

8 décembre 2010 06h00 | Par **Antoine Bordier**

Rouillac

Self-défense au profit du Téléthon



La meilleure self-défense est encore de se préserver. Et quand la diplomatie a échoué, il reste à répondre à l'attaque sans démesure ni excès. PHOTO A. B.

La meilleure défense est encore de savoir éviter le conflit. Jean-Michel Guedjali, ancien moniteur de la police nationale et fervent adepte des arts martiaux, le sait bien, lui qui anime avec son épouse Françoise le Karaté-Club de Rouillac. Il présentait samedi une démonstration et initiation aux techniques de défense dans le dojo municipal (salle des associations, place du Général-de-Gaulle).

« Une journée ne suffit pas pour enseigner de telles choses, c'est une vie d'entraînement et d'étude ! » Oui certes, mais du moins l'après-midi aura permis de sensibiliser le public rouillacais à une philosophie qui doit beaucoup à la « voie du budo » asiatique.

L'autodéfense, c'est d'abord une certaine maîtrise de la psychologie appliquée à l'autre car il faut savoir jauger son adversaire, et anticiper ses propres réactions. En situation d'agression, gérer son propre stress est primordial.

En bon professionnel de la question, Jean-Michel a rappelé la loi et les jurisprudences concernant la légitime défense

Quelques enseignements encore : ne pas aller dans la provocation, être aussi bien dans sa tête que dans son corps. Et bien entendu savoir évaluer la menace et y répondre de façon appropriée. L'agresseur d'occasion peut bien brandir un impressionnant et théâtral poignard. Mais d'une manchette et d'une clef, il sera envoyé au tapis !

© www.sudouest.fr 2010