

# Sur la défensive

Se protéger d'une agression, ça ne s'improvise pas. Ça s'apprend même lors de séances de self-défense, toutes les semaines, au gymnase Bradfer.



Protection assurée contre un coup de pied circulaire.

Stop. Tout le monde s'arrête en plein exercice et revient se placer autour de Gérard Metzger. « Je recommence, au ralenti. » Il demande à un de ses « élèves » de lui porter un coup de pied circulaire dans les côtes. Première chose: protection. « Voyez la main. Pam, pam ! Une fois qu'on s'est protégé, le bras va venir se plaquer ici sur le genou. » Deuxième temps: on tire son adversaire au sol. En le soulevant pour ensuite bloquer la jambe. « J'ai le choix, soit je passe par l'intérieur, soit je prends par l'extérieur, mais c'est un peu plus dur. » La démonstration terminée, les binômes se reforment aux

quatre coins du tapis et chacun essaie de refaire ce qu'il vient de voir. « On ne tire pas en linéaire », lance Gérard Metzger, « mais à 45° ». Pour la troisième saison consécutive, c'est self-défense tous les jeudis soirs sur les tatamis du gymnase Bradfer. Toujours sous la direction du directeur technique du comité Meuse de karaté (brevet d'Etat), qui est aussi instructeur diplômé de self-défense.

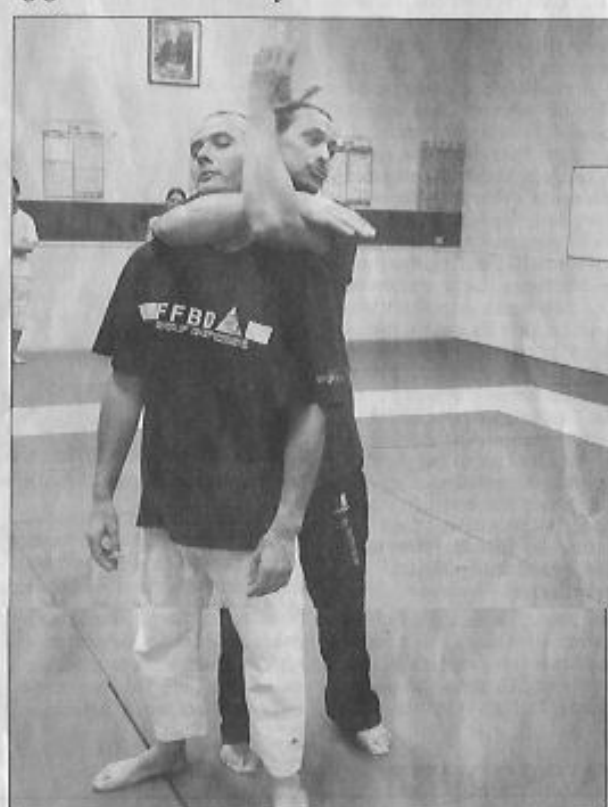
### « Oublier son quotidien »

L'engouement pour cette discipline ne se dément pas, ils ne sont pas loin d'une trentaine, des novices aussi

bien que des aguerris, des hommes comme des femmes, à participer à la séance entre 20 h et 21 h 30. « On va essayer dans les jours qui viennent ou après les vacances scolaires d'en mettre en place une seconde le samedi matin, de 10 h à 11 h 30. » Comment expliquer ce succès ? « On a réussi à créer une dynamique sympa. Les cours sont ludiques, se déroulent dans une super-bonne ambiance. Tout le monde va progresser à son rythme. »

Parmi les pratiquants, beaucoup de nouveaux, comme des fidèles de la première heure. Le public semble plutôt diversifié, les motivations sont multiples. « Oublier son quotidien, ou s'épanouir... Certains ont fait d'autres activités physiques avant, d'autres rien du tout. » Il y a là quelques karatékas, bien sûr.

« J'étais venue pour les cours de karaté, j'en avais fait quand j'étais enfant, et je souhaitais reprendre maintenant que je suis installée », raconte Laurie. « Quand on m'a parlé de la self-défense, je me suis dit que ça pourrait me rendre service. Je travaille dans le domaine de la psychiatrie. » Un bon complément, c'est aussi l'avis de Nicolas, son mari: « Par rapport à mon boulot dans la sécurité, ça



Se défaire ou pas d'un étranglement ?

peut servir que de savoir maîtriser quelqu'un. »

### Organisation au sol

Si la self-défense permet de canaliser l'énergie, les entraînements abordent plusieurs thèmes, une fois l'échauffement terminé: défense contre une attaque armée, au couteau, au bâton long ou court, au tonfa; travail de saisie, ou comment se défaire d'un étranglement, d'une immobilisation; organisation défensive au sol. « Il faut savoir que 80% des combats se terminent par terre », indique Gérard Metzger. « Et c'est pas facile de se défendre. Quand on perd ses repères, qu'on n'a plus le même champ visuel, on ne sait plus se proté-

ger, c'est là qu'on se fait mal-mener. »

D'abord membres de la FFBD, les licenciés self-défense le sont désormais de la section Aïto (arme intermédiaire pour techniques opérationnelles) rattachée à la fédération française de karaté. Ce qui leur offre, comme dans tout art martial, la possibilité d'accéder à des brevets, de passer des ceintures. « D'ailleurs, j'espère que l'on aura nos premières ceintures noires l'année prochaine. Pour les plus expérimentés. »

Un nouveau mouvement commence. Il s'agit cette fois de mettre en échec un coup de couteau.

François-Xavier GRIMAUD



L'adversaire est immobilisé.

### Pratique

● Self-défense le jeudi soir de 20 h à 21 h 30, au gymnase Bradfer. A partir de 14 ans. Tarifs: assurance annuelle de 32 € avec la licence, plus cotisation trimestrielle de 50 €. Renseignement au 06.85.84.51.31. Inscription possible sur internet: [www.karatselfbarle-duc.new.fr](http://www.karatselfbarle-duc.new.fr)