



ENCEINTE

Sandrine Corman (RTL TVI) attend un bébé pour la fin mars. Comblée, l'ex-Miss Belgique

sho peps

641 000 LECTEURS

Le Quotidien DE Namur

AU TRIBUNAL À DINANT: le faux du banquier pour résilier un contrat auto > P.6

VOLLEY: Yvoir reçoit les Dauphines de Charleroi pour le choc wallon > P.31

ONKELINX > P.14 Est-elle victime de la "méthode Verhofstadt"? 

CONSOMMATION > ARGENT > P. 2 ET 3

ELECTRICITE

Faut-il changer de fournisseur?

Citypower, Luminus, Essent, etc.: les concurrents à votre fournisseur actuel rivalisent d'arguments publicitaires pour vous attirer. Voici ce qu'il faut savoir avant de signer



À BELGRADE > P.7

La victoire des riverains

L'avenue Pochet sécurisée

POUR DES RAISONS D'ACCESSIBILITÉ > P.5

On ne votera plus à l'école de Beez



VINCENT LORENT

> Le bureau de vote est transféré à l'Espace Massart. Au grand soulagement des instits.

Emmène ta classe à



Découpe ces 2 vignettes

W. LECLERCQ



ARGENT > DES BANQUES IMAGINATIVES > P.16

Etudes, vacances, mazout: tout peut s'acheter à crédit

Euro-finance!

Prêt à Courtier
www.euro-finance.net
PRÊTS DE 1.500 A 150.000€
Dizet: Discret rapide OK si crédit en cours
Tous motifs quelle que soit votre profession...
POUR VOTRE DEMANDE, UN SIMPLE APPEL SUFFIT!
0800-32 270
Appel gratuit
NAMIUR Place J. Charlette, 40 - 5100 Jambes
MARCHÉ Au de la Toison d'Or, 10

DES COURS DE SELF-DÉFENSE POUR TOUS > P.4

Namur: comment se défendre dans la rue

V. LEDUC



NAMUR EN CAS D'AGRESSION

Self-défense: réagir face à l'agresseur

En quelques séances à Namur on apprend déjà à se protéger



Vincent Leduc (à dr.) à l'entraînement à la plage. Chaque lundi, il réunit toutes les générations à Namur.

© V. LEDUC

Bien au-delà des trucs et astuces utiles pour maîtriser l'agresseur, la self-défense permet aussi d'éviter les confrontations inutiles. Chaque lundi, ce cours réunit toutes les générations à Namur. Parmi les élèves, certains ne veulent plus avoir à subir d'agressions violentes.

Tout a commencé par une brouille. Lors de Fêtes de Wallonie bien arrosées, vous piétinez par inadvertance le pied d'une jeune femme. Son petit ami vous reproche de ne pas vous être excusé avec sincérité. L'étincelle



© S.P.

"LE BUT N'EST PAS DE FAIRE DE MES ÉLÈVES DES BRUTES"

Vincent Leduc
PROFESSEUR DE SELF DÉFENSE

Je a mis le feu aux poudres, et vous voilà jeté au sol. Dans le meilleur des cas, vous ne serez que blessé. Vous êtes plutôt freluquet, votre agresseur était baraqué.

Une histoire de fatalité? Pas sûr! A Namur, ils sont des dizaines chaque année à vouloir se prémunir contre les agressions en tous genres. Pour les aider, Vincent Leduc accueille ses élèves

chaque lundi au centre sportif des facultés universitaires, situé à Salzinnes. Passionné par les arts martiaux et leur philosophie, cet enseignant professeur de religion est aussi vice-président de la Fédération francophone de karaté et d'arts martiaux. Ici, chacun vient avec son histoire. Certains ont déjà subi une agression, et veulent assimiler des techniques pour se défendre.

D'autres nourrissent plutôt leur curiosité, ou souhaitent prendre de l'assurance.

« L'image d'un cours comme celui-là veut que l'on assimile des prises », des trucs pour mettre son agresseur à terre, résume Vincent Leduc. Se borner à cet aspect serait une erreur car la violence génère la violence. Le but n'est pas de faire de mes élèves des brutes mais des gens qui sauront éviter l'agression et rester calmes. Si quand bien même leur intégrité physique est menacée, je leur inculque aussi les bons gestes à poser. »

Tout qui a testé cet apprentissage le dira: un cours d'autodéfense génère une certaine confiance en soi. Cet aspect n'est pas anodin, quand on sait qu'un simple regard décidé permet parfois d'éviter l'affrontement. Ce sont ces ficelles, et bien d'autres, qui seront abordées chaque lundi. Le moment est venu d'essayer: les deux premières séances sont gratuites. De quoi éviter, peut-être, un épisode dramatique... »

SACHA PEIFFER

À NOTER Les cours de self-défense sont dispensés le lundi entre 19 et 20h30 avenue Reine Astrid, 16 à Namur. Infos au 0475/61.01.86

DU VÉCU

Elle avait été agressée à coups de briques

Certains élèves de Vincent Leduc ont été amenés à confronter leur apprentissage à la réalité. Après tout, c'est bien le but du cours de self-défense.

"J'ai par exemple connu le cas d'une élève qui s'est fait agresser par une autre femme, explique le professeur. Et cela à coups de briques! Finalement, grâce à des techniques simples acquises au cours, elle a pu maîtriser cette personne au sol."

Plusieurs gestes permettent de venir à bout de l'agresseur. On pense notamment au coup à hauteur du plexus solaire. Il a pour effet de couper le souffle, et de désarçonner quiconque vous voudrait du mal. Une légère pression sous la glotte a, elle, pour effet de faire reculer votre cible. "Lorsque l'on est empoigné, on peut aussi placer les deux index

sous chaque oreille de l'agresseur, ajoute M. Leduc. Cela provoque une douleur immédiate sans demander beaucoup d'effort. Le but n'est pas de blesser la personne, mais de lui montrer que l'on ne se laisse pas faire. Parfois, cela permet d'éviter que la confrontation ne plonge réellement dans la violence..." Dans certains cas, la confrontation est bien réelle, comme pour ce jeune étudiant poursuivi à Namur par cinq personnes. "Il a d'abord pris la fuite, explique notre interlocuteur. Comme rien n'y faisait, il est passé au stade du contact physique. Finalement, il n'a dû affronter qu'un seul agresseur: les autres se sont dégonflés." Ceux qui ont vécu ces épisodes ne regrettent pas l'apprentissage suivi au centre sportif des faits. »

S.P.

Avez-vous le profil de victime ?

Vous avez un potentiel de "victime" si vous rasez les murs ou que vous évitez le regard d'autrui, par exemple. Tous ces comportements attirent l'agresseur.

"Il ne faut évidemment pas tout ramener à cela, dit Vincent Leduc. Ce serait comme si

on affirmait que c'est de la faute des victimes si elles se font agresser! Mais je suis persuadé que la confiance en soi et la connaissance de son propre corps sont les meilleurs arguments dissuasifs en cas d'agression". Autant d'atouts que le "maître" inculque à ses élèves.