

Nivelles: des cours de self-défense dès l'âge de trois ans (+photos+vidéos)

Jérôme Brys

Il n'y a pas d'âge pour prendre des cours de self-défense. Pour preuve, à Nivelles, dès l'âge de trois ans, vous pouvez inscrire votre enfant. Au programme : comment apprendre à tomber et surtout, savoir dire « non ». Le tout, dans la bonne humeur et... sans violence.













Cela fait maintenant deux ans que Francis Lorand « Sensei », dispense des cours de self-défense aux plus jeunes. « *En fait, l'idée est tout simplement venue de la demande. Je donnais déjà des cours pour les enfants de cinq ans et les parents sont venus me trouver car certains voulaient débiter plus tôt. C'est comme cela que tout s'est mis en place.* »

Bien entendu, ces cours ne sont pas comparables à ceux donnés aux adultes. Ils sont adaptés aux enfants. « *L'objectif n'est pas qu'ils apprennent à se battre. Le but, c'est qu'ils puissent être capables de marquer leur territoire et apprendre à ne pas se laisser faire avec des mots. Vous savez, ce n'est pas toujours facile de savoir dire « non ». J'essaie de leur apporter confiance en eux afin qu'ils se sentent bien* », continue Francis Lorand.

Et durant une heure, le temps que dure un cours, les enfants sont attentifs et très disciplinés. « *Ils apprennent notamment à bien tomber en mettant les mains en avant pour pas que leur visage ne touche le sol. Un autre exercice par exemple, c'est de les bousculer un peu et de leur apprendre à ne pas se laisser faire en faisant comprendre que cela a assez duré.* »

Et en fin de cours, le résultat est probant. Les sourires, malgré les exercices qui s'enchaînent toutes les cinq minutes, sont perceptibles sur les visages des enfants. « *Le but est aussi de les faire sortir du profil de la personne qui se fait agresser. Le vrai self-défense, c'est de ne jamais se faire agresser car les agresseurs, justement, savent décoder les plus faibles. Donc ce que j'essaye de faire, c'est qu'à leur insu, ils développent une attitude d'assurance en eux.* »

Quant au fait de débiter avec des enfants si jeunes, « *ce n'est pas un problème. Dans mon cours du samedi, j'ai même deux jumelles âgées de 2,5 ans. Ce sont mes plus jeunes élèves et elles se débrouillent bien. De plus, en débutant si jeune, peut-être qu'on trouvera des futurs professeurs. Qui sait ?* », conclut Francis Lorand.

Retrouvez notre reportage complet dans notre édition de La Capitale Brabant wallon de ce samedi 23 février.



Le SUV préféré des Belges, maintenant avec 8.310 € d'avantages.

Volvo XC60



Gagnerez-vous *près de 156.000.000€ à EuroMillions vendredi 07/10? Jouez en ligne

156.000.000 à gagner*



Rentabilité de 4 à 10% par an. Recevez maintenant jusqu'à 5 devis gratuits !

Recevez 5 devis gratuits

Publicité

Ce site est protégé par le droit d'auteur, tous droits réservés. Toute reproduction et/ou rediffusion de contenu par quelque moyen que ce soit doit faire l'objet d'une autorisation spécifique auprès de Copiepresse au 02/558.97.80 ou via info@copiepresse.be. Sont toutefois autorisés la reproduction des contenus de fils RSS ou Widget, aux conditions fixées RSS/Widgets, ou un lien vers la page d'accueil. Plus d'infos: www.copiepresse.be / Informations légales.

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation des cookies pour vous proposer des services et des contenus personnalisés en fonction de vos centres d'intérêt. En savoir plus.Okx