

la riche

Apprendre à faire face aux agressions

Il y avait du monde lors du séminaire d'initiation à la self-défense féminine organisé le Cesam Rapide Défense Tours, dans le cadre de la Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes. Le 25 novembre, de 10 h à 12 h, au gymnase Paul-Bert, en effet, pour cette 5^e année, le nombre de participantes a atteint les 130.

Hervé Lesueur, formateur Rapide Défense, a voulu organiser cette session gratuite de façon un peu différente en permettant aux stagiaires de découvrir et rencontrer des instructeurs de divers horizons et divers lieux géographiques du département. « Chaque personne est différente physiquement et psychologiquement. Cette présentation pluridisciplinaire nous a permis de toucher plus de personnes et peut-être convaincre certaines de s'inscrire au club pour pratiquer régulièrement, afin de prendre confiance en elles. La municipalité de La



Pour la 5^e année, la session s'est déroulée au gymnase Paul-Bert avec plusieurs instructeurs de divers horizons et lieux géographiques du département.

Riche, la Direction départementale de la cohésion sociale via la Délégation à l'égalité hommes/femmes et le secrétariat des sports nous encouragent et nous soutiennent dans notre démarche, afin de faire stopper ces violences », a signalé ce dernier.

Etaient présentes Claudie Ro-

zas, conseillère municipale déléguée à l'action culturelle, au développement artistique et à l'égalité entre les femmes et les hommes, et Nadine Lorin, déléguée départementale aux droits des femmes et à l'égalité.

Pendant deux heures, six groupes de

20 à 30 femmes ont pu bénéficier de conseils, de mises en pratique et de démonstrations des différentes méthodes. « C'était très enrichissant et instructif », « J'espère qu'il y aura d'autres stages d'organisés », « Cela nous permet de prendre confiance dans notre capacité de réponse », voici les propos de quelques stagiaires. Le rendez-vous est pris pour l'année prochaine.

Karaté, yoga, kung fu, jujitsu, self-défense féminine, krav maga et rapide défense ont été présentés par Hélène Dupuis d'ASF karaté de Fondettes, yoga et self-défense par Christine Videgrain de La Ville-aux-Dames, kung fu par Damien Caron de Kung Fu Tauxigny, self-défense par David Girard du Self-défense US Saint-Pierres-Corps et Damien et Alexandre du Team37 de Tours-Nord ainsi qu'Hervé Lesueur du Rapide Défense Tours.

Cesam, 06.44.02.66.92
ou karate.lariche@gmail.com