

société

La self-défense au féminin

Les cours de self-défense adaptée aux femmes se développent en Touraine. Démonstration à l'occasion de la journée de lutte contre les violences.

Vous avez des chaussures terriblement efficaces : avec quelques orteils en moins, ce sera difficile pour votre agresseur de vous courir après. En une phrase, démonstration est faite que les femmes peuvent être armées pour se défendre elles-mêmes. Pendant une heure, vendredi après-midi, une dizaine de volontaires ont découvert les ressorts de la self-défense version féminine. Deux instructeurs proposaient une initiation à l'occasion de la Journée de lutte contre les violences faites aux femmes organisée aux halles de Tours par la Délégation départementale aux droits des femmes et à l'égalité.

“Créer la fraction de seconde pour se dégager”

Il n'est pas question de coups de sac à main ou d'attaques au talon aiguille dans cette self-défense au féminin ; plutôt de l'art d'atteindre des points douloureux pour « créer la fraction de seconde qui permet de se dégager », explique David Girard, instructeur à Saint-Pierre-des-Corps. Yeux, nez, gorge, genoux, tibia, orteils... « Souvent, les femmes nous disent qu'elles sont incapables de faire mal à un homme car elles



Une dizaine de femmes ont testé la self-défense vendredi à l'occasion de la Journée de lutte contre les violences faites aux femmes organisée aux halles de Tours.

ne sont pas assez fortes. Les doigts dans les yeux, un enfant de cinq ans peut le faire, et moi qui suis aussi médecin, je vous assure que c'est très douloureux », souligne Damien Caron, instructeur à Tauxigny. Les stagiaires sont invitées à « tester » ces cibles entre elles.

« Cela semble efficace, mais il faut avoir de l'entraînement pour que ce soit des réflexes », réagit Geneviève, 52 ans. L'idée d'atteindre le visage ne l'avait même pas effleurée lorsqu'elle s'est fait agresser violemment par un membre de sa famille. « On pense au coup de pied dans les parties, pas au visage », glisse-t-elle. En trois

gestes, David Girard démontre l'efficacité de multiplier les points d'attaque. « Pour le public féminin, l'objectif est de se préparer à une agression. On enlève les aspects trop techniques, tout ce qui est physique... On va à l'essentiel », souligne-t-il.

Contre le harcèlement de rue

Le besoin est réel, relevé par une enquête de la Délégation départementale aux droits des femmes en 2016. Alors que presque toutes les Tourangelles (97 %) déclaraient avoir été victimes de harcèlement de rue, 8 % d'entre elles évoquaient spontanément des

cours de self-défense comme moyen d'action pour se sentir plus en sécurité. « Il m'arrive souvent d'avoir peur, en prenant les transports en commun, dans la rue la nuit. Se sentir capable de réagir, ça aiderait, c'est sûr », remarque Océane, 19 ans. « La seule réponse qu'on a sinon, c'est de détourner le regard et tracer son chemin », abonde Marlène, 19 ans, et Anne-Françoise, 49 ans.

Une demande entendue par Nadine Lorin, la déléguée départementale aux droits des femmes. « Nous avons réuni les professeurs du département, nous les avons formés à ce qu'étaient les violences faites aux femmes », retrace-t-elle. Cette année, une dizaine de cours sont ouverts en Indre-et-Loire. « Nous rencontrons les instructeurs lundi pour voir comment on peut promouvoir encore mieux cette activité », explique-t-elle.

Parce qu'une initiation, c'est bien, mais cela ne remplacera pas de vrais cours : « Comme n'importe quel apprentissage, il faut que les gestes soient répétés, qu'ils deviennent des réflexes. Car face à une agression, il y a ce qu'on appelle “l'effet chimpanzé” : on perd toutes ses facultés. » Alors qu'avec un bon coup de talon sur les orteils...

Mariella Esvant