



Action de dégagement d'étranglement par foulard : la jeune fille apprend à se retourner pour donner un coup de genou dans les parties intimes de son agresseur.

En Inde, le viol est un fléau national

qui reste souvent impuni. Pour riposter et armer les femmes, un groupe de Français kravmagistes s'est embarqué pour le sous-continent il y a un an. Son but : enseigner aux Indiennes cet art martial redoutablement efficace en cas d'agression. La mission a eu un tel succès que l'expérience est renouvelée cette année à grande échelle, grâce à l'initiative solidaire de champions français bénévoles. Les femmes sortent transfigurées de ces stages. Ça marche partout. Attention les yeux !

PAR KARYN BAUER

PHOTO JALILA DAHANE

LE KRAV MAGA DE FRANCE AU SECOURS DES INDIENNES

Démontrer aux filles que malgré leur petite taille elles peuvent se défendre

Elle les appelle « les survivantes ». Une manière de rendre leur dignité à ces jeunes filles et femmes indiennes qui subissent des agressions sexuelles. Elle, c'est Usha Vishwakarma. Elle vit à Lucknow, la capitale de l'Uttar Pradesh, dans le nord-est de l'Inde, une ville multiculturelle de 3 millions d'habitants, datant du XIII^e siècle. Ses mœurs, ses beaux jardins, sa poésie, sa musique et sa cuisine raffinée font d'elle l'un des lieux les plus fascinants du pays. Mais cette cité dorée n'est pas épargnée par le fléau de l'agression sexuelle : les dernières statistiques montrent qu'un viol est commis toutes les vingt minutes en Inde. Dans 95 % des cas, la victime a moins de 20 ans et connaît son agresseur.

C'est à Madiyav, un des plus grands bidonvilles de cette grouillante capitale, qu'Usha démarre ce qui va devenir la bataille de sa vie : donner le moyen aux femmes, surtout les plus pauvres, de réagir contre l'agression, et un jour pouvoir « se sentir honorées et en sécurité, sans peur ». Elle n'a que 18 ans lorsque son collègue et prétendu ami tente de la violer. Après deux ans d'enfermement dans le silence, elle décide de réagir. En 2011, la Red Brigade est née. Elles sont, au départ, une quinzaine de survivantes qui apprennent à se défendre, à se protéger et à agir. Puis, en décembre 2012, un fait divers a un retentissement mondial : une jeune fille décède après un viol collectif dans un autocar de la région. Le gouvernement indien est pointé du doigt, des reportages braquent les projecteurs sur le machisme criminel des Indiens et l'apparente indifférence de la justice. Soudain, l'action d'Usha prend une nouvelle dimension.

Aujourd'hui, une centaine de survivantes sillonnent les ruelles de Madiyav ; elles sont 8 500 dans le pays. Toutes béné-



L'équipe de l'association Krav Maga Women Protect.

De g. à dr. : Romain Lienhardt, Géraldine Schmit, Michaël Obadia, Sabine Coste, Christophe, Cécile Aubert et Cindy Vieira.

voles, toutes avec la même mission : inciter à l'autodéfense. C'est un reportage de CNN sur la Red Brigade qui interpelle le Français Thomas Sussfeld, monteur dans l'audiovisuel mais surtout ceinture noire de krav

maga. Il pense que son art martial peut servir une noble cause et mobilise des bénévoles passionnés au sein de la branche française de la Fédération européenne de krav maga (FEKM). Grâce aux dons récoltés, ce sont quatre instructeurs qui partent à Lucknow en novembre 2016 pour enseigner à la Red Brigade les techniques de base de cet art de self-défense.

Les Indiennes n'en croient pas leurs yeux ! L'équipe de la FEKM rencontre un énorme succès. Ils vont également transmettre leurs techniques dans les universités locales et les « workshops », où ils entraînent des femmes actives sur leur site de travail à la demande de leurs patrons, et sont vivement invités à revenir.

« A l'époque, la Red Brigade était tellement heureuse d'apprendre qu'une équipe d'instructeurs de krav maga allait venir », confie Usha Vishwakarma au téléphone depuis Madiyav. « Nous voyons que les filles sont aujourd'hui capables de survivre, d'éviter le danger et de s'extraire de situations dangereuses. » Elles sont, pour la plupart, agressées par le cousin, l'oncle ou le père.

Géraldine Schmit, pratiquante de krav maga, est passion-

“ON LEUR A APPRIS DES TECHNIQUES SIMPLES, ASSEZ VIOLENTES”

Michaël Obadia

Paris Match. Comment s'est passé votre premier contact avec la Red Brigade, à Lucknow ?

Michaël. Au début, elles nous regardaient un peu de travers ! Malgré la barrière de la langue, on a réussi rapidement à se faire comprendre.

Christophe. On n'a pas attendu pour leur indiquer des techniques de dégagement sur étreinte et saisie. On a choisi une agression type : Michaël qui me plaque contre le mur, par exemple. Ensuite, on leur a montré comment riposter.

M. On a eu leur confiance tout de suite.

Quelle a été leur réaction ?

M. Le niveau était très bas, elles ne

savaient pas frapper. Mais je n'ai jamais vu quelqu'un apprendre aussi vite ! C'étaient de véritables aspirateurs à techniques. On était confrontés à des jeunes filles qui avaient été agressées ou violées. Elles savaient exactement quel était l'usage de nos méthodes et avaient soif d'apprendre. Au bout de deux ou trois jours, elles avaient bien compris.

C. Chaque fois qu'on leur montrait une technique, elles nous demandaient de la refaire ! Elles voulaient être sûres d'avoir bien compris. La répétition fait partie de leur culture. Jusqu'au dernier jour, elles ont insisté pour qu'on révise encore. On leur a même donné un cours en plein air à 7 heures du matin avant de prendre notre avion !

Quelles techniques avez-vous choisies ?

M. Les agressions, là-bas, sont très violentes, avec un mélange de rapt et de viol. On voulait leur apprendre des techniques simples, efficaces et assez violentes. Frappes aux parties intimes, les yeux, la gorge. Si tu frappes correctement, tu peux largement avoir le temps de t'enfuir.

C. Se dégager d'un étranglement d'une ou deux mains à la gorge, d'un tirage de cheveux, d'une prise de sari. Une gamine de 10 ou 12 ans, si elle a le réflexe de mettre les doigts dans l'œil de l'attaquant, peut entraîner chez lui des palpitations cardiaques et le faire lâcher prise. Mais il faut acquérir ce réflexe... ■

Interview Karyn Bauer

née par le projet. Directrice du fonds Patron Capital au Luxembourg, elle est également trésorière de la Krav Maga Women Protect-Charity Association. Son soutien financier en 2016 a facilité le premier voyage, et grâce aux dons de la FEKM et de divers mécènes, Géraldine réunit 25 000 euros pour financer un deuxième départ. Deux instructeurs renouvellent leur propre expérience de 2016 : Michaël et Christophe, parmi les plus hauts gradés de France, avec des nouvelles recrues, Cindy et Sabine, tous bénévoles au sein de l'association. Ils sont à Lucknow en ce mois de juillet, accompagnés de Romain Lienhardt, photographe et ceinture noire de krav maga.

A 48 ans, Michaël Obadia est un expert de krav maga. Ceinture noire, 5^e darga, il est l'un des huit plus hauts gradés d'Europe. Sa précision de mouvement et sa manière de partager les valeurs du krav sont hors normes. Lorsqu'on le voit à l'œuvre dans la grande salle de sport de Montrouge, au sud de Paris, l'un des six clubs dont il est responsable, on est bluffé par sa maîtrise. Ancien guide pour Nouvelles Frontières, il a parcouru l'Afrique, l'Asie du Sud-Est et surtout l'Inde. Il se remémore l'expérience de l'année passée : « J'y étais déjà allé six ou sept fois, je savais à quoi m'attendre. Ce qui m'a choqué, c'est la jeunesse des filles de la Red Brigade. Quand je les ai vues, j'ai eu du mal à y croire, elles n'avaient que 15 ans en moyenne et toutes victimes d'agressions sexuelles. »

A Madiyav, son objectif fut de démontrer à ces jeunes filles que, malgré leur petite taille et leur jeune âge, elles pouvaient se défendre. Il s'en souvient avec émotion : « On a fonctionné un peu comme des techniciens pour leur transmettre notre savoir. J'avais un sentiment de fierté de pouvoir leur donner les outils. Toutes ces filles avaient la rage, mais elles dégageaient aussi une grande joie de vivre. »

Christophe, 45 ans, policier dans une unité d'élite de la police nationale : « Mordre ne demande pas un travail technique mais une prise de conscience. Même si je suis faible, savoir que je peux faire quelque chose pour me défendre donne des forces insoupçonnées. » Christophe a débuté les arts martiaux par le karaté à l'âge de 13 ans. « A l'école, j'allais toujours défendre le petit gros qu'on emmerdait. Je ne

supporte pas la lâcheté. Agresser quelqu'un, c'est de la lâcheté. » Il pratique le karaté intensivement pendant vingt ans à un niveau national (il a été plusieurs fois champion régional, trois fois médaillé en championnat de France). Lors d'un stage en 2000, il rencontre Richard Douieb, pionnier du krav maga en Europe. C'est le coup de foudre pour cette discipline. A cette époque, policier en Seine-Saint-Denis, Christophe voit tout de suite l'utilité et l'efficacité du krav maga dans l'exercice quotidien de son métier, où les relations sont de plus en plus violentes et les contacts de plus en plus physiques. Il y a onze ans, il intègre une unité d'élite et amène le krav maga au sein de son groupe. S'appuyant sur son expérience du terrain, il organise des stages dédiés aux femmes : « Il faut apprendre à réagir vite. L'avantage, c'est que l'agresseur ne s'attend pas à une réaction, il est vite déstabilisé. »

En ce mois de juillet, Christophe était là à nouveau pour faire progresser ses élèves indiennes : « Réviser et aller plus loin. Et, surtout, enseigner les techniques de frappe, ce qu'elles ne savaient pas encore faire. Et nous avons abordé le sol, les chutes et différentes manières de se protéger et de se relever. »

Pour Cindy Vieira, 33 ans, il faut surtout apprendre des gestes « logiques, naturels et efficaces ». Elle sait de quoi elle parle : après son agression à l'adolescence, Cindy se lance dans le kick boxing, où elle excelle. Il ne lui faudra que deux ans pour obtenir sa ceinture noire et devenir entraîneur. Elle se tourne rapidement vers le krav maga, une discipline qu'elle apprécie pour sa richesse et son côté évolutif. Fondatrice d'une agence de mannequins à Strasbourg, elle est la première femme ceinture noire en Alsace et la première « patronne » d'un club de krav maga. Là, hommes et femmes travaillent non seulement leur physique mais aussi leur mental, véritable force de cet art martial. « Nous proposons des *(Suite page 114)*

ÉTREINTE, GIFLE, ÉTRANGLEMENT : COMMENT RÉAGIR

1. Dégagement de saisie au corps : Cécile se dégage d'une étreinte de Christophe en lui enfonçant les pouces dans les yeux, ce qui va engendrer une réaction cardiaque.

2. Parade contre gifle : Cindy contre-attaque l'agression de Michaël avec la paume de la main gauche en mettant les doigts dans les yeux et bloque la gifle avec son avant-bras droit.

3. Dégagement d'étranglement : décrochage de l'étranglement avec les mains qui tirent vers le bas et un coup de genou dans les parties intimes.



1

2

3



Séance de répétition au sein de la Red Brigade. Francesca Serrio montre comment enlever une main quiétouffe et se dégager d'un étranglement.

A dr. : deux filles de la Red Brigade pratiquent un exercice de dégagement de prise de cou de côté.



Oser le corps-à-corps

stages qui durent seulement trois heures, mais qui leur donnent déjà la possibilité de sentir qu'elles peuvent faire quelque chose, de se considérer non plus en tant que victimes, mais en état de réagir.»

Sabine Coste, 46 ans, est une militante acharnée pour le droit des femmes. Elle a décidé de faire partie de cette mission au pied levé pour remplacer Cécile Aubert, retenue par un contretemps personnel. Passionnée de sport et de voyages, cette directrice marketing et communication internationale d'un grand groupe de médias est la « junior » de l'équipe. Ceinture bleue, elle pratique le krav maga à la FEKM depuis trois ans seulement, « un échelon bien plus modeste que mes coéquipiers mais qui me permettra de démontrer aux femmes de la Red Brigade qu'il n'est pas forcément nécessaire d'avoir un très haut niveau pour acquérir des techniques simples et efficaces ».

On imagine les bienfaits providentiels d'une telle discipline dans un pays où l'agression est tristement monnaie courante. Usha Vishwakarma confirme. Les filles ont pris confiance et pas seulement au sein de la Red Brigade. De retour d'une mission au Pendjab, proche de la frontière pakistanaise où elle poursuit son action : « Quand nous enseignons ces techniques, c'est un bouleversement ! » En quelques heures, une femme peut intégrer les attitudes pour ne pas être attaquée. Déjà, plus de 40 000 jeunes filles et femmes ont appris à se défendre. Son objectif : dépasser le million. « Nous travaillons avec les survivantes, explique-t-elle. Nous les aidons à contacter la police, à demander justice, et à revenir à la vie. » Satyabrat Singh, pédiatre à Lucknow, a tout quitté

La Krav Maga Women Protect-Charity Association a été créée à la suite de la première mission à Lucknow. Elle soutient des projets de protection des femmes par l'apprentissage du krav maga et prévoit d'inviter en France, au mois de novembre, les cadres dirigeants de la Red Brigade. De plus en plus de clubs, comme ceux de Tours, Lyon et Mouscron, en Belgique, inspirés par cette cause, ont décidé d'organiser des stages spécialement dédiés aux femmes, dont les bénéfices seront entièrement reversés à l'association.
kravmaga-women-protect.fr

pour rejoindre la Red Brigade. Il voit en Usha une combattante : « De la plus petite fille au plus vieil homme, tout le monde a une qualité qui l'inspire. »

Lorsque Usha a commencé sa bataille, c'était le combat de quelques individus. Aujourd'hui, elles sont des milliers auprès d'elle afin que les femmes puissent vivre librement, sans angoisse. Comme un écho à la philosophie du créateur du krav maga, Imi Lichtenfeld, qui a inventé cet art de la dignité pour que « tout le monde puisse marcher en paix ». ■ [Karyn Bauer redbrigade-lucknow.org](http://KarynBauerredbrigade-lucknow.org)

LE KRAV MAGA, C'EST QUOI ?

Art martial élaboré dans les années 1930 par Imi Lichtenfeld pour protéger la communauté juive de Bratislava et empêcher les bandes antisémites de pénétrer à l'intérieur du quartier juif, le krav maga (combat rapproché en hébreu) développe une méthode d'auto-défense réaliste et efficace, basée sur les réflexes naturels du corps



humain en privilégiant le minimum de prise de risques et en utilisant les points sensibles : yeux, gorge, parties génitales.

Aujourd'hui base de défense dans les luttes de corps-à-corps de l'armée israélienne, il est aussi utilisé par de nombreux services de police et de forces militaires dans

le monde. En France, le krav maga se développe sous l'impulsion de Richard Douieb, qui devient en 1993 formateur exclusif auprès du Groupe d'intervention de la gendarmerie nationale (GIGN). En 1997, il crée la Fédération européenne de krav maga (FEKM), qui regroupe aujourd'hui 11 pays et compte plus de 18 000 licenciés. ■

krav-maga.net

En médaillon : au sein du cadre historique de la FEKM, au sous-sol du théâtre Trévise qui abrite le premier terrain de basket-ball en Europe (1895). Une défense sur saisie de l'agresseur par coup de tibia aux parties !