

SELF-D-DEFENSE au féminin

Apprendre à anticiper le danger, l'évaluer, l'éviter, et si besoin l'affronter. Tels sont les objectifs des cours d'autodéfense pour femmes organisés par l'association Ladies System Defense. Sportif mais pas seulement !

PAR GEORGIA DIAZ // PHOTOS : LIONEL BEYLOT

&n 2012, il y a eu 13 000 vols, 2 000 agressions et 200 viols par jour en France et il ne s'agit là que des faits déclarés. Il y en a certainement beaucoup plus. » Émoi au dojo. Lionel a beau avoir le parler chantant et ensoleillé du Toulousain quand il énonce ces chiffres, en guise d'introduction au premier stage de self-défense LSD de l'année 2016, l'assistance se glace. « Un pourcentage non négligeable de ces agressions sont dirigées vers les femmes, considérées comme plus fragiles et plus faciles à agresser. Ce que l'on veut, c'est vous donner les moyens de vous défendre face à ceux qui se donnent le droit de vous agresser », poursuit-il...

Physique, technique et mental

Le stage dure trois heures. La première demi-heure, ou échauffement, est consacrée au renforcement musculaire. Parce que « quand on est bien dans son corps, on est bien dans sa tête », et donc moins vulnérable. Sous la houlette de Laurent, gendarme instructeur, le rythme augmente progressivement. Aux étirements de bras et rotations de tête succèdent des exercices de fitness simulant position de garde et coups. Suivent des séries de talons-fesses, montées de genoux et autres petits sauts. Du cardio avant la phase de gainage, avec planches et obliques. Commence alors le cœur de séance, dédié à l'apprentissage des techniques d'autodéfense. Théorie d'abord, sur les fondamentaux de la stratégie et la maîtrise d'adversaire (SMA), l'attention, la position de non-agression, celle de garde et les notions de zone et de distance... puis mise en situation. Pratique ensuite, sur de la défense réactive. Les exercices se font en duo, avec boucliers de protection : de la mousse recouverte de cuir pour se protéger des coups. Géraldine, la petite trentaine, accepte d'être ma partenaire. Ancienne danseuse passionnée par les sports de combat, elle pratique également le close combat. Me voilà rassurée !

*Je m'y mets si...
je cherche à gagner en tonicité musculaire, force et souplesse ;
je souhaite améliorer mon endurance ;
je veux travailler autant mentalement que physiquement.*

« Donnez sans rien attendre en retour »

Les premiers coups tombent. Ils se portent mains ouvertes, « pour ne pas se casser le pouce, loupier le visage de l'adversaire ou taper dans ses dents et le blesser », précise Lionel qui nous incite également à crier. En cas d'agression, cela permet d'alerter autour de soi, « créer du témoin », mais aussi surprendre l'adversaire. « Donnez tout ce que vous avez... sans rien attendre en retour (rires). Soyez généreuses ! », nous lance-t-il quelques minutes plus tard. Les inhibitions tombent peu à peu. Rires et excuses fusent quand des coups mal maîtrisés atteignent malencontreusement les tibias ou le visage d'une partenaire. Les brushings ne résistent pas aux simulations de saisie par les cheveux. Les phalanges brûlent et les oreilles bourdonnent quand, pour se sortir d'une tentative d'étranglement, votre partenaire tambourine des deux mains sur vos tympans. Puis la salle est plongée dans l'obscurité. Les enceintes audio se mettent à diffuser des bruits inquiétants, mélange de cliquetis métalliques et aboiements... Lionel nous demande de marcher sur le tatami et déambule parmi nous. « Tu n'as pas une cigarette ? », me souffle-t-il. Je m'éloigne sans répondre et m'évertue à éviter les trois autres instructeurs qui se sont glissés parmi nous. Dans un coin de la salle, l'un d'eux tente de bloquer une autre fille. « Laissez-moi », hurle-t-elle avant de se mettre à le frapper. Un test sous pression, légèrement anxiogène, qui signe la fin de la séance. Vidant mais stimulant ! ■

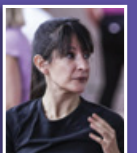
Les stages Ladies System Defense ont lieu au Club Daumesnil, à Paris.

INFORMATIONS PRATIQUES

Ladies System Defense, > lsdparis.com, 300 € l'abonnement annuel, 120 € les 5 stages ou 30 € l'unité avec réservation. Consultez également l'annuaire des clubs sportifs de France pour trouver où pratiquer à proximité de chez vous sur > sports-et-loisirs.fr.

NOTRE COBAYE

GEORGIA DIAZ (33 ANS)



Journaliste « sportif » depuis près de 10 ans, amatrice de rugby, et sportive à ses heures perdues. Rêvait, enfant, de devenir la nouvelle Marie-Josée Pérec !

« Vous donner les moyens de vous défendre face à ceux qui se donnent le droit de vous agresser. »



LE PROFIL DE LA PRATQUANTE ?

Tous âges, avec une majorité de 20-30 ans et toutes catégories sociales. « Certaines ont effectivement subi une agression, d'autres viennent pour prendre confiance en elles, parce qu'elles habitent dans des quartiers un peu sensibles. Il y a de tout », précise Lionel.



UN CONSEIL DE BASE ?

Éviter les situations potentiellement dangereuses. L'attention et l'observation de son environnement relèvent de la « self-defense préventive ». Exemple ? « Je marche dans la rue et vois une bande de jeunes qui ne m'inspirent pas confiance sur le trottoir devant moi, je traverse et j'évite le danger. [...] J'élève mon niveau d'attention en fonction de la situation. Quand je suis chez moi, je suis en code blanc. À partir du moment où je sors, je suis en code jaune. Orange si je suis dans le métro, le soir. Et rouge s'il y a des gens bourrés dans le wagon... »

SI LA CONFRONTATION PHYSIQUE EST INÉVITABLE...

La zone de percussion à privilégier est « les parties génitales. C'est facile à atteindre, il n'y a pas à lever la jambe très haut. Et c'est très efficace. »



Les indispensables

Le port d'une tenue de sport classique est recommandé et, parce qu'on gigote beaucoup au cours d'une séance, mieux vaut offrir du maintien à sa poitrine et se désaltérer régulièrement. Montres, bagues et autres bijoux doivent rester aux vestiaires.



Maintien

Soutien-gorge de sport, PWRSHAPE, PUMA, 60 €



Pratique

Gourde en aluminium avec grip en silicone, CYD Pure White, SIGG, 20,95 €



Au chaud

Collant DNAMIC, Skins, 95 €

Ça dérape (pas !)

Chaussettes anti-dérapantes et confortables pour une séance au top - sans risque de tomber ! Chaussettes Domyos, 5,99 €



Secret défense, y voir plus clair



SMA

Ou stratégie de maîtrise d'adversaire. Elle a été mise au point dans les années 1990 par Fabrice Halopeau, ancien gendarme, membre du GIGN et de l'unité de protection du président de la République. Elle se distingue notamment des autres méthodes par l'importance accordée au respect du cadre légal de la défense.

> unssmada.com

KRAV-MAGA

Elaboré par le champion de lutte Imi Lichtenfeld, le krav-maga, « combat rapproché » en hébreu, est une méthode d'autodéfense qui combine techniques de boxe, muay-thaï, judo ou ju-jitsu. Objectif : se défendre contre une attaque, éviter les blessures et neutraliser son adversaire.

> krav-maga.net

SYSTEMA

Art martial libre d'origine russe, il prépare à combattre dans toutes les positions et situations possibles, en misant sur son intuition et son sens de l'improvisation plus que sur l'apprentissage de techniques et gestes prédéfinis.

> systemafrance.com

CLOSE COMBAT

Créé pour la guerre, le close combat, littéralement « combat rapproché », vise à mettre son adversaire hors d'état de nuire, vite, efficacement et par tous les moyens possibles.

> close-combat.fr