

Apprendre à mieux tomber

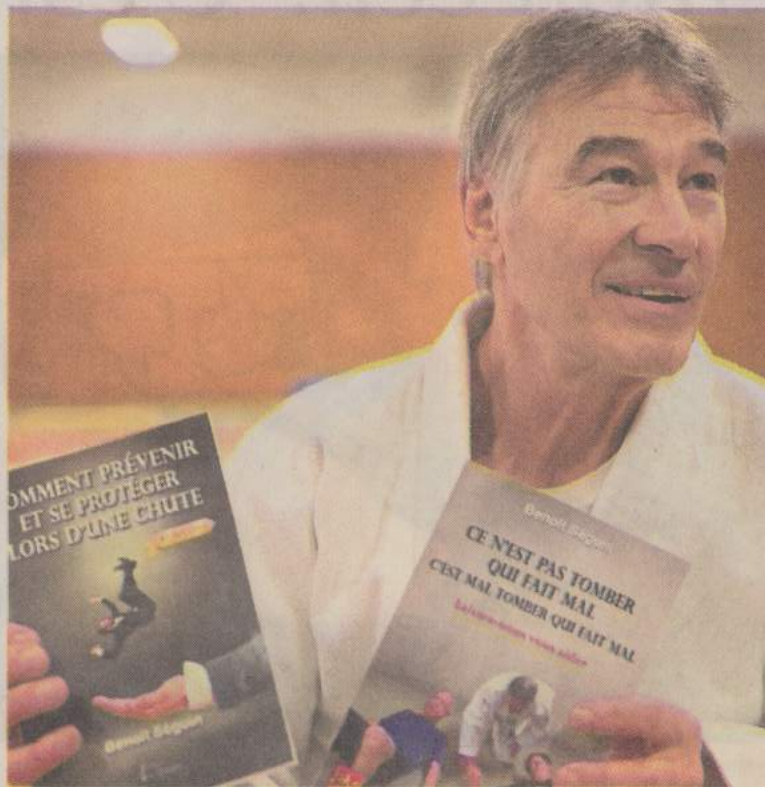
SIMON ROBERGE

simon.roberge@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Savez-vous comment tomber pour ne pas vous faire mal? Probablement pas. Le judoka Benoit Séguin s'est donné comme mission de partager ses connaissances pour enrayer les blessures dues à des chutes.

« C'est devenu épouvantable les chutes, souligne l'homme de 69 ans, éducateur physique de profession et 5^e dan en judo. La base du judo est d'apprendre comment tomber et je veux apporter ça à tout le monde. On a des automatismes qui sont faussés lorsqu'on tombe. On a tendance à sortir les bras pour essayer de se protéger et c'est souvent là qu'on se casse quelque chose. Les gens ne connaissent pas tous les moyens qui existent. »

M. Séguin enseigne donc les techniques de chute comme de rentrer ses bras vers l'intérieur, la position parfaite pour tomber et, même pour les plus avancés, la roulade dans le cas d'une chute vers l'avant. Ses cours se donnent au centre



Benoit Séguin enseigne des techniques de chute comme de rentrer ses bras vers l'intérieur, la position parfaite pour tomber et, même pour les plus avancés, la roulade dans le cas d'une chute vers l'avant. Il a publié deux livres sur le sujet. — PHOTO SPECTRE MÉDIA, STEPHANIE VALLIERES

sportif de l'Université de Sherbrooke le vendredi soir. M. Séguin donne également des conférences et des ateliers.

« Il existe beaucoup d'enseignements où l'on apprend aux gens à garder leur stabilité pour éviter la chute, mentionne-t-il. Pour moi, c'est prioritaire. La meilleure chute, c'est celle qu'on évite par contre, la deuxième meilleure chute est celle qu'on contrôle. On ne peut pas toutes les éviter. On essaie, mais ça ne marche pas comme cela. »

M. Séguin estime aussi que ce cours ne s'adresse pas nécessairement qu'aux personnes âgées ou à risque.

« J'ai donné un cours dans une école primaire, souligne-t-il. Ça se garde comme faire du vélo ou apprendre à nager. »

JUDOKA ET AUTEUR

Pour aider les gens à parfaire les techniques de chute, Benoit Séguin a publié deux livres sur le sujet : *Comment prévenir et se protéger lors d'une chute* et *Ce n'est pas tomber qui fait mal, c'est mal tomber qui fait mal*. L'idée lui est venue après avoir observé les résultats de

ses cours.

« J'ai des cours à des gens avec la sclérose en plaques et j'ai eu d'excellents résultats. Les gens me disaient qu'ils avaient fait ce que je leur avais appris en tombant et ils ne s'étaient pas fait mal. Il y a beaucoup de gens en judo qui me disaient qu'ils étaient tombés, mais qu'ils ne s'étaient pas fait mal non plus. Les gens qui ne font pas de judo ne sont pas au courant de ces techniques et c'est pour ça que j'ai écrit ces livres. Le premier s'adresse un peu à monsieur et madame tous le monde. Le deuxième s'adresse un peu plus pour les enseignants de judo. »

Judo Québec a d'ailleurs commandé 120 exemplaires du dernier livre de M. Séguin pour les distribuer un peu partout dans la province.

M. Séguin invite les gens qui désirent s'inscrire à ses cours à le contacter au 819-563-4832.

NOTRE VIDÉO

DISPONIBLE

sur latribune.ca