

Le Shin dojo herblinois conjugue le judo au féminin

Saint-Herblain — Le judo, sport de combat à l'image encore très masculine, s'ouvre aux féminines pour une pratique plus douce et pleine de valeurs.

« Nous lançons une expérimentation pour des jeunes femmes de plus de 14 ans, avec un cours qui leur est spécialement réservé », explique Olivier Geslot, chargé du développement au sein du Shin dojo herblinois. Sur le tatami du complexe de la Bourgonnière, elles sont une dizaine à mettre en pratique les enseignements de cet art martial, le plus médiatisé en France. Les prises se font en douceur, les chutes sont amorties comme dans une chorégraphie bienveillante.

« Je fais du judo depuis l'âge de 8 ans. À la suite d'un accident de la route, j'ai repris le judo en douceur, d'abord avec le cours de judo-famille, et maintenant avec ce cours réservé aux filles », témoigne Julie Trosic, ceinture noire deuxième dan. Ici, l'objectif est de donner confiance à ces jeunes femmes en leur permettant de reprendre pied, en toute sécurité.

Un passage difficile dans l'adolescence

« Nous avons constaté qu'à partir de 14 ans, une grande partie de nos jeunes filles abandonnaient le judo, inquiètes de se trouver dans des cours d'adultes et de se confronter à des garçons », complète Olivier Geslot. Changements dans leurs corps, changements dans la pratique de la discipline en catégorie adulte, inquiétude face à un sport qui reste un sport de combat, encore très masculin...

Évelyne Ollivier, la secrétaire du club et aussi pratiquante de cet art martial, a eu l'idée de ce cours, « comme un passage en douceur des cours enfants vers les cours adultes ». Alors que les filles représentent un tiers des pratiquantes dans les cours des moins de 12 ans, elles ne sont plus qu'une petite minorité dans les cours pour adulte.



Le Shin dojo herblinois expérimente un cours spécialement réservé aux jeunes femmes en recherche de confiance et de sécurité dans la pratique du judo.

PHOTO : OUEST-FRANCE

Dans un premier temps, le club herblinois a développé avec succès les cours de judo-famille. « Avec ma fille de 6 ans, j'ai un vrai partage dans la pratique de ce sport qui promeut de belles valeurs », ajoute Julie Trosic. Avec ce cours pour jeunes femmes, c'est une nouvelle expérimentation que lance le club herblinois.

Le Shin dojo herblinois organisera des portes ouvertes du lundi 16 au vendredi 20 juin, et spécialement jeudi 19 juin, à 20 h, pour une présentation des cours de judo conjugué au féminin.

Complexe sportif de la Bourgonnière, allée de la Bourgonnière à Saint-Herblain (au sud du bourg). Contact : 07 82 08 94 86.



Évelyne Ollivier, Julie Trosic et Olivier Geslot sont à l'origine du nouveau cours expérimental réservé aux jeunes femmes de plus de 14 ans.

PHOTO : OUEST-FRANCE