



INSERTION – KARATE FEMININ INTERVENTION A LA MAISON D'ARRET DE NICE LE LUNDI 29 NOVEMBRE 2010

Le 29 novembre 2010, un atelier d'initiation à la pratique du Karaté-Do pour les femmes détenues a été organisé à la maison d'arrêt de Nice en partenariat avec le CROS et la ligue de karaté Cote d'Azur. Cette expérience à laquelle nous avons eu le plaisir de participer avec Melle mademoiselle AULAS Anais, CN 1^{er} dan a été une grande première, puisque totalement innovante. En effet, l'introduction des Activités Physiques et Sportives en prison via les intervenants extérieurs a surtout été menée jusqu'ici auprès des publics masculins, beaucoup plus demandeurs semblent t-ils.

Il a donc été intéressant de sensibiliser les femmes à la pratique du Karaté-Do en milieu carcéral en s'adaptant d'une part à la caractéristique du public, mais également en appréhendant un espace relativement restreint, peu propice à la pratique sportive.

Après une brève présentation, nous avons proposé une démonstration avec le kata *Tekki Shodan* et un combat mettant en valeur la diversité des techniques. Puis, nous avons travaillé ensemble l'apprentissage d'une technique de percussion, de réflexes défensifs permettant la parade d'attaques à différents niveaux qu'elles ont pu mettre en application avec l'aide d'un partenaire. Le travail à deux pour ces femmes a été l'occasion de percevoir l'autre dans une dimension d'entre aide et de respect mutuel que nous avons trouvé utile à privilégier. Enfin, nous avons trouvé intéressant d'expliquer la notion du *Kiai* dans la pratique du karaté, comme un des moyens de libérer les tensions internes, entre autres.

Elles ont pu également expérimenter dans ce sens et découvrir ainsi de nouvelles sensations, apaisantes pour certaines, dynamisantes pour d'autres. A la fin de notre intervention, nous avons remis à chacune des femmes le Code moral des Arts martiaux, support à partir duquel nous avons pu échanger et créer une relation, aussi éphémère soit-elle. Il n'en demeure pas moins que nous avons été étonnées de leur réceptivité, de leur ouverture d'esprit, et parfois même de leurs aptitudes. Cette initiation à laquelle ces détenues se sont prêtées avec une certaine authenticité leurs a permis à l'évidence de s'évader hors les murs et d'entrevoir qu'il y existe D'AUTRES POSSIBLES.

Expérience qui a donc été positive, porteuse de messages forts, qui mérite à mon sens d'être reconduite et proposée dans une continuité.

Cécile LIMIER
CN 5^{ème} Dan DE