

# Se défendre, ça s'apprend

**Self-défense.** Prof à l'association Huang-Di et cascadeur pour le cinéma, Abdou Sagna propose des stages régulièrement en dehors des cours du club. Tout le monde est capable de se protéger. Démonstration.

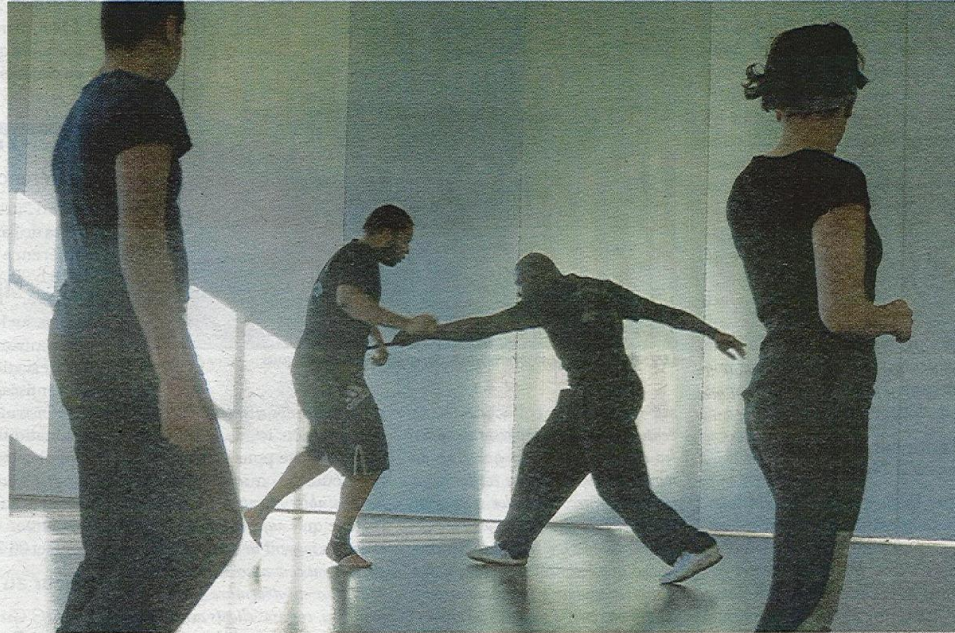
« **T**u dois bouger beaucoup plus vite et là, faut que tu lui explodes les guiboles ! » Abdou Sagna guide et oriente son élève qui se fait « attaquer » par un autre élève. Mercredi, au dojo du gymnase Nelson-Mandela, rive gauche à Rouen, le cofondateur de l'association Huang-Di encadrait un stage de self-défense.

Cet ancien compétiteur de haut niveau le constate : les formations qu'il propose régulièrement sont de plus en plus prisées. Le fort climat d'insécurité en France, la délinquance, le phénomène de non-assistance à personne en danger y sont sans doute pour quelque chose. Abdou Sagna n'apprend pas à se battre, il livre des techniques et prépare mentalement à faire face à une situation où un individu peut se sentir en danger, menacé, agressé.

« On ne travaille pas seulement la technique, les gestes à opérer face à telle ou telle situation, on doit aussi apprendre à gérer son stress en cas d'agression, à analyser la situation, à décrypter l'environnement, à faire preuve de psychologie et de bon sens », détaille le sportif baraqué. Si Abdou Sagna a la musculature et la souplesse qu'il faut pour dissuader toute âme à lui chercher des noises, le Rouennais l'assure : tous les gabarits peuvent pratiquer l'autodéfense. « Plus on a une masse physique imposante, plus on perd de la vitesse. » Le plus gros du boulot, selon lui, est psychologique : « la technique ne représente que 15 à 20 % en self-défense ».

## Comme les tables de multiplication, il faut répéter

Le prof sensibilise vraiment ses élèves à l'analyse et aux positionnements du corps et des pieds. L'analyse permet à la fois de prévenir une situation de combat et donc de l'éviter, mais aussi de pouvoir se défendre en cas de besoin. « Une bouteille qui traîne par terre peut être ramassée et utilisée contre l'adversaire. Il faut pivoter sur le côté quand un assaillant se jette sur vous, si



Selon Abdou Sagna (ici simulant l'agresseur), la technique ne représente que 15 à 20 % en self-défense

vous reculez, l'agresseur allonge le bras et s'il a un couteau, il vous plante ! », explique le spécialiste, avant de jeter un œil sur l'exercice qu'est en train de réaliser une stagiaire avec son partenaire dans la séance. « Ouais, là, Sarah, t'es morte ! », lance-t-il à la jeune femme qui n'a pas bien exécuté son step. La trentenaire s'est inscrite au stage « pour le côté sportif et ludique, pas parce que j'ai peur de l'agression », témoigne-t-elle, à l'issue de la séance.

À l'adresse des femmes, Abdou Sagna leur garantit qu'elles peuvent avoir un fort ascendant psychologique sur un homme qui les importune. « Il faut qu'elles l'amènent à baisser sa garde. En lui disant par exemple qu'elles ne sont pas contre l'idée de faire connaissance. En face, l'homme va forcément s'adoucir et c'est là qu'elles doivent en profiter pour agir. Un crachat dans le visage peut laisser le temps de s'enfuir. » Évidemment, le

formateur recommande aux jeunes femmes qui rentrent à pied la nuit, de prévoir une paire de baskets et des vêtements appropriés. « Des talons et une tenue dans laquelle on ne peut pas bouger, ça devient un deuxième problème si on a besoin de partir très vite... » L'association Huang-Di propose d'ailleurs des cours de shoubo training qui contiennent de la self-défense spécifique pour femme.

Tout cet apprentissage d'autodéfense, Abdou Sagna le compare aux tables de multiplication. « Il faut sans cesse répéter, s'entraîner jusqu'à ce que cela devienne un automatisme. » Plus on pratique, plus on a de bagages et mieux on enchaîne les mouvements. La self-défense, c'est du « conditionnement », « on est dans l'action-réaction ». C'est ici la démarche entreprise par Emmanuel, 46 ans, qui compte vingt années de pratique du basket et qui s'est inscrit au stage. « Je me suis dit

que ce serait bien d'avoir les bons réflexes. » Grand amoureux des arts martiaux, Abdou, 41 ans, a grandi en admirant son père boxeur et lutteur. « Seulement, ma mère n'a pas voulu que je pratique de tels sports. Alors j'ai fait du foot... » C'est donc tardivement, en 1992, qu'il s'essaye enfin aux sports de combat et arts martiaux. En 1997, il intègre même l'équipe de France de shuai-jiao et shoubo. Aujourd'hui, il est aussi cascadeur pour le cinéma. Il a collaboré à une vingtaine de films comme *Banlieue 13 : Ultimatum* mais aussi *Hitman*, ou encore les séries *Le transporteur* ou *Julie Lescaut*, à la télévision. Il a vraiment définitivement mis le football KO.

CAPUCINE LAULANET

AVEC DELPHINE LETAINTURIER

Association Huang-Di à Rouen et Canteleu ; site internet : [www.as-huangdi-asso.fr](http://www.as-huangdi-asso.fr)