

MERCREDI 23 FÉVRIER 2011 > 22H45



1
2
3



ABONNEMENTS À LA NOUVELLE RÉPUBLIQUE Découvrez toutes les offres

E-mail
Sou
> mot de passe oublié
> inscription



[Operational KravMaga Paris](#) Cours et Stages de Krav Maga Le seul krav maga opérationnel [www.kravmaga-paris16.com](#)
[Karate- Kimono & Ceinture](#) Matériel Karate Tokyodo & Tokaido Envoi direct du Japon - Broderies.. [www.BudoExport.com](#)
[iaito.hakama iwata.bokken](#) l'équipement pour les arts martiaux japonais et les objets japonais. [www.sinonome.org](#)

Annonces Google

L'ESSENTIEL ACTUALITÉ FAITS DIVERS ECONOMIE SPORTS LOISIRS DOSSIERS TOUT IMAGE SERVICES TRIBU NR
recherche dans la NR Soum
Filtrez par département FRANCE MONDE INDRE INDRE-ET-LOIRE LOIR-ET-CHER DEUX-SÈVRES VIENNE
Votre information locale :

- 24H
- Cinéma
- Concerts, spectacles
- Expos, musées
- Festivals
- Jeux vidéo, multimédia
- Livres, cd, dvd
- Patrimoine, tourisme
- Sports et loisirs
- Théâtre, danse
- Programme TV
- Dossiers
- Diaporamas

LES DOSSIERS
Festival DARC
Rencontres...
> Les dossiers Loisirs

A la Une
Prêt à taux zéro+

► Votre Météo

PROGRAMME TV
TELE 4, Canal+, arte, W9, Gulli
DirectStar avec la NR et TV Mag

- LES ANNONCES
- IMMOBILIER
 - AUTOMOBILE
 - EMPLOI
 - BONNES AFFAIRES
 - RENCONTRES
 - LEGALES
 - Déposer une annonce

- Les sites du groupe :
- centreouest-immobilier.com
 - centreouest-auto.com
 - centreouest-emploi.com
 - pro-marchespublics.com
 - tv-tours.fr
 - blois.maville.com
 - chateauroux.maville.com
 - niort.maville.com
 - poitiers.maville.com
 - tours.maville.com
 - centre-presse.fr

Page d'accueil > Loisirs > Sports Et Loisirs > La Self-défense : Pas Simple, Mais Efficace !

Indre | Issoudun
testé pour vous

La self-défense : pas simple, mais efficace !

23/02/2011 05:38



La self-défense ? Un ensemble de techniques pour apprendre à retrouver confiance en soi et à immobiliser un agresseur.



précédente | suivante

La menace d'étranglement est fréquente dans les agressions. Pas de panique, on peut s'en défaire. - (dr)

Hada m'a invitée à participer à un cours de self-défense. Perplexe, je ne sais pas où je vais, mais j'y vais. Nous sommes sept ou huit, et personne n'a la même motivation. Élodie, Anna, Lydie et Marie ont hélas été victimes de traumatismes en famille ; elles veulent s'en sortir. Chantal cherche confiance en elle et détente. Véronique veut devenir formatrice.

D'abord, c'est quoi la self-défense ? C'est un ensemble de techniques de combat issues des arts martiaux, visant à parer une agression, en utilisant parfois la force de l'agresseur, par des gestes précis, avec sang-froid, vivacité, précision.

Premier exercice, après échauffement. On apprend à se dégager quand l'agresseur nous serre le poignet. Hada me montre comment sortir de l'étreinte : on enroule les poignets, vers l'intérieur ou l'extérieur. Ça n'a pas l'air si difficile, mais je remarque que mes poignets ont déjà bien rougi ! Pause et jeu de rôles. Hada et son collaborateur, Jean-Marc, montrent comment se débarrasser d'un dragueur insistant. On tourne autour de son bras, assez vite, puis on fait un grand moulinet avec son propre bras, en passant près de l'oreille. Ce geste doit permettre de se dégager de l'enveloppement d'épaules qu'il nous impose.

Et si l'importun devient vraiment agressif, on lui fait une prise qui peut conduire à la luxation de l'épaule ou du coude. Il existe plusieurs dizaines de prises différentes, qu'on appelle des « clefs ». Si besoin, on poursuit la clef avec force, évitant les coups. Cela peut aller jusqu'à briser une articulation. Et quand on a retourné l'intrus, on dégage plusieurs coups de genoux entre ses jambes. Tout cela doit faire très mal...

La self-défense ça marche !

Je m'efforce de retenir tous ces gestes d'une terrible efficacité. Je pense à toutes les femmes à qui on vole le sac à main, ou qu'on plaque contre un mur ou une voiture, à celles qu'on tente d'étrangler ou d'étouffer avec le pouce sur la carotide. J'ai confiance, pour les autres, pour moi. On peut s'en sortir. La clef de la réussite, c'est la répétition des gestes. Plus on maîtrise la gestuelle, plus on prend confiance en soi. Le cerveau, le corps enregistrent les mouvements.

Aujourd'hui, je suis prête à booster les traumatisées de la vie : « Allez, les filles, quand les automatismes seront là, vous ne serez plus tétanisées. Au travail, ça vaut vraiment le coup ! »

Et c'est pour elles qu'Hada aide les femmes battues, les personnes faibles, traumatisées, stressées, tétanisées, à Blois, Vendôme, Châteauroux, Romorantin, Issoudun, dans des centres sociaux et des maisons d'accueil de femmes battues. Elle assure aussi des formations, avec l'appui de sociologues, psychologues, médecins, conseillers juridiques.

- 23/02/2011 11:32
36 - Brion : accident sur l'autoroute A 20
- 19/02/2011 19:05
36 - Christine Angot : retour gagnant à Châteauroux
- 15/02/2011 19:47
36 - Bommiers : un corps retrouvé par des chasseurs
- 15/02/2011 17:21
36 - L'Indre et le Cher font cause commune sur le salon de l'agriculture
- 10/02/2011 14:58
36 - Grèves des enseignants : 200 personnes à Châteauroux

Toutes les dernières minutes

L'Actualité en vidéo

Nicolas Sarkozy à Châtillon-sur-Indre
00:00 / 00:52
La Nouvelle République

> Toutes les vidéos

JEUX VIDÉO MULTIMÉDIA

Tests, news, bandes annonces... Toute l'actualité du jeu vidéo en direct.

Consultez la rubrique Jeux Vidéo

Devenir annonceur

A VOTRE AVIS ?

Vers une nouvelle hausse du gaz ?

- Aliments, GDF, gazole : tout augmente
- Vive le tout électrique
- L'addition se paiera aux élections
- L'État peut toujours s'y opposer

Voter

> Voir les résultats
> Voir tous les A VOTRE AVIS ?

LES DOSSIERS

Festival DARC
Le 36e stage festival international DARC se tiendra à Châteauroux du 14 au 26 août 2011.

Rencontres internationales...

Cours le jeudi, de 18 h à 19 h 15, au dojo municipal. Contact : Hada Bouzid, tél. 06.83.30.51.73.

Cor. NR : Micheline Bougnoux

[Recommander](#)

Soyez le premier de vos amis à recommander ça.



Investissez en ligne !
Investissez grâce à Saxo Banque : Spécialiste du trading en ligne. Profitez d'un TEST GRATUIT !
» [Plus d'informations](#)



BMW xDRIVE OFFERT
BMW vous offre la technologie xDrive disponible sur plus de 20 modèles Berline et Touring
» [Plus d'informations](#)



Prêt immobilier
Réduisez le coût global de votre crédit immobilier grâce à l'assurance emprunteur Generali.
» [Plus d'informations](#)

Ligatus

Vos commentaires (0)

Donner votre avis

Pour pouvoir commenter un article vous devez être membre de MA NR.

[Cliquez ici pour vous identifier](#) [M'identifier](#)

[Si vous n'êtes pas encore inscrit cliquez ici pour créer votre compte](#) [Créer mon compte](#)



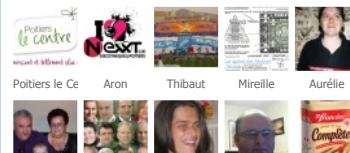
Le château d'Ars accueillera le 36e festival de musiques et danses traditionnelles du 14 au 17 juillet 2011.



La Nouvelle République du Centre Ouest - NRCO - La Nounou sur Facebook

[J'aime](#)

2,412 personnes aiment **La Nouvelle République du Centre Ouest - NRCO - La Nounou**.



> [la Nouvelle République sur Facebook](#)

3433 36 - Un corps retrouvé dans l'Indre

957 36 - CEAULMONT Coïncée dans sa voiture

747 36 - La prison au rendez-vous

654 36 - Pour éviter un faisan il percute le rail de sécurité



JEUX VIDÉO MULTIMÉDIA

Tests, news, bandes annonces... Toute l'actualité du jeu vidéo en direct.

[Consultez la rubrique Jeux Vidéo](#)

[Devenir annonceur](#)

[CONTACTS](#) [MENTIONS LEGALES](#) [CONDITIONS GENERALES DE VENTE](#)

© LA NOUVELLE REPUBLIQUE 2011

ACTUALITE

- [24h](#)
- [Faits divers](#)
- [Economie](#)
- [Education](#)
- [Environnement](#)
- [People](#)
- [Politique](#)
- [Vie quotidienne](#)
- [Dernières minutes](#)
- [Diaporamas](#)
- [Dossiers d'actu](#)
- [Archives](#)
- [Avis d'obsèques](#)

SPORT

- [Athlétisme](#)
- [Auto moto](#)
- [Basket](#)
- [Courses à pied](#)
- [Cyclisme](#)
- [Football](#)
- [Handball](#)
- [Rugby](#)
- [Sports aquatiques](#)
- [Sports de combat](#)
- [Tennis et raquettes](#)
- [Volley](#)
- [Autres sports](#)
- [Diaporamas](#)
- [Dossiers de sport](#)

LOISIRS

- [24h](#)
- [Cinéma](#)
- [Concerts, spectacles](#)
- [Livres, cd, dvd](#)
- [Expos, musées](#)
- [Festivals](#)
- [Jeux vidéo](#)
- [médias](#)
- [Patrimoine, tourisme](#)
- [Sports et loisirs](#)
- [Théâtre et danse](#)
- [Programme TV](#)
- [Diaporamas](#)
- [Dossiers de loisirs](#)

DOSSIERS

- [Environnement](#)
- [L'éolien dans la région](#)
- [Ligne TGV Sud Europe](#)
- [recettes de cuisine](#)
- [Jardins](#)
- [Piscines, lieux de baignade](#)
- [Auto-moto](#)
- [Equipes de sport régionales](#)

TOUT IMAGE

- [Diaporamas](#)
- [Vidéos](#)
- TRIBU NR**
- [Dialogue](#)
- [Vos réactions à l'actualité](#)

PETITES ANNONCES

- [Consulter les annonces](#)
- [Déposer une annonce](#)
- SERVICES**
- [Abonnements NR](#)
- [Services aux abonnés](#)
- [Flux RSS](#)