

# Le 5<sup>e</sup> dan de karaté pour Vincent Megnan

**Saint-Jacques-de-la-Lande** — Vincent Megnan, professeur au Shindozen 35, a obtenu une 5<sup>e</sup> dan pour la maîtrise de son art et sa transmission. Une belle récompense pour les 10 ans du club.

Trois questions à...

**Vincent Megnan,**  
ceinture noire 5<sup>e</sup> Dan de karaté.

## Comment recevez-vous ce nouveau grade ?

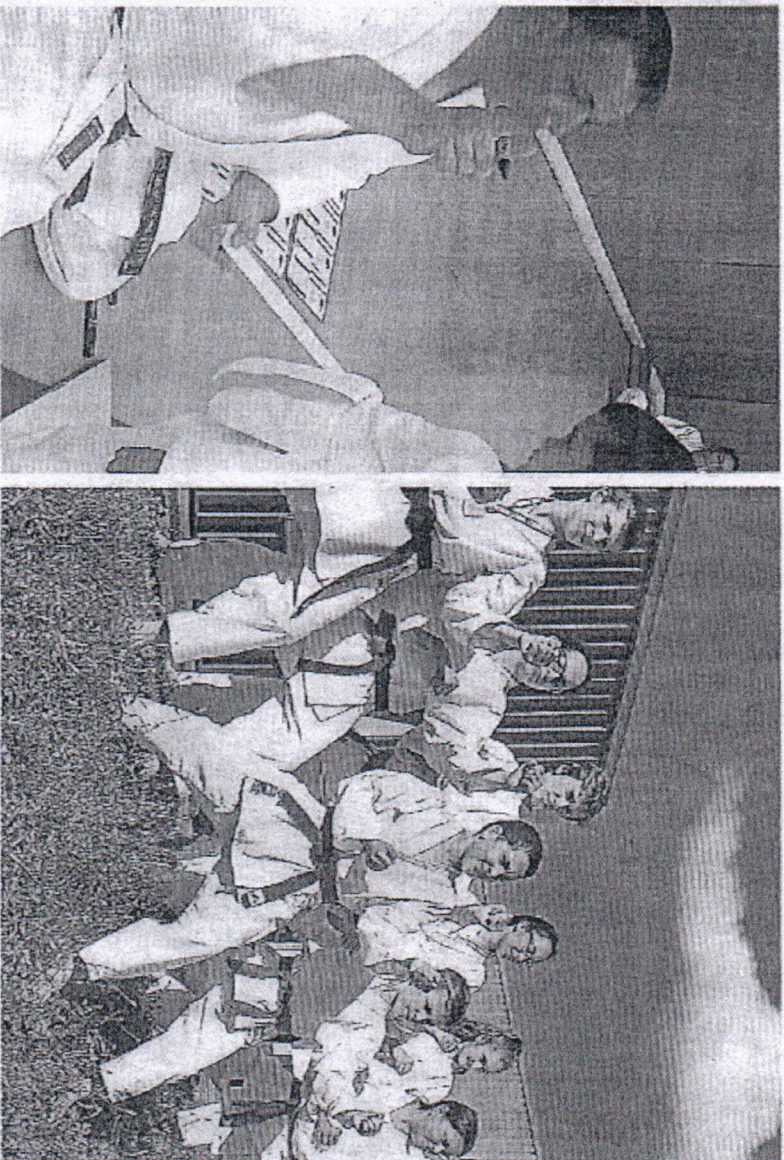
C'est à la fois un aboutissement et un nouveau départ. Après quinze ans de compétitions, de nombreux podiums départementaux, régionaux et un titre national combat, je me suis consacré à la formation des jeunes.

Instructeur fédéral en 2000, puis diplômé d'état en 2008, je suis devenu professionnel dans plusieurs clubs de karaté, qui deviendront plus tard l'École d'arts martiaux Shindozen 35. Pour perfectionner mon approche pédagogique, j'ai obtenu le diplôme d'enseignant supérieur de la jeunesse et des sports, en 2011, ce qui me permet d'enseigner en collège.

En 2015, j'ai passé le Brevet professionnel d'éducateur d'activités physiques pour tous (BPJEPS APT) au Creps de Dinard et la certification Pilates en 2017. En plus de ma formation théorique, je cherche à mieux comprendre le fonctionnement interne du corps, la respiration, les muscles profonds.

## Que représente le karaté pour vous ?

Plus qu'un art martial, notre sport est un art de vivre. L'humanisme, le respect et la camaraderie sont des valeurs présentes sur les tatamis. Les disciplines se croisent pour transmettre en plus des spécificités de chaque pratique, une culture, un mode de vie différent. Mettre en avant un esprit de fraternité, dépasser notre monde actuel de consommation et d'individualisme. Et ensemble, parcourir le chemin de la construction de chacun. Les apprentissages des gestes et des postures, la maîtrise de



Vincent Megnan ne perd jamais sa passion de la transmission. Les karatékas avant le gala du dixième anniversaire.

ses émotions, la recherche de l'excellence sont les étapes à franchir pour les jeunes karatékas, chacun à son niveau.

## Quel message pour l'anniversaire de l'école ?

Dix ans déjà pour Shindozen 35. Ma première pensée est pour tous nos jeunes sportifs. Certains ont débuté il y a dix ans et voient, aujourd'hui, leurs efforts et leurs sacrifices porter leurs fruits. Quand je vois le public des parents à notre gala, je mesure aussi l'investissement de nos éducateurs auprès des jeunes. C'est dix ans de belles rencontres et de satisfactions

sportives et humaines. Enfin, je souligne que pour cette dixième année, les jeunes compétiteurs de

Shindozen 35 ont remporté une centaine de médailles.

## Cent médailles pour les 10 ans

Le gala de fin d'année, vendredi soir, au dojo, a été les 10 ans de l'école Shindozen. Des katas et des combats de démonstration ont permis aux parents de voir évoluer tous les élèves sur le tatami.

### Les médailles de la saison

Zacharia El Haddjoui, Souheib El Haddjoui, Hajer El Haddjoui, Hugo Drouard, Axelle Drouard, Mathis Ste-

phen, Lola Stephen, Olivier Roui, Mathys Rouault, Anais Gasrel, Boffy Etiose, At Lahibb Maryam, At Lahibb Oméïma, Tepanian Stephan, Yrys Boehas, Manon Stephan, Bagdassarova Milena, Rongieras Paul, Hajar El Haddjoui et Hugo Drouard, les deux jeunes ceintures noires, décrochent le bronze au championnat de France combiné 2018.

InTerner