La self-défense pour gagner confiance en soi

Bouaye — Sport de combat, la self-défense permet d'apprendre les gestes simples pour répondre à une agression éventuelle, tout en travaillant sur la maîtrise de soi.

Le karaté club de Bouaye propose, chaque samedi matin, de 11 h à 12 h, de se former à la self-défense. Bassirou Gueye, professeur de karaté 2e dan anime chaque séance hebdomadaire. « **La self-défense permet aux pratiquants d'apprendre à réagir à toutes les situations potentielles avec ou sans arme,** commence-t-il. **C'est un sport de combat sans les règles strictes du karaté ou du judo. Il s'agit d'assimiler des gestes techniques simples pour être en mesure de réagir de manière spontanée à une agression. Il n'y a pas d'esprit de compétition. Grâce à la self-défense, les participants acquièrent de la confiance et de la maîtrise de soi.** »

Échauffement

La séance d'entraînement se déroule dans une ambiance détendue et ludique. Elle débute par une période d'échauffement et d'étirements. Ensuite, différentes conditions d'agression sont abordées : de face, de côté, par derrière ainsi que tous types d'assauts : tiré, poussé, étranglé, encerclé, saisi..., et même attaque avec une arme blanche.

« **Il s'agit de s'accoutumer aux différentes éventualités pour développer les réponses en réflexe. On apprend à jauger rapidement son adversaire pour ne pas se mettre en danger,** détaille l'entraîneur. **Quelle que soit la forme de l'attaque, il s'agit d'y répondre proportionnellement pour respecter les limites de la loi. Il ne s'agit, en aucun cas, de se défouler sur l'agresseur, ce qui est pénalement condamnable. L'esprit de la self-défense est avant tout de pouvoir se protéger et de se mettre en sécurité ».**

La self-défense peut être pratiquée par tous, femmes ou hommes, à partir de 14 ans. Elle ne nécessite pas un équipement sportif particulier et c'est une activité financièrement abordable. À l'occasion du forum des associations, qui se déroulera le samedi 7 septembre, au complexe sportif de Bellestre, les membres du club réaliseront une démonstration, à 14 h 30, dans la salle d'Herbauges. Les inscriptions au cours seront prises à ce forum à partir de 14 h.

Contact. Site du karaté club : http://karatebouaye.wpweb.fr/

Sous l'œil attentif de l'entraîneur, Bassirou Gueye, les participants répètent les gestes de self-défense pour qu'ils deviennent automatiques. | PHOTO : OUEST FRANCE