

Dans le cadre de la semaine de prévention contre les violences faites aux femmes, la ville de Coulaines a organisé mercredi 24 novembre 2021 deux cours de self-défense. Ces séances, l'une réservée aux jeunes filles, et l'autre aux femmes adultes, étaient encadrées par Dario et Kevin, deux professeurs de taekwondo du club des JS Coulaines.

Malgré la problématique dramatique soulevée par l'organisation même de ces séances, l'ambiance n'était ni pesante ni grave dans le dojo Louis Renou de Coulaines. Ce mercredi après-midi, les visages des participantes sont radieux. Les unes désireuses d'apprendre, les autres d'enseigner et de partager. Kevin et Dario ont su rapidement mettre leurs élèves en confiance, à l'aide de plaisanteries et de discussions.



« Le club accueille régulièrement des victimes de violence ou de harcèlement »



L'objectif de ces cours de self-défense était d'aborder en 1h le plus de types d'agression possibles afin d'être capable de les appréhender. Ainsi ont été abordées par exemple, les agressions par le dos, la taille ou le cou, et les prises de dégagement propres à chacune. Toutes étaient ensuite mises en pratique par binôme. L'ambiance était plutôt détendue et les retours positifs ; l'ensemble des femmes s'accorde à dire que c'était une « **bonne initiative** » et qu'elles reviendront si un autre cours est proposé.

« Même avec un problème de santé ou une invalidité, on peut facilement se défendre. C'est rassurant » (Stéphanie)

« Beaucoup d'exercices de self-défense ont des liens avec le taekwondo. On apprend à nos élèves à gérer la notion d'envahissement de leur espace vital », explique Dario, le visage souriant et chaleureux. Le club travaille régulièrement avec des victimes de violence ou de harcèlement. « **Beaucoup de personnes viennent également pour combattre leur timidité. On leur apprend à se défendre et à reprendre confiance en elles. On voit vite la différence au bout de quelques cours, car elles arrivent à s'imposer et à imposer leur présence.** »

« C'était intéressant et ça permet de connaître les bases, les premiers gestes » (une participante)

Dans le cadre de la semaine de prévention contre les violences faites aux femmes organisée par la ville de Coulaines, le film *Mon Roi* (2015) a été diffusé vendredi 19 novembre, à l'espace culturel Henri-Salvador. Une marche nordique était organisée dimanche 21 novembre, ainsi qu'une rencontre avec l'autrice Sandra Martineau, mercredi 24 novembre, pour échanger à l'occasion de la sortie de son livre, *La beauté du diable*.

Texte et photos : Yuna PERRIERE.



Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)