

## **PUSIGNAN** Arnaud Valle, 4<sup>e</sup> dan : « On pratique le karaté pour la vie et surtout pour soi »

En cette fin de saison, Arnaud Valle, professeur de karaté au club local des arts martiaux, a obtenu avec succès (major de sa promotion) le 4<sup>e</sup> dan. Rencontre avec le sportif.

### **Pourquoi passer un grade supplémentaire ?**

Je n'ai pas mis très longtemps à me décider à tenter le 4<sup>e</sup> dan. Pour moi, c'était une étape essentielle. Les dirigeants du club m'accordent leur confiance depuis neuf ans et il était très important pour moi de le faire également pour eux.

### **Comment prépare-t-on un grade à ce niveau ?**

La préparation demande un gros travail pour dégrossir le programme imposé par la Commission des grades de la Fédération. Puis, rapidement, il a fallu que je fasse preuve de beaucoup de sincérité dans mon travail, d'authenticité vis-à-vis de mon partenaire d'entraînement, Cyril Serrano. Il faut aussi accepter la critique et se remettre en question pour avancer. La préparation physique et mentale est également très importante. C'est un



■ Arnaud Valle a obtenu avec succès le 4<sup>e</sup> dan de karaté.

Photo Agostino Alfano

travail de fond.

### **Une conclusion ?**

Il n'y a pas de conclusion. On pratique le karaté pour la vie et surtout pour soi en premier lieu. Je tiens vraiment à remercier tous ceux qui m'ont encouragé et soutenu : les dirigeants, mon partenaire Cyril Serrano, mes élèves qui m'ont

souvent servi de cobayes et ma famille. Et ce n'est pas fini, car tout ceci n'aurait aucun sens pour moi si je ne remerciais pas ma femme Valérie pour son soutien inconditionnel. Elle m'a permis de m'exprimer à travers ma passion. Et pour finir, mes enfants, qui sont mes deux plus grands supporters. ■