

L'association Pallas propose aux filles et femmes des cours pour apprendre à se défendre

L'autodéfense pour s'affirmer

« MATHILDE MOREL

Fribourg » Il n'y a pas d'âge pour apprendre à se défendre. Tous les jeudis soir pendant dix semaines consécutives, un groupe de jeunes filles de 7-8H de la ville de Fribourg se réunit pour le cours d'autodéfense de Sidonie Bapst, monitrice spécialisée de l'association Pallas. En collaboration avec l'Office fédéral du sport et la Haute Ecole fédérale de sport de Macolin, Pallas propose des ateliers gratuits réservés aux filles, composés de divers exercices physiques et de discussions de groupe.

Le but est d'acquiescer davantage de confiance par des techniques d'arts martiaux et de savoir comment réagir dans des situations désagréables, voire dangereuses. Un cours est composé de dix ateliers répartis sur un semestre scolaire et peut accueillir jusqu'à dix-sept participantes.

Ateliers variés

En ce jeudi de février, une dizaine de participantes se retrouvent à la salle de rythmique de l'école enfantine du Jura. Les filles entrent dans la salle par petits groupes, puis s'asseyent en rond. A 16 h 15, le cours commence. Les participantes se lèvent et se saluent d'une révérence, rituel qu'elles ont bien intégré. C'est parti pour l'échauffement! Les filles se placent en ligne, puis avancent ensemble face à un miroir, le poing en mouvement comme pour boxer un adversaire invisible. Le plaisir qu'elles prennent à crier de plus en plus fort au rythme de leurs pas se lit sur leurs visages.

La première activité nécessite un ballon: une volontaire tient la balle et les autres tapent l'une après l'autre dessus, pour le faire rebondir le plus haut possible. Les filles s'étonnent de leur propre force, s'encouragent et frappent de plus belle.

Des exercices plus « techniques » s'enchaînent ensuite.

Sidonie Bapst présente aux fillettes une situation problématique: une victime se retrouve avec le bras coincé par un agresseur. S'ensuit une démonstration de la technique pour se libérer. Les participantes observent avec beaucoup d'attention, puis, par deux, reproduisent les mouvements. « J'ai l'impression d'être une petite souris qui se faufile », s'amuse Lola, 11 ans, en se dégageant de l'emprise de sa coéquipière.

Sérieuses, les jeunes filles répètent inlassablement les gestes. Vives, curieuses et à l'aise, elles n'hésitent pas à poser des questions tout au long de la leçon. La monitrice y répond avec bienveillance, tact et parfois une pointe d'humour. Interrogées, les petites apprenties affirment adorer ce cours, que ce soit pour « apprendre des techniques à transmettre ensuite à leur petite sœur », « se

faire de nouvelles amies », ou « se sentir plus sûres lorsqu'elles se baladent seules ».

« On travaille avec les ressources des personnes »

Sidonie Bapst

Sidonie Bapst pratique les arts martiaux depuis l'âge de 18 ans. Elle a commencé par du karaté, puis s'est intéressée au ju-jitsu et c'est dans ce contexte qu'elle a rencontré Rose-Marie Roubaty, initiatrice des cours d'autodéfense dans le canton de Fribourg. Depuis la fin de sa formation à Macolin, la spécialiste en autodéfense anime des ateliers pour femmes. « Pour développer mes cours, j'ai un canevas différent selon les tranches d'âges: si ce sont des filles de

11-12 ans, s'il s'agit d'adolescentes ou si ce sont des femmes, ce n'est pas exactement la même chose. Le fond reste le même, car il s'agit de travailler avec les personnes, leurs ressources et de valoriser ce qu'elles savent déjà. »

Jouer son rôle

Cela fait douze ans que Sidonie Bapst enseigne l'autodéfense dans le cadre de l'association Pallas, se confrontant à différentes expériences de vie. Elle se plaît à adapter les techniques qu'elle peut transmettre en fonction de chaque personne. Lorsqu'elle a affaire à des cas de femmes avec des expériences douloureuses, Sidonie Bapst fait appel à une personne-ressource extérieure, présente dans l'établissement. Cela est nécessaire pour prendre en charge la personne et la rediriger si besoin vers un autre service.

Après les exercices physiques, un jeu de rôle est pro-

posé aux jeunes filles. Les participantes sont invitées à reproduire différentes situations du quotidien devant le reste du groupe, comme subir des moqueries dans la cour de récréation ou refuser de prêter son téléphone mobile. Comment réagir et faire entendre sa voix? Comment apprendre à dire non, sans user de violence? Une fois les saynètes jouées, la monitrice engage une discussion, revenant sur l'action qu'elle « décortique » avec les écolières. Les faits et gestes sont commentés, sans jugement. Les filles sont amenées à donner leur point de vue, à proposer des alternatives et des solutions. Sidonie Bapst, dans le rôle de médiatrice, les encourage à s'exprimer et à questionner leurs paroles et leurs attitudes. Les jeunes filles prennent ainsi conscience de leurs bons droits et de la légitimité de leurs propos et de leurs ressentis. »



Les jeunes filles de 7-8H suivent avec attention les explications de Sidonie Bapst. Elles apprennent notamment à se libérer de la prise d'un agresseur. DR