

Testé pour vous : l'auto-défense pour les seniors, apprendre l'esquive et l'art d'en rire

PUBLIÉ LE 11/02/2014

Par ANNE-CHARLOTTE PANNIER

 Recommander

  Tweeter

  

 Réagir

Le Journal du jour à partir de 0.79 €

L'idée était amusante. Participer au cours de self-défense organisé tous les mardis à la MJC de Fleurbaix. Un cours destiné aux adultes en général et aux seniors en particuliers. Sur les tatamis, une quinzaine de fidèles coachés par Jacques Bonte, kiné à la retraite, qui enseigne les arts martiaux depuis plus de cinquante ans. Ambiance.



- A - 

« Les gens ont parfois des a priori. Ils pensent que c'est violent. » Jacques Bonte, kiné à la retraite, dément formellement. Les séances qu'il anime tous les mardis, « c'est presque de la gym douce en fait. Toutes les techniques enseignées sont étudiées et adaptées pour ne pas nuire à la santé du pratiquant. » Pour preuve, les chutes sont quasiment inexistantes. Hier matin, la séance a commencé par quelques échauffements. Et très vite, les participants dont je faisais partie sont entrés dans le vif du sujet. En duel, armés de « bâtons en mousse qui font tantôt office de couteau, de parapluie ou de balais, mais aussi de vraies cannes », nous avons appris les bons gestes. « La priorité c'est toujours de s'éloigner du danger » ; « Ce qui compte c'est l'endroit où on se trouve, pas ce que l'on fait. » Le prof enseigne davantage l'art de l'esquive que celui du blocage. Le Fleurbaisien garde aussi les pieds sur terre. Quand il enseigne des techniques pour se défendre en cas d'attaque au distributeur de billets notamment, il précise aussi : « Si vous avez moins de 150 €, ne prenez pas de risque inutile, vous les donnez ».

Loin de valoriser l'attaque et la violence, Jacques Bonte a une tout autre philosophie : « Quand on est senior, on a moins de force. Du coup, je leur apprend à avoir un maximum d'efficacité avec un minimum d'effort. » Une pédagogie qu'il nous a aussi enseignée confirmant ainsi ses dires. « Tout le monde peut le faire ».

Bilan : en plus de l'entretien articulaire et musculaire, du travail autour de l'équilibre, de la coordination et de la mémoire, la séance a été un moment de détente et de franche rigolade. Parce que si certains, comme mon partenaire, maîtrisent l'attaque à la carte bancaire, les cours ne les ont pas empêchés de se faire arnaquer sur Internet...

Où ? Au dojo du centre sportif Richard-Saputa, rue Duquesne à Fleurbaix.

Quand ? Chaque mardi, de 10 h 30 à 12 h.

Combien ? Tarif : 38 € par an, auquel il faut ajouter la carte MJC : 16 € pour les Fleurbaisiens et 21 € pour les extérieurs. Les inscriptions se font directement au dojo. Renseignements: Jacques Bonte, 0321648882 ou mjcflleurbaix.fr

Cet article vous a intéressé ? Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) :

[Sorties Lille Métropole](#)