

Profil d'anciens et d'anciennes

JOSÉE PATENAUDE, 142^e

FORCE ET SAGESSE



« GRAVIR SA MONTAGNE »

Depuis plusieurs années j'entendais parler de Josée Patenaude. Ça me rappelait vaguement une ancienne du 142^e cours. Je savais qu'elle possédait une école de karaté à Repentigny.

Dans les 40 dernières années, plusieurs de nos anciens et anciennes du Collège s'y sont inscrits. Inévitablement, certains commentaires émergeaient lors de discussions entre deux cours d'éducation physique. Parlant de Josée et de son dojo (école), c'était toujours positif... j'en étais fier, mais ça m'intriguait !



Josée remet à Paul Germain son premier volume qu'elle lui a dédié.

Je ne connaissais presque rien au monde du karaté. J'avais participé, il y a très longtemps, à une session de karaté offerte aux jeunes et moins jeunes à St-Félix-de-Valois. Mes souvenirs se résument à : intensif, répétitif, compétitif et beaucoup de testostérone... finalement, comme éducateur physique, je pouvais m'en passer.

Quand le film « **Karaté Kid** » a été présenté (1984), ce fut pour moi

une révélation. Les jeunes voulaient tous devenir des Daniel LaRusso et nous, comme parents et éducateurs, on s'associait à monsieur Miyagi. Le clivage entre les bons et les méchants faisait recette. Mais qu'en est-il de la réalité?

Dans les dernières années, j'ai rencontré Josée à quelques occasions. Des salutations trop brèves jusqu'au jour où j'apprends qu'elle a édité un volume en 2005 : « **Le guerrier des temps modernes** » qu'elle m'a généreusement dédié. Je découvrais une personne d'une richesse insoupçonnée.

Je vous présente aujourd'hui le parcours inspirant mais tellement différent d'une éducatrice inspirée et passionnée par la culture japonaise.

Pour vous aider à mieux comprendre son cheminement, j'ai présenté à Josée différents thèmes qu'elle a enrichi par ses réponses d'une générosité sans limite.



**Benoît-Pierre (140^e), Maryse (141^e),
Josée (142^e) et Louis-Marc Patenaude devant leur Alma Mater**

Ta famille

Je suis née à Lachenaie de Marcelle Brisebois (mère au foyer) et de Jean-Claude Patenaude (courtier en assurances) et nous avons déménagé à Repentigny en 1972. J'ai trois frères et une sœur et nous sommes tous gradués du CLA sauf mon frère Christian. Benoît-Pierre Patenaude(140^e), Maryse Patenaude (141^e) et Louis-Marc Patenaude (147^e). Mon père est également gradué du CLA, il est du 113^e cours, il est né en 1934. Je n'ai pas d'enfant.

Ton vécu au Collège

Je n'ai pas eu beaucoup d'amis(es) au CLA. Je ne me tenais pas avec les gangs, j'étais plutôt solitaire.



**Au CLA, en 3^e secondaire, Louise Martineau (RIP),
Hélène Camirand, Paul St-Jacques et Josée (1977)**

J'aimais le sport. J'en ai pratiqué sur l'heure du midi et après l'école. Le volley-ball, le ballon sur glace et le flag football. J'ai adoré aller au camp du CLA au lac Désert. J'ai conservé de super souvenirs du camp-canoë et de ma

monitrice, Paulette Caron (139^e) que je croise à l'occasion. Mes profs marquants, Marielle Jobin (131^e) et Mireille Roy, car elles m'enseignaient l'éducation physique.

Après la 5^e secondaire, je n'avais aucune idée de ce que je voulais faire comme travail. Aucun intérêt pour rien. Puis, un ami m'a parlé qu'il avait débuté un DEC en génie civil au Collège Ahuntsic où j'ai gradué en 1982. Au même moment l'école de Karaté où je m'entraînais depuis 5 ans fut fermée. Quelque peu désespérée, j'y ai vu l'opportunité d'ouvrir ma propre école en octobre 1984 sans aucune formation autre que mon vécu au Karaté.

Début de carrière professionnelle

Dur début de carrière car, c'est la récession, les taux d'intérêt sont à plus de 20% et la construction est au point mort. J'ai débuté sur le chantier de l'usine d'épuration à Rivière-des-Prairies en 1983 comme commis de chantier, puis assistante-surintendant. J'ai continué ma carrière pour la construction du Golf du Bois d'en haut et sur d'autres chantiers. J'ai fait ma place dans un monde plutôt masculin.

Tout au long de ma vie, j'ai valsé entre le domaine de la construction, de la gestion, de l'enseignement du Karaté et depuis 5 ans en réalisation d'aménagement paysager. Les trois domaines se complètent à merveille, mais c'est l'enseignement du Karaté qui a toujours été au premier plan de ma carrière et de ma vie.



**Au début de sa
future passion**

Pourquoi le karaté ?

J'ai débuté à 15 ans sur invitation d'un ami, j'étais en 4^e secondaire. Durant les trois mois de pratique, je trouvais cela très intense surtout les combats. J'aimais l'entraînement et étant un sport individuel, cela correspondait à mon côté solitaire.



Avec son maître
Shigeru Oyama (1980)

Il y avait peu de femmes. J'allais à l'entraînement tous les jours 2 heures par soir. Je suis rapidement devenue une excellente combattante et j'ai passé ma ceinture noire au Connecticut le 23 novembre 1980 devant maître Shigeru Oyama.

Ce fut rude mais j'ai eu un vif succès. À mon retour, je me suis engagée à poursuivre cette voie pour en faire un mode de vie.



Fière de l'obtention de sa ceinture noire

La mission que je me suis donnée : Enseigner le karaté, ainsi que les valeurs morales s'y rattachant et selon un haut standard de qualité.

J'ai toujours accueilli mes élèves pour qu'ils acquièrent d'excellentes habiletés physiques et une meilleure santé (physique et psychologique) ainsi que développer un mental fort et positif pour le contrôle de soi.

Durant plus de 15 ans, j'ai développé mon école sur des bases solides. L'enfant qui entrait dans mon dojo (école) restait très souvent jusqu'à la ceinture noire. Rendu à l'adolescence, je les formais comme assistant-instructeur, arbitre et je leur enseignais à retransmettre aux autres leurs connaissances et à inspirer les jeunes débutants. C'était une école de respect, de collaboration, d'entraide et d'un sentiment d'appartenance.

Développement de ton école

Ouverture de mon école de Karaté (1984).

Je travaille à temps plein le jour et j'enseigne une quinzaine d'heures par semaine le soir. Dès le début, sans aucune expérience, je réussissais très bien et j'étais confortable à enseigner.

Le premier objectif lorsque j'ai ouvert mon école était pour avoir un lieu où continuer à pratiquer mon art et partager ma passion avec les autres.

Puis après 5 ans avec deux emplois, la fatigue s'est installée et j'ai perdu ma motivation. Mon local d'entraînement était situé dans un sous-sol de 500 pieds carrés et j'avais une centaine d'élèves.

Pour rehausser ma motivation et continuer à progresser, j'ai loué un local plus grand dans un centre commercial. C'était dispendieux et j'ai dû aménager l'ensemble du local.

Par la suite, j'ai agrandi la superficie d'entraînement de 1200 pieds carrés à 3000 pieds carrés. Plus de 400 élèves s'y entraînaient et j'y suis resté 20 ans. Ma mère travaillait avec moi en accueillant les élèves.



Fierté du travail accompli

Ta formation en éducation physique

1992, je décide de quitter mon emploi comme chargé de projet dans la construction pour enseigner à temps plein le karaté, je m'entraîne pour mon test de 4^e dan en 1993 à New York (**première femme de l'organisation à atteindre ce niveau**) et je débute un **BAC en éducation physique en 1994**.

Cela faisait déjà 10 ans que l'école était ouverte et je désirais en connaître davantage sur l'enseignement. J'ai donc débuté, en janvier 1994, un BAC en éducation physique volet extrascolaire.



Obtention du 4^e dan à New-York (1993)

Ce programme avait pour objectif de former des coachs pour le développement d'athlètes sportifs et d'élite et non pour enseigner dans les écoles. Ce programme était parfait pour moi. On nous enseignait la psychologie sportive, la préparation de programme d'entraînement, l'apprentissage, etc.



Transmettre la confiance

J'ai suivi ce programme dans le but de perfectionner mon enseignement, le coaching auprès de mes élèves et ce fut une excellente décision, car j'ai découvert qu'il y avait beaucoup de possibilités pour faire progresser mon enseignement et mon école.

1994 à 1999, j'étudie en éducation physique le jour, j'enseigne le soir, 6 jours par semaine, j'organise des tournois et je voyage pour l'entraînement et les compétitions. Je m'entraînais avec les meilleurs et surtout j'observais ceux qui m'enseignaient afin d'en faire profiter mes élèves. À cette époque, n'ayant pas Internet et les réseaux sociaux, je me rendais à New York pour apprendre mon art du grand maître Shigeru Oyama. Chaque voyage était dispendieux mais tellement enrichissant et gratifiant.



Lorsque je revenais à mon dojo, je transmettais mes connaissances et j'étais motivée à continuer. J'aime créer et en variant mes cours je multipliais l'intérêt de mes élèves. Mon entreprise ne cessait de croître et l'école gagnait en renommée. Enseigner est un excellent terrain de jeu pour apprendre sur soi.

Prête pour une séance d'entraînement

En 1996, je participe au premier tournoi plein contact pour les femmes à New York et en 1999, je réussis mon BAC en éducation physique. Mon école est passée de 100 élèves à plus de 400. Toujours en 1999, c'est l'année que je fonde **Koyama (petite montagne)**, le nom de mon école, de ma philosophie, car je ne suis plus affiliée à l'organisation. Je fonde également FCT (Full Contact Tournament) afin de promouvoir les arts martiaux. Un peu plus tard, pour mes étudiants, je modifie FCT par **Force, Combativité, Ténacité**. Des objectifs importants !

Ton cheminement pour obtenir tes différents grades (ceinture et dan)

Ma progression fut atypique.

- Ceinture blanche : C'est le début d'une grande aventure.
- Ceinture verte : Je deviens la première femme de mon école à obtenir ce grade dans un monde d'hommes.
- Ceinture noire 1^{er} dan : Point de départ de mon engagement envers moi-même pour poursuivre ma route à la conquête de soi.
- 1983 : 100 combats consécutifs, un défi personnel que je me suis lancé. C'était un test d'endurance dont mon enseignant avait parlé dans un cours et qui se faisait au Japon. Je voulais tester mes capacités. J'ai combattu durant trois heures et demi sans boire d'eau.
- 1993 : Promotion 4^e dan à New York devant maître Shigeru Oyama. Je deviens la première femme de l'organisation à atteindre ce niveau. J'ai atteint le PEAK PERFORMANCE dans ce test, c'était magique.
- 1996 : Je participe au premier tournoi plein contact pour les femmes à New York et je suis acceptée comme arbitre pour les combattants élités.
- 1999 : Je fonde Koyama et je deviens une école indépendante.
- 2005 : J'écris et édite mon livre, « **Le guerrier des temps modernes** ».
- 2015 : Je gagne mon combat avec mes hanches (vous comprendrez plus bas).
- 2023 : Je me rends au Mont Mitsumine au Japon, lieu sacré, et je réussis mon 7^e dan devant maître Yoshiji Soeno qui était un élève de Shigeru Oyama avant son départ pour les USA.

Ton livre : « **Le guerrier des temps modernes** »

J'ai eu un grand plaisir à écrire et éditer mon livre. C'était une synthèse de mon BAC et de mes 25 années d'entraînement. Je l'ai écrit pour le désir de créer quelque chose de différent sur les arts martiaux, que les gens connaissent mieux le fonctionnement de la machine humaine, de l'âme, de la mémoire et pour la conquête de soi.



Au Japon, échange de volume avec maître Yoshiji Soeno, lors de l'obtention de son 7^e dan (2023)

Le titre : S'inspirer des guerriers anciens afin de moderniser l'art de la guerre en art de la découverte de soi. Pourquoi Le Guerrier au lieu de La Guerrière ? Je me le demande encore!

L'objectif était de le vendre à mes élèves, aux autres enseignants et leurs élèves et aux fédérations afin d'en faire profiter au maximum de gens qui pratiquent et affectionnent les arts martiaux.

Après le super lancement de mon livre en 2005, j'ai rencontré plusieurs librairies, les fédérations de karaté, et je suis allée dans les tournois pour vendre mon livre. La réponse a été médiocre. Aucun intérêt, parce que je ne suis pas de leur équipe et pour d'autres raisons. Un homme d'une école de karaté m'a lancé cette phrase : « *Sais-tu pourquoi tu ne vends pas ton livre, c'est parce que tu es une femme!* ».

Puis avec les opérations aux hanches, j'ai cessé la vente. Ce livre m'a coûté 35 000\$ en dollars 2005 sans compter mon temps.

Je prévois reprendre la vente du livre en organisant un cours qui inclurait le livre. Je cherche encore comment vendre les copies qu'il me reste.

Malgré tout, je prépare « **La vie de la Guerrière. Paraître ou Être** ». Titre de mon 2^e livre.

Toi et ton école en difficulté

Revenons à l'année 2002, c'est le summum. Les élèves m'organisent une fête surprise pour mes 25 ans de pratique du Karaté. Nous sommes 225 personnes dans une salle remplie de bienveillance. Un gros *boost* d'amour.

Je suis motivée et prête à entreprendre la deuxième partie de ma carrière.

Puis trois mois après cet événement magique, l'école passe au feu. Je me retrouve en plein hiver à chercher un local pour sauver mon école. Étant une femme combative, lorsque je pose un genou au sol, je me relève, j'accepte l'événement et je continue à **gravir ma montagne**.

4 ans après ce feu, je dois subir le remplacement d'une hanche. Ce qui devait être une simple opération de routine s'est transformée en désastre. L'opération n'a pas fonctionné et j'ai dû être réopérée 3 fois.

Après la première opération, je suis retournée sur le marché du travail au Cégep de Joliette en tant que gestionnaire en bâtiment, car je n'avais aucune idée si je pouvais continuer à enseigner et à marcher. Les douleurs et l'inconfort à la marche ont duré plus de 7 ans et j'ai été intoxiquée au chrome-cobalt dû à la prothèse implantée.

Durant ces 7 longues années, j'ai finalement continué à enseigner un peu debout et assise. À plusieurs reprises, je désirais fermer l'école, exténuée, mais ma volonté et ma force intérieure m'empêchaient de le faire. À chaque matin, je disais cette phrase magique : « *C'est une nouvelle journée et je crois en ma guérison* ». En 2014, j'ai surmonté cette épreuve après ma 4^e opération.

En 2015, il y avait moins d'inscriptions avec l'arrivée des médias sociaux et la concurrence était très forte due à l'ouverture de trois nouvelles écoles dans les alentours.

En 2016, je décide de vendre ma maison et de déménager mon école. Je venais de trouver une maison sur une rue passante avec un local commercial en annexe. Le rêve que j'espérais depuis plus de 20 ans.

Comme rien n'est simple dans ma vie, trois mois avant le déménagement, il y a eu un dégât d'eau majeur et je ne pus intégrer mes locaux. Je dus tout faire rénover, la maison et le nouveau dojo. Je n'avais plus d'endroit où vivre. Je suis retournée un certain temps chez ma mère.

Après 4 ans de travail, je suis maintenant capable de laisser mon emploi de jour pour continuer à bâtir mon école et à enseigner jusqu'à mon dernier souffle.

Mais voilà qu'un autre défi se présente. La pandémie! L'école ferme. Je me retrouve en difficulté.

Comme je suis une femme combative, ce n'est pas une pandémie qui fermera mon école, mais bien quand je le déciderai. En moins d'une semaine, j'étais branchée à ZOOM et j'expérimentais une nouvelle méthode d'enseignement. Tantôt en virtuel, quelquefois en présentiel selon les recommandations de la santé publique et cela jusqu'en septembre 2022. Au cas où l'école ne passerait pas au travers cette crise et aussi pour occuper mon temps libre et pour gagner un peu d'argent, j'ai débuté une formation en aménagement paysager en alternance travail-étude. Durant une année, je travaillais et étudiais à un salaire excessivement bas, mais cela était très enrichissant.



Après cette formation, l'entreprise avec laquelle j'étais jumelée ne me convenait pas alors j'ai ouvert mon entreprise, **Zen-o-jardin** le temps que je relance l'école.

Aujourd'hui elle travaille dans l'aménagement paysager.

En 2026, j'alterne entre l'aménagement paysager, l'enseignement du karaté et la création de mini-jardin zen.

Mon objectif pour les adultes est de continuer à transmettre mes connaissances afin qu'ils découvrent leur passage secret et qu'ils débutent à gravir leur montagne par la découverte de soi. Pour les enfants, je les accompagne pour leur inculquer la concentration, la confiance et l'estime de soi.

Tes mentors

Shigeru Oyama pour l'enseignement des techniques de Karaté, Élie Lelus, coach de vie et mes élèves. Ce sont eux qui m'enseignent, me font progresser et me forcent constamment à me dépasser.

Tes blessures

Elles sont physiques, les hanches, et elles sont psychologiques : intimidation, mépris, trahison, déloyauté, harcèlement, jalousie provenant de ceintures noires qui m'ont quittée et des représentants d'autres organisations lorsque je les côtoie dans un tournoi ou autre événement.

Tes voyages

Chaque fois que je voyage, j'aime avoir un objectif. Certains voyages ont été pour l'entraînement de Karaté et d'autres pour un



Elle réalise de mini-jardins japonais.

pèlerinage, un ressourcement. Avant ma rentrée scolaire de l'automne, je fais un petit voyage de quelques jours afin de faire le vide, de me préparer mentalement à la reprise des cours et de l'accueil des élèves.

Le Japon c'est l'endroit que j'aime parcourir. J'ai des amis là-bas et je me sens bien. J'aime découvrir la beauté des paysages, les cerisiers du printemps, les coutumes et la sérénité des temples. C'est un endroit magnifique.

Aujourd'hui, en 2026

Je continue à enseigner le karaté à temps plein le soir et je fais des aménagements paysagers le jour, du printemps à l'automne. L'aménagement paysager est un excellent complément pour moi et mon école, car je peux développer ma créativité, je fais de la gestion et je me garde en forme. J'aime bien m'inspirer des jardins que j'ai visités dans mes voyages au Japon, car tout y est placé en harmonie, esthétique et c'est très apaisant.

Ta plus grande fierté

C'est l'ensemble de mon œuvre, Koyama, une école ouverte depuis plus de 40 ans où j'ai vaincu avec brio tous les défis sur ma route tout en continuant de gravir ma montagne et à progresser.

Les plus de 4 000 élèves à qui j'ai enseigné et les 250 ceintures noires que j'ai formées m'ont comblé de bonheur et de fierté.

Imbue de l'influence japonaise.

Immense MERCI Josée pour la confiance que tu m'as accordée. Ta passion et ta résilience sont dignes des meilleurs samourais. J'y pense, y avait-il une place pour les femmes chez les samourais ?



Au Japon devant le mont Fuji (2023).

Aussitôt Josée me répond :

« Les onna-bugeisha étaient des femmes guerrières de la haute société dans le Japon féodal, formées au combat pour protéger leur maison, leur famille et leur honneur. Membres de la classe des Bushi, elles maniaient principalement la naginata (lance à lame courbe) et combattaient aux côtés des samourais, brisant les rôles genrés traditionnels. »

Figure féminine mythique, Tomoe Gozen fut la « onna bugeisha », ou femme combattante, la plus connue. Cette redoutable cavalière aurait mené l'armée de son mari samourai lors de la guerre de Genpei, au 12^e siècle. »

**Josée, tu es une femme au combat.
Je retiendrai pour longtemps tes dernières paroles :**

« Je combats dans le ring de ma vie, à franchir les obstacles un par un afin de les surmonter avec stratégie et dignité. J'établis un plan de match et je focalise jusqu'à temps que je réussisse à atteindre le sommet de ma montagne. »

**Il me restait une formalité à remplir.
J'ai demandé à deux de nos anciens qui ont suivi l'entraînement de Josée ce qu'ils en retenaient :**

« C'est incroyable de voir à quel point sensei Josée Patenaude peut grandement contribuer au développement des jeunes. Avec Koyama Karaté, on apprend de grandes valeurs : la discipline, la persévérance, la résilience, le courage et la sagesse. Ajoutez à cela un corps en santé et vous avez de vrais investissements à long terme. Et c'est exactement pour ces raisons que l'on peut qualifier la carrière de Josée Patenaude comme une réussite totale. Sa carrière de sensei m'a défini tel que je suis et je serai éternellement reconnaissant envers elle. Elle mérite le plus grand des honneurs. »

Arigatou gozaimasu, sensei ! »

Sylvain Courtemanche (172^e cours) ceinture noire 2^e dan

« Je l'ai connue à 5 ans et je fais partie de sa famille de karatékas jusqu'à l'âge de 16 ans environ. Mais je pense qu'une fois qu'on a fait partie de son parcours, on demeure un membre à vie avec elle. Elle m'a inculqué discipline, confiance et respect des autres. J'ai le mot détermination en japonais tatoué dans mon bras parce que c'est ce que j'ai surtout appris d'elle. Une femme forte avec un parcours de vie impressionnant qui sera pour moi un exemple à suivre pour le reste de ma vie. À cause d'elle, je tente de transmettre ces mêmes valeurs à mes enfants. »

Dominic Paiement (162^e cours) Sempai, ceinture noire 2^e dan

**Paul Germain
Éducateur physique**