

# On pourra suivre la voie du **sabre** en Prévôté

**Moutier** Sous l'impulsion d'un instructeur de karaté local, un club de kendo ouvrira ses portes en janvier 2017. Une première dans le Jura et le Jura bernois

Par  
**Salomé Di Nuccio**

«**A**mes yeux, c'est comme le karaté, mais un cran au-dessus. On retrouve toute la tradition de la discipline...» Instructeur de karaté à Moutier, Roberto Forsinetti pratique le kendo (voie du sabre) depuis six ans. A l'aide d'un sabre en bambou qu'il tient à deux mains, il combat à la manière d'un samouraï japonais. Mu par l'esprit du guerrier, il reste habité par le respect de l'art martial. Deux éléments indissociables. «Il n'y a pas de coup tordu! C'est franc, net et précis!» Le 11 janvier 2017, le Prévôté ouvrira en ville le premier club de kendo de l'Arc jurassien.

## Demande croissante

Judo, karaté, aikido... Plutôt bien lotties en dojos, nos régions n'abritent aucun club de kendo. Le plus proche étant à Berne. Pour s'entraîner, ces dernières années, Roberto Forsinetti se rendait d'ailleurs jusqu'à Belfort, en France voisine. Développé au fil des siècles par les samouraï, le kendo plonge ses origines au 19<sup>e</sup> siècle. Par le biais des chaînes sportives internationales, il est aujourd'hui plus médiatisé. De la part des adeptes des arts martiaux, la demande devient croissante. Incarnant



Pour les combattants chevronnés, le port du masque reste incontournable.

l'art guerrier oriental, la pratique fascine. «Ce qui impressionne les gens, c'est qu'on dépend d'une armure et d'un shinai (sabre) qui fait corps avec nous. On détient un ustensile qu'on doit coordonner avec le corps, l'esprit et la matière».

## Sans se toucher, au départ

Dès janvier, Moutier offrira ainsi un lieu pour s'adonner au kendo, l'apprendre ou le perfectionner.

Sous la conduite de Roberto Forsinetti, les entraînements auront lieu, le mercredi soir, dans une salle de l'aula de Chantemerle. Ils s'adressent aux intéressés de tout niveau, mais à partir de 14 ans. «En Europe, les enfants n'ont pas le même esprit et discipline qu'au Japon, où le kendo est un sport de base qu'on pratique dès le plus jeune âge». Simplement vêtus d'un kendogi, un ensemble noir ou bleu

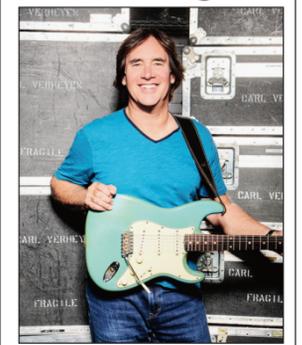
marine, les novices apprendront les techniques de frappe et les positions. Sans toucher l'autre, au départ, ni même porter d'armure, par conséquent. En s'armant de patience et de volonté, les kendoka gagneront en force physique, confiance en soi et détermination. «Toutes sortes de craintes s'estompent peu à peu, et ils sauront mieux comment s'orienter dans la vie». Quant aux plus chevronnés, ils

auront loisir d'évoluer près de chez eux, voire d'acquiescer peu à peu des grades et un niveau élevé. Car par la suite, le nouveau club a pour but d'accueillir des intervenants de classe internationale. Des «maîtres» du kendo, en l'occurrence, reconnus pour leurs stages de perfectionnement de haut-vol./sdn

Aula de Chantemerle: chaque mercredi, entre 20h30 et 22h

## RÉGION

### Le guitariste de Supertramp à Saint-Georges



**DELÉMONT** Carl Verheyen, guitariste du groupe Supertramp, fait une halte à Delémont dans le cadre de la tournée européenne de son Trio Carl Verheyen Band. Le groupe interprétera un mélange puissant de blues, de rock, et de jazz dans une ambiance intimiste. Avec plus de 40 ans de carrière, avec le groupe Supertramp ou en solo, en concert ou pour des musiques de film ou des séries télévisées, il ne se passe pas un jour sans que l'on entende Carl Verheyen. Carl Verheyen est reconnu comme «un des dix plus grands guitaristes du monde» par *Guitar Magazine*.

Il a d'ailleurs enregistré avec les plus grands comme BB King, Joe Bonamassa, Cher, Brad Paisley, Christina Aguilera, Bee Gees et des centaines d'autres. Carl Verheyen a plus de dix albums à son actif. Certains en solo comme celui sorti en 2015 nommé «Seul», un solo d'improvisation acoustique ou avec son groupe Trio Carl Verheyen Band, dont le dernier, nommé «le Grand Design» est sorti en avril de cette année./com

Samedi 29 octobre à 21h, forum Saint-Georges, Delémont. [www.ccrd.ch](http://www.ccrd.ch)

### Projets de fusion

**JURA** Le Gouvernement jurassien a approuvé la création de deux nouveaux comités intercommunaux. Le premier concerne les communes de Châtillon, Courrendlin, Rebeuvelier, Rossemaison et Vellerat. Le second étudiera la fusion des communes de Develier et Bourrignon. Les projets seront soumis en votation populaire avec, le cas échéant, un objectif d'entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2018, début de la prochaine législature communale, pour Develier et Bourrignon, et au 1<sup>er</sup> janvier 2019 pour le projet autour de Courrendlin. Ces deux projets pourront s'appuyer sur le sondage d'opinion ainsi que sur les études conduites jusqu'à présent dans le cadre du projet de grande fusion autour de Delémont et pour lequel le comité vient d'être dissout./com

## Etre un proche **aidant** serein, cela s'apprend

**A**ccompagner un proche atteint de la maladie d'Alzheimer représente un défi de taille car il s'agit d'une nouvelle responsabilité à laquelle les proches aidants ne sont pas préparés, impliquant de faire face à de nombreux changements et de gérer des émotions parfois contradictoires. Les proches aidants rencontrent continuellement des difficultés pouvant les conduire à terme à un véritable épuisement. Il est donc essentiel que ces derniers prennent soin d'eux-mêmes afin d'accompagner leur proche malade le plus longtemps possible dans les meilleures conditions possibles. Grâce au soutien de l'Oeuvre Jurassienne de secours et de la Fondation O2, le programme de prévention «Apprendre à être mieux pour mieux aider», développé et appliqué avec succès au Québec depuis plusieurs années par la Chaire Desjardins, a pu être mis sur pied. Deux variantes ont été proposées aux proches aidants: des interventions indivi-



duelles à domicile dispensées par l'Aide et les Soins à domicile et une formation en groupe de 14 séances hebdomadaires de deux heures donnée par La Valse du Temps à Cornol. Trois proches aidants ont suivi la formation en six séances individuelles. Les infirmières qui sont intervenues ont remarqué le grand besoin pour chacun de parler de ce qu'ils vivaient au quotidien mais sans toujours réellement envisager un travail personnel sur leur propre stress

et la manière dont ils le gèrent. Ils souhaitaient plutôt obtenir des informations sur des points particuliers en lien avec l'accompagnement prodigué, une prestation déjà offerte par la Fondation lors des visites préventives.

### Bilan très positif

Cette première édition de la formation en groupe, donnée par Caroline Bernasconi, psychologue, et Liliane Reinsch, infirmière, a rencontré un fort succès. huit personnes se sont inscrites à

la formation: toutes des femmes (quatre épouses et quatre filles) qui ont pu trouver un lieu de ressource où exprimer leur vécu: «Ça fait du bien de parler de la maladie avec des personnes qui ont des problèmes semblables, et de pouvoir en rire aussi» témoigne l'une d'entre elles. Pour chacune des participantes, l'intensité du stress a diminué. Elles ont par conséquent appris à «être mieux pour mieux aider» et donc à préserver leur santé afin d'accompagner plus sereinement leur proche. Un réel travail sur elles-mêmes et sur la relation avec le proche accompagné a été réalisé par chacune d'entre elles.

### Formation plus accessible

Caroline Bernasconi a intégré le groupe de travail de la HEdS (Haute Ecole de Santé) de Fribourg qui a reçu un soutien financier de la part de la Fondation Leenards afin de réfléchir à la suite à donner à la formation en groupe. En effet, se rencontrer chaque semaine durant trois mois peut représen-

ter un frein pour les proches aidants car cela demande un investissement important de leur part. Il s'agira donc notamment de modifier le format de la formation sans toutefois perdre les différents éléments du programme qui sont nécessaires pour réaliser un travail sur soi. La nouvelle formation sera donnée en automne 2017. Les personnes intéressées peuvent contacter La Valse du Temps à Cornol, au 032 462 11 57./com

PUBLICITÉ

*Auberge du Mouton*



**Cochon c'est bon !**

Saint-Martin, ve 11.11 & sa 12.11 (soir) & dimanche 13.11 (midi)

réservations: 032 535 83 57

[www.dumouton.ch](http://www.dumouton.ch)