jumeaux viennent me rejoindre pour 20h00. À partir de 2006, je suis vraiment plus disponible pour ma pratique de karaté, je suis toujours présente les vendredis après-midi, ce qui me donne la chance de perfectionner et

pratiquer davantage les nombreux katas et katas armés qu'exige le style Kyoshindo. Pendant toutes ces années, les jumeaux nous suivent partout dans les compétitions, camps, cliniques et autres événements concernant le karaté, jusqu'en 2009. Cette année-là, Gabriel décide d'arrêter sa pratique de karaté et Daniel passe son examen de ceinture noire le 30 mai 2009. Daniel continuera pendant un an avec nous et comme il commence à travailler à l'extérieur, il cesse l'entraînement. C'est le début du karaté sans enfants.

En mai 2010, je me présente à l'examen de ceinture noire 4e dan, toujours avec mon fidèle compagnon de tous les passages de grades à partir de la ceinture noire, Gilles Tanguay qui, lui, se présente à son 5e dan. Pour moi, c'est une grande victoire et fierté, malgré le nombre d'années et tous les choix que j'aurai eu à faire via mes enfants, le karaté garde toujours une grande importance et prend toujours beaucoup de place dans ma vie.



Figure 5 - Michelle 4e dan - 23 mai 2010 - Avec son éternel "cobaye" Gilles Tanguay 5e dan

Depuis 2010, mon implication n'a cessé d'augmenter, étant plus disponible, car les enfants sont maintenant partis de la maison. Je consacre beaucoup de temps au karaté, que ce soit au niveau de l'enseignement, de la pratique personnelle, des inscriptions, des activités qui se déroulent tout au long de l'année ou encore, en tant que présidente du conseil d'administration. Je suis toujours disponible pour aider et faire avancer le Kyoshindo qui, je l'espère, continuera de grandir et de se faire connaître dans d'autres régions du Québec, et même en Afrique.

Aujourd'hui, je suis grand-mère de dix merveilleux petits-enfants, ma vie de famille est bien remplie, mais à la différence, je suis beaucoup moins préoccupée par les enfants et j'ai l'esprit plus tranquille. Même si ma famille prend une grande place en dehors du karaté, mes obligations familiales sont à vrai dire beaucoup moins lourdes, même presque inexistantes.

J'ai toujours bien du plaisir à évoluer au sein du Kyoshindo, cela me permet de côtoyer beaucoup de personnes intéressantes et dynamiques. Au cours de toutes ces années, j'ai développé de belles amitiés que j'apprécie beaucoup et qui, je l'espère, resteront encore longtemps à mes côtés pour pratiquer le Kyoshindo. Après 33 ans de karaté, j'ai encore beaucoup à apprendre, le karaté c'est l'histoire d'une vie, on a toujours place à l'amélioration et on n'a jamais fini d'apprendre.

Aujourd'hui, à 58 ans, tout ce qui peut me ralentir dans ma pratique du karaté, c'est mon corps, car comme on dit: « On ne rajeunit pas ». Dommage, on n'est pas éternelle, mais en pratiquant le karaté, on a plus de chances de rester plus longtemps en santé, ce qui nous permettra de mieux profiter de tous les beaux moments que la vie nous réserve.



Figure 6 - Michelle 5e dan - 3 décembre 2016

Avec l'obtention de mon degré de 5<sup>e</sup> dan, le 3 décembre 2016, et dont je suis très fière, je veux continuer à cheminer dans l'art de la pratique du Karaté Kyoshindo, car il y a tant à apprendre et à améliorer. Et bien sûr, je continue à aider les jeunes et adultes (comme je l'ai toujours fait) à avancer dans leur pratique en leur donnant le goût de toujours se dépasser tout en aimant pratiquer cet art qui est un sport qui vous tiendra occupé et saura vous garder en forme toute votre vie.