



**« ICI TU TE FAIS NIQUER PAR UNE PETITE NANA DE 45 KG ET T'ASSUMES »**

A Fontenay-sous-Bois (94), le jeudi soir, les femmes viennent apprendre à se battre contre des hommes pour se défendre en cas d'agression. Reportage.

Par Gwénaëlle Fliti

Deux hommes de corpulence moyenne attrapent une corde épaisse et la placent autour de la taille d'une jeune femme. Postés derrière elle, ils tirent à mains nues sur les extrémités du cordage. Malgré l'enlèvement, elle lutte, essaie d'atteindre la porte à quelques mètres, glisse sur le sol. Harnachée, elle est prise au piège. Serre fermement le lien contre son ventre, et, dans un ultime effort, parvient à s'en sortir, seule.

Des rires de satisfaction éclatent dans la salle. L'échauffement est terminé. Chacun choisit un partenaire et lui fait face, debout, sur des tapis de sport. « Pour éviter le pire, il faut viser en premier les yeux, la gorge ou les parties génitales », rappelle Julien Blumenfeld à ses élèves. Comme chaque jeudi à 19h30, Julien dispense gratuitement aux femmes (et sous réserve de cotisation, aux hommes) des cours de close combat (ou combat rapproché) dans un local associatif à Fontenay-sous-Bois. Le close combat est une technique d'auto-défense empruntée au combat militaire dont les bases mêlent karaté, judo et Ju-Jitsu. Ici, « je pousse les femmes dans leurs retranchements pour leur sauver la vie. Je ne leur fais pas de cadeau. Mes cours sont assez violents ». En général, les femmes qui passent les yeux de l'aporté ont subi un traumatisme. Mais il ne s'agit pas forcément d'agressions, de viols, de mutilations ou de violences conjugales. Il y a aussi les insultes, le harcèlement moral ou « les indélicatesses », comme le révèle Céline. « Je n'ai jamais vécu de "vraie agression" mais lorsque j'étais vendeuse, des clients se permettaient de me prendre la main sans me demander. J'ai voulu apprendre à me défendre et à contrôler ma peur. » Ce jeudi, la pulpeuse brune de 34 ans, aujourd'hui assistante de direction, est la seule « nana » de la session contre sept hommes. Avant, il y avait un cours exclusivement réservé

aux femmes. Mais sans présence masculine, « cela manquait de réalisme », avoue Céline. Julien s'en souvient : « Je me suis retrouvé avec une horde de femmes là, juste pour le fun. » Or, l'instructeur au crâne rasé est clair dès le départ : « Tu vas te prendre des coups, tu vas avoir mal », a-t-il prévenu Céline lorsqu'elle a débarqué il y a un an. Le discours tenu aux hommes est identique : « Ici, tu te fais nuquer par une petite nana de 45 kg et lassimes ». Sur le tatami, tout le monde est sur un pied d'égalité. Homme ou femme, les instructions sont les mêmes et en cas de doublé passager, Julien procède à une piqûre de rappel : « Allez, oublie que c'est une femme, égorge-la ! », crie-t-il au partenaire de Céline qui tient, dans ses mains, un couteau factice.

### AUSSI MENTAL QUE PHYSIQUE

Tous s'attrapent par les poignets, la nuque ou le bassin. Se font tomber. Dans les tenues de sport, les muscles se crispent et les corps transpirent. Sous les néons crus, les visages concentrés et grimaçants s'effacent pour laisser place aux mines réjouies des prises réussies. Deux par deux, ils s'entraînent, reproduisent encore et encore les « gestes réflexes ». Lentement d'abord, pour imprimer le mouvement, puis de plus en plus vite. Il faut que l'agression simulée soit la plus réelle possible. « Lorsque quelqu'un s'en prend à toi », poursuit Julien, la panique s'empare de ton être. Tes jambes flagellent, ton cœur palpite à 140 pulsations/m minute, tu hyper-ventiles. Résultat, tu n'es plus capable de rien, ta vie est en danger ». Les élèves n'apprennent donc passivement à rendre des coups mais aussi à gérer leurs émotions pour ne pas perdre leurs moyens lors d'une violente attaque.

Contrairement aux apparences, Julien Blumenfeld n'est pas militaire. Il « descend d'une famille de résistants de



Céline reprendait les « gestes réflexes » pour s'en sortir face à son agresseur. © G.E.

la Seconde Guerre Mondiale ». Son père lui transmet cet « instinct de survie » qui ne le quitte jamais et qu'il s'emploie à inculquer à ses propres enfants. En véritable militant, la cause des femmes est devenue sienne. Tout commence il y a quinze ans lorsque l'une de ses amies d'enfance est violée lors d'une tournante par d'autres de ses amis. « Quelques semaines plus tôt, elle m'avait demandé de lui montrer des prises de close combat, mais je n'avais pas eu le temps. Si j'avais pris un moment pour lui apprendre, il aurait pu y avoir une autre issue ». Pour l'homme de 41 ans, aucun doute, les femmes doivent apprendre à être autonomes et opérationnelles. D'autant plus que chaque année en France, 201 000 femmes en moyenne, âgées de 18 à 59 ans, se déclarent victimes de violences conjugales, selon le ministère des Droits des femmes (source : Insee/ONDRP - chiffres 2010-2014). Sur les 83 000 qui se déclarent victimes de viols ou de tentatives de viols, peu portent plainte.

### 600 FEMMES FORMÉES GRATUITEMENT

C'est pourquoi, en 2006, l'ancien veidre de boîte de nuit décide de monter sa structure et d'instaurer son principe de gratuité. « Plein de femmes ne sont pas indépendantes financièrement de leurs maris ou sont en galère de thunes avec des enfants à charge. Pas de quoi payer une licence à l'année », se défend Julien qui avance avec fierté qu'« entre juin 2006 et juin 2014, 600 femmes ont été formées gratuitement », et sans la moindre subvention. Ni les conjoints en colère (de savoir que leurs compagnes apprennent à se battre), ni « les associations qui font leur beurre (cotisations, aides de l'État) avec le malheur des femmes », n'entravent la détermination de l'instructeur drogué au café. Son implication se fait entendre jusqu'à



Au close combat, Julien Blumenfeld en seigne aux femmes à canaliser leur peur, ce qui peut leur sauver la vie lors d'une agression. © G.F.

la mairie de Fontenay-sous-Bois. Ses « cours de self-défense n'ont rien d'ineffectifs », estime Assia Benziane, nouvelle adjointe au maire de la ville, déléguée au Droit des femmes. « J'ai perdu ma cousine brûlée vive à Vitry. Il est évident que l'on devrait toutes faire du close combat ». Un avis partagé par Sébastien, 31 ans, qui suit les cours de close combat depuis deux ans, après dix ans de judo. « Avant sa grossesse, ma femme venait avec moi. Elle boxe dans l'intimité et avait pas mal de problème avec les hommes au boulot. Contrairement à d'autres arts martiaux, le close combat est applicable rapidement.

Cela m'a rassuré qu'elle apprenne à se défendre »

### UNE FEMME BATTUE MEURT TOUS LES DEUX JOURS ET DEMI

22h, la fin de la séance approche. Sur la peau pâle et moite de Céline, des débuts d'hématomes violacés. « Je suis crevée mais je me sens bien. Avec cette dose d'adrénaline, je ne vais pas dormir de la nuit. » Pour un final explosif, Julien propose un « get out » (deux participants maintiennent une tierce personne contre un mur. La personne plaquée, munie de gants de boxe, porte des coups à ses adversaires pour se dégager).

« C'est l'un des exercices les plus durs », affirme l'instructeur. Il trouve trois volontaires. Céline laisse sa place mais ne quitte pas des yeux ses camarades. « Même si tu connais ceux qui te maintiennent, la crainte monte. Psychologiquement c'est fort car le get out ressemble à une agression réelle. » Dans la lutte, Sébastien en a fait les frais. L'un des deux participants s'est assis sur son genou. Il finira la nuit aux urgences. Trois

autres, pas refroidis par la scène, se collent à l'exercice. Pour Céline, direction le RER. Sur le chemin, elle prend une profonde inspiration et raconte avec fierté : « Avant quand je rentrais chez moi seule le soir j'avais peur, je baissais les yeux. Lorsque j'étais dans la rame, je me rapprochais le plus possible de la cabine du conducteur. Aujourd'hui, c'est terminé. J'ai pris confiance en moi ».

## LES 3 GESTES A RETENIR

**1** Appuyer sa main à plusieurs reprises sur le visage de son agresseur pour le déstabiliser. Maintenir des pressions franches de manière à ce que vos doigts pressent ses yeux, son nez et sa bouche. Il perd ses repères, c'est « l'effet bombe lacrymo ». Mais cette prise seule ne mettra pas la menace hors d'état de nuire.

**2** « On frappe les parties dures de l'adversaire avec nos parties molles et à l'inverse, on frappe ses parties molles avec nos parties dures. » Au lieu de se la jouer Rocky avec un crochet du droit qui peut vous exploser les phalanges, mieux vaut frapper la mâchoire de l'assaillant avec la paume de sa main. Le coup n'en sera que plus efficace.

**3** Quelqu'un vous étrangle. Pour tenter de se dégager, lever et tendre le bras droit, tourner son corps vers la gauche, rabattre le bras sur ceux de l'agresseur pour le faire lâcher. Lorsque cela est fait, plier le bras rabattu, de sorte à être dans le bon angle pour lui donner un coup de coude, au niveau de la gorge. Comme montré ci-contre. Lien Vine : <https://vine.co/v/OuZgQXV1n4l>.

