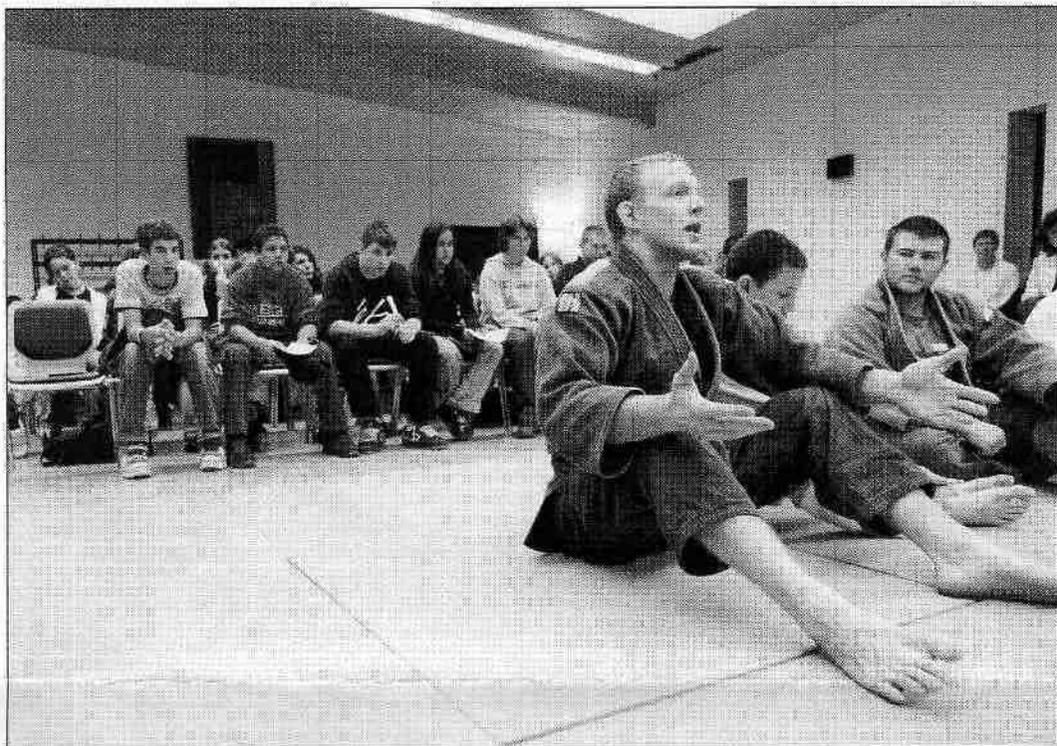


# L'autodéfense comme arme



Comment répondre à la violence? Par l'autodéfense! Hier matin, quelque 200 élèves du CO de la Gruyère ont suivi dans un silence religieux la conférence animée par Elisabeth Aubert, professeure de la Fédération suisse de judo. Cette 5<sup>e</sup> dan, qui a trente ans d'expérience dans l'enseignement des sports, était l'invité de l'Association Stop Violence pour présenter aux jeunes des parades en vue d'éviter bagarres et autres altercations à l'école et dans les rues.

Ses propos étaient illustrés par des démonstrations de champions de judo, notamment le Fribourgeois **David Papaux**, 7<sup>e</sup> au Championnat d'Europe cette année. Le rêve de cette montagne de muscles et de sérénité: participer en 2008 aux JO de Pékin. «Quand on est sûr de soi et qu'on ne donne pas l'image d'une personne faible, il n'y a pas besoin de recourir à la force. En ayant un certain

comportement, on n'est pas une cible potentielle», témoigne le jeune homme de 24 ans.

Babette Aubert abonde: il ne faut jamais sombrer dans l'angoisse et la peur panique qui paralyse la victime. Cette mère de famille a expliqué aux jeunes qu'il faut répondre aux attaques d'abord par la parole, en criant «Stop!», avant de passer la vitesse supérieure.

Aux jeunes femmes et jeunes gens agressés, la Veveysanne recommande de fuir la rue sombre où l'altercation a eu lieu pour privilégier un endroit très fréquenté. Et, quand la victime ne peut pas s'en aller, la prof de judo souligne que la personne est en droit de se défendre.

## De 9 à 90 ans

Les techniques d'autodéfense qu'elle enseigne consiste à recourir à des coups bien placés: dans les jambes, les

yeux ou les parties génitales de l'agresseur. Elles donnent des cours essentiellement à des jeunes filles et des femmes âgées de 9 à 90 ans. Les jeunes ont suivi avec beaucoup d'attention l'atelier qui leur a permis de se frotter aux judokas.

## Un code d'honneur

Mais ces derniers avertissement: «Nous ne faisons jamais usage de ces prises dans la rue. Ce sport a un code d'honneur strict.» Un sportif réagirait uniquement s'il se sentait en danger.

Cette conférence était organisée par les huit clubs-service de la Gruyère. Ces mêmes associations sont d'ailleurs à l'origine de «Stop violence en Gruyère» qui a vu le jour en 2002 lors du dernier Comptoir. L'objectif de l'association présidée par Maurice Ropraz: lutter contre les incivilités en Gruyère et soutenir les actions en faveur de la jeunesse.