

Après les violences conjugales, du sport pour se reconstruire

Par Maëva Gardet Pizzo, le 20 janvier 2022



Vous rencontrez un problème ?

Perte de confiance en soi. Désamour pour son corps. Crainte de l'autre... Les violences conjugales génèrent sur la durée un certain nombre de troubles pour les femmes qui en sont victimes. À Marseille, un programme unique en France, le *Quadrathlon des femmes*, utilise le sport pour les aider à dépasser ces difficultés. Et à se reconstruire.

Elles s'appellent Marie-Noëlle. Fatima. Nadine. Safa. Yasmina. Elles ont connu les coups. Les humiliations. L'isolement. L'emprise. La culpabilité. L'enfer en somme ; celui des violences conjugales et sexuelles dont sont victimes 213 000 femmes chaque année en France.

Mais aujourd'hui, armées de bâtons recouverts de mousse, voici qu'elles courent après leur moniteur d'arts martiaux, Kyoshi, pour tenter de lui asséner un coup sur les jambes. Il esquive, elles réessaient. Leurs rires se mêlent au glissement de leurs pieds nus sur le sol du dojo de Bougainville.

Pratique sportive et sessions d'inspiration professionnelle

Au programme ce matin : la seconde séance d'un cycle de Yoseikan Budo (**lire en bonus**) -combinaison de plusieurs arts martiaux-, dans le cadre d'un programme sportif d'un an destiné aux anciennes victimes de violences conjugales. Intitulé *Quadrathlon des femmes*, ce dispositif, initié en septembre 2021, leur a d'abord permis de s'essayer à la voile. Huit séances pratiques y ont été dédiées, ainsi que quatre sessions d'inspiration professionnelle.

« Ces sessions leur permettent de découvrir des métiers et les centres de formation en lien avec le sport qu'elles pratiquent. Elles ont par exemple pu rencontrer l'association La Touline [spécialisée dans les métiers de la mer, NDLR] ainsi que la championne française de IQFoil Ambre Papazian », explique Margaux Barou, chargée du projet au sein de Solidarité femmes 13.



Après les bâtons, place aux gants de boxe. Marie-Noëlle enchaîne les coups dans le gant que lui tend Kyoshi. @MGP

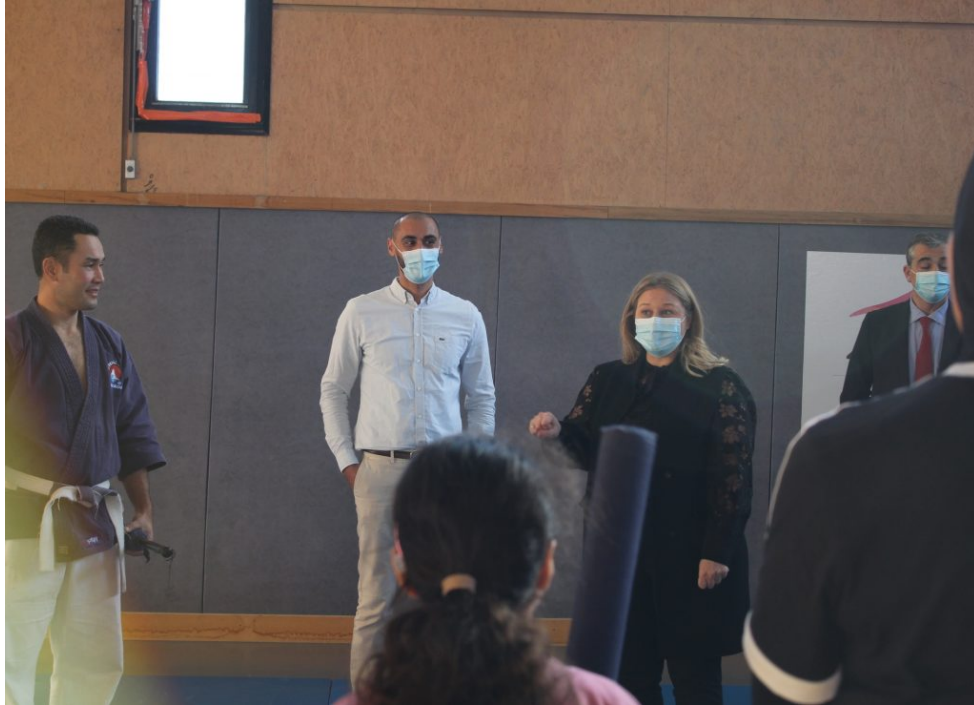
Quatre sports avec chacun ses vertus

Pourquoi la voile ? L'évasion bien sûr. Le grand air. « Sur le bateau, on oublie tout », se remémore Sana. Mais aussi pour créer du lien entre les participantes. « C'est super important pour des femmes qui ont été isolées à cause de l'emprise que leur conjoint exerçait sur elles », pointe Margaux Barou.

Pour Marie-Noëlle, que Kyoshi surnomme « Nono », la voile a aussi été l'occasion de renouer avec une passion d'enfance, pratiquée avec son grand-père le long des côtes bretonnes. « La mer m'apaise. Cette session de voile m'a permis de me reconnecter à cet élément et de réassocier mon corps et mon esprit qui avaient été dissociés pendant plusieurs années. J'ai retrouvé beaucoup de plaisir, de sensations, de liberté ».

Après la voile, les arts martiaux ont vocation à travailler le rapport au corps, la confiance en soi et en sa capacité à se défendre. S'ensuivra un cycle d'équitation qui mettra à l'honneur maîtrise des émotions et rapport à l'autre. Puis un dernier

consacré au fitness, pour la remise en forme et le bien-être.



Aujourd'hui, la séance est un peu particulière car la Ministre de la Ville, Nadia Hai, a fait le déplacement. @MGP

Un dispositif et une alliance inédite

Dans le dojo, les femmes se battent en duel au bâton. Kyoshi leur apprend à utiliser tous les segments de leur corps, d'en exploiter tout le potentiel. Elles s'y attellent, tant appliquées qu'amusées, lorsque la séance est interrompue. Ce matin, elles ont de la visite. La ministre de la Ville, Nadia Hai, est en déplacement à Marseille et sa journée commence ici. Elle veut en savoir plus sur ce dispositif unique en France.

Unique sur le fond, le Quadrathlon des femmes est aussi atypique de par sa structuration. À l'origine : trois associations, pas nécessairement habituées à travailler ensemble. La première, c'est [Marseille](#)

Solutions, spécialisée dans la mise en place de projets destinés à répondre à des besoins non satisfaits sur le territoire. Avec une marque de fabrique : « *Nous sommes très fervents des alliances inédites* ».

› **Lire aussi : Hélène Caron, au service de la reconnaissance des femmes**



Margaux Barou, chargée du projet au sein de Solidarité femmes 13 @MGP

Ainsi, pendant le premier confinement du printemps 2020, Marseille Solutions travaille parallèlement avec les deux autres structures qui seront ensuite impliquées dans la Quadrathlon. Parmi elles, l'UCPA, Union des centres sportifs de plein air, dont l'ambition est de rendre le sport accessible à tous, plus encore depuis la création, à Marseille, d'un poste dédié à la mise en place de projets favorisant l'égalité des chances. Poste qu'occupe Hicham Torkmani, convaincu, comme l'association qu'il représente, «*de l'impact positif du sport sur le bien-être des personnes*».

Vous rencontrez un problème ?

L'autre structure, c'est bien sûr [Solidarité femmes 13](#), association qui accompagne depuis 45 ans les femmes victimes de violences conjugales ou sexuelles. Pendant le confinement, cette dernière héberge, avec le soutien de Marseille Solutions, des femmes victimes de violences au sein du centre d'entraînement de l'Olympique de Marseille. De quoi faire naître des envies de sport pour les femmes hébergées. Pour leur permettre de s'évader, de reprendre le contrôle sur un corps malmené. Mais aussi, pourquoi pas, de leur offrir des opportunités professionnelles dans un secteur encore très masculin. C'est à ce moment-là que Marseille Solutions joue les entremetteurs en réunissant autour d'une même table l'UCPA et Solidarité femmes 13.

Une première année de mise en place et d'analyse des besoins

« Au départ, explique Colombe Pigearias, responsable de projets chez Marseille Solutions, l'ambition est donc de travailler sur un parcours d'accompagnement vers les métiers du sport. Mais pour y arriver, nous avons voulu commencer petit en proposant des séances de découverte combinées à des sessions d'inspiration professionnelle ». Histoire que les différents acteurs apprennent à travailler ensemble.

« Cette première année nous sert aussi à mieux comprendre les besoins des femmes », complète Hicham Torkmani. Et éventuellement d'envisager la création de formations en phase avec les besoins et envies des femmes impliquées.

Des envies, le premier cycle de voile en a fait naître déjà. Yasmina, qui est venue ce matin avec sa fille -

grève nationale oblige- aimerait bien passer son permis bateau. Fatima aussi. Marie-Noëlle voudrait quant à elle en faire son métier en devenant monitrice de voile. Elle a déjà enclenché des démarches pour l'obtention du diplôme requis (un Bpjeps), renouant ainsi avec des ambitions professionnelles qu'elle avait délaissées, pensant qu'elles n'étaient pas faites pour elle. « *Ce programme nous permet de nous ouvrir les portes de milieux qui sont a priori assez fermés* », souligne-t-elle.



Kyoshi en pleine démonstration devant un public attentif. @MGP

Vous rencontrez un problème ?

« Ici, je retrouve le courage, la force, la santé »

De nouveaux horizons qui donnent envie à ces femmes de construire. De se projeter.

À la fin de la séance, Fatima, qui porte un épais bonnet rouge sur sa tête, semble ainsi déterminée à reprendre sa vie en main. « *Ici, je retrouve le courage, la force, la santé. Avant j'étais faible avec mon ex* ». Un homme violent, toxicomane de surcroît. « *J'ai perdu le*

courage, mais je veux le récupérer ». Sans papiers, elle est privée de ressources financières. « Pourtant mon CV est plein. J'ai fait de la vidéo de mariage, du ménage ... ». Elle veut renouer avec la vie active. Trouver une indépendance financière. « Je ne veux plus rester comme ça ».

Après avoir repris leur souffle, les cinq femmes rejoignent la table ronde qui se tient dans la pièce attenante au gymnase. La ministre est encore là, discutant avec les porteurs et partenaires institutionnels du projet. Ce matin, elles tiennent à lui faire savoir combien le Quadrathlon contribuait à leur reconstruction. Elles parlent aussi de ce qu'elles ont vécu.

« Il ne faut pas avoir honte, affirme Yasmina. Quand on est victime de violences, on se sent coupable, mais non, on n'y est pour rien ». Une fois cette culpabilité évacuée, parler devient plus naturel. Et puis, « il faut que ça sorte », ajoute Marie-Noëlle. Comme un exutoire. Mais pas seulement. « La ministre est là pour être face à ce qui se passe réellement. Les violences conjugales sont une réalité qui doit être sue ». Pour que les actions de ce type soient davantage soutenues. Et que plus de femmes retrouvent la liberté de rire. De faire grincer des parquets de gymnase, prendre le large ou monter à cheval. La liberté de construire leur vie et d'en profiter. Enfin. ♦

***Tempo One, parrain de la rubrique « Solidarité », partage avec vous la lecture de cet article dans son intégralité ***

Bonus

[pour les abonnés] – les femmes inscrites au Quadrathlon – les financements du projet – l’essaimage –

Ce contenu est réservé à nos abonnés.
Soutenez-nous en vous abonnant !
Vous avez déjà un compte ? [Connectez-vous.](#)

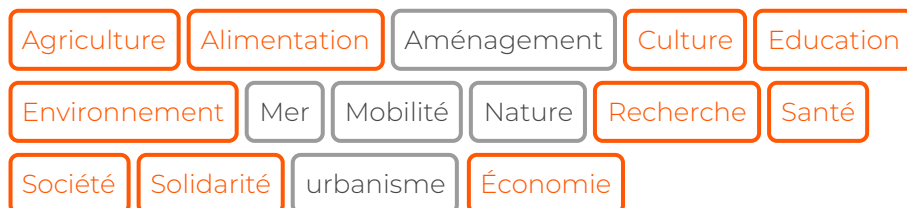
PARTAGER CET ARTICLE



ARTICLE PUBLIÉ LE 20 JANVIER 2022



ÉTIQUETTES



Vous rencontrez un problème ?