

# Un karaté ciblant l'autodéfense des femmes

Evelyne Leblanc  
eleblanc@latribune.qc.ca

SHERBROOKE

Une crainte de sortir le soir et d'être victime d'une quelconque agression habite une majorité de femmes et cette peur se fait d'autant plus présente à la suite du meurtre dont a été victime Julie Boisvenu disparue le 23 juin dernier et retrouvée morte une semaine plus tard.

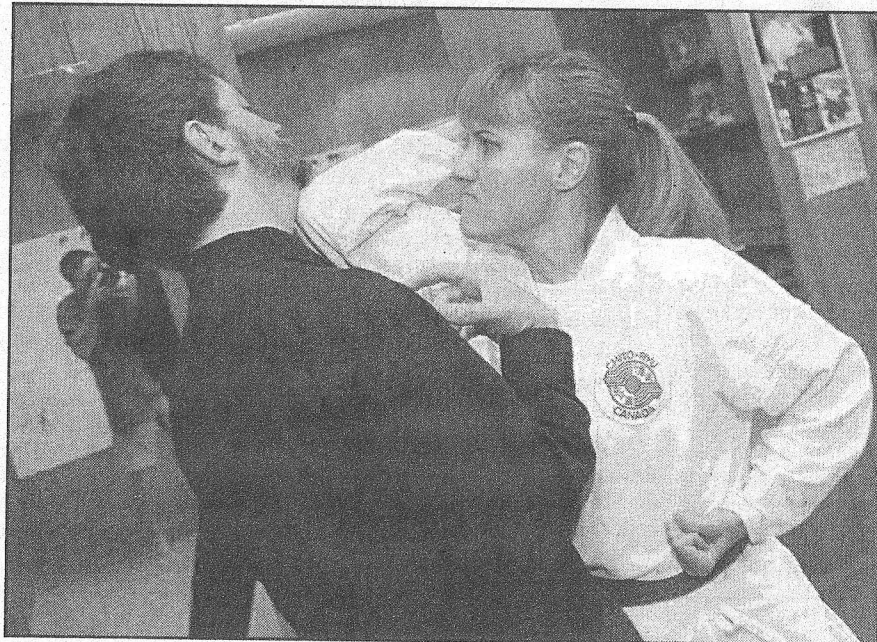
«Il faut transformer cette peur en action pour qu'elle nous permette de réagir lorsque nous nous sentons menacées. Si les hommes qui commettent ces agressions se retrouvaient devant une femme capable de gérer sa peur, ce serait déjà un début», estime Chantal Lepage.

Il y a plus d'un an, Mme Lepage rencontrait une dame dont la fille avait été victime d'une agression. Adeptes du karaté traditionnel, elle a alors réalisé que sa philosophie du karaté pourrait aider d'autres femmes.

«J'ai toujours vu en le karaté de l'autodéfense pour moi. Après avoir discuté avec cette mère, j'ai choisi de créer mon propre dojo pour femmes, « Onnano no karatedo dojo », afin de partager ma vision et permettre aux femmes d'acquiescer un sentiment de sécurité», souligne Mme Lepage qui a accueilli trois élèves en semi-privé pour sa première année.

## Créer des automatismes

«Je n'ai rien contre les cours d'autodéfense, leurs techniques sont bonnes, mais 12 heures de cours et de pratique,



*Imacom Martin Blache*  
**Le karaté a toujours été considéré comme un moyen d'autodéfense et Chantal Lepage estime qu'il peut fort bien le devenir pour toutes les femmes souhaitant connaître les moyens de réagir face à une menace.**

c'est peu. Je crois que c'est par la répétition que l'on développe des automatismes rendant instinctif, lorsqu'une agression survient, tous moyens de dé-

fense», d'admettre la ceinture bleue en karaté, s'entraînent et répètent les mouvements heures par semaine.

Le karaté pour femmes qu'elle a développé des cours traditionnels. «Les techniques et restent les mêmes, mais il y a quatre particularités que je mets l'accent. Je provoque des situations en les surprenant afin que mes élèves révise beaucoup les techniques au sol et tomber dans le but qu'elles sachent se défendre», précise-t-elle.

«Comme dans le karaté traditionnel, je les mets pour qu'elles encaissent les coups de leur corps comme une arme. Finalement, je travaille la préparation mentale. Tant le corps, la technique doivent être développés en cas d'attaque ou ne pas laisser la panique et la peur nous geler

Après une année d'enseignement, les élèves ont avoué préférer suivre de tels cours.

«Elles m'ont affirmé qu'entre femmes, on ne se fait pas de mal, on se respecte. Je n'avais jamais fait ce fait au départ. J'ai aussi remarqué que mes élèves plus gênées s'exprimaient davantage et marchaient la tête haute. C'est un grand succès pour la professeure alors qu'elle donnera dès l'automne des cours de karaté pour femmes chez Femmes-Estrie.

«Mon but en développant mes cours, c'est de donner à nos élèves le courage de faire face à la violence ou à tout le moins de l'éviter. Un adage dit que le meilleur combat de sa vie est celui que l'on évite», affirme Lepage espérant accueillir de nouvelles élèves cet automne.

Pour plus d'informations, téléphoner au 564-2141 ou [onnano@hotmail.com](mailto:onnano@hotmail.com)