

ouest-France 10/04/14

## Mayenne ville et Nord-Mayenne

### « La self-défense, ça me donne confiance »

**Il va y voir du sport.** Le centre social Les Possibles, à Mayenne, propose une initiation à la self-défense le vendredi. Une initiative mise en place à la demande des usagers du centre.

#### L'idée

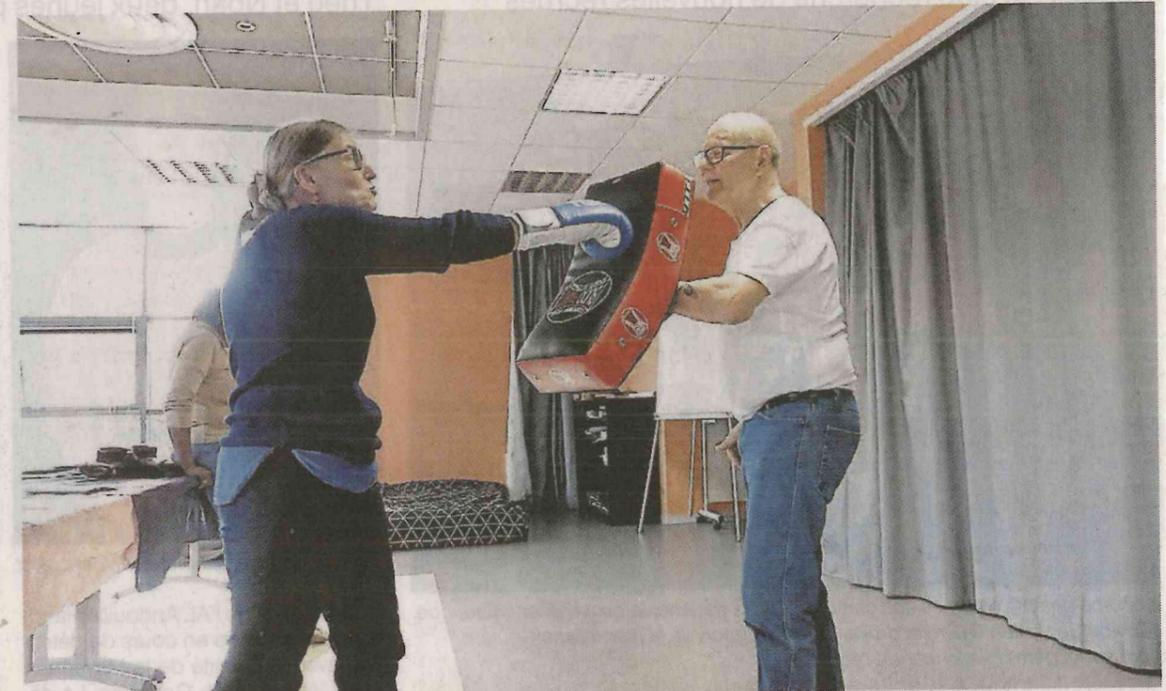
Dans la salle du centre social Les Possibles (ex-Agitato), à Mayenne, chacun à ses raisons pour s'initier à la self-défense. « Moi, j'ai déjà subi des agressions verbales », raconte une participante à l'atelier. « Moi, il m'arrive d'avoir peur quand je sors le soir », témoigne un autre. « Moi, je travaille avec des personnes en réinsertion et j'ai peur de la violence physique... ». « Moi, au contraire, j'ai peur d'une réaction disproportionnée de ma part en cas d'agression », souligne une autre personne.

La sixième séance commence avec Martine, Simone, Jacqueline, Philippe, Éloïse et Iris. Ils répètent, deux par deux, les techniques de la self-défense : à tour de rôle, l'un agresse et l'autre se défend. « C'est une initiation avec des techniques simples, surtout des dégagements », explique Jérôme Tarlevé, l'animateur qui est ceinture noire 1<sup>er</sup> dan karaté traditionnel et 2<sup>e</sup> dan karaté contact.

« Les premières séances ont d'abord consisté à un travail sur le contact car il n'est pas évident au début de toucher l'autre et de se laisser toucher. » Son enseignement utilise le plus souvent des savoir-faire issus des différents arts martiaux ou sports de combat.

#### Un atelier ouvert à tous

L'atelier a vu le jour à la demande des usagers du centre social. « Plusieurs personnes déjà dans d'autres ateliers étaient en demande, confirme Christophe Doussin, directeur des Possibles. Comme je pratique moi-



L'enseignement de la self-défense utilise les savoir-faire issus des arts martiaux ou sports de combats.

même le karaté, la mise en route avec Jérôme a été rapide. »

Après le toucher, l'animateur apprend aux participants à contrôler leur respiration. « Il faut essayer de rester lucide et analyser rapidement la position de l'agresseur pour pouvoir réagir », explique-t-il.

La technique de self-défense désigne l'ensemble des techniques de combat permettant de faire face à une attaque lorsque l'on est désarmé. « Mais légalement, il y a une nécessité d'être en situation de légitime défense et la réponse doit

être proportionnée à l'attaque », informe-t-il.

Le but est surtout de s'en aller en cas d'agression et non pas de provoquer un combat. C'est d'apprendre aussi à utiliser au mieux l'environnement et les objets accessibles : ceinture, bâton, bouteille, meubles, cendrier.

« C'est un atelier ouvert à tous. C'est une première pour moi aussi. D'habitude j'enseigne dans les clubs avec des plus jeunes et des sportifs. Mais l'expérience ici est épatante tant ils sont investis dans

les cours. »

Et le travail porte ses fruits : « Ça me rassure de connaître les gestes de base, confie humblement Éloïse. Ça me donne confiance et je me dis que je saurai tenter quelque chose en cas d'agression. »

**Tous les vendredis**, initiation à la self-défense au centre social Les Possibles, à Mayenne. Contact et inscription via [contact@lespossibles.org](mailto:contact@lespossibles.org) ou au 02 43 04 22 93.