

# Self-défense : l'arme fatale au féminin !

Libres, les femmes le sont. Mais, comment garder sa liberté face à la petite délinquance urbaine ? Par des comportements, une assurance, acquis grâce aux outils apportés notamment par la self-défense. Explications avec Jean-Christophe Damaisin d'Arès\*.

Patricia Riveccio

**L**es atteintes à l'intégrité physique sont toujours en hausse. Une femme sur dix déclare avoir été victime de violence. Les beaux et preux chevaliers d'antan ne sont plus là pour la protéger et la femme du XXI<sup>e</sup> siècle doit savoir tout faire, être sur tous les fronts et en mesure d'assurer sa propre protection. Les cours d'autodéfense se multiplient. Au programme de la self-défense, des gestes simples à acquérir mais qui peuvent vous aider à vous sortir de situations plus ou moins désagréables et à garder votre intégrité physique. «*La self-défense est un ensemble de techniques de défense issu des arts martiaux. Elle représente un éventail technique très très vaste qui nous permet toujours d'avoir une réponse adaptée à l'attaque*», explique JC Damaisin d'Arès. L'idée est que pour une même attaque, on vous apprend en moyenne, pour un niveau de base, huit types de défense différents. Il y aura toujours une prise «confort» que vous maîtriserez plus facilement en fonction de votre type de morphologie. La self-défense est accessible à toutes, sans conditions, à partir du moment où vous avez fait une visite médicale obligatoire. Si vous avez un jour une petite douleur, elle ne devrait pas vous empêcher de suivre le cours, allez voir le prof et prévenez-le.

## Une attitude

Au-delà de la technique, si le prof est bon, la self-défense vous apporte une certaine capacité de confiance en vous car vous

allez apprendre également à vous «comporter». Physiiquement et psychologiquement. «*Toute la réussite d'une bonne défense face à son agresseur ne réside pas uniquement dans la réalisation de la technique correctement mise en œuvre mais beaucoup dans la capacité à adopter un certain comportement*, précise Jean-Christophe Damaisin d'Arès. *L'ensemble risque de décourager votre agresseur.*» On apprend donc à gérer son stress et c'est bien là que réside toute la supériorité des arts martiaux. C'est la raison pour laquelle il ne faut pas négliger les passages de grade qui ne sont que la validation de la mise en œuvre des techniques apprises pendant un certain temps face à une situation de stress qui est, bien entendu, beaucoup moins

stressante que dans la réalité... «*Si vous n'êtes pas capable, dans une situation où vous ne risquez rien, à mettre en pratique les techniques apprises, oubliez la rue ! La self-défense vous apprend aussi à garder la maîtrise de soi face à une agression physique qui peut être douloureuse. Il y a, en effet, des agresseurs qui font mal de suite. D'où l'intérêt d'acquérir une capacité de résilience, c'est-à-dire de maîtriser tous ses sens pour pouvoir réagir, même*

## Je bouquine...

*Self-défense féminine, de Jean-Christophe Damaisin d'Arès, Chiron Éditeur. Guide des arts martiaux en France, de Jean-Christophe Damaisin d'Arès, Amphora.*

\*Ceinture noire 4<sup>e</sup> dan de Taekwondo, diplômé d'état dans cette discipline, ceinture noire de Hapkido 2<sup>e</sup> dan, ceinture noire 1<sup>er</sup> dan et moniteur fédéral de Full-Contact.



## Self-défense, une bonne adresse ?

Attention au choix du club, l'enjeu est de taille. «*Vous avez deux types de structures, les club omnisports, des grands clubs privés, assez chers, et les clubs spécifiques, des structures associatives qui utilisent les infrastructures des municipalités avec une ou deux activités et... un côté plus chaleureux.*» À vous de trouver le bon endroit, en allant sur Internet, de privilégier le lieu géographique, en sélectionnant le club qui est proche de chez vous ou de votre lieu de travail. «*Faites des cours d'essais, discutez avec le prof, conseillez Jean-Christophe Damaisin d'Arès, regardez son CV même si c'est parfois trompeur, un bon compétiteur n'a pas forcément les qualités requises pour être un bon enseignant. N'hésitez pas à discuter avec les élèves. Faites-vous une grille avec les plus et les moins : ambiance, accueil... C'est important, de votre choix dépendent vos résultats, un bon prof prend en compte les spécificités de chaque élève et les accompagne au niveau supérieur.*»

s'il y a douleur. Et ne pas s'écrouler... Cet apprentissage-là dépend beaucoup de chaque individu.» Les arts martiaux, s'ils sont bien enseignés, sont d'une telle richesse de techniques, qu'il y en aura toujours une adaptée au type d'agression rencontrée.

## Et les résultats ?

Les bons cours vont vous mettre progressivement dans des situations réalistes, celles que vous pouvez, paranoïa oblige, rencontrer un jour... À un moment ou un autre, vous ne tournez jamais avec les mêmes partenaires, vous allez endosser le rôle de l'agresseur. Petit à petit, les prises, si elles sont bien faites, vont être de plus en plus appuyées et vous allez les sentir. «*Si on ne subit pas ces prises, on ne peut pas les comprendre et donc les exécuter correctement.*» Des difficultés ? «*C'est physiologique, il y a des gens qui sont doués pour se mouvoir dans l'espace. Pour d'autres, la synchronisation est plus difficile, mais, avec le temps, ils prennent conscience de leur corps. Le travail commence avec les chutes à partir de la position à genoux, il faut bien apprendre à tomber mais sans se faire mal.*» Pour la self-défense, il faut être décontracté, apprendre à respirer, être fluide. Plus vous êtes crispé, plus vous risquez l'accident car la personne en face de vous va penser que sa prise n'est pas efficace et risque de l'accentuer. Ensuite, selon les professeurs, on apprend les défenses «*contre saisie simple*», les ripostes, les dégagements, les coups de pied de base. Les élèves n'apprennent jamais des choses dangereuses qu'ils ne sont pas en mesure de pratiquer. Au bout d'un an, à raison de un à deux cours par semaine, si vous êtes assidue, vous pouvez acquérir un minimum de technique capable de vous sortir de 90 % des situations face à un individu. Face à plusieurs individus, il faut courir... c'est la meilleure des défenses. ■