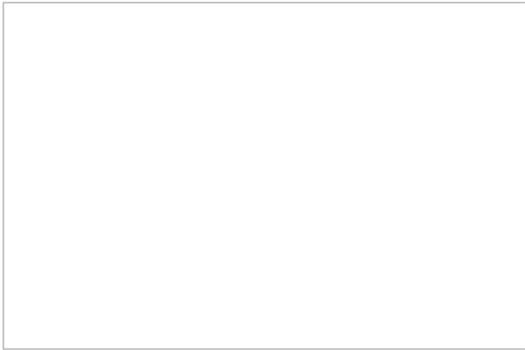


## **Quand le JiuJitsu brésilien s'accorde au féminin**

**Depuis 17 ans, le club La Clef du KO (CDK) fait des émules à Sevran, et permet au Jiu-Jitsu brésilien de se faire connaître avec la reprise de la section féminine. Deux jeunes femmes, qui s'entraînent depuis plusieurs années, en ont pris les rênes. Et nous donnent les clés de leur discipline...**

Chaque semaine à la Cité des Sports, deux jeunes femmes ont pris l'habitude de troquer leur tenue de travail contre un kimono pour rejoindre le tatami. Célia Achour et Stephy Mardayé, la petite trentaine joyeuse et pêcheuse, ont le Jiu-jitsu brésilien dans le coeur.



« *Moi j'avais fait de la GRS (gymnastique rythmique et sportive), alors franchement rien à voir ! J'avais envie de changer, et depuis, je suis complètement accroc !* » C'est dans un éclat de rire que Stephy évoque son sport de prédilection.

C'est la première fille à avoir franchi le seuil de l'association, et elle se souvient avoir été accueillie à bras ouverts par ses pairs masculins. Elle ne restera pas seule longtemps, Célia la rejoindra quelques années plus tard. Cette dernière a expérimenté le Krav Maga, une discipline martiale orientée self défense.

### **Un sport de combat avant tout**

Stephy est catégorique, elle avait besoin de canaliser son énergie, de se défouler après des journées parfois rudes, passées à prodiguer des soins dans une maison de retraite.

« *Ce qui m'a plu, c'est de pouvoir mettre en pratique ce sport si on m'agresse. Et puis, ce qui me fascine, c'est qu'un petit corps peut en soumettre un autre bien plus baraqué ! C'est vraiment de la magie !* »

Même pugnacité du côté de Célia, spécialisée dans le service à domicile : elle a parfois besoin de venir entre deux rendez-vous pour se défouler.

Compétitives, les filles ont décidé d'entraîner à leur tour, en reprenant la section des femmes depuis septembre dernier. « *Entraîner, c'est rendre un peu de tout ce qu'on nous a donné* », ajoute cette dernière.

### **Tous égaux sur le tatami**

Et même si toutes les deux s'entraînent depuis des années avec les hommes, elles pensent qu'il est important que cette section féminine existe.

« *Les exercices de souplesse peuvent sembler bizarres au début, alors notre travail, c'est de créer un cocon, un laboratoire dans lequel les femmes peuvent tester leurs mouvements sans avoir honte. On n'est pas loin du développement de soi* », précise Stephy.

Et ce rapport au corps est primordial et demande un temps d'adaptation : « *Au début, on peut être mal à l'aise avec la différence de gabarit et la différence de force par exemple* », estime Célia.

Pas question pour autant d'être « cantonnée » à cet environnement féminin : « *Quand on arrive sur le tatami, on lance aux gars : ne prenez pas de gants, car nous on en prendra pas ! En kimono, on n'est pas des femmes, on est des adversaires, c'est tout !* »

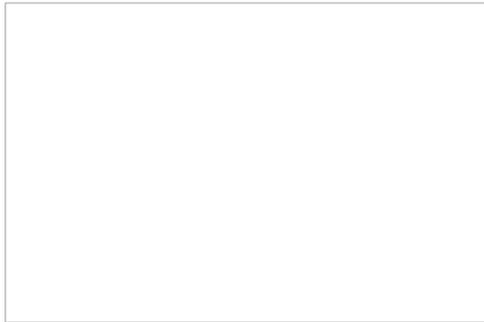
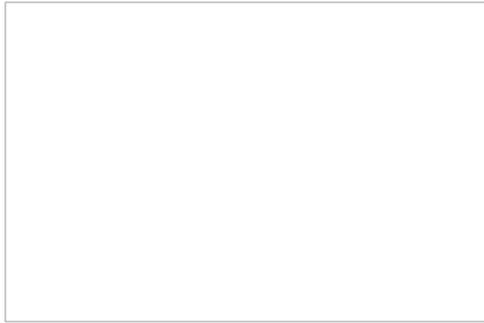
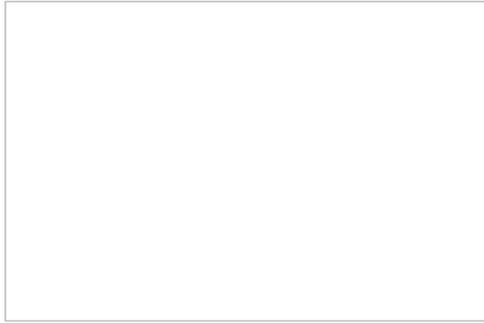
Aujourd'hui, elles sont une vingtaine à se retrouver trois fois par semaine pour s'entraîner. Toujours avec la même envie de se retrouver : « *Ce sport rapproche, apprécie Célia, et même s'il est individuel, on sent bien qu'on appartient à une équipe* ».

**En savoir plus sur La Clef du KO / CDK**

**Contact : 06 60 63 02 63**

**Section féminine (à partir de 15 ans) à la Cité des Sports :**

- **Lundi 19h30 à 21h**
- **Mercredi 17h30 à 19h**
- **Dimanche 11h à 13h**



## **Alors le Jiu-jitsu brésilien, on s'y met quand ?**

Cet art martial n'est autre que le cousin... du Jiu-jitsu traditionnel japonais. Le Jiu-jitsu brésilien est, lui, spécialisé dans les techniques de combat au sol. Quand Ludovic Deston découvre la pratique il y a 17 ans, il crée La clef du KO, son propre club : *« J'ai tout de suite aimé le côté efficace de la pratique, et cette façon de neutraliser l'autre sans faire mal, sans KO ».*

rgba(255,255,255,1)

Publié le 23 octobre 2020