

SELF-DEFENSE **KRAV MAGA**

par Richard Douieb



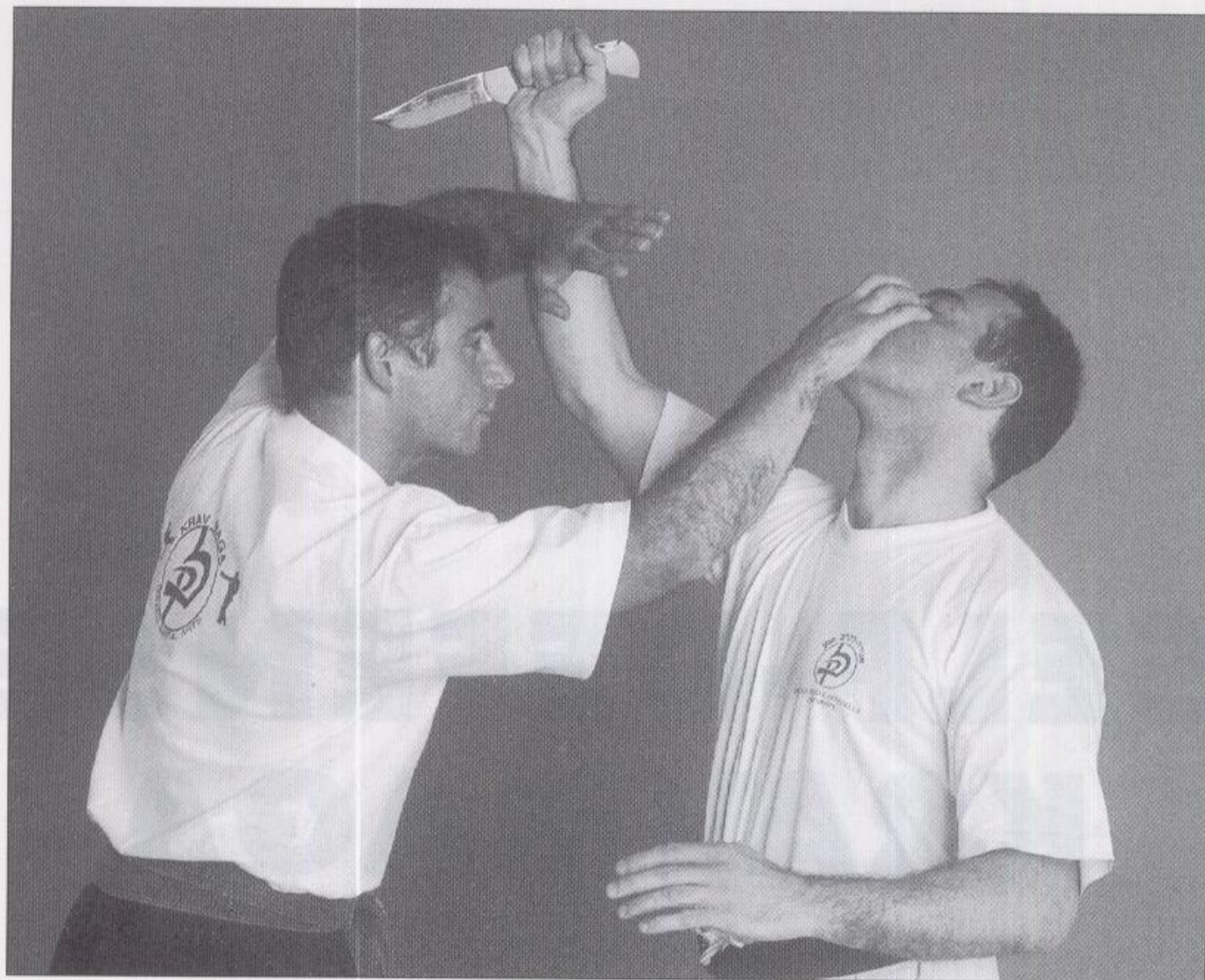
**La méthode adoptée par le F.B.I. américain,
le G.I.G.N. français, la police de Los Angeles
et l'armée israélienne**

SELF-DEFENSE KRAV MAGA

par Richard Douieb

Collection Le Monde des Arts Martiaux
dirigée par Pierre-Yves Bénéliel

Editions EM



Richard Douieb enseigne en France depuis 1987 le Kravmaga, une méthode de self-défense israélienne. Né à Jérusalem en 1956, Richard Douieb a vécu en France jusqu'à l'âge de 16 ans. Il retourne en Israël où il débute les arts martiaux à 17 ans. A l'armée il découvre le Kravmaga. Il passe un diplôme d'instructeur militaire avec Imi Lichtenfeld, le fondateur de cette discipline. A l'âge de 20 ans, Richard revient en France. Il pratique différentes disciplines : Atemi-jû-jitsu, Boxe Thai, Boxe Américaine, où il obtient un titre de champion de France en 1983.

Finalement Richard décide de se consacrer au Kravmaga après avoir passé son diplôme d'Etat en Israël. Aujourd'hui sa fédération compte 500 licenciés et un millier de pratiquants, répartis entre la France, la Belgique et la Suisse.

Depuis 2 saisons, Richard entraîne les hommes du G.I.G.N., qui ont été séduits par le côté pratique du Kravmaga : une belle référence !

*Fédération Française de Kravmaga
18, rue de la Liberté - 94800 Villejuif
Tél./Fax : 01 46 78 66 14*

Sommaire

Qu'est-ce que le Kravmaga ? p. 7

L'histoire du Kravmaga p. 9

Introduction p. 11

PREMIÈRE PARTIE

La recherche de l'efficacité p. 13

Coups portés depuis une position naturelle sans garde p. 14

- Coups de poing p. 14
- Coups de coude p. 16
- Coups de pied p. 18
- Coups de genou p. 20
- Position de garde p. 21

Parades et contres contre coups de poing p. 22

- Contre direct visage p. 22
- Contre direct niveau moyen p. 24
- Contre crochet p. 33

Parades contre coups de pied p. 36

- Contre coups de pied direct niveau moyen p. 36
- Contre coups de pied direct aux parties génitales p. 42
- Contre coups de pied circulaire niveau moyen p. 44
- Contre coups de pied chassé niveau moyen p. 46
- Contre coups de pied circulaire niveau bas p. 47

Dégagement d'étranglement p. 48

- Etranglement avant avec les mains p. 48
- Etranglement de côté avec les mains p. 49
- Etranglement arrière avec les mains p. 50
- Etranglement de côté avec l'avant-bras p. 52
- Dégagement étranglement arrière avec l'avant-bras p. 54
- Saisie avant - Les bras sont pris p. 56
- Saisie arrière - Les bras sont pris p. 58

- Dégagement de clé arrière p. 60

- Dégagement du double Nelson p. 62

DEUXIÈME PARTIE

Défense contre attaques au bâton p. 65

1 - De haut en bas p. 66

2 - Latérale p. 68

3 - Latérale aux jambes p. 70

Défense contre couteau p. 73

Principes de base p. 73

- La saisie du couteau p. 74

- Attaque de face repérée au dernier moment : saisie régulière p. 76

- Attaque de profil repérée au dernier moment : saisie régulière p. 77

- L'attaque à distance avec une saisie régulière : le coup de pied aux parties p. 78

TROISIÈME PARTIE

Défense contre les armes à feu p. 89

Principe de base p. 89

Face à un revolver p. 90

Une menace par l'arrière p. 96

Menace en corps à corps de côté : de l'extérieur p. 100

Menace en corps à corps de côté : l'arme devant le bras p. 102

QUATRIÈME PARTIE

Le rythme et les déplacements p. 105

Introduction p. 106

Une simple attaque p. 106

Attaques combinées p. 106

Organigramme F.E.K.M. p. 110

Qu'est-ce que le Kravmaga ?

Le KRAVMAGA (en Hébreu : Combat Rapproché) est la self-défense officielle et le système de combat adopté par l'armée, la police et les services de sécurité israéliens. Il est également enseigné dans les institutions associées au Ministère de l'Education National. Le KRAV MAGA fut créé par Imi Lichtenfeld qui le développa pendant sa carrière pluridisciplinaire, d'abord en tant que Instructeur en Chef de combat au corps à corps dans l'armée, puis le civil.

Le KRAVMAGA comporte deux parties principales, la self-défense et le combat au corps à corps :

- la self-défense est la charpente de cette discipline. Elle renferme des techniques variées visant à permettre à ceux qui s'y sont initiés de se défendre contre une attaque, éviter les blessures et de venir à bout d'un assaillant. Cette partie contient des parades contre une grande variété d'attaques, telles que les coups de poing, de pieds, les étranglements, et les saisies aussi bien que contre des attaques armées (avec un bâton, un couteau, et des menaces contre un revolver, un pistolet, ou une grenade).

Les pratiquants apprennent à appliquer les principes et les techniques du KRAV MAGA dans une multitude de situations, même étrangères ou dans des circonstances défavorables limitant notre liberté de mouvements, comme l'obscurité ou en position assise ou couchée.

- le combat au corps à corps constitue une phase plus avancée du KRAV MAGA qui enseigne la façon de neutraliser rapidement et efficacement un adversaire. Il regroupe les éléments ayant trait au com-

bat proprement dit : les tactiques, les feintes, la combinaison d'attaques différentes, la dimension psychologique du combat... etc.

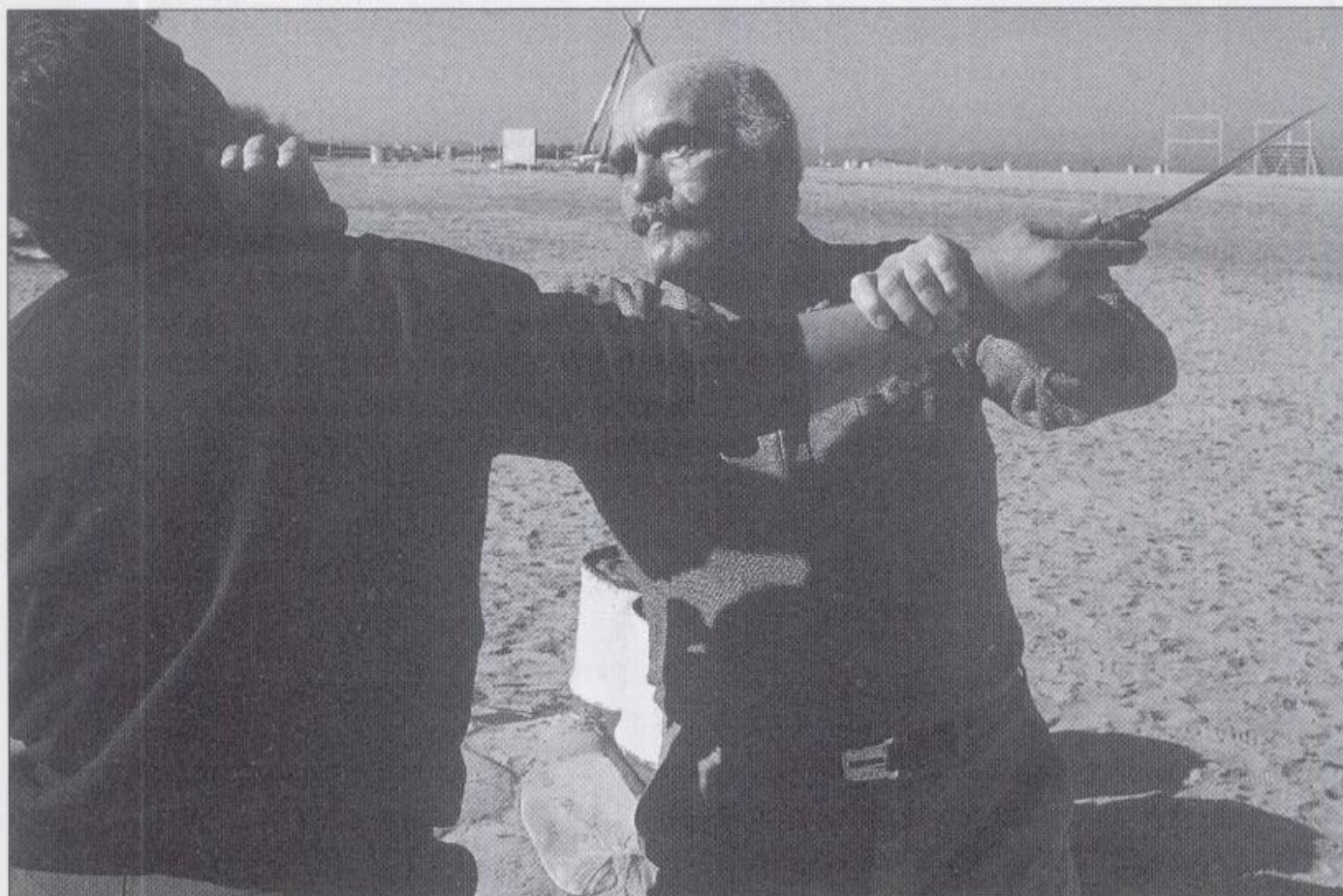
Le KRAVMAGA inclut des exercices physiques, mais aussi inculque à ses pratiquants une discipline mentale spéciale se proposant de renforcer son esprit et de développer une capacité à gérer des confrontations violentes dans un état de stress. Ces méthodes d'entraînement ont été utilisées dans la plupart des unités d'élites israéliennes et ont fait leurs preuves en situation réelle.

Le KRAVMAGA n'est pas une autre école d'arts martiaux, basée sur des approches conventionnelles. Il s'agit avant tout d'une méthode moderne caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique qui permet de développer des méthodes naturelles, pratiques et faciles qui sont basées sur des mouvements relativement simple du corps humain.

Le système reflète les situations réelles. Il enseigne à sauver des vies et à faire face à la violence. Par conséquent il ne peut pas y avoir de règles ou de limites. Pour les mêmes raisons, il ne peut pas proposer de compétitions sportives en étant un système de combat réaliste.

Le KRAVMAGA a émergé dans un environnement où la violence, particulièrement de nature politique et idéologique, était courante. Cela a permis de tester, d'étudier et d'améliorer cette discipline qui a ainsi prouvé qu'elle constituait une méthode idéale de self-defense face à de graves dangers. C'est ce qui lui a permis d'obtenir l'approbation de tant de professionnels et d'organisations à travers le monde.

L'histoire du Kravmaga



Imi Lichtenfeld, fondateur du Kravmaga.

Imi Lichtenfeld, né en 1910, fut élevé et éduqué à Bratislava, la capitale de la Slovaquie. Son père Samuel, commença sa carrière comme acrobate de cirque et lutteur, et ouvrit plus tard le premier institut d'éducation physique à Bratislava, « Hercules ». Il joignit la Police Departementale et servit pendant trente ans en tant que Détective et Inspecteur en Chef et fut reconnu pour un nombre d'arrestations considérable, particulièrement de dangereux criminels. Outre ses services en tant que détective, Samuel s'investit dans l'enseignement de différentes techniques de self-défense aux policiers locaux, insistant sur l'importance d'une bonne conduite morale, tant dans les rapports avec d'honnêtes citoyens qu'avec des criminels.

Inspiré et encouragé par son impressionnant père, Imi pratiqua bon nombre de sports, se concentrant finalement sur la gymnastique, la boxe et la lutte. Il participa activement pendant dix ans à un grand nombre de compétitions nationales et internationales, remportant de nombreuses médailles, notamment en lutte.

Imi s'engagea complètement dans la lutte contre le fascisme lorsque celui-ci fit son apparition dans les années trente. Il constitua un groupe de jeunes athlètes qui défendit la communauté juive locale des assassins fascistes. Pendant ces années, il prit part à de nombreuses bagarres qui aiguisèrent sa prise de conscience sur les différences basiques entre les combats de rue et les compétitions sportives qui lui

étaient si familières. C'est à ce moment que plusieurs des principes qui constitueraient plus tard les fondations de sa discipline, KRAVMAGA, commencèrent à se cristalliser.

A mesure que la situation en Tchécoslovaquie se détériorait, les activités d'Imi devinrent rapidement impopulaires auprès des autorités locales. Il dut finalement quitter Bratislava, sa famille et ses nombreux amis, et en 1940 il s'embarqua pour une odyssée le long du Danube, sur la mer Noire, puis la Méditerranée et finalement au Moyen Orient.

Il mit deux ans pour y arriver, deux ans interrompus de nombreux actes de courage, tout d'abord sur le navire d'immigrants, le Pentcho, puis par la suite pendant son service dans la Légion Tchèque. Finalement Imi atteignit sa destination première Israël, alors appelée Palestine. Il entra à la Haganah, qui était l'organisation paramilitaire de la population juive, et une fois ses capacités reconnues, enseigna aux membres de la Haganah les techniques de base de la self-défense. Il continua ses activités dans le cadre de Tsahal, l'armée israélienne, une fois l'Indépendance proclamée et la Haganah incorporée dans l'armée nationale. A l'armée, Imi devint l'Instructeur Chef de l'école militaire de Culture Physique et de KRAVMAGA.

Pendant les vingt années qu'il passa dans l'armée, Imi développa son système de self-défense et de combat au corps à corps, en s'occupant de l'entraînement des instructeurs et des membres de l'unité d'élite de l'armée. Après sa retraite, Imi se consacra à adapter le KRAVMA-

GA à la vie quotidienne, afin de répondre aux besoins des hommes, des femmes et des enfants qui pourraient se trouver menacés. Depuis 1964, le KRAVMAGA n'est plus une méthode secrète et il est enseigné à toutes les couches de la population, grâce à une équipe de moniteurs choisis et entraînés par Imi et qui sont accrédités par le Ministère de l'Education Nationale comme moniteurs de KRAVMAGA.

En 1978, Imi et certains de ses disciples établirent la fédération de KRAVMAGA, une organisation bénévole dont le but est de promouvoir l'enseignement du KRAVMAGA dans le monde. Il est désormais enseigné régulièrement tant dans des instituts privés que dans des cadres publics, surtout depuis qu'il a été reconnu par le Ministère de l'Education Nationale. Le KRAVMAGA est aussi enseigné dans de nombreux endroits à travers le monde, particulièrement aux Etats-Unis et en France et dans le cadre de séminaires officiels par l'association du KRAVMAGA en Israël.

Le système du KRAVMAGA développé par Imi est fondé sur des valeurs morales et humaines, qui soulignent l'importance de l'intégrité personnelle, de la non violence et de l'humilité qui constitue en fait une extension de la personnalité d'Imi.

A 87 ans et en bonne santé, Imi avec sa personnalité charismatique constitue un exemple pour les disciples du KRAVMAGA de par le monde et offre une inspiration pour la continuation de leur tâche.

LA RECHERCHE DE L'EFFICACITÉ



En Israël, de jeunes recrues de l'armée reçoivent un entraînement en Kravmaga.

En KRAVMAGA, on pense que la simplicité est déterminante pour conserver un maximum de chances de survie face à une agression physique. Les mouvements simples sont courts et par conséquent rapides et peu fatigants. Ceux qui ont eu la malchance un jour d'être agressé dans la rue ou ailleurs savent à quel point il est facile de dépenser toute son énergie en quelques secondes et ce, quelle que soit notre condition physique. La différence entre quelqu'un qui a une bonne condition physique et un autre, c'est que le premier pourra donner environ 150 à 200

coups alors que le second ne pourra en donner que 50 à 100 dans le même laps de temps et donc aura moins de chance de s'en sortir. Cependant en cas de combats prolongés, le résultat est que, bonne condition physique ou pas, ils seront aussi épuisés l'un que l'autre. Il existe donc deux bonnes raisons « aux mouvements simples » ; la première est qu'ils nous permettent de conserver un maximum de fraîcheur physique et la seconde est qu'un mouvement simple est court et donc la distance étant moins longue, il est automatiquement plus rapide.

Le KRAVMAGA est divisé en deux parties : les combats face à face et la self - défense. En ce qui concerne la partie combat, les pratiquants de Judo, Karaté, Tae-Kwon-Do, Kung-Fu, Boxe anglaise, française, américaine seront d'accord avec moi pour affirmer qu'il faut plusieurs mois, voir plusieurs années avant d'acquérir une maîtrise minimale. Il est indéniable que la partie combat va beaucoup plus aider à la self-défense, et pourtant il existe un inconvénient à chacune de ces disciplines, cet inconvénient est celui du règlement de chacun de ces Arts Martiaux ou sports de combat. En effet, ceux - ci ont été mis au point afin de préserver la santé de ses pratiquants tout en leur permettant de continuer à progresser. Leur progression sera croissante dans tout ce qui sera autorisé en compétition, par contre on ne s'habituerait pas à se protéger des coups interdits de même que l'on n'aura pas l'automatisme de donner soi - même des coups interdits. Par exemple : en Judo il est interdit de frapper; en Karaté, interdiction de frapper sous la ceinture ou d'agripper; en Tae - Kwon - Do, interdiction de donner des coups de poings au visage; en Boxe anglaise, pas de coups sous la ceinture, ni de coups de pied; en Boxe française et américaine, ni coups de coude ni coups de genou; en Boxe Thaï, pas de coups de tête ni de doigts dans les yeux. Ces quelques exemples ne sont qu'une partie des interdits que comportent chacun de ces sports.

En KRAVMAGA, on va bien sûr observer des règles de sécurité pour que le pratiquant puisse atteindre sans danger un niveau élevé, mais on va essayer de faire en sorte qu'aucun mouvement, aucune attaque ne nous soient étrangers. Si on habitue l'œil à une certaine attaque ou un certain mouvement effectué par le partenaire, cette attaque nous sera familière et nos réflexes n'auront plus besoin d'ana-

lyser le mouvement. Nous serons donc plus prompts à réagir même si ces réflexes ne sont pas plus rapides que ceux d'un autre qui recevrait le coup par manque de conditionnement.

Nous entraînons donc nos pratiquants au combat ou toute forme d'attaque avec coups portés, mais également à « se sortir » d'un étranglement ou de quelqu'un qui vous tire les cheveux et de toute situation devant lesquelles ils pourraient être confrontés. Ce qui caractérise le KRAVMAGA c'est le but recherché. Chez nous, pas de souci d'esthétique, la priorité est à l'efficacité. Le KRAVMAGA est né en Israël dans des circonstances qui exigeaient que l'on reste en vie, aussi a-t-on éliminé toute fioriture pour ne garder que l'essentiel.

Nous sommes finalement arrivés à la conclusion que la difficulté réside non pas dans les mouvements compliqués, mais bien dans la simplicité dont nous parlions plus haut.

Lorsqu'on a en face de soi quelqu'un qui est bien décidé à attenter à nos jours, il s'ensuit une sensation de malaise plus ou moins soutenable. Si malgré la situation on arrive à canaliser toute émotion - peur ou colère - on pourra n'effectuer que l'indispensable et aller plus loin de sa capacité à survivre. Dans le cas contraire, les mouvements seront saccadés, amples, contractés, exténuants et peu précis, le tout accompagné d'une mauvaise respiration. Bien sûr cela ne veut pas dire que l'on ne s'en sortira pas, mais simplement qu'on aura moins de chance d'y arriver ayant été incapable d'approcher le meilleur de soi et de son efficacité maximum.

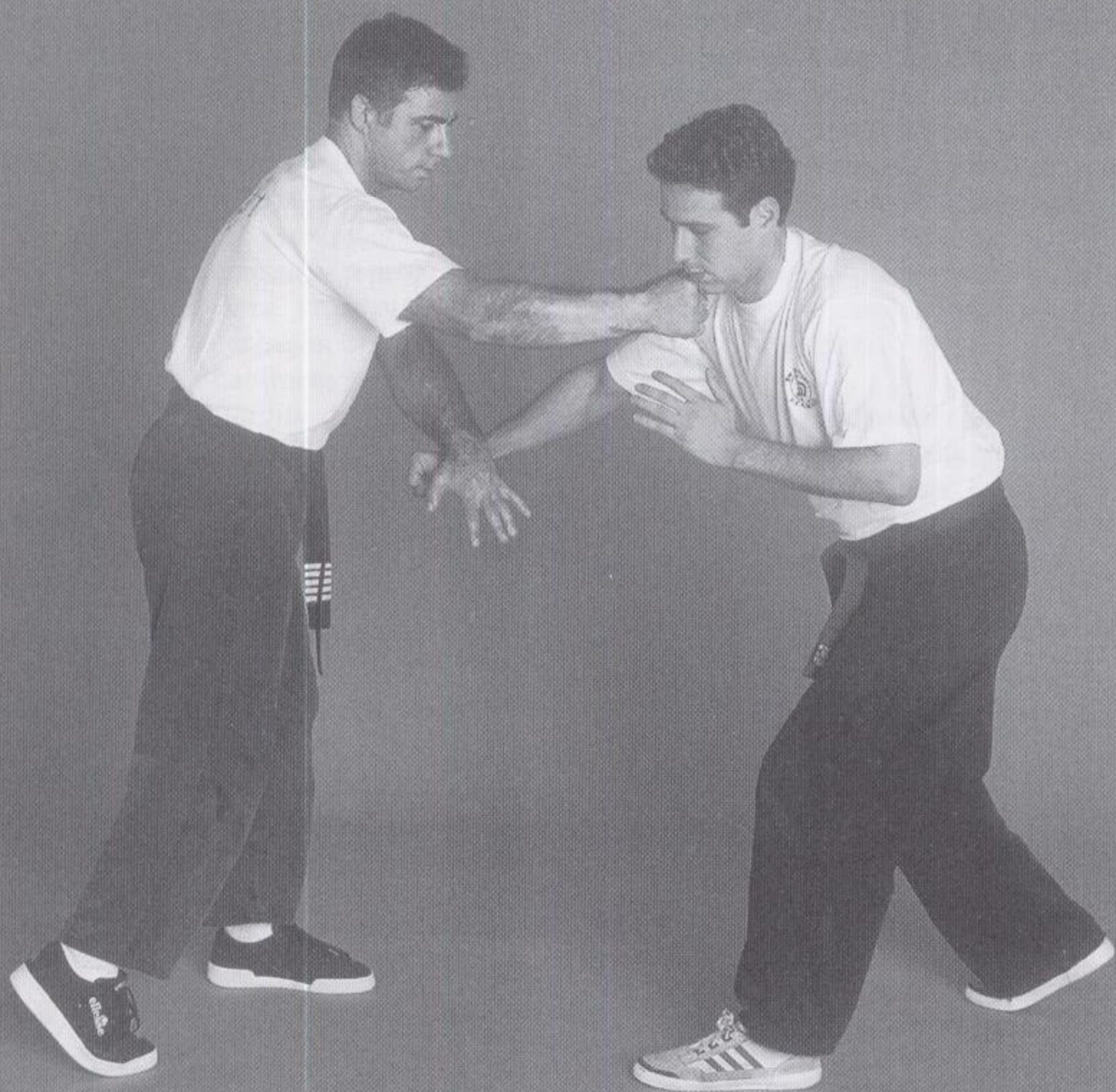
Entendons nous, nous croyons sincèrement qu'au delà d'un certain niveau, les différences techniques entre sports de combat s'effacent et ce qui reste de tout

cet apprentissage, c'est le combattant avec ses qualités physiques, techniques, mentales et morales. Celui ou celle qui a une approche sincère des Arts Martiaux finira bien par faire surgir en lui ce qu'il y a de meilleur et nous parlons aussi bien de sa défense face à une agression physique que face aux multiples agressions de la vie quotidienne.

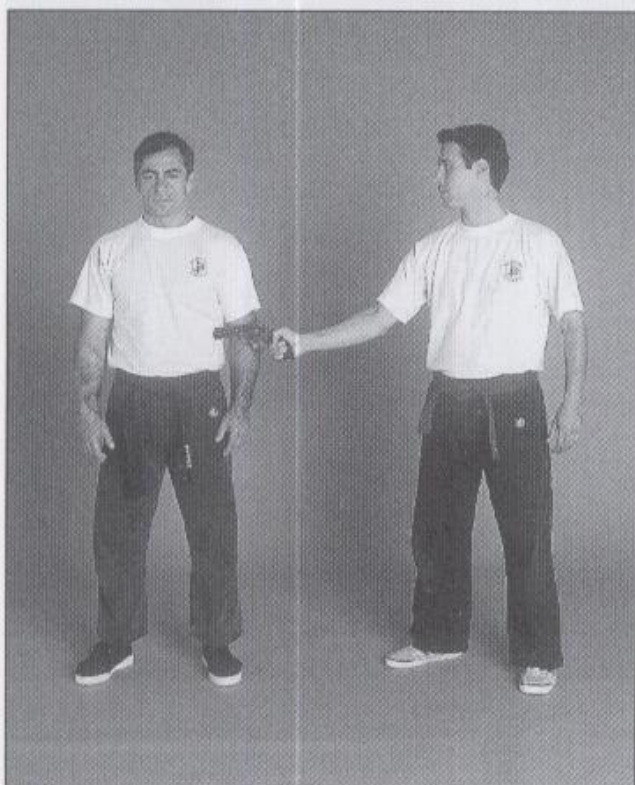
Evidemment le KRAVMAGA n'est pas le seul moyen pour s'élever moralement loin s'en faut. Les Arts, la Religion et bien d'autres études sont en principe là pour ça. Il n'en demeure pas moins vrai que, bien que cela puisse paraître étrange

au non initié, il reste un excellent moyen de « dépassement de soi », mais ceci est un autre débat qui n'a pas sa place ici.

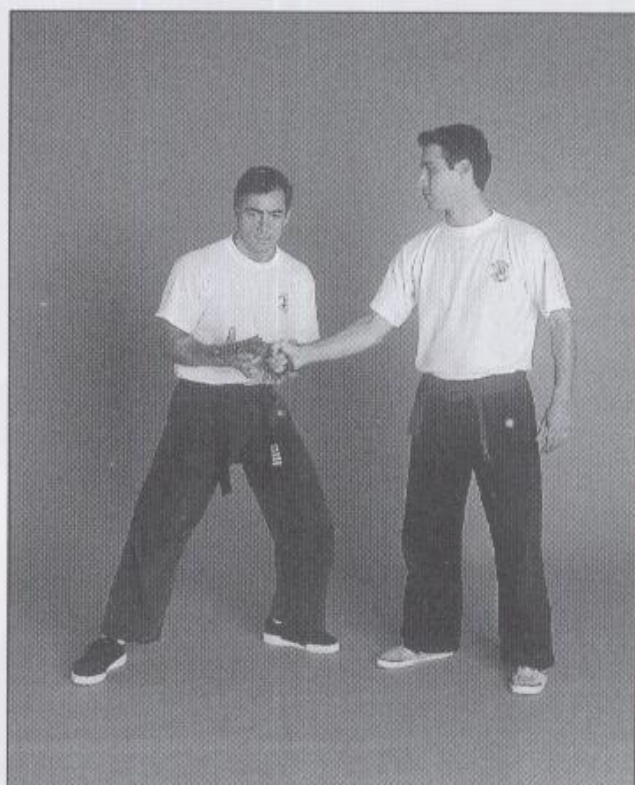
Pour l'heure nous nous contenterons d'affirmer que notre souci est d'éviter tout apprentissage dans la tricherie au profit d'un enseignement efficace et dont on pourrait user en cas de nécessité absolue. On s'efforcera dans un premier temps de rester en vie et s'il le faut on tuera pour ne pas être tué. Dans un deuxième temps, on essaiera d'être suffisamment efficace et maître de soi pour ne pas avoir à tuer ou causer de dommages irrémediables. A partir de là on entre dans le domaine de l'Art.



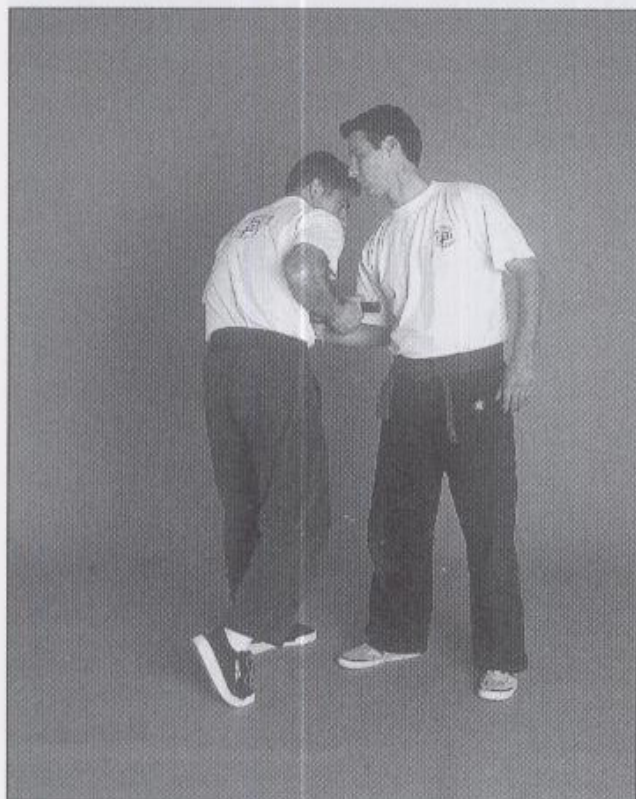
→ **MENACE EN CORPS À CORPS DE CÔTÉ :
L'ARME DEVANT LE BRAS**



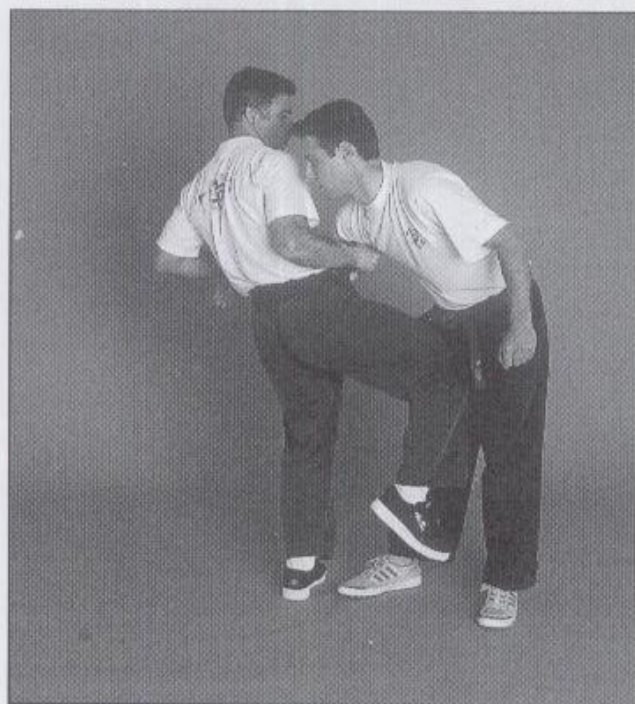
1 . Menace au corps à corps avec une arme sur le côté.



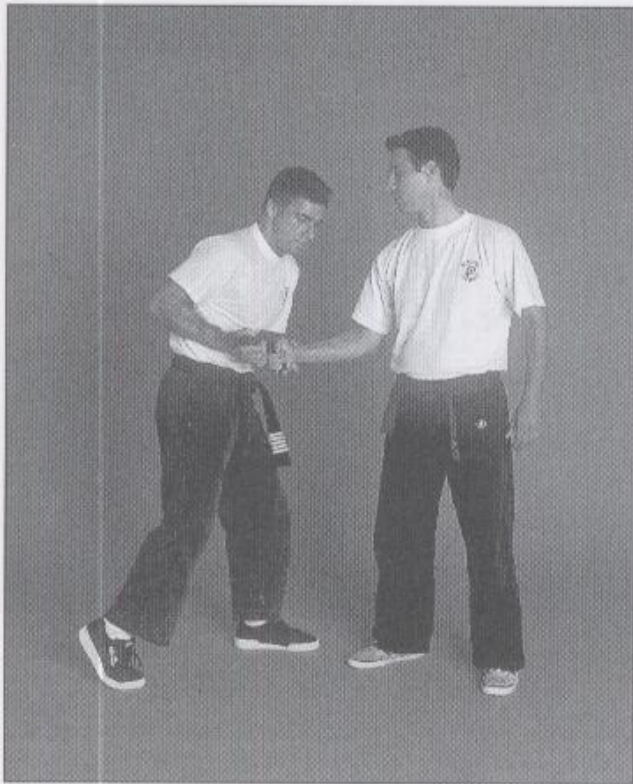
2 . Déviation de la main : la main proche de l'arme la saisit en poussant la main armée en même temps que l'on effectue une esquive du corps en exécutant un pas sur le côté et légèrement en diagonale vers l'arrière. L'autre main (la droite) continue le mouvement, elle est prête à saisir l'arme et l'empêcher de pointer vers nous.



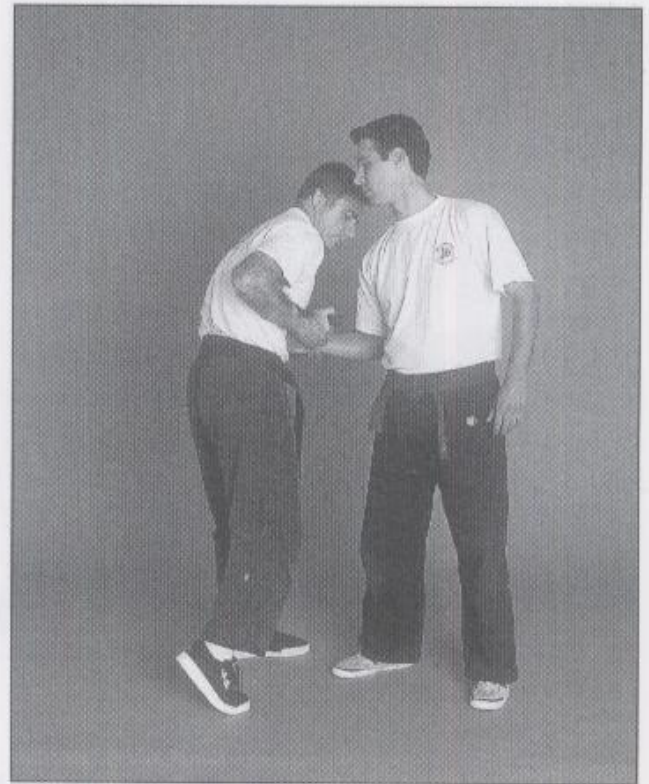
5 . Forte torsion du corps (sur la gauche et vers l'avant) pour exercer une pression sur l'arme et par conséquent le poignet, afin que l'arme soit retirée de la main de l'attaquant.



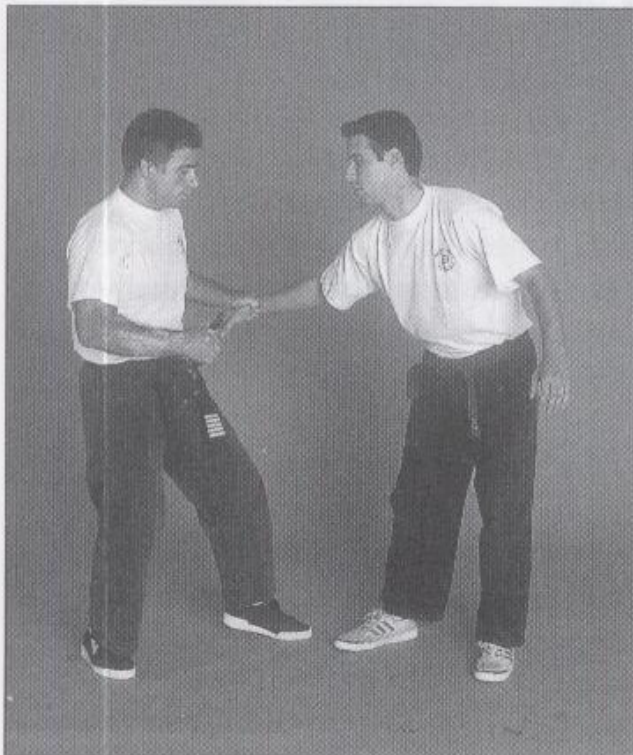
6 . Coup de genou ou toute autre attaque efficace (convenable)



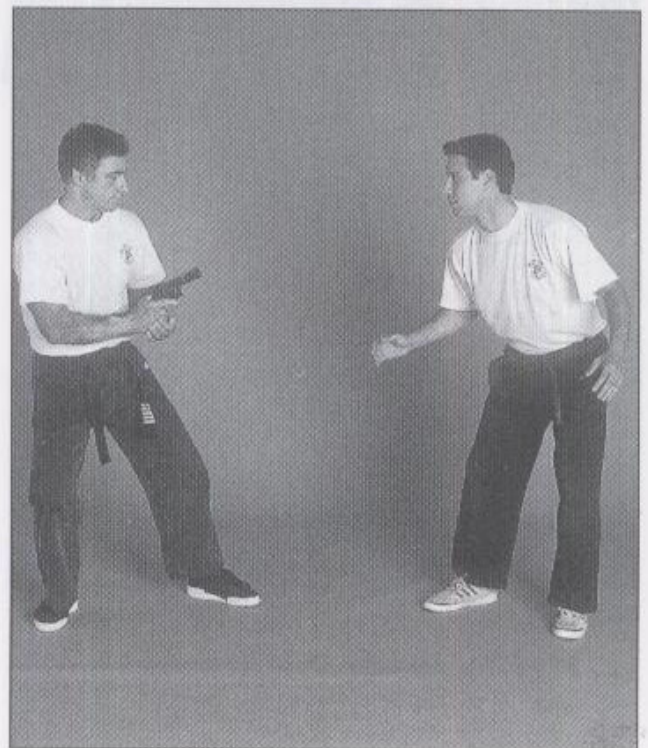
3 . Ferme saisie du canon avec la main éloignée de l'arme (la droite).



4 . On effectue une torsion du poignet de l'attaquant en déviant l'arme vers lui avec la main droite et en saisissant fortement son poignet avec la main gauche ; on accompagne le mouvement avec le buste pour en augmenter la puissance.

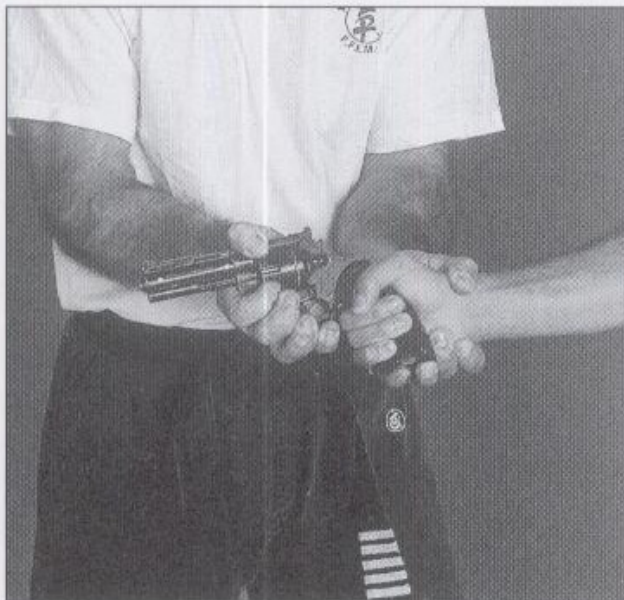


7 . On recule d'abord avec notre pied droit

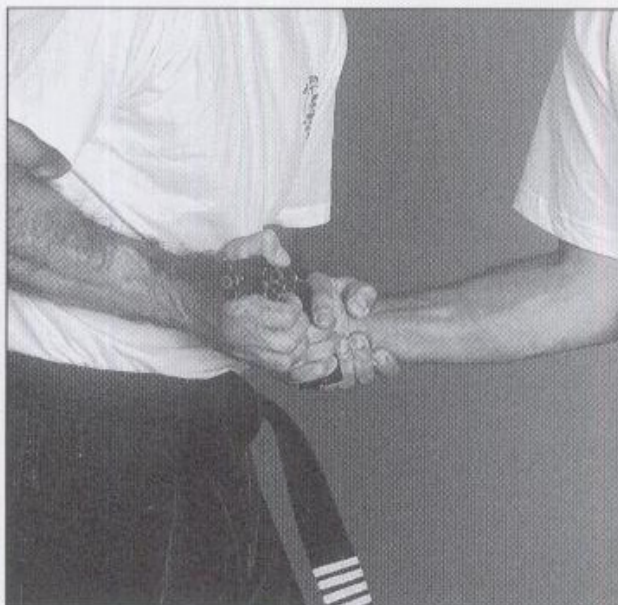


8 . Puis on effectue un petit pas avec le gauche (glisser).

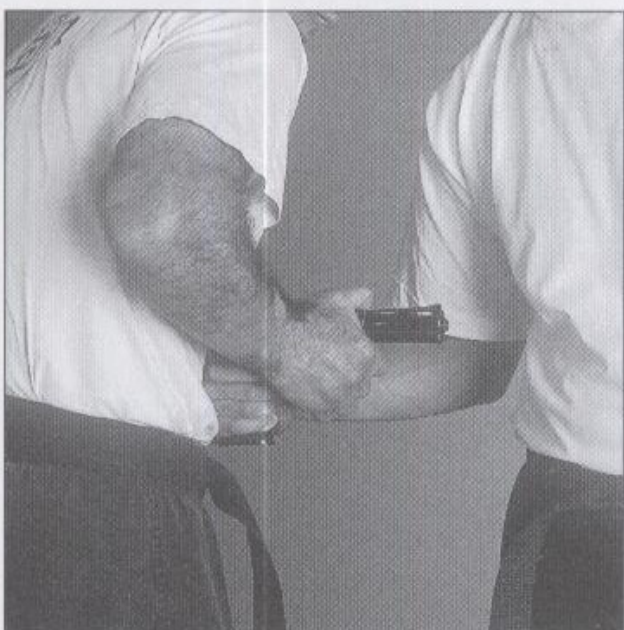
→ GROS PLAN DU DÉSARMEMENT



1. Ferme saisie de l'arme avec la main droite.



2. En maintenant le poignet adverse de la main gauche, on fait pivoter l'arme.



3. Forte torsion du corps qui permet de désarmer l'assaillant.

On met ici l'accent sur l'importance d'un déplacement rapide vers l'attaquant, après avoir poussé l'arme au loin. La déviation est effectuée en poussant sur le poignet et la zone arrière de la main de l'attaquant. Simultanément, la main libre (qui ne pousse pas le revolver) saisit aussi vite que possible le côté du revolver, sans croiser sa ligne de mire.

Si l'attaquant tient l'arme de sa main droite sur notre côté droit, on utilise la même technique, à la seule différence que l'on se rapproche du centre de son corps. Voir l'exercice traitant de ce sujet.

4^e partie

LE RYTHME ET LES DÉPLACEMENTS

LE RYTHME ET LES DÉPLACEMENTS

Un animal peut courir sur une longue distance à des vitesses variées. Un lapin qui veut sauver sa vie ne court pas à une vitesse constante et en ligne droite, mais saute et change souvent de direction. Il sait d'instinct que les changements de vitesse, de pas et de direction sont la clé de sa survie et il les effectue constamment.

Ce qui transforme un ensemble de sons en musique, ce qui différencie un musicien professionnel d'un amateur qui frappe maladroitement sur les touches d'un piano, c'est l'espacement entre les notes, la durée sur laquelle la note est étendue, et le chevauchement d'une note avec une autre.

Un bon timing, un rythme et des déplacements variés, sont quelques unes des clés pour gagner un combat. Ce chapitre expliquera le rôle du timing, du déplacement et du rythme en self-défense et dans les techniques de combat, et quels usages on peut en faire. On s'intéressera essentiellement à l'attaque, mais il sera aisé de voir les implications pour deux autres actions quelles qu'elles soient, comme deux défenses ou une défense et une contre-attaque.

Une simple attaque

Un changement dans le déplacement pendant une attaque peut jeter notre adversaire dans le doute, déstabiliser sa stratégie et peut être le rendre incertain. Il lui sera difficile d'anticiper précisément le moment du contact. Par exemple, on porte un direct rapide, puis on ralentit ou on s'arrête une fraction de seconde et on le porte de nouveau rapidement. Notre adversaire, ne s'attendant pas à ce changement, peut se préparer à éviter de recevoir le direct dans la direction où on l'avait envoyé. Sa parade peut donc s'avérer inefficace le coup provenant d'un angle et à un moment différents.

Attaques combinées

Ceci fait référence à deux actions avec différents laps de temps entre elles, comme une attaque seule avec un déplacement vers l'avant, une combinaison de deux coups de poing, une combinaison d'un coup de poing et d'un coup de pied etc. Il y a bien sûr une variété considérable d'attaques combinées, mais ce chapitre se concentrera - par souci de simplicité - essentiellement sur la combinaison entre un coup de pied et un direct.

Si le temps est représenté sur un axe horizontal, et que l'on trace dessus le développement de l'attaque, on obtient ceci :

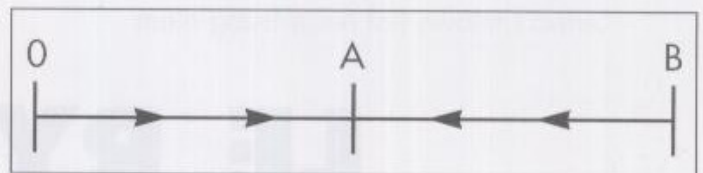


Fig. 1

où **OA** représente le laps de temps où l'attaque est en progression ;

O : est le début de l'action.

A : est le point « tournant » ou l'attaque « revient à sa base » pendant la période représentée par **AB**.

B : représente la conclusion de l'attaque.

Les flèches représentent la direction :



Fig. 2

Nous illustrerons grâce à l'axe de temps la simultanéité des attaques :

PREMIER TYPE : On devra exécuter deux attaques avec quasiment aucun lien entre elles ; une attaque d'abord puis l'autre ensuite. Par exemple on porte un coup de pied régulier, puis dès que notre pied est reve-

nu à sa place et est reposé sur le sol, on porte alors le direct. C'est plus une succession d'attaques qu'une combinaison. Il n'y a pas de simultanéité.

Il est concevable que l'intervalle de temps D soit nul, de façon que l'on puisse amorcer la seconde attaque dès que la première est revenue à sa base. Sinon, il y a un temps d'intervalle entre les deux attaques.

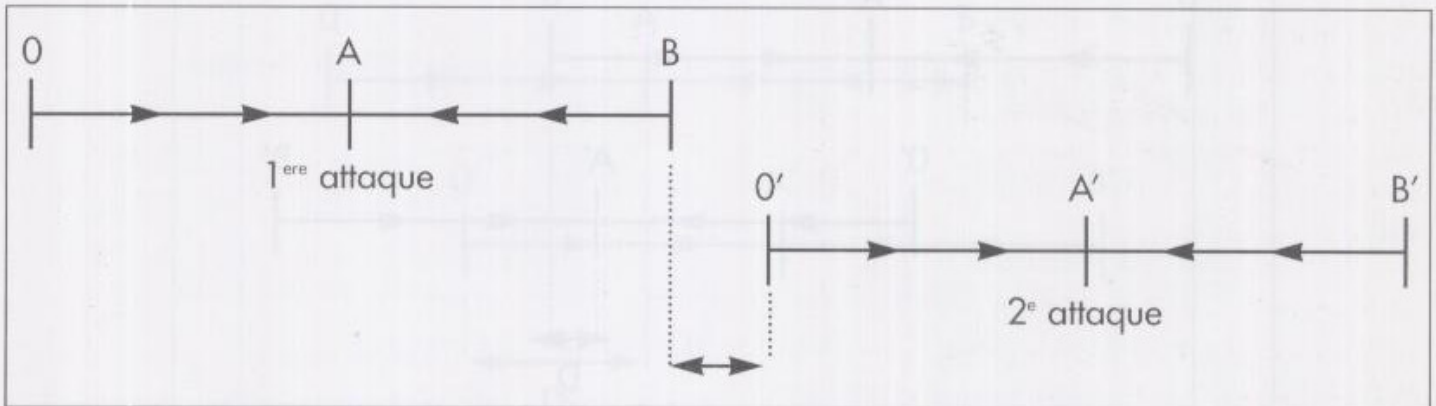


Fig.3

DEUXIEME TYPE : Ici, il y a dans une certaine mesure une combinaison de deux attaques. Voici le rythme qui semble le plus naturel pour les effectuer.

Exemple : un coup de pied et un direct : d'abord le coup de pied comme première attaque, puis le direct arrive à peu près au même moment que le pied touche le sol.

Au moment B qui coïncide avec A, deux choses se produisent : le direct atteint sa cible au moment où la jambe est revenue au sol.

Ici la durée de l'attaque est plus longue que la seconde, puisque cela nous prend plus de temps exécuter un coup de pied qu'un direct.

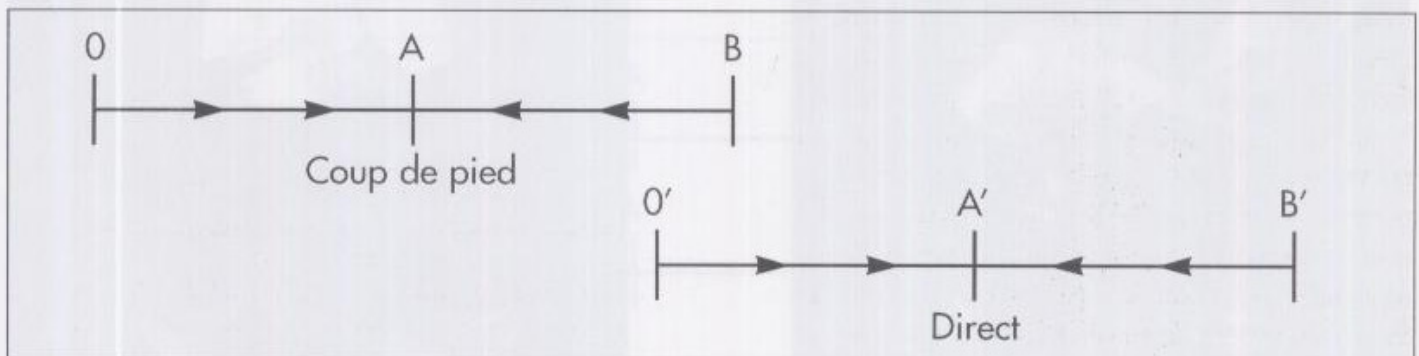


Fig.4

TROISIEME TYPE : Ceci est appelé la rupture de rythme. La deuxième attaque est amorcée lorsque la première commence à retourner à sa base. Le direct commence à partir alors que le coup de pied commence à revenir, ayant touché son objectif, et que le genou commence à se fléchir.

La période D qui sépare l'arrivée de la seconde attaque et la fin de la première peut être nulle.

Alternativement, il peut y avoir une période pendant laquelle les deux attaques retournent à leur base. Cela dépendra de la nature de l'attaque. Dans une combinaison de directs gauche-droite

A' et B se produiront simultanément et la période D sera nulle. D'un autre côté, dans une combinaison coup de pied - direct, D aura une valeur positive.

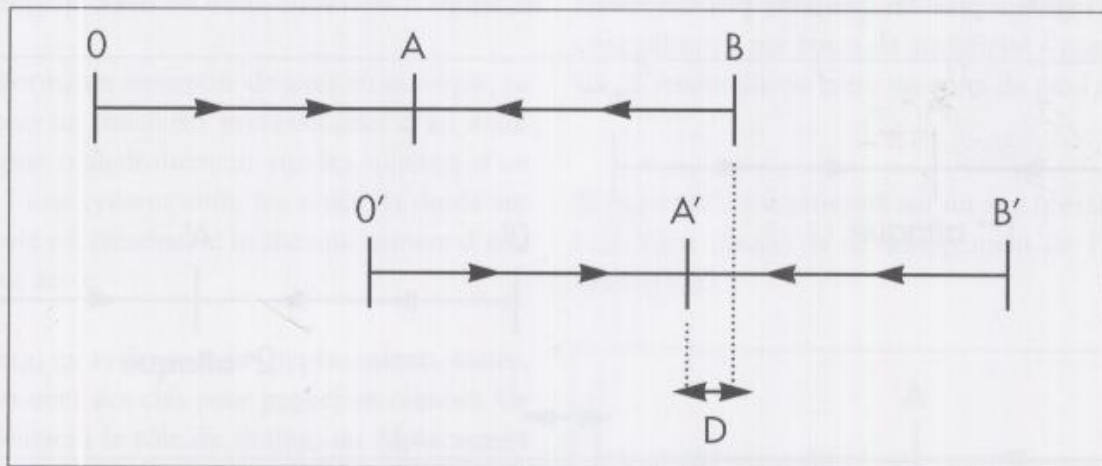
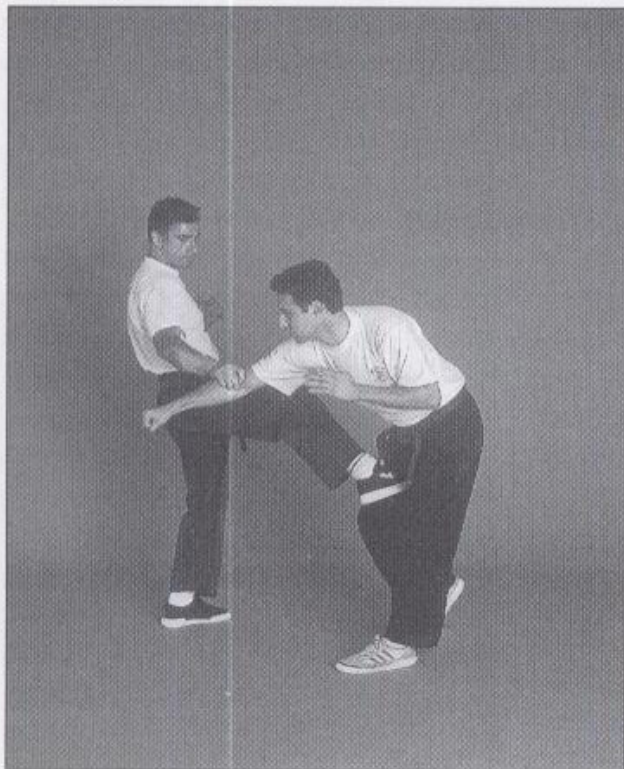
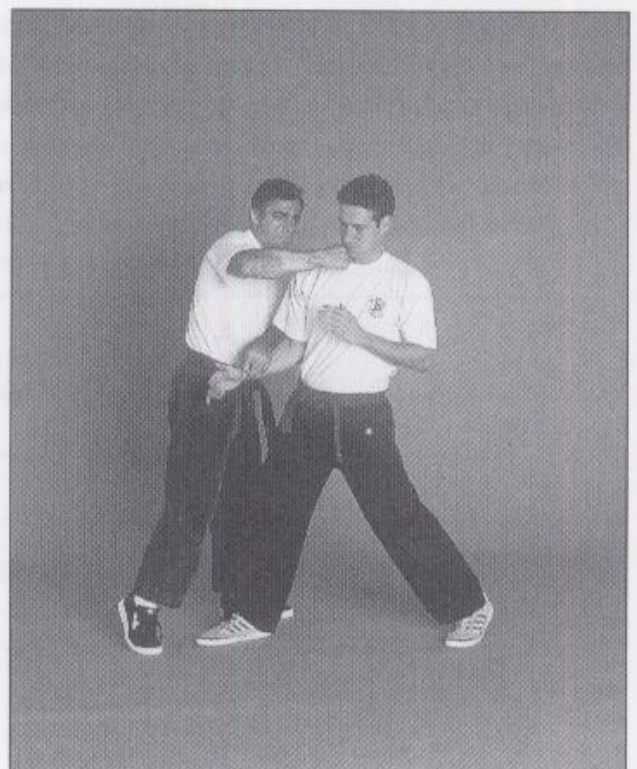


Fig.5



Vers la fin du coup de pied.



Droite : la jambe revient et la main frappe. le poids du corps est déplacé vers l'avant afin d'être dans une position appropriée pour le coup de poing.

QUATRIEME TYPE : Ici il y a une simultanéité dans la progression des deux attaques. C'est aussi appelé la rupture de rythme. La première attaque commence, rejointe par la seconde.

A un point du temps, les deux attaques sont en progression. Quand la première attaque est terminée et commence à « retourner à la base », la seconde revient après de la même façon, puis les deux finis-

sent, l'une après l'autre. Une version plus populaire - quoique plus difficile à effectuer - est le direct gauche - droite. Comme on peut le voir dans le graphique ci-dessous, il y a un chevauchement dans l'expédition de l'attaque. Naturellement, O' peut être à différents moments relativement à OA, ce qui signifie que D - le moment où les deux attaques se dirigent ensemble vers leurs cibles - peut recouvrir n'importe quelle valeur, comme illustré dans le graphique.

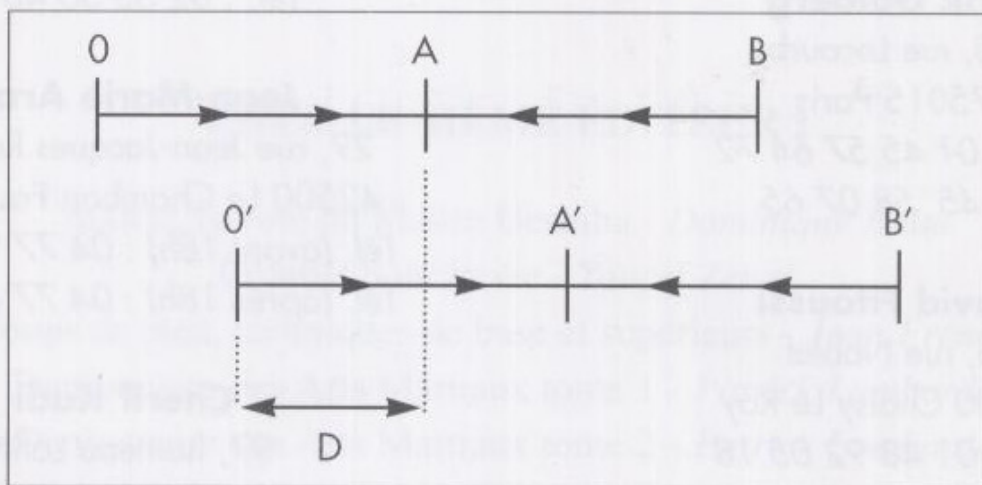


Fig. 6

CINQUIEME TYPE : Ici deux attaques exécutées en même temps. Par exemple, un coup de pied et un direct sont portés au même moment vers deux cibles différentes.

Il y a maintenant une complète simultanéité des deux attaques. L'expédition des attaques peut être simultanée selon le cible et les types d'attaques choisis; en d'autres termes D peut prendre n'importe quelle valeur de zéro à une fraction de seconde.

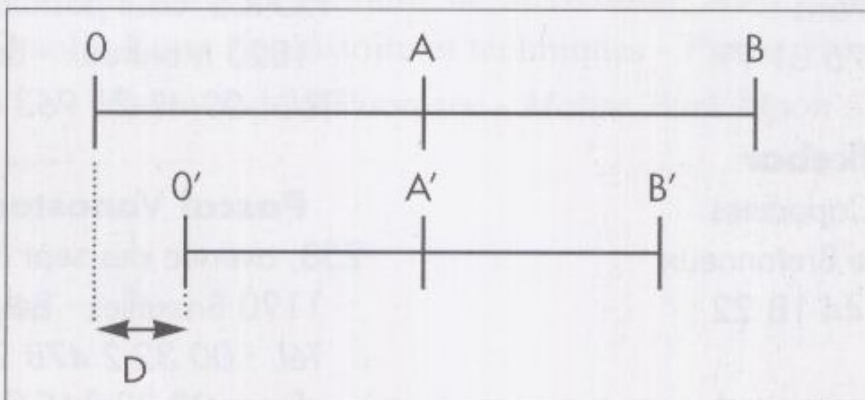


Fig. 7

N. B : si c'est le mot « attaque » qui est mentionné dans ce chapitre, on peut toutefois le remplacer par « action de défense ».

ORGANIGRAMME F.E.K.M.

Richard Douieb

Ceinture noire 5^e dan

18, rue de la Liberté

94800 Villejuif

Tél./Fax : 01 46 78 66 14

Arik Golberg

255, rue Lecourbe

75015 Paris

Tél. : 01 45 57 64 72

et 45 58 07 65

David Fitoussi

6, rue Noblet

94600 Choisy Le Roy

Tél. : 01 48 92 05 18

Marc Abecassis

16, passage de la main d'or

75011 Paris

Tél. : 01 42 67 34 96

Christophe Philippe

180 bis, rue de Charenton

75012 Paris

Tél. : 01 44 75 31 99

Nagim Elkebar

5, allée des Capucines

78960 Voisins le Bretonneux

Tél. : 01 30 44 18 22

Jérôme Soussand

251 ter, avenue

du Général Leclerc

94700 Maison Alfort

Tél. : 01 43 53 41 82

Claude Martin

14490 Montfiquet

Tél. : 02 31 21 62 47

Jean-Luc Dupont

La Pedoyère - 50890 Condé sur Vire

Tél. : 02 33 55 46 73

Jean-Marie Araez

29, rue Jean-Jacques Rousseau

42500 Le Chambon Fougerolles

Tél. (avant 18h) : 04 77 96 82 84

Tél. (après 18h) : 04 77 61 40 29

Cherif Kadi

97, hameau Lafitte

32600 L'isle Jourdain

Tél. : 05 62 07 04 50

Haïm Amidjar

Rhône Alpes/Lyon

Tél. : 04 78 54 23 13

Christian Crozet

F.O.R.S. case postale 159

1820 Montreux - Suisse

Tél. : 00 41 21 963 04 51

Pascal Vanostende

258, avenue des sept Bonniers

1190 Bruxelles - Belgique

Tél. : 00 32 2 478 24 51

Fax : 00 32 345 03 95

Tomasz Adamezyk

Pologne/Lodz

Tél. : 00 48 42 78 67 22

CHEZ LE MÊME ÉDITEUR :

Aikido, la voie du Maître Ueshiba - *Dominique Balta*

Combat pour la vie - *Youcef Zenaf*

Coups de pied, techniques de base et supérieurs - *Jean Frénette*

Dictionnaire des Arts Martiaux tome 1 - *Patrick Lombardo*

Dictionnaire des Arts Martiaux tome 2 - *Patrick Lombardo*

Diététique des Arts Martiaux et Sport de Combat - *Damien Galtier*

Enchainements de combat Karaté Do - *Jean Frénette*

Histoire du Karaté Do - *Kenji Tokitsu*

Katas de base Shotokan - *Michael Milon*

Livre d'Or de Bruce Lee - *Pierre Yves Benoliel*

Ninjas, histoire et traditions - *Sylvain Guintard*

Stretching Dynamique - *Jean Frénette*

Ma nouvelle méthode de Stretching - *Jean Frénette*

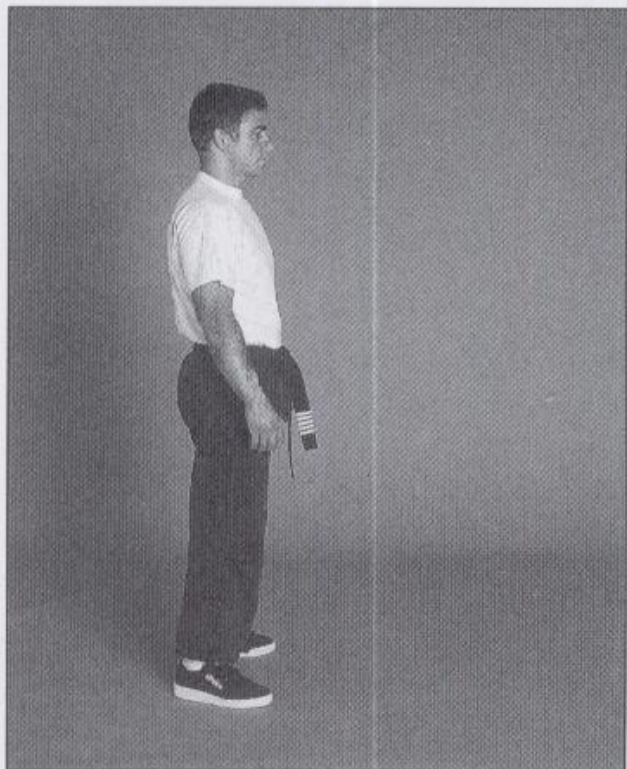
Shaolin Kung Fu, histoire et techniques - *Pierre Yves Benoliel*

Taekwondo 8 Poomsee - *Maître Park Moon Soo*

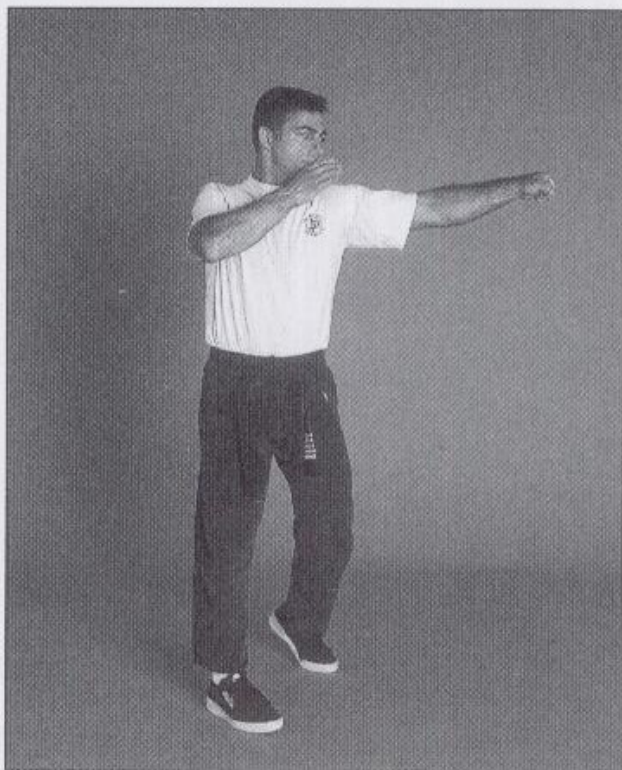
1^{ère} partie

TECHNIQUES À MAINS NUES

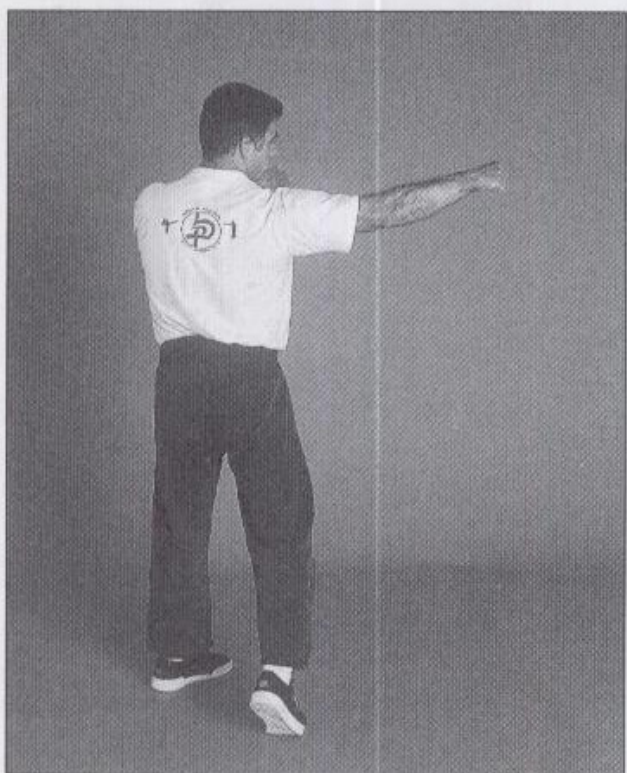
→ COUPS DE POING



1 . Position de face.



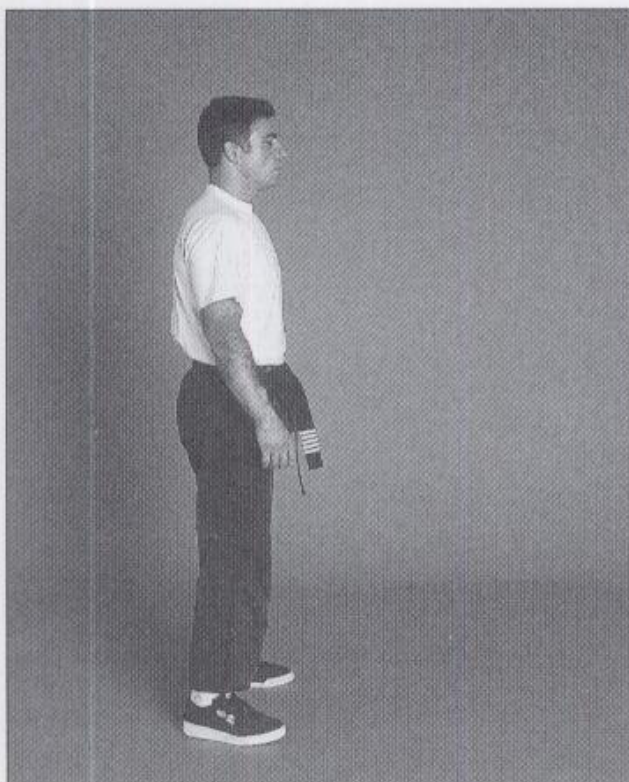
2 . Direct du gauche avec avancée de la jambe gauche.



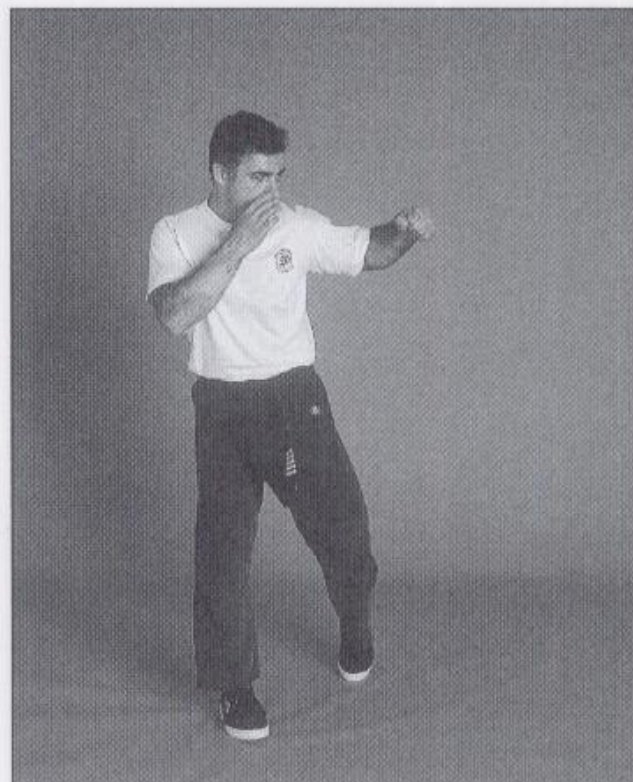
3 . Direct du droit avec avancée de la jambe droite.

Si l'adversaire est suffisamment proche de nous, l'avancée de la jambe n'est pas nécessaire. Dans le cas contraire cette avancée nous donnera une allonge supplémentaire. Pour la bonne exécution de cette technique, on s'appliquera à effectuer le geste dans l'ordre suivant : d'abord le poing, puis le bras, l'épaule, le buste et enfin l'avancée de la jambe si nécessaire. Afin de ne pas avertir l'adversaire du démarrage de notre attaque, tous les coups portés avec les membres supérieurs obéiront à ce principe.

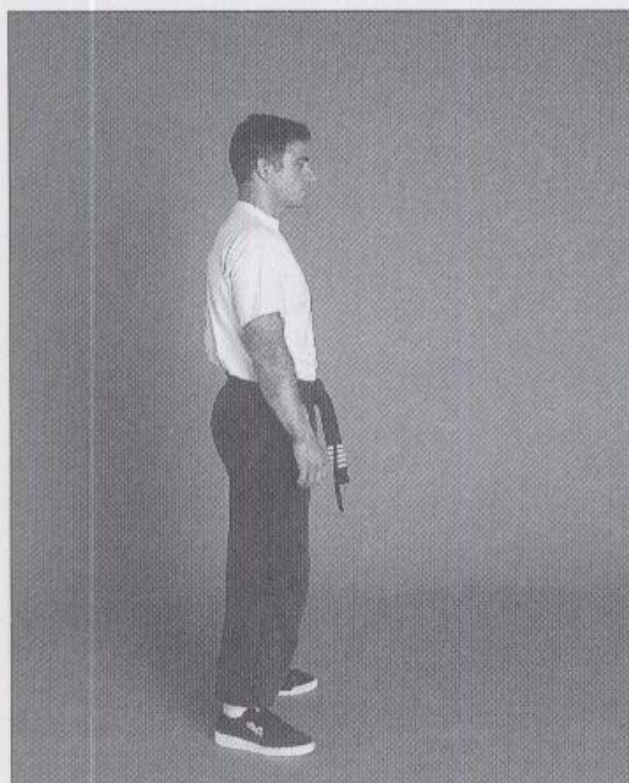
Lors de toute frappe avec le poing fermé, on doit positionner le poing de telle sorte que seule la partie dure de celui-ci percute la cible. Il est important de savoir que si nous causons un choc en frappant, nous en recevons un également sur cette partie qui frappe.



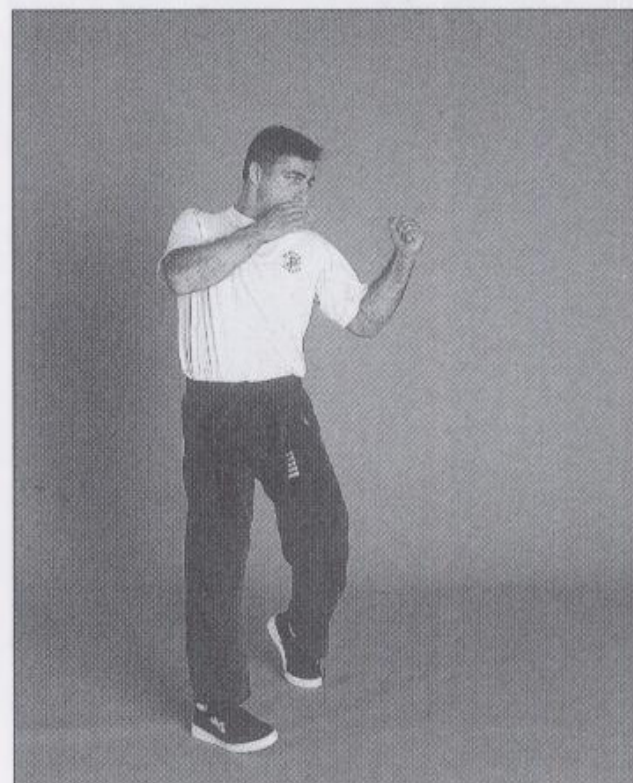
1 . Position de face



2 . Crochet gauche.

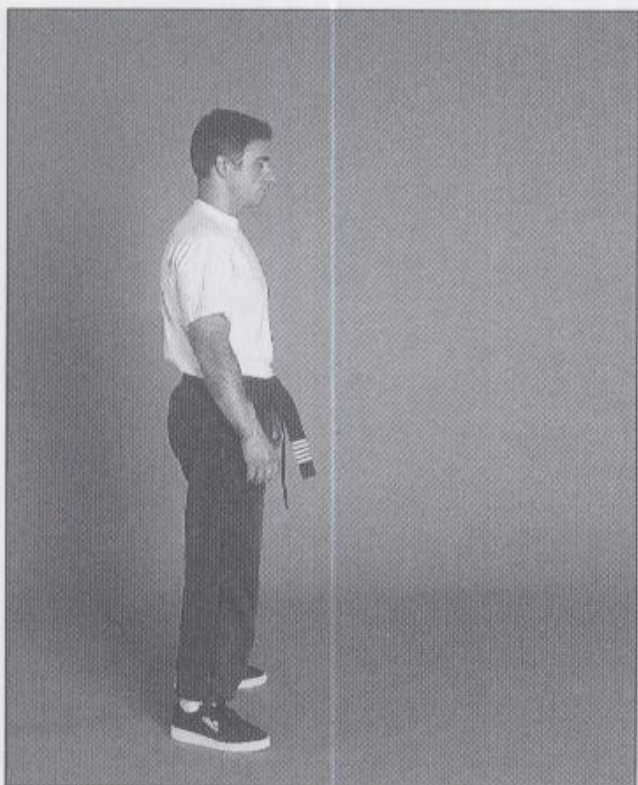


3 . Position de face

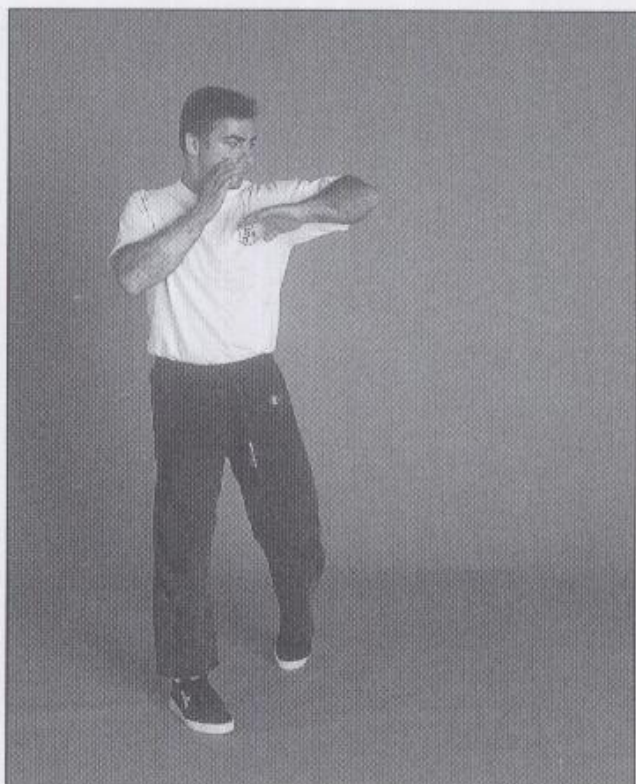


4 . Uppercut.

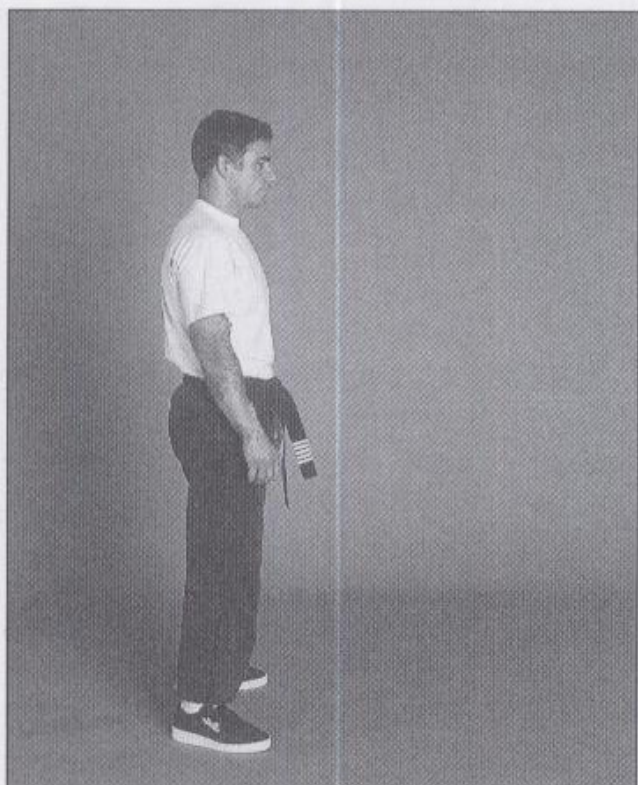
→ COUPS DE COUDE



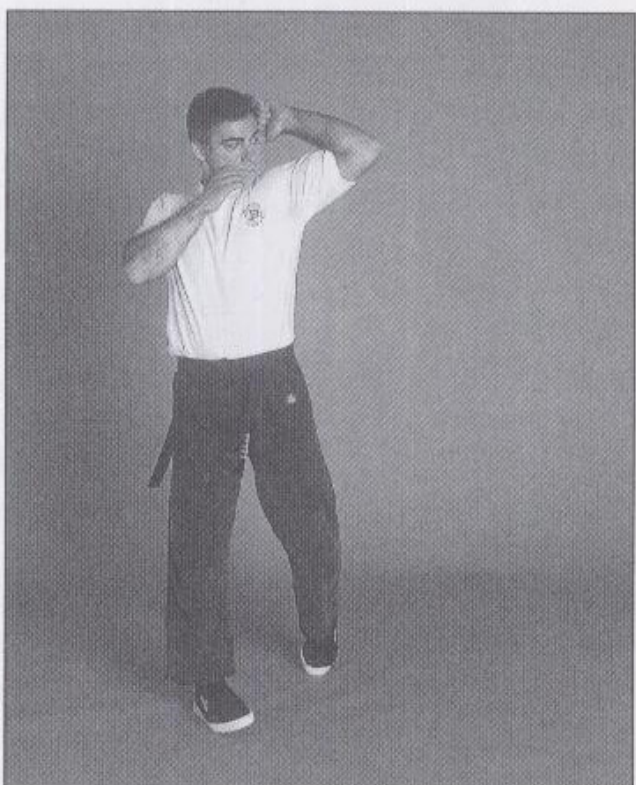
1 . Position de face.



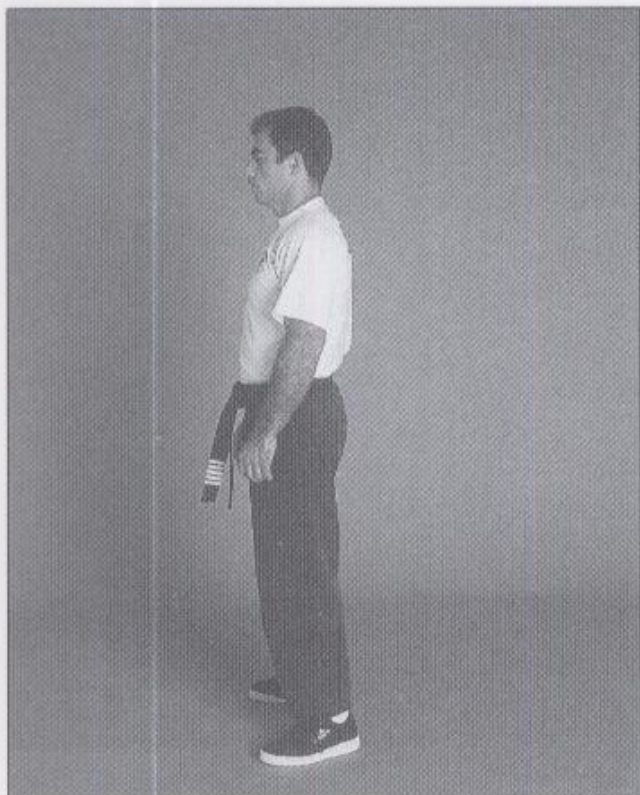
2 . Coup de coude gauche horizontal.



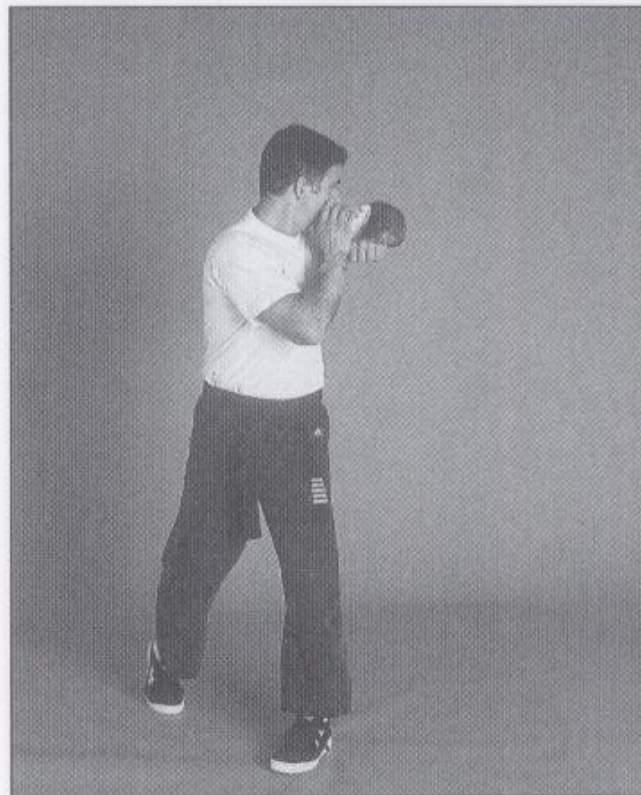
3 . Position de face.



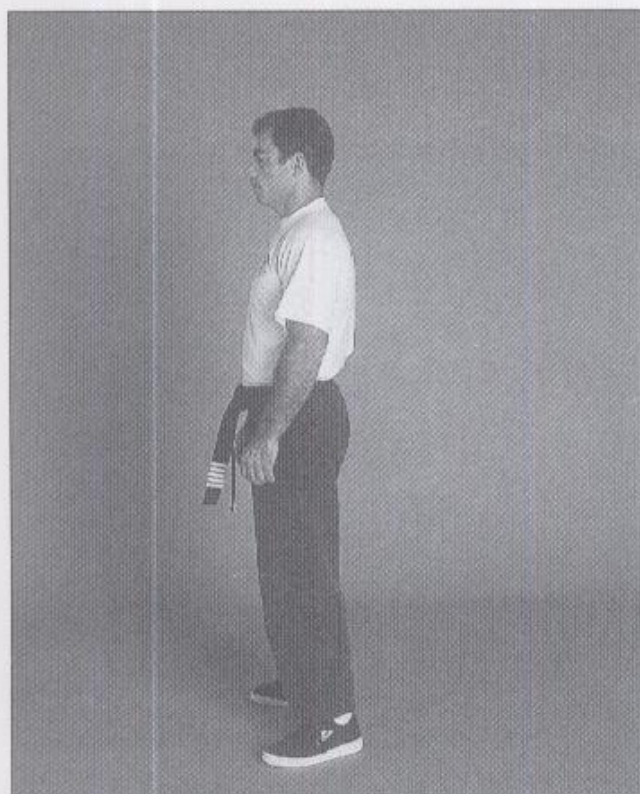
4. Coup de coude gauche de bas en haut vertical.



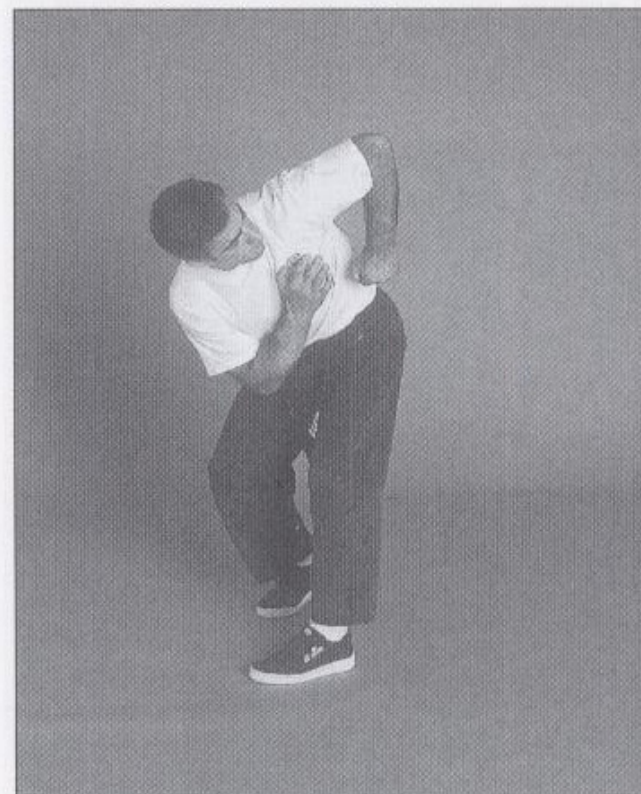
1 . Position de départ.



2 . Coup de coude horizontal vers l'arrière.

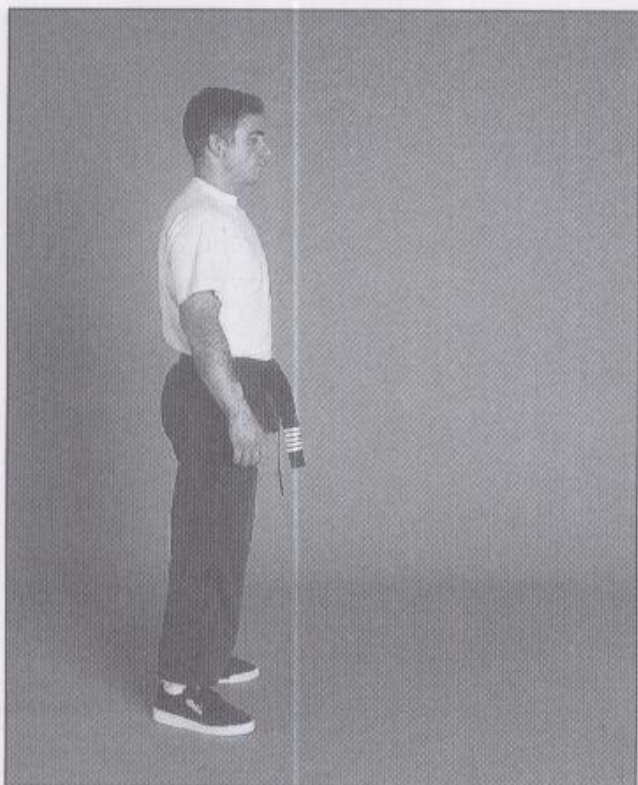


3 . Position de départ.

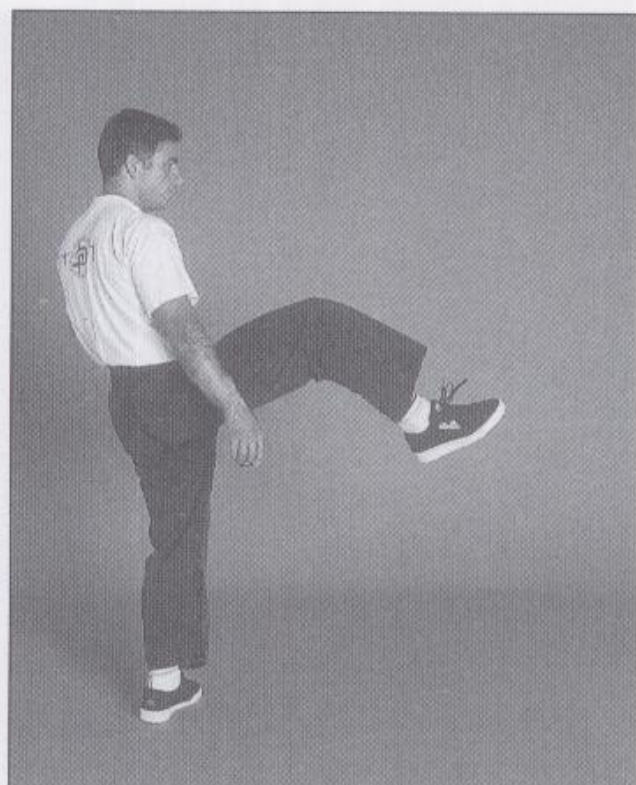


4. Coup de coude de bas en haut vers l'arrière. Immédiatement après le début de l'action, la main qui ne frappe pas est amenée en garde pour se protéger ou enchaîner une autre action.

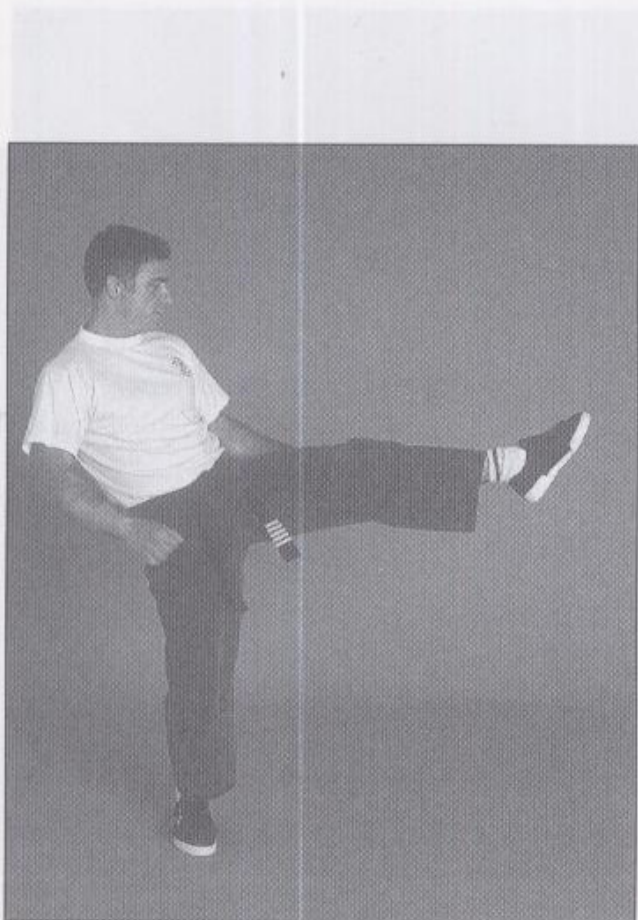
→ COUPS DE PIED



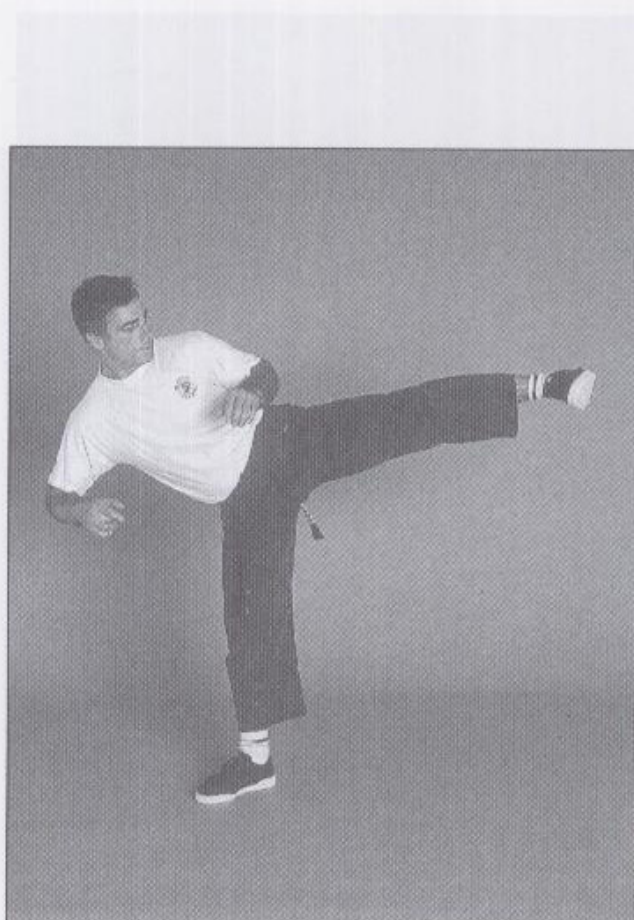
1. Position de face



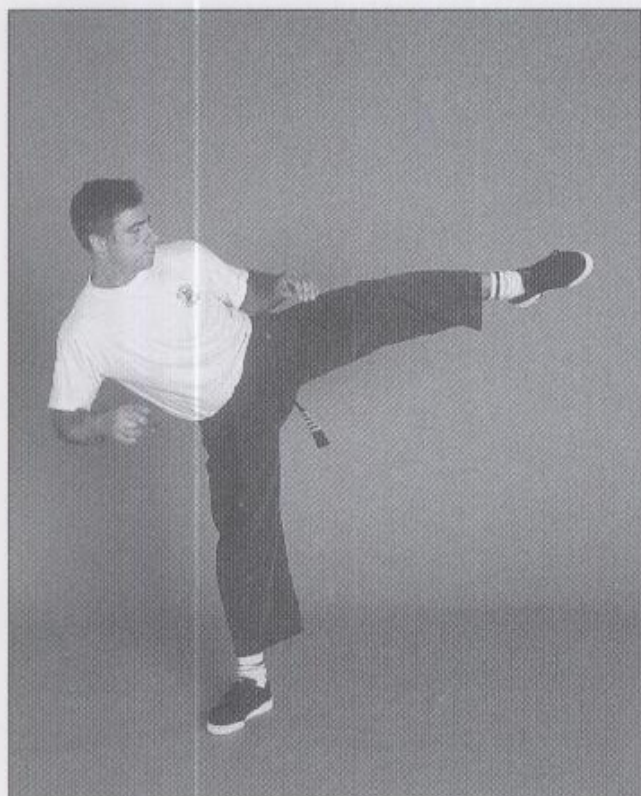
2. Coup de pied direct fouetté.



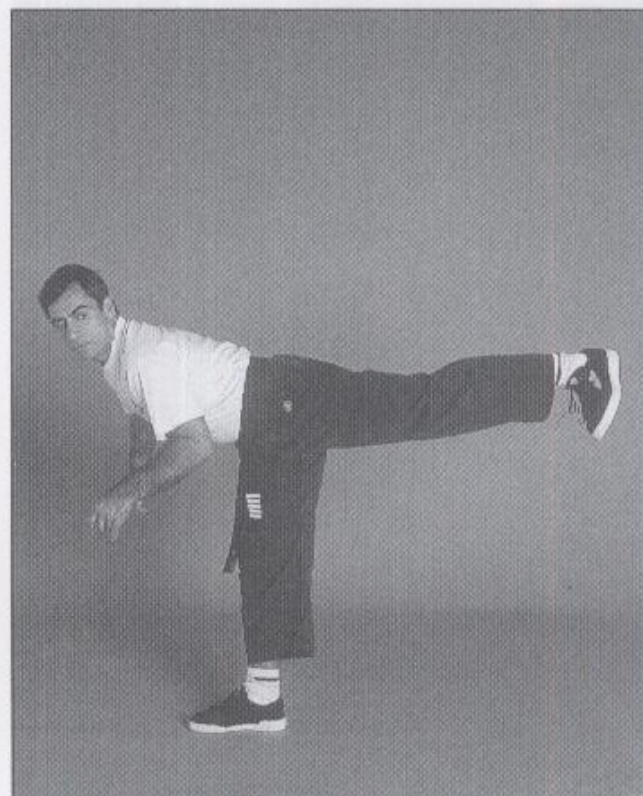
3. Coup de pied direct pénétrant.



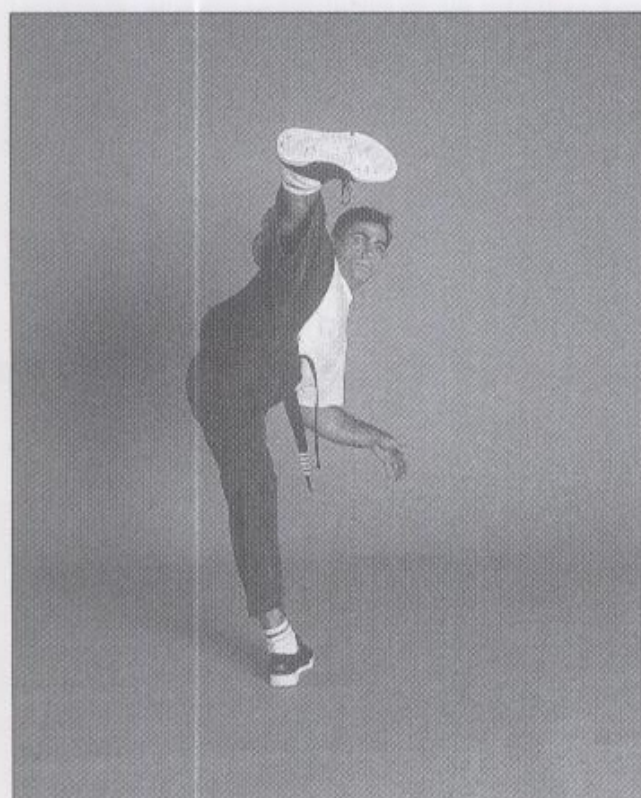
4. Coup de pied chassé.



5. Coup de pied circulaire.



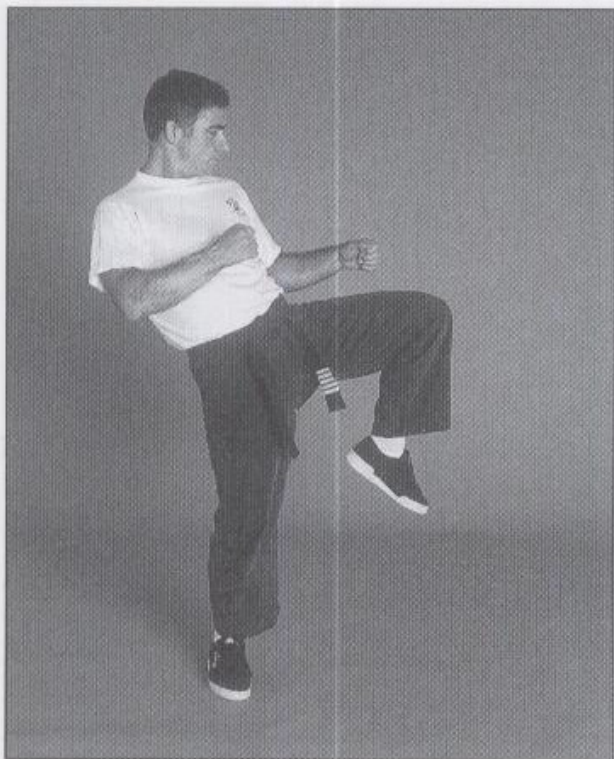
6. Coup de pied direct arrière.



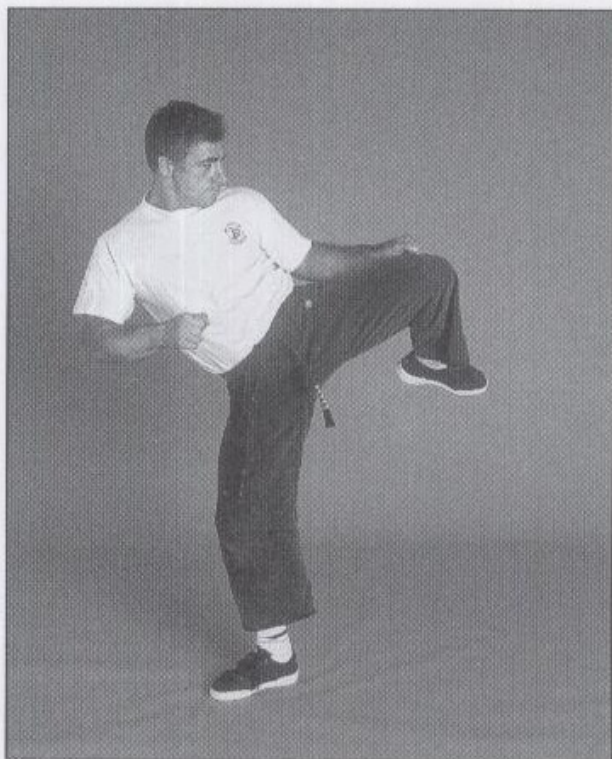
7. Coup de pied circulaire arrière.

Depuis une position naturelle de face :
coup de pied direct, chassé,
circulaire, direct arrière, circulaire arrière.
A l'entraînement avec le partenaire,
il est important de mettre l'accent sur la
« non préparation » du coup.
Celui-ci doit savoir trop tard que votre
action a commencé.

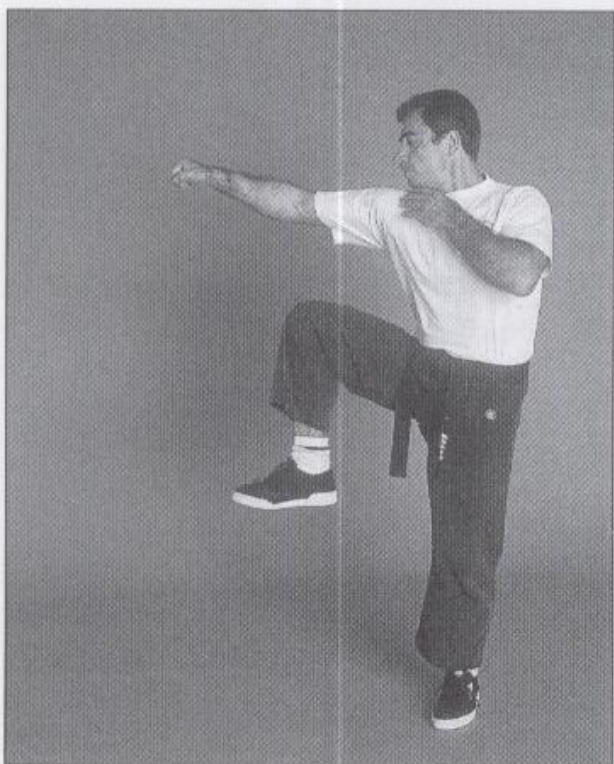
→ COUPS DE GENOU, ENCHAÎNEMENTS



1. Coup de genou de face



2. Coup de genou circulaire.

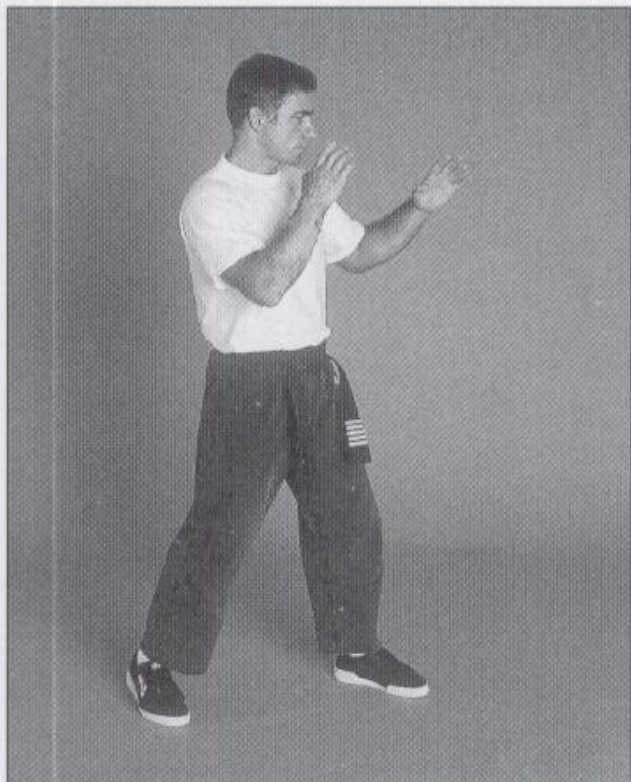


3. Enchaînement.

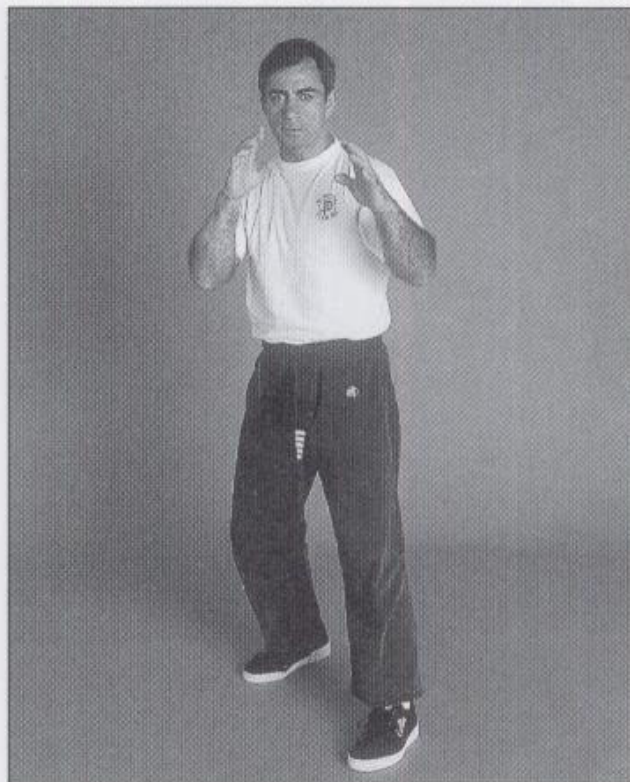
LES ENCHAÎNEMENTS

Lorsqu'une possibilité nous est donnée d'enchaîner, le deuxième coup doit partir juste après la fin du premier, au moment du retour de celui-ci. Le troisième au moment du retour du second etc. Qu'il s'agisse d'un coup du tranchant de la main après un coup de poing, d'un coup de paume après un coup de pied ou de toute autre combinaison le principe reste le même. Les enchaînements sont très déstabilisants pour qui les subit et permettent de toucher l'adversaire là où il n'attend pas les coups. Ils donnent une impression de grande vitesse.

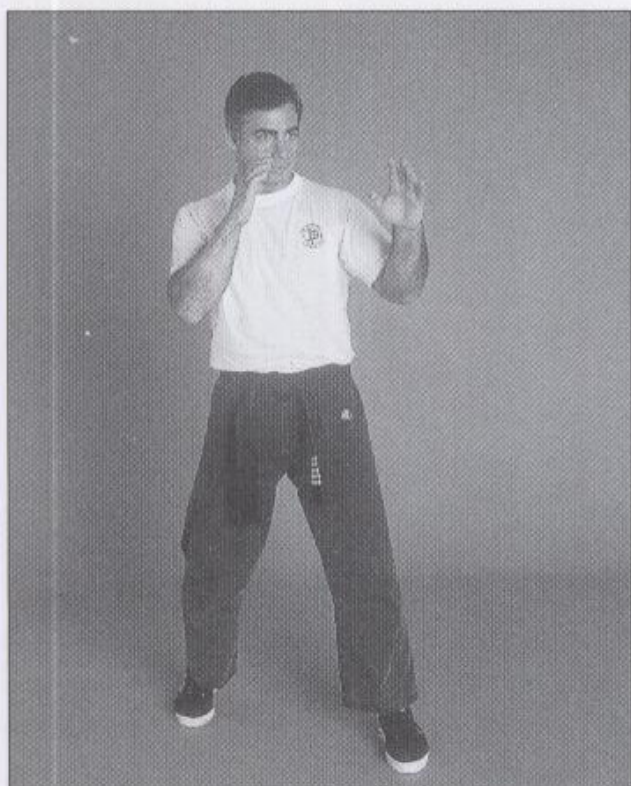
→ POSITION DE GARDE



1. Position de trois quarts, vue de profil.



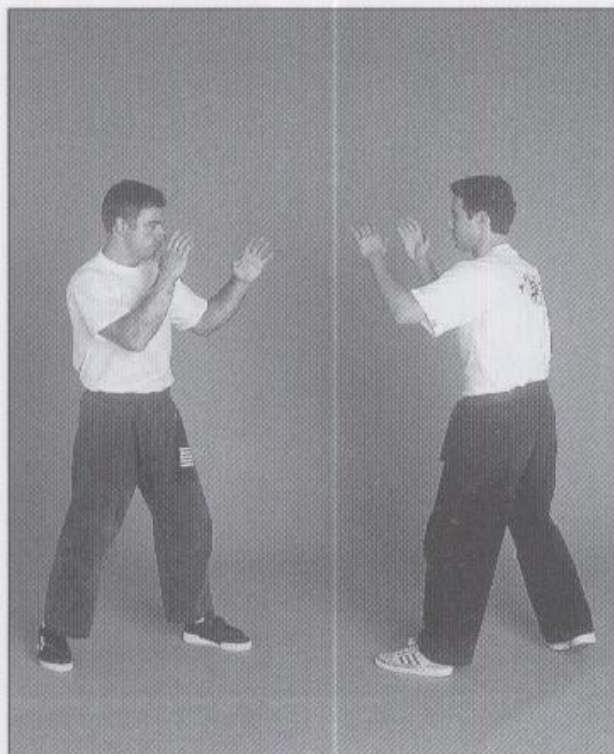
2. Position de trois quarts, vue de face.



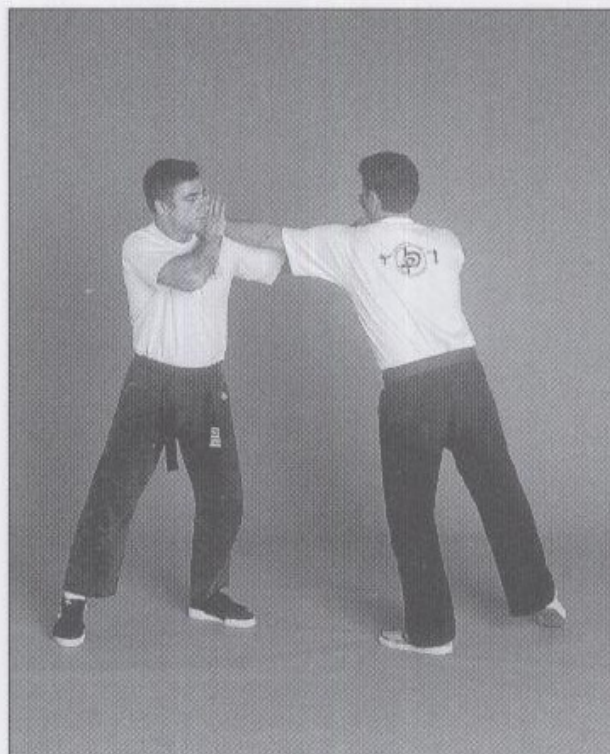
3. Position de trois quarts, vue sous un autre angle.

Position de trois quart, les mains sont levées, les avant-bras presque verticaux. Cette position doit nous permettre de parer les coups directs vers l'intérieur, circulaires vers l'extérieur. Elle nous permet également de saisir relativement facilement grâce à l'écartement des avant-bras et la position des mains déjà ouvertes. Les jambes ne sont pas trop écartées et le poids du corps est également réparti sur les deux. Le talon arrière est légèrement levé. On doit travailler à déplacer facilement le poids du corps d'une jambe à l'autre. Les mouvements de déplacement du poids du corps et de déplacement en général doivent être légers, faciles, subtils.

1. CONTRE DIRECT VISAGE

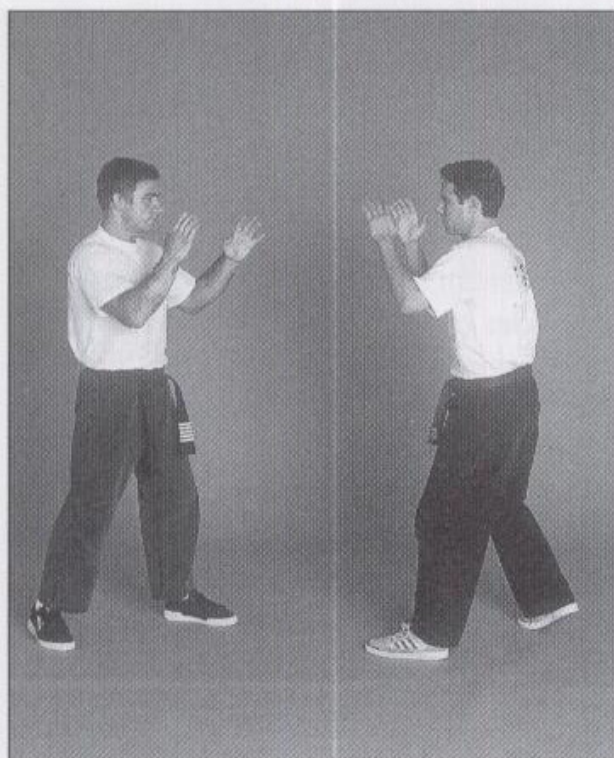


1. Position de départ.

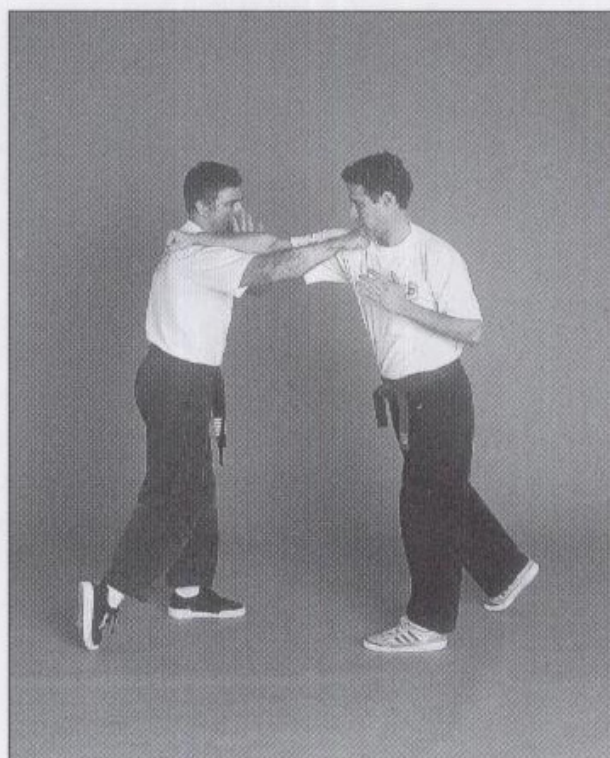


2. Gauche ; parade de la paume droite latérale et direct du gauche simultané.

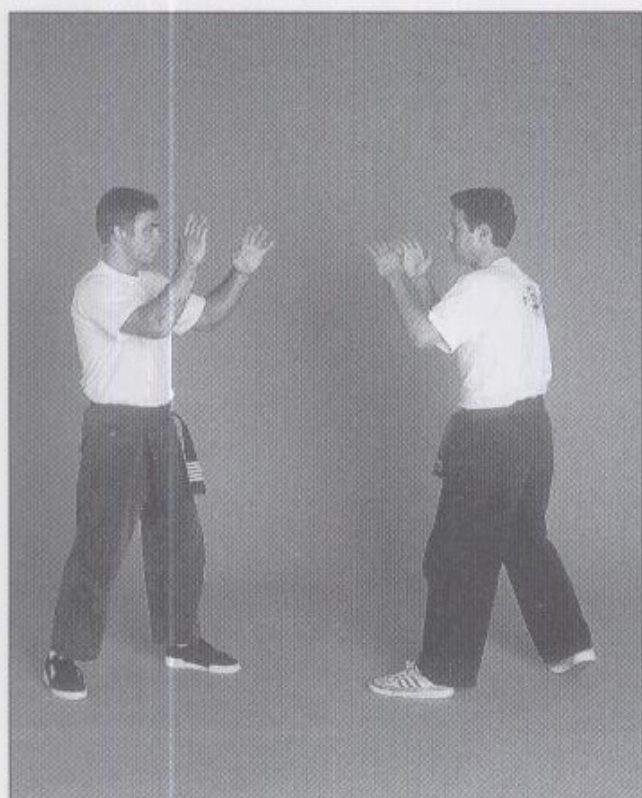
Dans les parades 2 et 4 on ne doit pas dévier trop loin le poing de l'assaillant sous peine de gêner notre attaque en contre. Le bras dévié peut en effet percuter le bras qui effectue la contre - attaque.



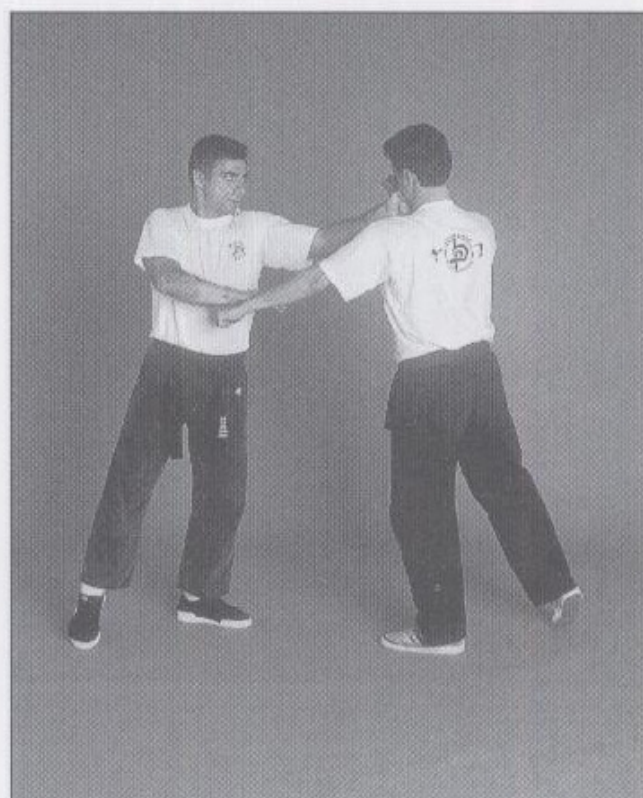
3. Position de départ.



4. Droite ; parade de la paume gauche latérale et direct du droit simultané.

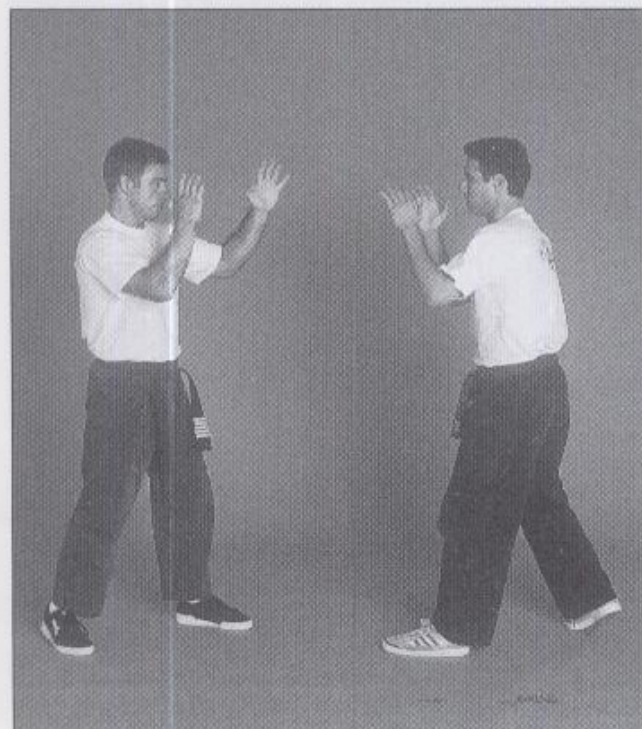


1. Position de départ.

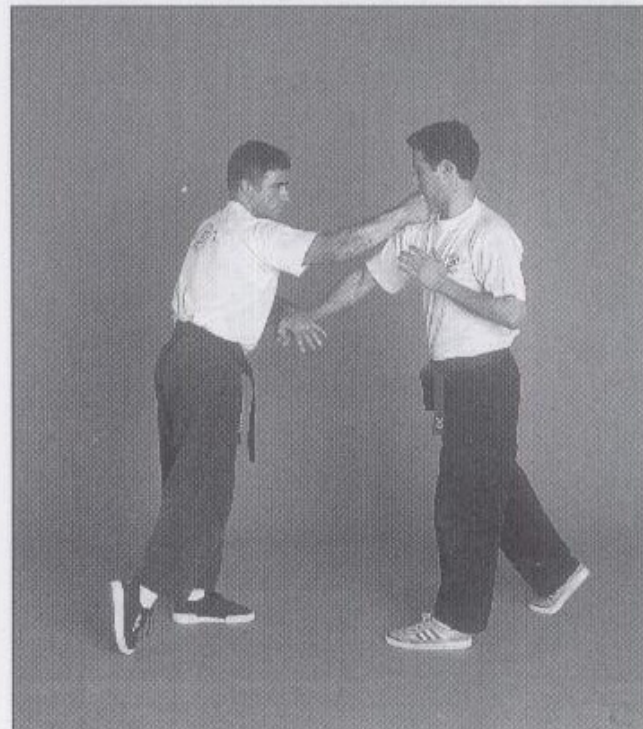


2. Gauche ; parade de la paume droite vers le bas et direct du gauche simultané.

Dans les parades 2 et 4 il est important d'avoir une garde haute de manière à ce que les doigts soient positionnés au - dessus du direct de l'assaillant. Nous pourrions ainsi n'effectuer qu'un seul mouvement vers le bas au lieu d'être obligé de lever la main qu'effectue la parade pour ensuite l'abaisser ; soit deux temps.

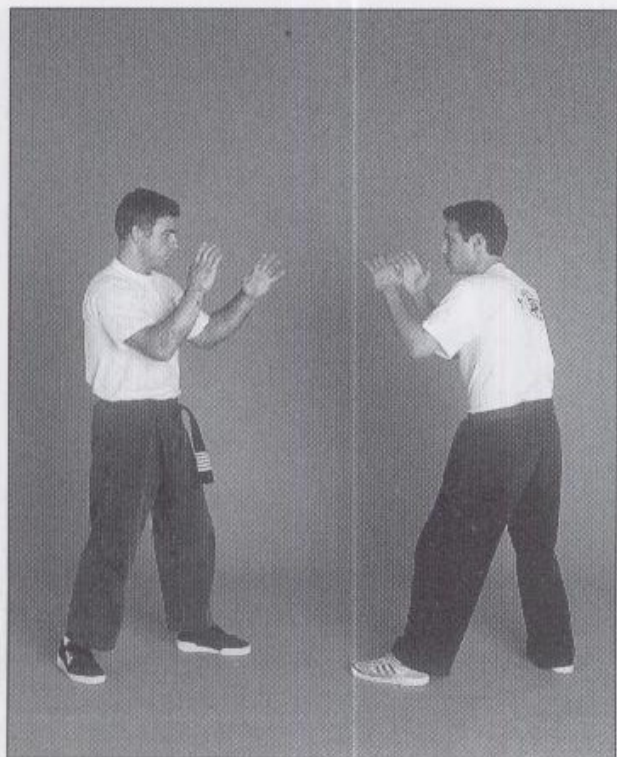


3. Position de départ.

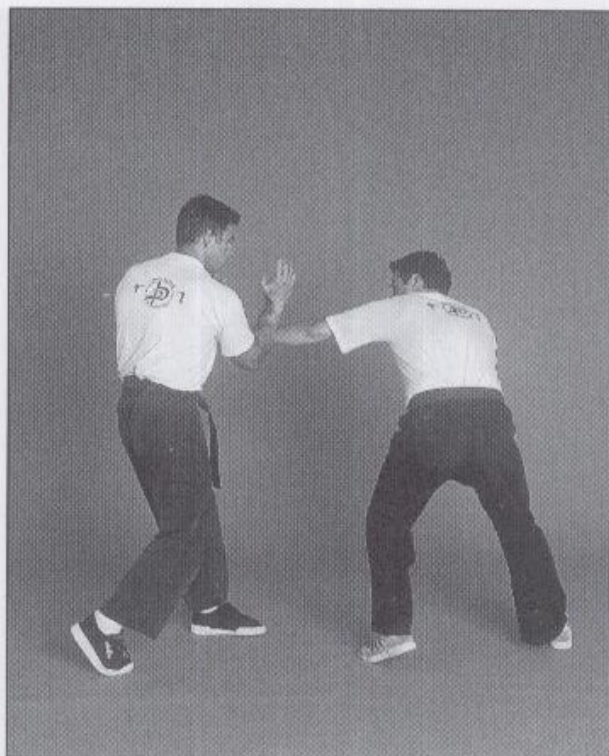


4. Droite ; parade de la paume gauche vers le bas et direct du droit simultané.

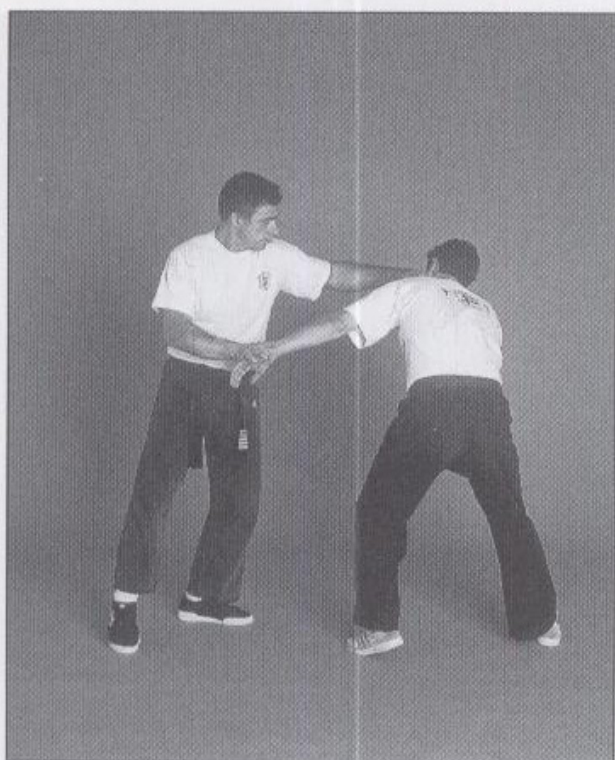
2. CONTRE DIRECT NIVEAU MOYEN



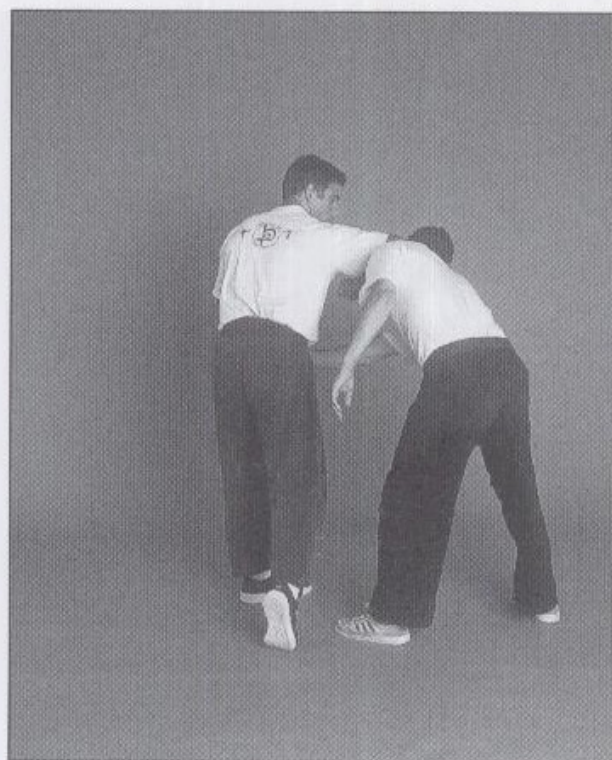
1. Position de départ.



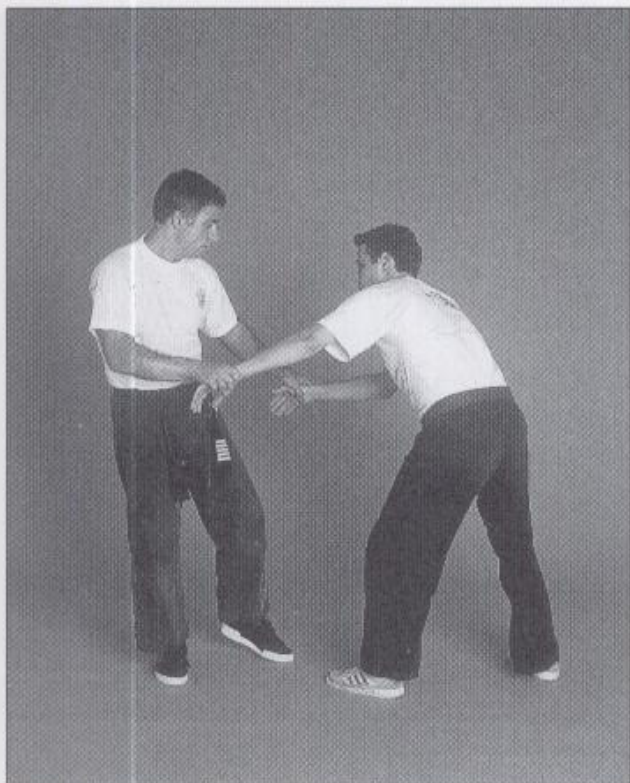
2. Gauche; parade de l'avant - bras droit vers l'intérieur.



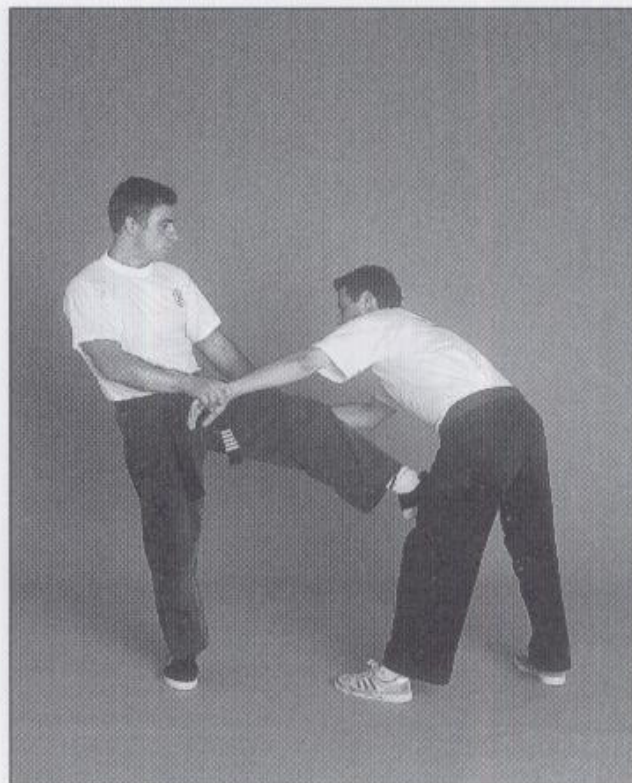
5. Direct du gauche.



6. Coup de coude circulaire au visage.



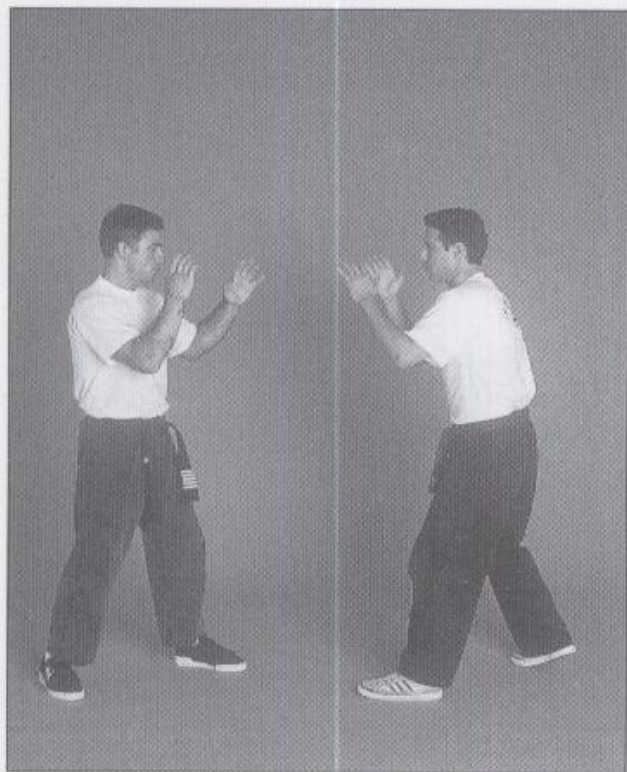
3. Diverses suites sont possibles ; en voici deux exemples :



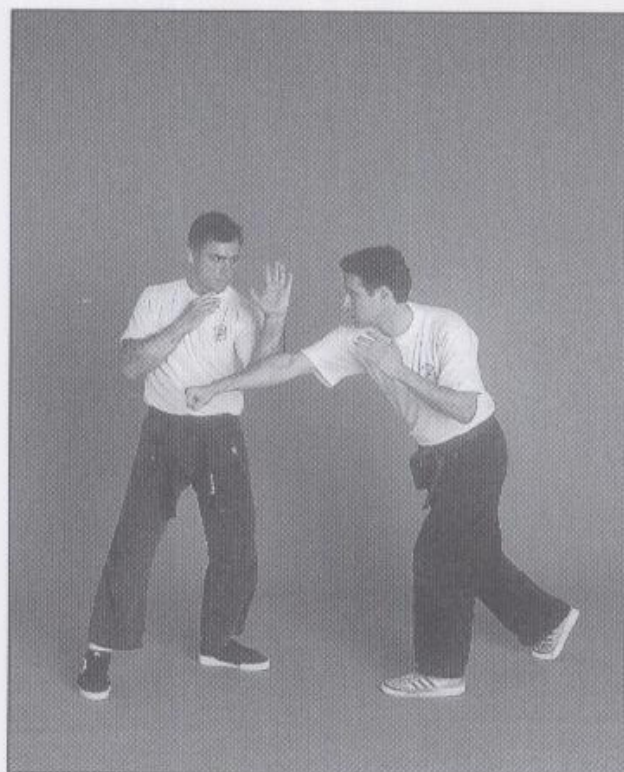
4. Coup de pied aux parties.

Dans les parades (photo 2), on veillera à ce que l'avant - bras qui effectue la parade soit presque vertical. La surface de protection sera ainsi plus grande allant de la paume au coude. Dans cette position le contre ne pourra se faire que dans un deuxième temps.

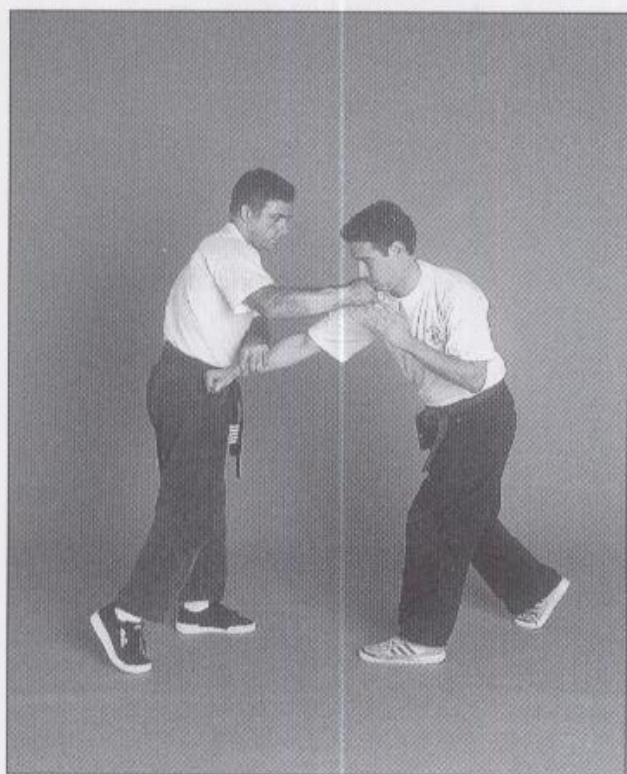
→ CONTRE DIRECT NIVEAU MOYEN



1. Position de départ.



2. Droite ; parade de l'avant - bras gauche vers l'intérieur.



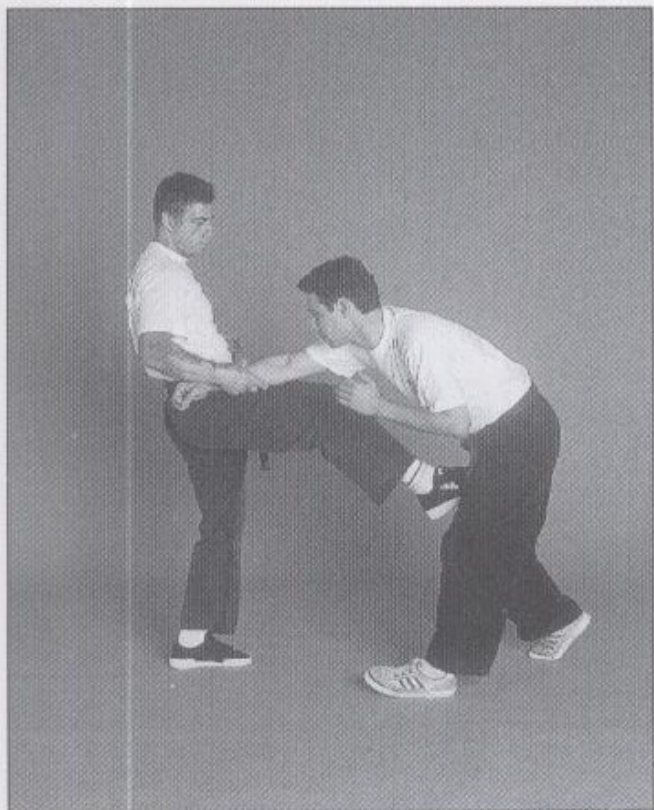
5. Direct du droit.

Même technique que précédemment, mais ici l'adversaire attaque du bras droit.

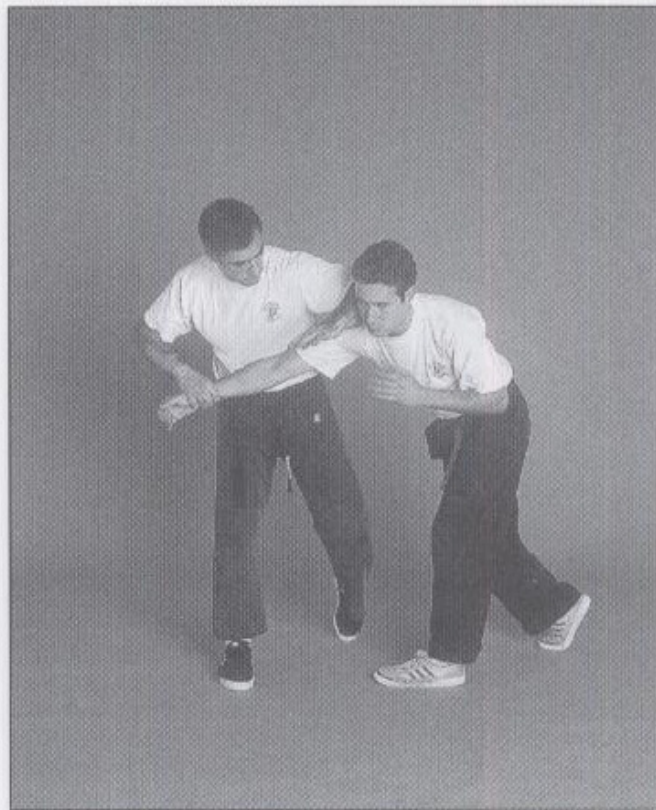
Dans les parades (photo 2), on veillera à ce que l'avant - bras qui effectue la parade soit presque vertical.

La surface de protection sera ainsi plus grande allant de la paume au coude.

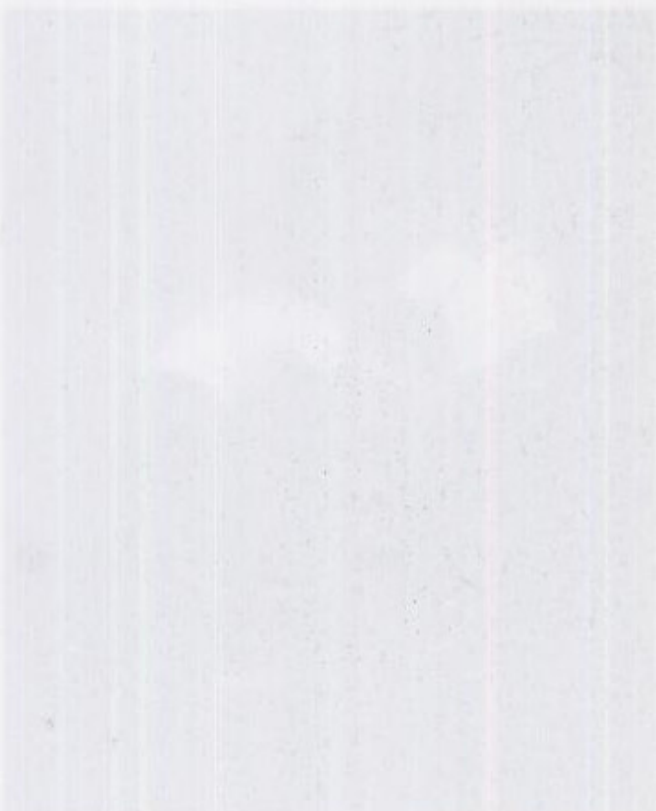
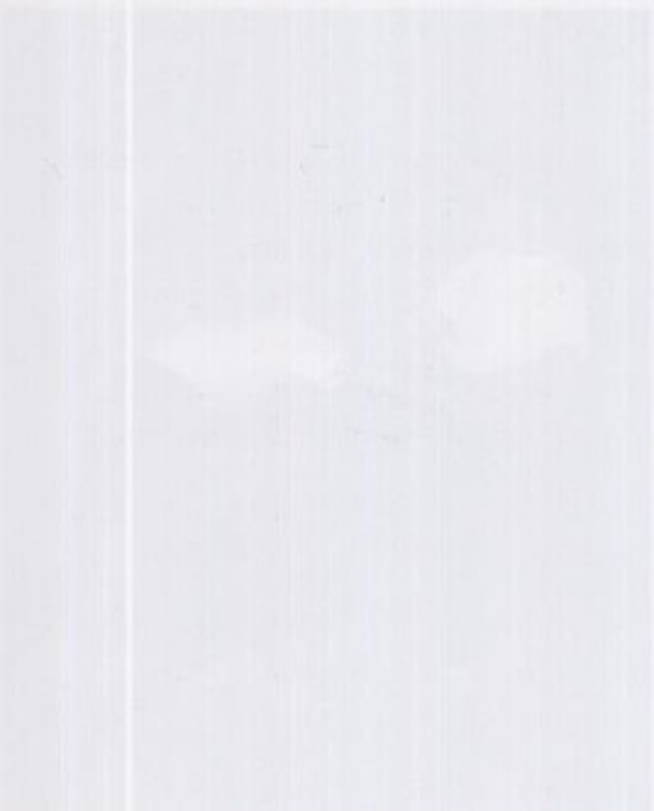
Dans cette position le contre ne pourra se faire que dans un deuxième temps.



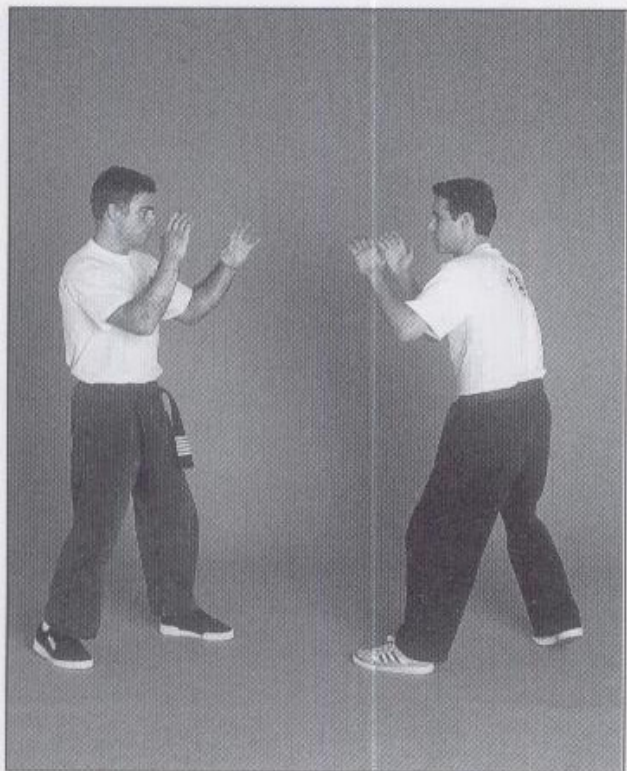
3. Diverses suites sont possibles ; en voici deux exemples : coup de pied aux parties.



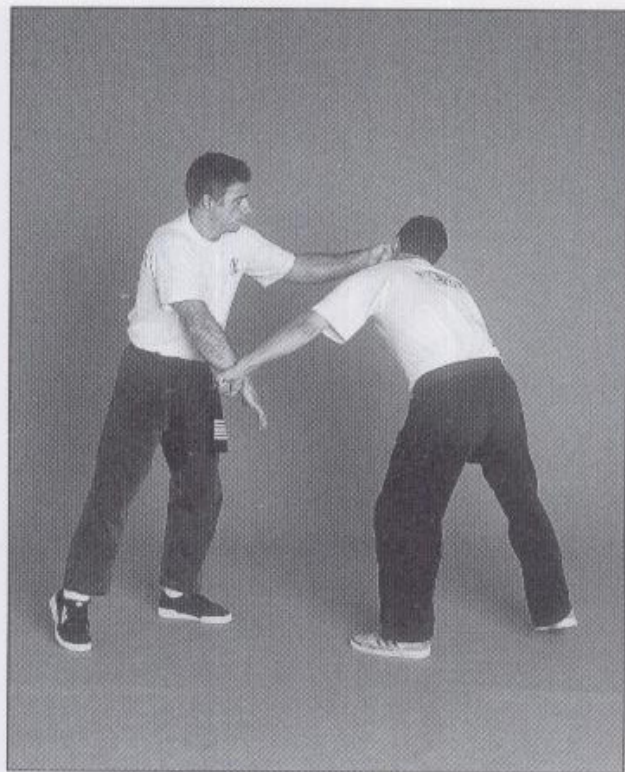
4. Coup de coude circulaire au visage.



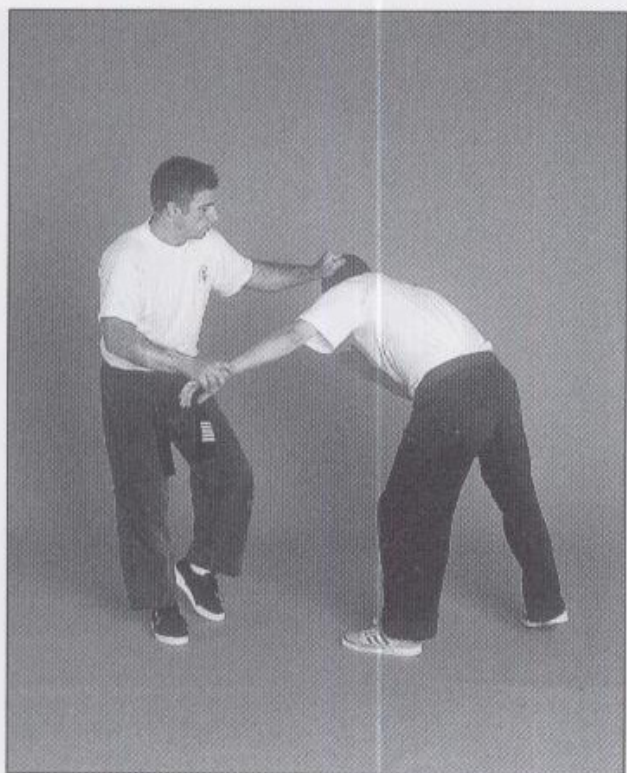
→ **CONTRE DIRECT NIVEAU MOYEN**



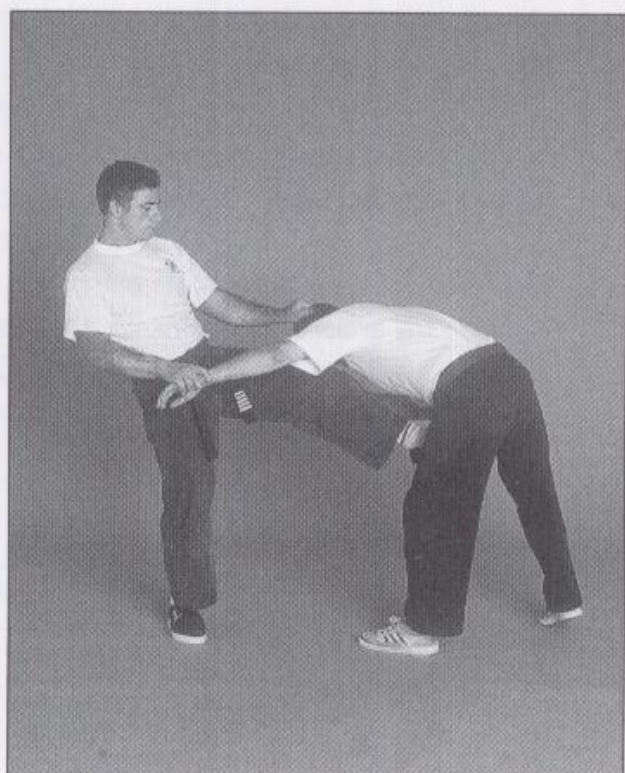
1. Position de départ.



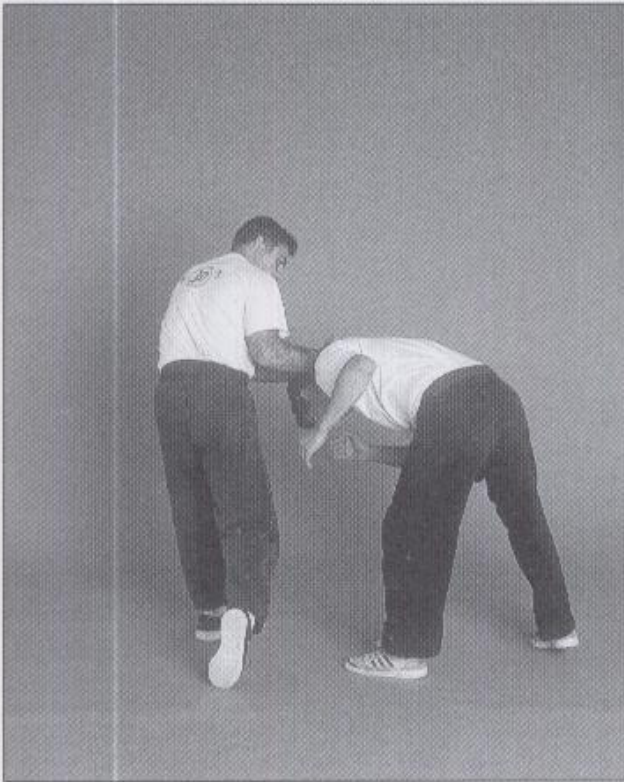
2. Parade du bras droit et contre du bras gauche.



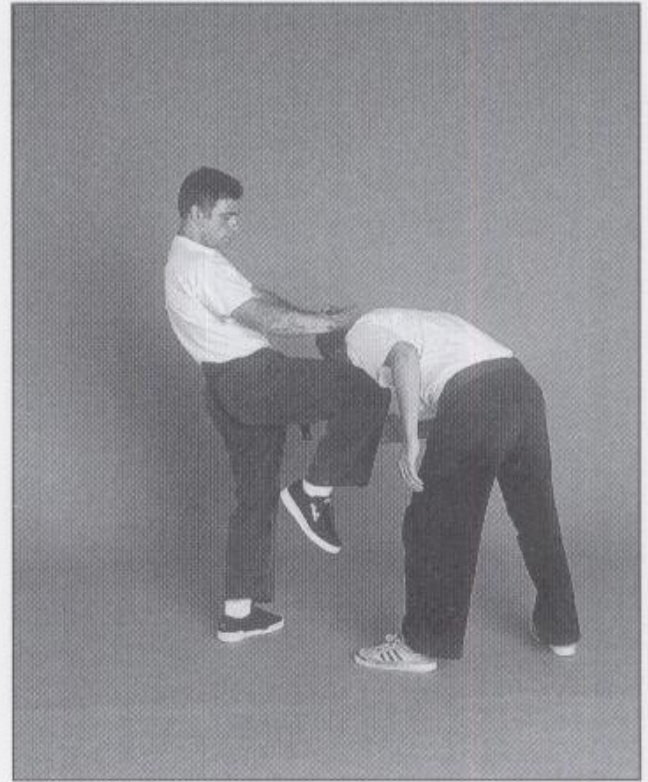
5. Saisie des cheveux.



6. Coup de pied aux parties.

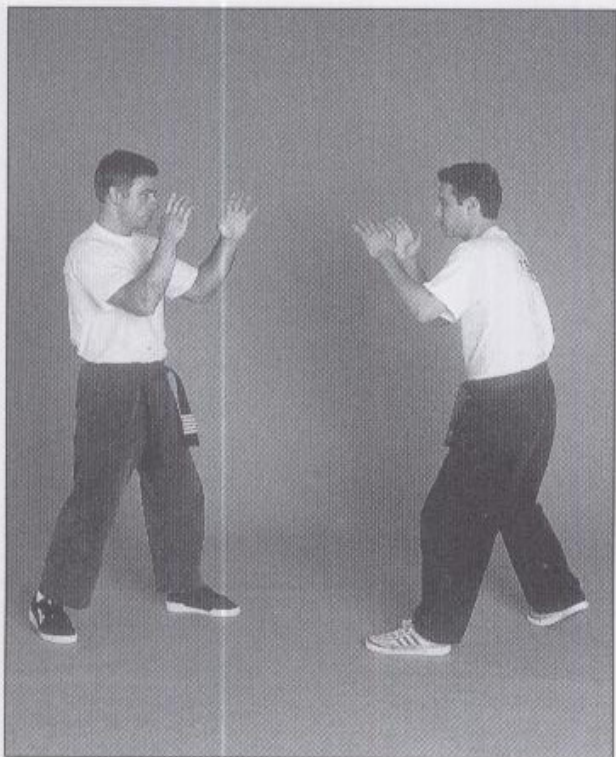


3. Coup du tranchant de la main à la nuque.

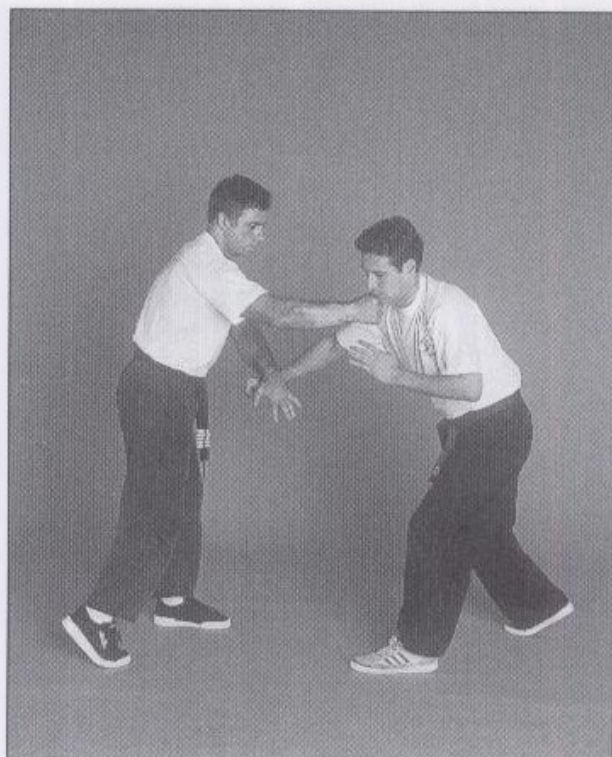


4. Coup de genou au visage.

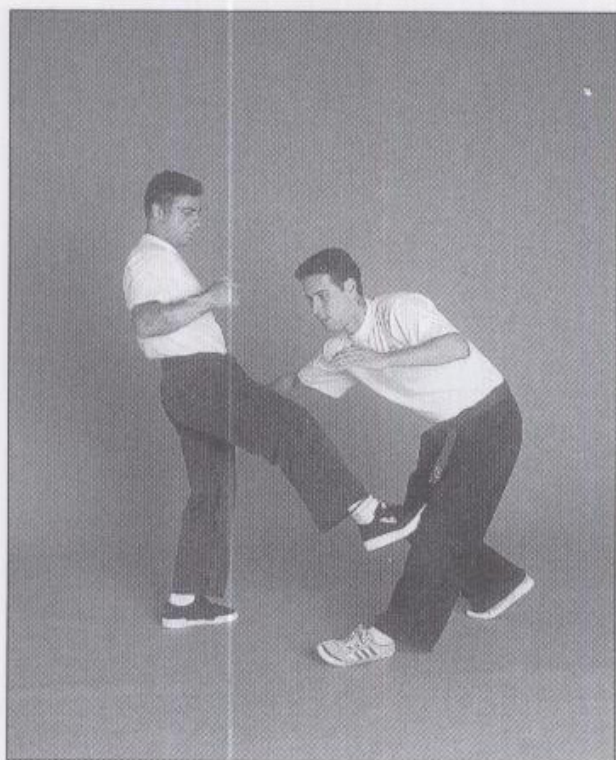
→ CONTRE DIRECT NIVEAU MOYEN



1. Position de départ.

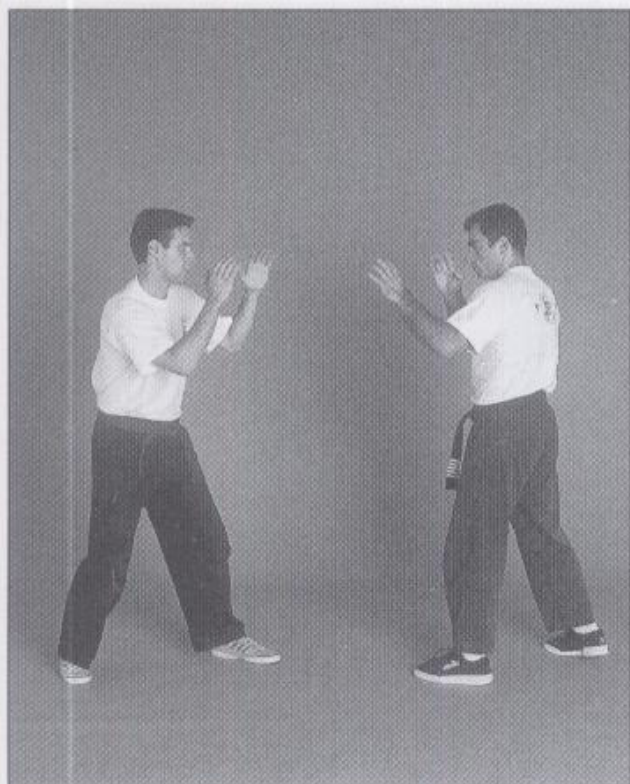


2. Parade du bras gauche, contre du bras droit.

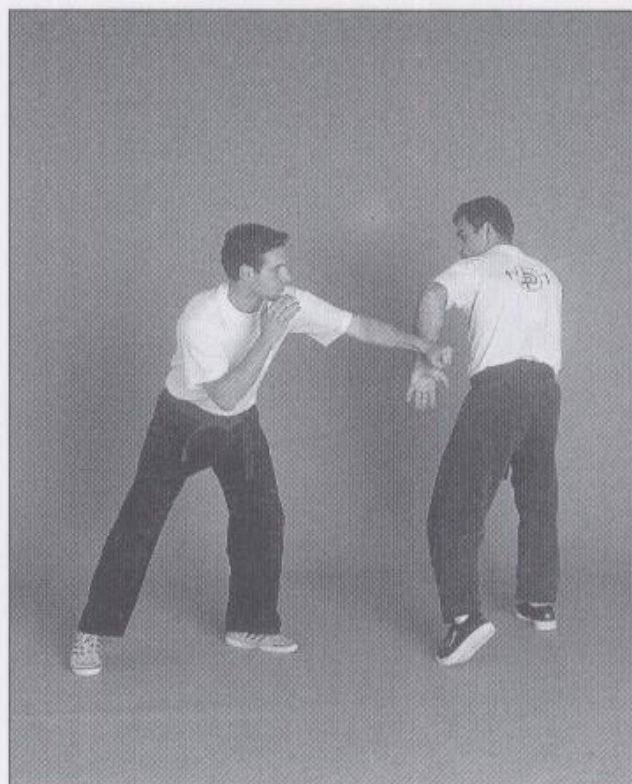


3. Coup de pied au genou.

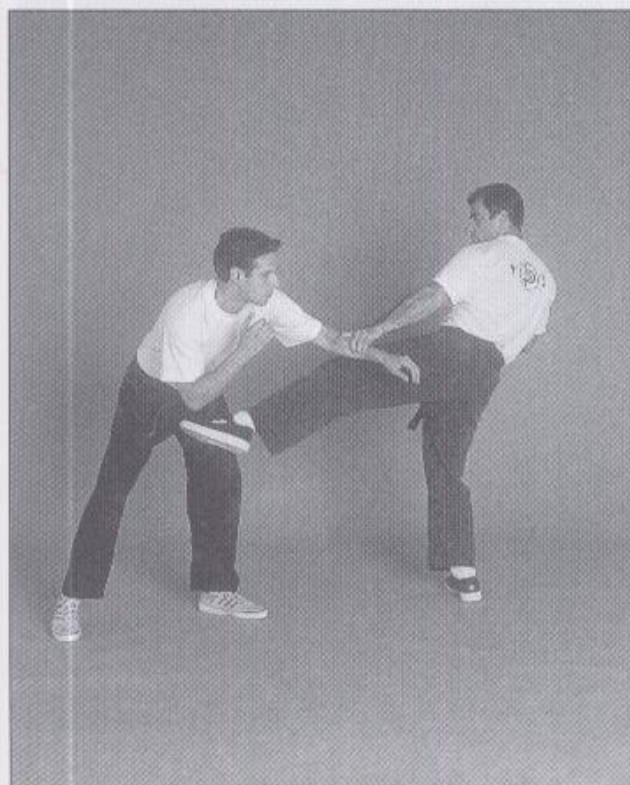
Nous avons vu ces mêmes parades précédemment contre directs aux visages. Dans le cas présent elles sont plus facilement réalisables.



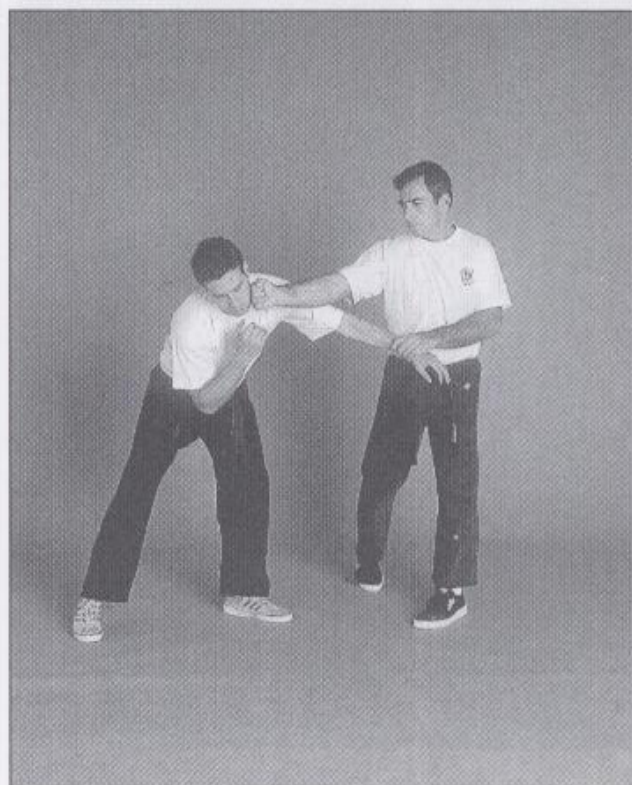
1. Position de départ.



2. Gauche ; parade de la gauche vers le bas et l'extérieur avec déplacement simultané latéral du pied droit vers la droite.

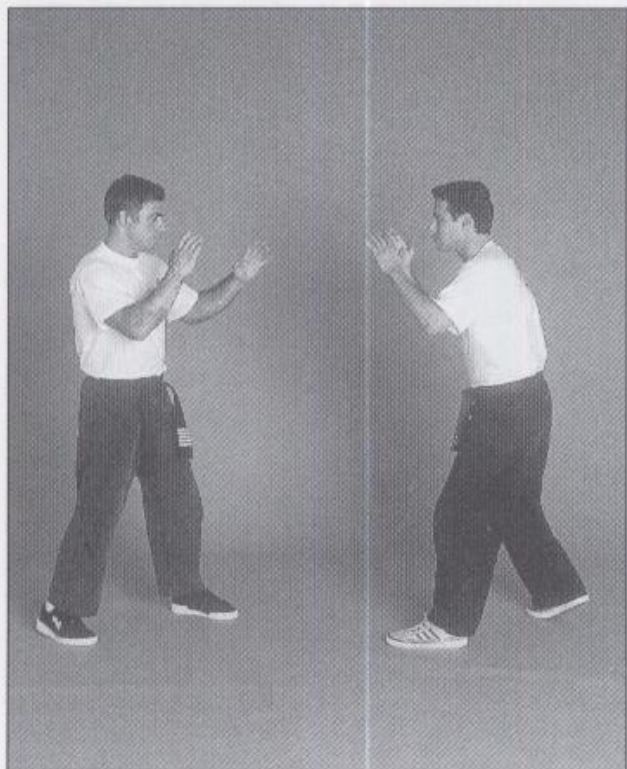


3. Le poids du corps étant sur le pied droit, le coup de pied gauche direct peut être

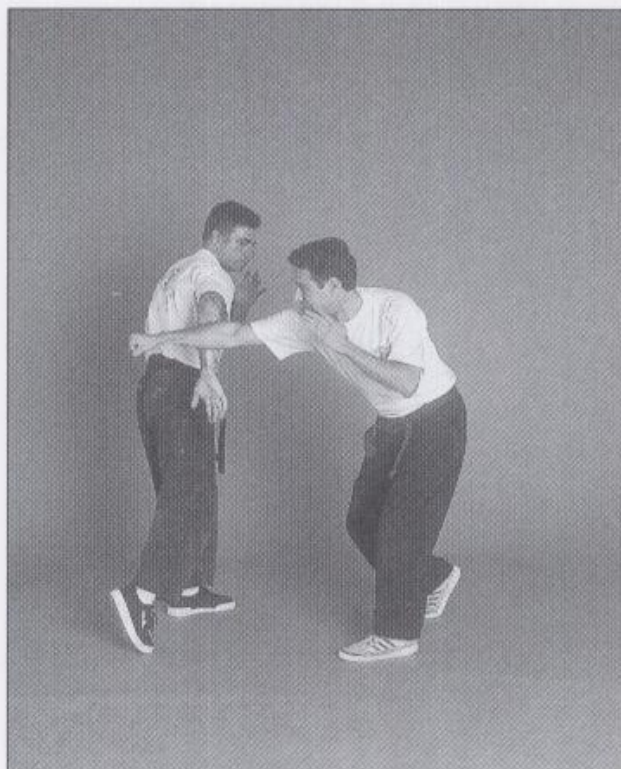


4. On peut conclure en direct du droit au visage.

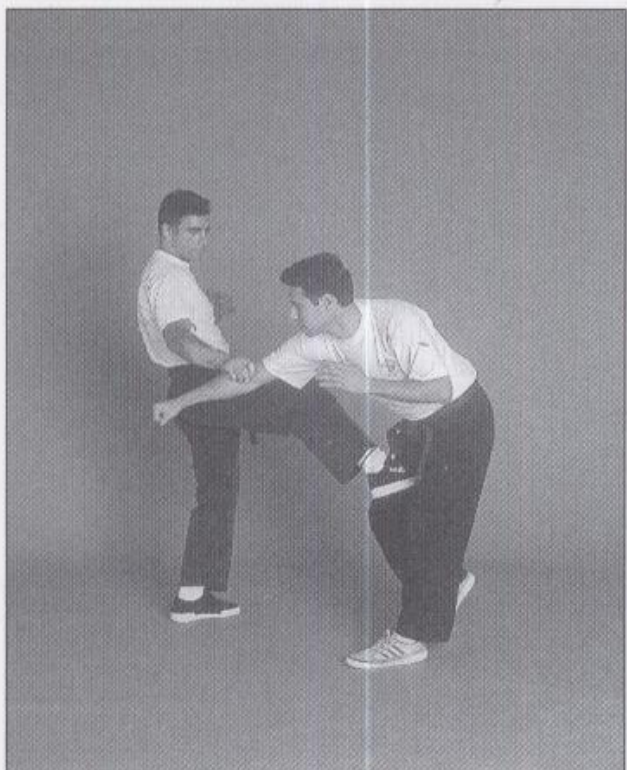
→ CONTRE DIRECT NIVEAU MOYEN



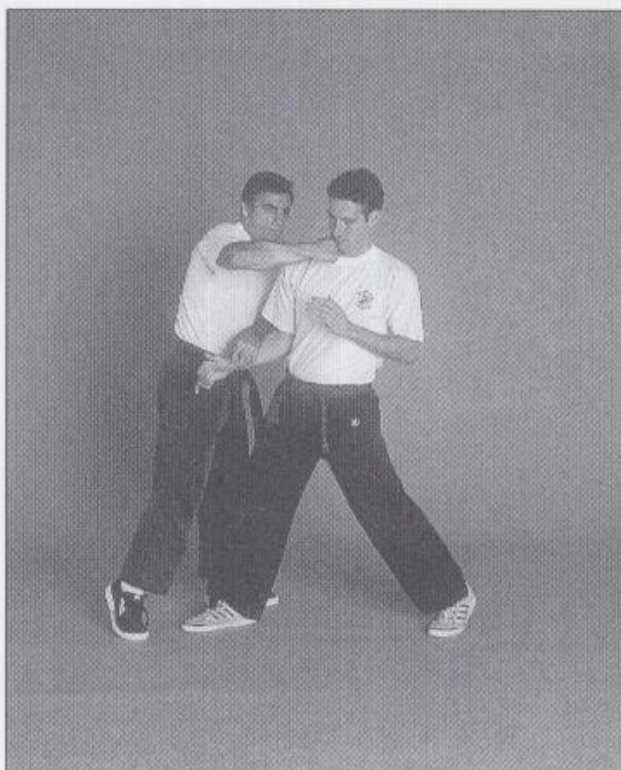
1. Position de départ.



2. Droite; parade de la droite vers le bas et l'extérieur avec déplacement simultané latéral du pied gauche vers la gauche.

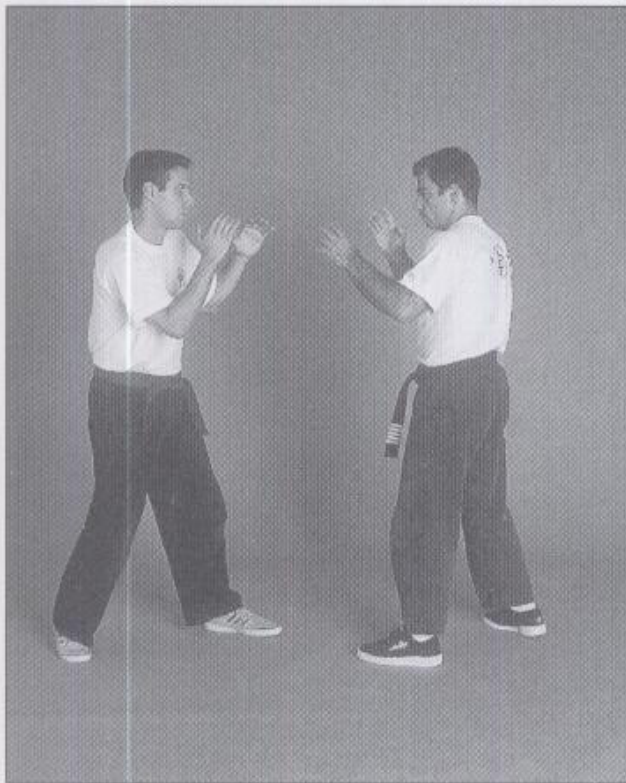


3. Le poids du corps étant sur le pied gauche, le coup de pied droit direct peut être facilement porté.

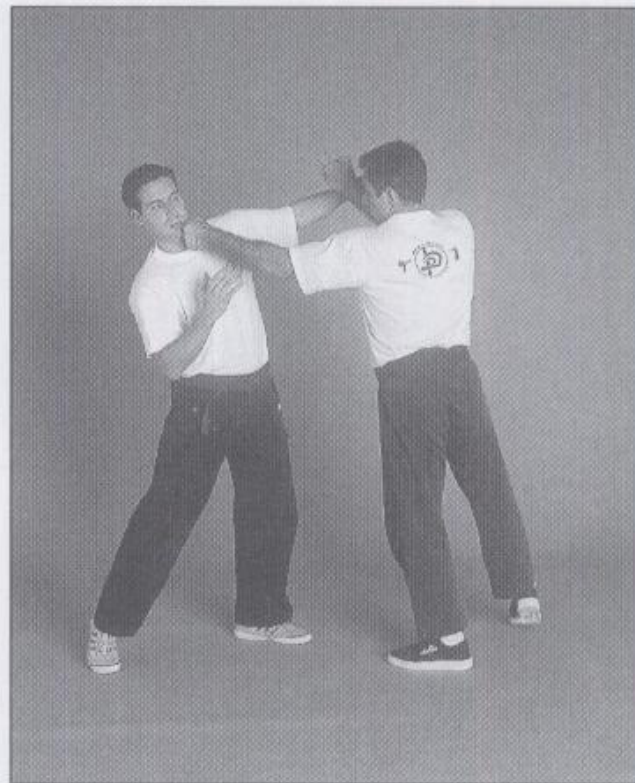


4. On peut suivre en crochet du droit au visage.

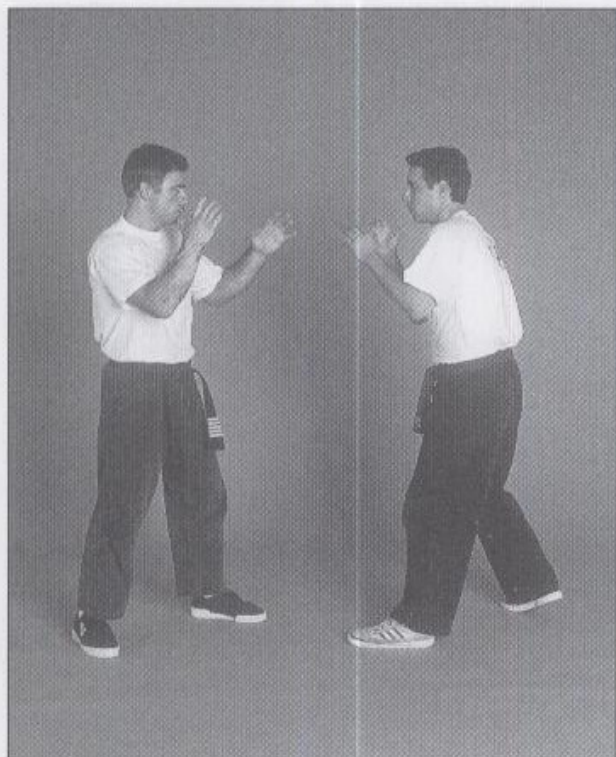
→ CONTRE CROCHET



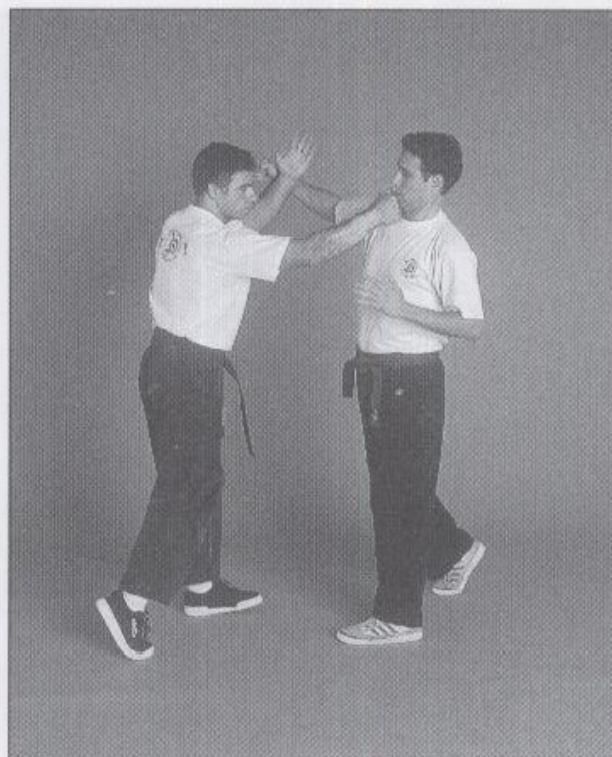
1. Position de départ.



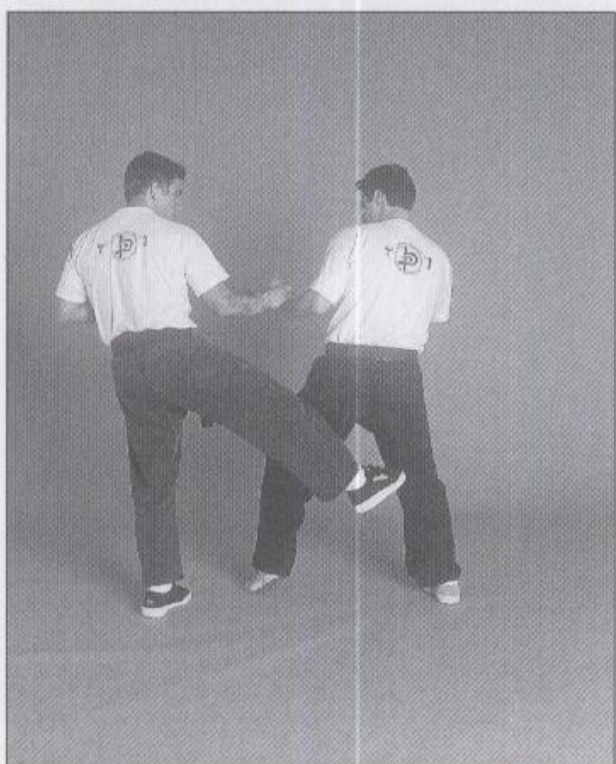
2. Gauche; parade vers l'extérieur de la droite et contre simultané du gauche.



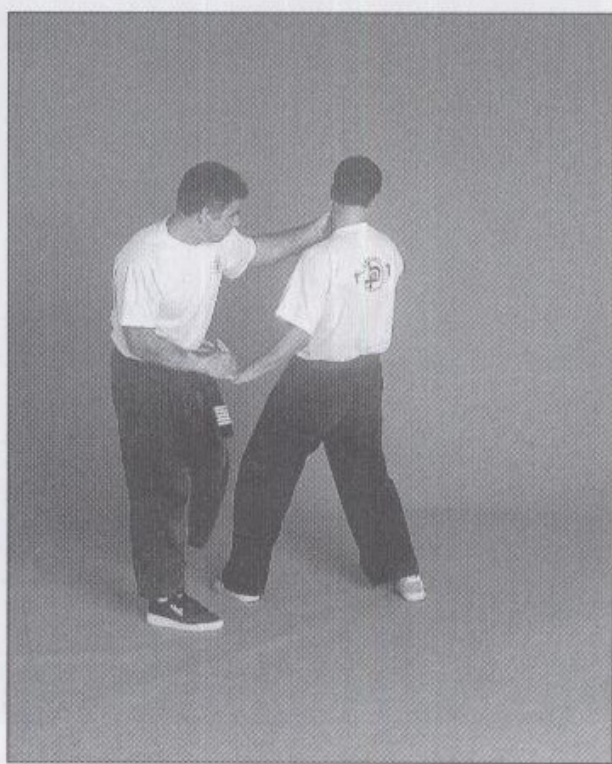
1. Position de départ.



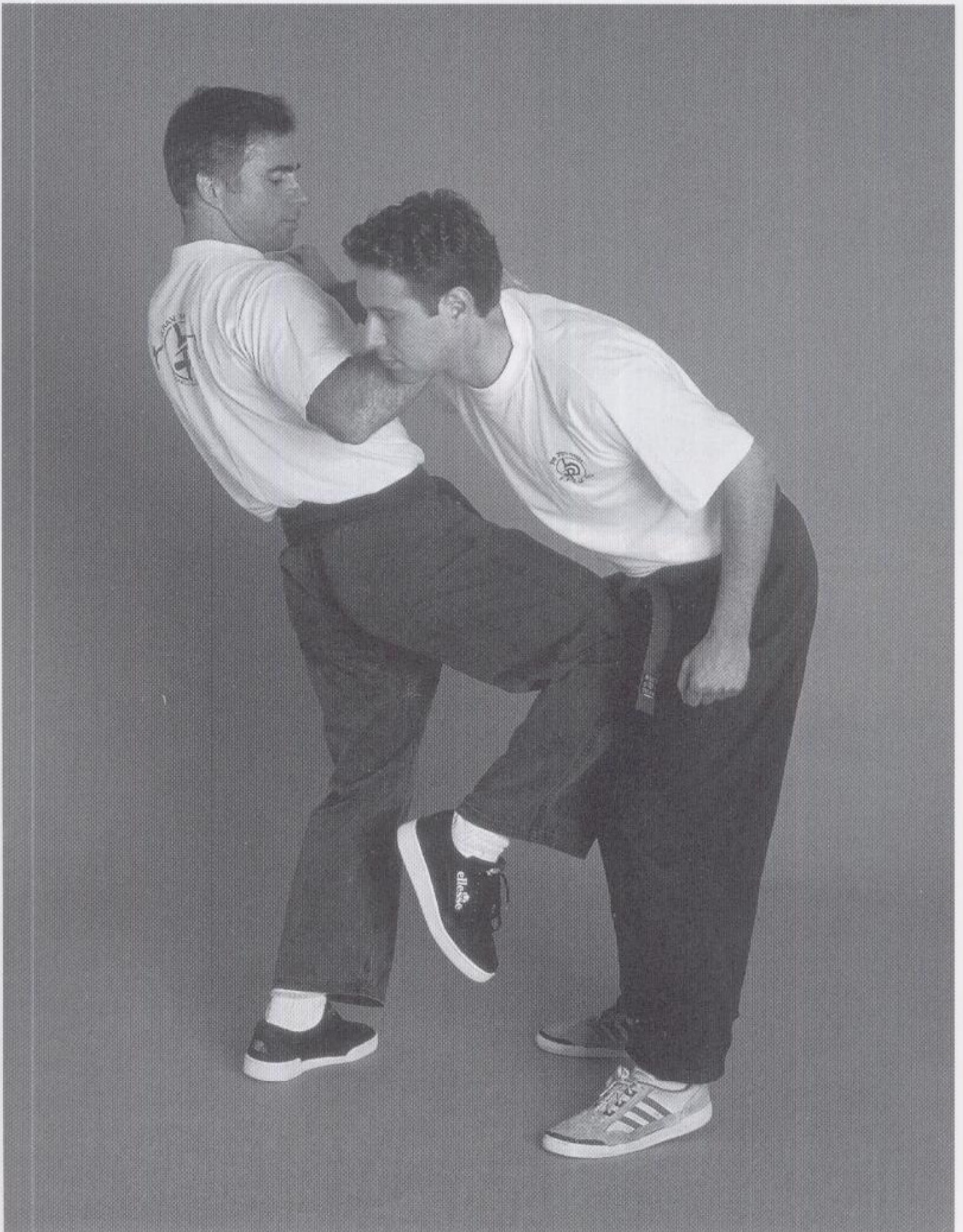
2. Droite ; parade vers l'extérieur de la gauche et contre simultané du droit. La parade ne doit pas être effectuée avec le dos de la main car les os de celle-ci peuvent être fracturés par le choc du crochet.



3. Une suite possible : saisie de la main gauche et low-kick.

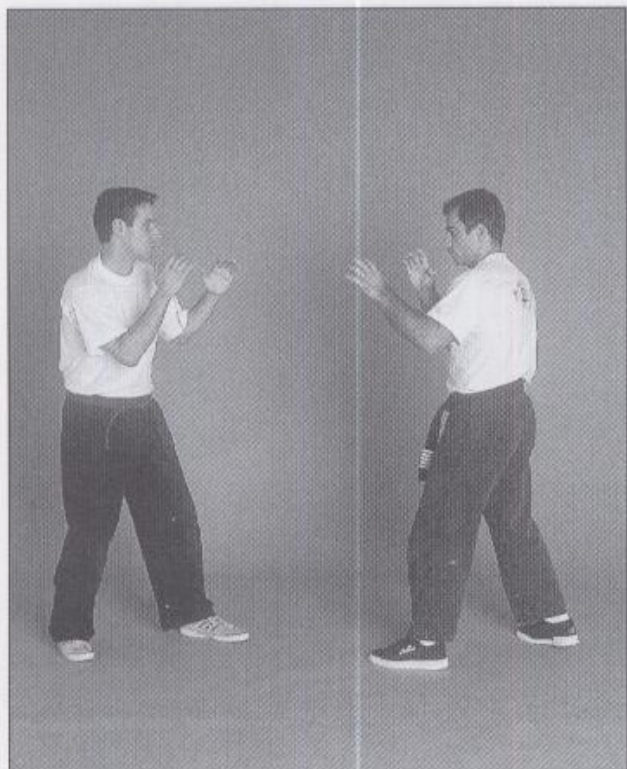


4. Ou bien saisie de la main gauche et fauchage extérieur.

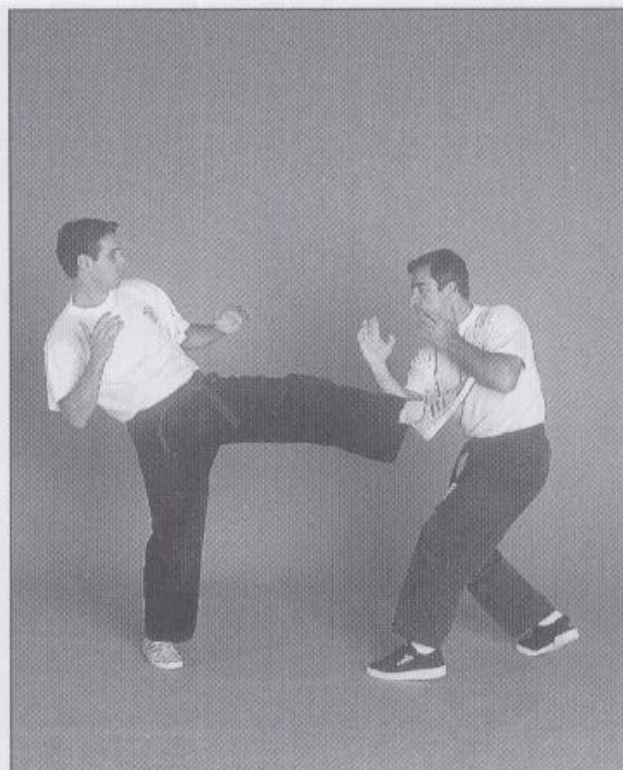


5. Ou encore coup de pied aux parties.

→ CONTRE COUPS DE PIED DIRECT NIVEAU MOYEN



1. Position de départ.

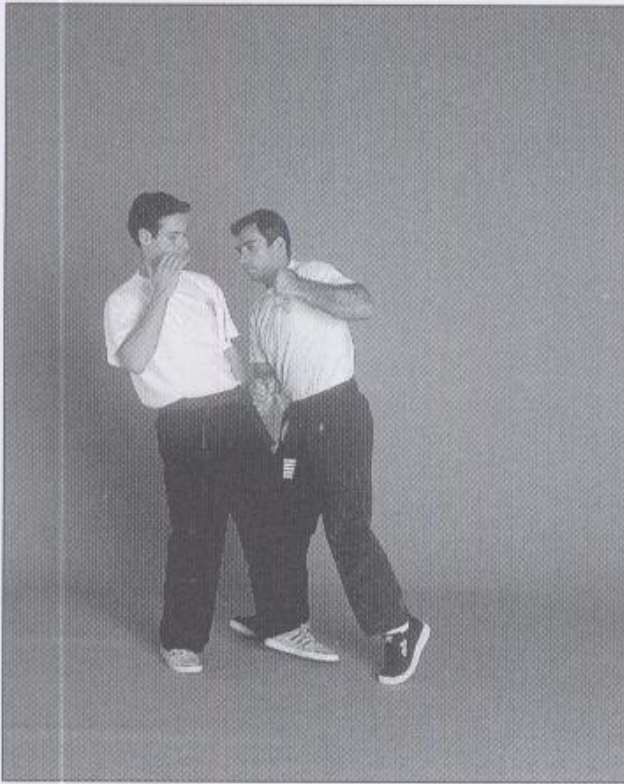


2. Gauche ; de l'avant - bras droit vers l'intérieur.

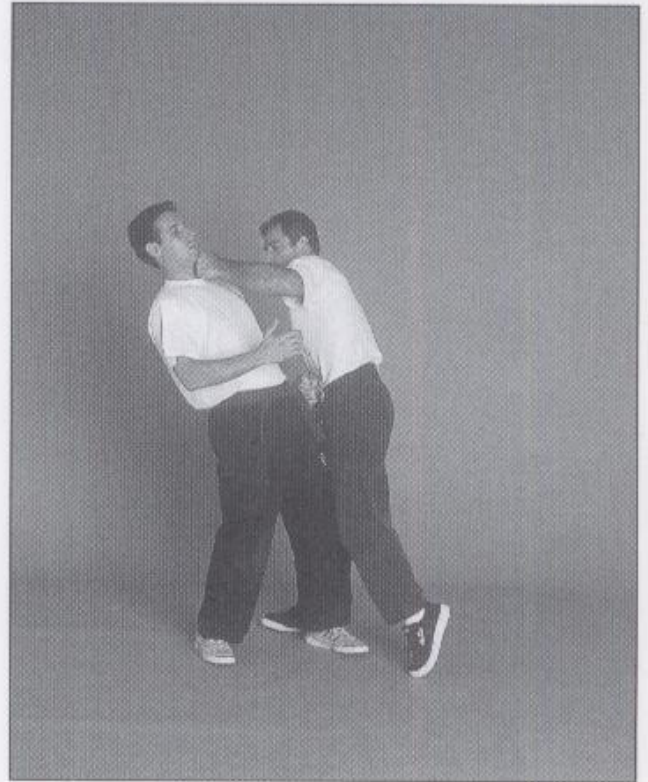
Cette parade est la même que contre directs. La position de l'avant - bras est presque verticale. Contre un coup de pied gauche direct, niveau moyen, il est naturellement possible, de même que contre un direct du gauche niveau moyen d'effectuer la même parade de l'avant - bras gauche.

Le principe reste le même, seule la suite en contre - attaque, variera étant donné la différence d'angle. Si le coup de pied de l'attaquant est donné légèrement sous le coude, la technique est toujours réalisable en pliant les genoux.

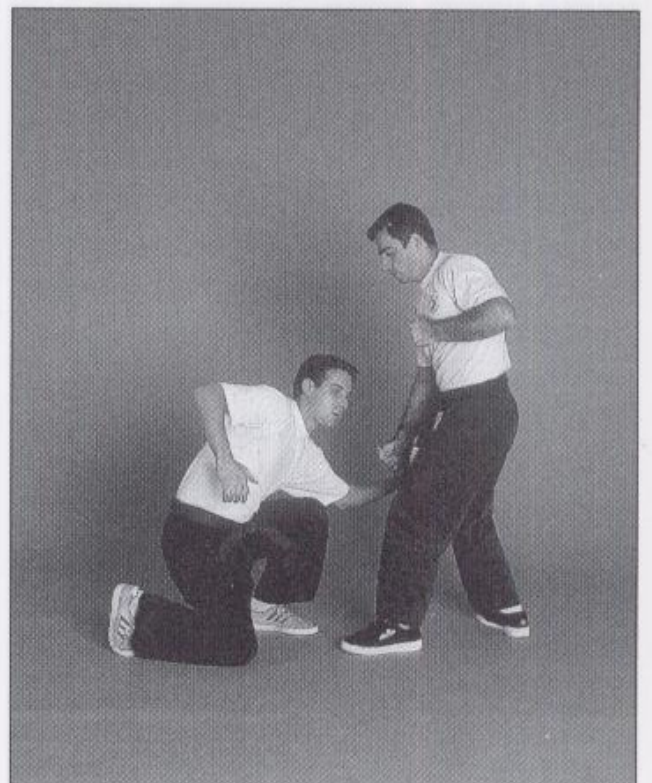
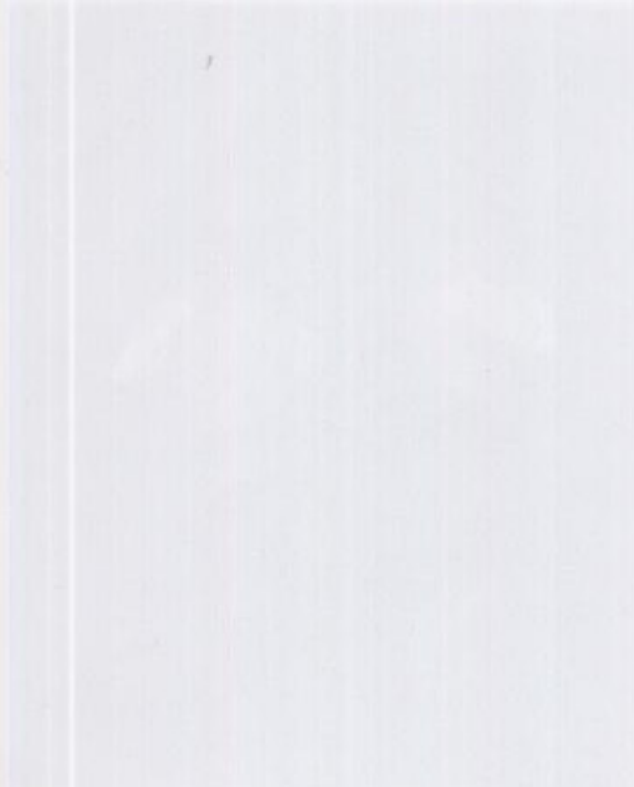
On maintiendra aussi un buste relativement droit, bien que volontairement en bon équilibre et bien ramassé prêt à toute action vers l'avant.



3. On suit le mouvement de retrait de l'adversaire.

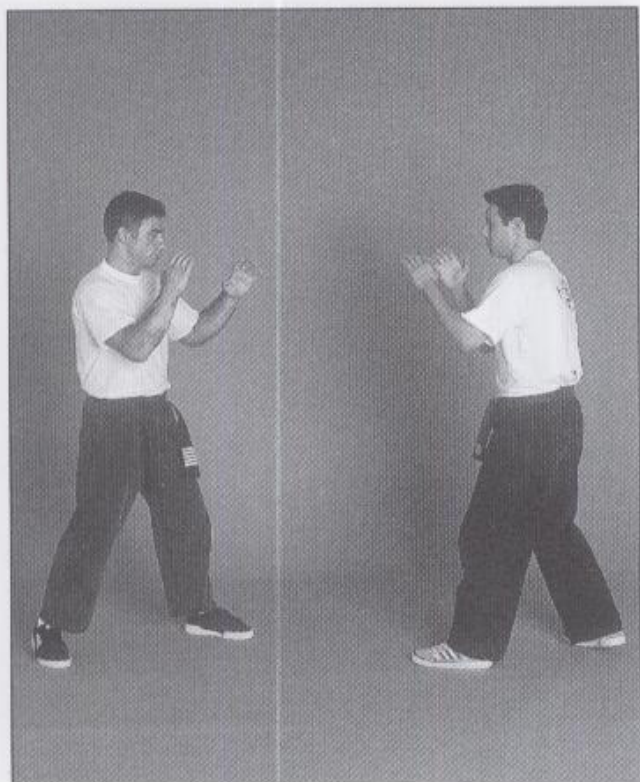


4. Coup de poing visage.

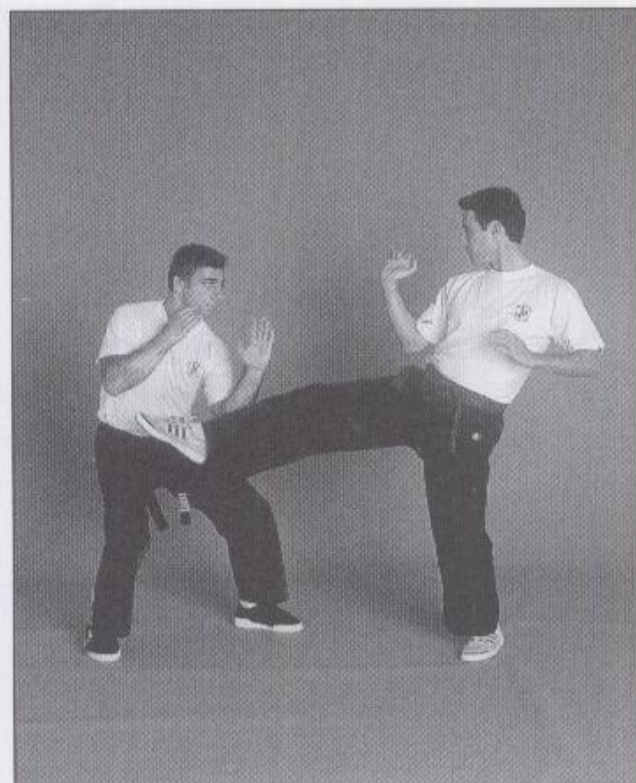


5. On peut enchaîner par saisie de la main gauche et clé de poignet.

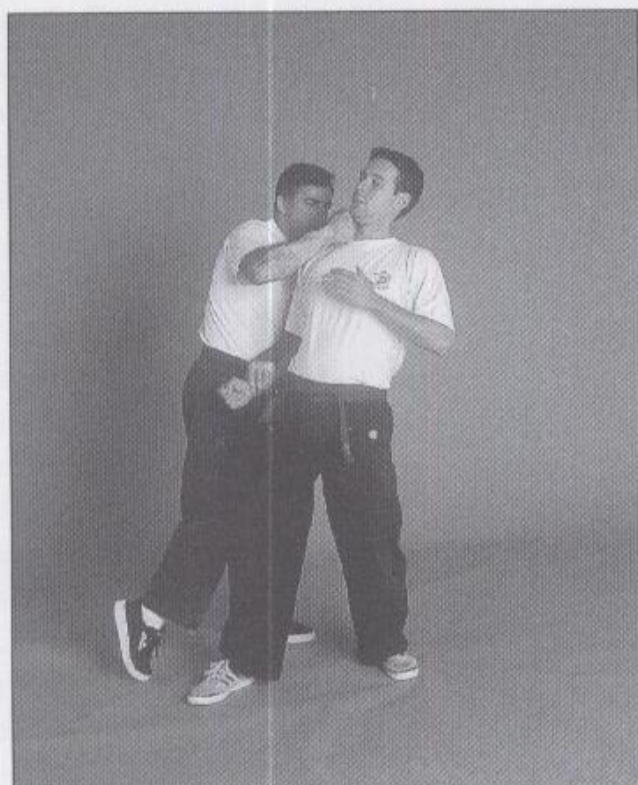
→ CONTRE COUPS DE PIED DIRECT NIVEAU MOYEN



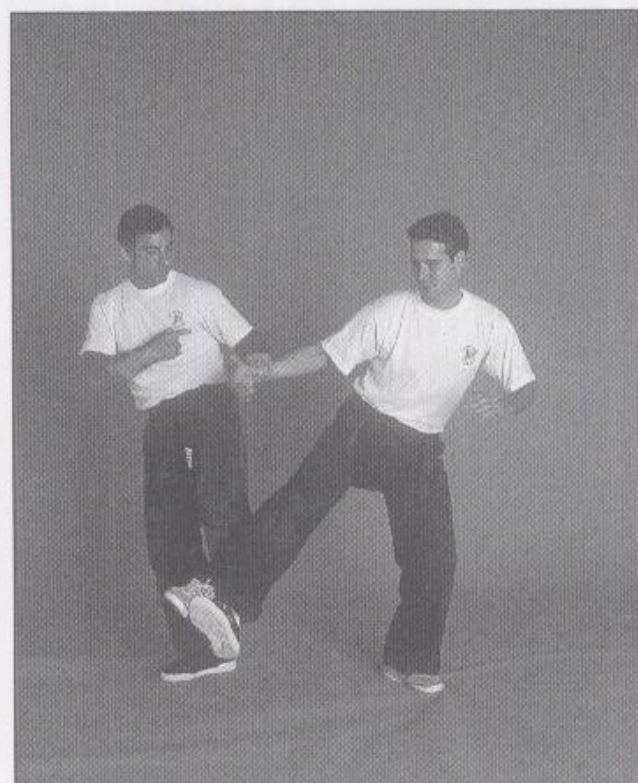
1. Position de départ.



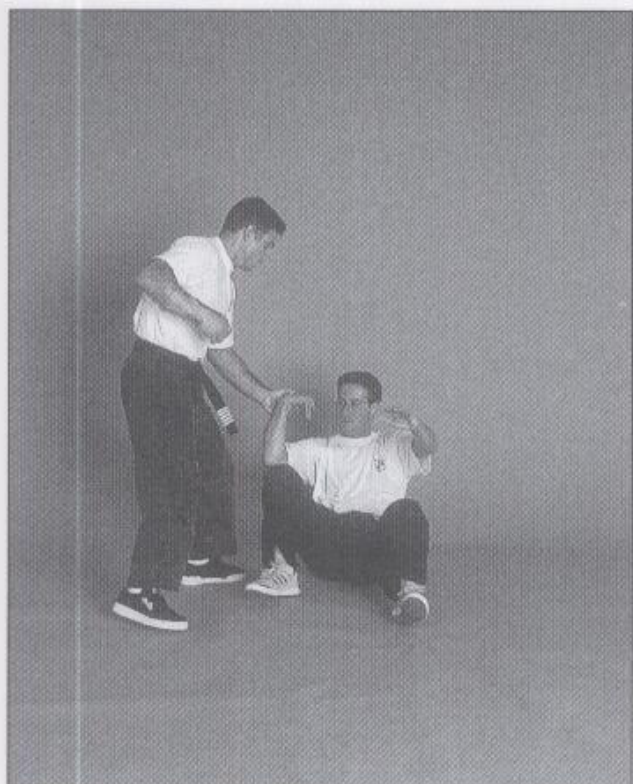
2. Parade de l'avant - bras gauche vers l'intérieur.



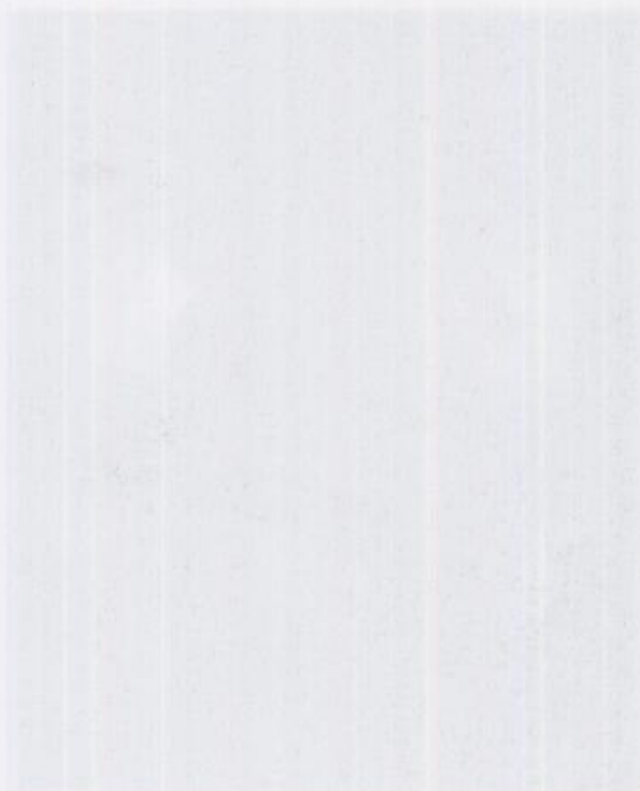
3. Coup de poing visage.



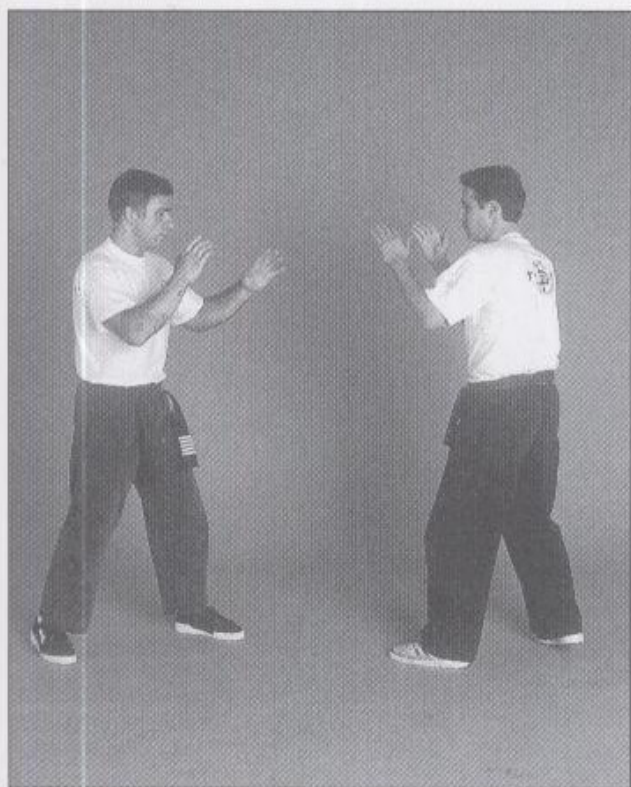
4. Balayage



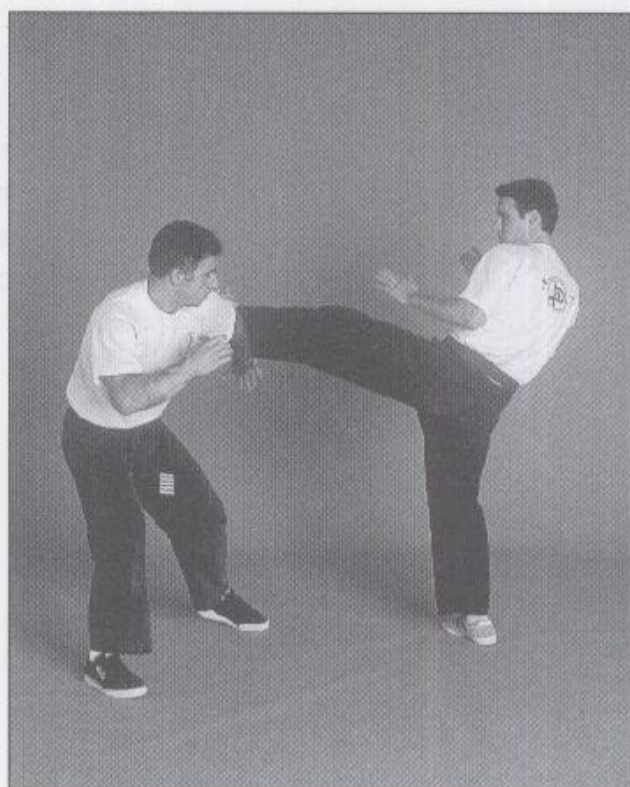
5. On peut éventuellement enchaîner au sol.



6. On peut éventuellement enchaîner au sol.

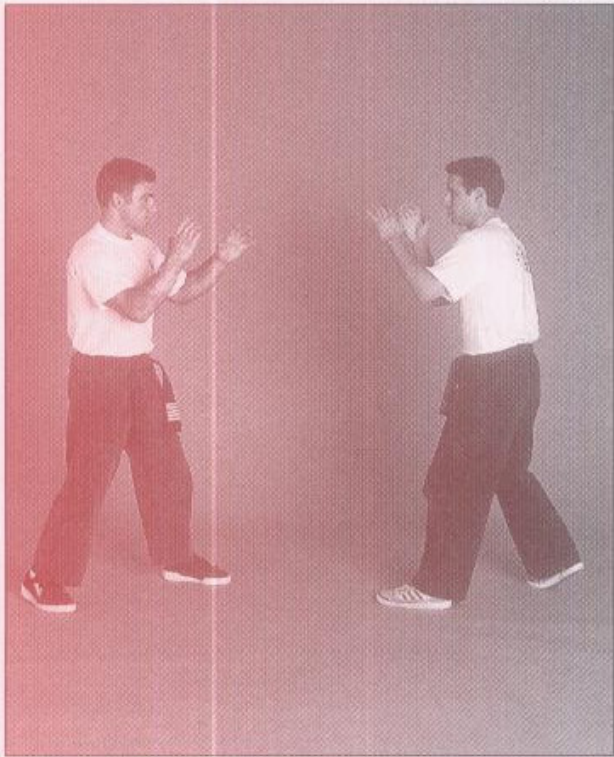


1. Position de départ.

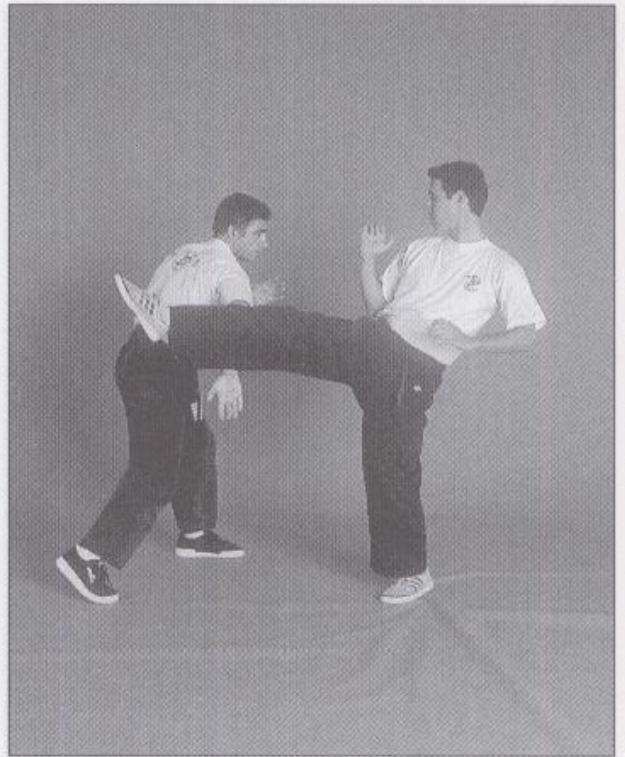


2. Parade de la gauche vers le bas et l'extérieur avec déplacement simultané

→ CONTRE COUPS DE PIED DIRECT NIVEAU MOYEN

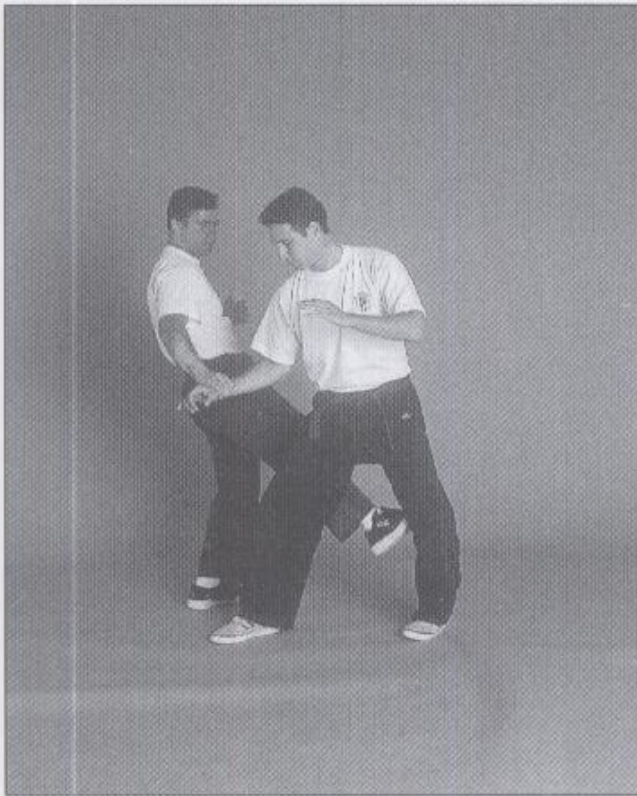


1. Position de départ.

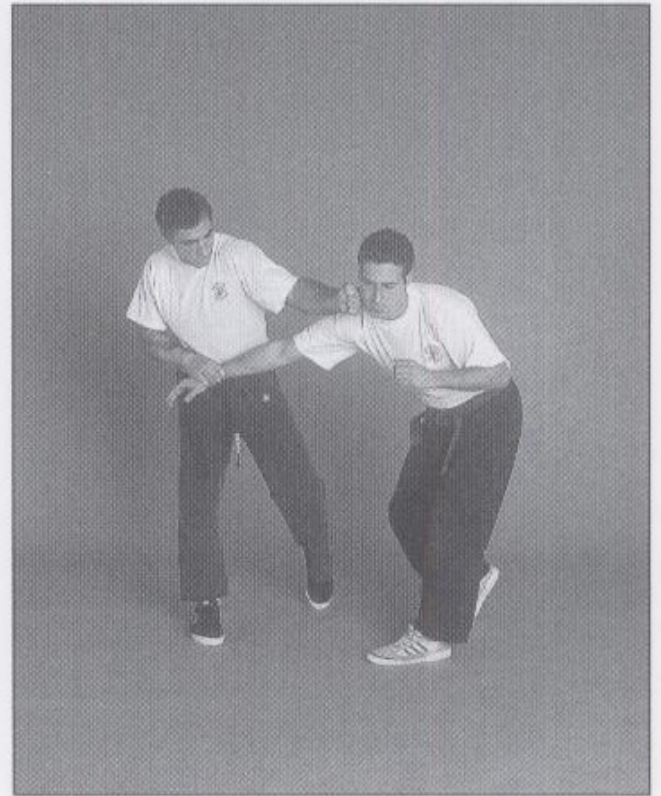


2. Droite ; parade de la droite vers le bas et l'extérieur avec déplacement simultané latéral du pied gauche vers la gauche.

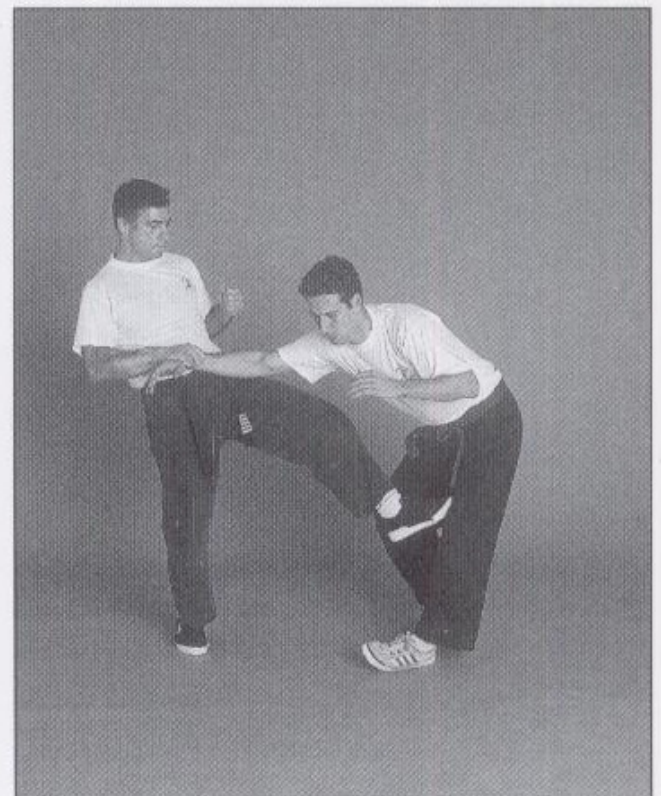
Cette parade est la même vue précédemment contre direct niveau moyen. La jambe étant plus robuste que le bras, on fera particulièrement attention dans le cas présent à ne pas tendre complètement celui-ci. Le point d'impact sera de préférence l'intérieur de l'avant-bras, à la rigueur de la partie solide de la paume (la partie proche du poignet).



3. Coup de pied latéral au genou.

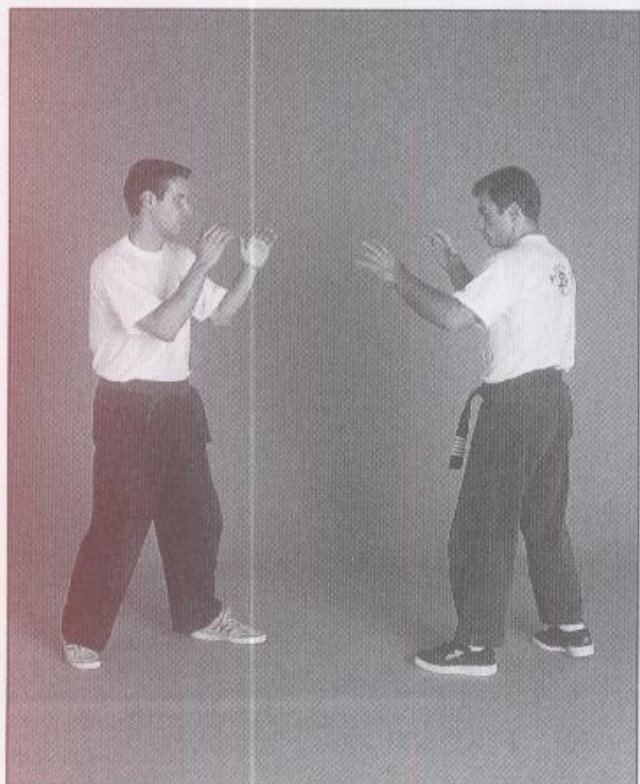


4. Suivi en coup de poing direct visage.

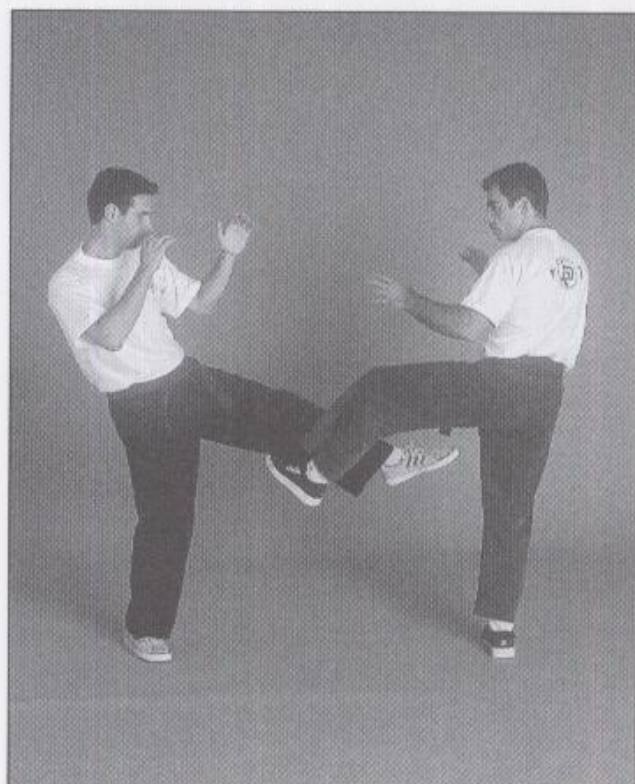


5. On peut éventuellement percuter le genou avec un coup de pied de face.

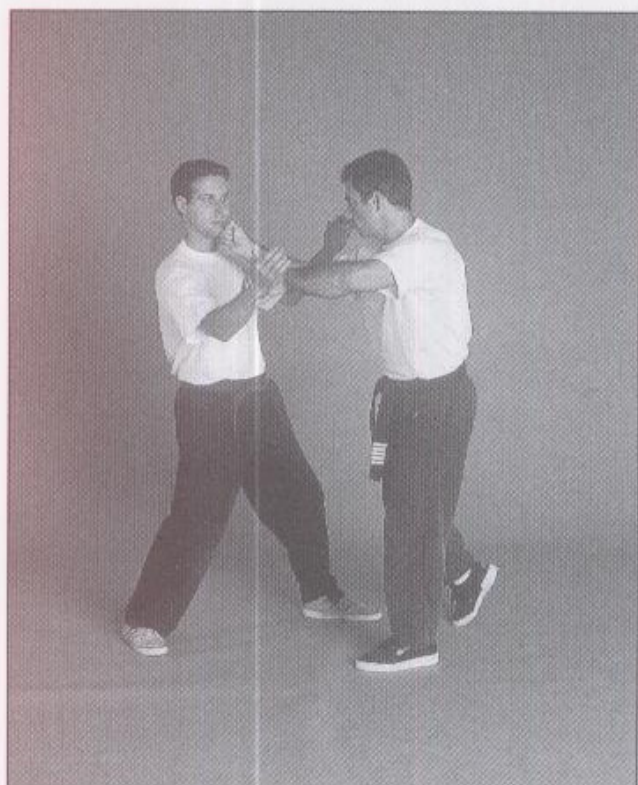
→ **CONTRE COUPS DE PIED DIRECT AUX PARTIES GÉNITALES**



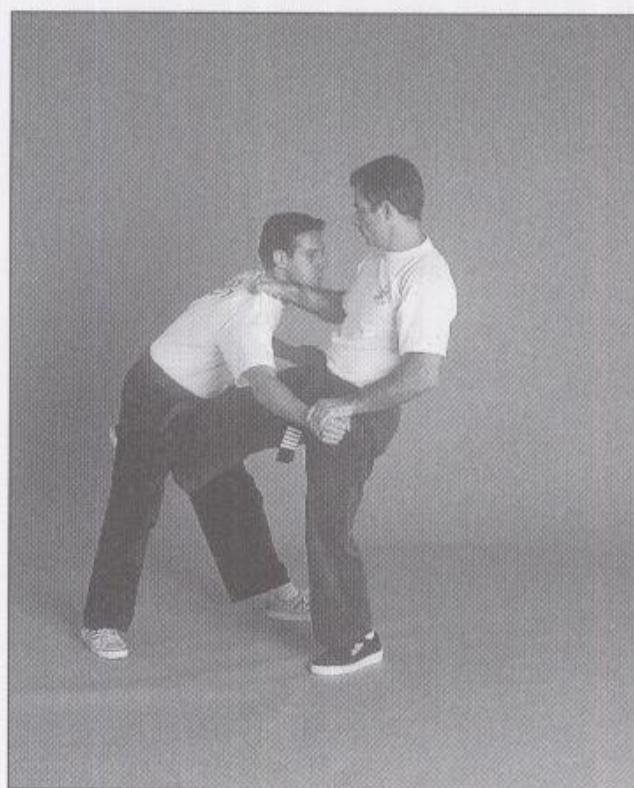
1. Point de départ.



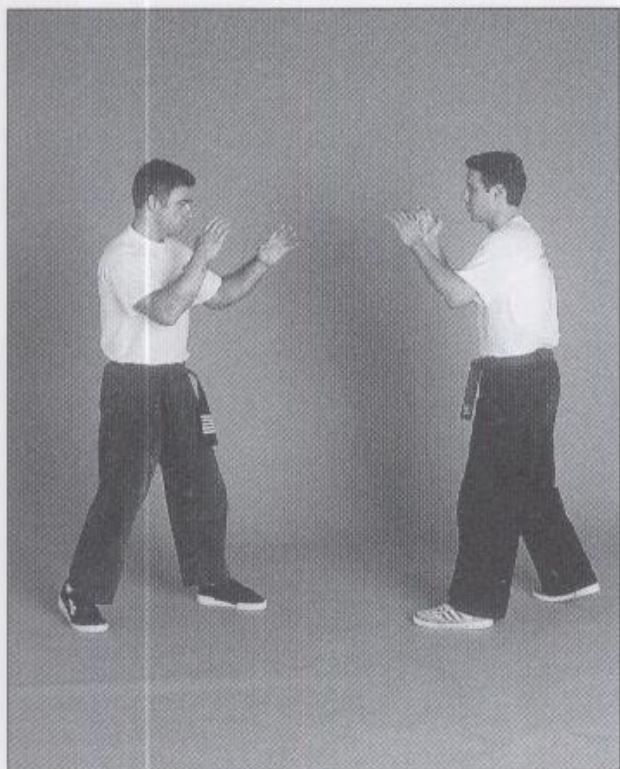
2. Contre du tibia gauche en déviation vers l'intérieur et contre attaque.



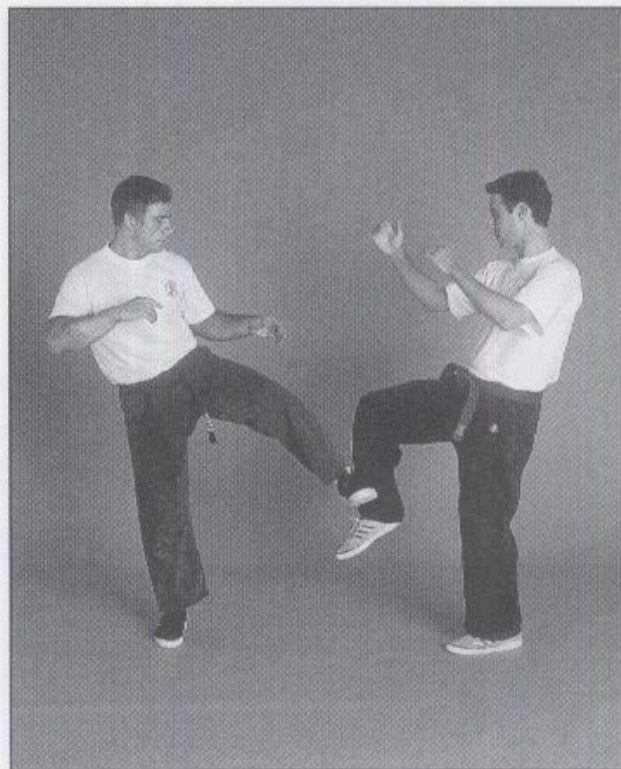
3. Saisie du bras droit et direct au visage.



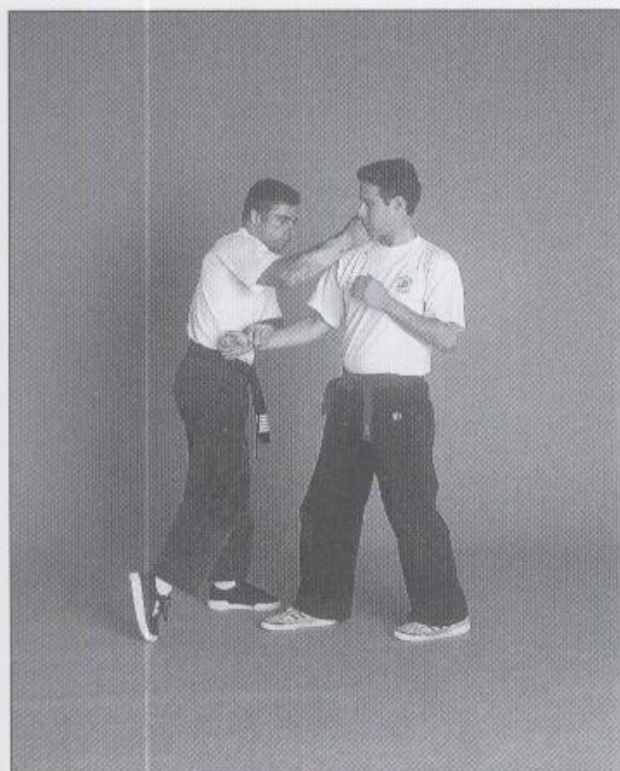
4. Suivi en coup de genou aux parties.



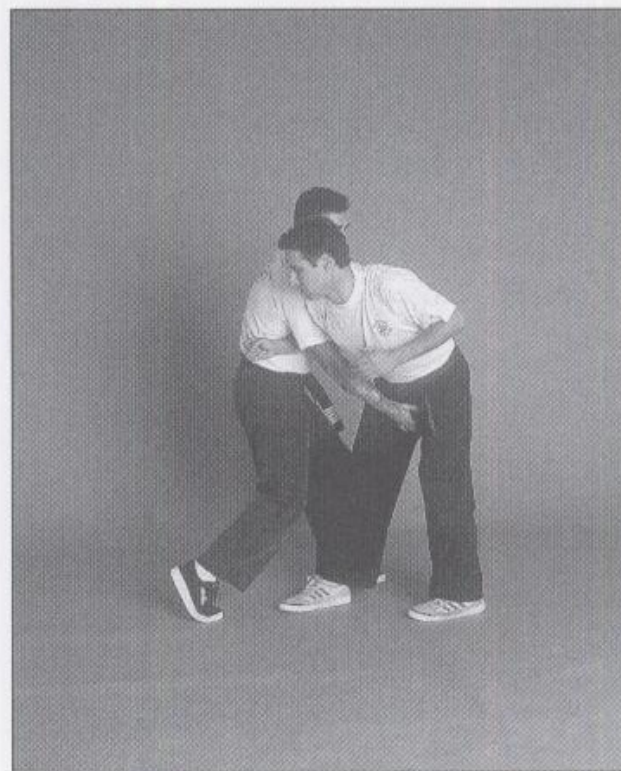
1. Position de départ.



2. Contre de la partie tranchante du pied gauche (l'arête) ou du talon et contre - attaque.

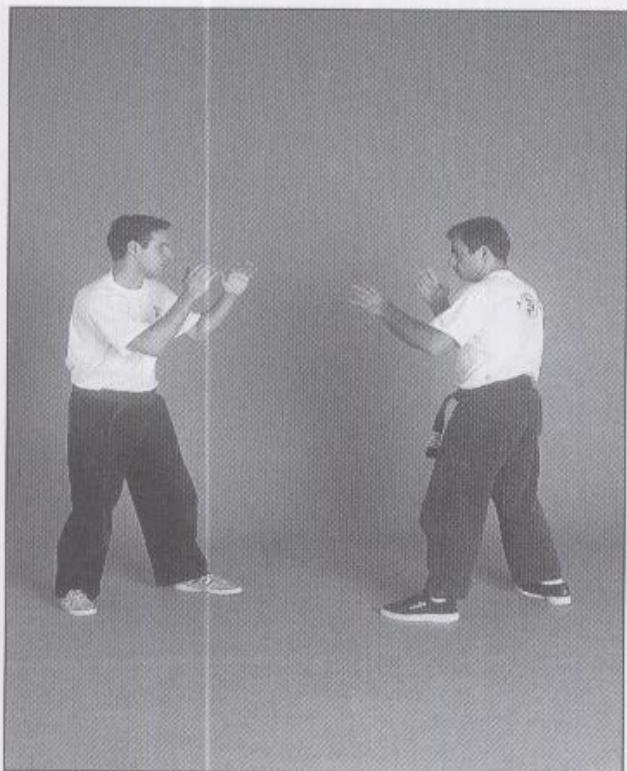


3. Saisie de la main droite et coup de poing visage.

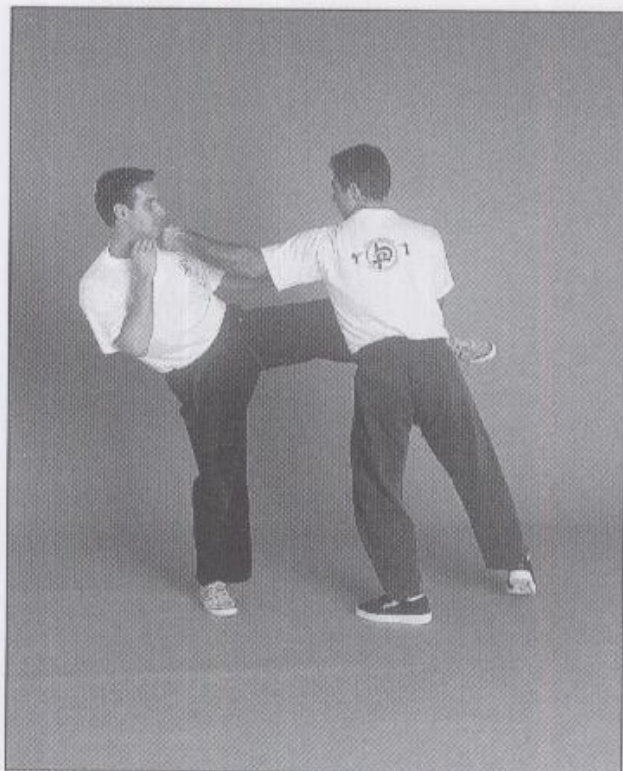


4. On peut suivre en frappant de la main aux parties.

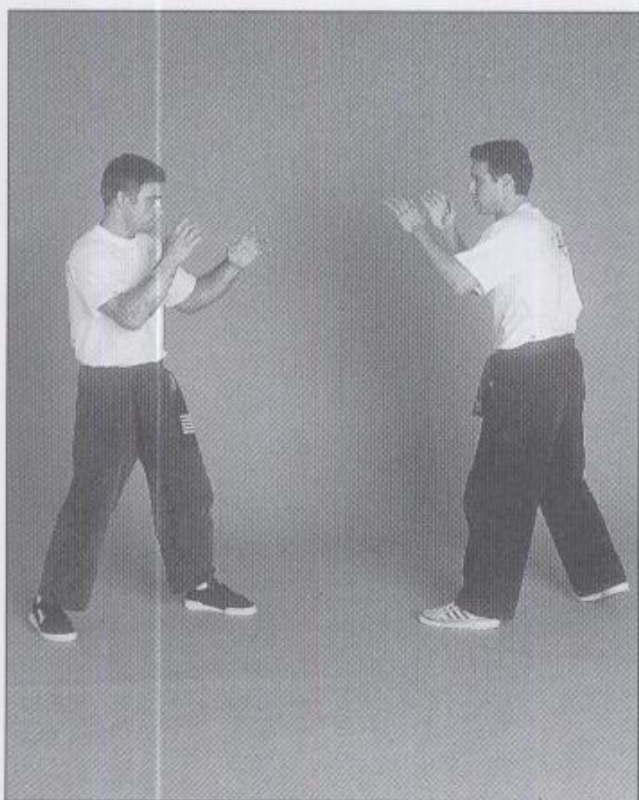
→ **CONTRE COUPS DE PIED CIRCULAIRE NIVEAU MOYEN**



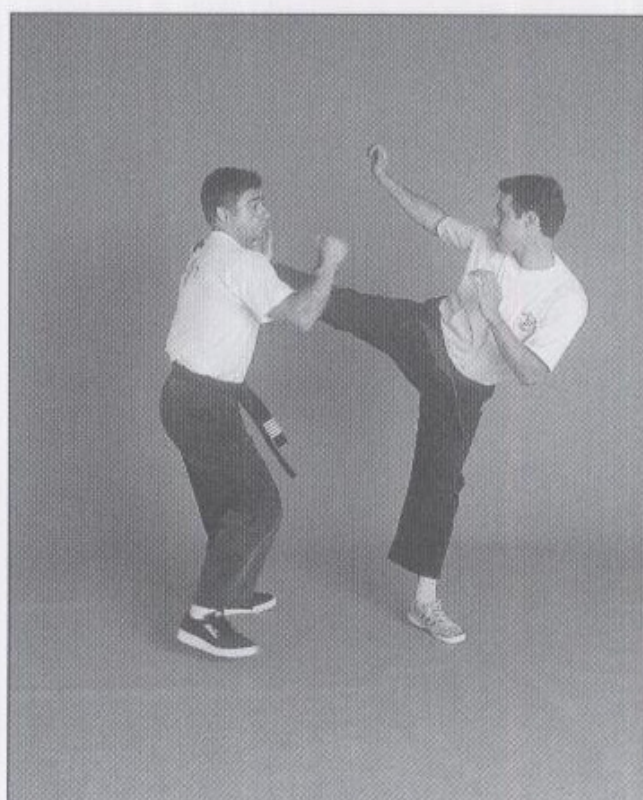
1. Position de départ.



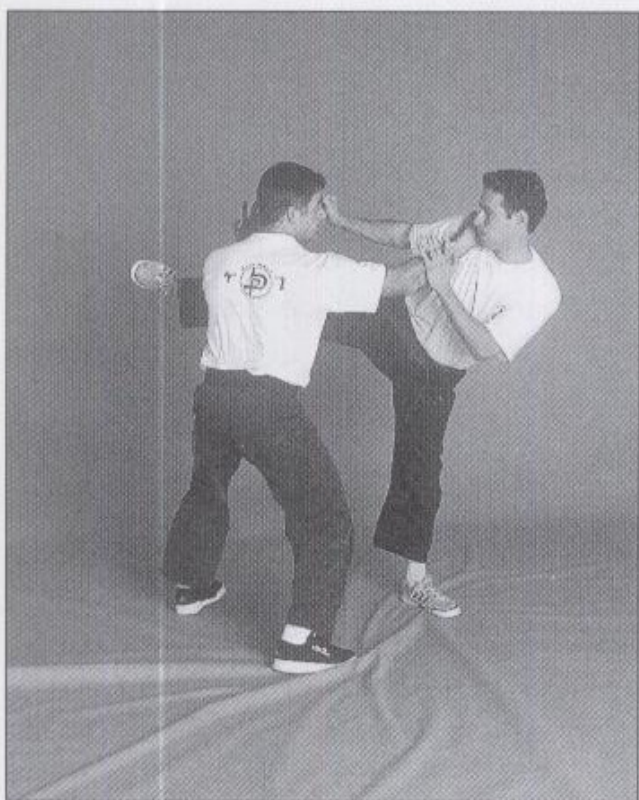
2. Gauche ; parade de l'avant - bras droit et contre simultané du gauche en direct.



1. Position de départ.



2. Droit : parade de l'avant - bras gauche.

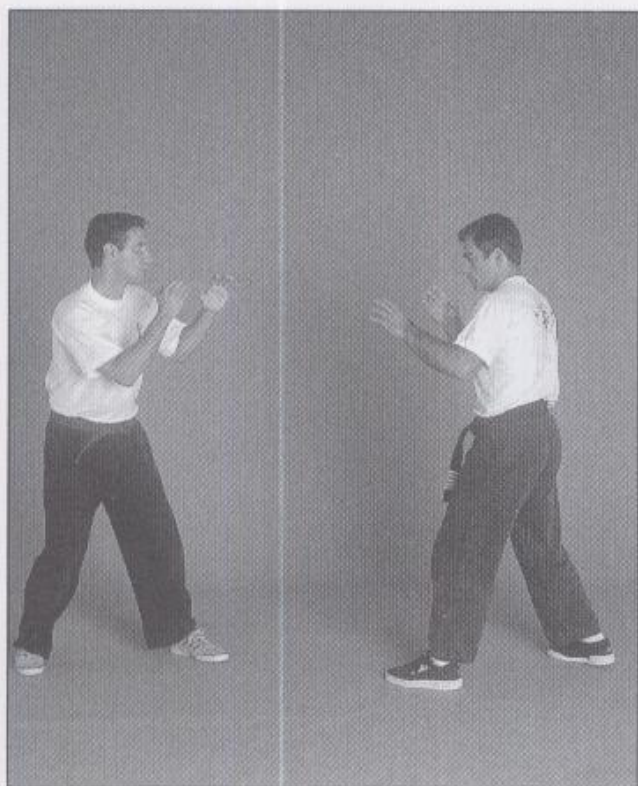


3. Contre simultané en direct du droit avec avancée du pied droit.

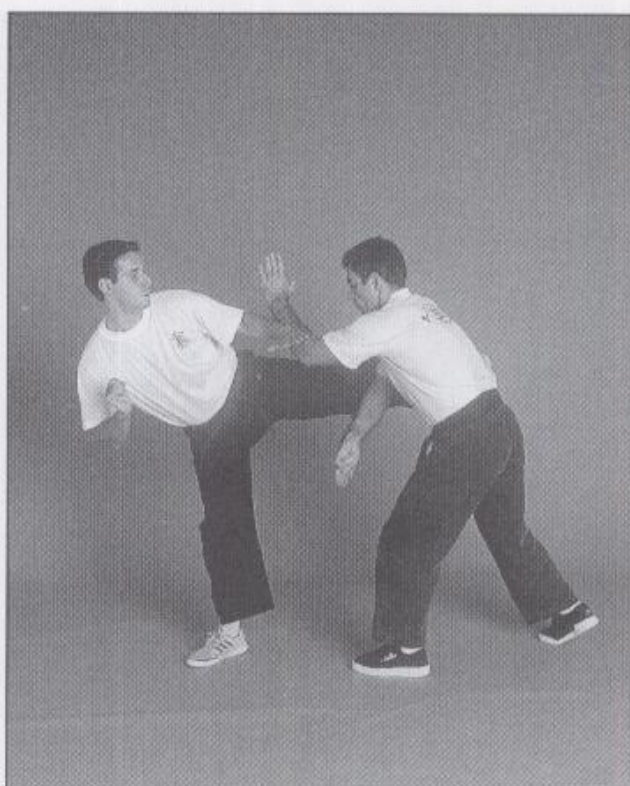
Cette parade se fera avec la partie externe de l'avant - bras, meilleur sera le temps de réaction (timing), moins le choc à encaisser sur l'avant - bras sera dur.

Avec un excellent timing il se peut que la parade ne soit pas nécessaire. Même parade contre circulaire haut.

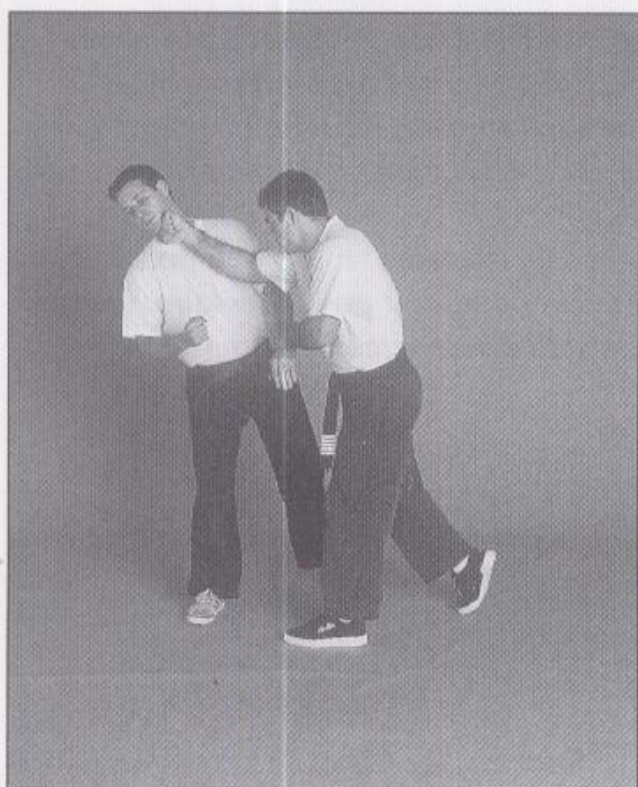
→ CONTRE COUPS DE PIED CHASSE NIVEAU MOYEN



1. Position de départ.



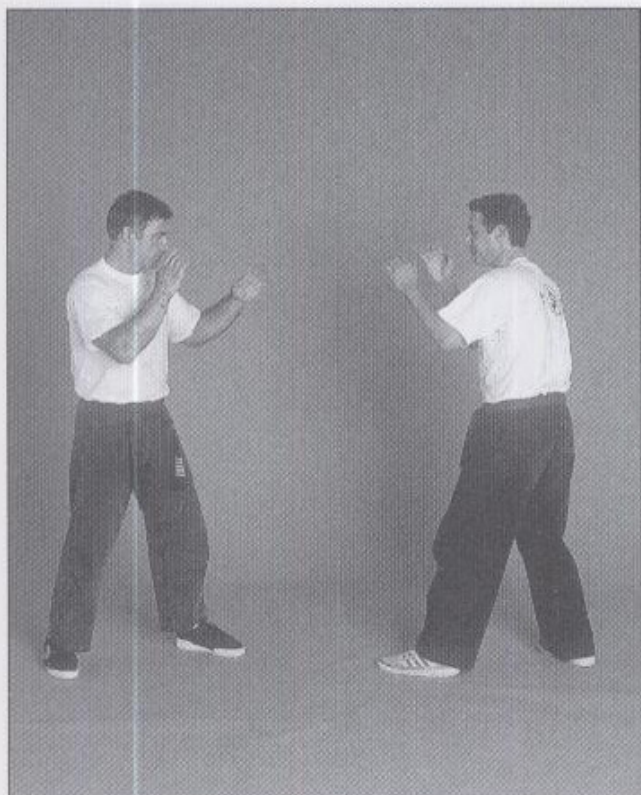
2. Avancée en position ramassée, bras droit vers le bas, bras gauche vers le haut.



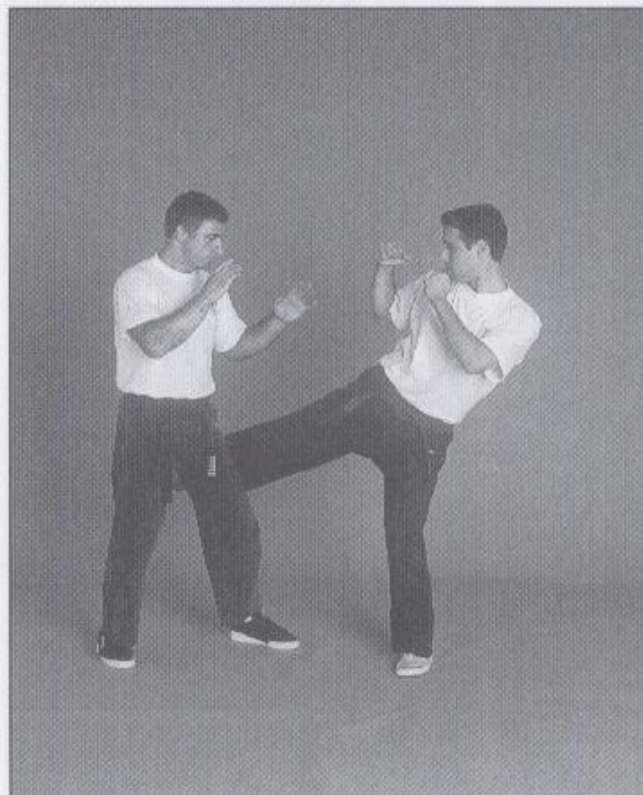
3. Un exemple de suite possible.

La parade se fait de la partie externe de l'avant - bras en déviation vers l'extérieur en même temps qu'on pique vers le bas. La main gauche levée nous permettra de parer un éventuel second coup enchaîné ou pour saisir en contre-attaquant. Si le coup de pied est donné haut, c'est l'avant - bras gauche qui effectuera la parade vers l'intérieur.

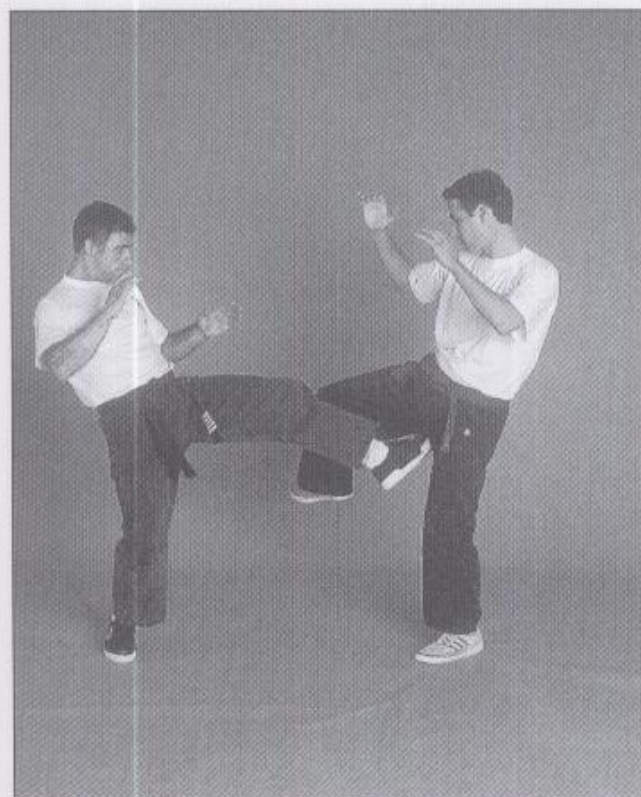
→ CONTRE COUPS DE PIED CIRCULAIRE NIVEAU BAS



1. Position de départ.



2. Exemple de coup de pied circulaire niveau bas (low-kick).



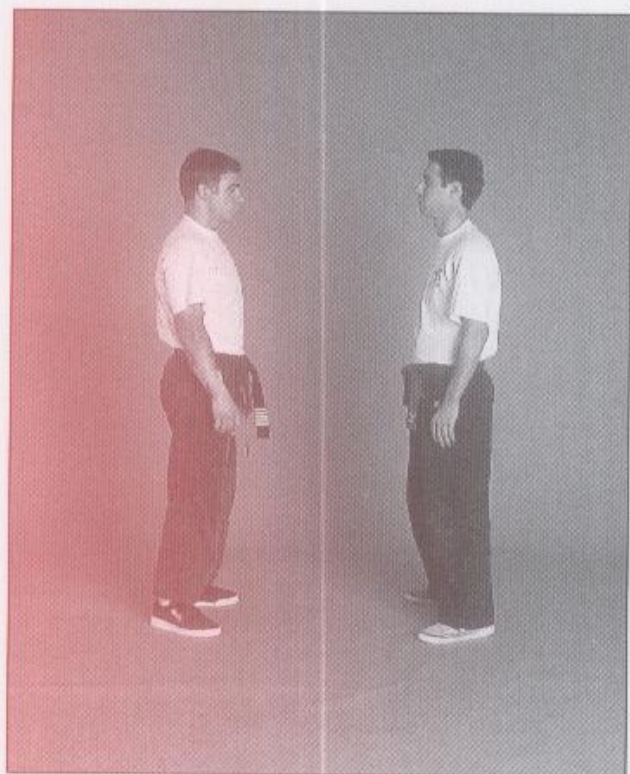
3. Défense par coup de pied direct aux parties

Au tout début de l'action, coup de pied direct jambe avant aux parties génitales.

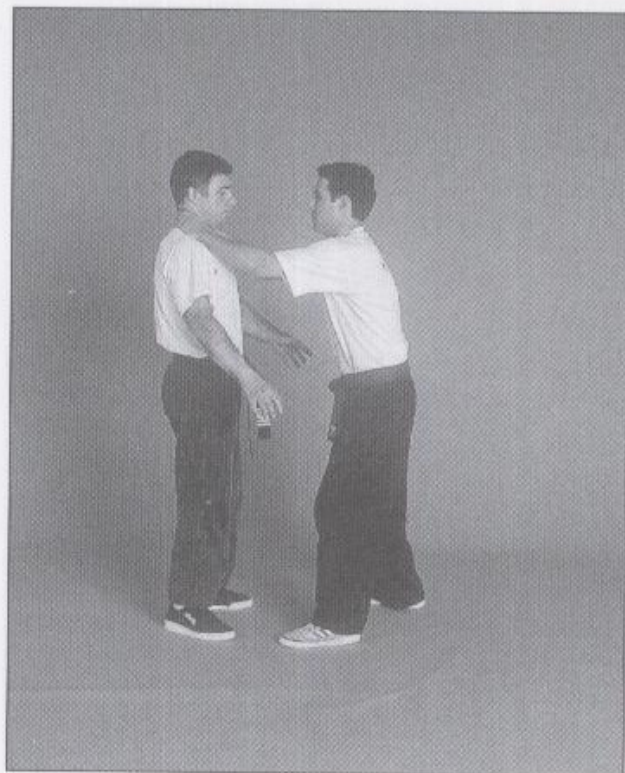
Cette technique est efficace également contre les coups de pied circulaire niveau moyen et haut.

note : à l'entraînement, dans toutes les techniques de parades/contre on doit apprendre à enchaîner pied, poing et saisie.

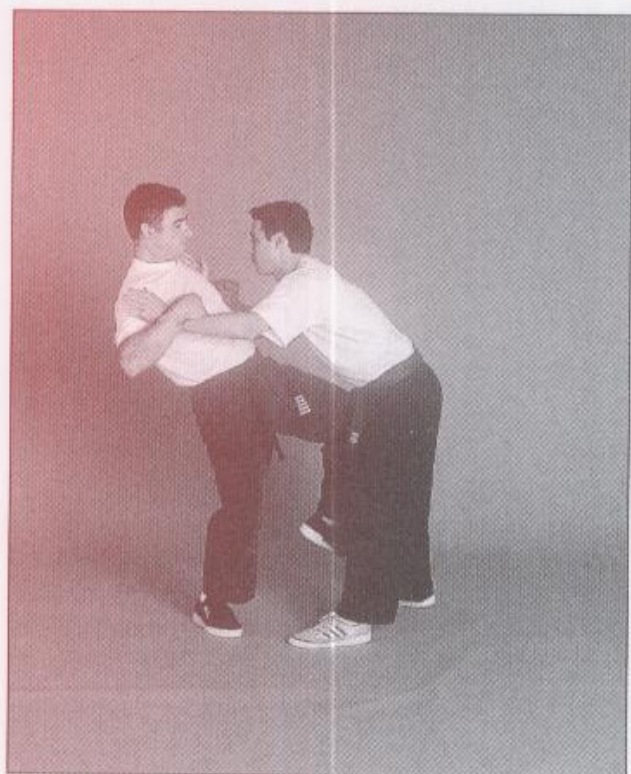
→ 1. **ETRANGLEMENT AVANT AVEC LES MAINS,
LES POUCES SUR LA TRACHÉE**



1. Position de départ.



2. Etranglement de face à deux mains.

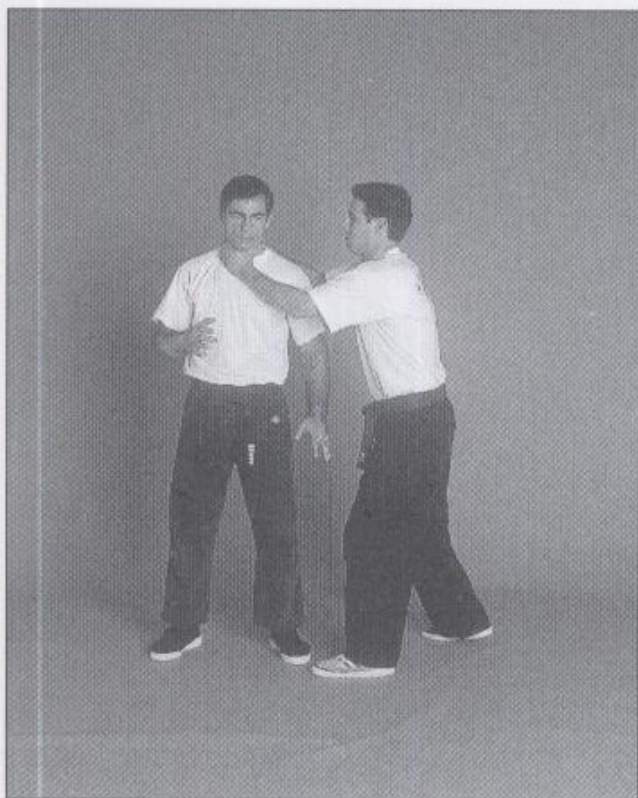


3. Dégagement par une double frappe sur les poignets et et coup de genou aux parties.

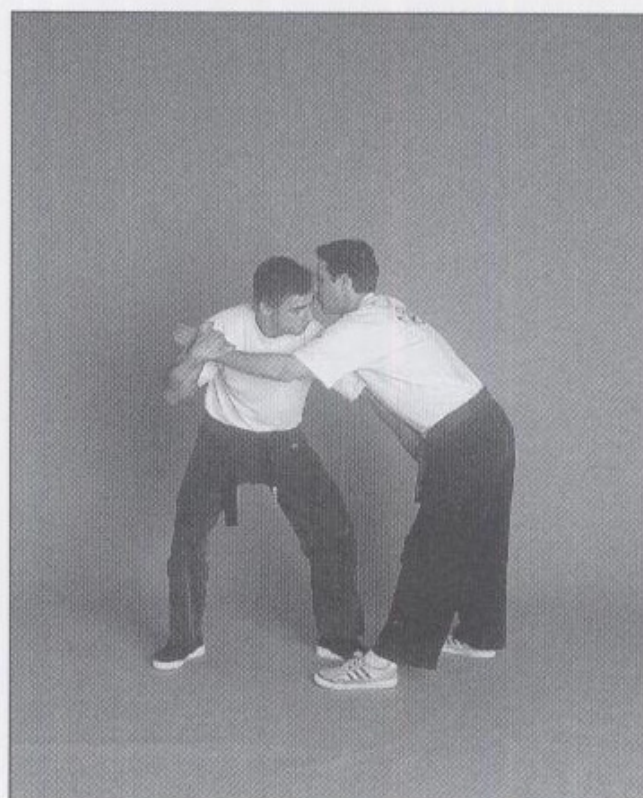
On décroche les mains de l'assaillant en frappant très sèchement de haut en bas le plus près possible de ses pouces.

Simultanément coup de genou entre les jambes et retrait du buste vers l'arrière pour éviter un coup de tête éventuel volontaire ou non, mais aussi pour allonger le coup et lui donner plus de puissance.

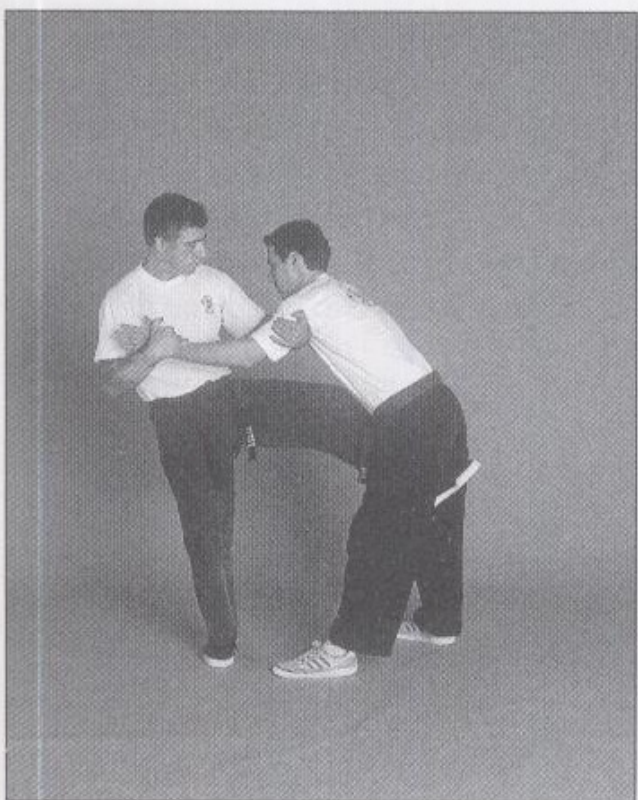
→ 2. ETRANGLEMENT DE CÔTÉ AVEC LES MAINS



1. Etranglement de côté à deux mains.



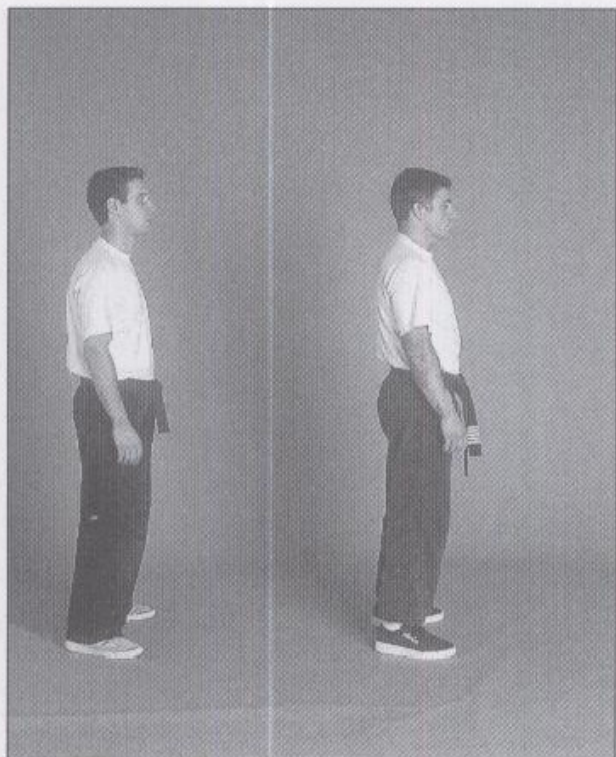
2. Saisie de la main gauche adverse et frappe de la main gauche aux parties.



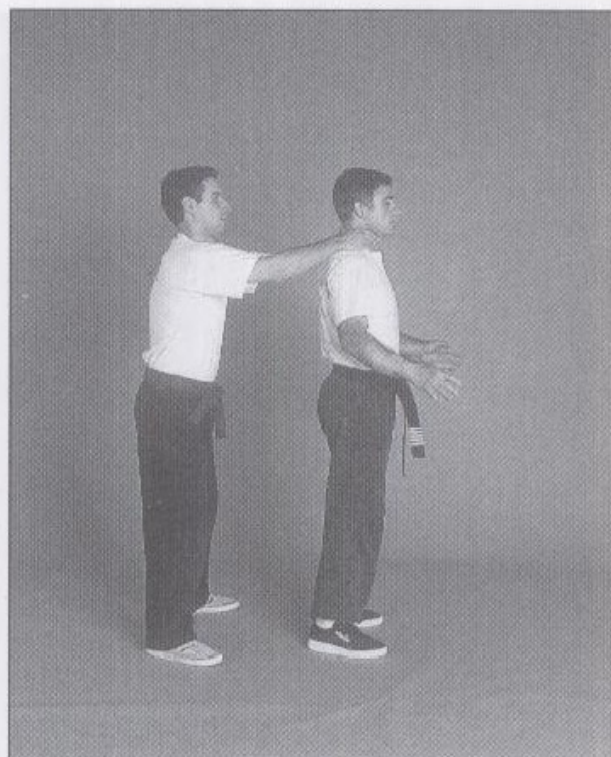
3. Coup de pied direct aux parties.

On décroche la main gauche de l'assaillant selon les mêmes principes que précédemment ; simultanément la paume gauche frappe entre les jambes. Il est à noter que la tête dès le début de l'action doit s'écarter de l'axe de celle de l'assaillant pour éviter le coup de tête possible.

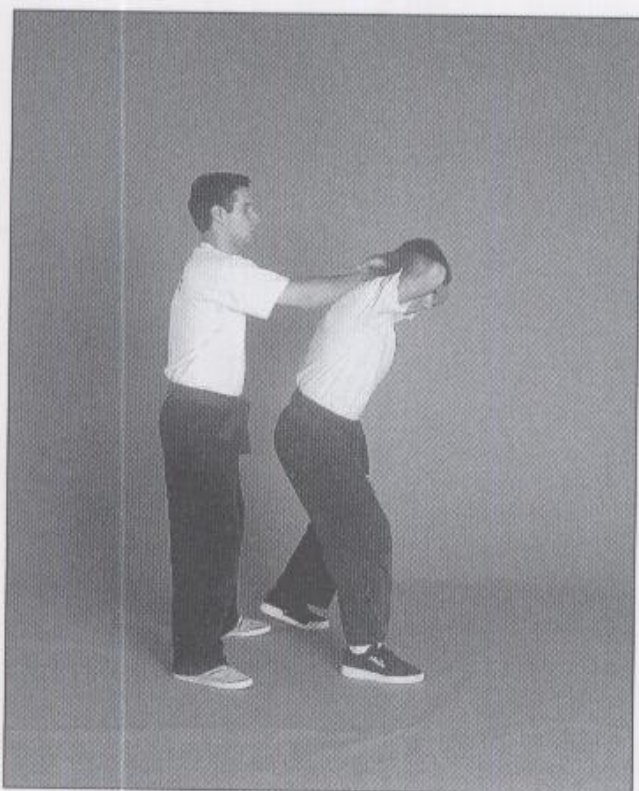
→ 3. **ETRANGLEMENT ARRIÈRE AVEC LES MAINS**
LES DOIGTS SUR LA TRACHÉE



1. Position de départ.

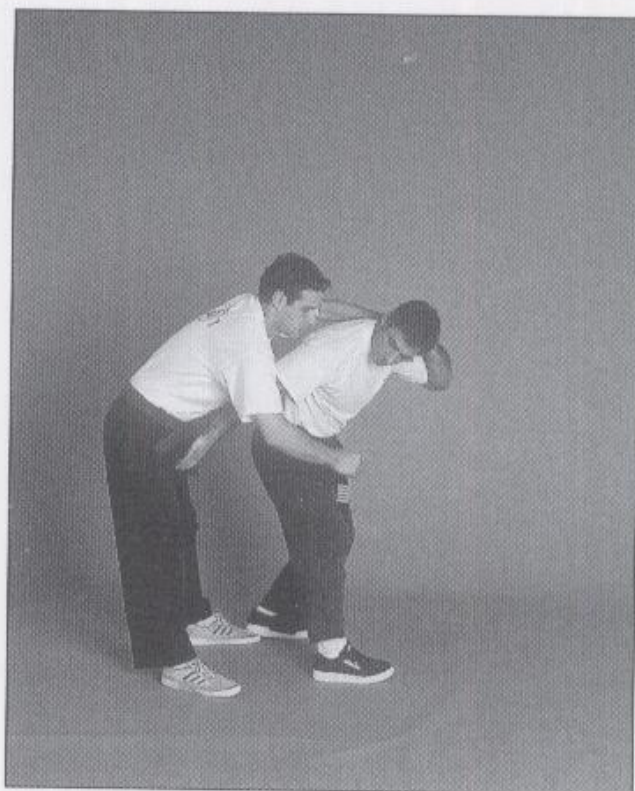


2. Etranglement arrière à deux mains.

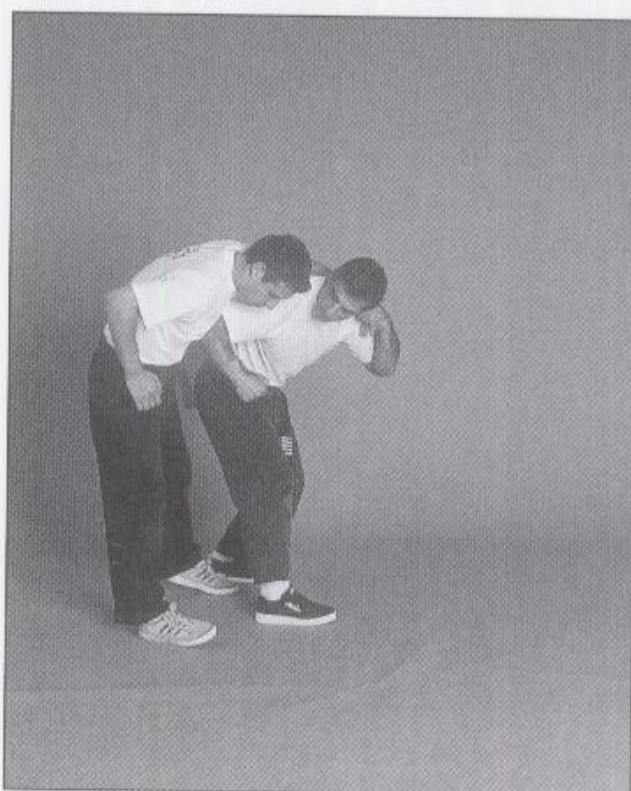


- 3 . Les doigts viennent décrocher les pouces de l'assaillant. Simultanément le corps s'incline fortement vers l'avant et le pied gauche se déplace en diagonale vers l'arrière.

Les genoux doivent aider à la puissance du coup dans les techniques 3, 4 et 5 le décrochage s'effectue avec les doigts presque serrés fortement contractés et recourbés en forme de serre. Le pouce se positionne le long de la paume et ne doit pas aider à la réalisation de la technique.



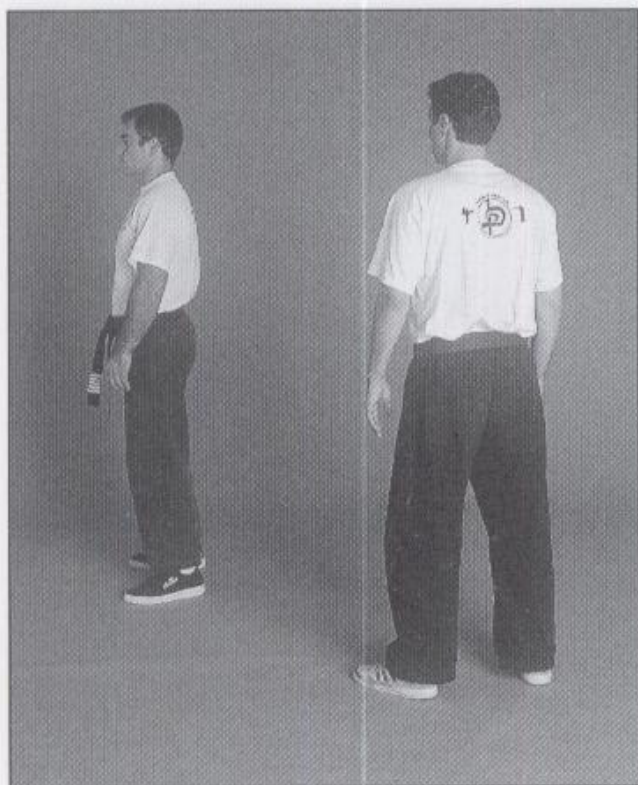
- 4 . Frappe de la paume droite entre les jambes, cible dégagée par la première action.



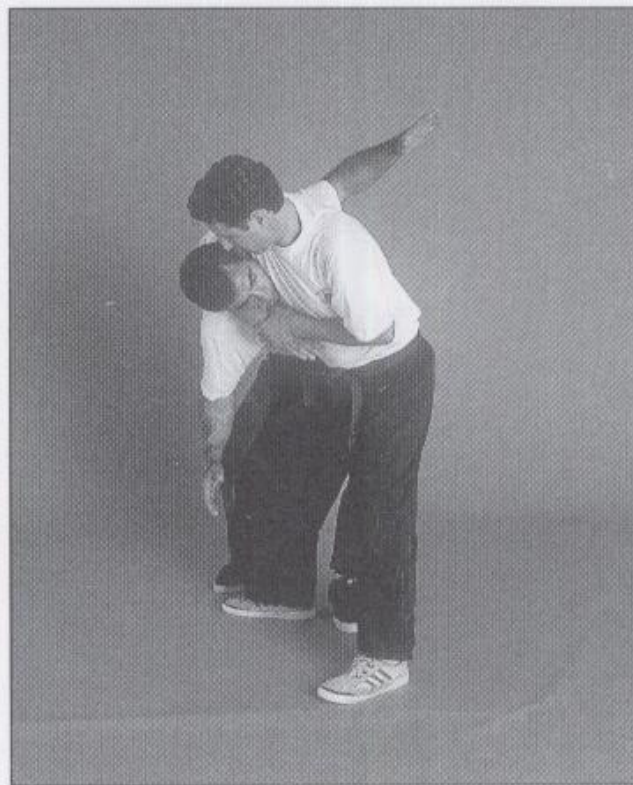
- 5 . Coup de coude arrière de bas en haut.

→ 3. ETRANGLEMENT DE COTÉ AVEC L'AVANT-BRAS

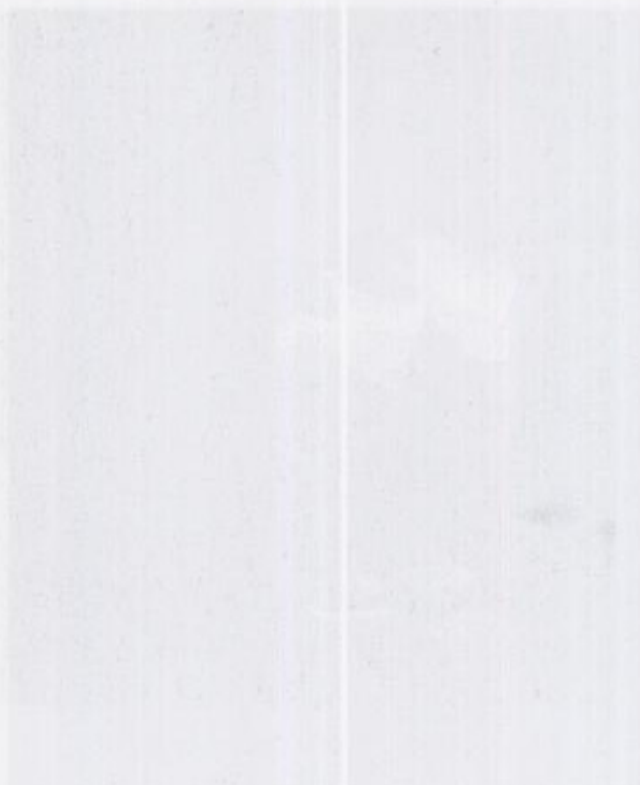
LES DOIGTS SUR LA TRACHÉE

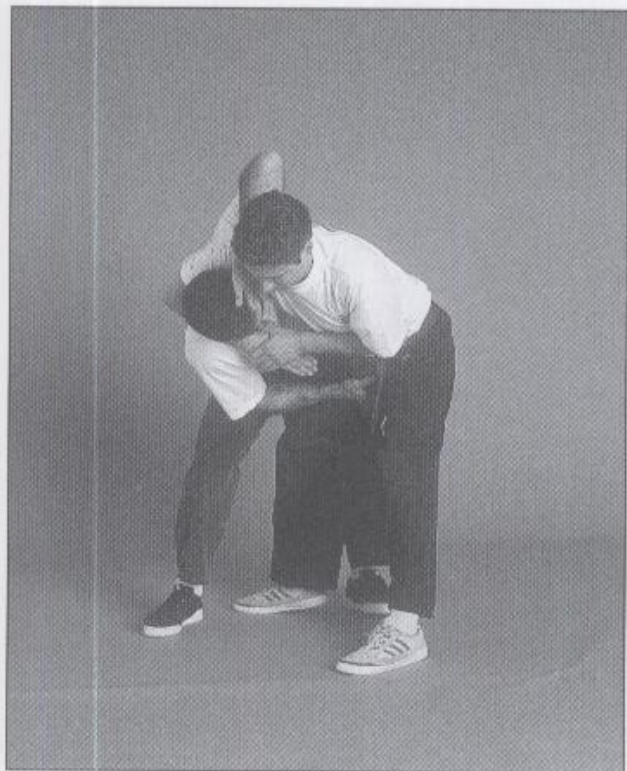


1. Position de départ.

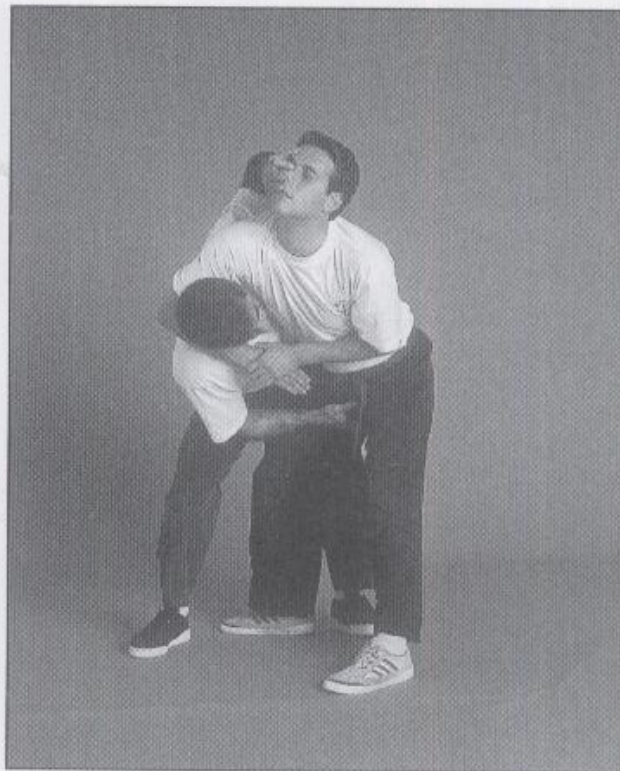


2. Etranglement de côté avec l'avant-bras.

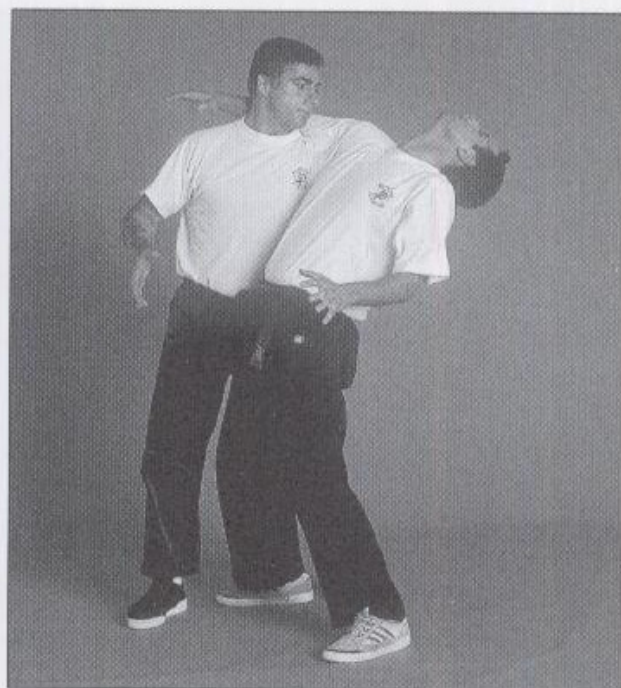




3. Avancée immédiate de la jambe droite et frappe de la paume droite entre les jambes.

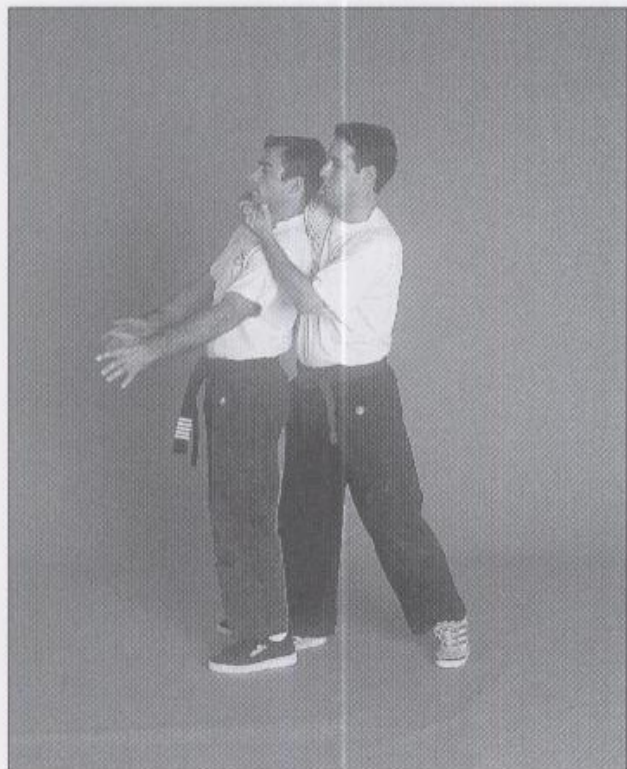


4. La main gauche se positionne déjà sur le visage en étant passée par dessus l'épaule de l'assaillant.

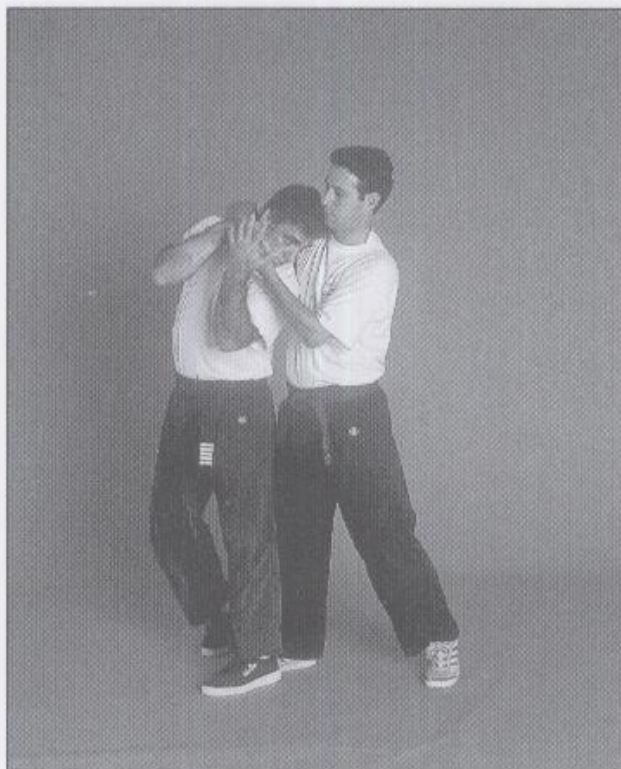


5. Après avoir agrippé l'œil ou le nez, la main gauche tire le visage vers l'arrière laissant la main droite libre d'attaquer si besoin est.

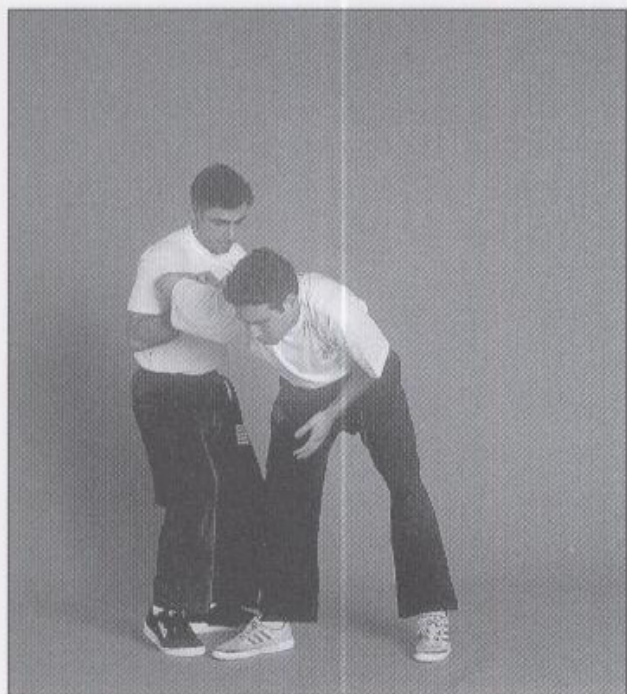
→ 3. DÉGAGEMENT ETRANGLEMENT ARRIÈRE AVEC L'AVANT-BRAS



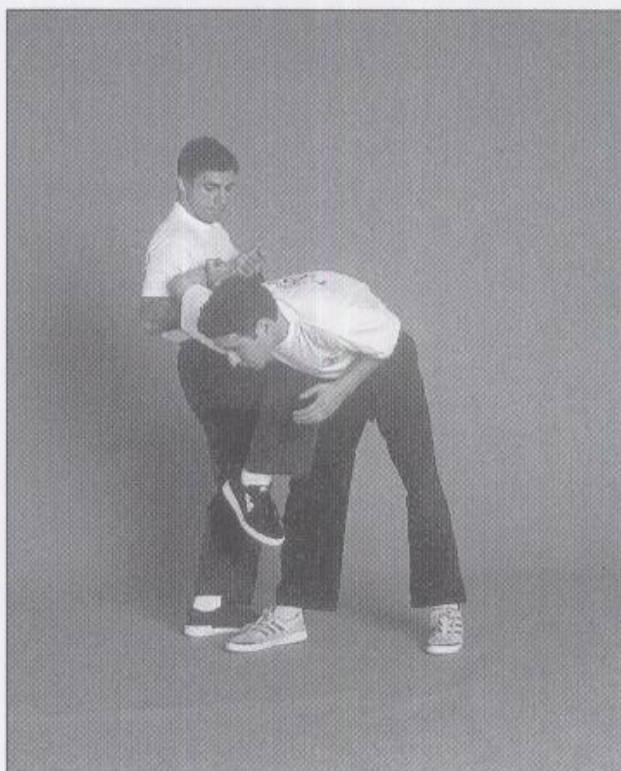
1. Position de départ.



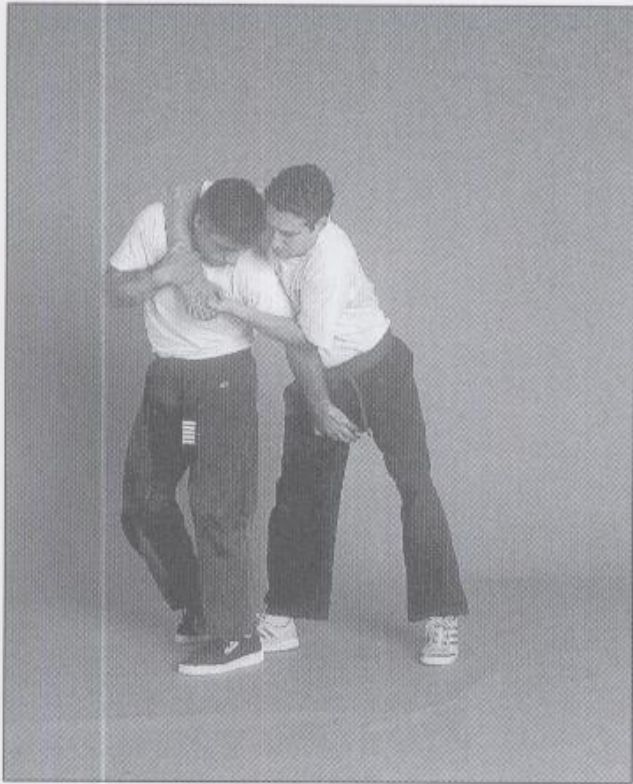
2. Saisie des deux mains de l'avant - bras qui étrangle en tournant la tête vers l'angle ouvert (à gauche dans le cas présent). Simultanément le front vient heurter le menton de l'assaillant ; il est possible que l'exercice s'arrête là.



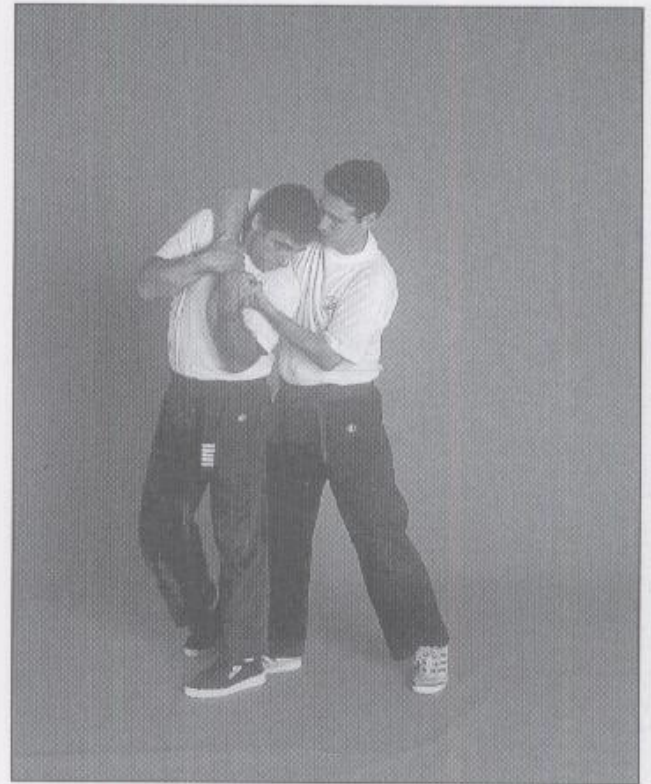
5. Le pied gauche se déplace vers l'arrière. La tête passe sous l'aisselle de l'assaillant. Les mains ne relâchent pas leur prise et maintiennent fermement l'avant - bras contre la poitrine.



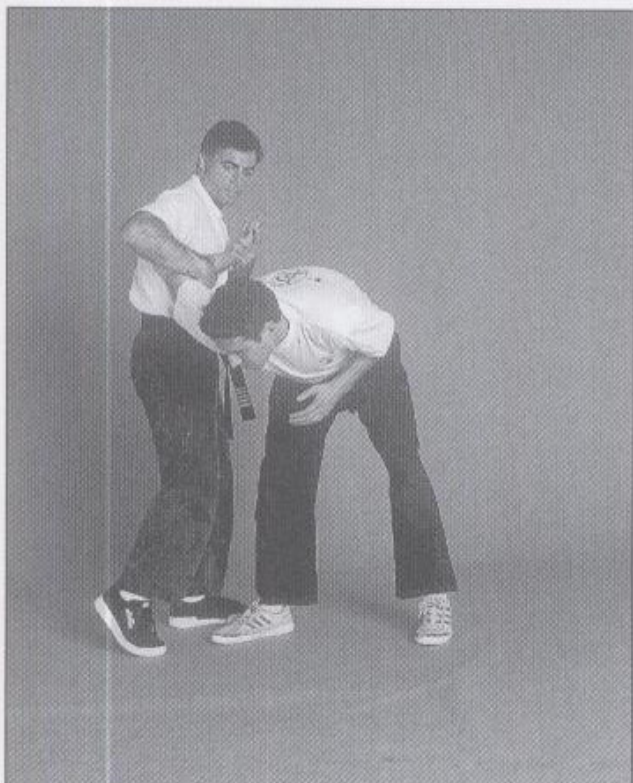
6. Coup de genou.



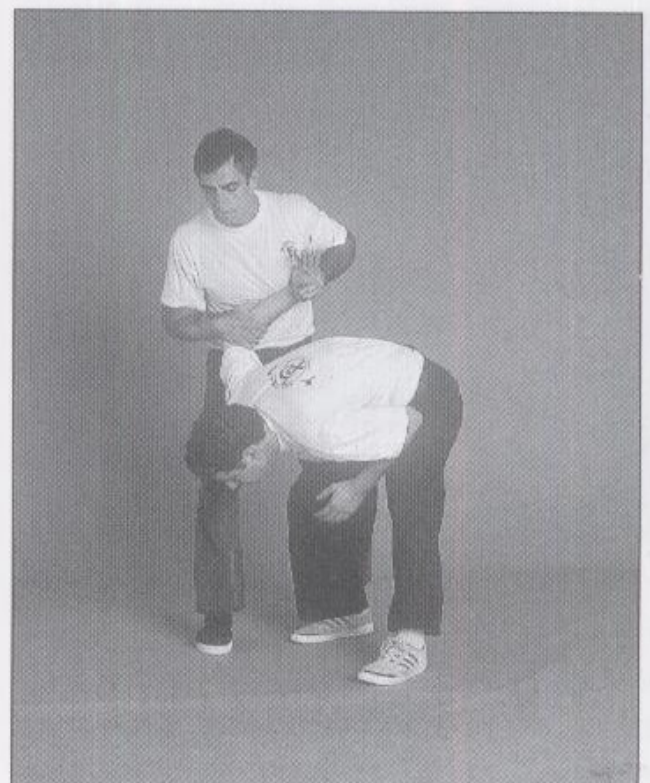
3. La main gauche se libère pour frapper entre les jambes.



4. Elle revient saisir l'avant-bras.

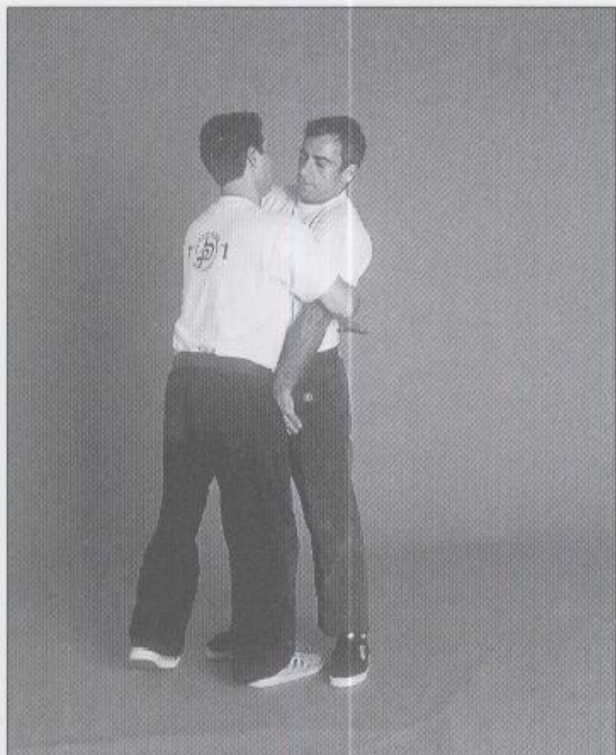


7. On profite du coup de genou pour changer la position de la main droite.

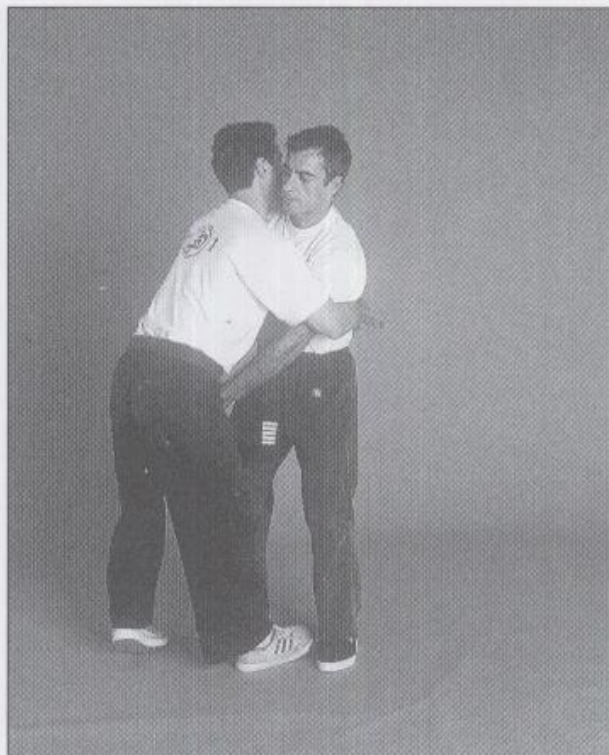


8. Clé de bras et amenée au sol.

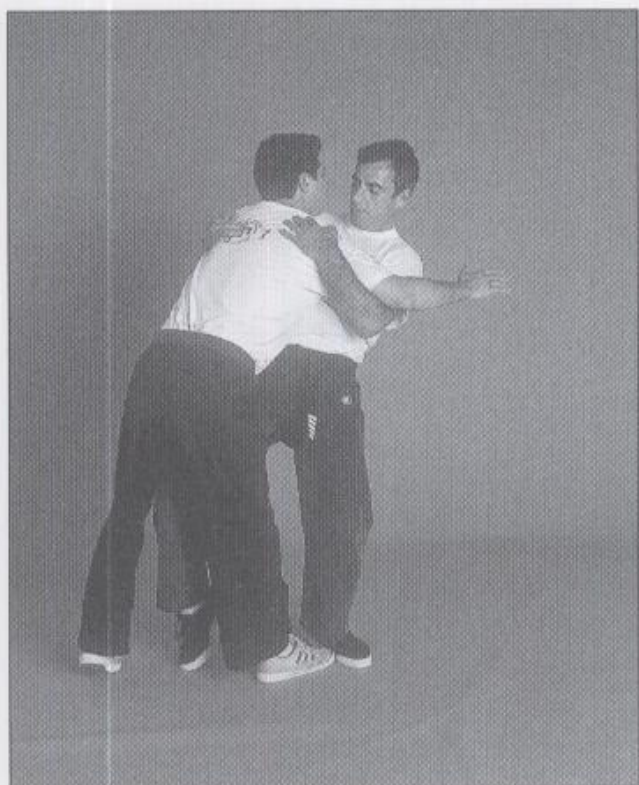
→ 1. SAISIE AVANT - LES BRAS SONT PRIS AVEC L'AVANT-BRAS-



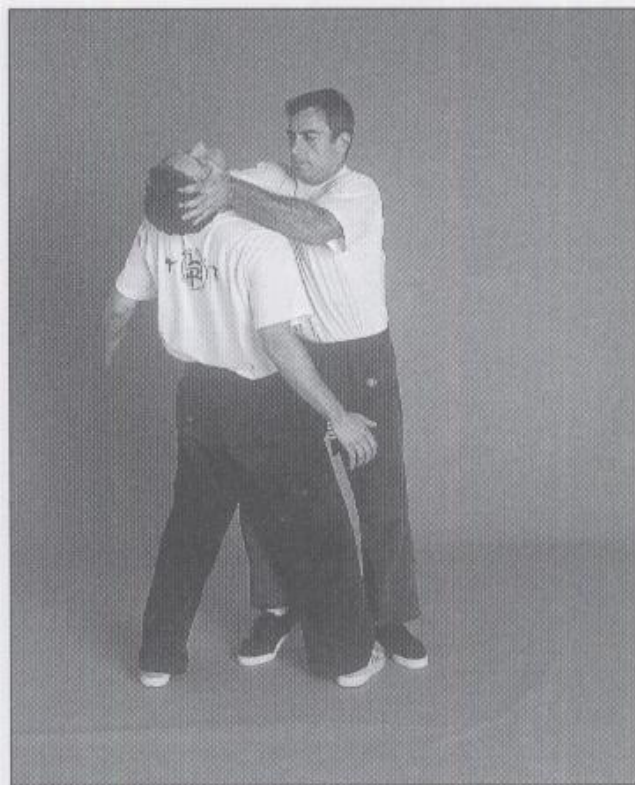
1. La saisie est forte et très serrée. La marge de manœuvre est quasi inexistante. On n'a donc pas d'élan pour frapper. On joint les mains l'une contre l'autre.



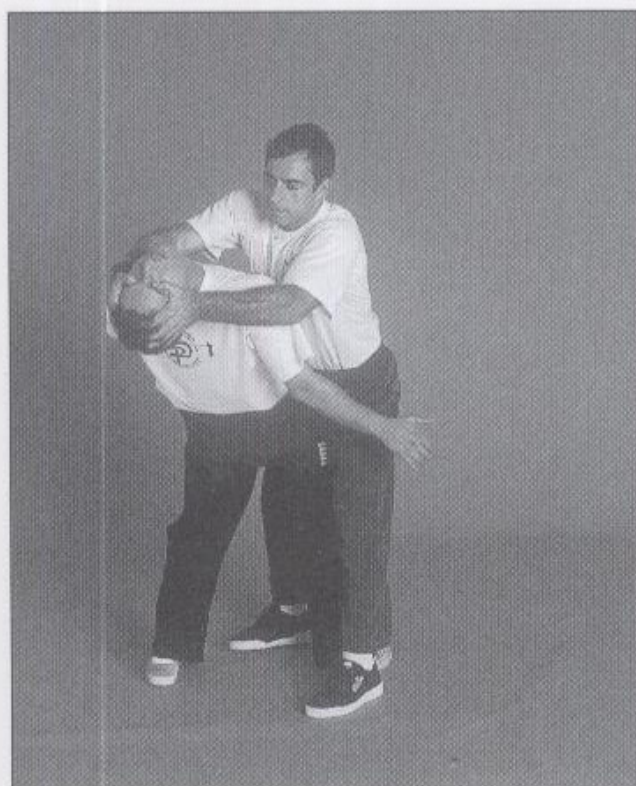
2. Poussée des parties génitales de l'assaillant. La tête se désaxe pour éviter éventuel coup de tête.



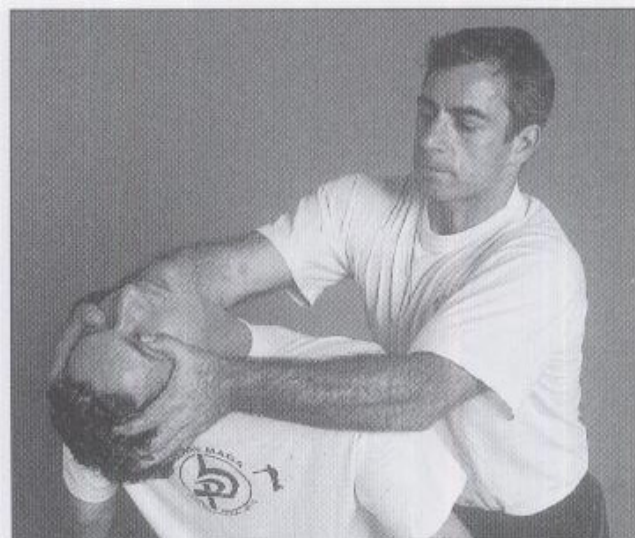
3 . L'espace ainsi créé permet maintenant le coup de genou. Frappe simultanée des mains sur les omoplates pour avoir un meilleur appui.



4 . Les mains libérées viennent au visage, pouces dans les yeux.



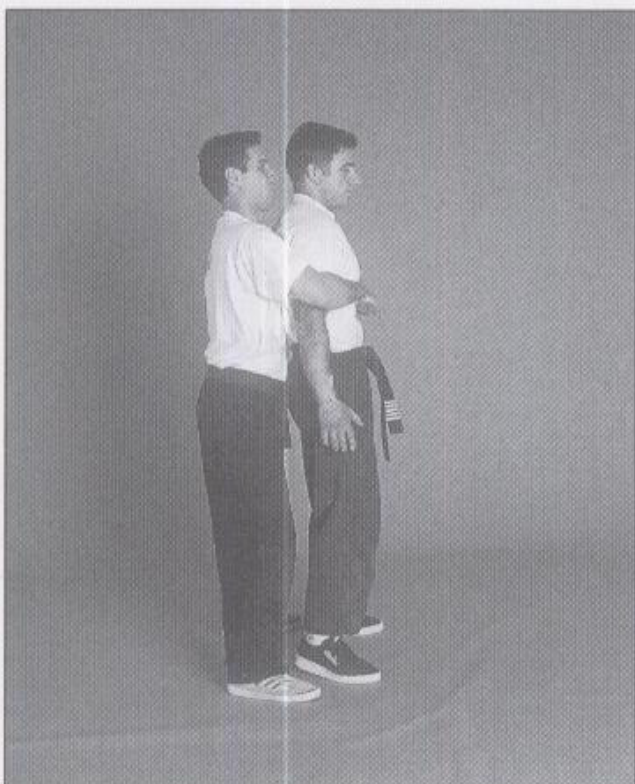
5 . Forte poussée vers l'arrière.



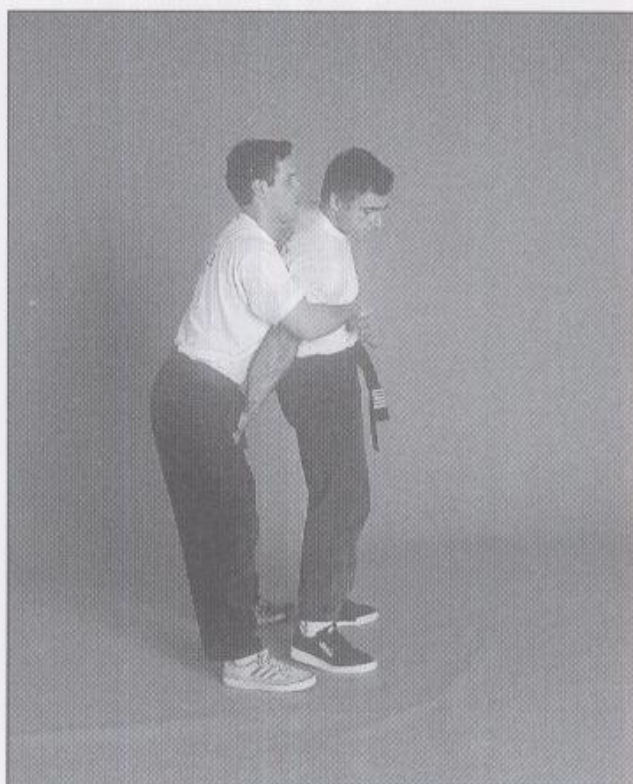
6 . Vue en gros plan.

A noter que « les pouces dans les yeux » ne veut pas forcément dire les crever. En contrôlant sa pression on peut parfois déclencher une douleur suffisante contre un agresseur pas trop motivé.

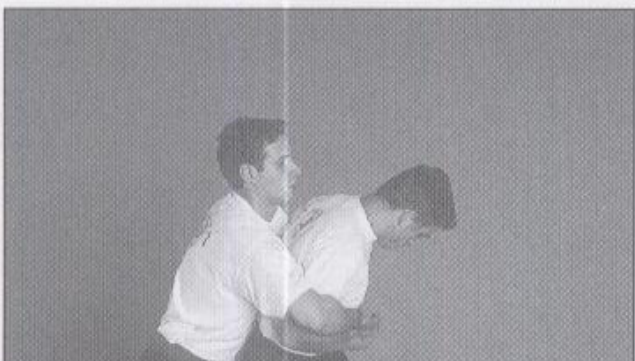
→ 2. SAISIE ARRIÈRE - LES BRAS SONT PRIS

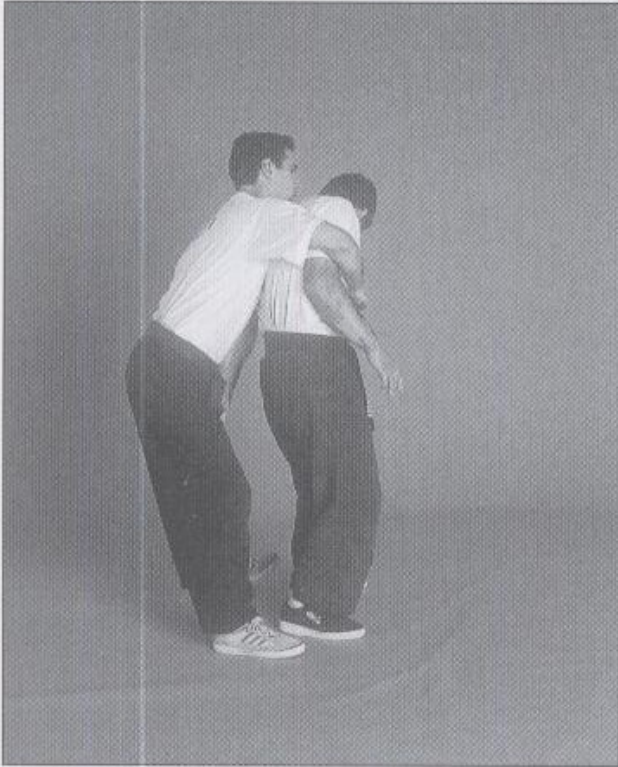


1. Position de départ.

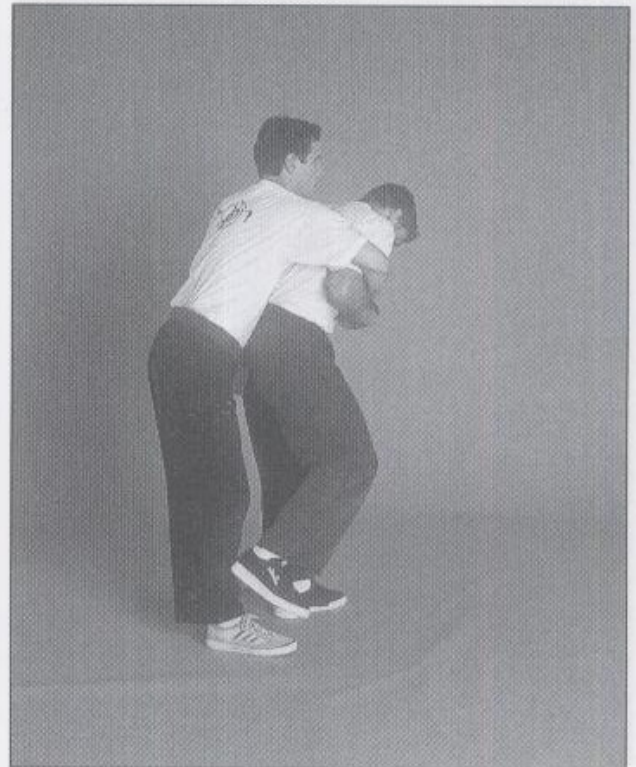


2. Déplacement de hanche à gauche et frappe de la paume droite aux parties génitales.

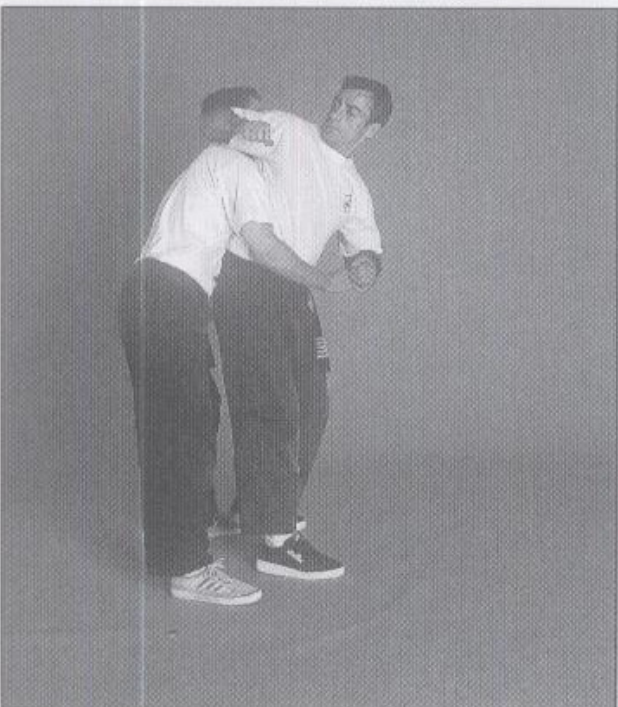




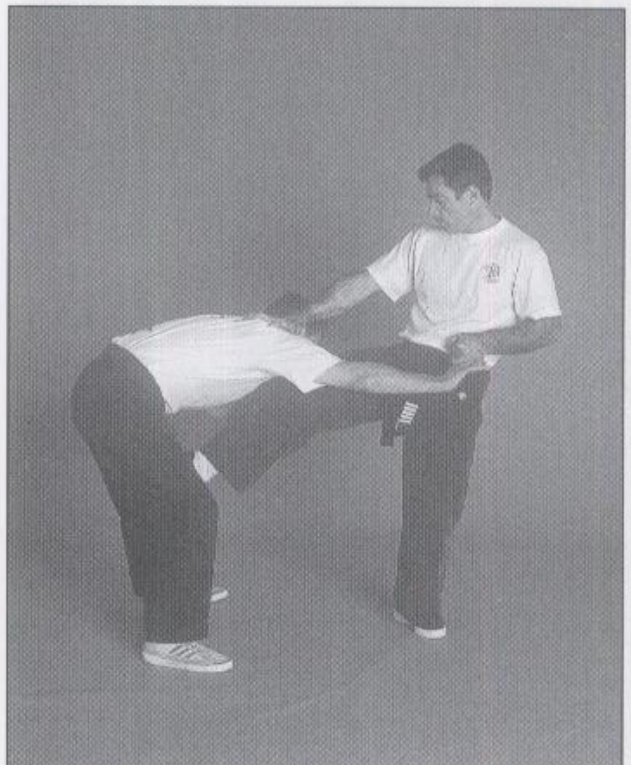
3. Déplacement de hanche à droite et frappe de la paume gauche aux parties génitales. Deux déplacements de hanches minimum sont nécessaires. Dans le cas où l'assaillant aurait accompagné le premier mouvement, il est touché facilement au deuxième.



4. Coup de talon droit au tibia.

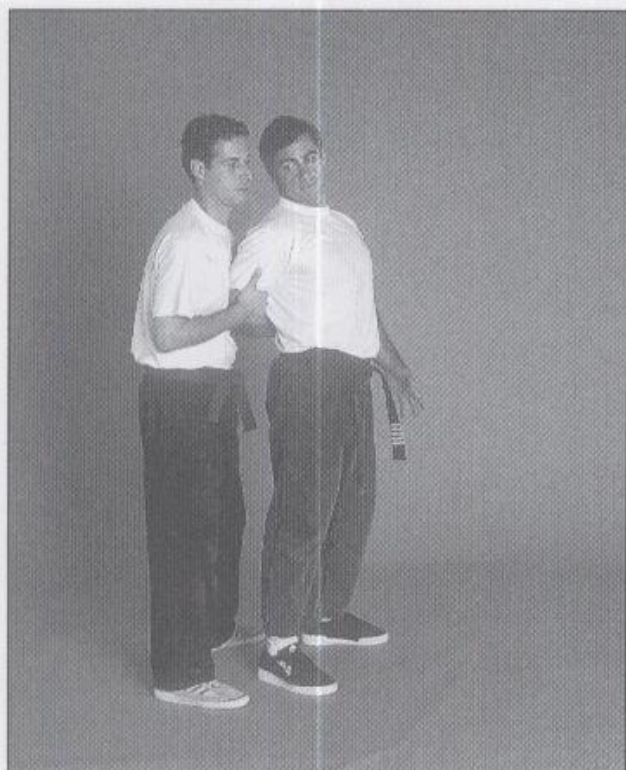


7. Coup de coude arrière. Saisie d'un ou de plusieurs doigts de la main droite.

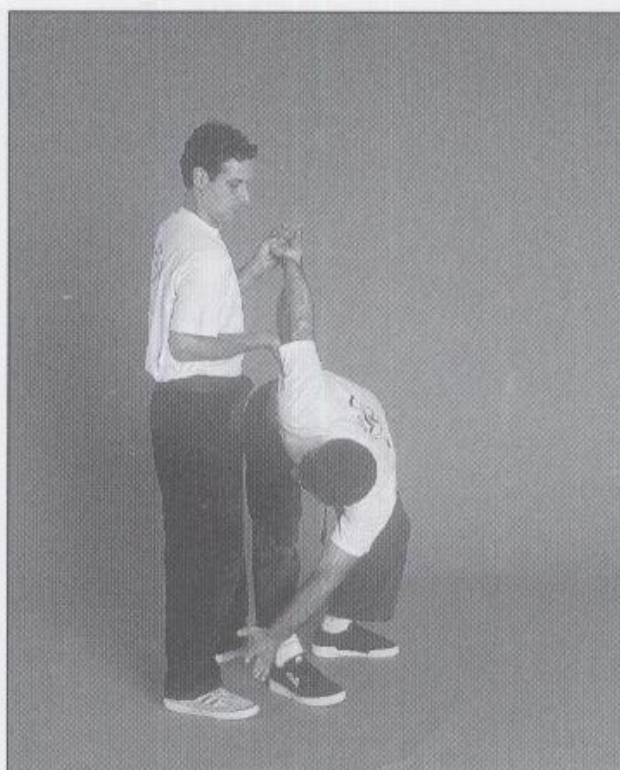


8. Levier sur le ou les doigts en se retournant et coup de pied.

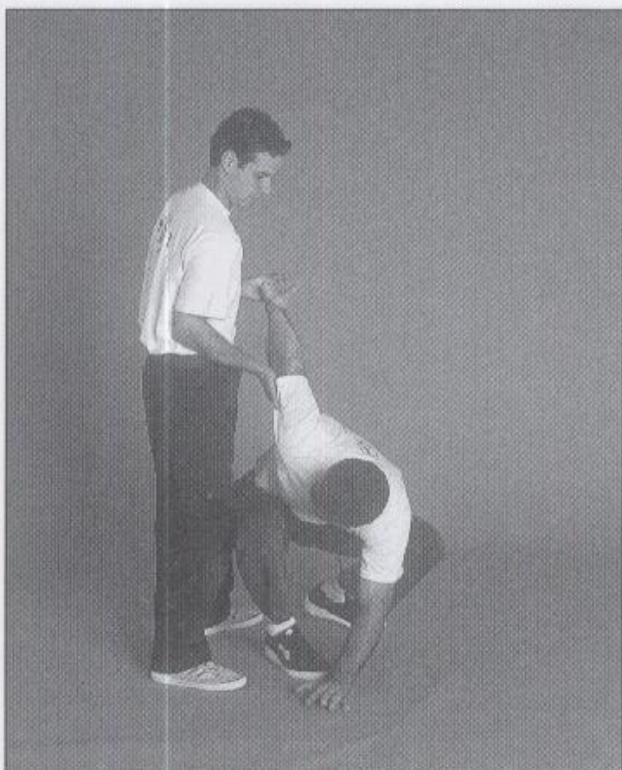
→ 3. DÉGAGEMENT DE CLÉ ARRIÈRE (POIGNET - EPAULE)



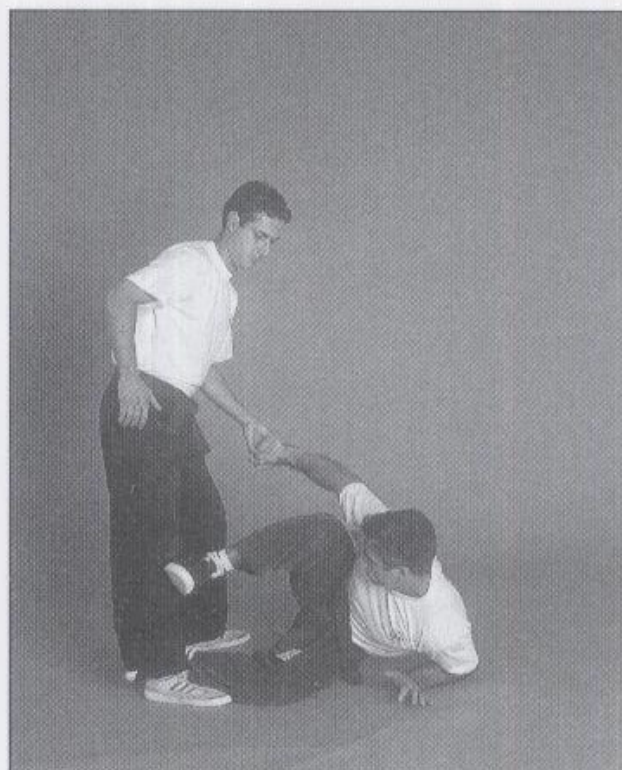
1 . Double clé arrière



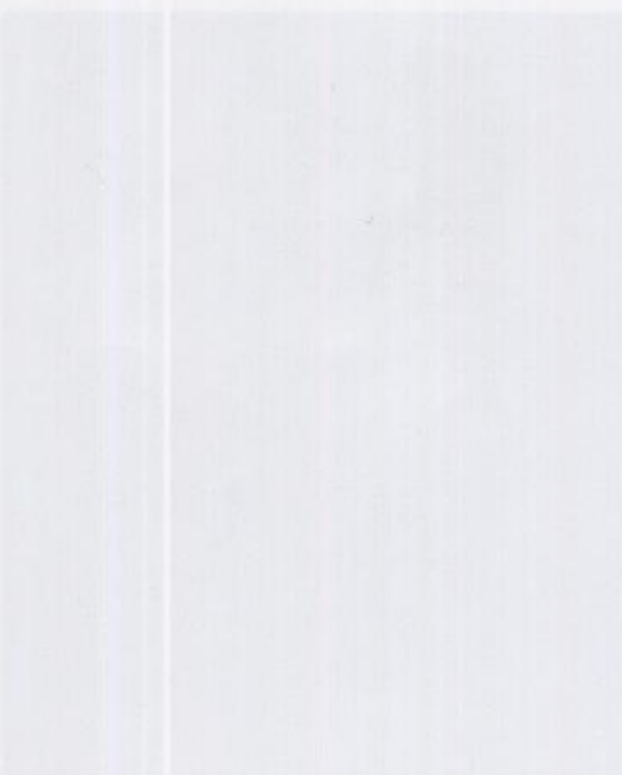
2 . Penchée très brusque du buste, tête vers le sol.
La main gauche se pose au sol vers la droite simultanément le bras droit se tend.



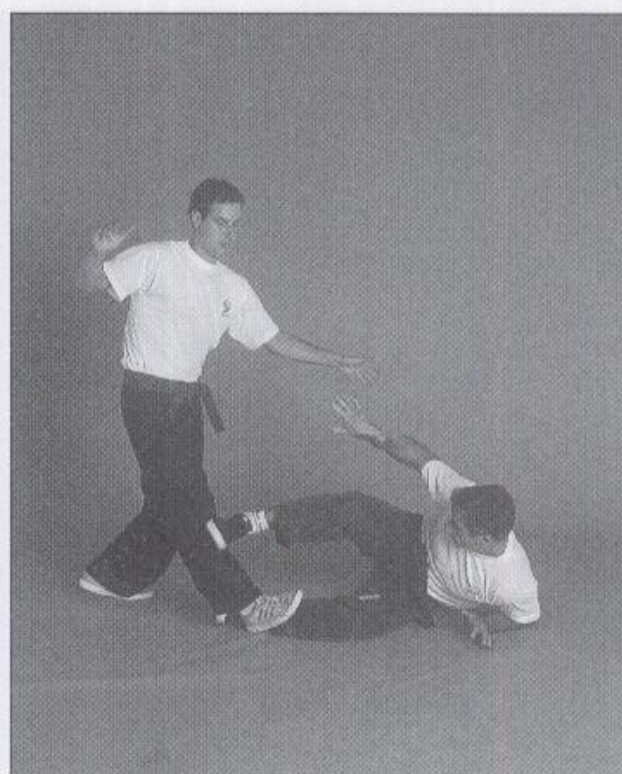
3 . Les genoux se plient nous rapprochant du sol le plus près possible de l'assaillant.



4 . Le pied gauche se place derrière la cheville, le pied droit sur le genou, ou à peine en dessous.

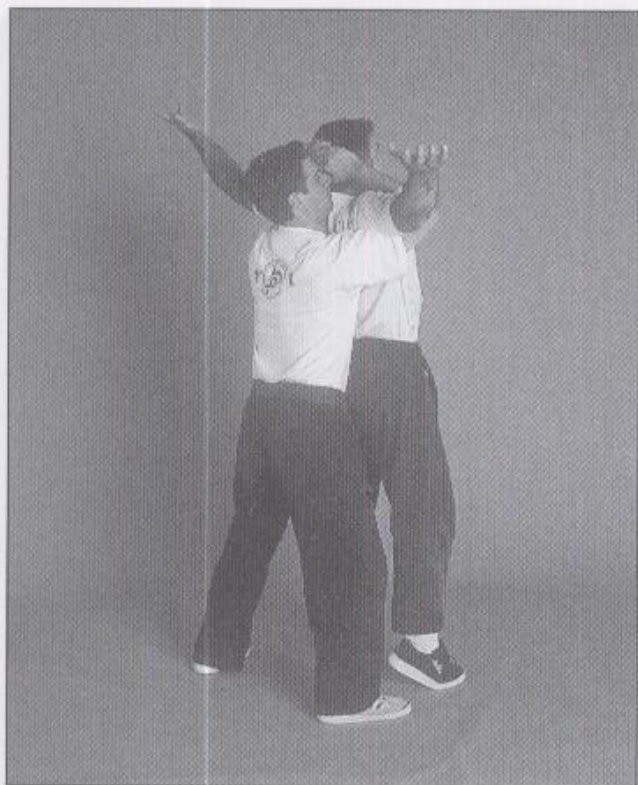


7 . On tend la jambe droite en ramenant à nous le pied gauche de manière à exercer un levier très puissant et très sec.

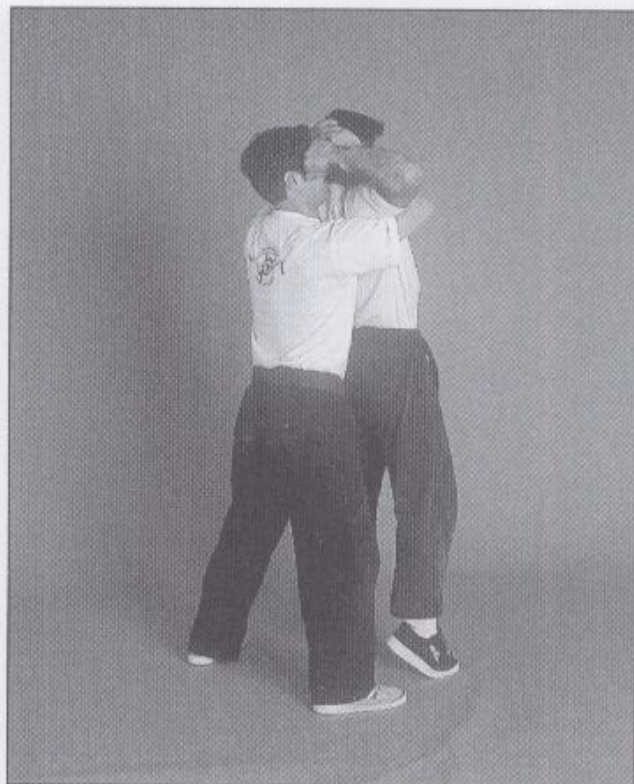


5 . On tend la jambe droite en ramenant à nous le pied gauche de manière à exercer un levier très puissant et très sec.

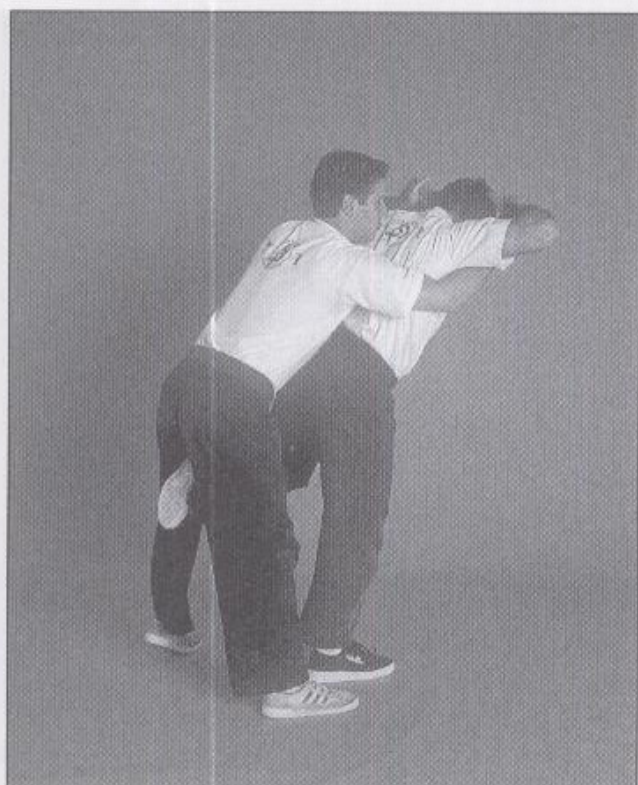
→ 4. DÉGAGEMENT DU DOUBLE NELSON



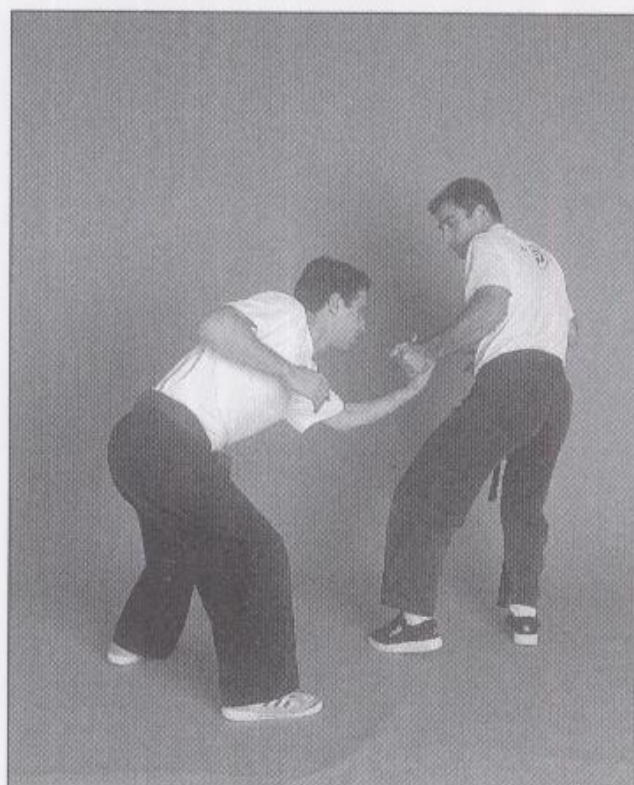
1. Position de départ.



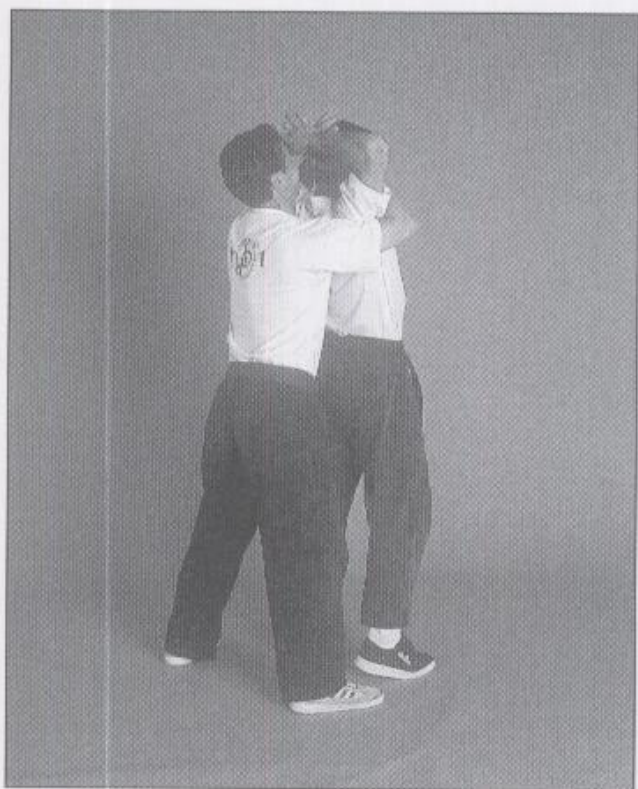
2. Frappe immédiate des poings aux tempes.



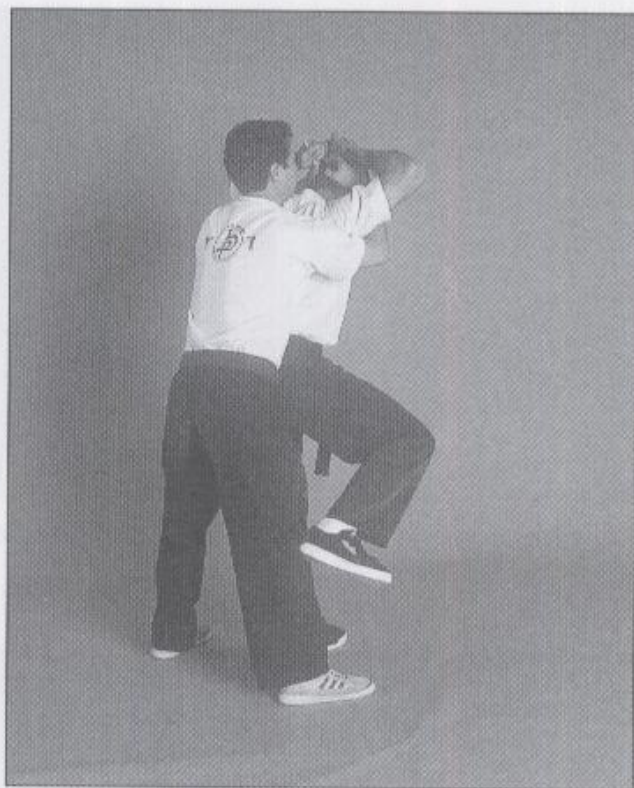
5. Légère avancée du pied droit et du buste, coup de talon gauche entre les jambes.



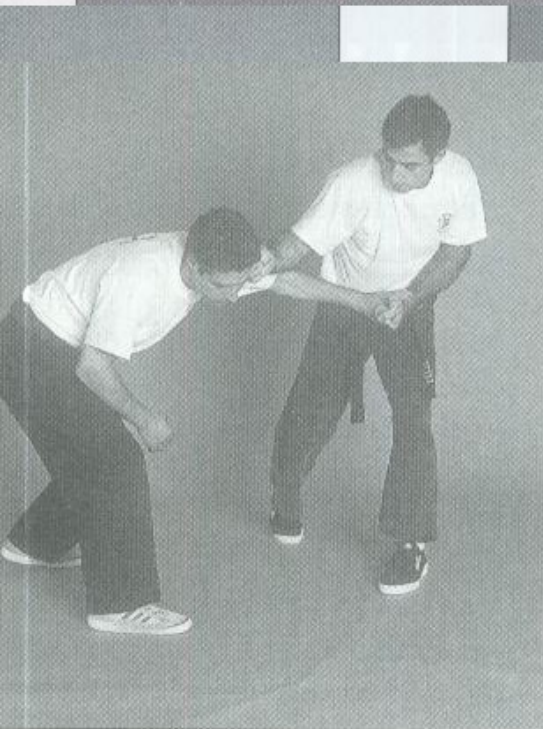
6. On raffermi l'action de la clé en se retournant.



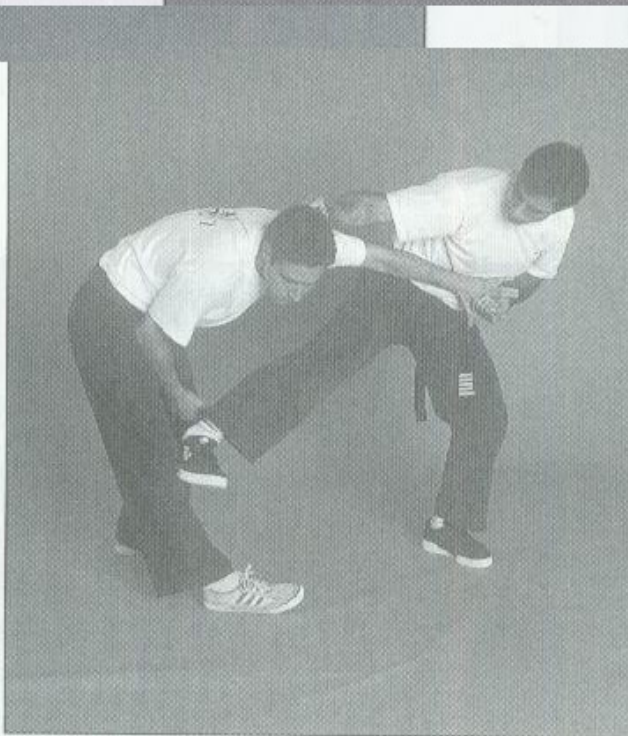
3 . Saisie d'un doigt en levier ou clé.



4 . Coup de talon droit au tibia ou au genou droit.



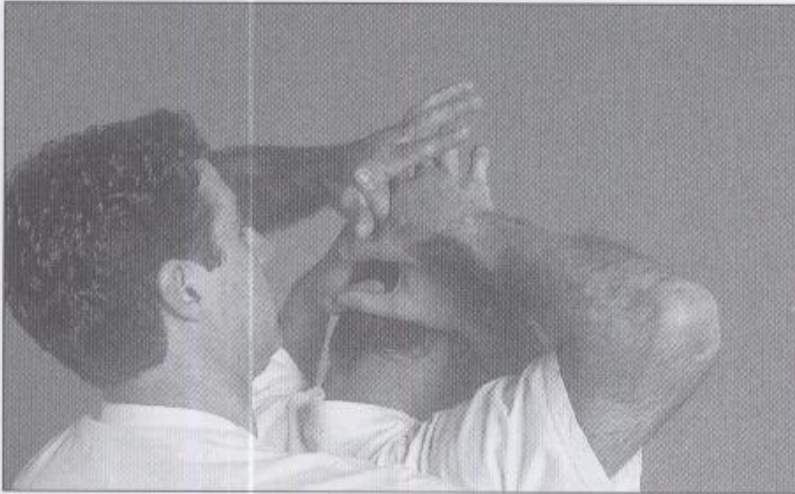
direct du droit.



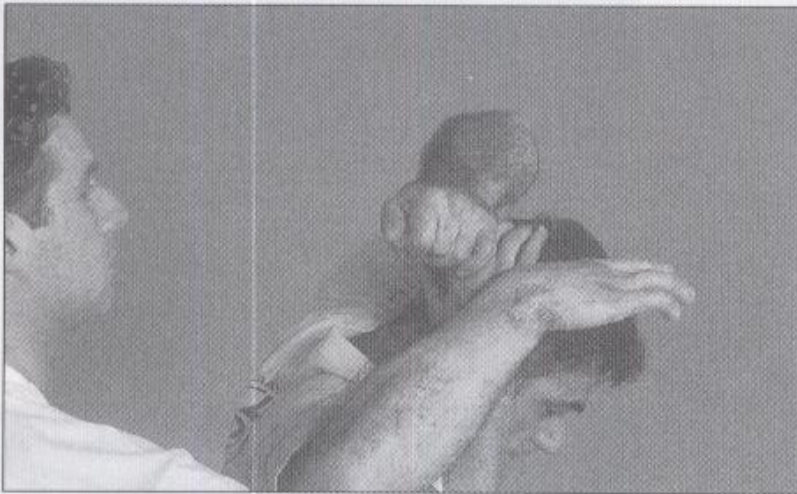
8. Coup de pied chassé droit au genou.

7 . D

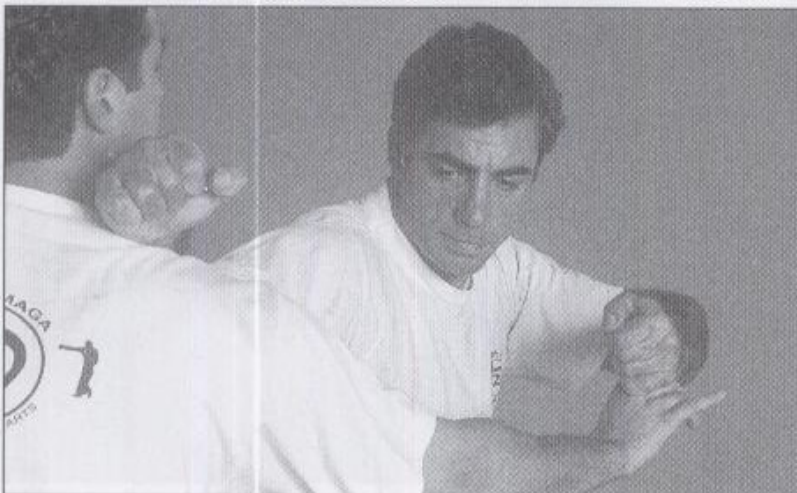
→ 4. DÉGAGEMENT DU DOUBLE NELSON



1 . Gros plan sur la saisie du doigt de l'assaillant.



2 . Clé de doigt.



3 . Suite en coup de point retourné.

Note : Dans tous les dégagements d'étranglement et de saisie, le plus important est notre première action.

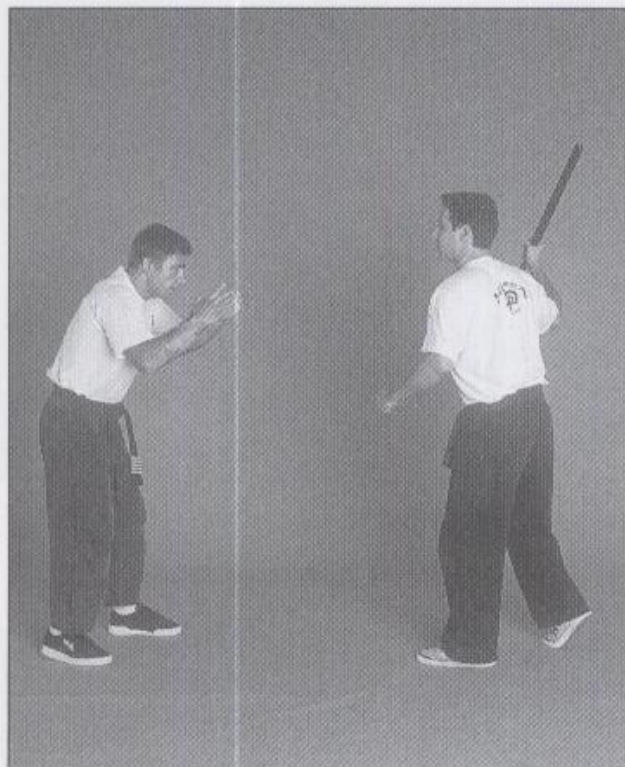
Le temps de réaction doit être le plus court possible et la technique la plus précise possible.

On se laisse souvent impressionner à tort par la suite de la contre-attaque qui peut varier de bien des façons mais si lorsqu'on est étranglé on ne réagit pas tout de suite correctement, la suite ne nous sera plus d'aucune utilité.

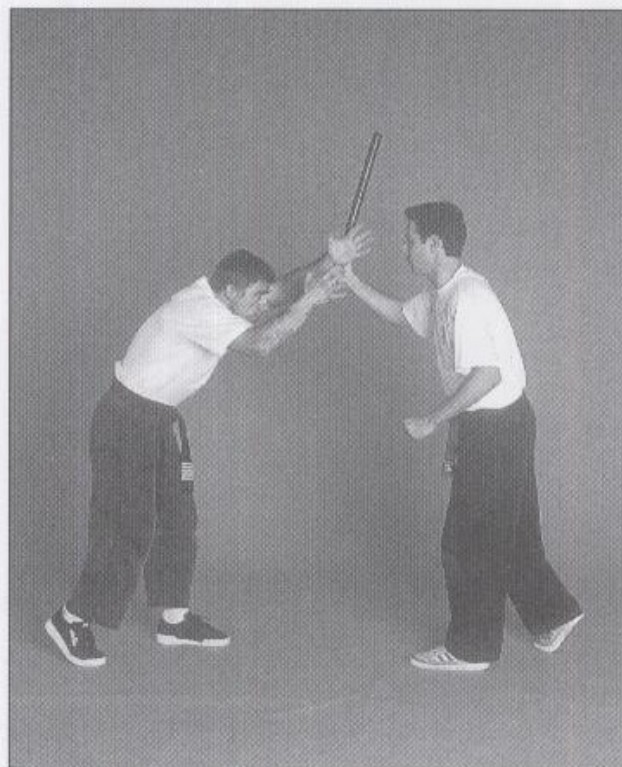
2^e partie

DÉFENSE CONTRE ATTAQUES AU BÂTON

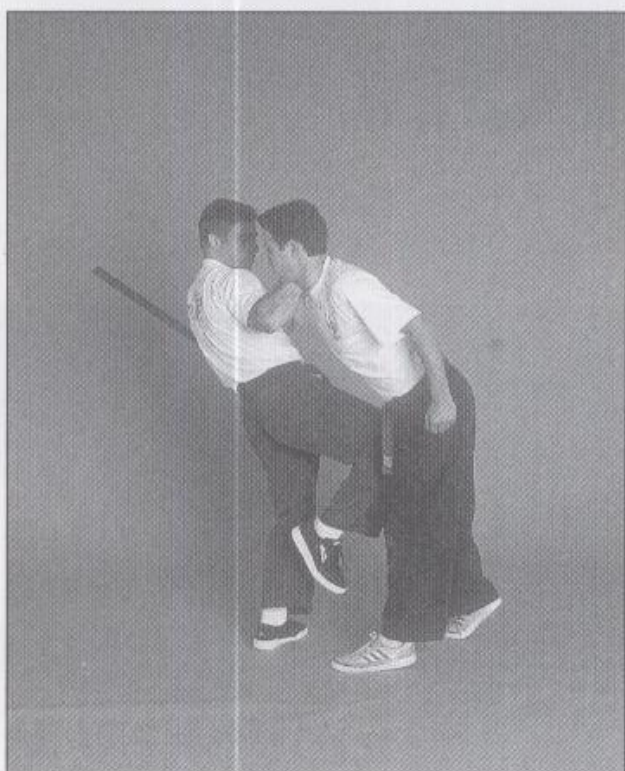
→ 1. DE HAUT EN BAS DOUBLE NELSON



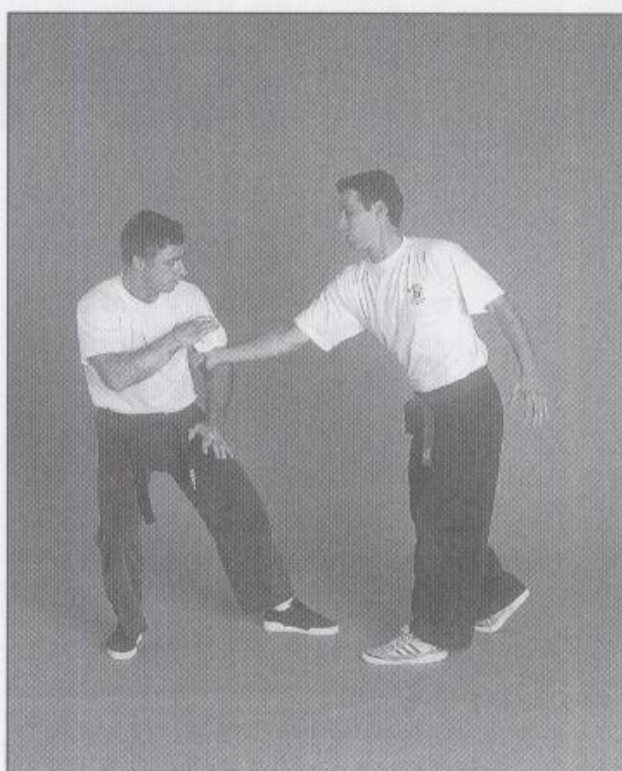
1 . Nous sommes hors de portée de la distance du bâton.



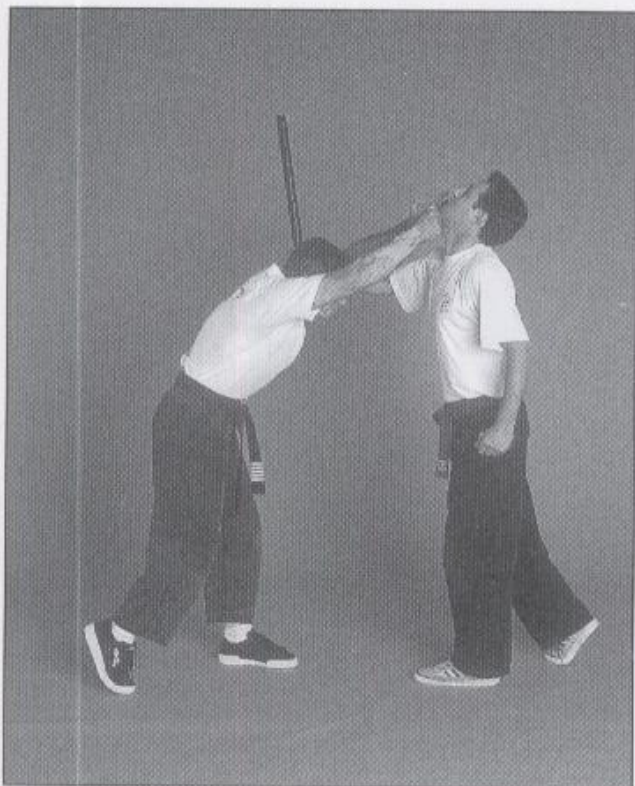
2 . Au tout début de l'action de l'assaillant, on détend le bras gauche de manière que celui-ci vienne glisser contre l'avant bras attaquant ou au pire contre le bâton. La tête puis le corps suivent le mouvement vers l'avant.



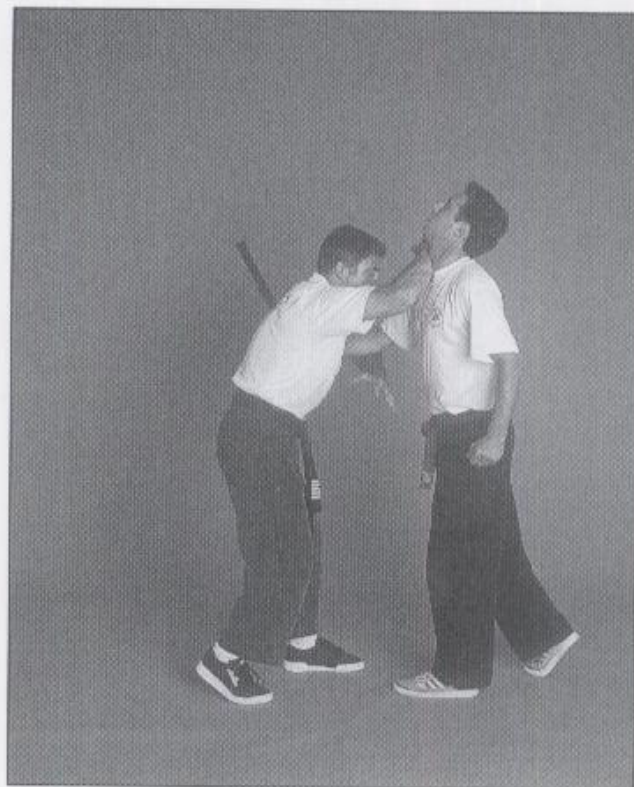
5 . Coup de genou.



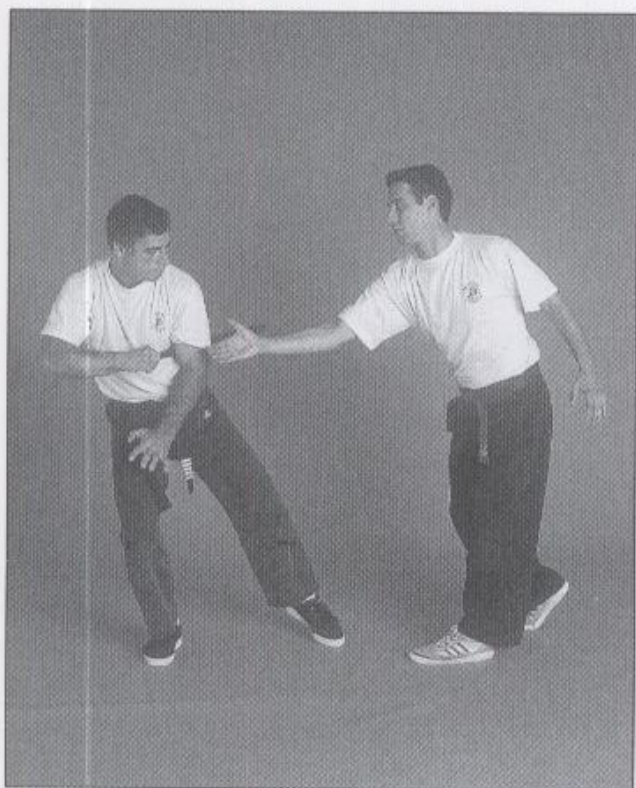
6 . Le pied droit se déplace en arrière, on maintient la saisie.



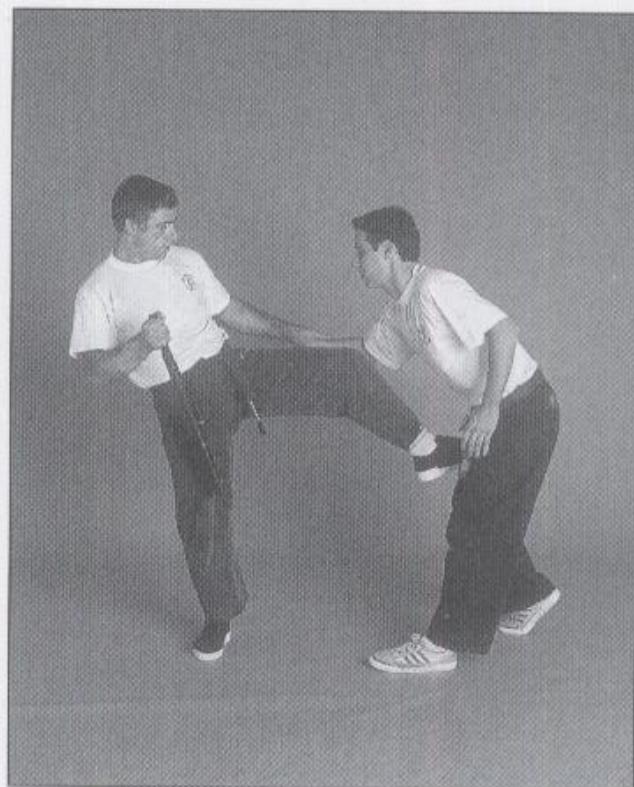
3 . Simultanément avec la fin de la parade, un direct du droit vient heurter le visage de l'assaillant.



4 . Du bras gauche saisie du bras armé, l'avant - bras doit venir se placer contre la gorge afin d'éviter un éventuel coup de tête.

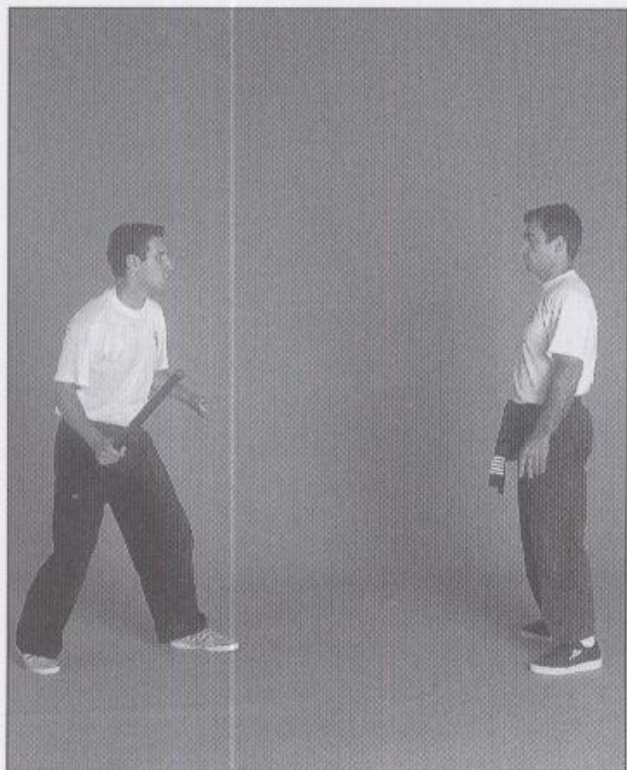


7 . Tout le poids du corps bascule vers la droite, tandis que l'on désarme l'assaillant

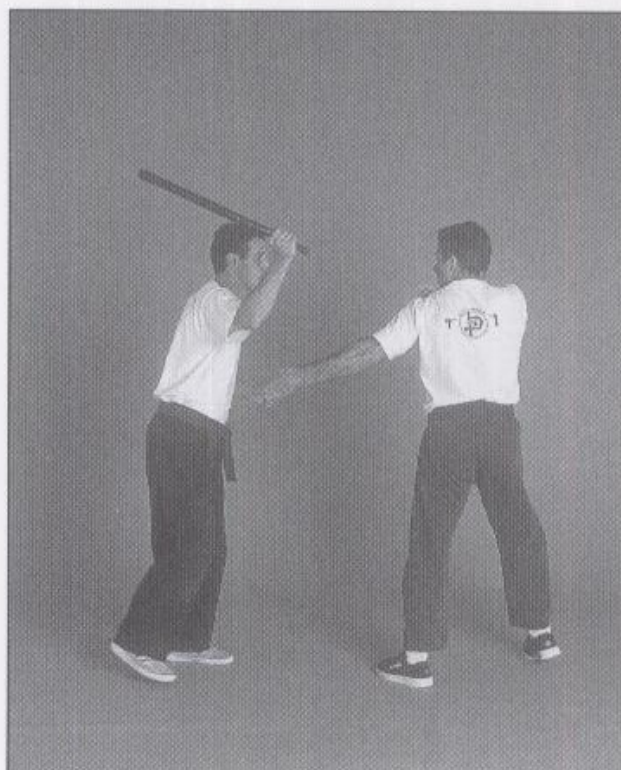


8 . Coup de pied direct et frappe du bâton au visage comme suite possible.

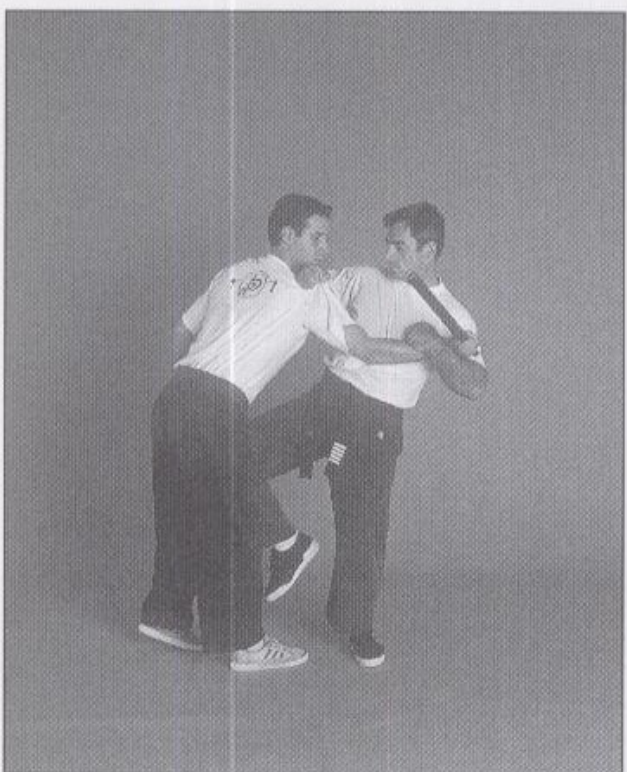
→ 2. LATÉRALE EN BAS



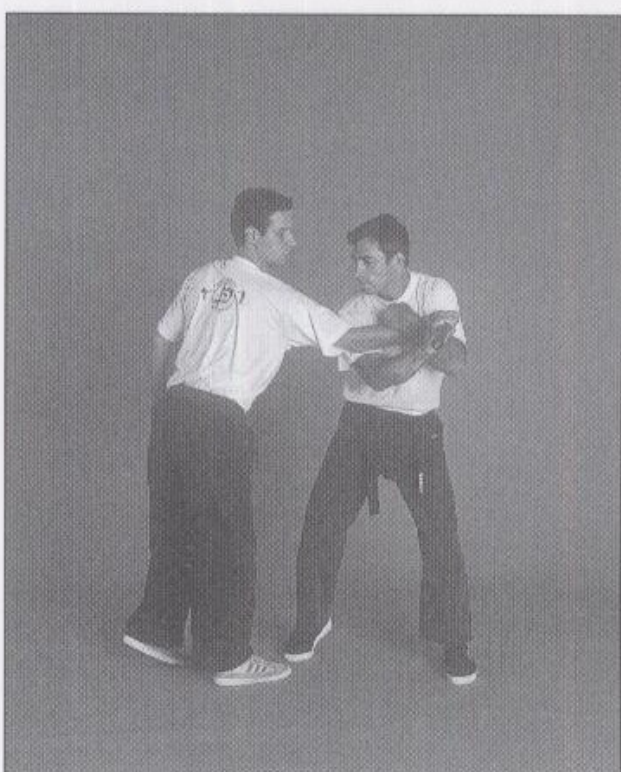
1 . Nous sommes hors de portée de la distance du bâton.



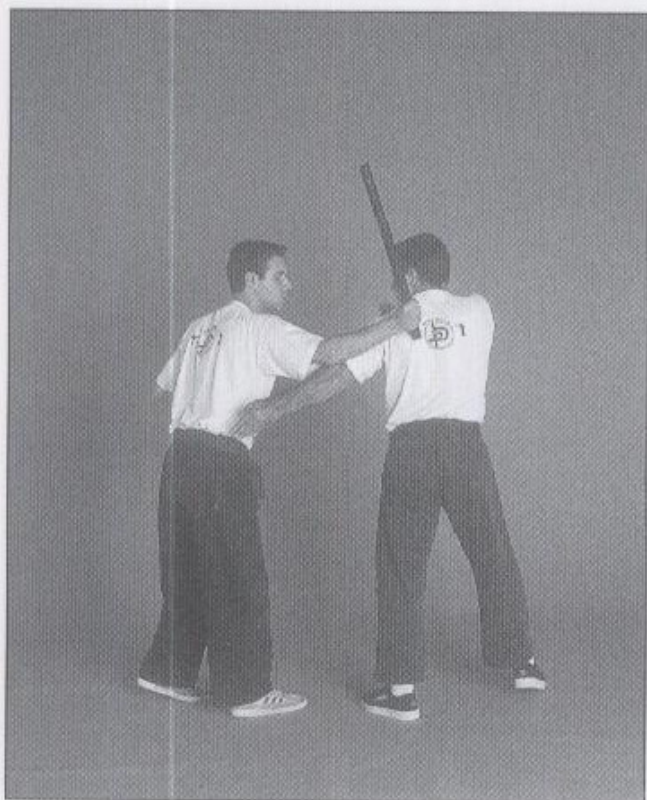
2 . Dès le début de l'attaque, on avance la main et le pied gauche de façon à se positionner de profil et à une distance qui n'est plus celle de l'assaillant



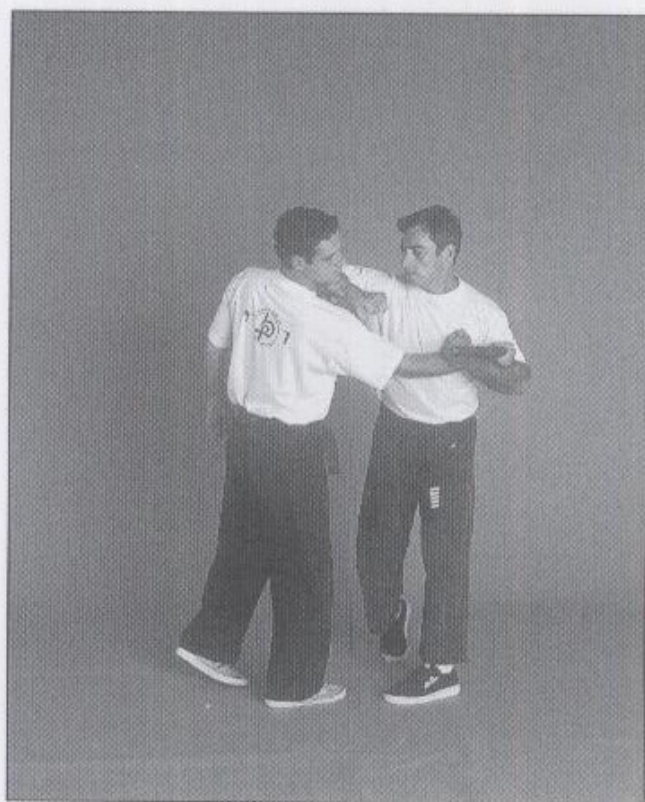
5 . Coup de genou entre les jambes. On garde l'avant - bras droit contre la gorge pour éviter éventuel coup de tête.



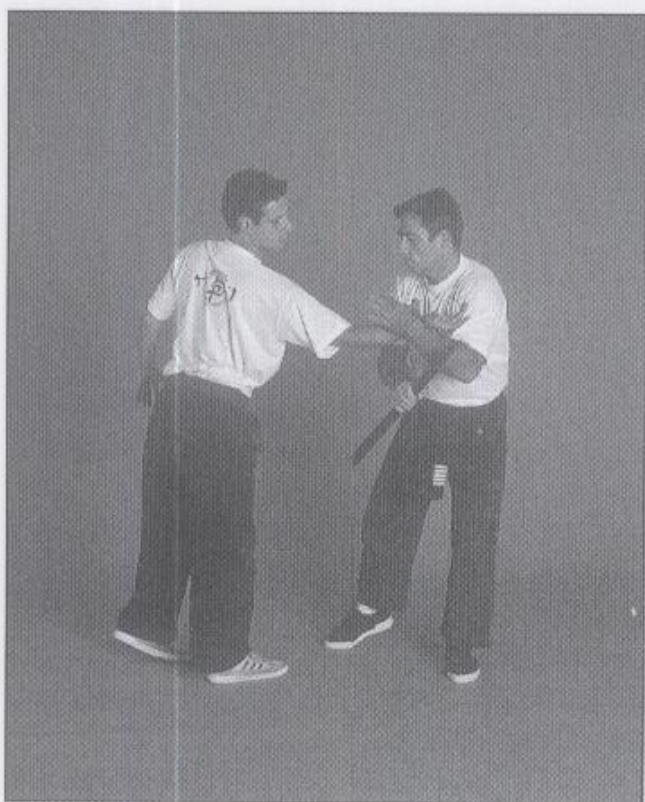
6 . Saisie du bâton



3. Enroulement du bras armé.



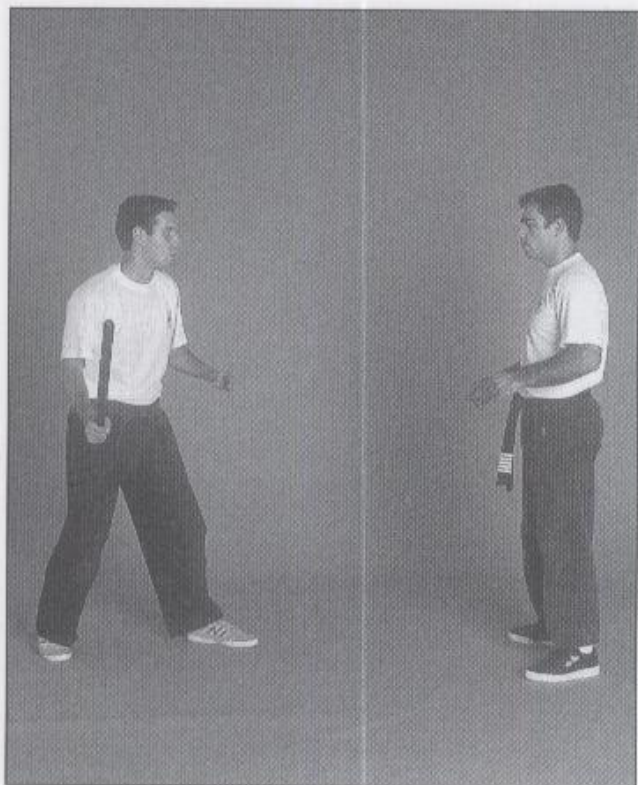
4. Saisie de l'avant - bras armé simultanément avec un coup de coude et avancée du pied droit en pivotant sur sa pointe pour renforcer la puissance du coup avec la hanche.



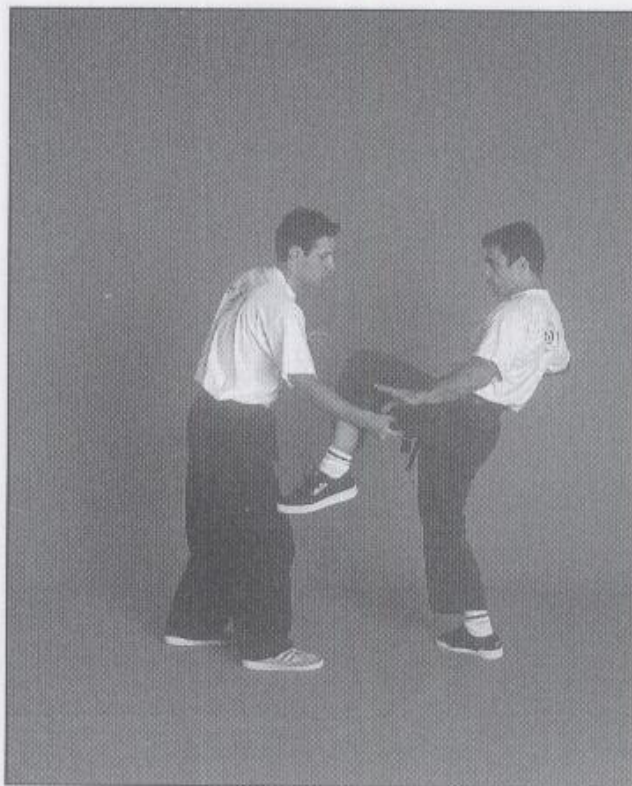
7. Désarmement d'un geste vers le bas.

Comme pour les défenses contre les attaques au couteau les trois parades contre bâton que nous avons vues sont effectuées sur des attaques franches sans feintes. Il est techniquement relativement facile de les réaliser. Pour ce faire une condition est cependant indispensable - un timing juste ; c'est à dire le démarrage de l'action au bon moment. Si l'agresseur s'approche plus près que sa distance - armé d'un bâton, il est préférable pour lui qu'il puisse vous frapper tout en étant hors de portée - sans avoir attaqué, vous prendrez moins de risque en attaquant le premier tout en déviant le bâton. L'assaillant pourra être gêné par son arme.

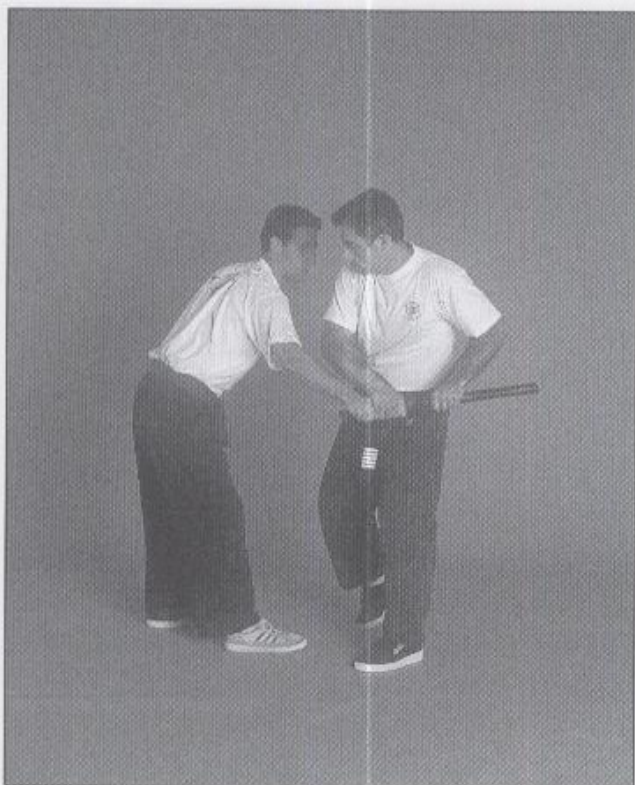
→ 3. LATÉRALE AUX JAMBES



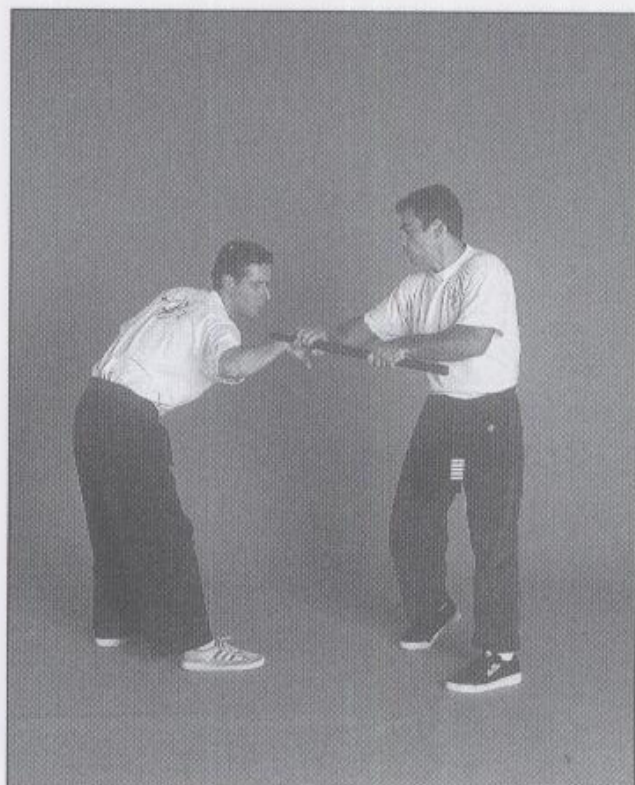
1 . Début de l'attaque.



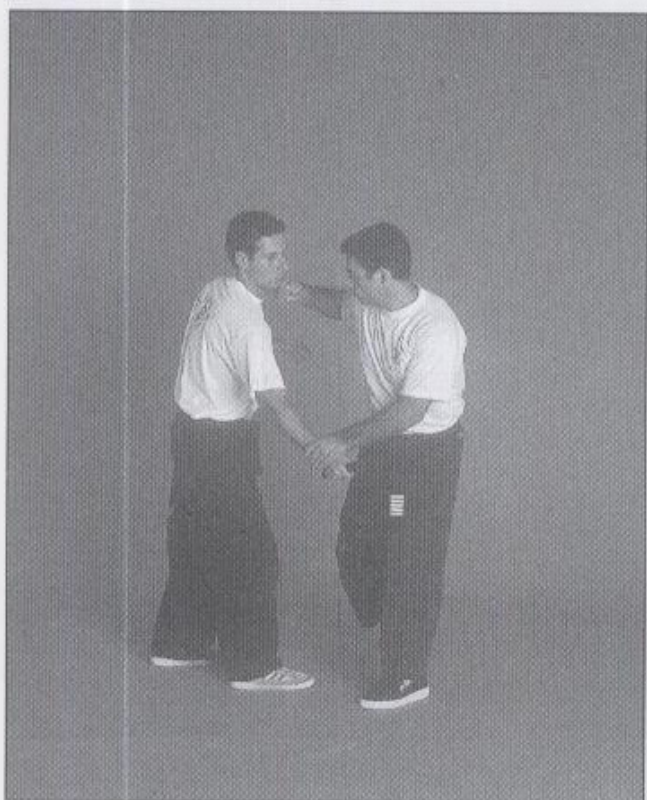
2 . On rentre aussitôt dans l'attaque un genou levé en amortissant le choc avec la partie extérieure de la jambe, si possible avec le bras armé.



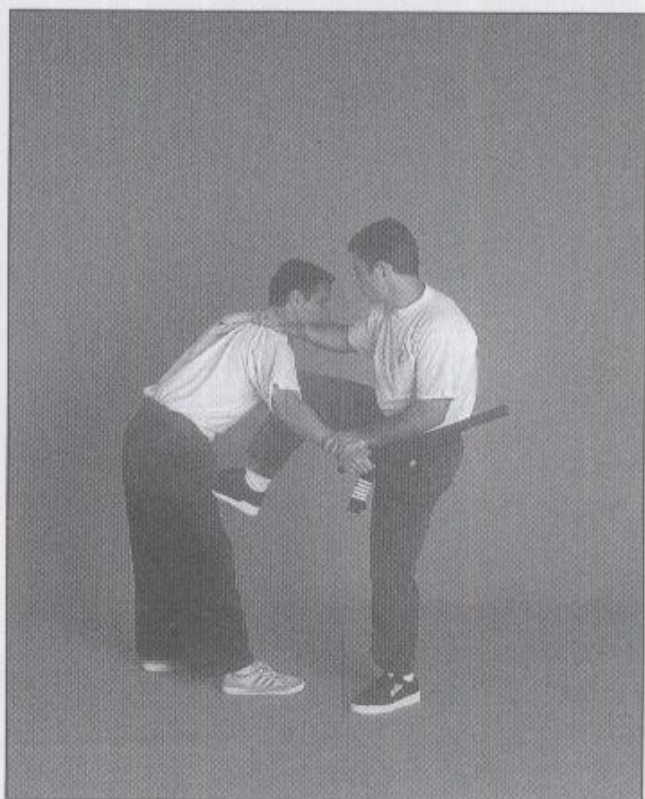
5 . Lorsque l'assaillant est amoindri on arrête de frapper pour saisir des deux mains le



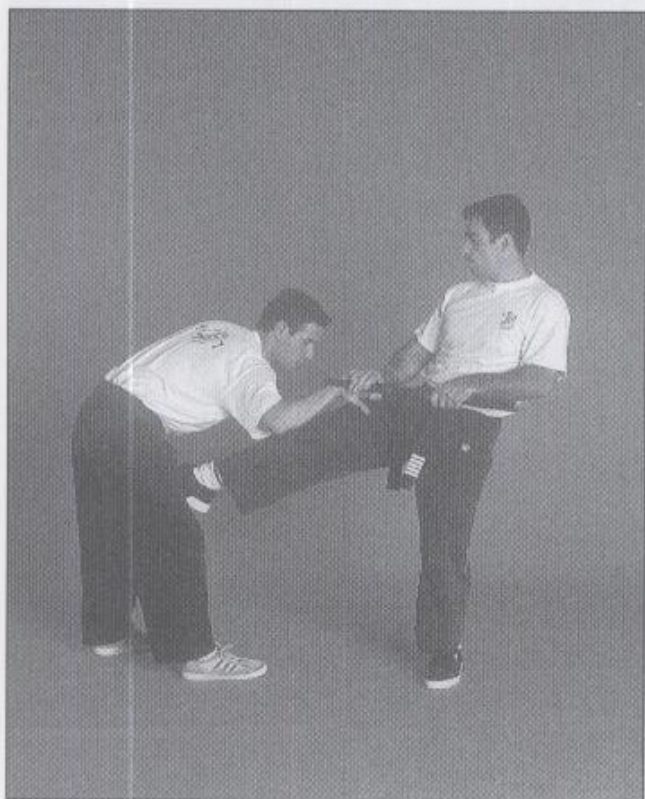
6 . Clé au poignet vers le bas à l'aide du manche du bâton.



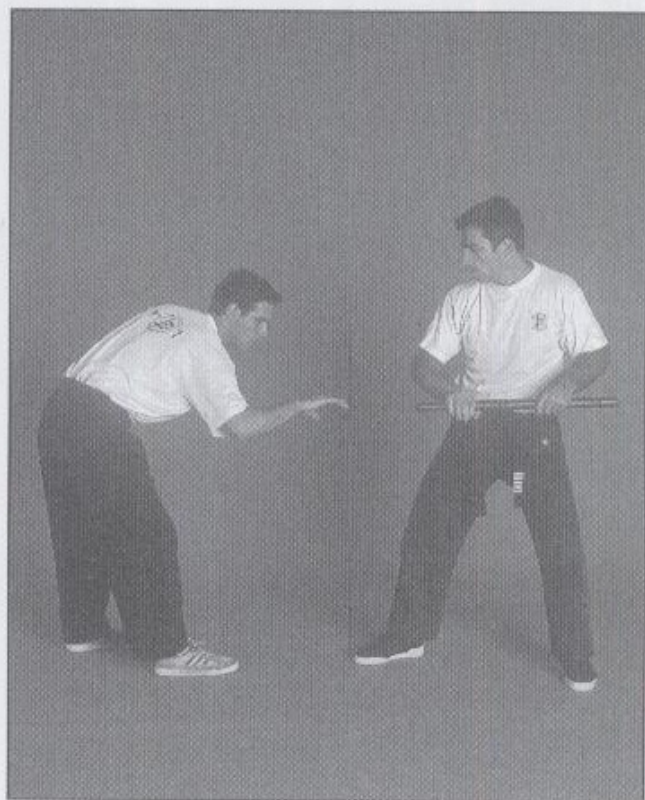
3 . Saisie de la main armée avec un coup au visage simultané.



4 . Coup de pied aux parties génitales.

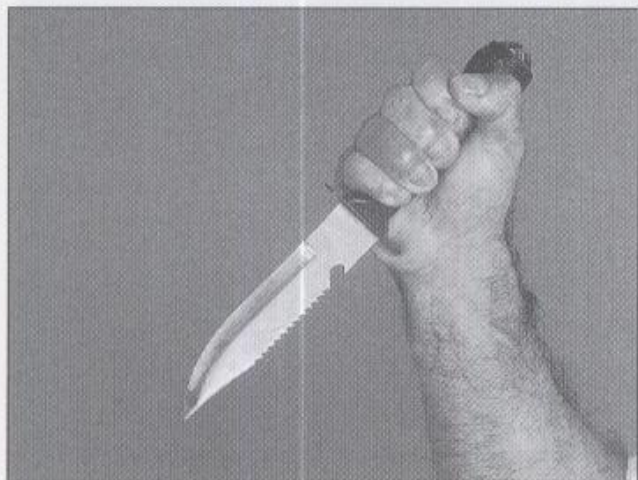


7 . Coup de pied entre les jambes en terminant la clé.



8 . Désarmement en s'éloignant. Coup possible avec le bâton si l'agresseur tente

→ LA SAISIE DU COUTEAU



1 - SAISIE REGULIERE

LA SAISIE : si la lame n'est tranchante que d'un seul côté (couteau Bowie), ce côté sera dirigé vers le haut pour faciliter l'introduction de la lame.

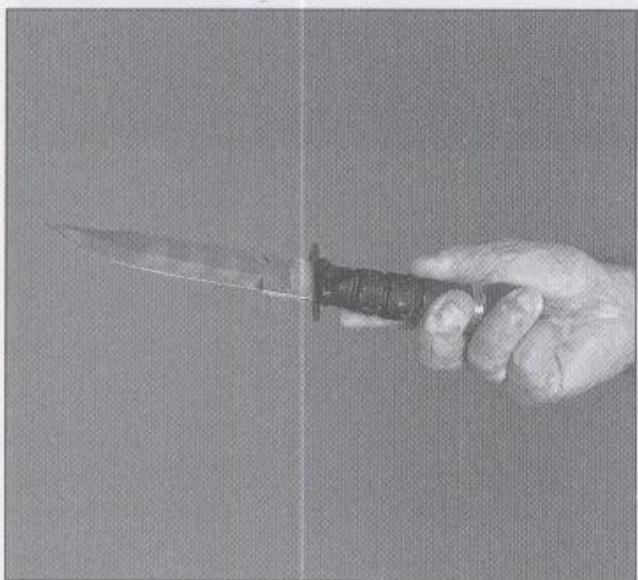
L'ATTAQUE : est portée verticalement par le haut ou de biais vers le milieu du corps. Pour la direction de l'attaque nous nous adapterons en fonction celle-ci.



2 - SAISIE ORIENTALE

LA SAISIE : si le couteau n'a qu'un côté tranchant (couteau Bowie) celle-ci fera face au sol comme montré ci-contre.

L'ATTAQUE : est portée verticalement depuis la hanche, de bas en haut ou de biais vers l'intérieur. Regarder la direction du coup dans les exercices sur la défense contre ce type de saisie.



3 - SAISIE POUR UNE ATTAQUE DIRECTE

LA SAISIE : le couteau repose en biais dans la paume de la main. Il est incliné afin que la lame soit horizontale au moment de l'attaque (un angle de 45° entre le plan de la paume et celui de la lame). Pour éviter qu'il glisse, la base du manche s'appuie contre le creux de la main. Le pouce est au milieu du manche.

L'ATTAQUE : directe de face. Regarder le chapitre sur la défense contre ce type d'attaque.

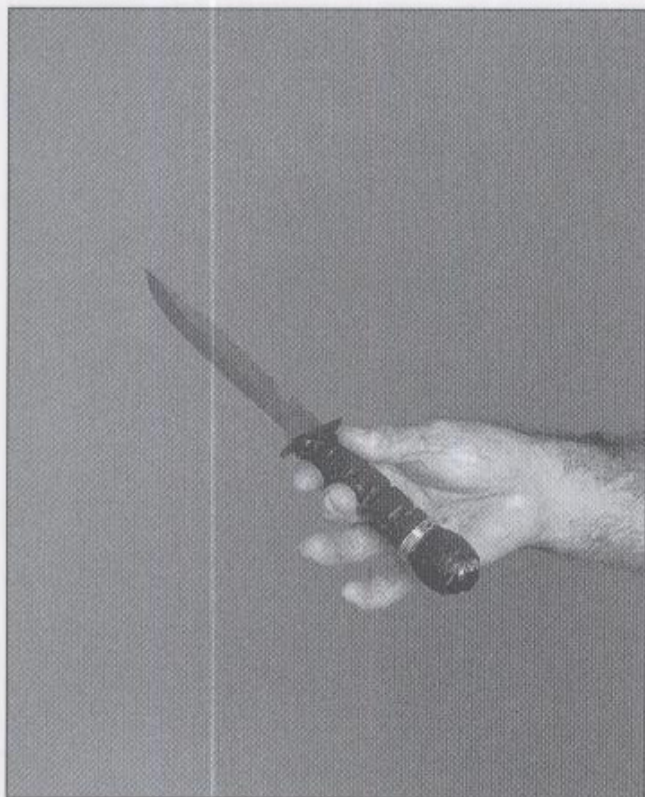
4 - SAISIE POUR UNE ATTAQUE CROISEE

LA SAISIE : l'angle du couteau par rapport à la paume est similaire en cela à celui de l'attaque directe, si ce n'est qu'ici le manche est mobile entre le pouce et l'index. Le bas du manche ne repose pas sur le haut de la paume ; l'action des doigts sert à ramener le manche à l'intérieur de la paume au moment de l'impact.

L'ATTAQUE : est portée d'un mouvement qui pourra être horizontal ou diagonal. Pendant une attaque dirigée vers le centre du corps (dedans), les doigts verrouillent le manche à l'intérieur de la paume, ce qui augmente la vitesse du couteau lors de l'impact. Un coup extérieur peut également être donné de deux autres façons :

- le dos de la main fait face à la direction du mouvement, avec la main revenant, dans une direction symétriquement opposée en cela à l'attaque intérieure.
- l'avant-bras se tourne exposant le côté tranchant vers la direction de l'attaque.

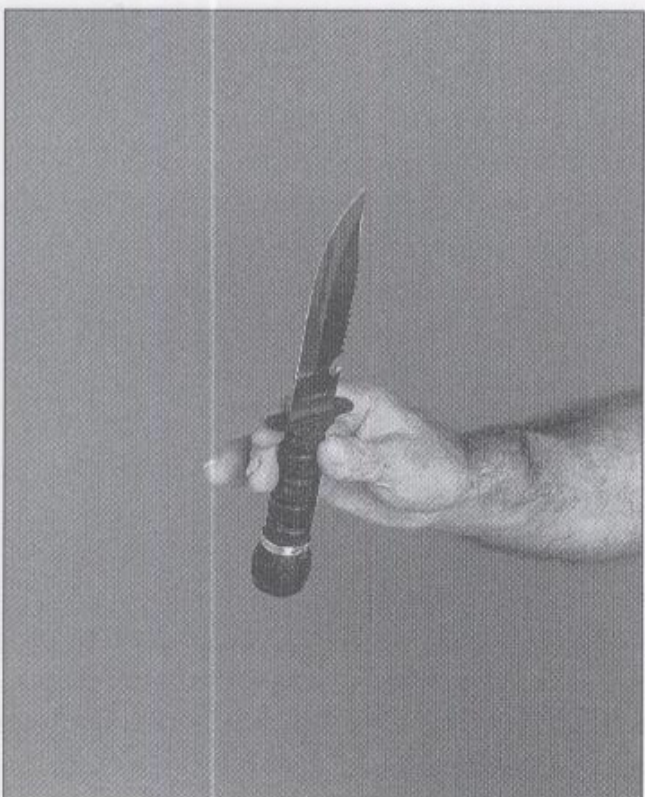
→ POUR UNE ATTAQUE CROISÉE



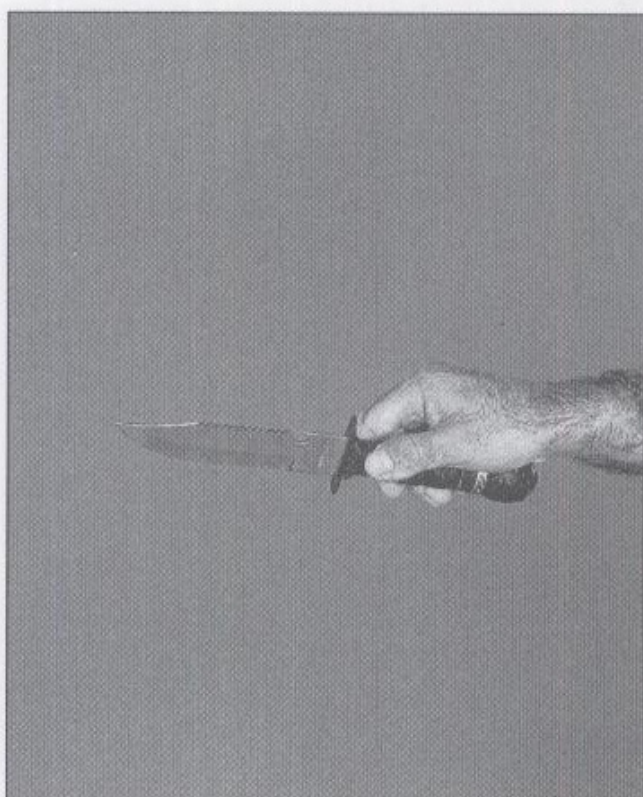
1. Saisie du couteau avant l'attaque



2. Saisie pendant l'attaque; prise de vue plongeante.

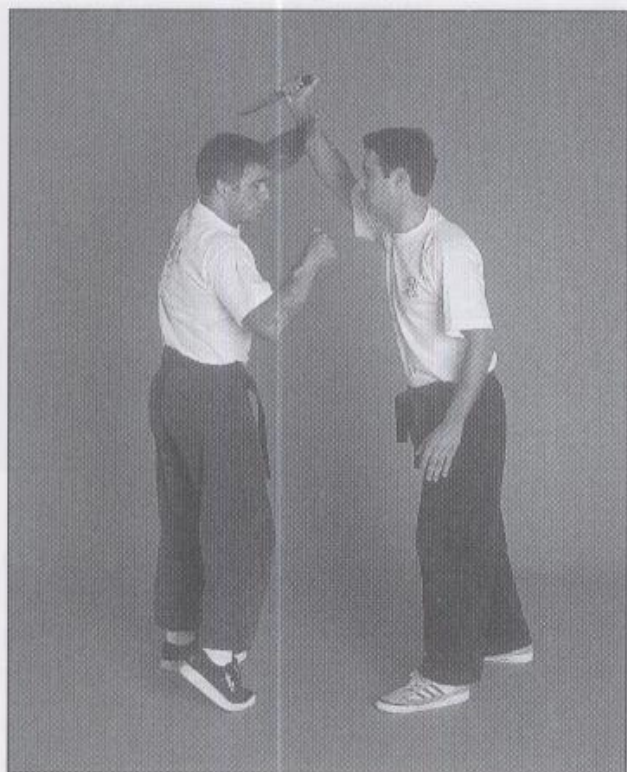


3. Changement d'axe.

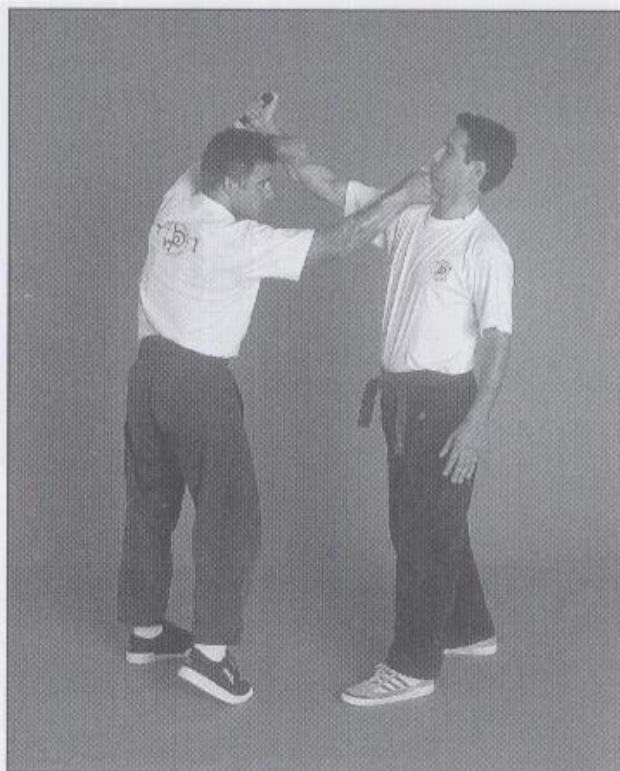


4. Deuxième attaque.

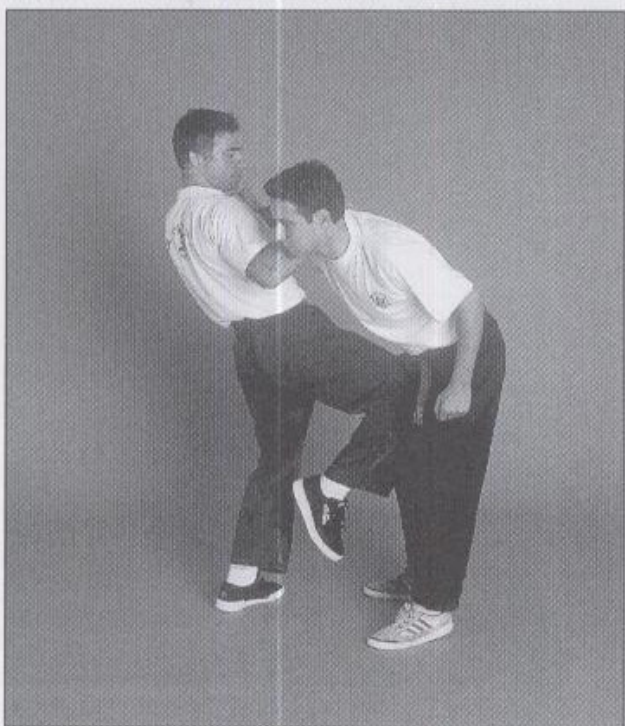
→ ATTAQUE DE FACE REPÉRÉE AU DERNIER MOMENT : SAISIE RÉGULIÈRE



1 . L'assaillant apparaît en face de nous et effectue une attaque soudaine. Parade de l'avant-bras et préparation à la contre-attaque.



2 . Direct porté à l'assaillant, tandis qu'on saisit la main armée avec un mouvement de la main en bec de canne. On la neutralise en exerçant une pression vers l'avant tout en maintenant la saisie.

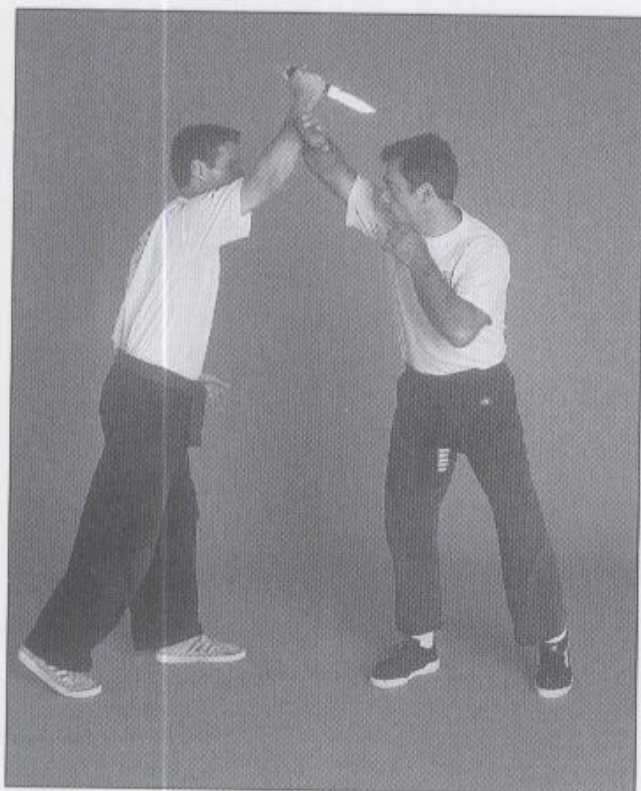


3 . Conclure l'action en saisissant le T-shirt ou l'épaule, simultanément avec un coup de genou porté entre les jambes.

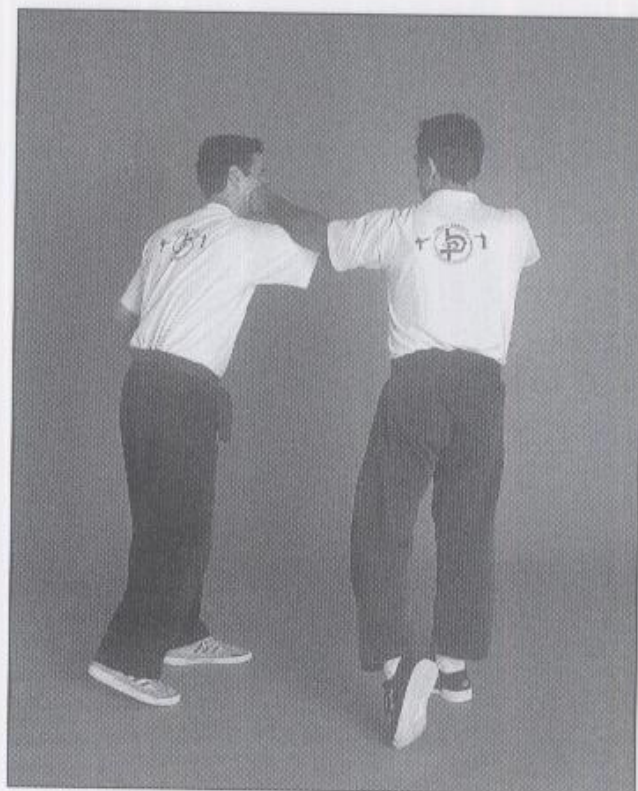
PARADE EXTERIEURE

Notre avant-bras bloque son poignet. Saisie de l'avant-bras attaquant immédiatement après la parade. Afin d'éviter une nouvelle attaque de l'assaillant, il est particulièrement important de saisir son avant-bras armé ; ici, en l'enveloppant avec la main. Puis on continue en exerçant une pression vers l'avant. Ceci réduit considérablement les risques d'une nouvelle agression et nous permet d'attaquer l'assaillant et de le mettre hors d'état de nuire. L'attaque est portée au niveau de la clavicule. Effectuer une parade extérieure avec l'avant-bras - en mouvement continu. Elle est suivie simultanément de l'abaissement et de la saisie de la main armée et d'une attaque. Si l'agression est repérée à l'avance, la parade peut être un prolongement de l'attaque et ne nécessite pas vraiment de bloquer le mouvement de la main armée.

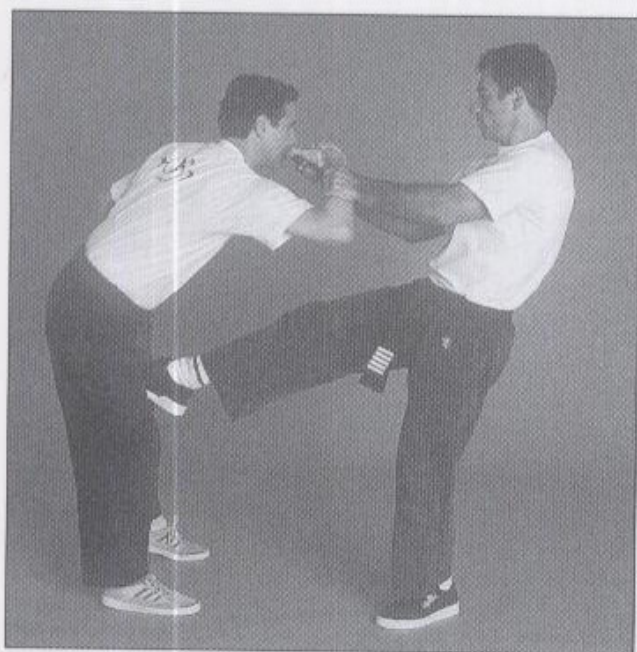
→ **ATTAQUE DE PROFIL REPÉRÉE AU DERNIER MOMENT :
SAISIE RÉGULIÈRE**



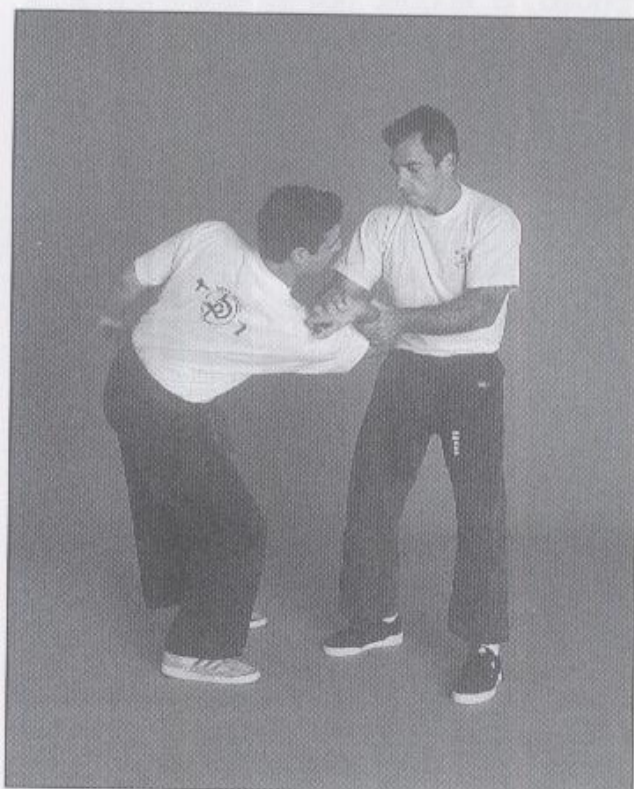
- 1 . L'assaillant est situé sur la droite du défenseur. Il tient le couteau dans sa main droite. L'assaillant avance sur une attaque de haut en bas. Parade de l'avant-bras droit contre son avant-bras.



- 2 . Simultanément saisie, direct du gauche et léger déplacement du pied gauche sur la gauche.

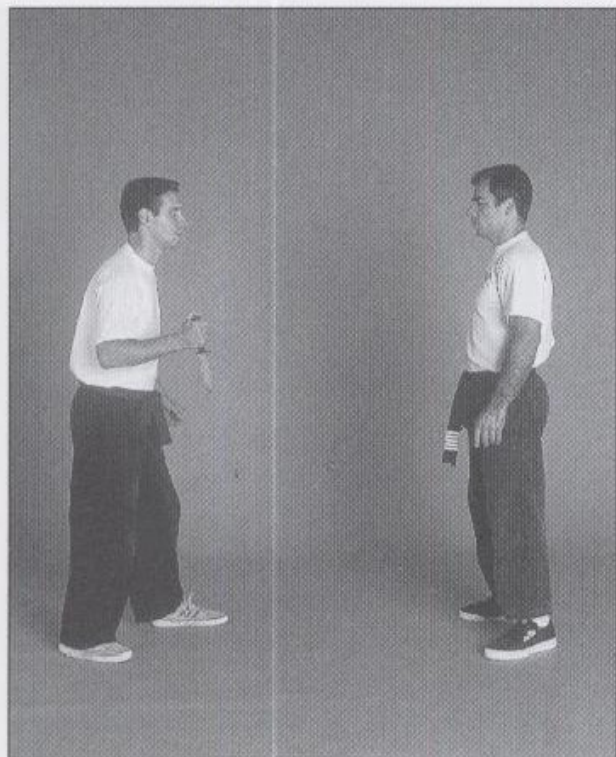


- 3 . Effectuer un pas en arrière pour déplacer le poids du corps sur la jambe gauche. Simultanément on porte un coup de pied aux parties génitales à l'assaillant avec la jambe droite.

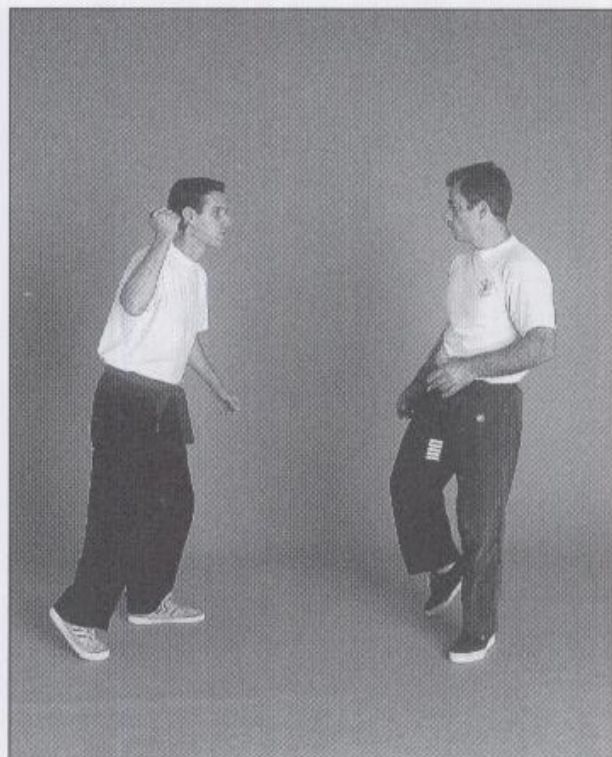


- 4 . Clé au poignet.

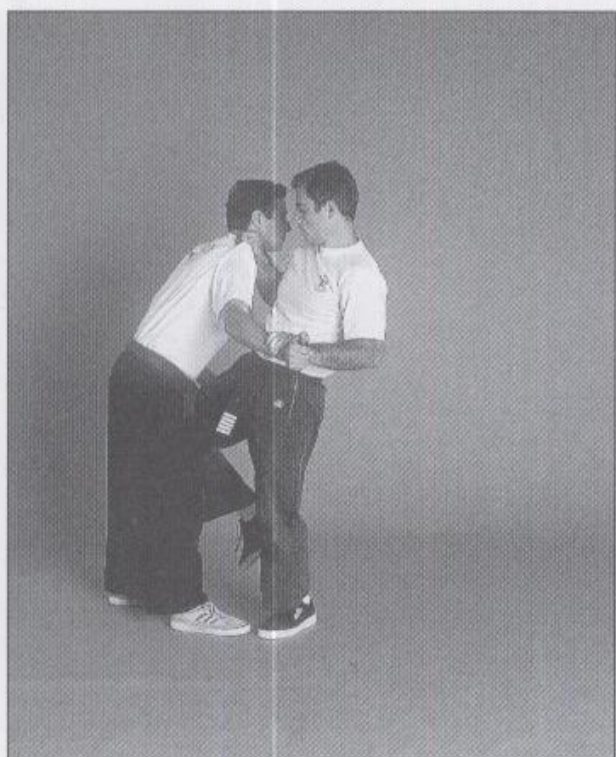
**→ L'ATTAQUE À DISTANCE AVEC UNE SAISIE RÉGULIÈRE :
LE COUP DE PIED AUX PARTIES**



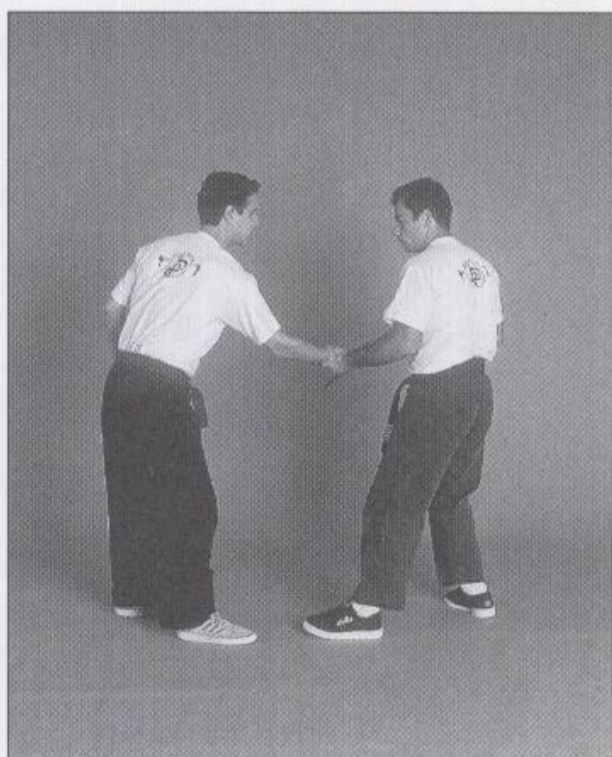
1 . On voit l'assaillant à environ 1m50.



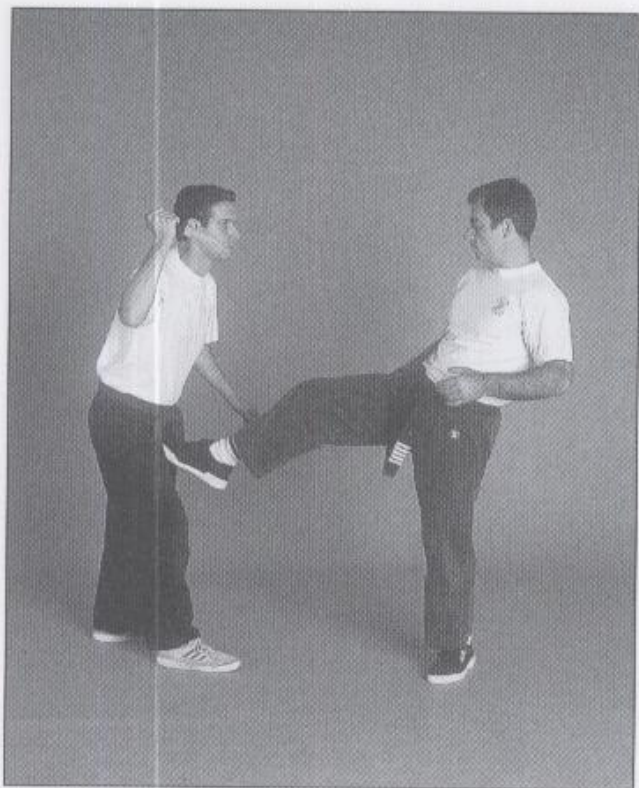
2 . Dès que l'assaillant arrive sur nous, on avance d'un pas en diagonale afin d'amener notre jambe droite - qui porte le coup de pied - vers la ligne médiane de l'assaillant et on s'écarte de son angle d'attaque.



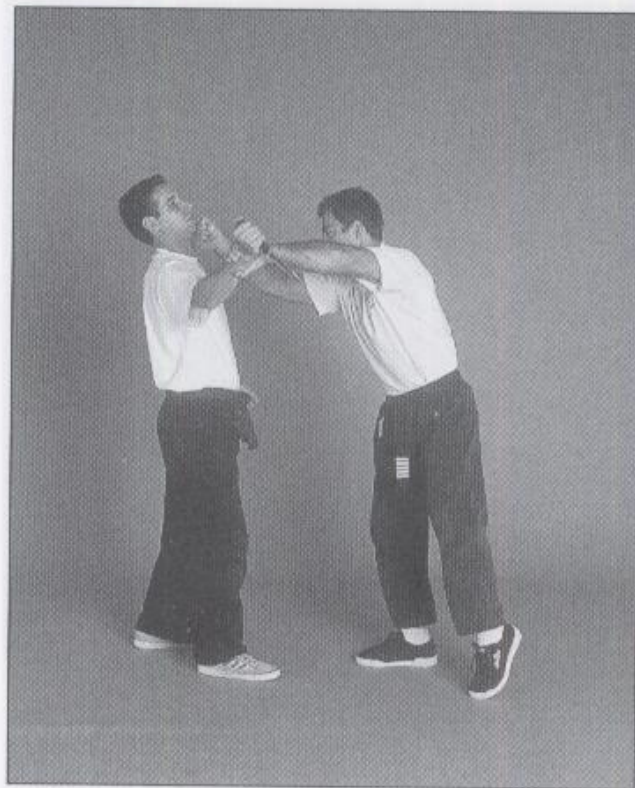
5. Coup de genou.



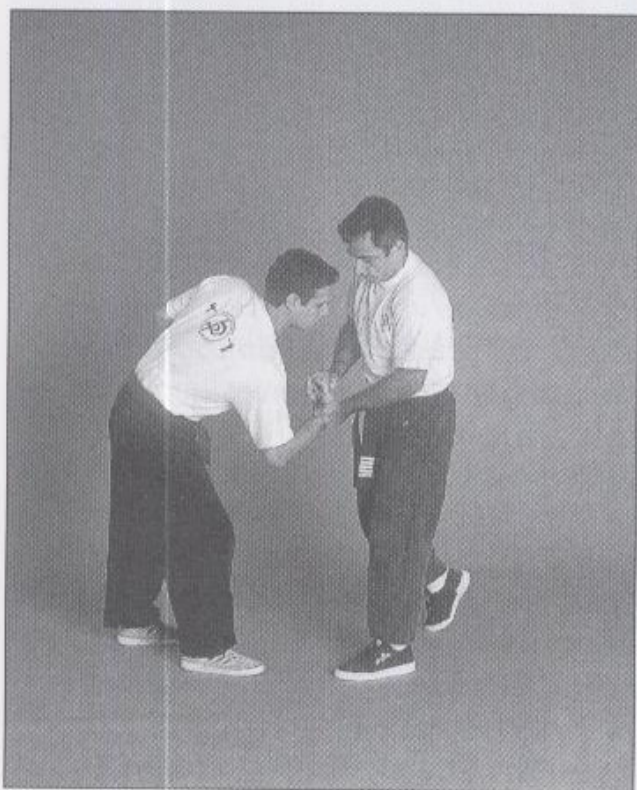
6. Début d'une clé de poignet.



3. Coup de pied direct aux parties génitales à l'assaillant pour l'arrêter et le neutraliser.



4. Saisie de la main armée simultanément avec un direct.



7. Clé et désarmement.

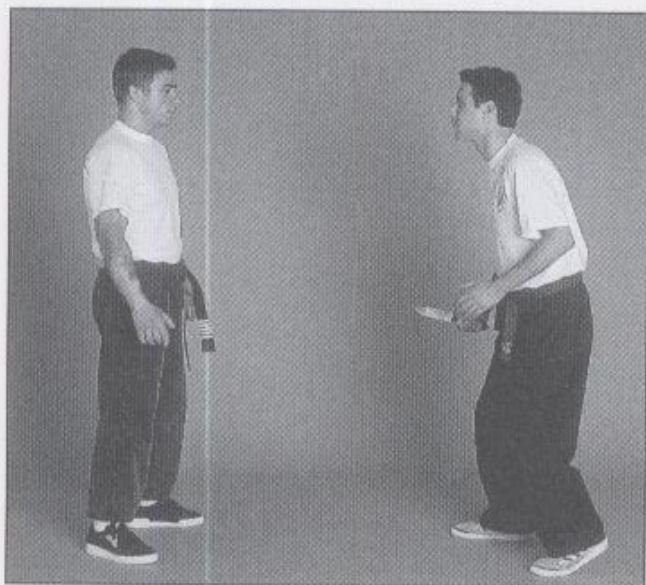
Dès le début de son attaque, on avance afin de lui porter un coup de pied aux parties génitales. Ce type de déplacement en avant varie selon la distance qui nous sépare de l'assaillant.

Première possibilité : effectuer un pas glissé vers l'avant dans la diagonale extérieure. Ce déplacement positionne la jambe droite - qui porte le coup - près du centre du corps de l'assaillant, sans que sa jambe ne nous gêne. Ceci constitue également une esquive du corps puisqu'on s'écarte de son angle d'attaque.

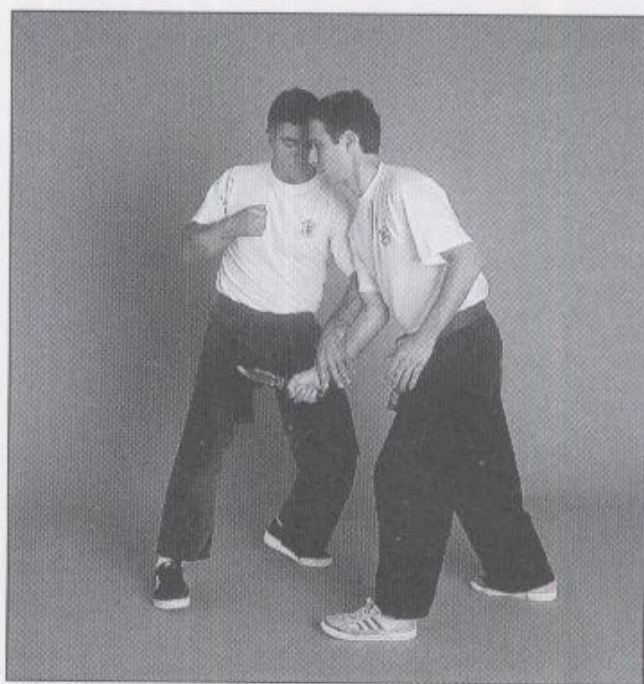
Deuxième possibilité : sans avancer réellement, on effectue un léger déplacement de la jambe gauche pour faire passer le poids du corps dessus. On avance la hanche dans le prolongement de la jambe droite. Cette technique est efficace lorsque la distance de départ entre nous et l'assaillant est relativement petite.

→ SAISIE ORIENTALE :

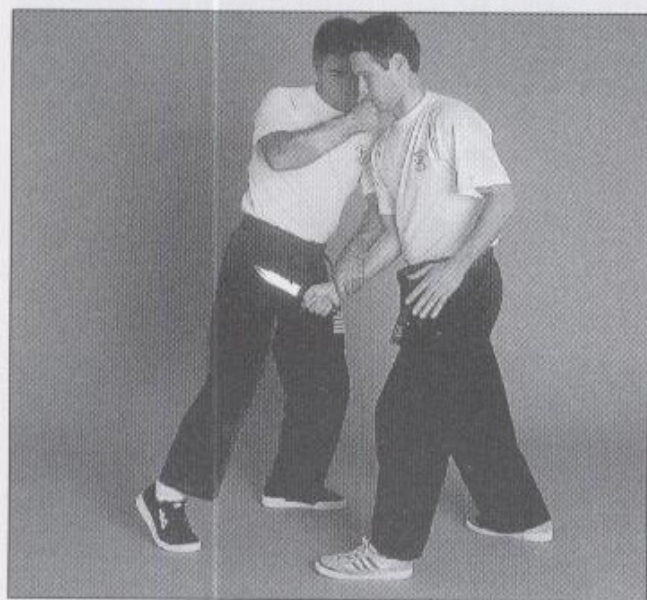
PARADE DE L'AVANT-BRAS EN DIAGONALE



1 . Avant l'attaque; noter la distance entre les deux protagonistes

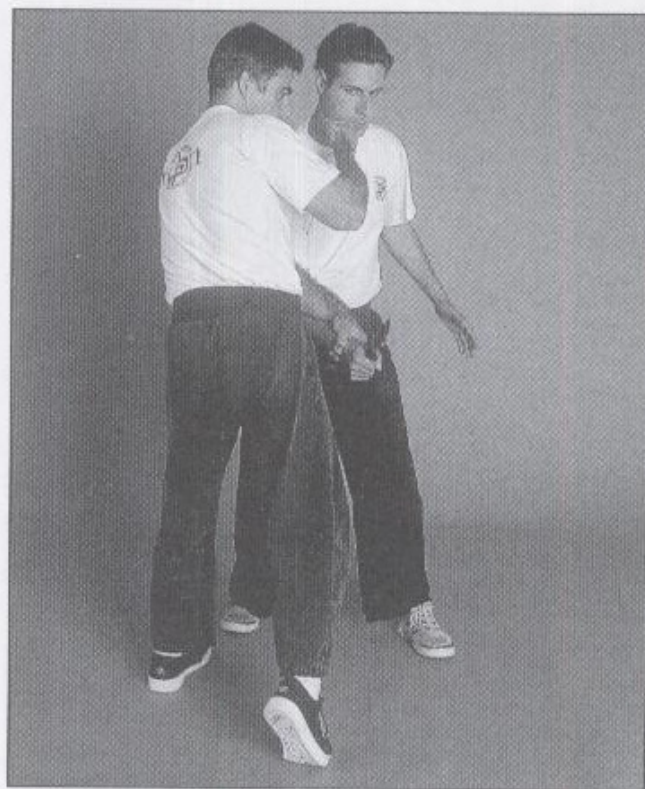


2 . L'assaillant avance pour porter l'attaque. Simultanément avec la parade de l'avant-bras on est amené en avant et vers extérieur, légèrement en diagonale, constituant ainsi une esquive du corps, d'abord avec l'avant-bras et ensuite avec l'esquive issue du déplacement.



3 . Simultanément, parade de l'avant-bras et saisie de celui de l'assaillant. Direct porté à l'assaillant.

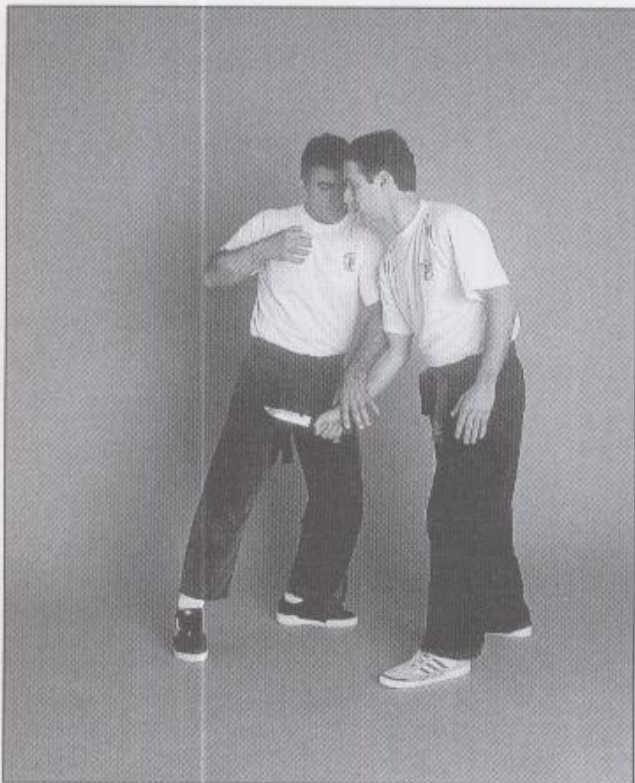
Cette parade est utilisée quand l'assaillant est trop proche pour nous permettre un coup de pied et lorsque nous ne sommes pas surpris. Elle est d'autant plus recommandée pour quelqu'un qui ne se sent pas à l'aise ou n'est pas assez sûr de lui pour porter un coup de pied haut et on la préférera même si la distance entre l'assaillant et nous nous permet un coup de pied.



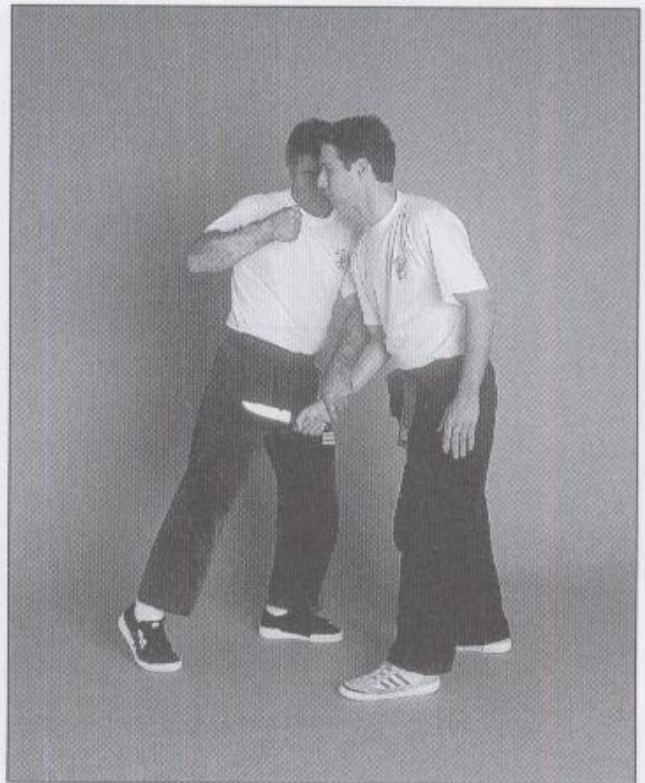
4 . Photo de la situation vue du dos du défenseur.

→ SAISIE ORIENTALE :

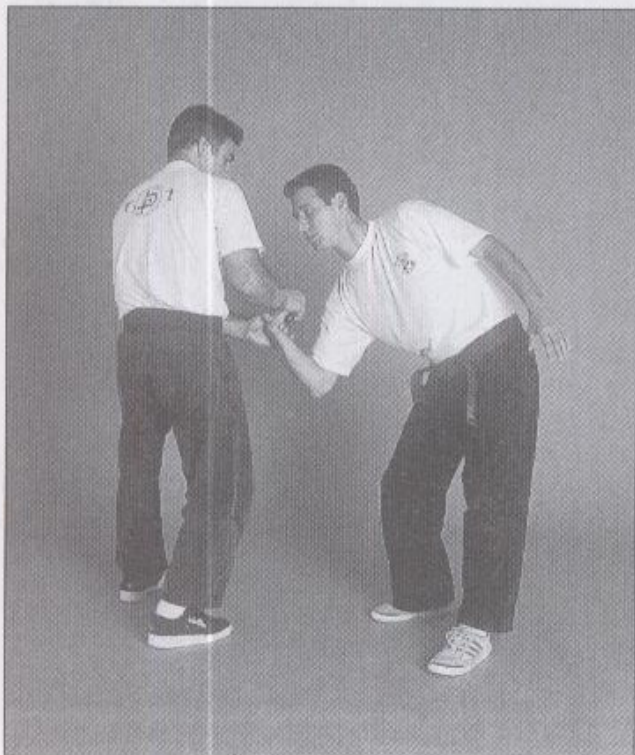
PARADE DE L'AVANT-BRAS EN DIAGONALE ET DÉSARMEMENT



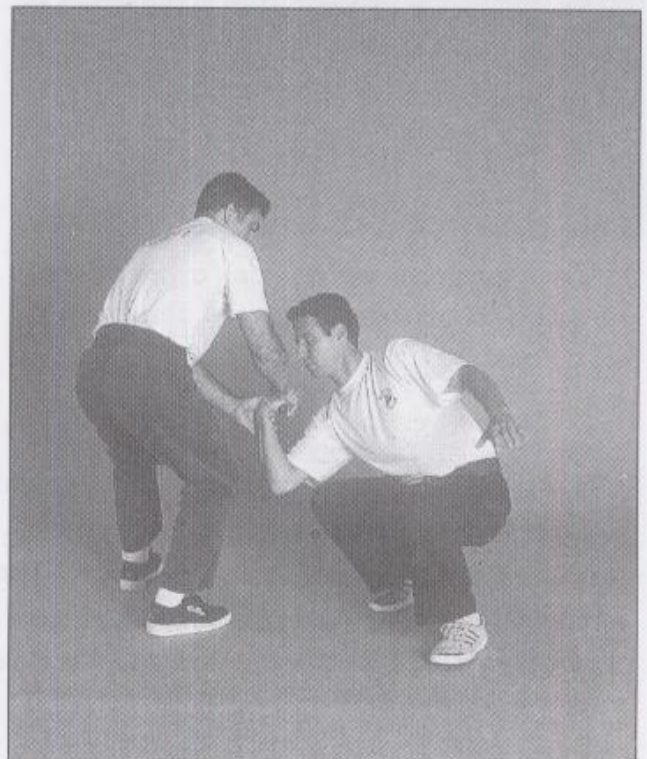
1 . Parade de l'avant-bras et esquivé du corps seulement à ce stade d'apprentissage. Notre avant-bras fait un angle aigu avec celui de l'assaillant. Pour éviter que son avant-bras glisse vers nous, on avance notre coude plus bas que le sien.



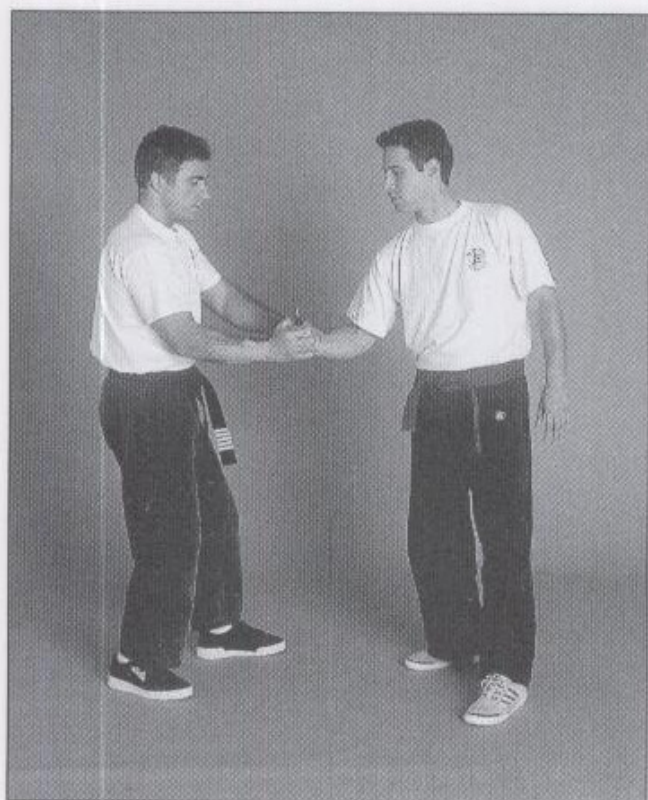
2 . Saisie de la main armée et coup de poing au visage.



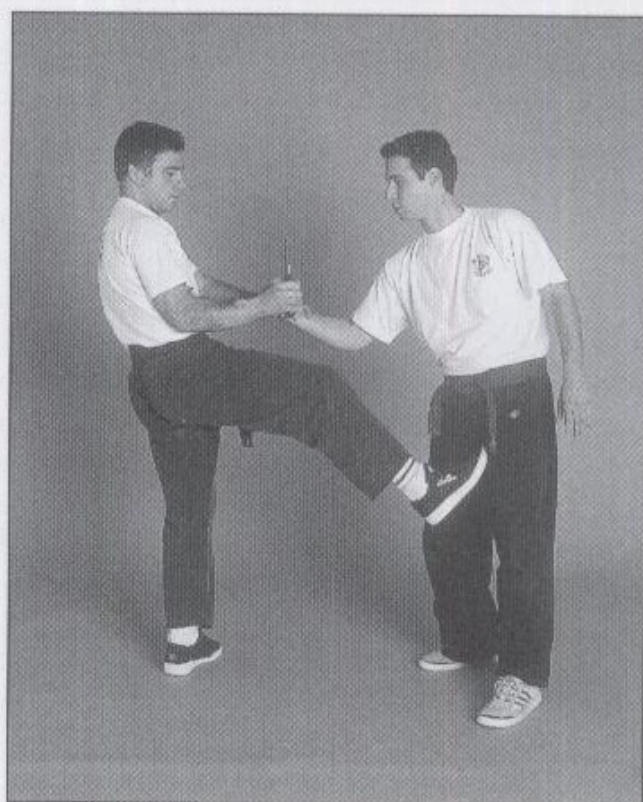
5 . On fait tomber l'assaillant en faisant levier sur la paume de sa main.



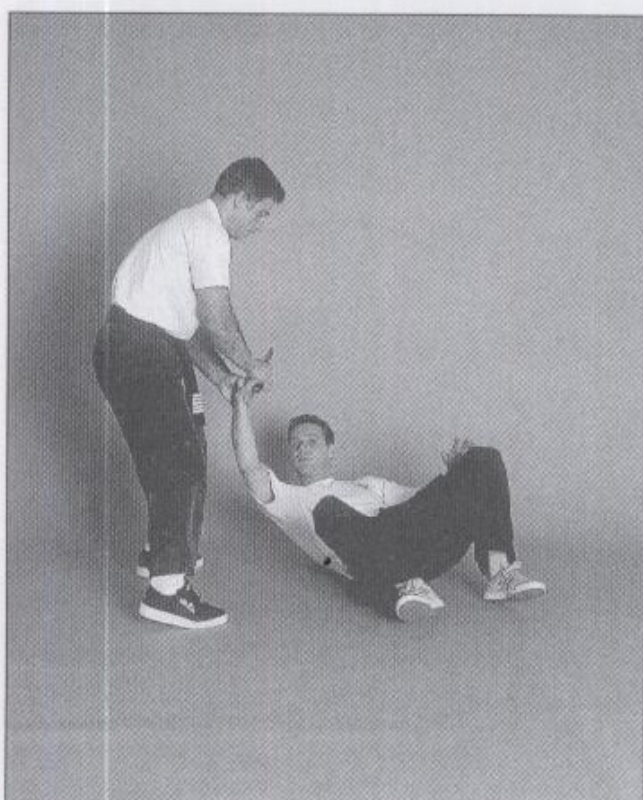
6 . Plier les genoux.



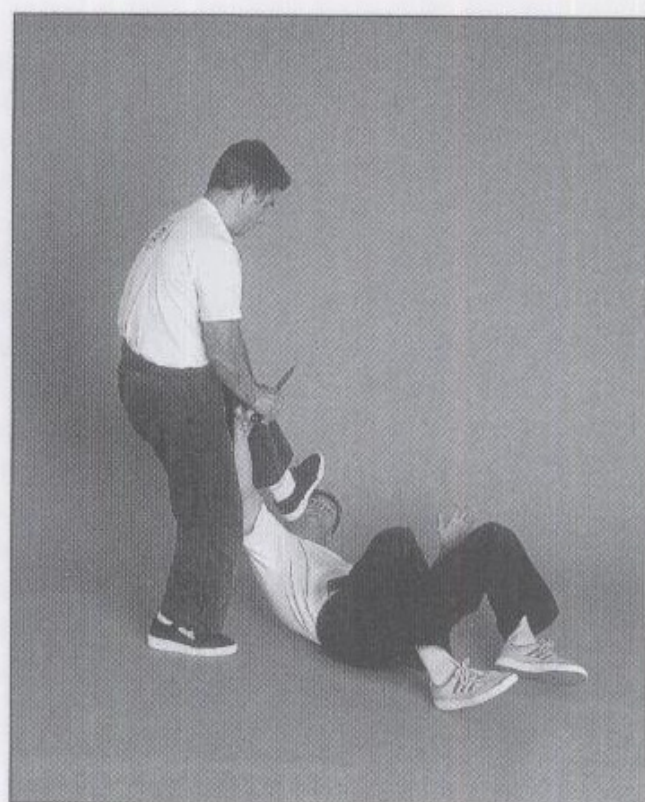
3 . Clé de poignet à deux mains.



4. Coup de pied aux parties.

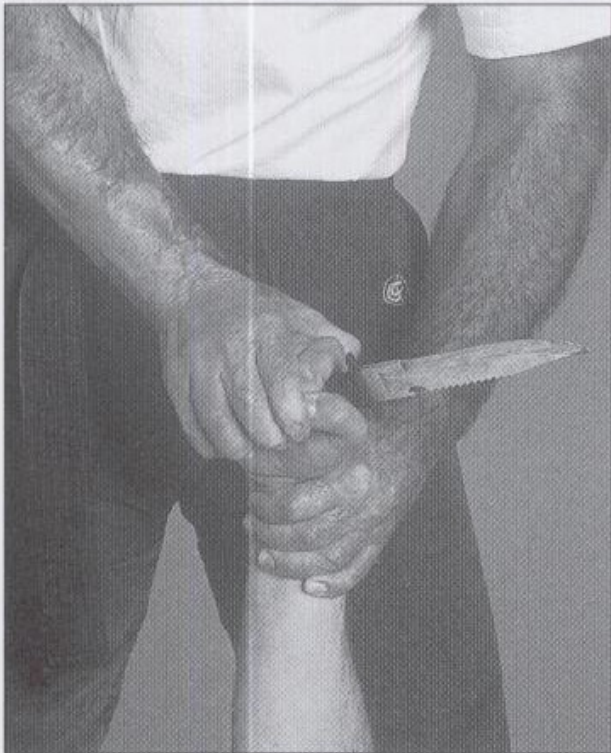


7. Amener au sol.

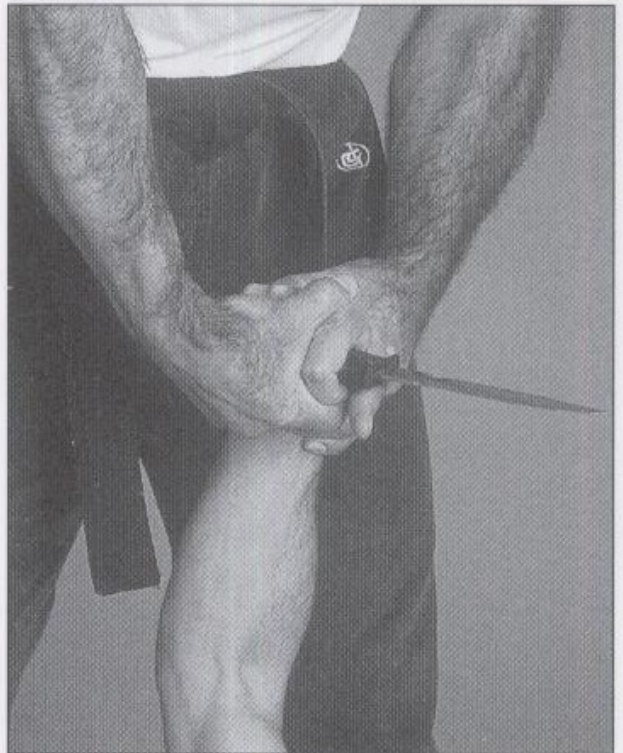


8 . Coup de pied si nécessaire. Retrait du couteau « en épluchant » la main de

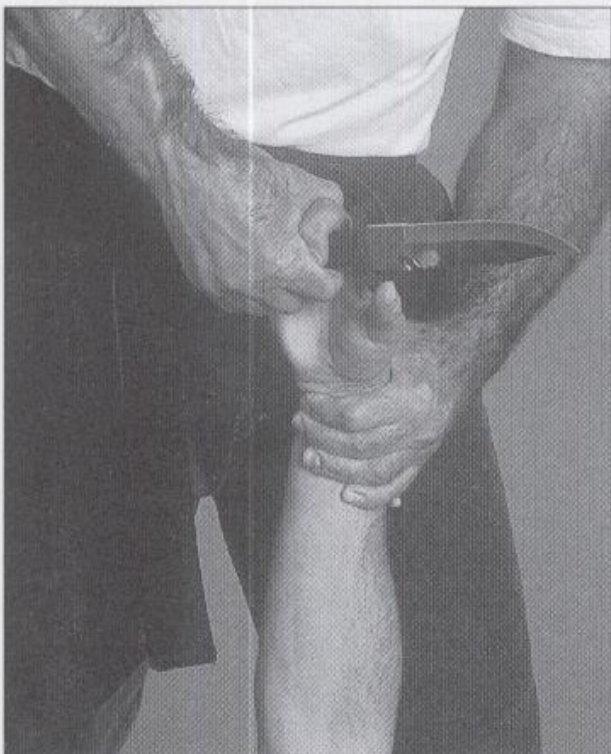
→ RETRAIT DU COUTEAU EN ÉPLUCHANT



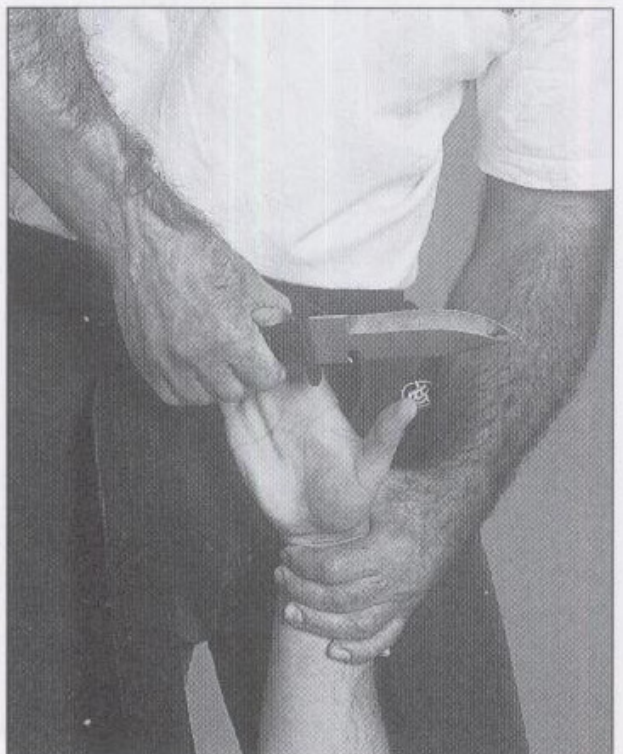
1 . Saisir la main armée.



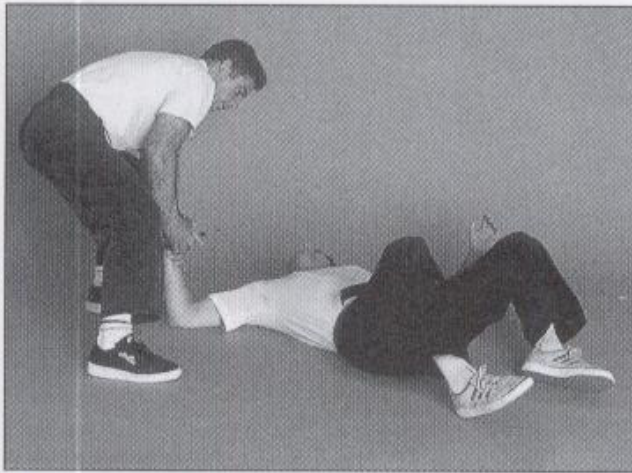
2. On fait levier sur le poignet adverse.



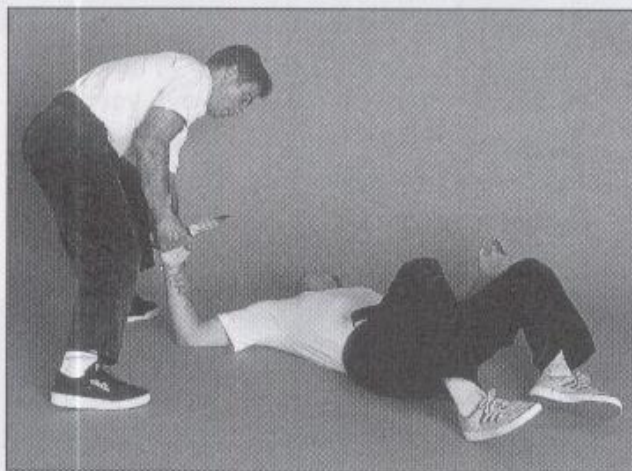
3 . Introduire fermement nos doigts dans la paume de sa main.



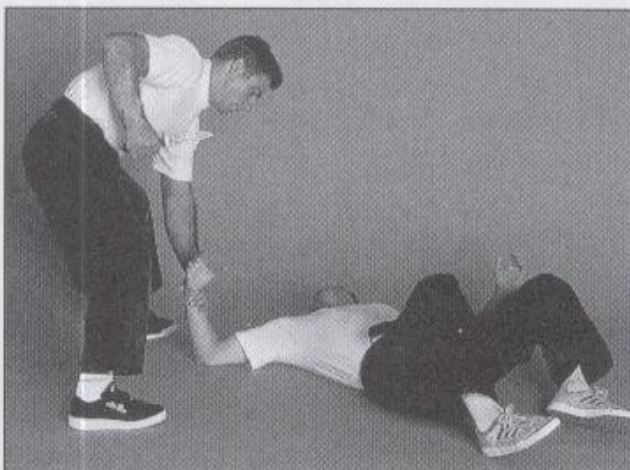
4 . D'un mouvement sec, on arrache le couteau de la main de l'assaillant, de manière que l'on puisse en saisir le manche.



1. Autre possibilité : faire tomber le couteau en faisant levier sur la paume de l'assaillant immédiatement après l'avoir fait tomber. On peut causer un choc de son coude sur le sol.



2. Introduire nos doigts dans sa paume.



3. Arracher le couteau.

La défense idéale inclut une parade avec l'avant-bras, un déplacement en avant et en diagonale avec esquivé du corps, une saisie de l'avant-bras de l'assaillant et un direct au visage, simultanément avec la parade. Pour l'apprentissage de cette technique, on divisera la parade en deux parties : la première comprenant le déplacement en avant et la parade de l'avant-bras ; la seconde, la saisie de l'avant-bras de l'assaillant et la contre-attaque.

Il y a toujours le risque, dans la saisie orientale, que l'assaillant frappe en diagonale vers l'intérieur (c'est pour cela qu'un direct au menton reste généralement préférable). C'est pour cette raison que le déplacement en avant avec parade de l'avant-bras est important car il bloque l'avant-bras armé aussi près que possible du corps de l'assaillant avant qu'il ait pu positionner sa main armée pour porter un coup horizontal. Dans ce cas le coude, ou la partie de l'avant-bras à proximité du coude, nous protège du coup sans avoir à bouger le bras de plus de 3 ou 5 cm.

La contre-attaque, constituée d'un direct au visage, doit être effectuée dès que possible ; parfois même, le coup sera porté avant le contact des avant-bras (assaillant et défenseur). Cette contre-attaque est particulièrement efficace en raison de l'angle de notre corps, incliné vers l'avant. L'esquivé du corps nous écarte de l'angle d'attaque en nous projetant vers l'avant et un peu vers l'extérieur. Elle augmente la sécurité de la technique en plus de l'inclinaison vers l'avant permettant à l'avant-bras de stopper la main armée loin de nous.

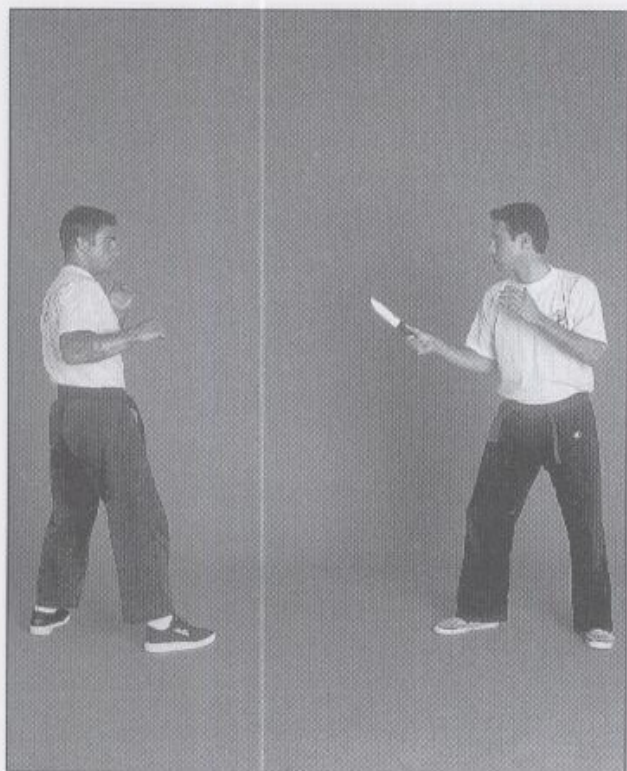
Après avoir fait tomber l'assaillant avec une clé au poignet, on effectue une attaque supplémentaire si nécessaire, avec un coup de pied droit aux reins ou un coup de pied gauche à la tête. Cette dernière partie de la technique doit être effectuée si l'agresseur, malgré le ou les directs reste en pleine possession de ses moyens et que nous n'avons pas d'autres choix que de continuer notre contre-attaque.

Il y a deux façons de retirer le couteau de la main de l'assaillant :

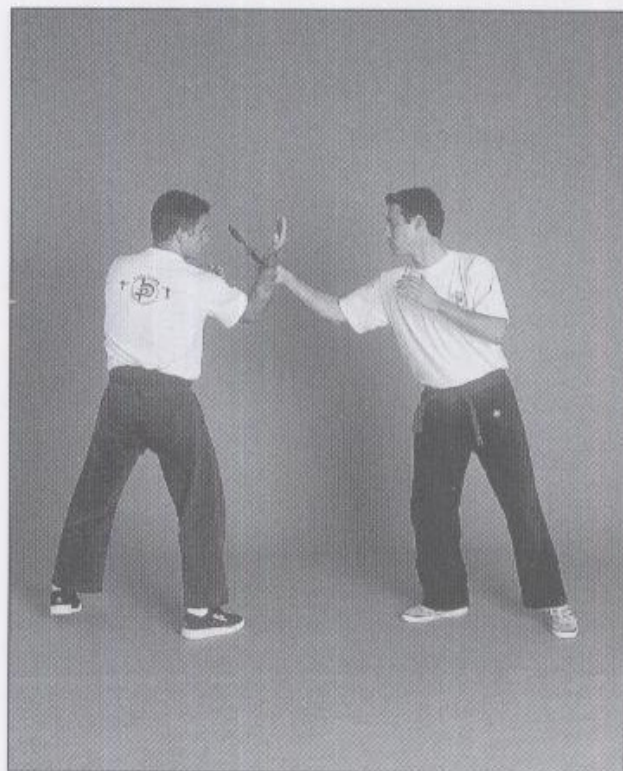
- on « l'épluche » de la main.
- on fait levier sur sa main, la pression fait s'ouvrir la paume, le couteau tombe.

Le retrait du couteau peut aussi se faire comme il est décrit dans les photos 8 et 9, avec un coup de pied aux parties génitales à l'assaillant mais sans le faire tomber.

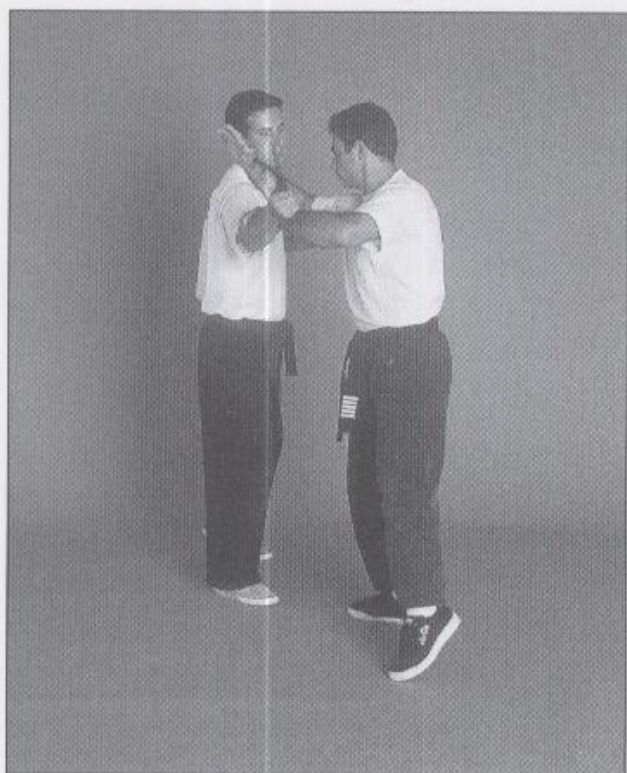
→ SAISIE POUR UN COUP DIRECT : PARADE INTERIEURE



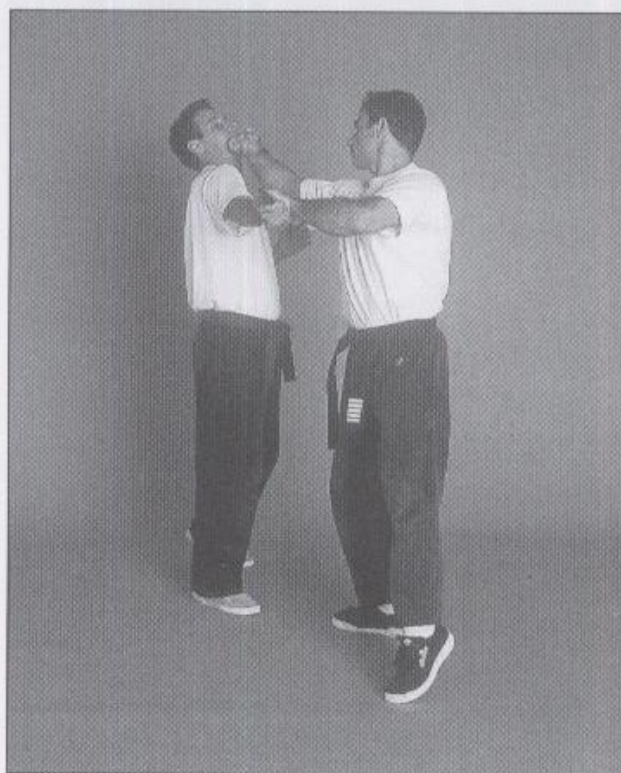
1 . On est prêt pour une parade du tranchant de la main ou de l'avant-bras quand l'assaillant est encore à une certaine distance de nous.



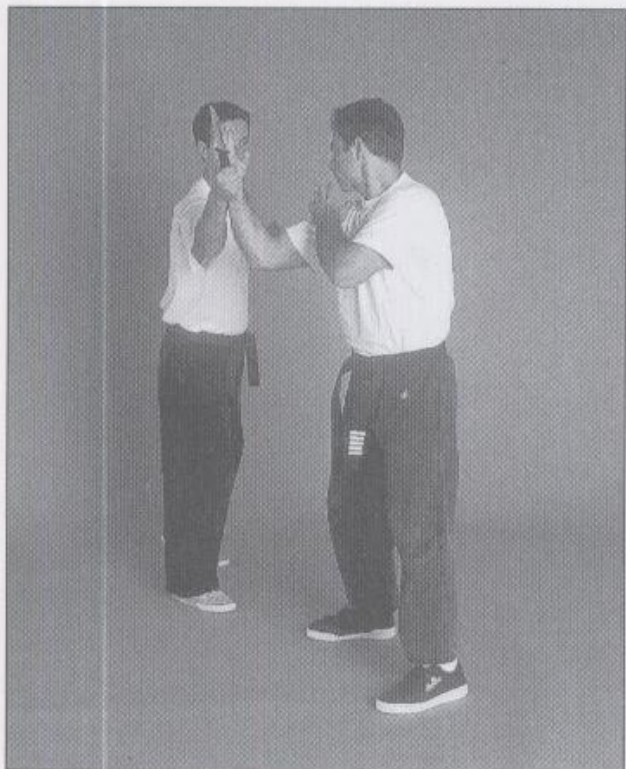
2 . Parade de l'avant-bras; il est presque perpendiculaire au sol et envoyé vers l'avant. Simultanément on avance légèrement vers l'intérieur et on effectue une légère esquivé avec le buste.



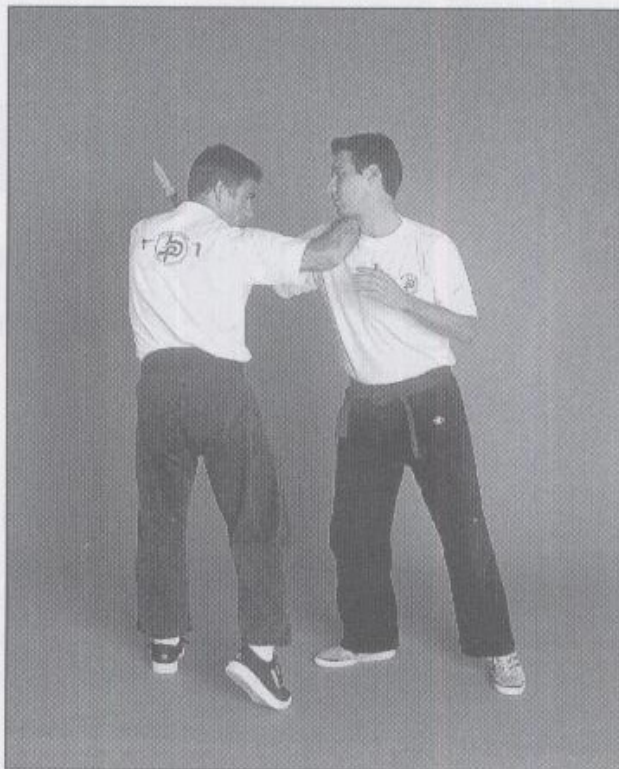
5 . Vue de la situation d'un autre angle.



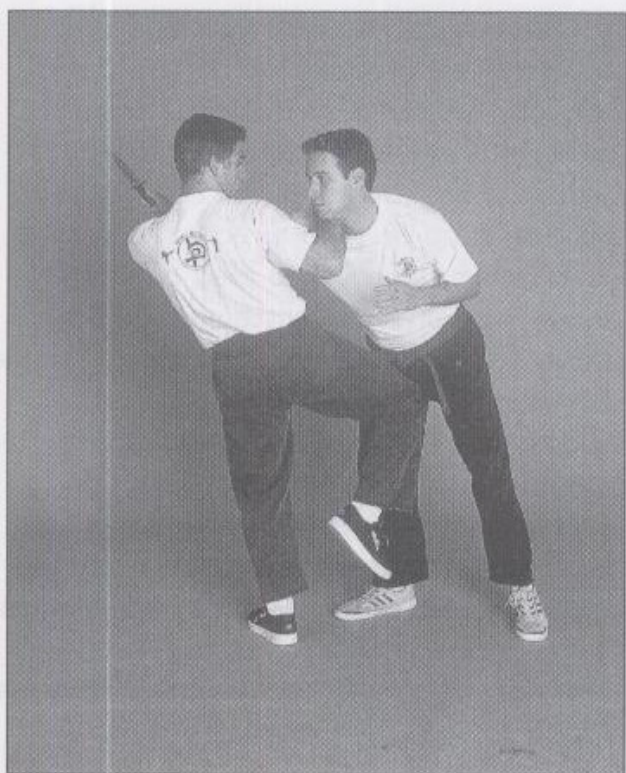
6 . A un angle plus frontal, on effectue une attaque en direct retourné simultanément avec une saisie de la main armée.



3 . Vue de la situation d'un autre angle.



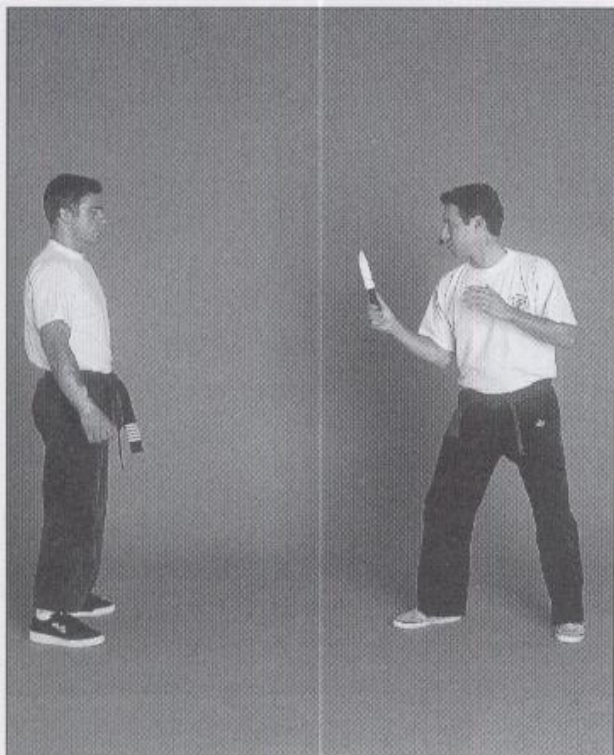
4 . Pendant la parade, attaque avec le tranchant de la main ou le tranchant de l'avant-bras ou un coup du marteau latéral à la nuque ou au menton à l'assaillant.



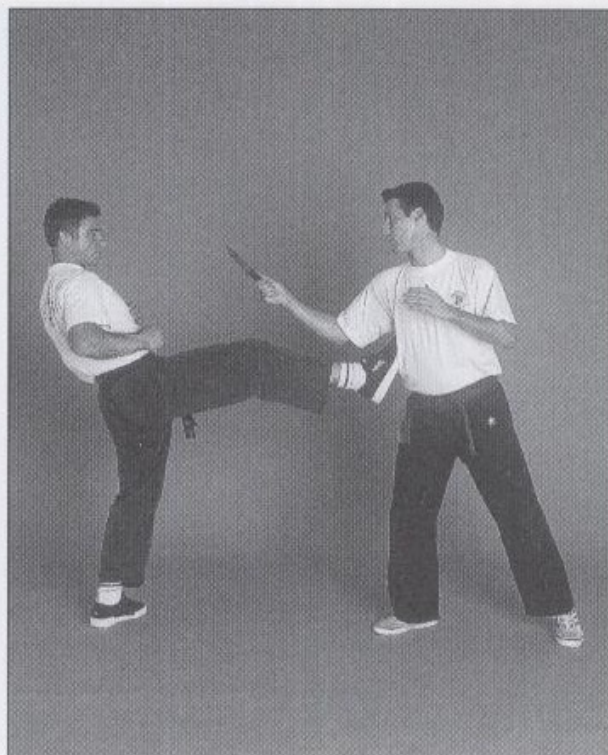
7 . On conclut l'action avec une saisie de l'assaillant à l'épaule et un coup de genou aux parties génitales.

La parade de l'avant-bras est effectuée au niveau de la paume de la main armée. Pendant la parade, on positionnera la main libre près du corps pour éviter d'être piqué par l'assaillant. Cette contre-attaque est efficace lorsque la distance est bonne (pas trop près) ou quand l'assaillant a frappé fort et qu'il avance. Un agresseur au couteau expérimenté porte le coup et recule sa main comme une ressort; on doit donc prendre cette possibilité en compte quand notre main qui a reculé revient vers l'avant pour envelopper son coude. S'il fait reculer sa main on saisira son poignet et on ne se coupera pas.

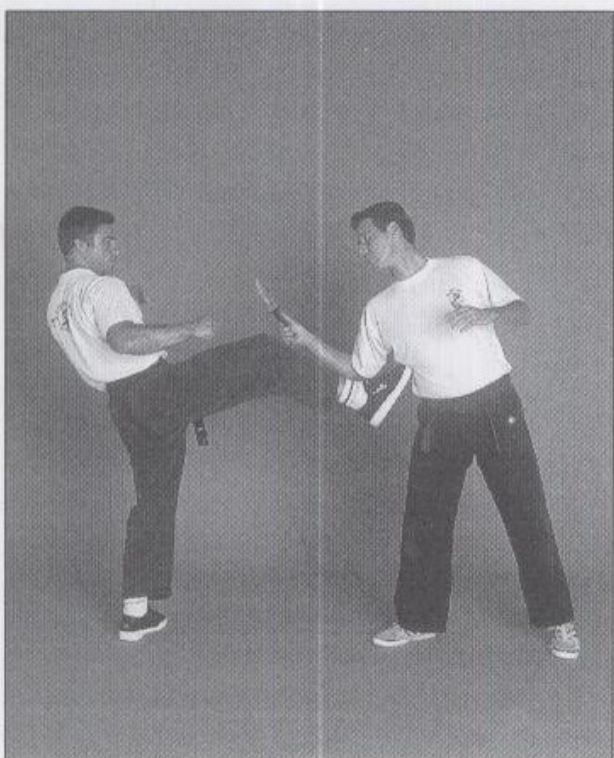
→ DEFENSE CONTRE UN COUP DIRECT (ESTOC) : LE COUP DE PIED AU CORPS



1. L'assaillant et le défenseur avant l'attaque.
La distance nous permet un coup de pied.



2. Coup de pied au centre du corps de
l'assaillant en même temps que notre buste
s'incline vers l'arrière.



3. L'endroit de l'impact dépend du « timing* »
et de l'angle du corps de l'assaillant au
moment de l'attaque.

L'inclinaison du buste vers l'arrière, simultanément avec le coup de pied fort, long et haut sans déplacer le poids du corps a une importance particulière. Cette contre-attaque est une combinaison entre un coup de pied direct et l'élévation de la jambe. Le coup de pied peut être donné avec un léger glissement du pied d'appui (le gauche) : on s'écarte de l'angle d'attaque.

La zone que l'on heurte variera selon le temps du coup et l'angle du corps de l'assaillant au moment de l'attaque. Le coup peut heurter les parties génitales, n'importe quel endroit du centre du corps ou le menton. Si l'on porte des chaussures rigides on peut aussi frapper avec le bout de celles-ci ; sinon frapper avec la demi-pointe du pied.

** timing : le moment pour contrer l'attaque ; plus on contre l'attaque à sa source, meilleur est le timing.*

LA DÉFENSE CONTRE LES ARMES À FEU

La neutralisation d'un homme armé doit être rapide, conséquemment aux principes que nous avons appris (énoncés), techniquement précise et doit représenter un minimum de danger. Elle est basiquement effectuée en trois temps : on neutralise d'abord le revolver, puis l'assaillant et enfin on s'empare de l'arme.

Principes de base

Un homme qui nous menace avec une arme à feu veut nous soutirer quelque chose : de l'argent, des biens, des informations, nous prendre en otage etc. Tuer ne sera pas nécessairement son objectif premier. Toutefois, ceci ne doit faire aucune différence dans la mesure où notre vie (ou celle d'un tiers) a été menacée. Parfois on ne doit pas attendre mais agir rapidement, sans hésitation et dès que possible. Le moment le plus approprié pour agir est lorsqu'il est distrait par quelque chose, par exemple quand il parle ou donne des ordres (« mains en l'air », « donnez moi votre argent ».). Un tel moment peut être provoqué en posant une question à l'assaillant.

Garder à l'esprit que l'attaquant peut être un combattant entraîné. Il ne faut pas l'ignorer ou le sous-estimer en se concentrant uniquement sur l'arme. De même ne pas compter sur sa « coopération », c'est à dire sur le fait qu'il fera ce que vous voulez qu'il fasse, car lui aussi se bat pour sa vie.

La partie dangereuse d'une arme à feu est naturellement le canon. Notre premier pas servira donc soit

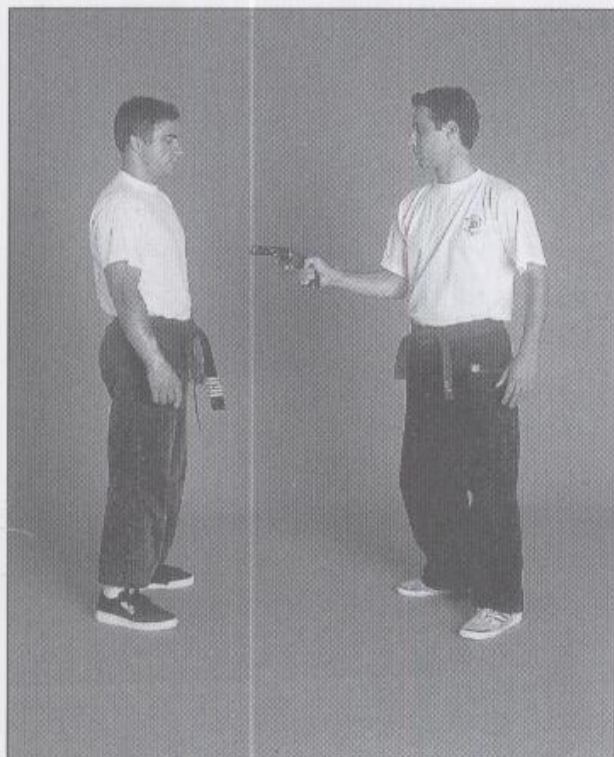
à faire dévier le canon soit à nous écarter de son angle d'attaque, soit les deux, et prendre le contrôle de l'arme immédiatement. Après avoir neutralisé cette première menace, c'est l'attaquant qui est dangereux car il est encore en possession de l'arme et on doit s'assurer qu'il ne puisse pas faire feu ou nous frapper avec la crosse. On l'attaque avec détermination, on s'empare de l'arme et on la rend inutilisable. L'action se termine lorsqu'on s'est emparé de l'arme et que l'on s'est écarté de l'attaquant.

Pour empêcher l'attaquant de se servir de l'arme après avoir dévié le canon, on saisit l'arme ou la main armée avec notre main, en déplaçant dessus notre poids du corps, afin de limiter ses capacités à bouger sa main. Si on ne peut pas le faire, on saisira l'arme avec nos deux mains et on portera un coup de pied à l'attaquant.

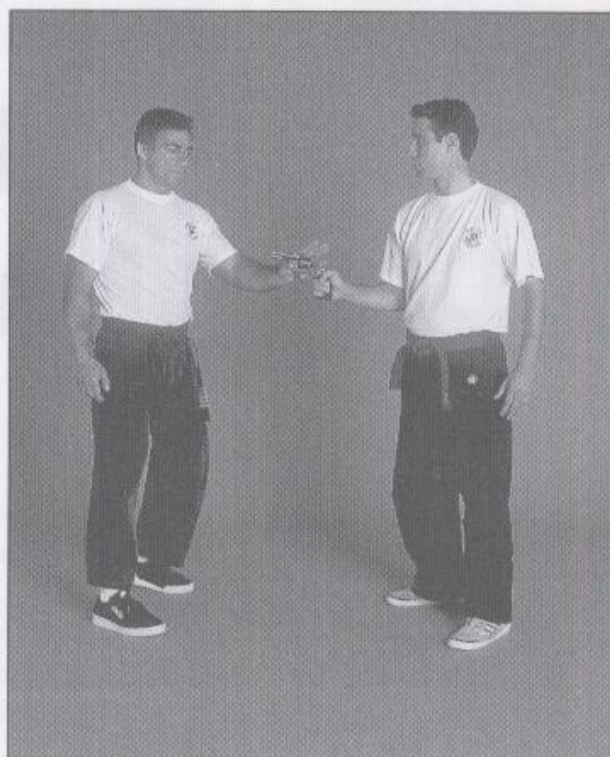
Après avoir appris les bases des techniques essentielles, on les pratique à différentes distances et différents angles, et dans des situations spéciales comme, par exemple, lorsque l'attaquant se tient derrière un obstacle de n'importe quelle sorte, dans un véhicule ou si l'on est poussé, tiré, à terre...

Parfois les techniques décrites plus loin sont difficiles à appliquer. On ne les utilisera que si l'on est bien entraîné et quand, selon toute vraisemblance, l'attaquant va se servir de son arme et qu'il y aura des victimes. Dans une telle situation nous n'avons rien à perdre et notre intervention ne pourra que contribuer à sauver des vies.

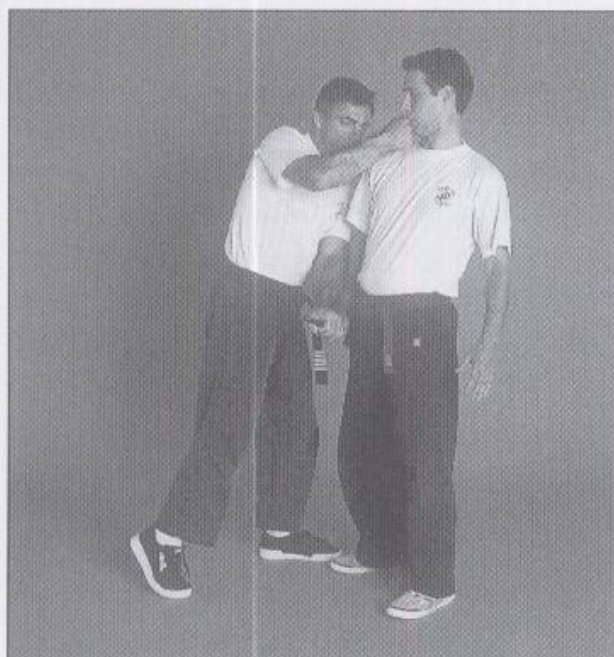
→ FACE A UN REVOLVER



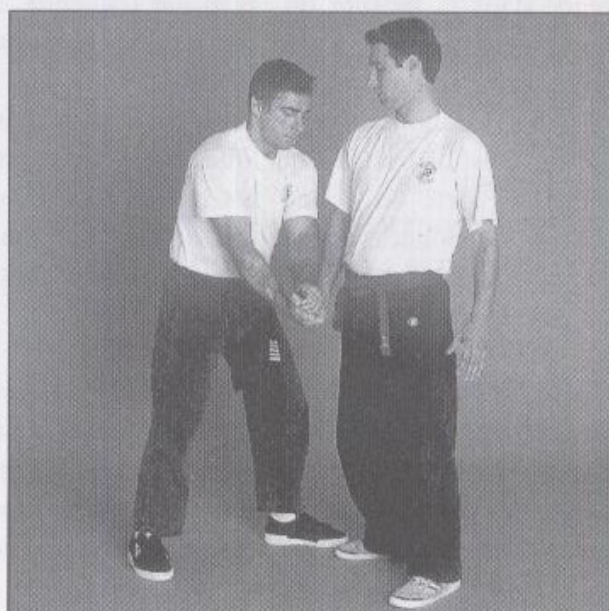
1 . Le revolver est pointé vers le centre de notre corps.



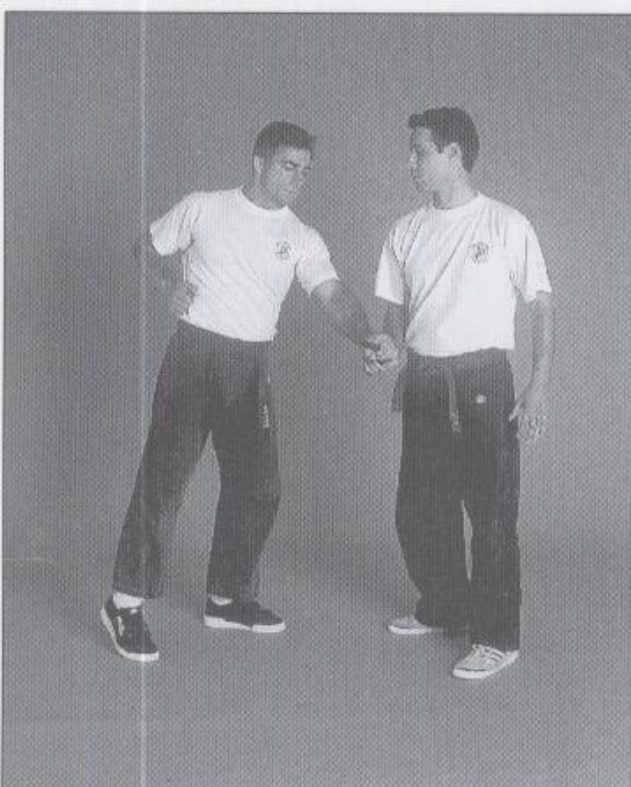
2 . Notre main est projetée vers l'avant accompagnée d'une esquive du corps. Cela va nous permettre de saisir le revolver et de s'écarter de son angle d'attaque. On doit faire ceci sans prévenir de notre mouvement, comme pencher notre buste vers l'avant, ce qui pourrait alerter l'attaquant.



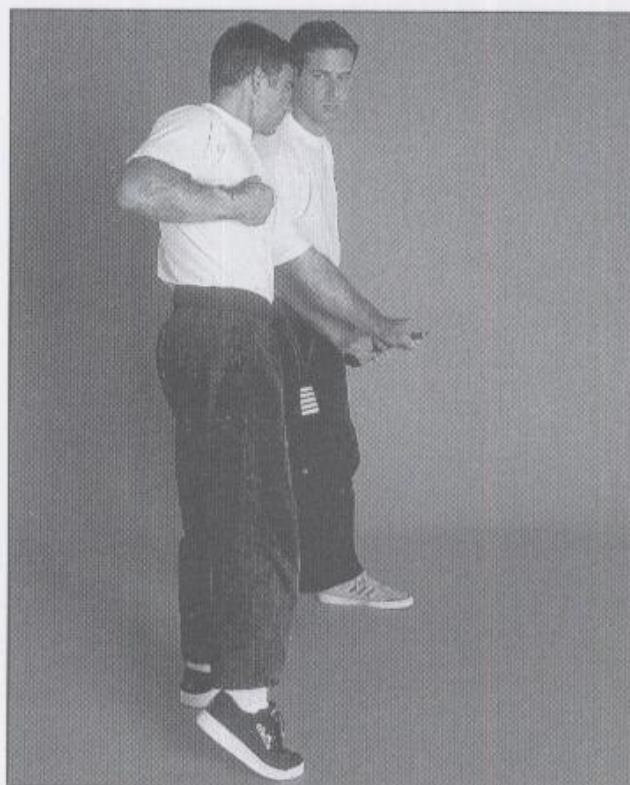
4 . « Sauter » (s'élancer) d'un pas en avant avec le pied gauche en portant un direct au menton à l'attaquant. Exercer une forte pression avec notre poids sur le revolver, en le poussant vers le corps de l'attaquant. Le coude de la main qui saisit reste presque tendu, faisant pointer le revolver vers le bas et de côté.



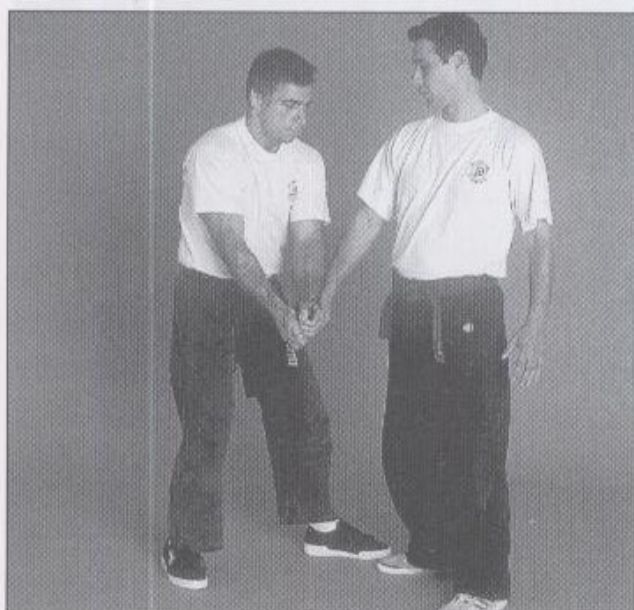
5 . Saisir l'arrière du revolver (le chien) : la saisie vient par l'arrière et ne doit pas passer devant le canon.



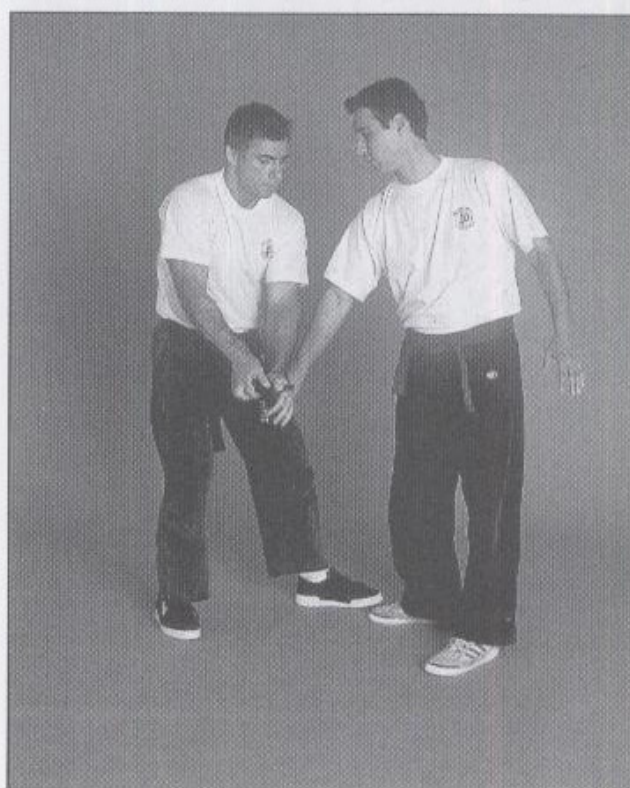
- 3 . Dévier et saisir la main armée avec le pouce vers le bas et les doigts vers le haut, et la bouger de côté en concluant notre esquive et en déplaçant le poids du corps vers l'avant.



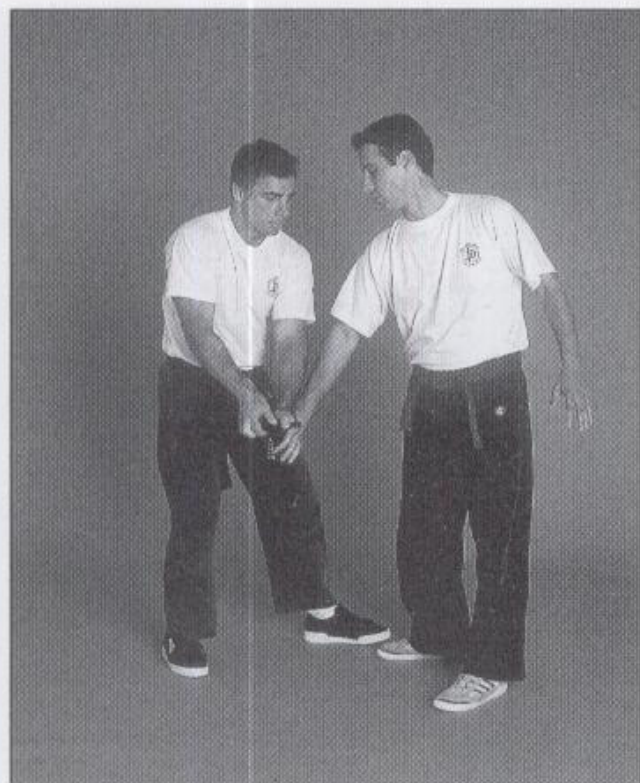
- 3.1 . Situation vue du dos du défenseur. Une saisie adaptée du revolver empêchera l'attaquant d'appuyer sur la détente.



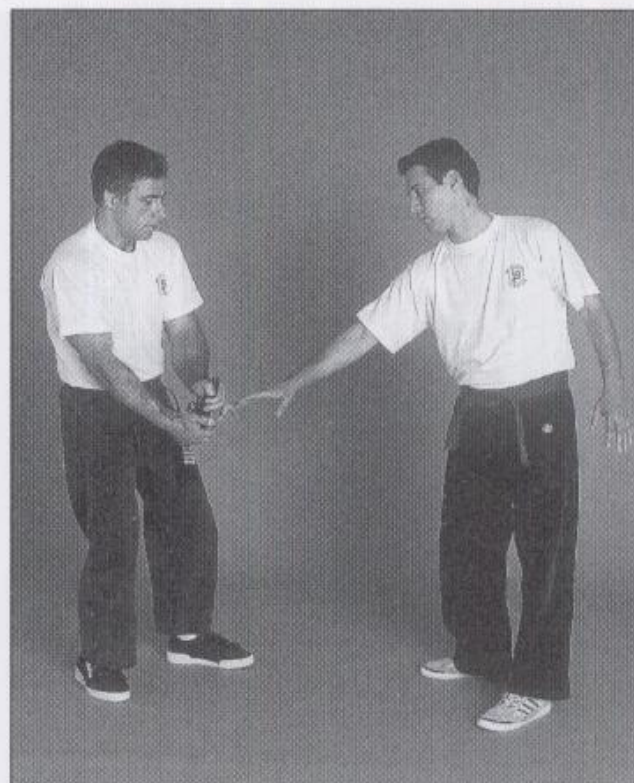
- 6 . Tourner l'arme dans la main de l'attaquant à la perpendiculaire de sa position initiale de telle façon que le revolver ou le pistolet ne soit plus fermement tenu et que le doigt qui est sur la détente ne lui soit d'aucune utilité s'il résiste pendant le retrait de l'arme.



- 6 bis.

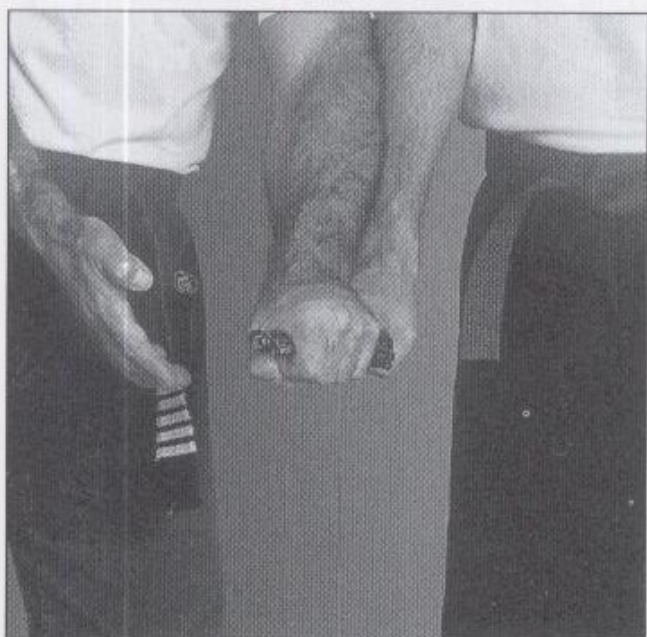


7 . Retrait sec (avec force) et horizontal de l'arme ; en même temps on commence à reculer.

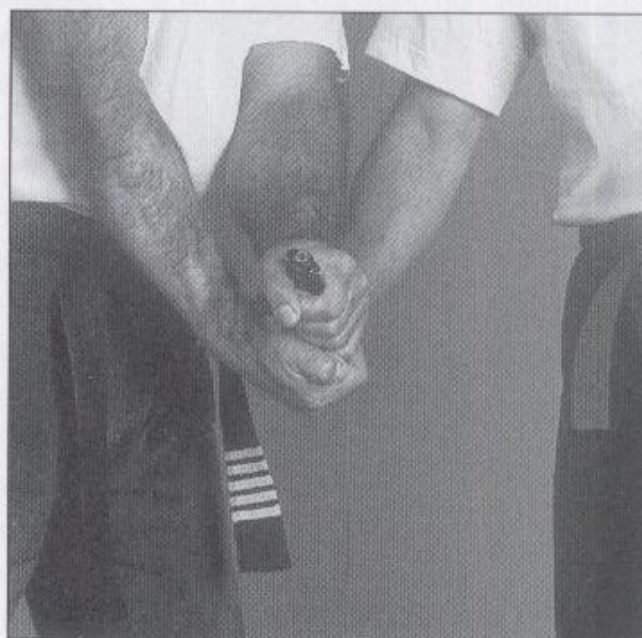


8 . On recule par petits pas rapides (vers l'arrière) et on pointe l'arme vers l'attaquant à une distance de sécurité.

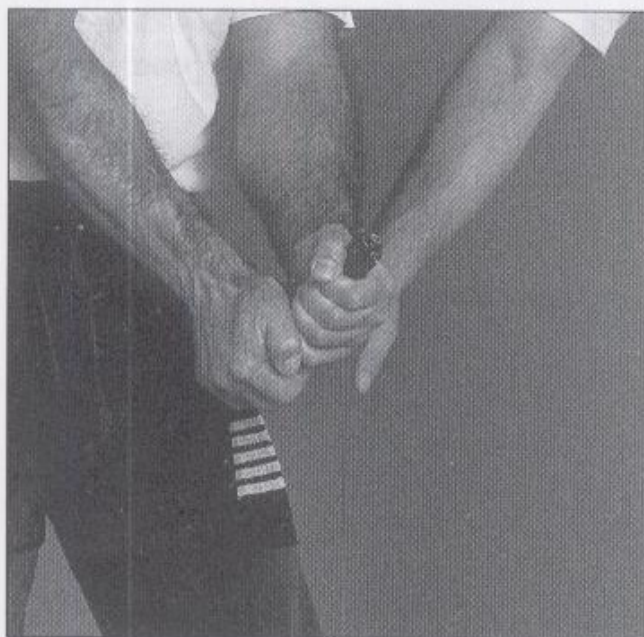
→ GROS PLAN DU DÉSARMEMENT



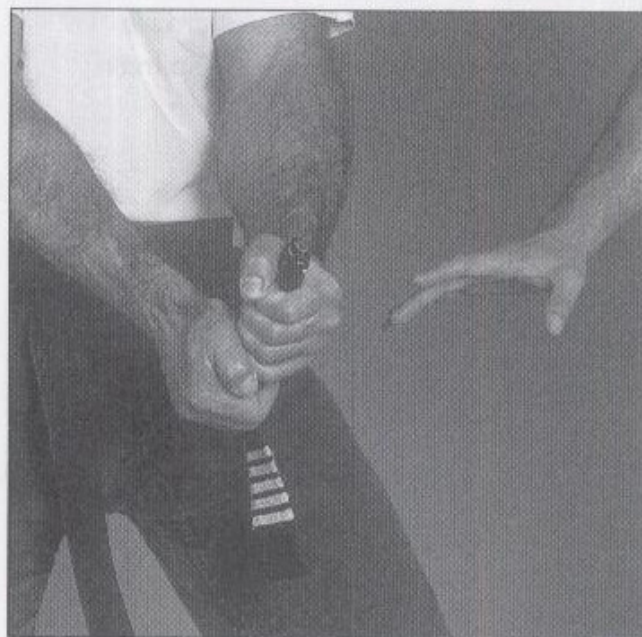
1. Saisie de l'arme pouce vers le bas.



2. La main droite vient renforcer la saisie par l'arrière.

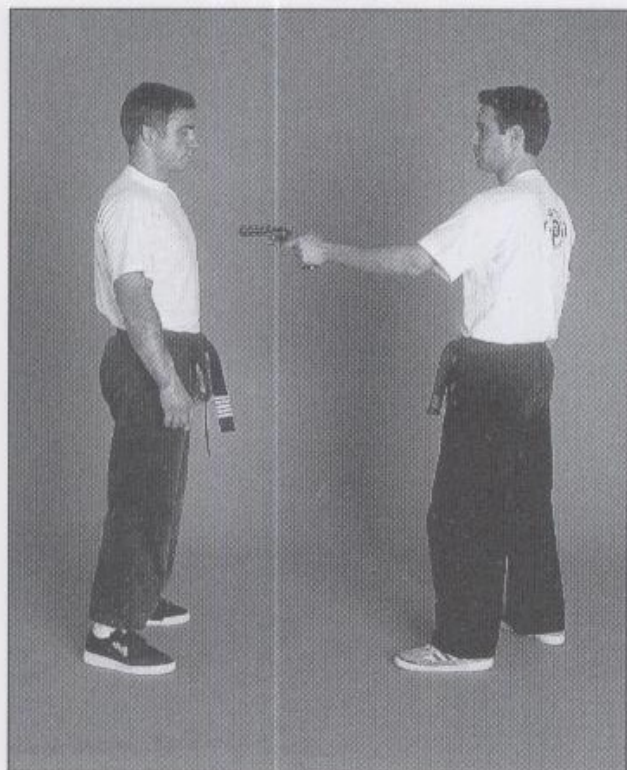


3. Tourner l'arme à la perpendiculaire de sa position initiale.

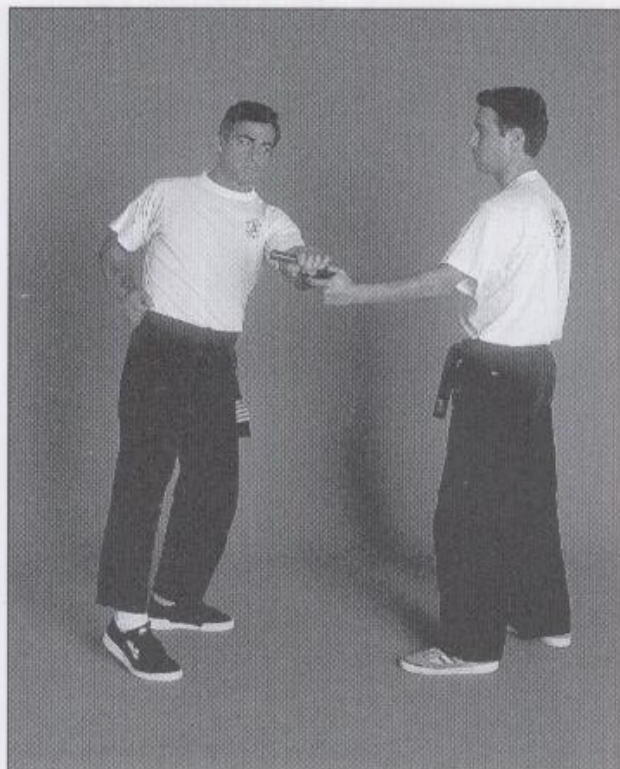


4. Détail : retrait sec de l'arme.

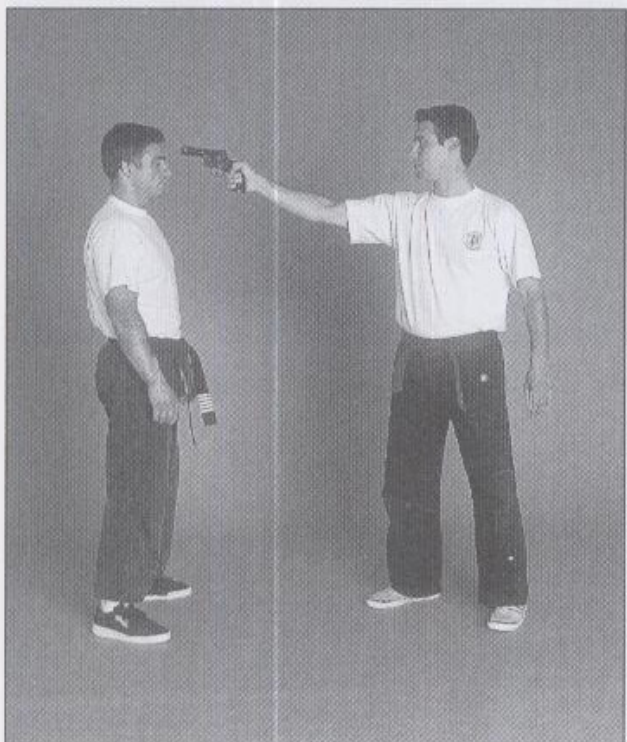
→ FACE A UN REVOLVER



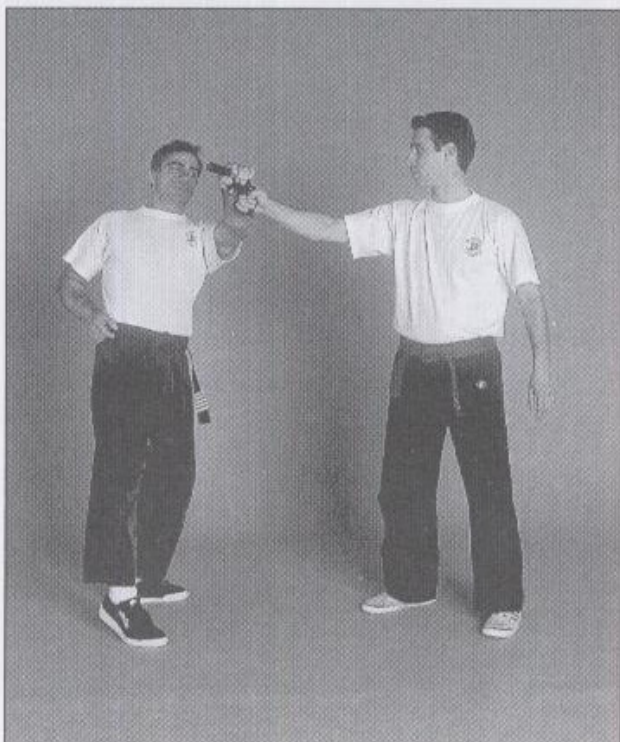
1. La même technique est utilisée lorsque l'attaquant tient le revolver dans sa main gauche et est devant nous.



2. Il est également possible de faire l'inverse, c'est à dire détourner la main gauche armée avec notre main droite.



1. La même technique est utilisée si le revolver est pointé vers notre tête.

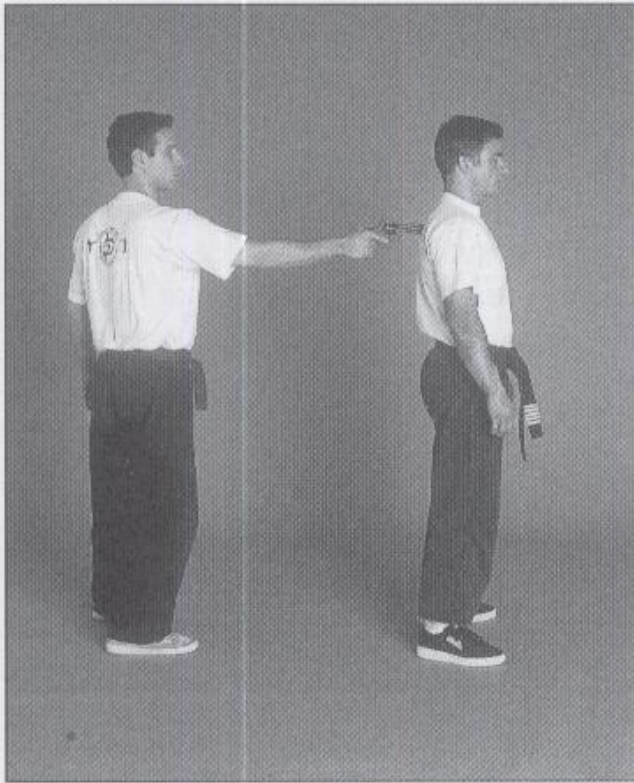


2. On enchaîne comme dans la technique vue précédemment.

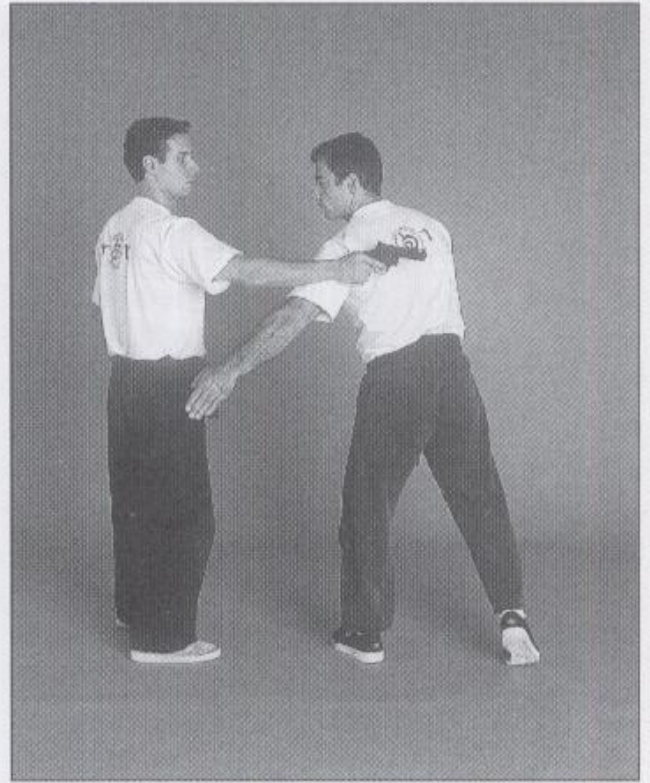
Un attaquant nous menace avec un revolver qu'il tient à une ou deux mains. Il peut se tenir à une certaine distance, qui variera du contact entre notre corps et l'arme, à environ 20 ou 30 cm à partir de la crosse, soit, quand le bras est tendu à 80 cm à partir du corps (de l'épaule). La hauteur à laquelle l'arme est pointée peut également varier, du centre du corps à la tête. Effectuer la technique à la vitesse la plus rapide possible. Le meilleur moment pour intervenir est celui où l'attaquant parle ou donne des ordres. Localiser l'emplacement du revolver d'un coup d'œil rapide et direct. Toutefois ne pas s'y attarder pour ne pas éveiller les soupçons.

L'attaquant ne doit pas deviner nos intentions. Dans cette technique le corps est dirigé par le mouvement de la main qui entraîne une rapide esquivé du corps et le déplacement de notre poids vers l'avant. La déviation de l'arme sur le côté et la saisie doivent impérativement être faites avec le pouce en dessous (du canon), les doigts au dessus et le coude tendu pendant le transfert du poids vers l'avant, afin d'exercer une forte pression, et par là, limiter la capacité de l'attaquant à bouger l'arme. La pression sur le revolver l'amène près de la cuisse de l'attaquant de façon que toute tentative de tirer l'arme vers l'arrière échoue.

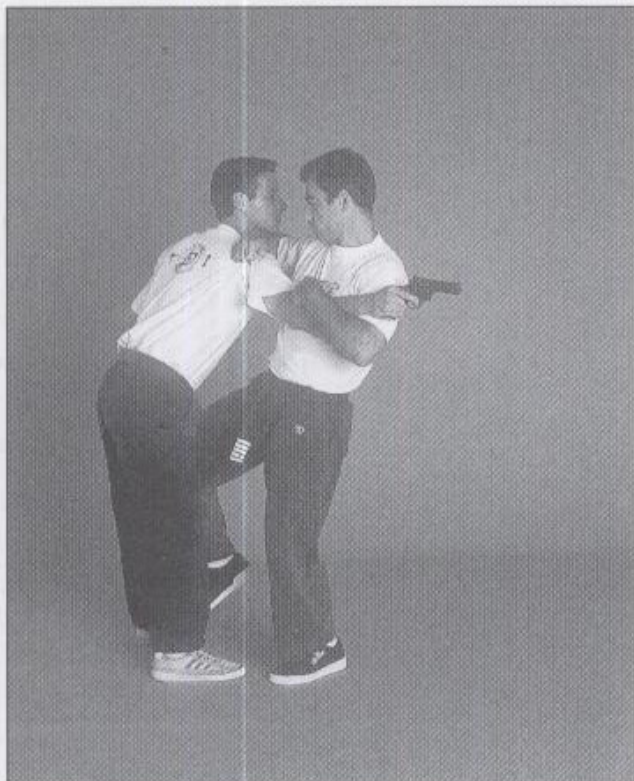
→ UNE MENACE PAR L'ARRIÈRE



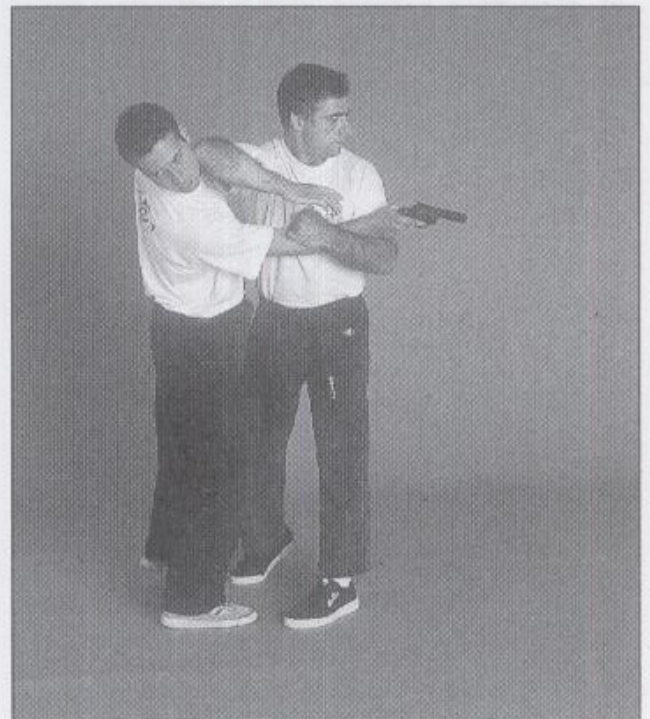
1 . La menace.



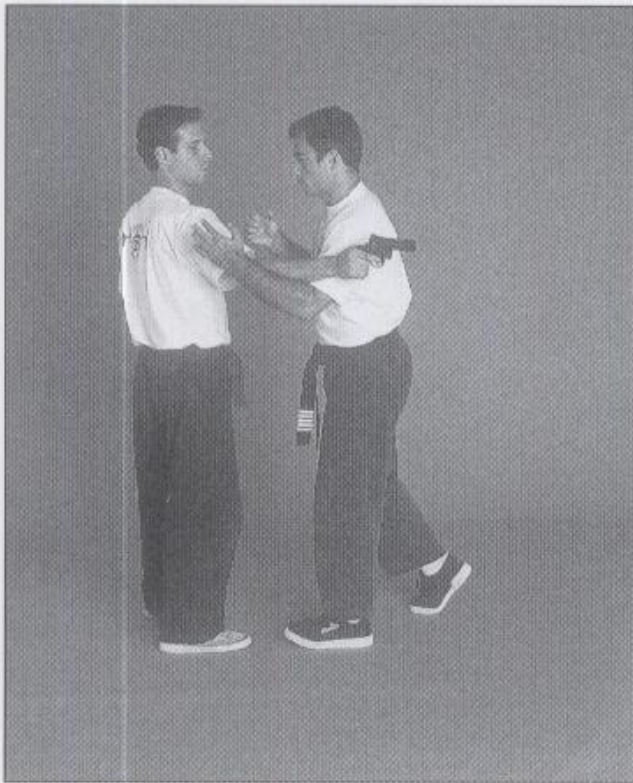
2 . Un coup d'œil rapide pour évaluer la situation. On écarte (dévie) le revolver avec la main, ce qui entraîne l'esquive du corps (on roule vers l'intérieur) simultanément en s'élançant vers l'attaquant. Le bras défenseur après avoir dévié l'arme est amené vers l'attaquant en glissant sur l'avant-bras armé.



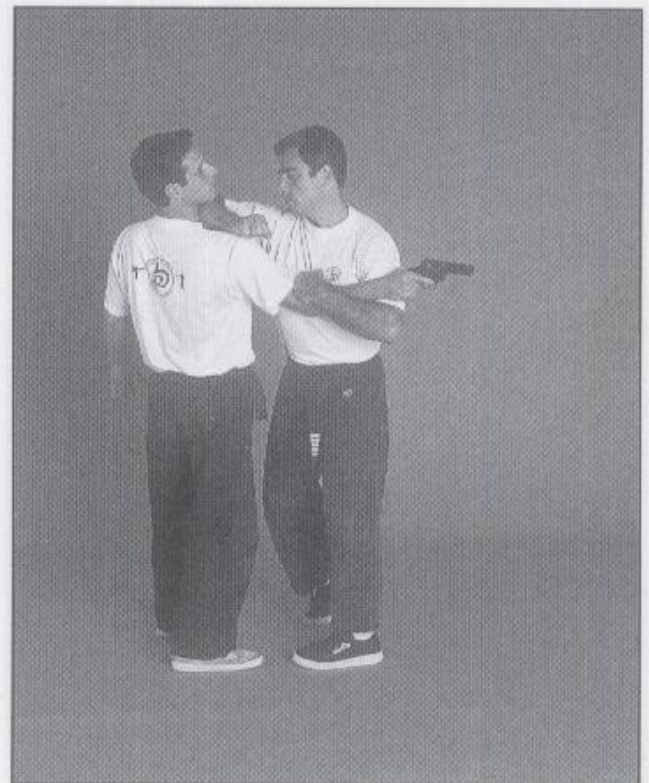
5 . Saisie à l'épaule et coup de genou aux parties génitales.



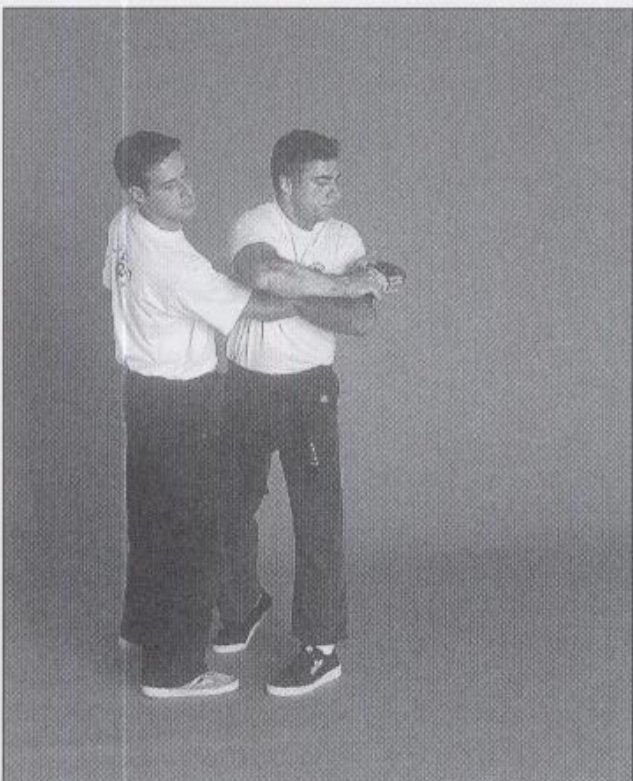
6 . On se tourne fortement vers l'arrière pour voir si le revolver est toujours dans la main de l'attaquant.



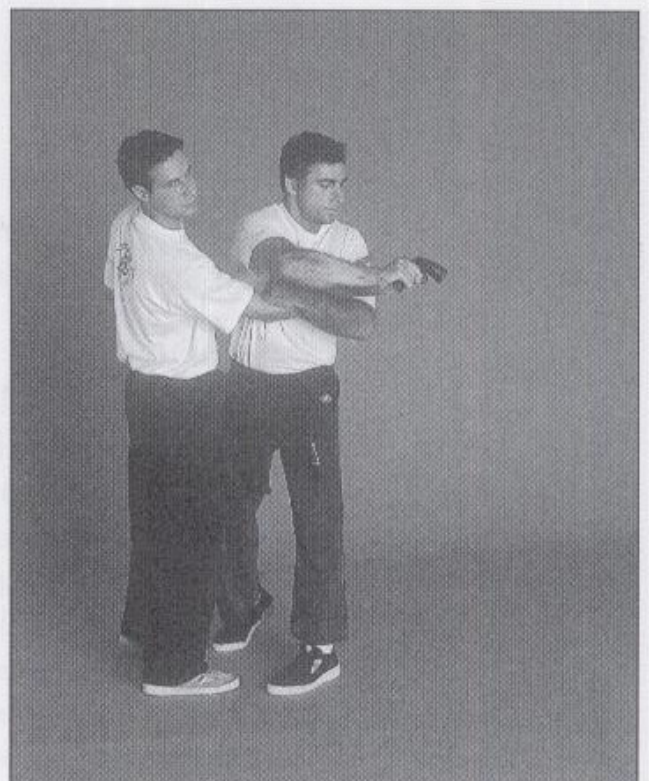
3 . On s'élance vers le corps de l'attaquant.



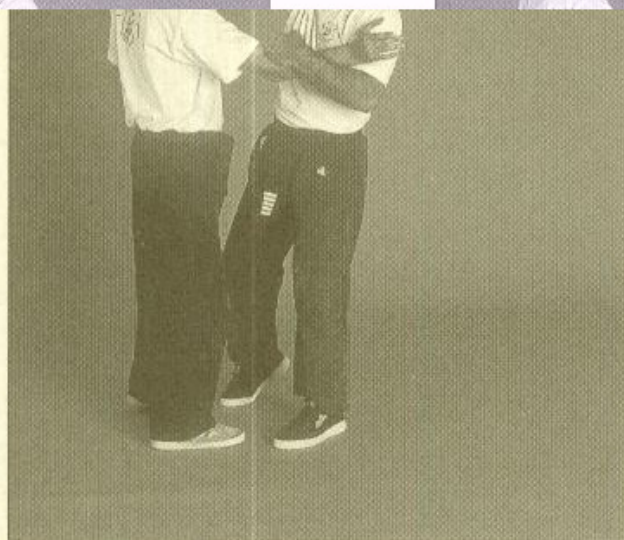
4. En portant un coup de coude horizontal au visage pendant qu'on le saisit et on retient fermement son bras et son avant-bras.



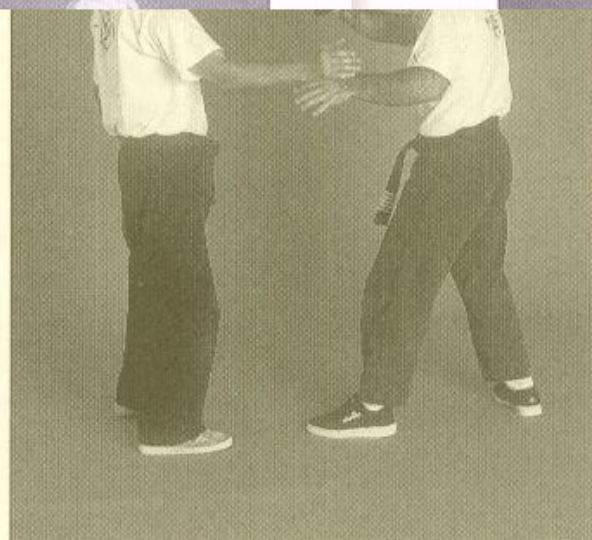
7. S'il y est on le saisit aussi vite que possible et on le tient très fermement, paume vers le bas.



8 . On tourne l'arme à 90° et on la retire de la main (du doigt pressant sur la détente)



9 . Pendant que l'on écarte, on porte si nécessaire, un coup de crosse ou un coup de coude sur le côté (de sa tête).



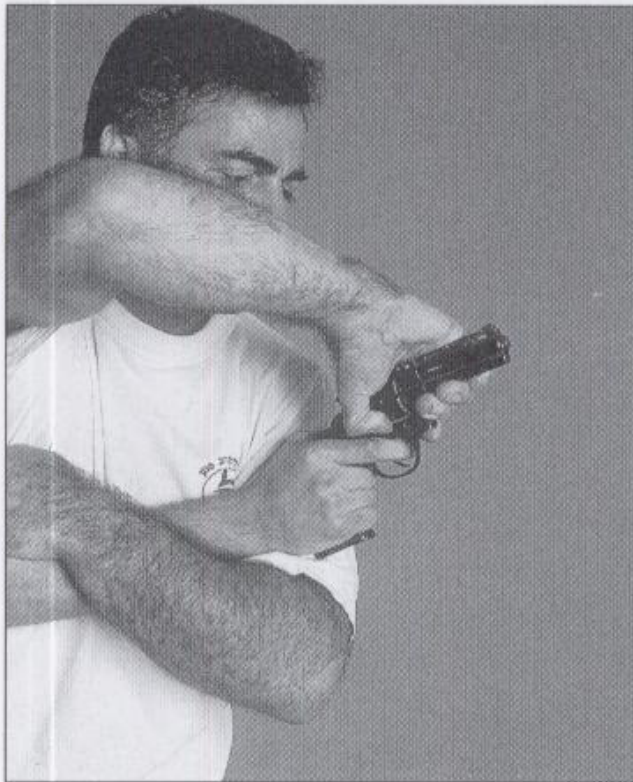
10 . Retrait de l'arme.
On utilise approximativement la même technique si l'arme est pointée vers la tête. Voir aussi la neutralisation d'une menace armée vers la tête de profil.

Dans cette technique on trouve aussi les trois mêmes éléments : dévier l'arme ; neutraliser l'attaquant ; s'emparer de l'arme. Il est essentiel de jeter un rapide coup d'œil (en arrière) pour vérifier si c'est bien l'arme qui touche notre dos ou seulement la main de l'attaquant. Garder à l'esprit que la main que l'on peut voir est la plus éloignée de notre corps. Le pas vers l'attaquant a pour but de nous écarter de son angle d'attaque, ainsi que de l'arme en la lui rendant plus difficile à utiliser. Si l'attaquant veut essayer de s'en servir, il lui faudra retirer sa main, celle-là même qui est à présent saisie fermement, tout ceci pendant que nous contre-attaquons (le frappons). L'attaque la plus efficace est un coup de coude, on peut

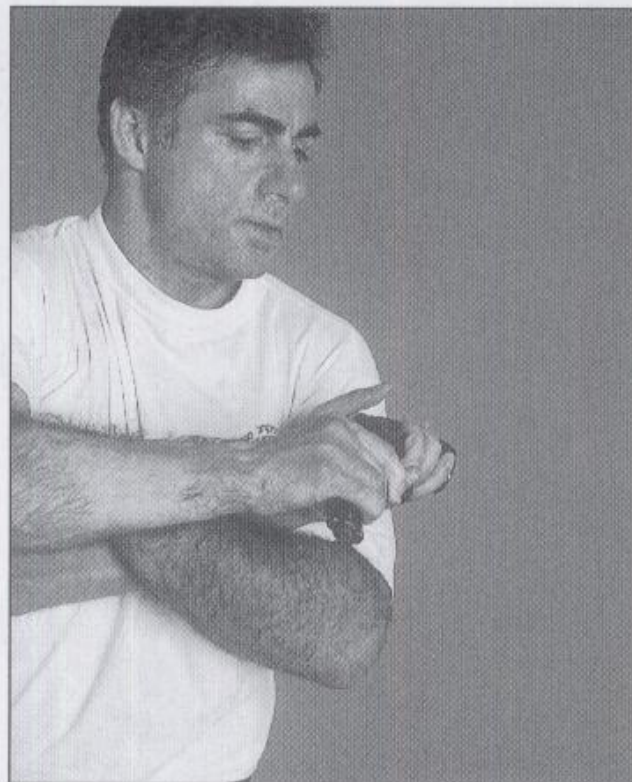
sinon porter un direct ; ceci dépendra de la distance entre nous après que l'on se soit retourné.

L'esquive du corps peut être effectuée indifféremment à gauche ou à droite, selon ce qui nous est le plus facile et ce que la situation exige. Dans tous les cas, quand le revolver touche le corps, la technique est vraiment simple. Quand le revolver est pointé et touche l'arrière de la tête, la technique est la même : la tête se rapproche « en roulant » vers l'attaquant. Regarder le chapitre sur la menace avec revolver de côté. La différence basique est que, dans cette technique, on bouge la cible (la tête) avant de s'occuper de la main armée.

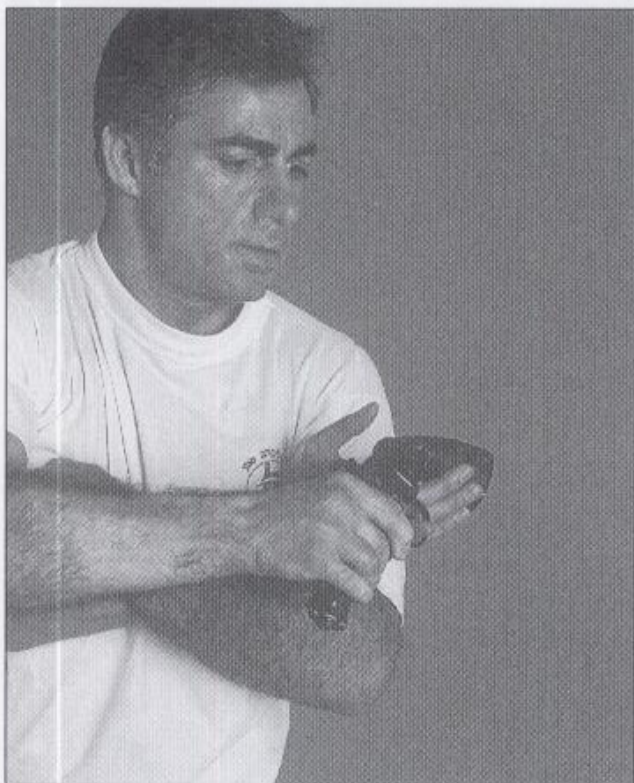
→ GROS PLAN DU DÉSARMEMENT



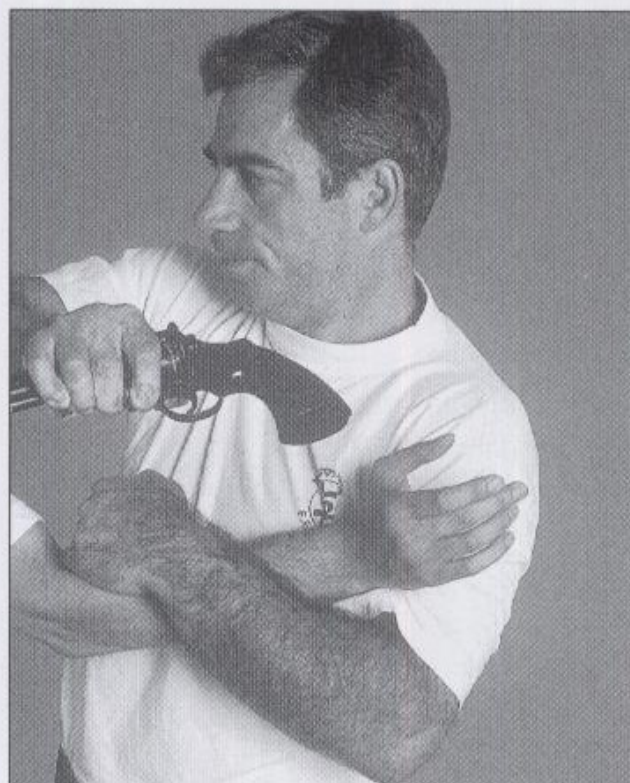
1. Saisie du revolver.



2. On fait tourner l'arme à la perpendiculaire de sa position initiale.

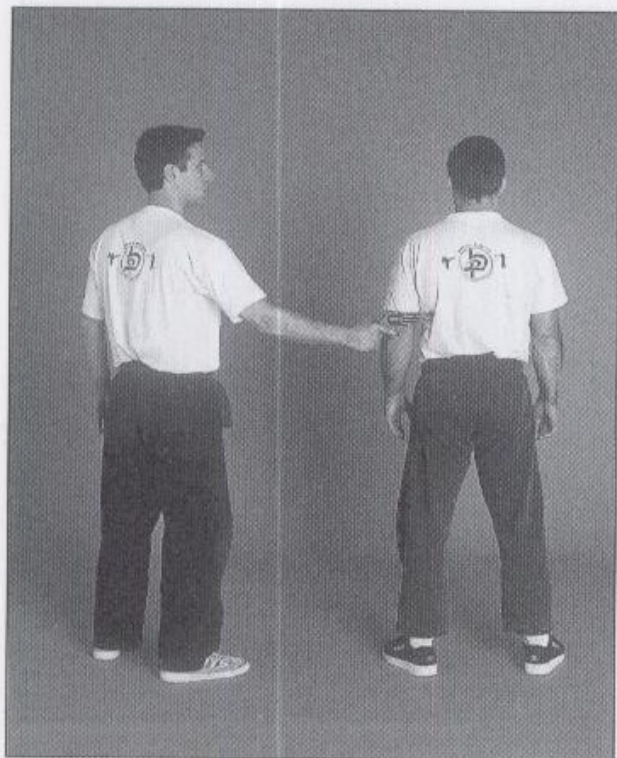


3. Désarmement.

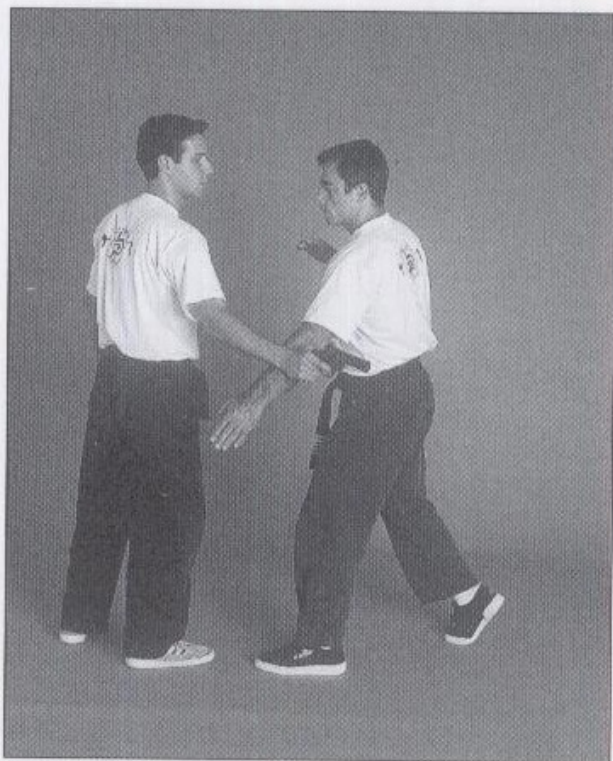


4. On peut frapper la tête de l'assaillant.

→ MENACE EN CORPS À CORPS DE CÔTÉ : DE L'EXTÉRIEUR

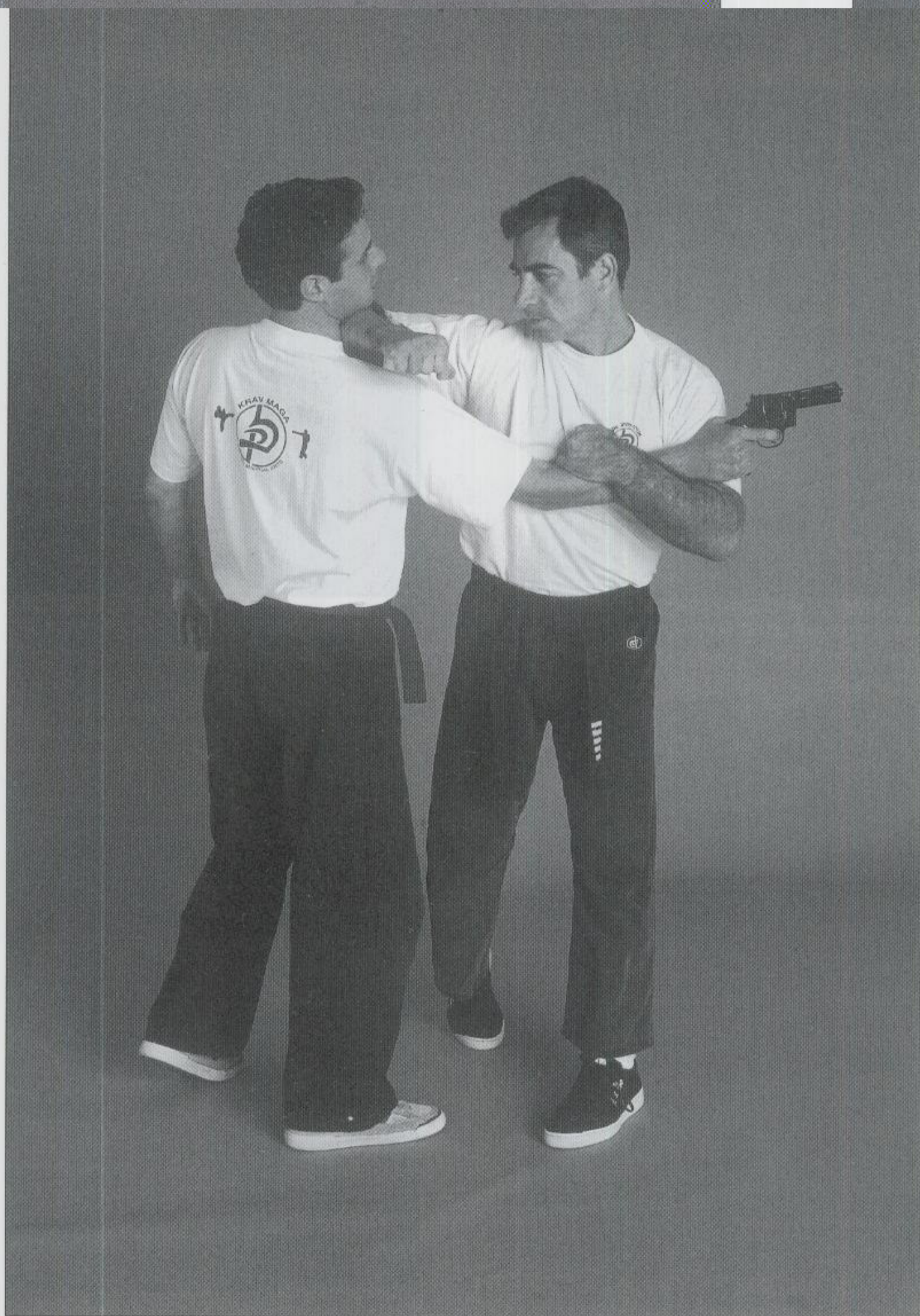


- 1 . Le revolver touche notre corps derrière notre bras. Effectuer la même technique que celle utilisée lorsque l'on est menacé par arrière au corps à corps.

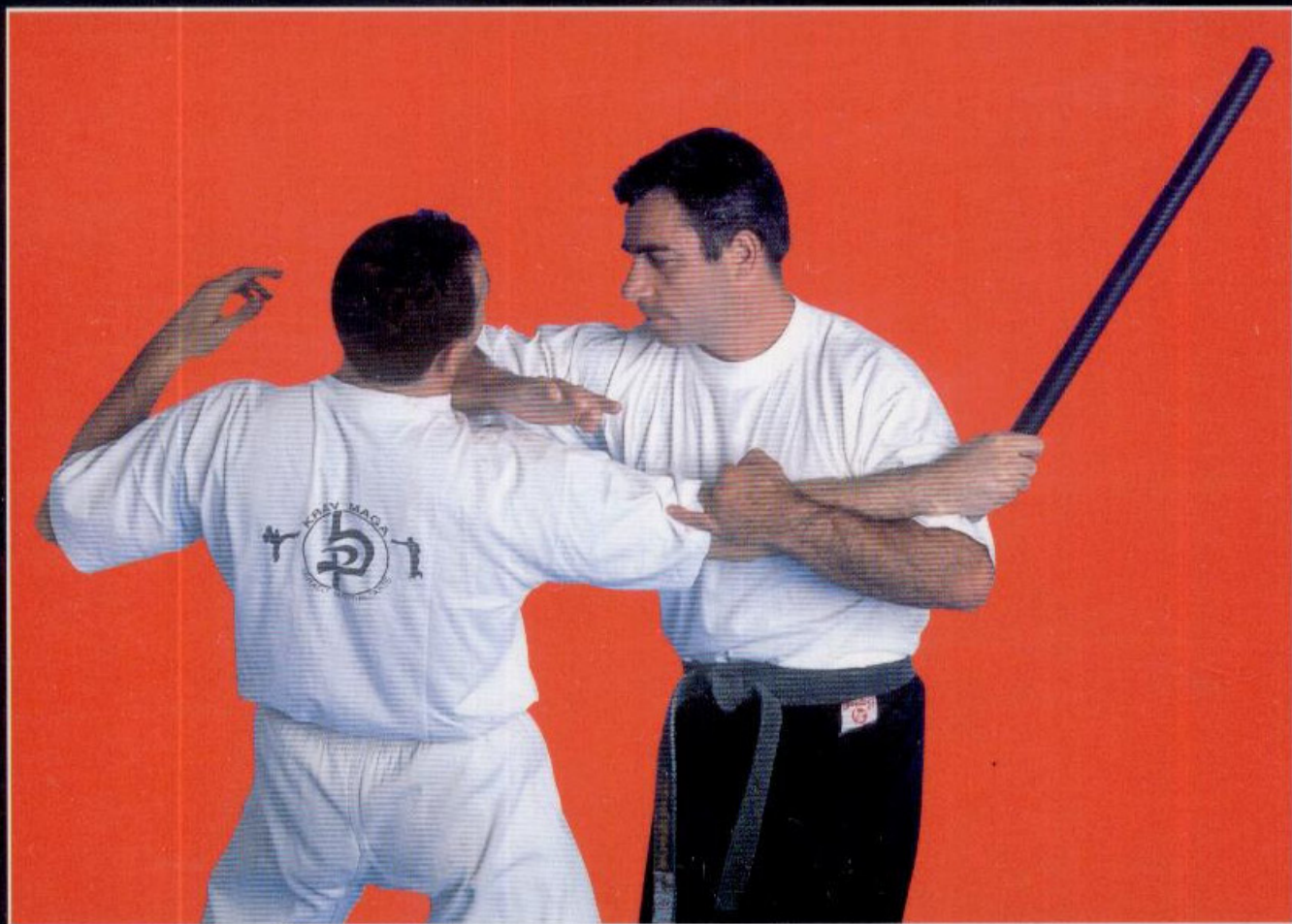


- 2 . Pousser le revolver de côté et effectuer un pas en direction de l'attaquant (les mouvements ne doivent pas être succincts mais effectués en continu). Continuer exactement comme dans la technique précédente.

Il est évident que le déplacement (« roulement ») vers l'intérieur doit être fait de la façon la plus courte possible ; « rouler » vers l'attaquant, dans le cas ci-contre, vers la gauche (en sens inverse des aiguilles d'une montre).



3. Coup de coude à la gorge et saisie du bras



Voici pour la première fois en langue française un livre consacré au Kravmaga, une méthode de self-défense adoptée par l'armée israélienne et classée secret militaire jusqu'en 1964. Depuis, le Kravmaga a été adopté par le FBI américain, le GIGN français, la police de Los Angeles... L'auteur, Richard Douieb, pratique le Kravmaga depuis plus de 20 ans. Diplômé d'Etat en Israël, il est le représentant officiel pour l'Europe d'Imi Lichtenfeld, le fondateur du Kravmaga.



3 475421 700087

ISBN 2-907736-16-7