

ATELIER DESSIN

Dessine-moi un conte

Dimanche, à 14 h 30, au musée des Beaux-Arts, atelier pour des jeunes artistes d'un dimanche (de 7 à 13 ans). "Ouvre tes oreilles, prends tes crayons et... raconte en dessinant !". Tarif atelier.

INFO Réservation conseillée au 03.80.74.52.09.

OPÉRA

"La Traviata" de Verdi

Demain, à 20 heures, à l'Auditorium, avant-dernière représentation avec la participation d'Irina Lungu, sous la direction musicale de Roberto Brizzi Brignoli et la mise en scène de Jean-François Sivadier.

INFO Tarifs : de 5,50 à 57 €.

EXPOSITION

Ruines d'aqueduc à Rome

Datée vers 1770, cette gouache est le seul paysage connu du séjour à Rome de Jean Bardin (1732-1809), artiste originaire de Montbard. Jusqu'au 8 janvier, au musée Magnin, 4, rue des Bons-Enfants.

INFO Renseignements au 03.80.67.11.10.

DIJON. Des femmes prennent des cours d'autodéfense pour apprendre à réagir en cas d'agression.

De mieux en mieux armées contre la violence

Cours. Ils ont lieu tous les lundis, à partir de 18 h 30, à la MJC Montchapet (1^{er}, rue de Beaune à Dijon).

Téléphone. Pour tout renseignement sur cette activité, contacter la MJC au 03.80.55.54.65.

Apprendre à se défendre en cas d'agression, savoir gérer son stress et prendre confiance en soi : voilà ce qui motive certaines femmes à prendre des cours d'autodéfense. Reportage.

« **H**é, Mademoiselle, venez avec moi ! », lance le jeune homme à l'autre bout de la pièce, avant de s'approcher pour saisir le bras d'Angélique. Elle le repousse d'un geste ferme et s'écarte.

La scène se déroule un lundi soir, à la MJC Montchapet à Dijon. Dans la salle sommairement meublée, Sébastien Moine dispense ses conseils pour apprendre à se défendre en cas d'agression.

« Je viens à ces cours pour ne pas me sentir victime. J'ai acquis certains réflexes dans ma vie quotidienne. »

Angélique, 36 ans

« Regardez votre environnement ! Quels sont les objets qui peuvent vous aider ? », lance-t-il aux quatre femmes présentes ce jour-là. « Il y a un cintre, sur ce portemanteau », entame l'une. « Cette table, au centre de la pièce », renchérit une autre.

Les élèves se lancent alors dans la répétition des enchaînements assimilés lors



Le cours d'autodéfense dispensé par Sébastien Moine, à la MJC Montchapet, est axé autour d'exercices pratiques. Photo Philippe Bruchot

des séances précédentes. Repérer les sorties pour pouvoir fuir en cas d'urgence, transformer des objets du quotidien en arme pour se défendre, savoir réagir si l'on se retrouve à terre, apprendre à déséquilibrer l'agresseur et être capable d'appeler les secours et de donner des renseignements précis même sous l'emprise du stress... Autant de gestes à connaître et de réflexes à prendre que ce cours d'autodéfense féminine propose d'inculquer aux femmes qui le souhaitent.

« Je n'ai pas eu de problè-

me d'agression particulier, mais, depuis que je suis ces cours, je me sens moins démunie lorsque je sors seule », confie Chantal, 50 ans. Cette Dijonnaise avoue avoir pris quelques nouvelles habitudes depuis la rentrée, « comme bien regarder autour avant de sortir de la voiture la nuit.

« Je n'avais jamais fait la démarche »

« Je participe à ces cours pour ne pas me sentir victime, pour être un peu préparée », explique Angélique, 36 ans, qui réside dans l'ag-

glomération dijonnaise. « Je venais déjà à la MJC pour une autre activité et j'ai vu qu'il y avait de l'autodéfense... J'avais déjà pensé m'inscrire à ce genre de cours, mais je n'avais jamais fait la démarche. Désormais, j'ai acquis certains réflexes dans ma vie quotidienne. Par exemple, mettre mon sac à main dans mon coffre et non à côté de moi en voiture.

« L'autodéfense féminine apprend à connaître ses propres limites et, si besoin, à les défendre de manière physique lorsqu'on n'est

L'EXPERT

« UN PHÉNOMÈNE PLUTÔT POSITIF »

Selon la Direction départementale de la sécurité publique, « le phénomène est plutôt positif ». « Quand vous êtes victime d'une situation conflictuelle ou d'agressivité, cela permet d'appréhender la situation plus sereinement, voire de se défendre le cas échéant. »

Elle souligne cependant :

« Le phénomène d'agression sur la voie publique à Dijon reste très marginal ».

Et rappelle : « Si besoin, il ne faut pas hésiter à composer le 17, police secours ».

pas arrivé à désamorcer une agression en amont », résume l'intervenant, Sébastien Moine, spécialiste santé, bien-être et gestion du stress. Qui précise : « Cette formation s'adresse à toutes, sans limite d'âge et sans condition physique particulière ».

CLOË MAKRIDES

cloe.makrides@lebienpublic.fr

+WEB

Sur notre site www.bienpublic.com, rubrique Grand Dijon, retrouvez une galerie photos et répondez à la question suivante : Seriez-vous prête à prendre des cours d'autodéfense pour assurer votre sécurité ?