

CHÂTEAULIN - CHÂTEAUNEU

« Mon père, ma mère et ma sœur pratiquent aussi le karaté »

Châteaulin. Karatéka de 28 ans, Lorène Buhannic vient d'obtenir son 2^e dan. Sa réussite n'a rien du hasard : elle baigne dans cet art martial japonais depuis toujours, grâce à sa famille.

Le 24 janvier, Lorène Buhannic, licenciée au club de karaté, a passé un cap : la jeune femme de 28 ans a obtenu sa ceinture noire 2^e dan dans la discipline.

Une sacrée récompense pour la Châteaulinoise, consacrée après des années de travail : « À partir de la ceinture noire, les grades, appelés dan, sont délivrés. Chaque dan indique la progression, résume-t-elle, avant de (déjà) penser à la suite. Ce 2^e dan est une nouvelle étape pour moi ! »

« Je les voyais sortir pratiquer, je voulais essayer à mon tour »

Sa réussite, Lorène Buhannic ne la doit pas au hasard. Depuis très jeune, elle foule quotidiennement le tatami, qui est devenu un repaire familial. Parce que chez les Buhannic, le karaté se partage et se transmet des parents (Patrice et Patricia) aux enfants (Léa et Lorène). « Mon père, ma mère et ma sœur pratiquent aussi cette discipline. Mes parents se sont d'ailleurs rencontrés dans un club de karaté, à Quimper ! Quand j'étais petite, je les voyais



La famille Buhannic, avec Patrice, Lorène et Patricia. Tous pratiquent le karaté. Absente de la photo, Léa, la grande sœur de Lorène. | PHOTO : OUEST-FRANCE

sortir pratiquer, je voulais essayer à mon tour ! » rembobine la cadette.

À 6 ans, Lorène Buhannic peut enfin leur emboîter le pas et se lancer dans cet art martial japonais. Durant des années, elle enchaîne cours, entraînements et compétitions. Avec, pour entraîneur, son propre père, Patrice Buhannic, président du club châteaulinois de karaté. « Il m'entraîne depuis le début : de mes 6 à 8 ans, j'avais un entraînement par semaine, puis deux, jusqu'à 14 ans, se remémore-t-elle. Quand j'étais au lycée, je faisais du kobudo, art martial avec des armes, en plus du karaté. J'ai fait beaucoup de compétitions lorsque j'étais

adolescente et ai donc dû lever le pied quand j'ai commencé mes études supérieures. Mais sans jamais arrêter le karaté ! »

« Pratiquer peut aider pour la confiance en soi »

À force de travail, la jeune femme décroche sa ceinture noire à 19 ans, et, en même temps, son 1^{er} dan. Une fierté : « J'ai rejoint le club familial ! Ma grande sœur Léa a eu son 2^e dan en 2024. Elle vit à Paris mais, quand elle rentre en Bretagne, on se challenge sur le tatami, s'amuse la plus jeune de la famille. Nos parents ne nous ont pas forcés à pratiquer



Nos parents ne nous ont pas forcés à pratiquer ce sport, ça s'est fait naturellement.

LORENE BUHANNIC

ce sport, ça s'est fait naturellement. À celles qui hésiteraient à faire du karaté, je leur conseillerais de tester. »

La nouvelle gradée insiste : « Pratiquer peut aider pour la confiance

en soi, d'autant que les combats sont mixtes. Lors de mon passage de 2^e dan, j'ai d'ailleurs combattu un homme plus grand que moi, alors que je mesure 1,60 m. Mais ce n'est pas une question de gabarit, je peux combattre n'importe qui », assure Lorène Buhannic.

Aujourd'hui, la karatéka s'entraîne trois fois par semaine, au dojo du Gerموir. Et la motivation des débuts est intacte. « Il y a toujours à apprendre ! C'est devenu une habitude d'enfiler le kimono, c'est ancré en moi. Je peux être fatiguée avant le cours mais après, je vais toujours mieux ! »