

À Jean-Zay, les séniors se mettent au self-défense

Jacques Bonte, ancien kinésithérapeute et karateka depuis soixante ans, propose depuis la rentrée des cours de self-défense à destination des seniors. Avis aux amateurs, il reste encore quelques places.



Jacques Bonte est du genre sympathique. L'ancien kiné qui pratique les arts martiaux depuis soixante ans a lancé il y a huit ans des cours de self-défense à destination des seniors à Fleurbaix. Un concept qui marche bien et qu'il a importé cette année à Armentières. « *J'avais eu une demande de la mairie il y a deux ans* », précise ce dernier. Résultat, depuis la rentrée, une vingtaine de seniors et adultes se retrouvent au dojo de la halle Jean-Zay le jeudi matin.

Des exercices, mais pas de combat

Ici, pas de combat à proprement parler mais des principes : les esquives par exemple, mais aussi et surtout savoir rester à bonne distance d'un éventuel agresseur. « *Ce que je leur apprend ici doit permettre de calmer le jeu. Parce que quand on est senior, il ne faut pas non plus se leurrer, l'objectif c'est surtout de limiter la casse en cas d'agression.* »

Jacques Bonte apprend à ses élèves à utiliser leurs réflexes et à utiliser l'énergie. « *C'est beaucoup plus efficace que la puissance* », affirme le professeur.

Mais, finalement, ces cours sont surtout de bons exercices pour entretenir l'équilibre, la mémorisation ou encore la gestion de l'espace. En gros, « *ça fait du bien.* » Et jamais mal. Les projections sont interdites « *parce que l'idée, c'est pas de casser une prothèse de hanche ou de repartir avec un lumbago.* »

Self-défense pour adultes et seniors le jeudi de 10 h à 11 h 30 à la halle Jean-Zay, 8 rue de l'Octroi, Armentières. Tarif : 90 € par an. Certificat médical obligatoire. Plus d'infos sur budokwai.armentieres.pagesperso-orange.fr