

# Catch'Toi Pas

Spectacle qui donnent à voir des femmes multi facette qui chutent et se relèvent, qui restent debout,

qui luttent, qui retombent et sortent gagnantes.

La reconstruction parla reconnexion à son corps grâce au sport

Parce qu'il est source de bien-être physique et mental, le sport est un puissant levier d'action pour aider les personnes vulnérables à reprendre le contrôle de leur vie.

Il permet à des femmes fragilisées de se reconstruire physiquement et psychiquement grâce à la pratique d'une activité physique collective et adaptée.

Nous avons pour objectif d'aider les femmes et les jeunes filles en situation de vulnérabilité à se reconstruire grâce au sport.

L'activité physique permet à la fois de renforcer l'estime de soi, de se réapproprier son corps mais aussi de retrouver une confiance dans sa capacité d'agir, primordiale dans la réussite d'un parcours global d'insertion

se réapproprier un corps abîmé, restaurer l'estime de soi, retisser des liens... bref, s'affranchir.

L'objectif est d'accompagner les femmes et les jeunes filles qui ont été victimes d'agression, de violences conjugales ou qui ont connu un parcours difficile à se réapproprier leur corps, leur image et à reprendre confiance en leur pouvoir d'agir grâce au catch.

se réapproprier un corps abîmé, restaurer l'estime de soi, retisser des liens...

bref, s'affranchir.

Pourquoi le catch ?

Un sport de combat idéal pour se reconstruire après le traumatisme lié aux violences

Le catch permet d'appréhender un sport de combat en toute sécurité, pour reprendre confiance. Protégées par un masque, endossant un costume, incarnant un personnage, les femmes pourront se prêter au jeu : Elle pourront se «Lâcher»

De plus, en portant un masque, nous permettons de mettre l'image que nous voulons sur l'autre personne.

Tout cela offre une grande liberté dans l'action.

Enfin, Les victimes ne passent pas leur temps à pleurer, au contraire.... Nous utilisons cette mise en scène exacerbé qu'est le catch comme vecteur de défouloir, de rire.

Nous voulons donner aux femmes un espace de parole heureux, fort et décomplexé : Un ring où elles pourront se sentir puissantes dans leurs joies, dans leurs fragilités sans peur du ridicule.

Une exagération spectaculaire sans limite comme exutoire.

La Bien-Violence

La catch apprend la maîtrise de soi.

# Catch'Toi Pas

C'est un ballet qui se joue à deux. Chaque action est chorégraphié, maîtrisé, sans douleur et en accord avec la partenaire.

Ensemble, elles savent ce qu'elles veulent faire et ce qui va être fait.

Elles maîtrisent totalement le déroulé.

Ce n'est que lorsque la chorégraphie sera acquise par chacune qu'elles pourront « jouer » à la bagarre. La violence et la colère seront alors complètement maîtrisées.

Elles pourront donner à voir la violence qu'elles désirent sans pour autant faire mal à l'autre. Elles seront protégées.

Témoignage – Heather Bandeburg

«Je n'ai pas pris vraiment conscience du viol dont j'ai été victime dans ma vingtaine avant de faire quelque chose qui me donnait un contrôle total de mon corps, le transformant en un pur véhicule de violence, avance-t-elle. Cette identité de femme forte et en colère est une identité que j'ai gagnée, qui m'appartient et que j'aime.». Elle ajoute «Apprendre l'histoire du catch féminin est incroyablement empouvoirant. Le catch est le féminisme en action. Et si le personnel est politique, il n'y a rien de plus

politique que de tenir quelqu'un en headlock.»

La Femme Canon engagée auprès des femmes

«Un soutien plus que jamais nécessaire, dans un pays où près de 120 femmes meurent encore chaque année sous les coups de leur conjoint ou ex-conjoint »

À travers le catch, nous voulons aider les femmes à se délester de ce que l'on appelle l'énergie meurtrière, qui est la violence qu'elles ont emmagasinée lorsqu'elles ont elles-mêmes subi la violence.

D'ailleurs, quand on y pense, les agresseurs ont souvent eux-mêmes été agressés. Ceux qui ont de la violence en eux ont souvent subi de la violence.

Nous proposons le catch comme moyen de sortir cette violence pour enfin trouver la paix.

Concrètement, nous proposons un travail sur un an avec :

- des entraînements animés par des catcheuses professionnelles.
- des ateliers d'écriture des personnages.
- des ateliers couture permettant la création des costumes.
- des ateliers d'art plastique afin de créer la scénographie, les décors et accessoires.
- des ateliers musique pour élaborer la bande son du spectacle.

Le pratique du catch peut également être totalement dissociée de la création d'un spectacle.

Tout ceci est modulable et dépend du désir de chacune.

Nous avons besoin de femmes écrivant des histoires de femmes.

L'histoire du catch – un sport militant

Nous avons besoin de femmes écrivant des histoires de femmes.

Depuis plus d'un siècle, les femmes se sont battues littéralement pour construire leur histoire du catch.

Elles y sont entrées par des circuits fermés et ont fait face aux mêmes obstacles que dans leur environnement personnel. Sexisme, racisme, grossophobie, homophobie et transphobie furent leur lot

quotidien sur le ring comme en coulisses

# Catch'Toi Pas

Dès le départ, le catch est pratiqué par les femmes à huis clos. De cette mise sous silence sexiste découle une invisibilisation.

À l'origine, les catcheuses sont mises en scène aux côtés de vaches à deux têtes et de chèvres à quatre cornes: elles sont l'attraction phare des freak shows. Leur parcours débute donc sous les railleries et l'incrédulité du public.

Puis, aux Etats- Unis, des dizaines de scènes indépendantes féminines apparaissent. Mais en 1952, la WWE prend le monopole du catch dans la culture populaire internationale, et contrôle le catch professionnel mainstream.

Ce n'est qu'en 1999 qu'elle semble enfin ouverte à l'idée d'inclure les femmes en tant qu'athlètes légitimes.

Cependant, elles ne sont introduites que sous une certaine étiquette : celle de « Diva » et non de « Superstars » comme leurs homologues masculins. Leur histoire doit tourner autour d'un homme et seules les petites tenues comptent.

Ce n'est qu'en 2016 qu'elles deviennent elles aussi des Superstars grâce au catch indépendant et au mouvement #GiveDivasAChance soutenu par les fans.

Aujourd'hui, les catcheuses s'imposent sur le ring.

Leurs arrivées dans ce sport de lutte conçu selon des normes masculines a hissé le catch au rang de catalyseur des représentations féminines.

De nos jours, la place des femmes dans le catch est bien réelle et il n'est plus possible de les invisibiliser.

Leur place est devenue indiscutable :

«Nos artistes féminines sont des athlètes, des actrices et des philanthropes de classe mondiale.

Ce sont

des modèles qui inspirent et donnent aux femmes et aux filles les moyens d'être confiantes et fortes.»

Vince McMahon, président de la WWE