

Geispolsheim / Stage de karaté

# Pour mieux se défendre

Karatédo, le club de karaté de Geispolsheim, a organisé un stage de karaté défense à la salle ACL. Une trentaine de personnes y ont suivi les conseils des animateurs pour se perfectionner dans les techniques de self-défense.

■ Le karaté-défense est un art martial de défense personnelle. Les techniques mettent en avant les armes naturelles du corps, comme les poings, les coudes, les pieds, les genoux, les jambes, avec l'objectif d'obtenir des réflexes et des automatismes efficaces pour la défense de son intégrité en cas d'agression.

**Pour être efficace, il faut utiliser les faiblesses de son adversaire**

Bien sûr, les animateurs de ce stage n'ont pas l'ambition de transformer en quelques heures des femmes et des hommes non entraînés en combattants aguerris (pas plus de d'inciter à la riposte en cas d'agression, qui doit être réservée aux cas les plus extrêmes, Ndlr). Mais l'étude de mouvements simples permet à chacune et à chacun de trouver la réponse adaptée en cas de besoin. Le but, c'est de montrer quelques gestes qui optimiseront les chances de sortir d'un affrontement sans dommages.

Si les techniques de self-défense se révèlent indispensables dans un contexte précis, alors il faut savoir comment faire. Et là, comme le dit Christian Gindt, l'entraîneur du club, «on a des mains, des poings, des pieds, alors on peut s'en servir». Il espère qu'avec cet entraînement, les personnes présentes auront retenu quelques conseils, quelques techniques



Avec quelques bons conseils, la prise devient efficace et l'adversaire docile. (Photo DNA)

mais surtout que le stress sera moins grand. La réaction sera donc plus efficace: ils auront appris comment réagir, au cas où.

Il y va d'une série de trucs à savoir, de gestes à maîtriser. L'entraîneur explique que, pour être efficace, il faut utiliser les faiblesses de son adversaire. Pour le contrer, on le saisit par exemple au niveau des pouces, une des articulations les plus faibles du corps, ensuite on se défait de la prise et on contre. Mais tout est une affaire d'entraînement.

Sur le grand tatami, une trentaine de personnes s'efforcent de répéter les gestes

du professeur. En majorité, ils ne sont pas membres du club local. En curieux ou en voisins, ils sont venus pour essayer et pour apprendre quelques petits trucs. Mais ce n'est pas de tout repos. Partant, même si le but n'est pas la pratique intensive, les participants se dépensent sans compter. Par couple, on donne un coup de poing, on amorce une esquive sans oublier de frapper ensuite pour garder l'avantage. On est constamment dans la séquence parade-riposte. Parer une attaque de face, de côté, esquiver un coup, se sortir d'un étranglement, les exercices s'enchaînent.

L'inexpérience des combattants entraîne quelques désagréments pour certains, le coup va un peu plus loin que prévu et l'adversaire en subit les conséquences. Les coups de genoux ou de mains provoquent quelques chutes mais toujours dans la bonne humeur et avec des rires à la clé.

Au bilan de cette journée, quelques petits bleus sont à noter pour certains, mais tous retiennent la satisfaction d'un après-midi passé dans une ambiance agréable. Toutes et tous ont laissé leurs coordonnées pour être informés d'une prochaine session.