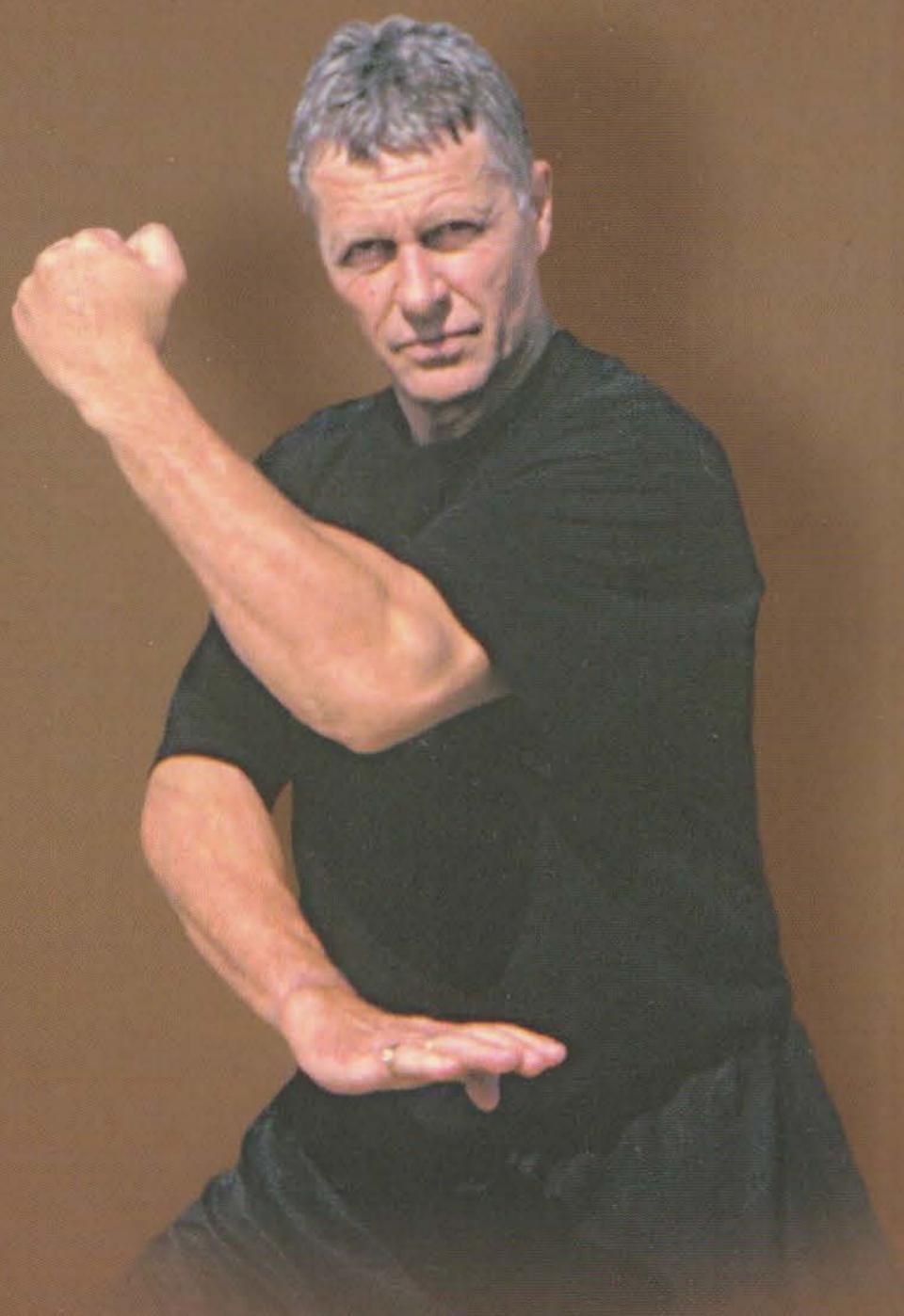


Charles Jousot

# SELF-DÉFENSE PENCHAK SILAT



Chiron  
EDITEUR

**CHARLES JOUSSOT**

***Self-défense***  
***Penchak Silat***

**Chiron**  
ÉDITEUR

# PRÉSENTATION

---

J'ai mis au point les techniques de self-défense présentées ici à la suite d'une longue expérience de terrain. Mes efforts et ma recherche ont été concentrés sur l'efficacité de la technique dans l'application de diverses situations afin de pouvoir répondre à toutes sortes d'agression de façon logique pour avoir une meilleure maîtrise de soi-même, de l'agresseur et de l'évolution de la situation.

Aujourd'hui ces techniques sont à la portée de tous : je vous souhaite d'en faire bon usage.

Bien entendu, ce n'est là ni une technique miraculeuse ni une méthode magique, que ce soit en matière de self-défense ou de technique pour les forces de l'ordre : sans pratique, il ne peut y avoir de résultat ; mais nous, les professeurs, nous vous apportons des solutions qui peuvent être applicables en situation à condition de savoir s'adapter : le tatami n'est pas la réalité !

Enormément de paramètres interviennent en situation de combat ; l'imprévu peut surgir à tout moment, raison de plus pour être perpétuellement sur ses gardes.

Des principes de base sont indispensables à la bonne réussite de votre technique, afin de pouvoir ainsi assurer votre propre sécurité et celle de vos proches.

Mes conseils sont les suivants :

1. Apprenez à ouvrir votre champ de vision au maximum.
2. Dirigez votre regard toujours au niveau du cou et des épaules de l'adversaire.
3. Désaxez-vous toujours par rapport à votre adversaire de façon à être sur un de ses angles morts pour le déstabiliser le plus possible.
4. Dès que vous êtes au contact, continuez et débordez-le, mais ne reprenez pas une distance de sécurité entre chaque frappe, ce qui lui donnerait la possibilité de se ressaisir. N'oubliez pas que la réalité est différente du tatami ou de la compétition, il n'y a ni règle, ni arbitre, ni protection, ni spectateur et il n'y a qu'un seul round.
5. Évitez de rouler au sol, l'adversaire n'est peut-être pas seul.
6. Le jet d'objet, le crachat peuvent être un bon moyen de surprendre l'adversaire, à condition d'enchaîner aussitôt à l'aide d'une technique pour le mettre hors d'état de nuire. Ne partez pas après avoir tenté une action surprise ou après avoir porté un coup de pied aux parties génitales, vous ne feriez que déclencher la colère de l'adversaire.

7. N'ayez pas d'attitude ni de garde provocatrice, restez calme et normal, surprenez votre adversaire par votre réaction, soyez rapide, discret et efficace ; si il y a des témoins, ils doivent être de votre côté.
8. Toutes les conditions ne seront pas toujours réunies à votre avantage ; une des particularités du penchak silat, qui est indispensable, c'est d'arriver à maîtriser et appliquer simultanément les trois mouvements suivants : le déplacement, le blocage et la frappe, que ce soit en défense ou en attaque. Vos mouvements doivent être courts, restez fermé et gagnez de la rapidité et de la puissance dans la rotation. Soyez fluide.

Volontairement, j'ai adopté un système de garde simple, tout d'abord pour ne pas compliquer les choses, ensuite pour que vous preniez conscience qu'une garde puisse servir dans plusieurs cas de figure de façon à pouvoir riposter. Ripostez rapidement sans avoir à chercher quelle garde adopter ; une garde qui vous permet de garder une attitude normale tout en étant discret, persuasif, rapide et efficace est une garde idéale.

Surtout restez ferme, ne faites pas de mouvements larges, pas d'amplitude, protégez-vous au maximum, n'écartez pas les jambes.

Peu importe dans quelle position vous vous trouvez, vous devez être capable de frapper et de riposter en toutes circonstances. Rappelez-vous que les règles n'existent plus, le combat de rue n'a plus rien à voir avec la pratique martiale du dojo ; seule compte l'efficacité, la défense.

Charles Jousot

Professeur de penchak silat (art martial indonésien) – CN 5<sup>e</sup> dan (Indonésie)

Disciple de maître Turpijn (décédé en juillet 1996)

Fondateur et président de FISFO (Fédéral international systèmes forces de l'ordre)

Conseiller en sécurité

Consultant auprès des groupes d'intervention

Formateur de gardes du corps

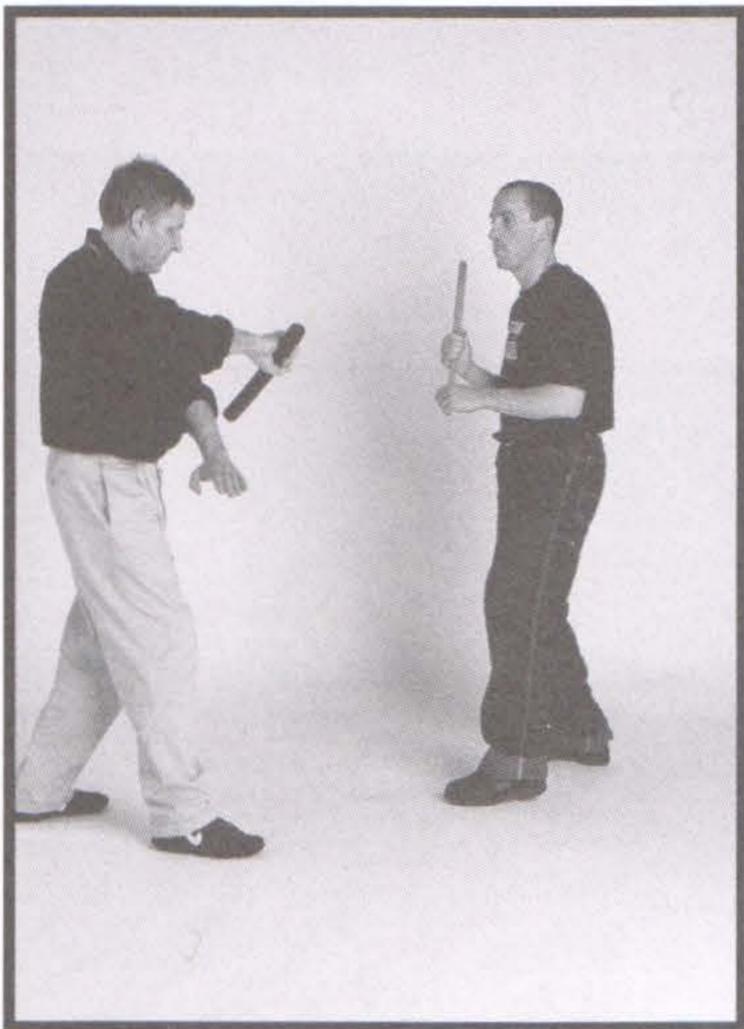
Expert et créateur en armes blanches, en matériel de self-défense, sécurité et forces de l'ordre

Auteur de dix vidéos sur le penchak silat et sa méthode

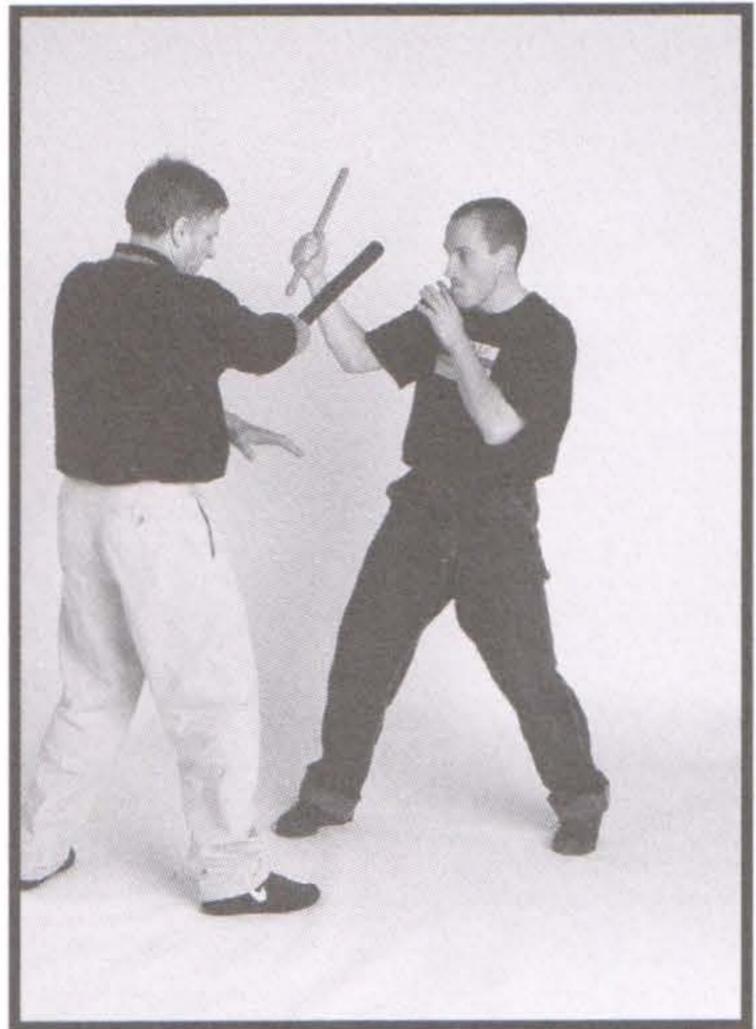
Dépositaire de plus de 60 produits à l'INPI

site Internet : [www.fisfo.com](http://www.fisfo.com)

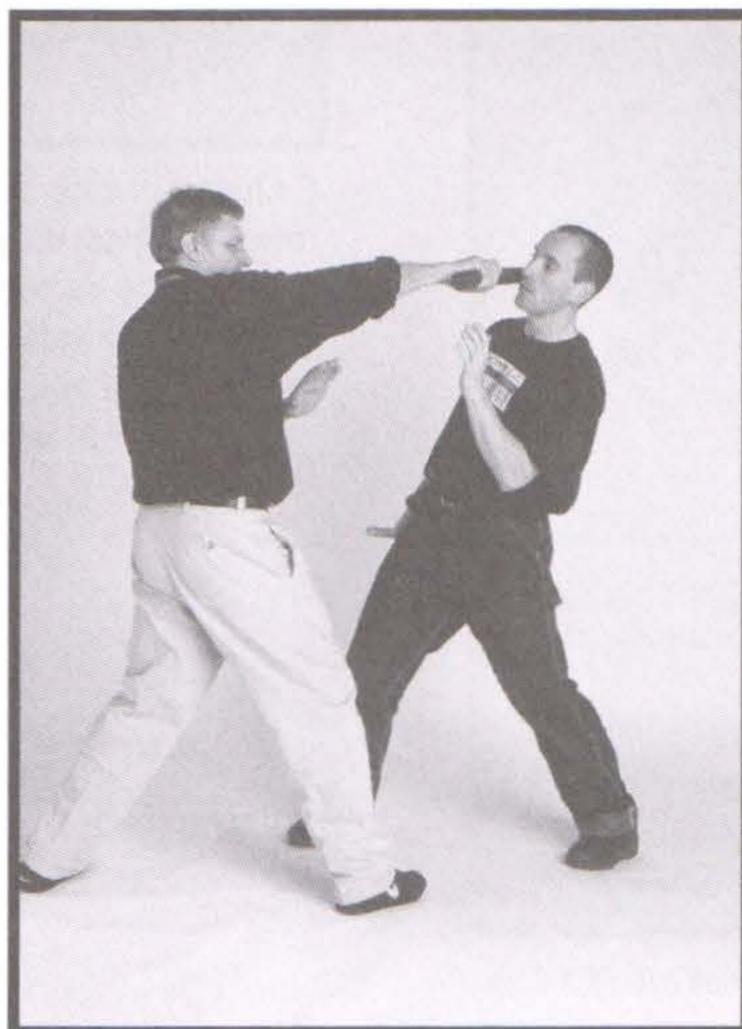
## Défense bâton contre bâton



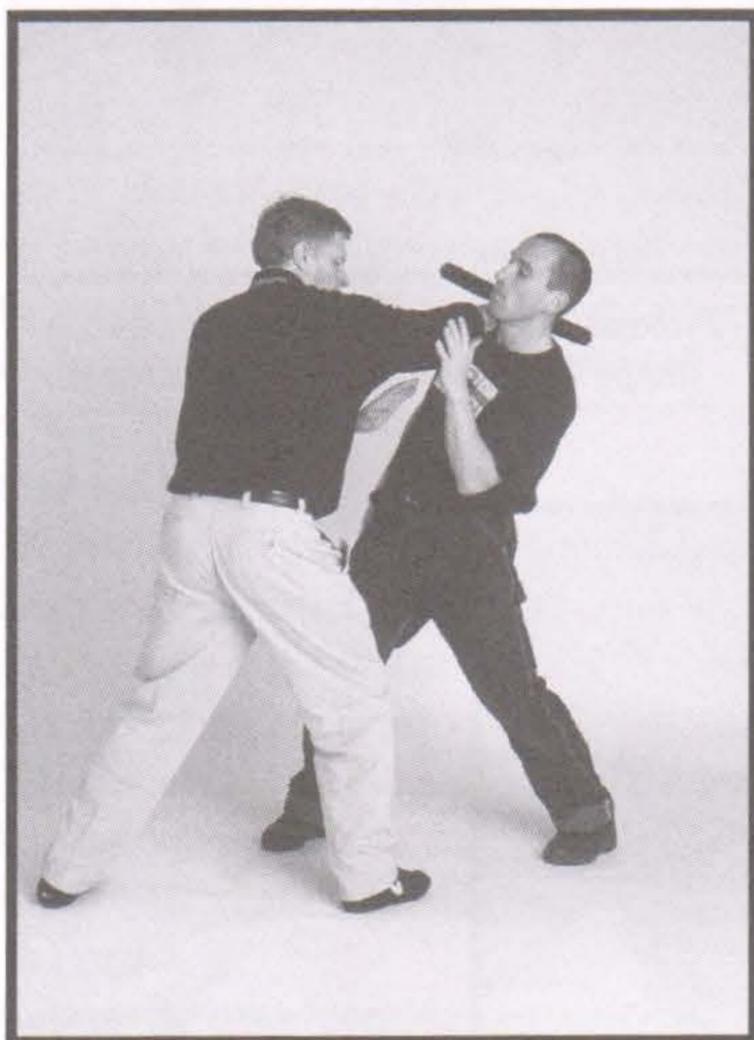
1 Charles est en garde face à son adversaire. ➤



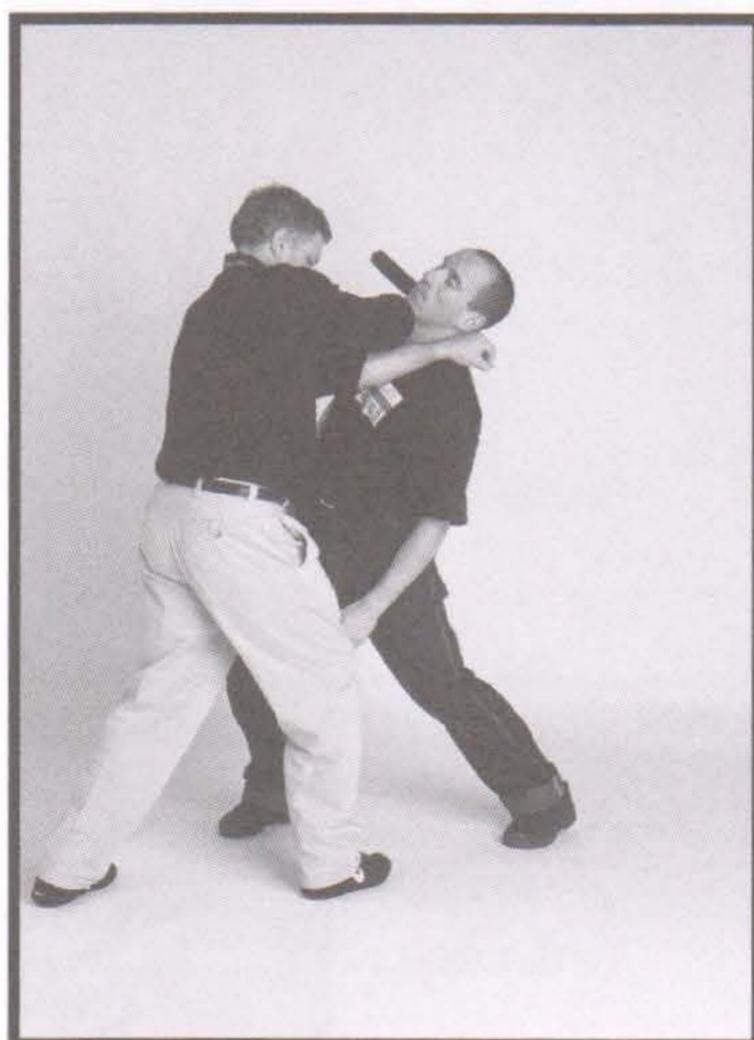
2 Charles a effectué une rotation intérieure, frappe sur le poignet armé pour stopper et désarmer. ➤



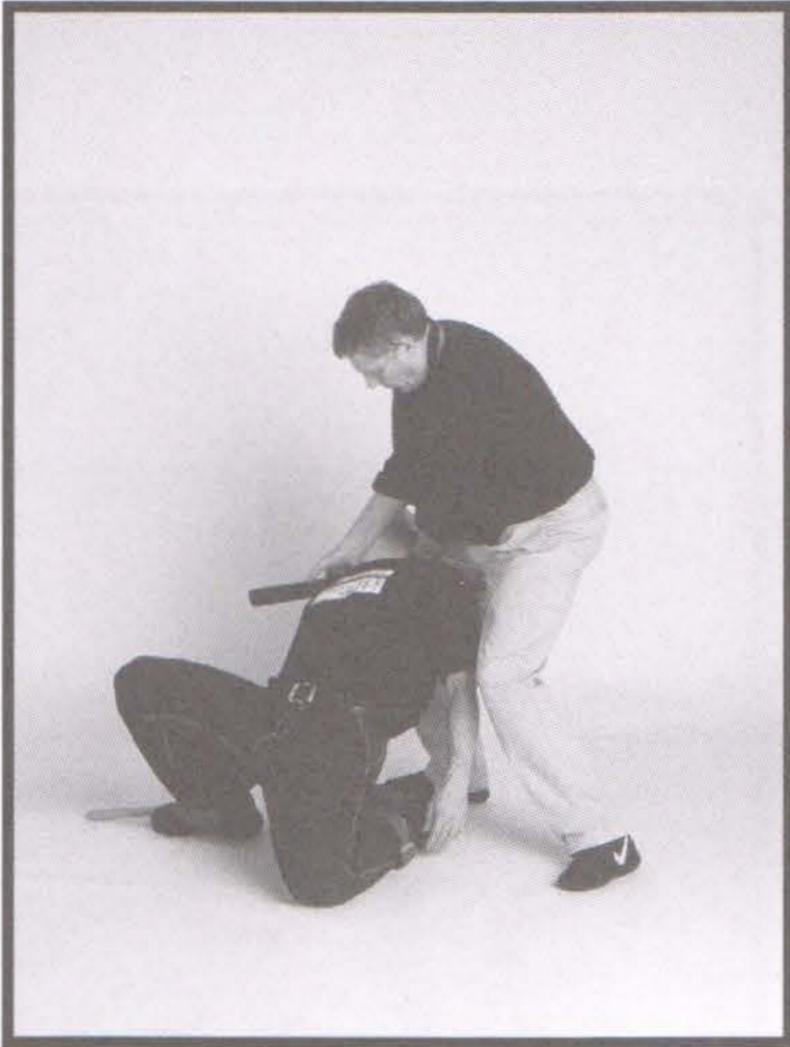
3 La main (gauche) de Charles est en protection et la main armée frappe le visage à la tempe. ➤



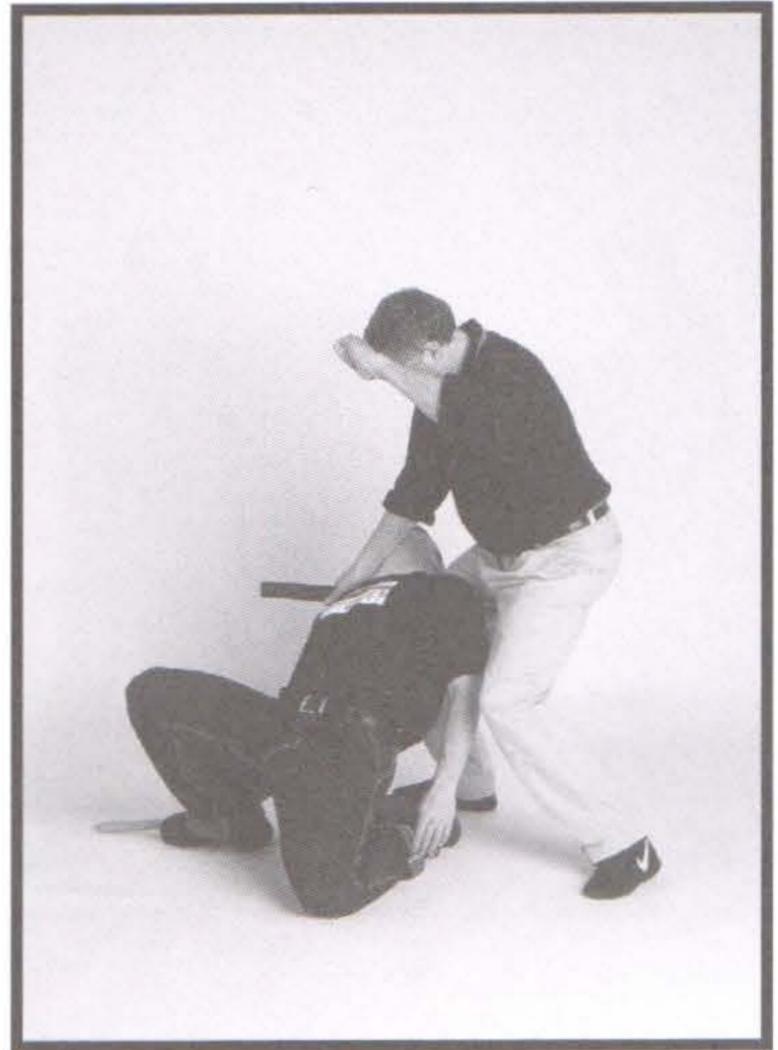
4 Charles fait une double frappe à la carotide de son avant-bras et fait glisser le bâton derrière les cervicales. ➤



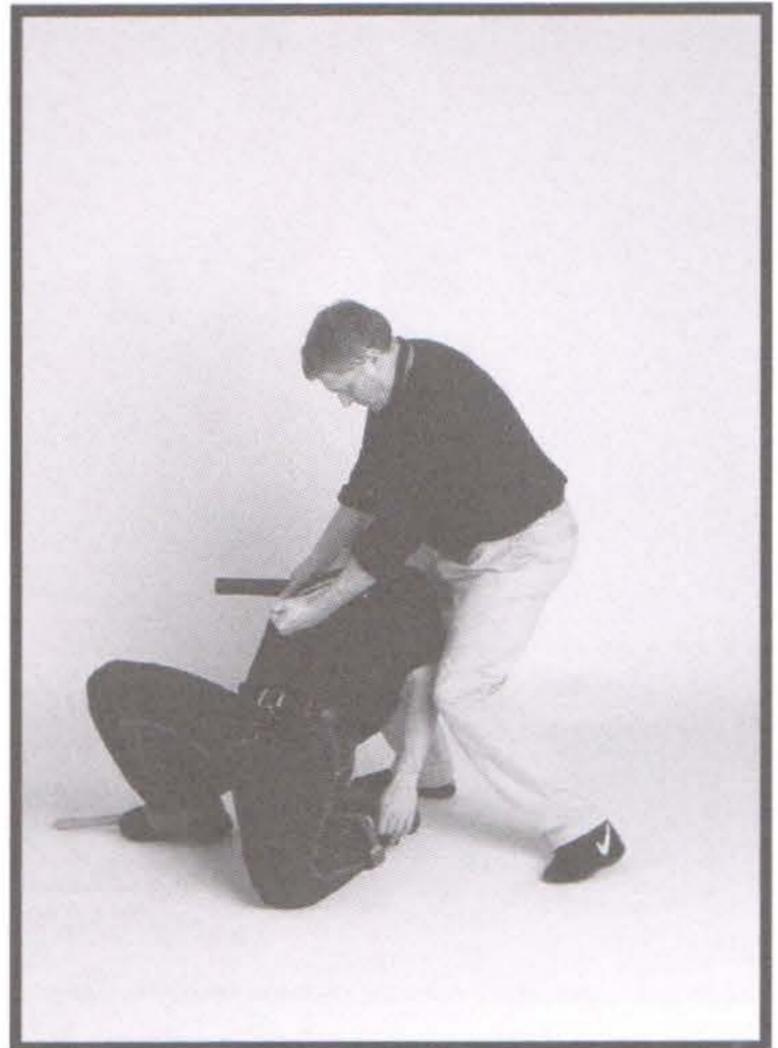
5 Charles avance de façon à pouvoir frapper le triangle génital du genou (droit) et vient saisir l'extrémité du bâton de sa main (gauche). Notez bien la position de la main (gauche) qui va tirer vers le bas, et l'avant-bras (droit) écrase la gorge bloquée sous le menton. ➤



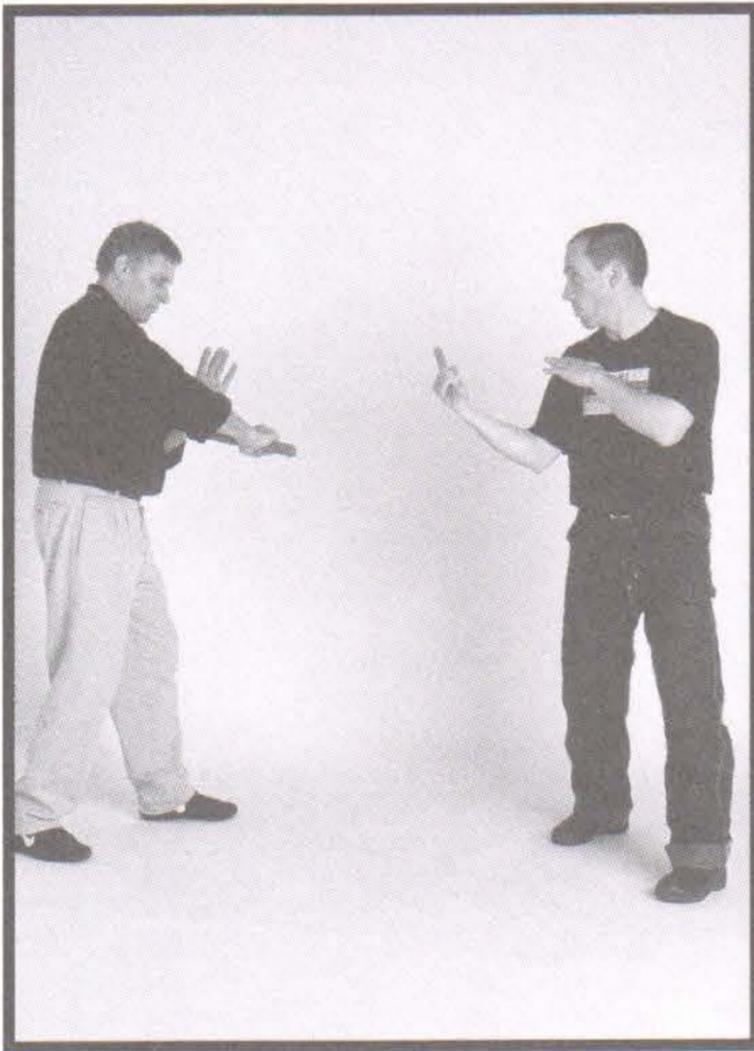
6 Dans la rotation vers le bas, Charles amène son adversaire sur son genou (droit) et continue d'écraser la gorge. ➤



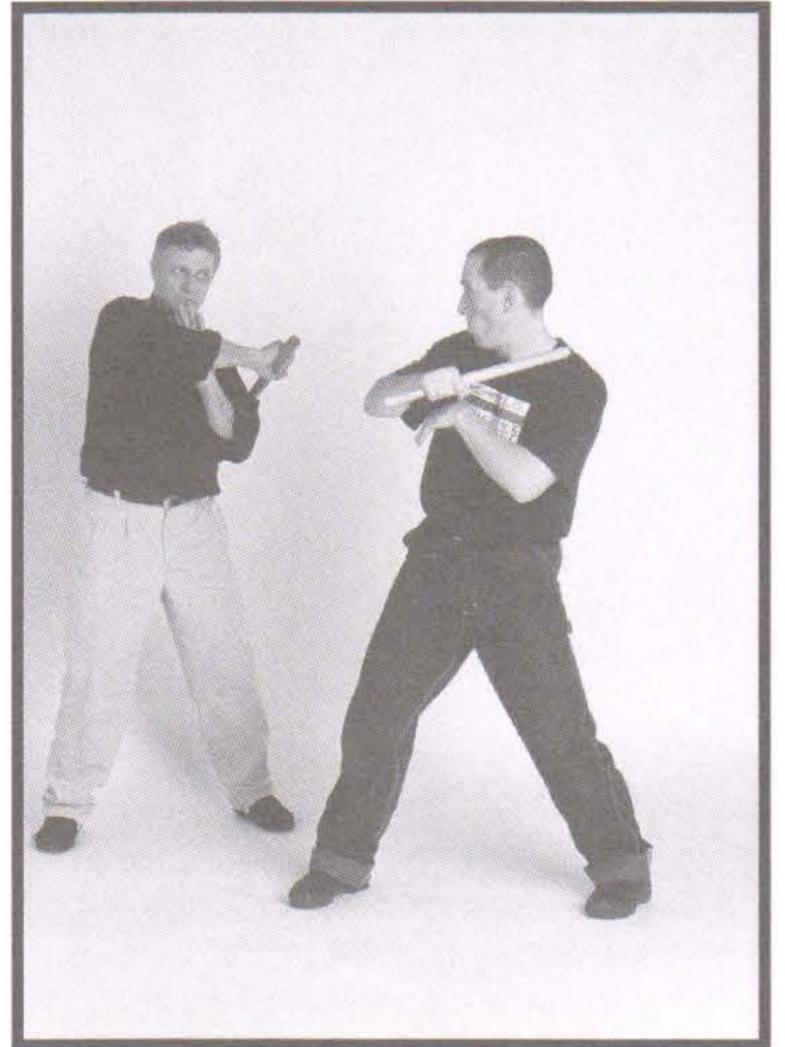
7 Charles maintient la même position et dégage son bras (gauche) le poing levé. ➤



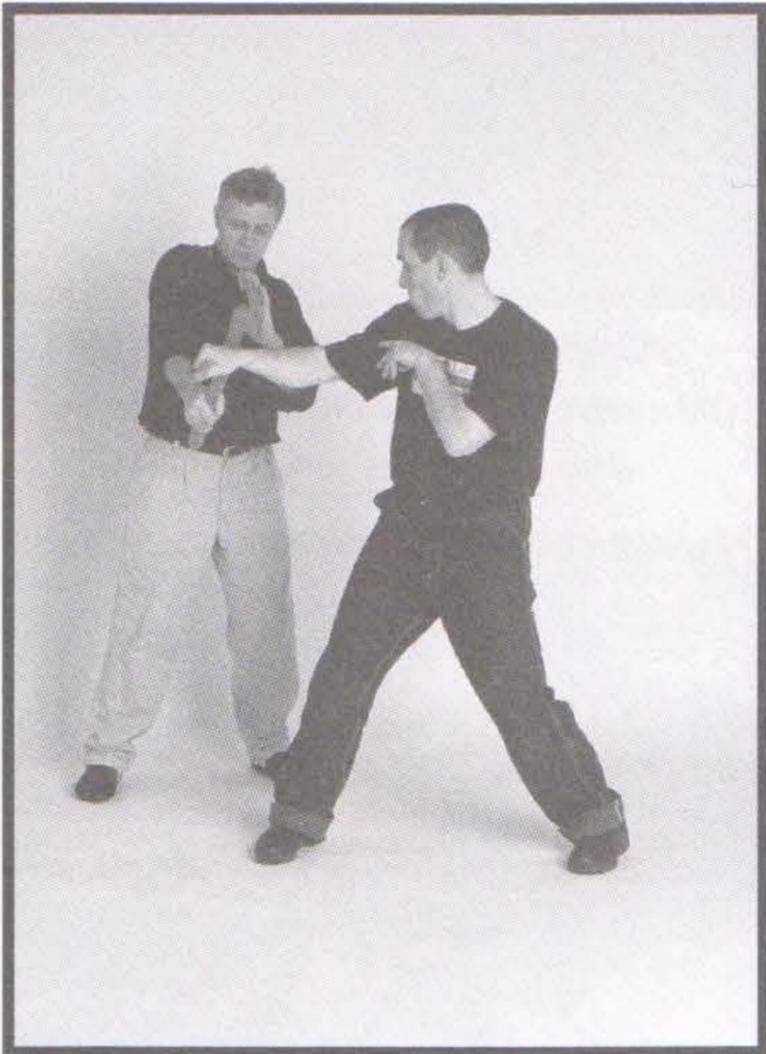
8 Charles termine par un coup de poing marteau au sternum. ■



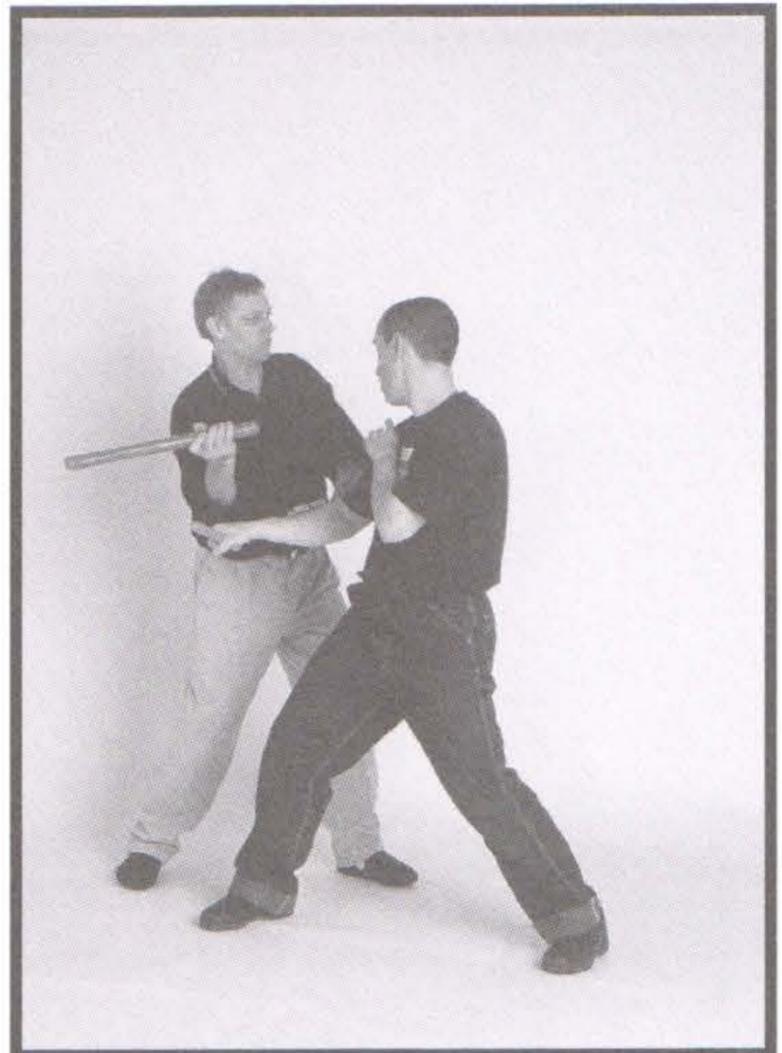
1 Charles adopte la même garde face à son adversaire. ➤



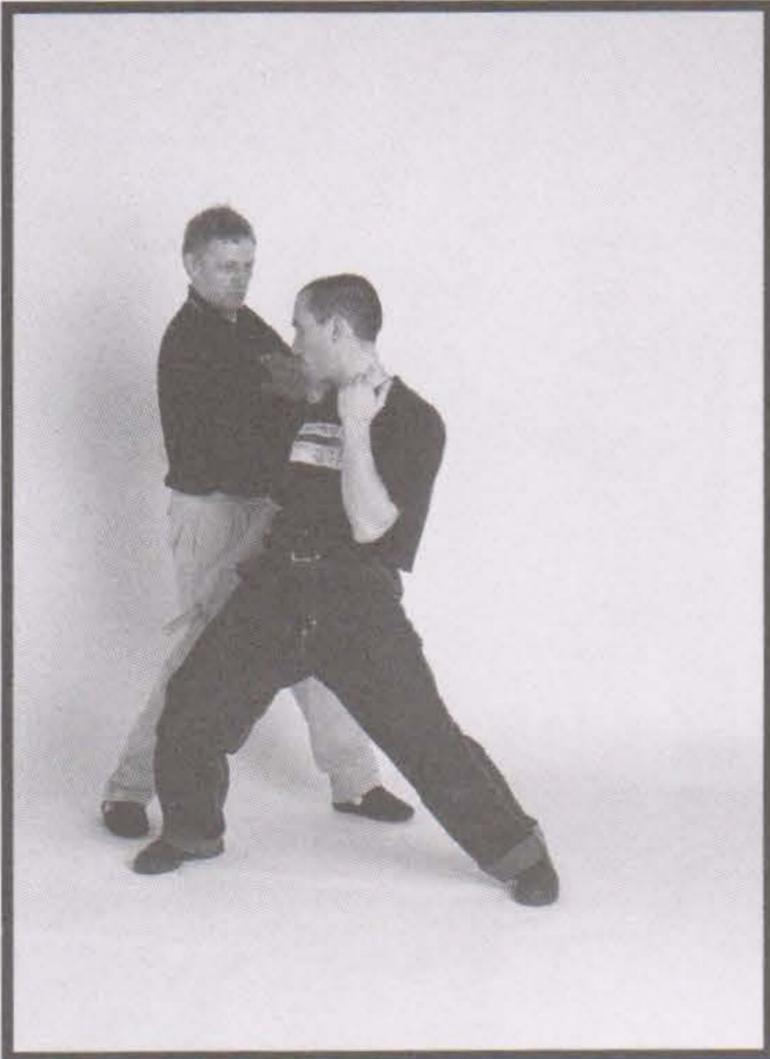
2 Charles sort de l'axe d'attaque par une rotation du corps sur la gauche. ➤



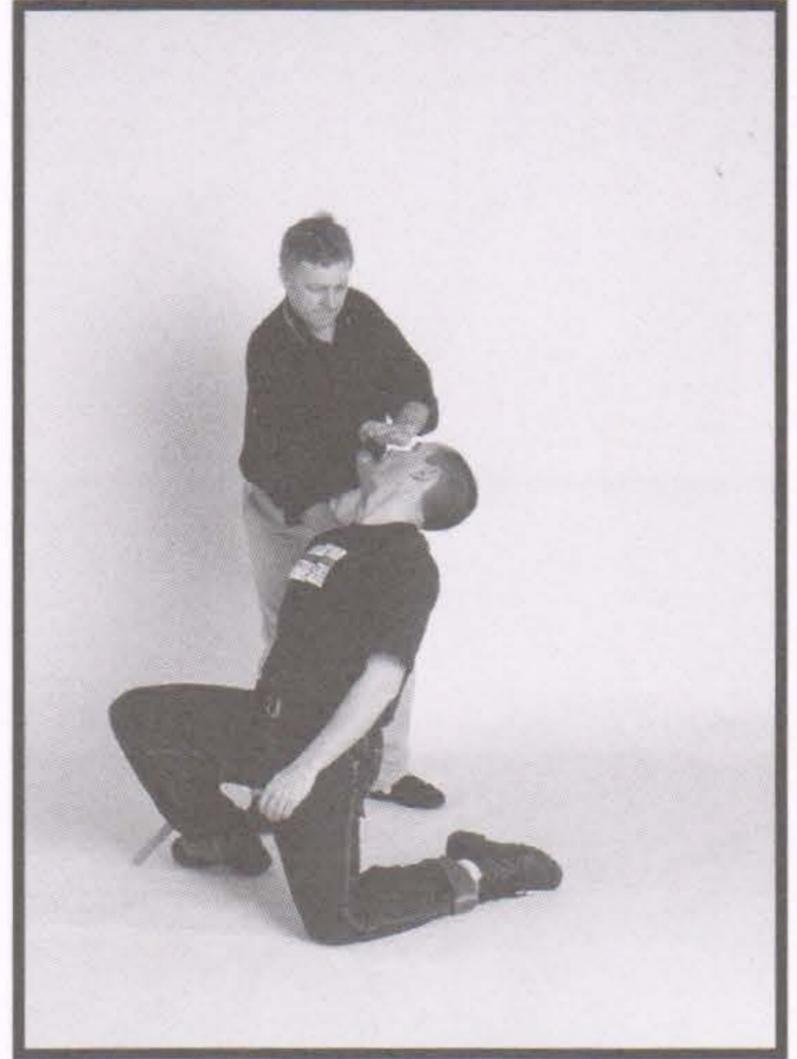
3 Charles frappe le poignet armé de l'adversaire. ►



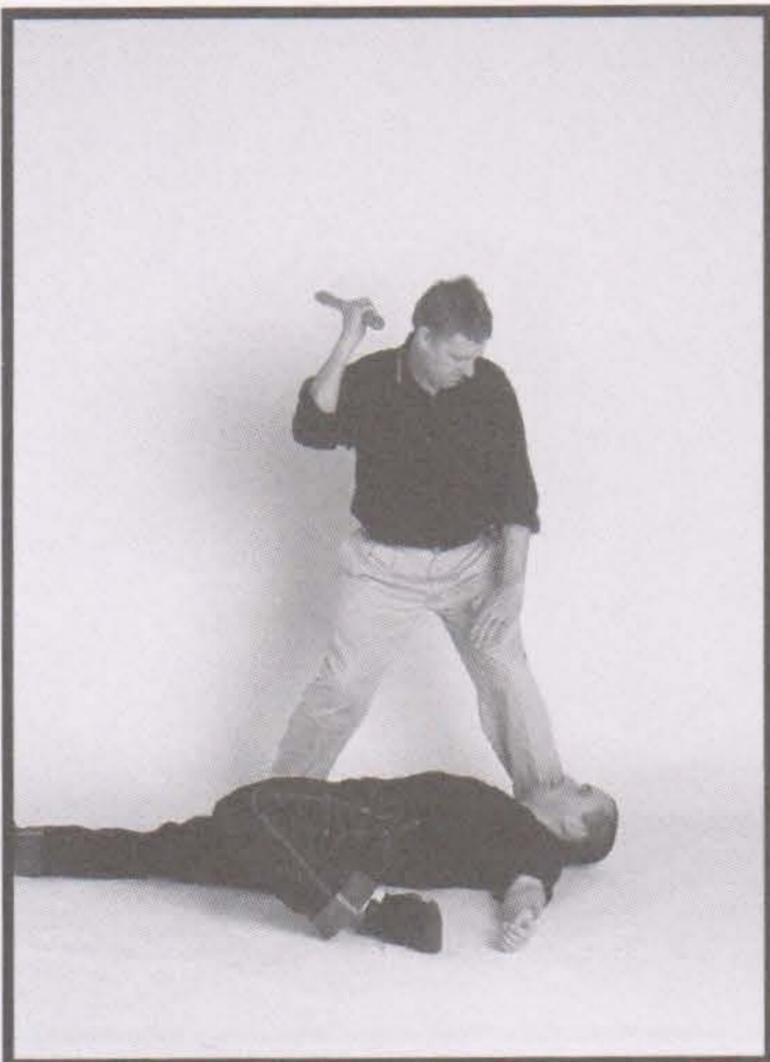
4 Charles contrôle le bras armé de sa main gauche alors que sa main (droite) est prête à frapper. ►



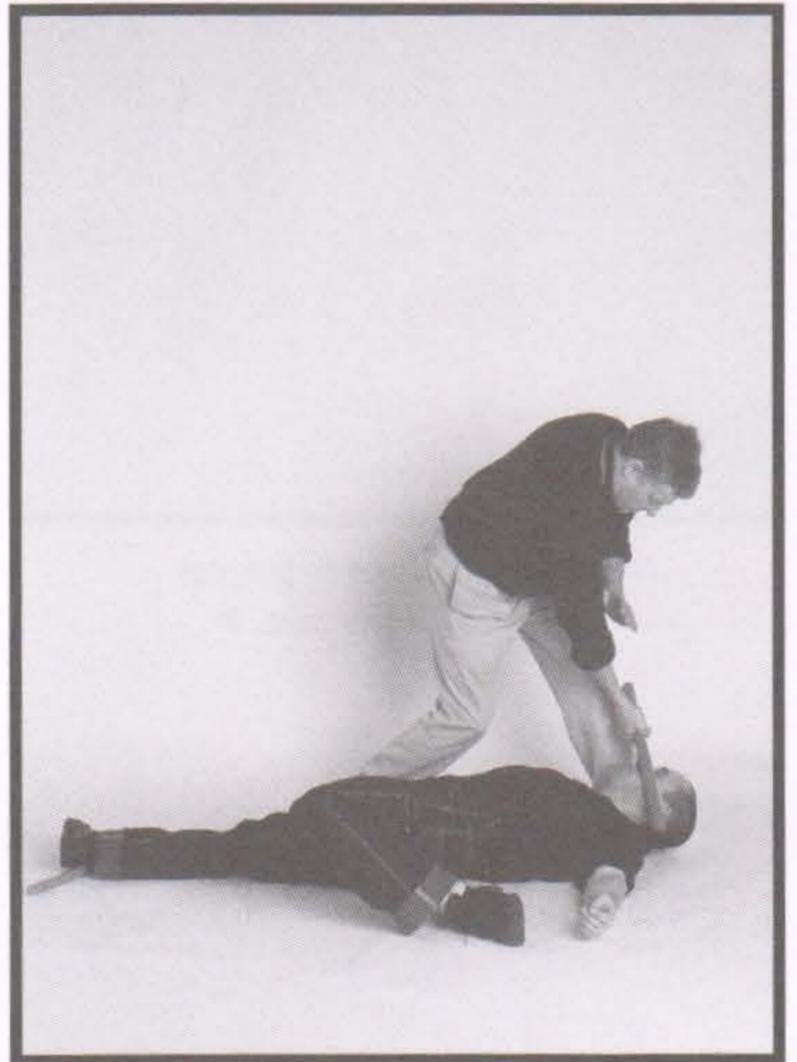
5 Charles frappe à la gorge et au menton, bloque le bâton par le mouvement de la tête qui tombe en avant. ➤



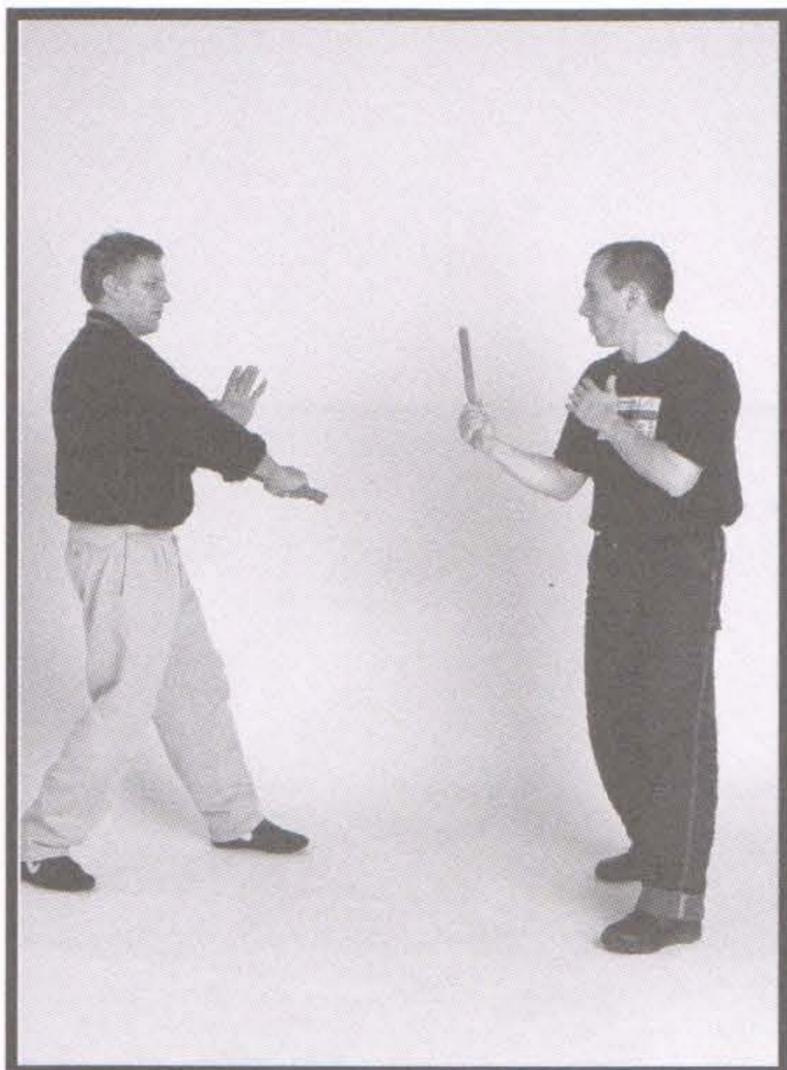
6 Charles prend appui sur l'épaule de l'adversaire et effectue un levier vers le haut pour agir sur les cervicales. ➤



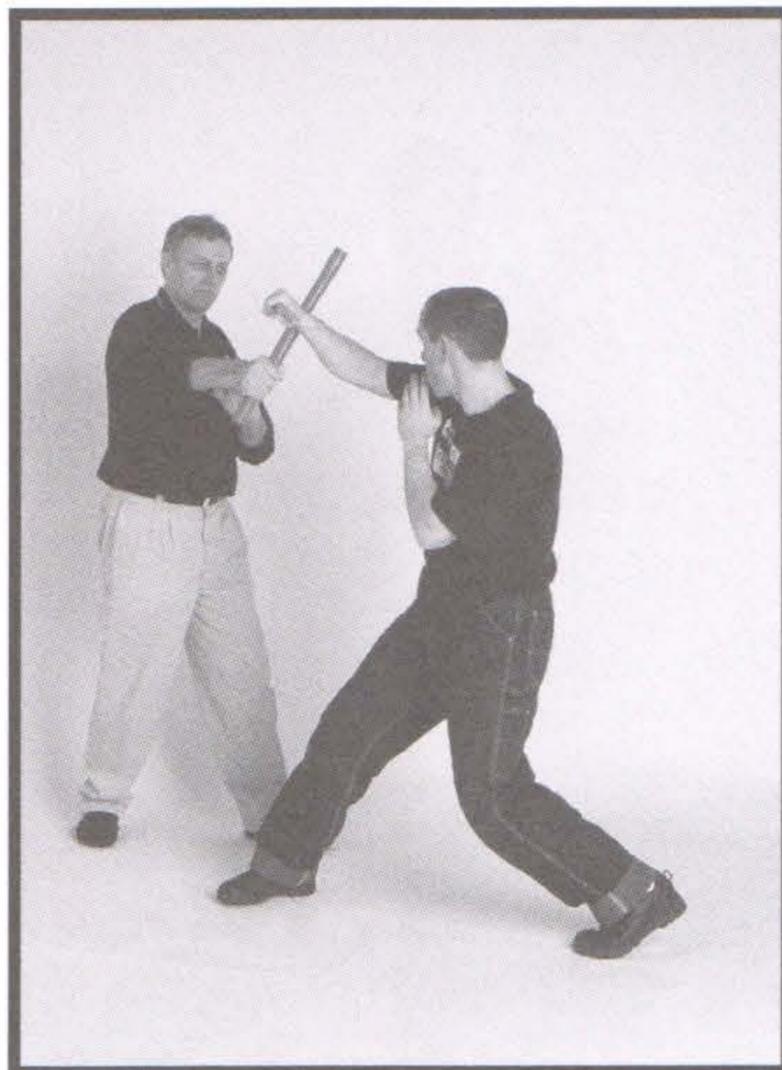
7 L'adversaire est au sol sur le dos. ➤



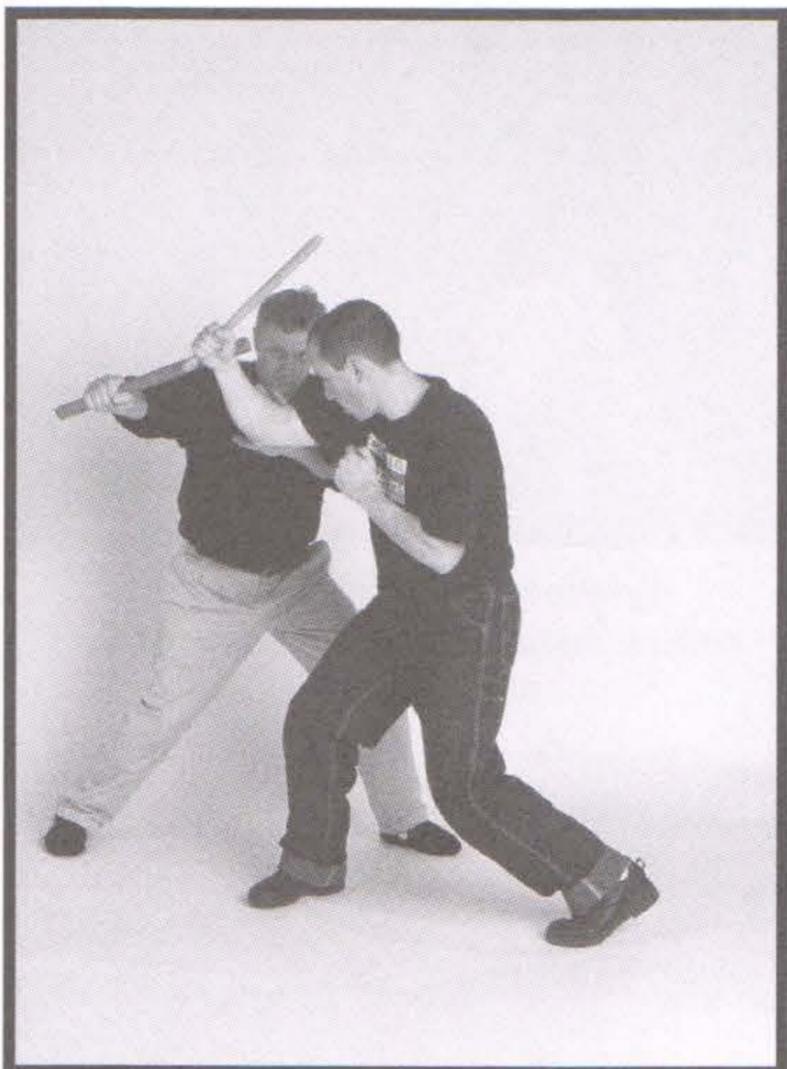
8 Charles termine par un coup au visage. ■



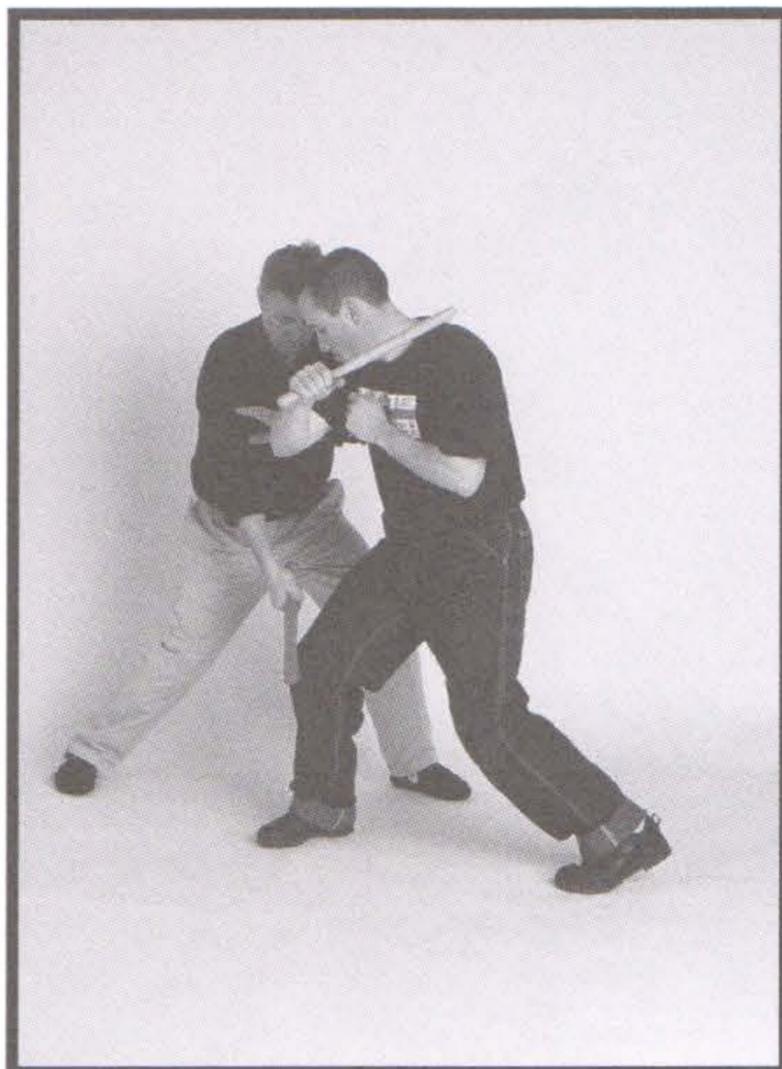
1 Charles prend la même garde. ➤



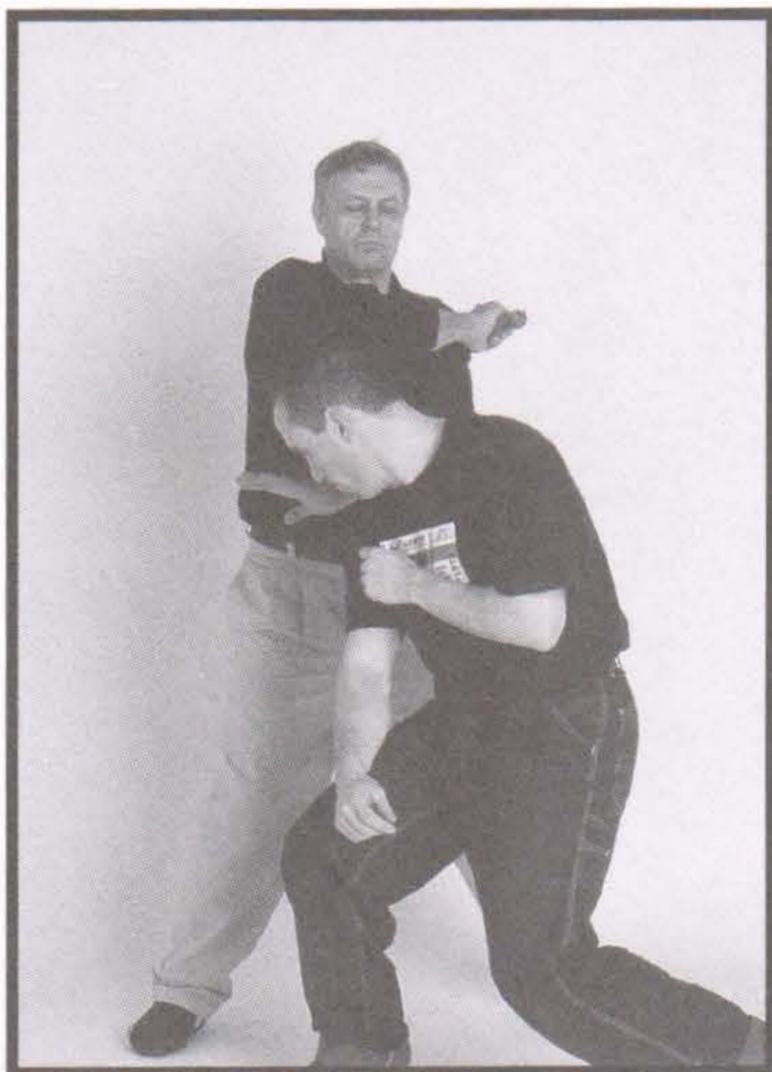
2 Charles sort de l'axe par une rotation du corps sur la gauche et frappe le poignet. ➤



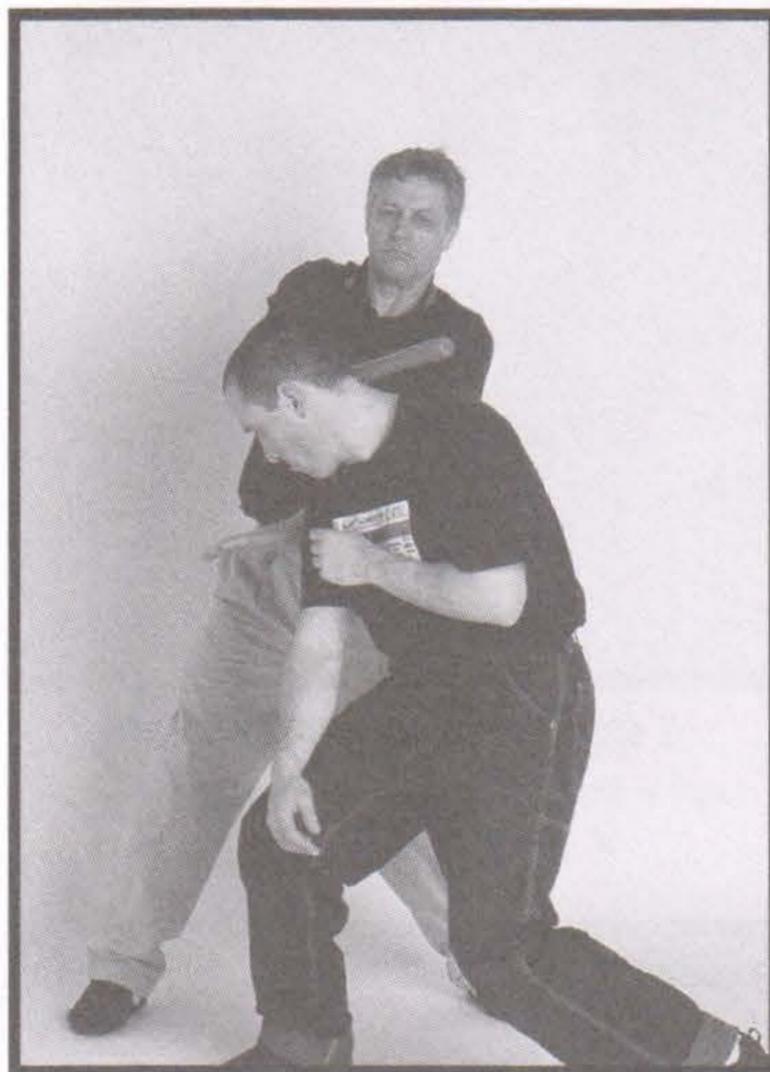
3 Charles contrôle le coude de sa main (gauche) et amorce un mouvement de rotation vers le bas. ➤



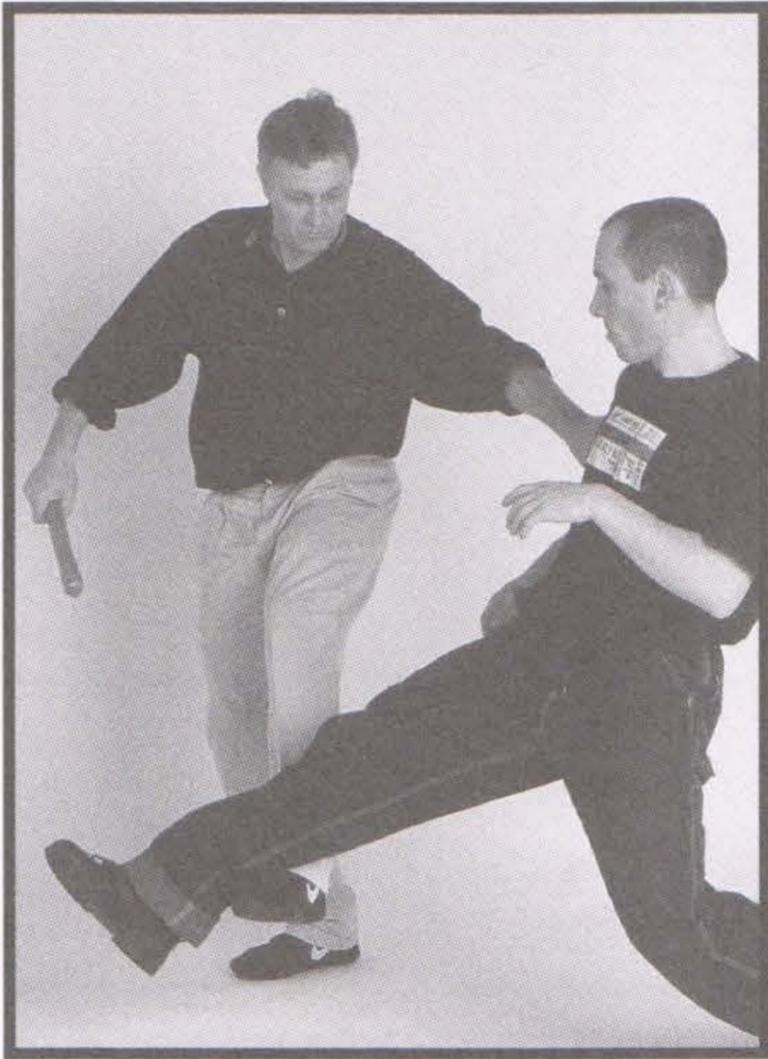
4 Charles garde le contrôle du coude et vient frapper la rotule (droite) pour la casser. ➤



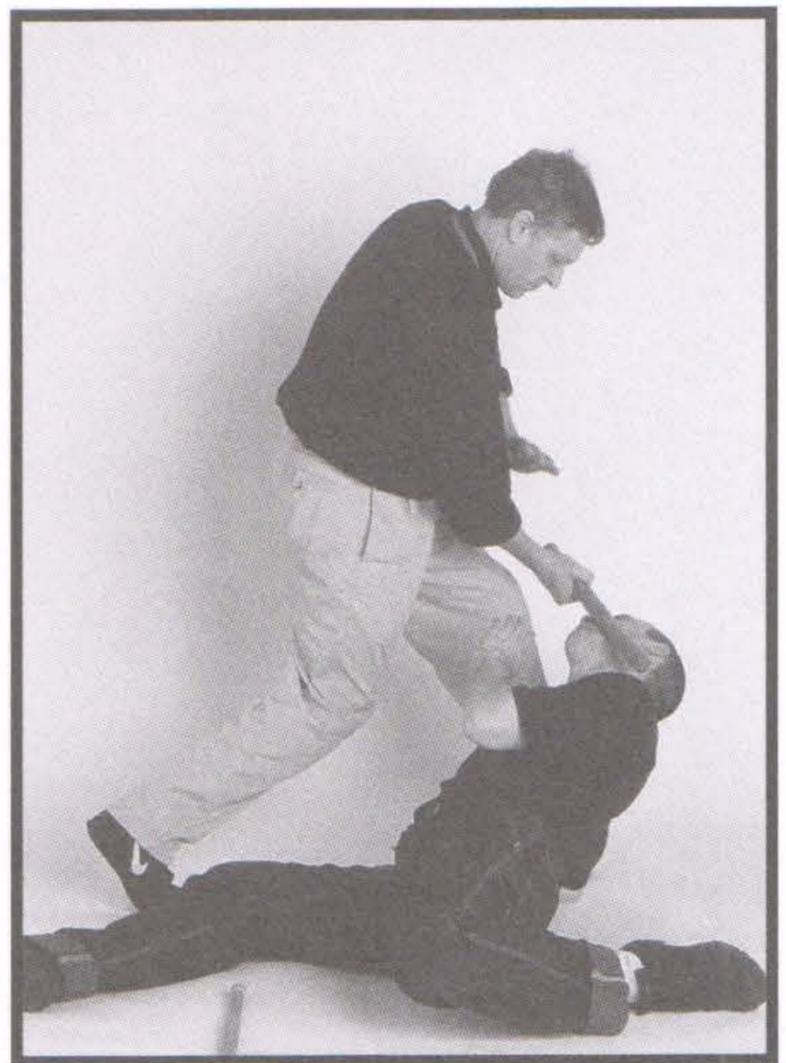
5 Charles garde le contrôle du bras de l'adversaire et dans un mouvement circulaire s'apprête à frapper à la tête. ➤



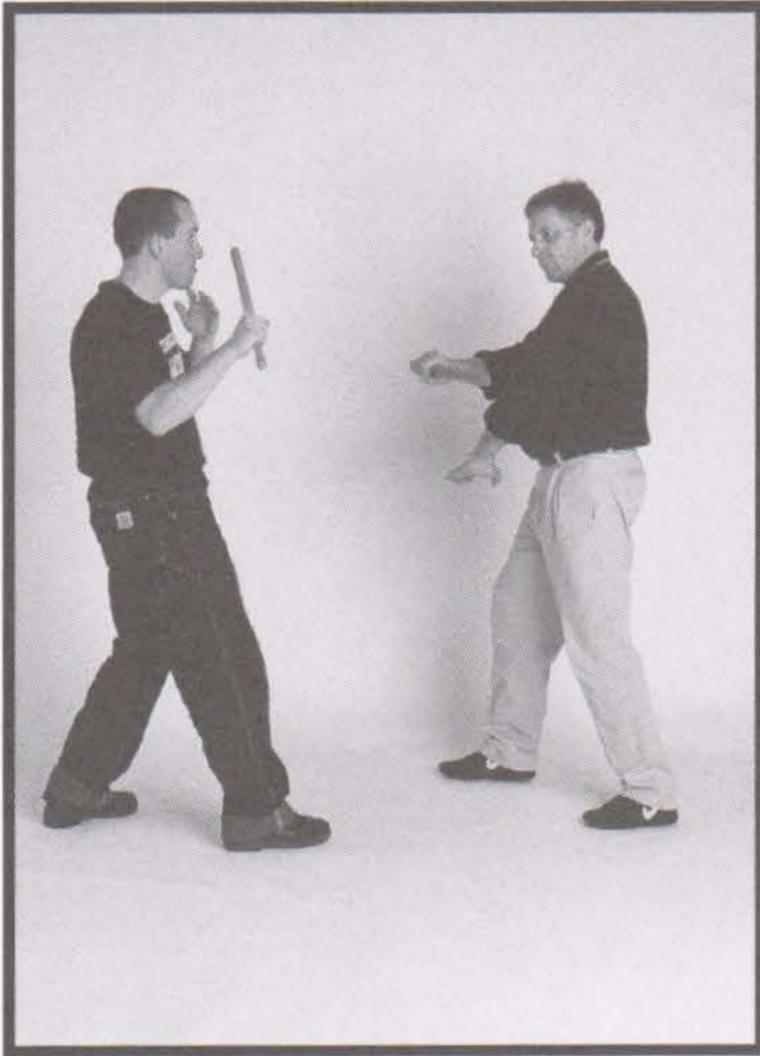
6 Charles garde le contrôle du bras et frappe aux cervicales. ➤



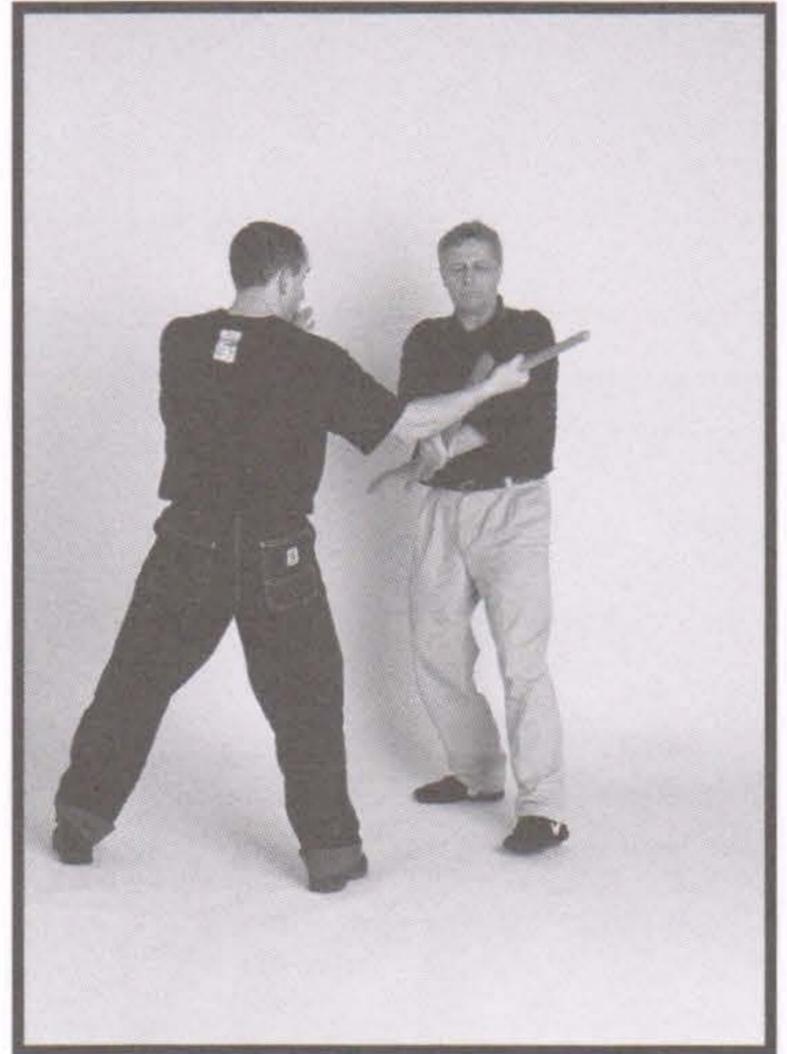
7 Charles effectue un balayage de sa jambe (gauche) dans une rotation sur sa droite. ➤



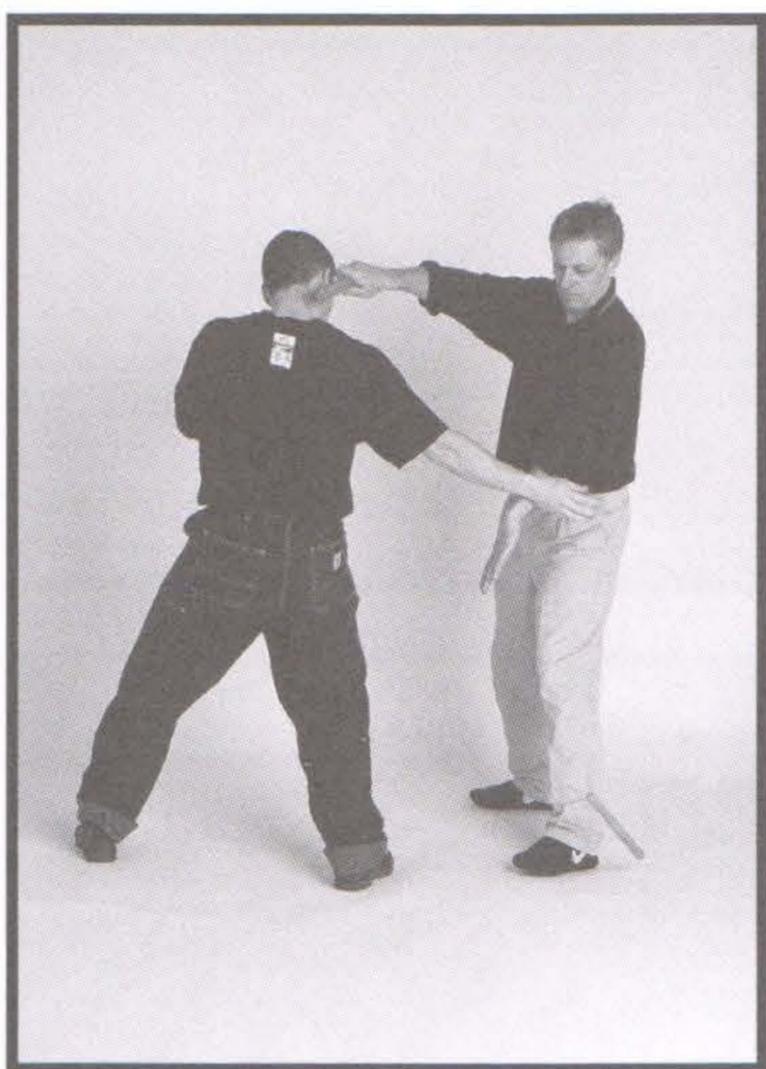
8 L'adversaire est au sol et Charles termine par une frappe au visage. ■



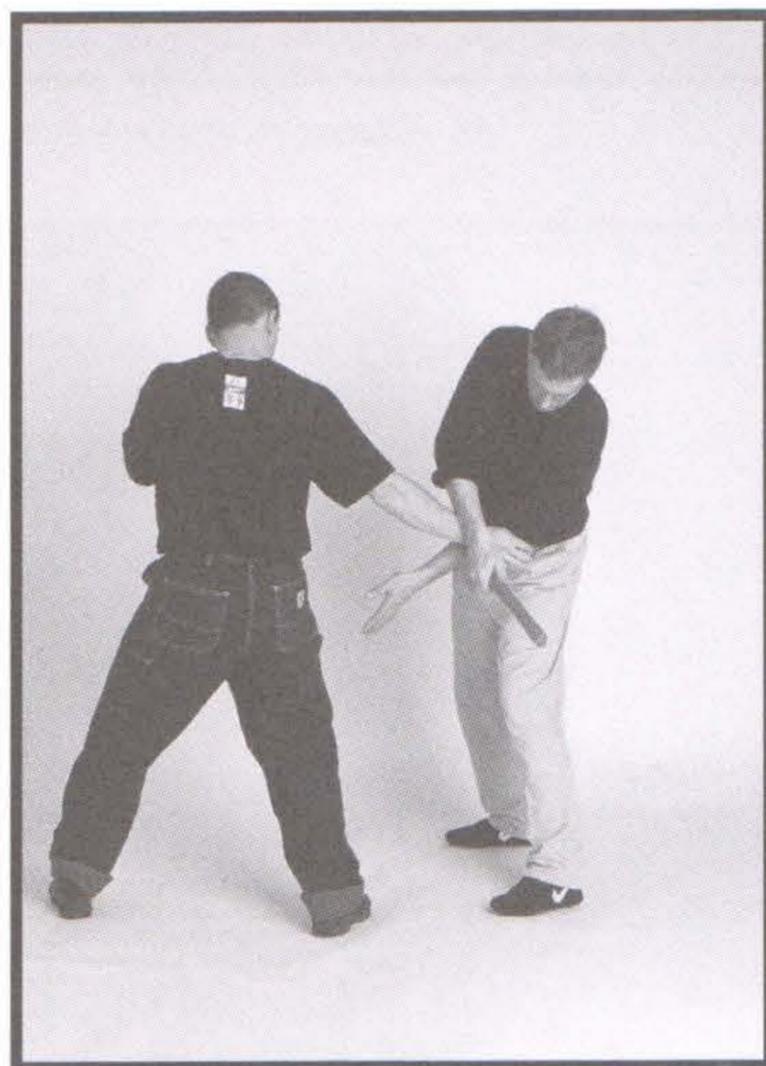
1 Charles est toujours dans le même style de garde face à Bruno ➤



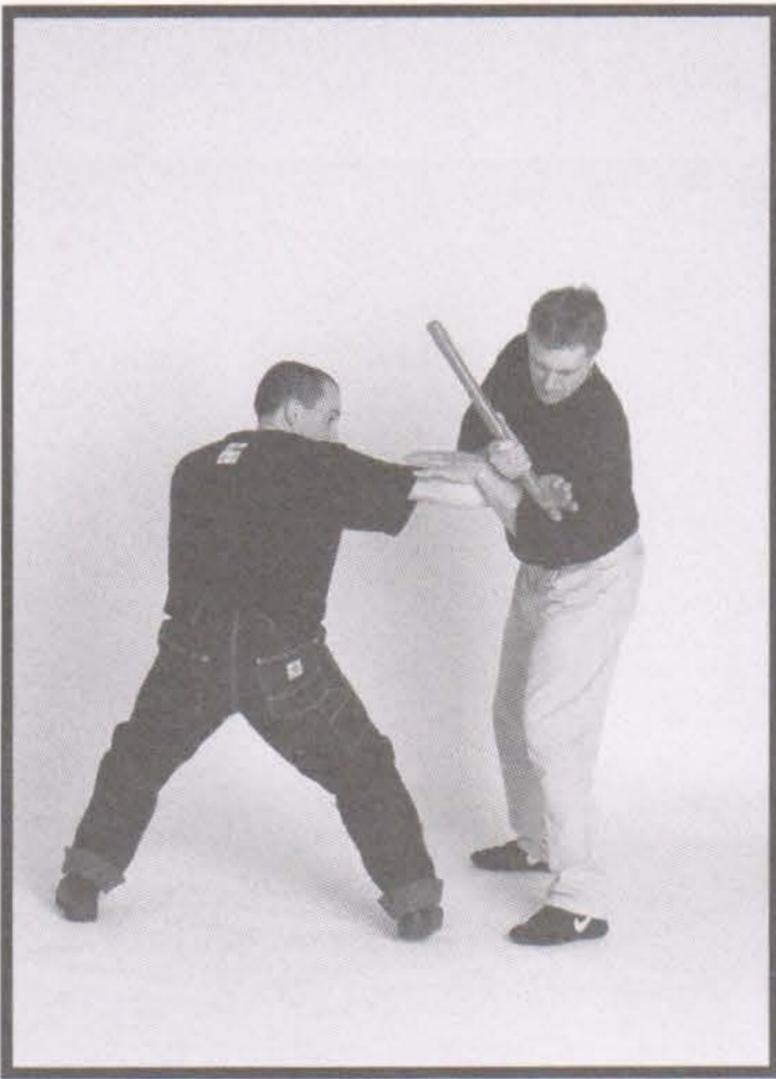
2 Charles vient à l'intérieur de l'attaque et frappe le poignet armé. ➤



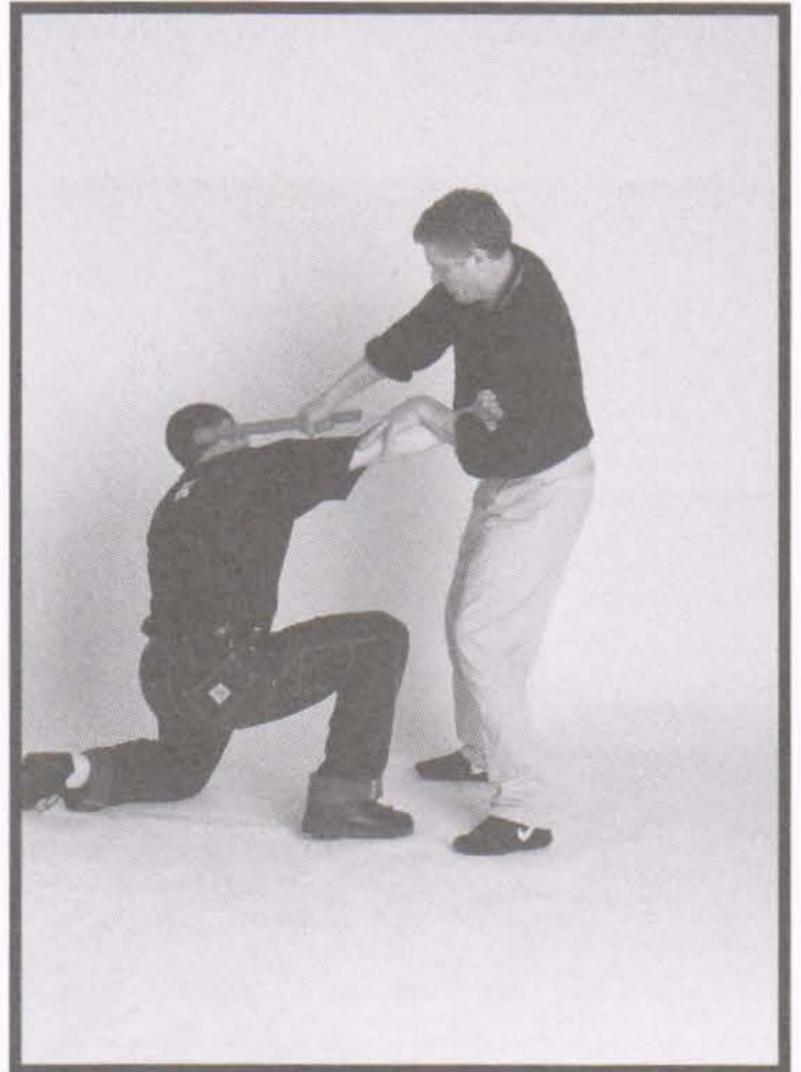
3 Charles frappe son adversaire à la tête et son bras (gauche) passe sous le bras (droit) qui est armé. ➤



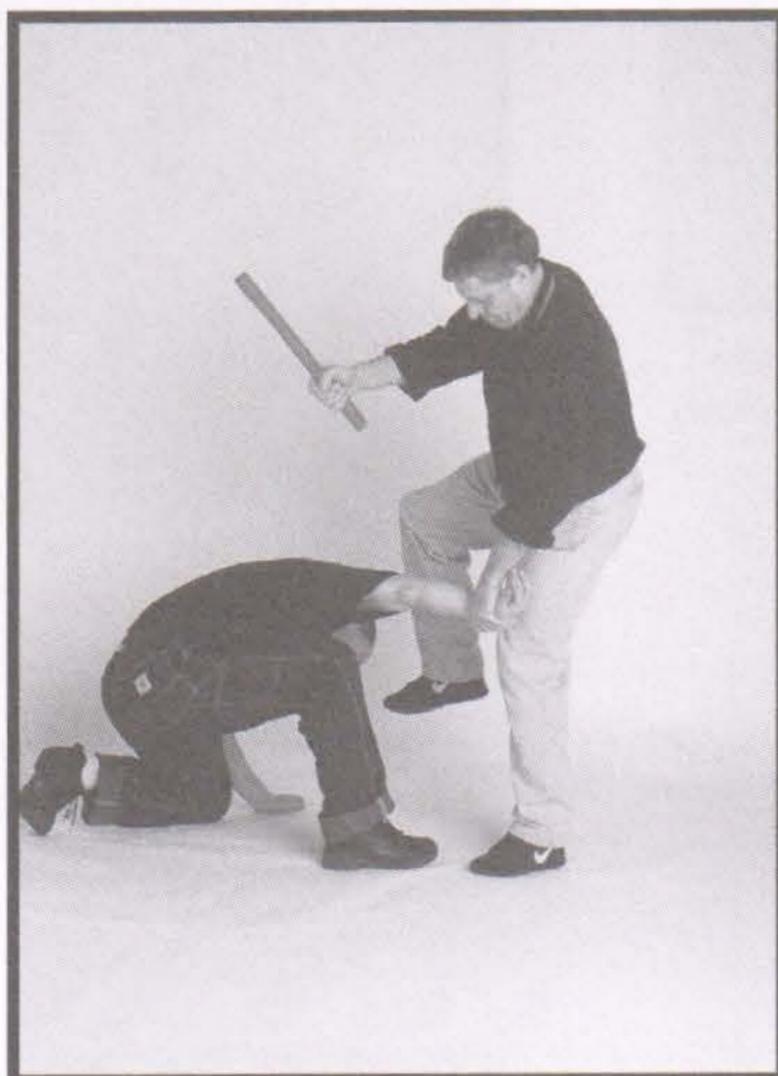
4 Avec l'extrémité de son bâton Charles vient chercher à accrocher le poignet de Bruno. ➤



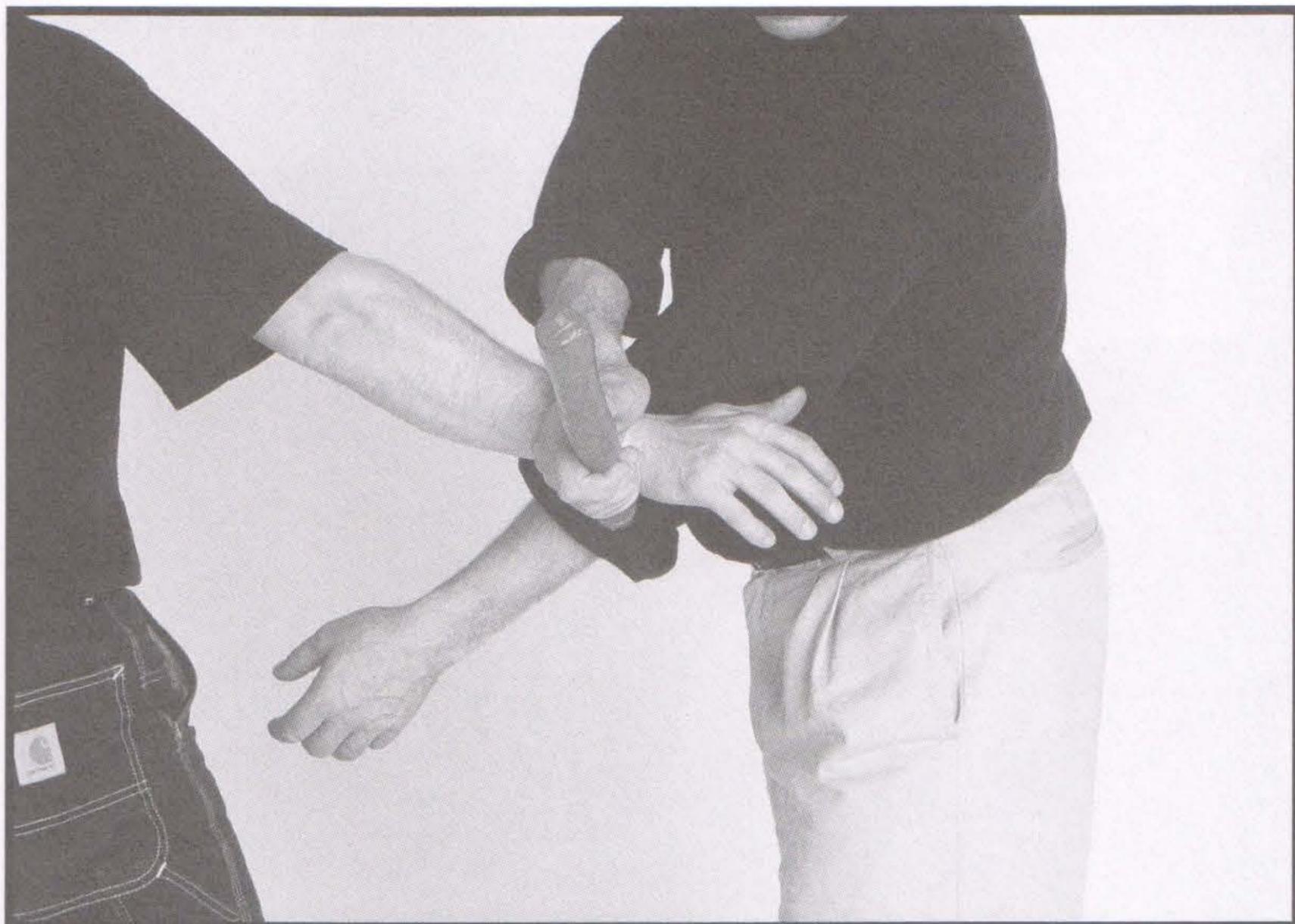
5 Charles retourne le poignet et le bloque dans l'articulation de son coude ; il allonge le bras pour contrôler le coude de son adversaire dans le même mouvement. ➤



6 En gardant le même contrôle Charles frappe à la tête. ➤

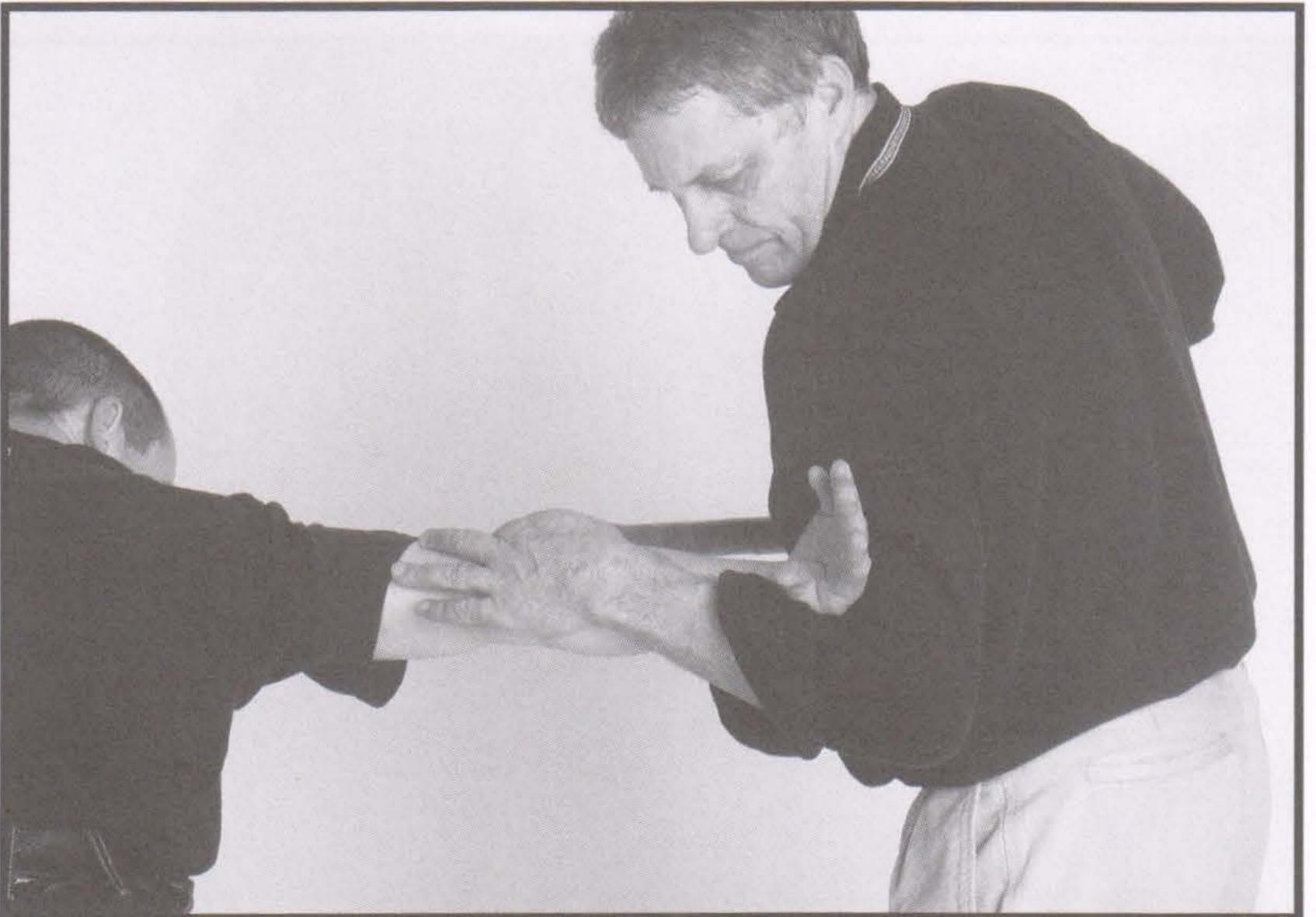


7 Charles lève sa jambe (droite) et appuie avec son genou sur le coude, l'amenant ainsi vers le sol. ■



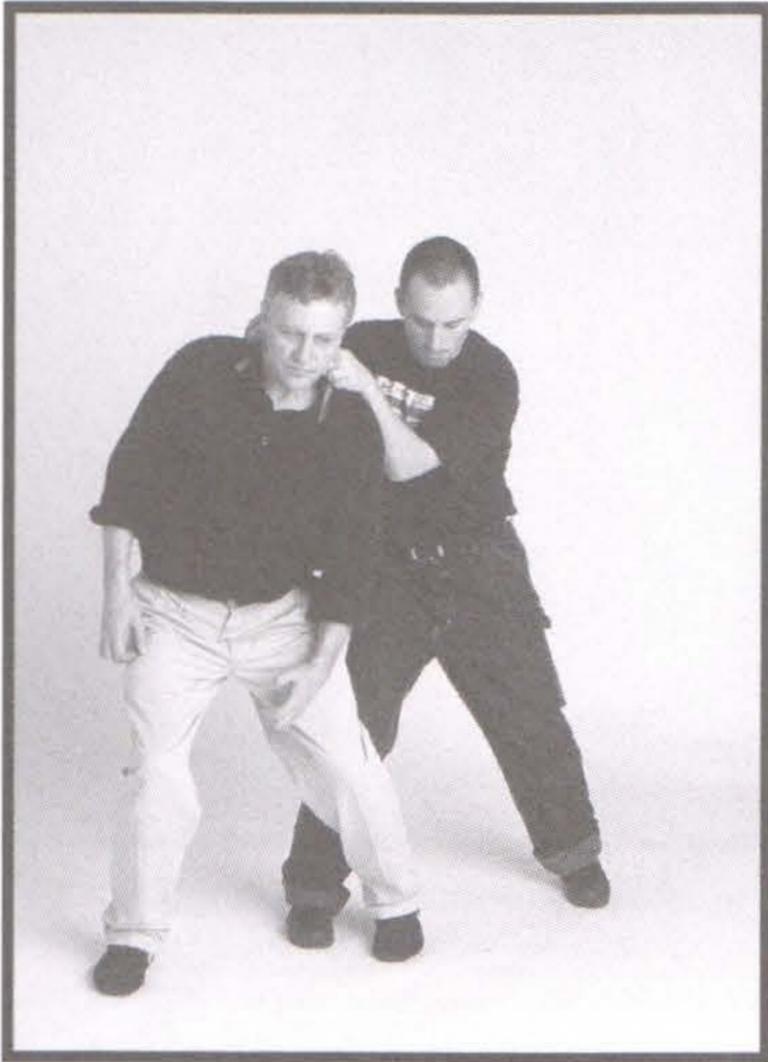
*Gros plan : notez bien les détails dans le mouvement de contrôle. ➤*



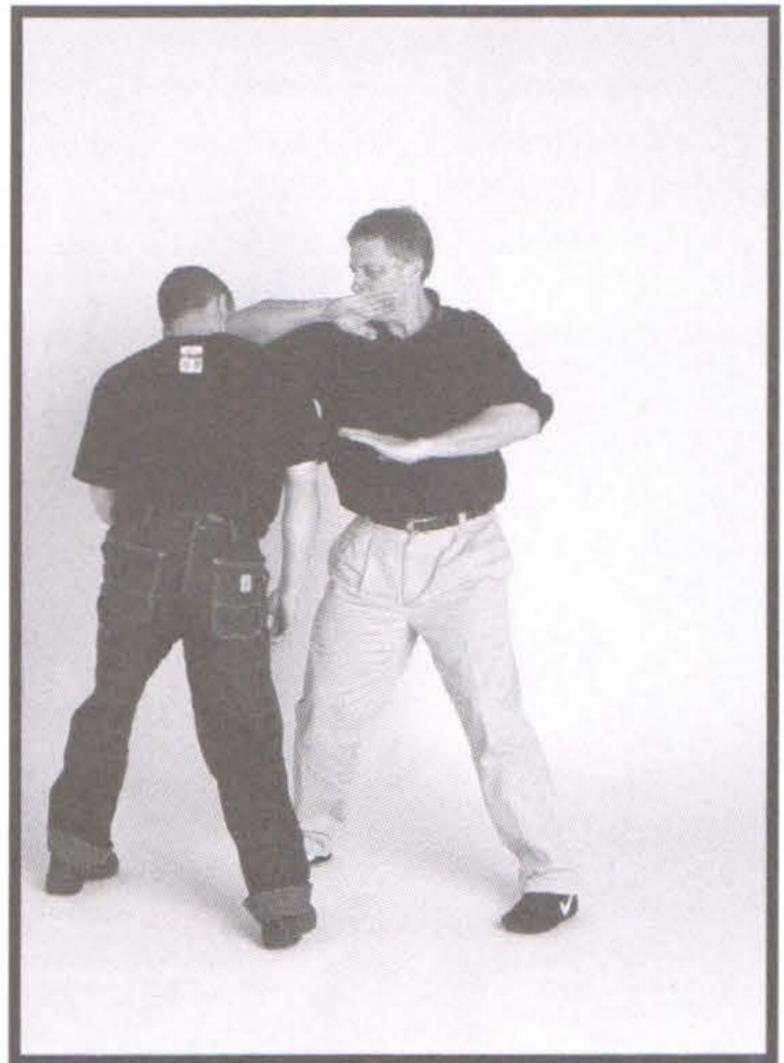


## Défense sur un étranglement à la cordelette

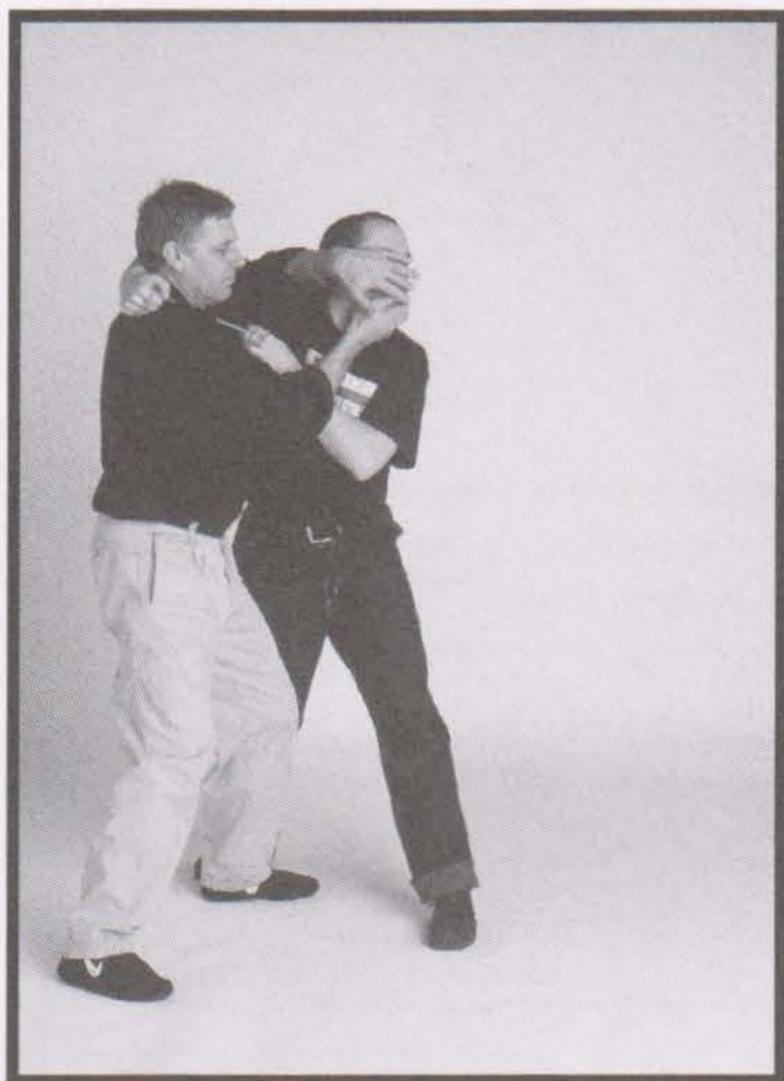
---



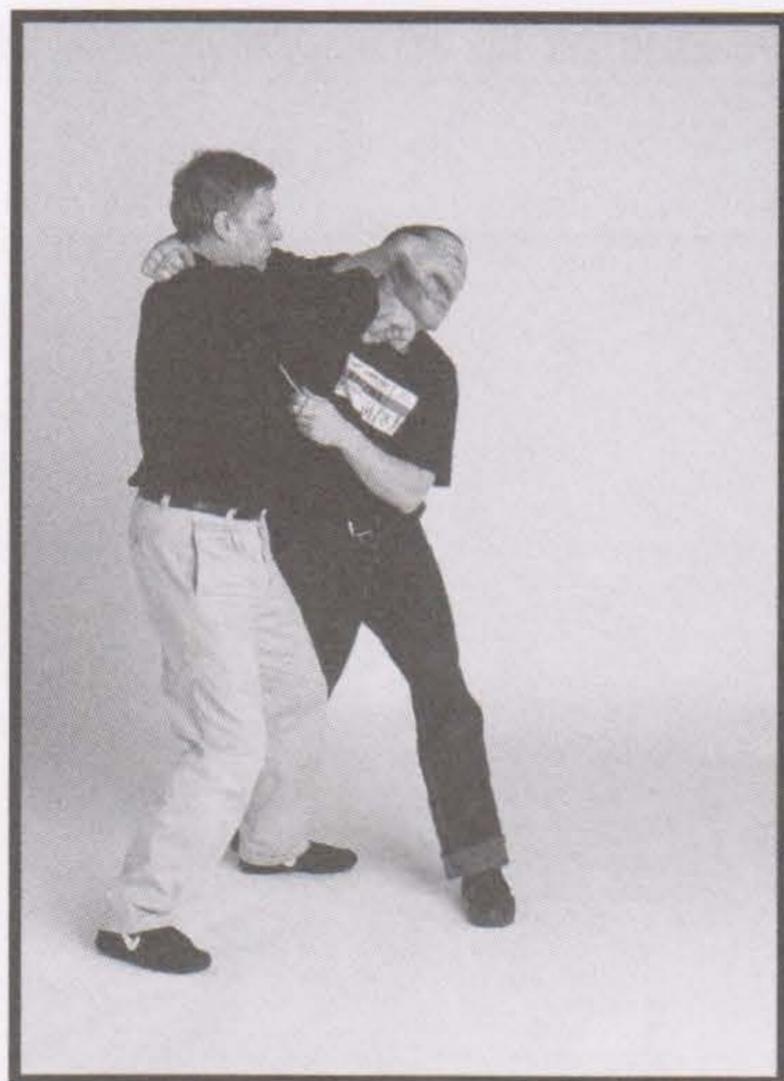
1 L'adversaire se place derrière Charles, lui passe la cordelette autour du cou et lui bloque les deux épaules de ses avant-bras. Charles effectue une rotation vers le bas. ➤



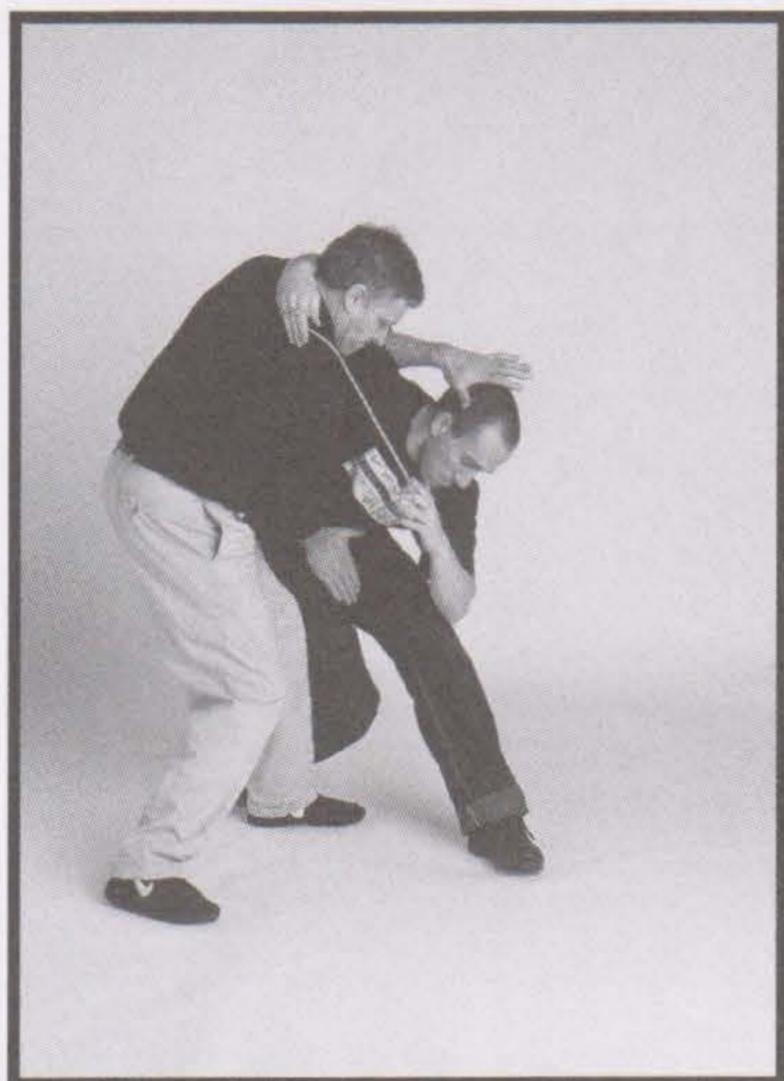
2 Charles effectue un demi-tour et frappe du coude au visage ➤



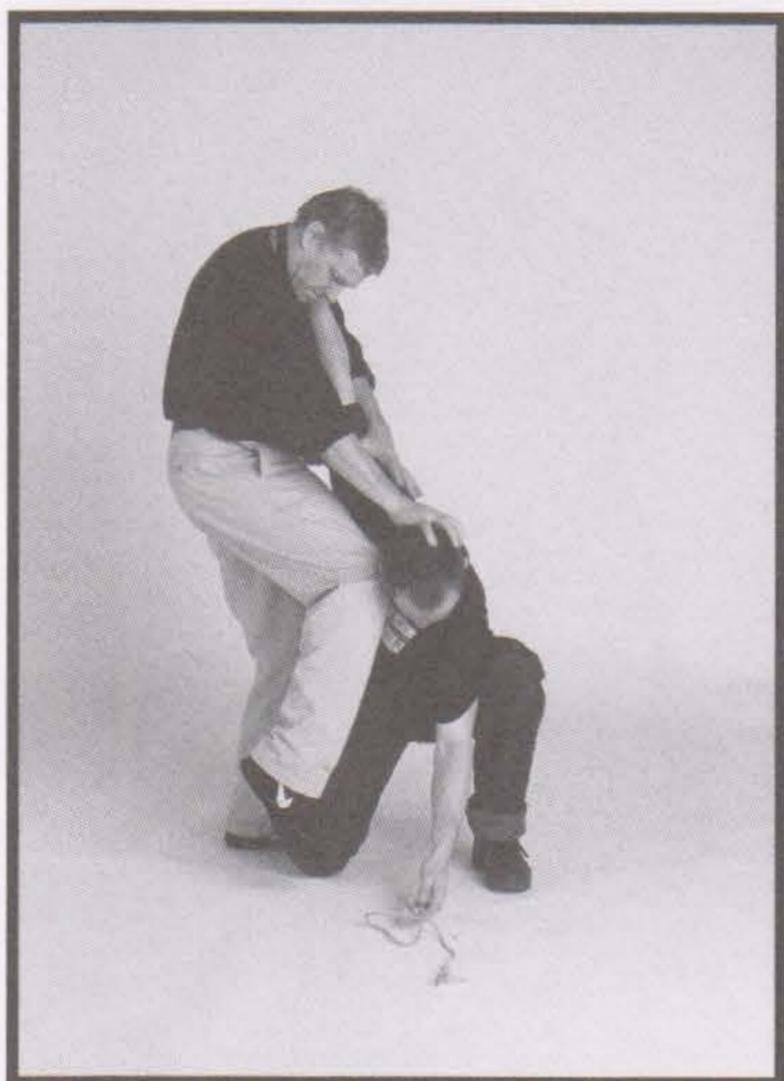
3 Charles remonte et passe sa main (gauche) par-dessus l'épaule (droite) de son adversaire et saisit la tête pour la ramener en arrière. ➤



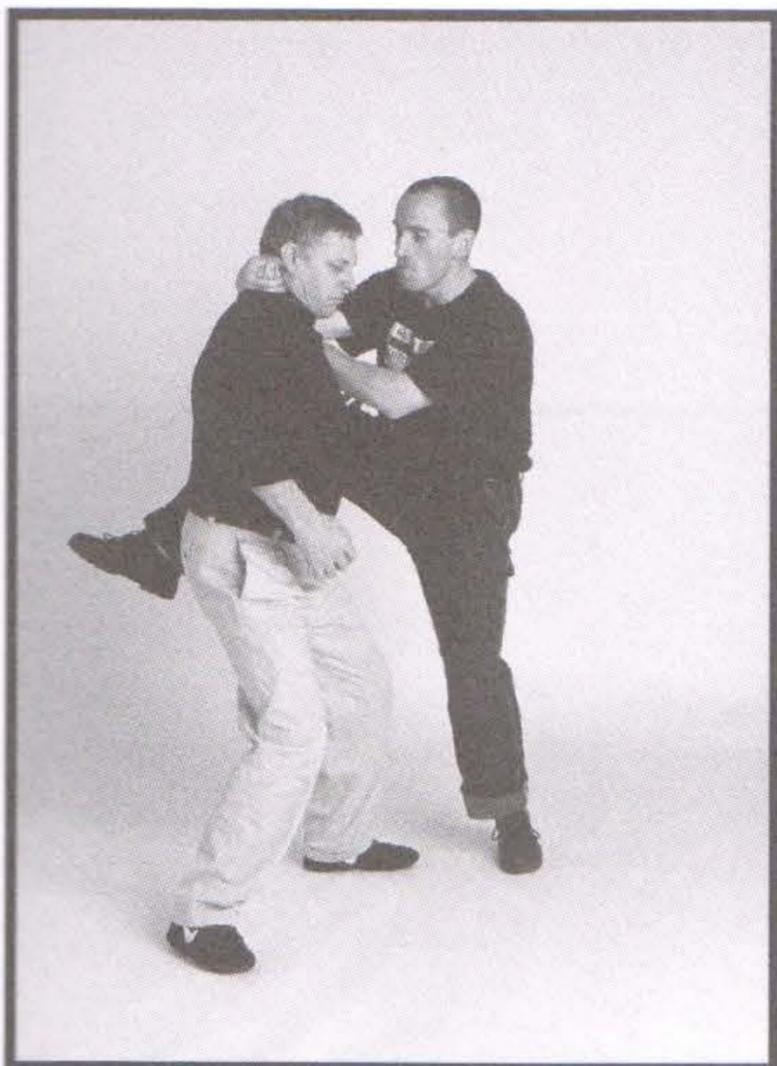
4 Charles frappe de son poing (droit) à la gorge. ➤



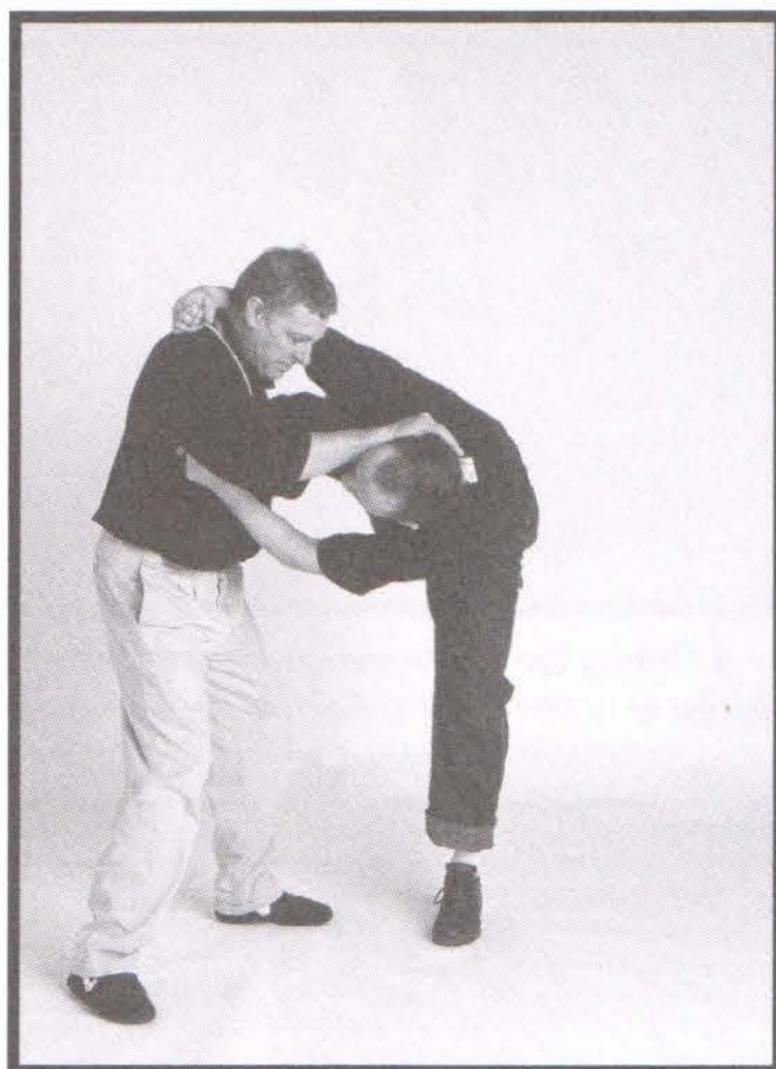
5 Une autre possibilité se présente après avoir frappé au triangle génital (notez la position de l'adversaire). ➤



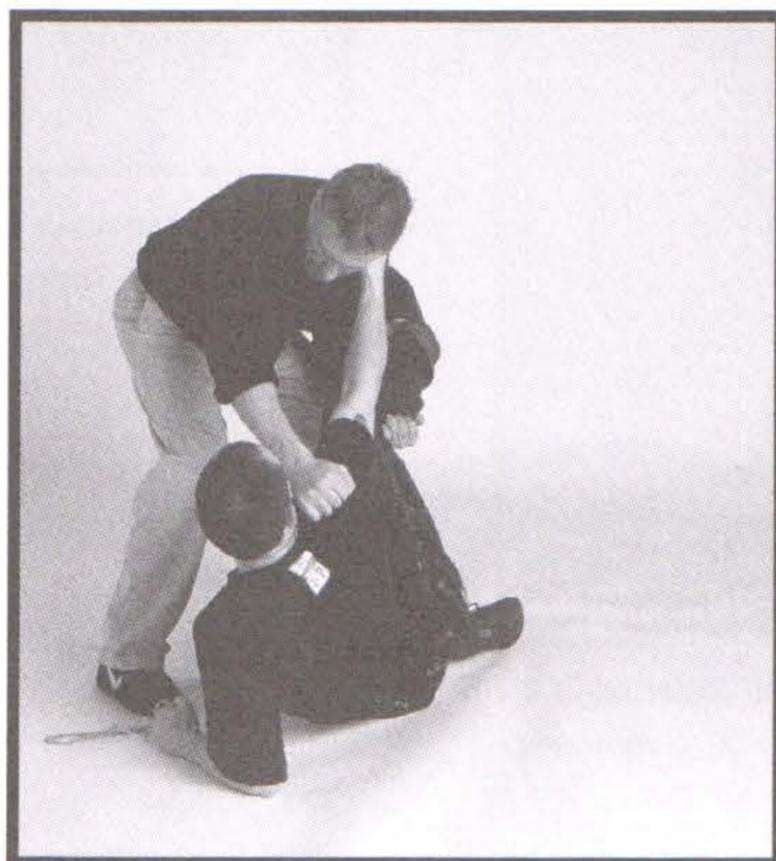
6 Charles appuie sur la tête pour finir de descendre son adversaire et le frappe d'un coup de genou au visage. ■



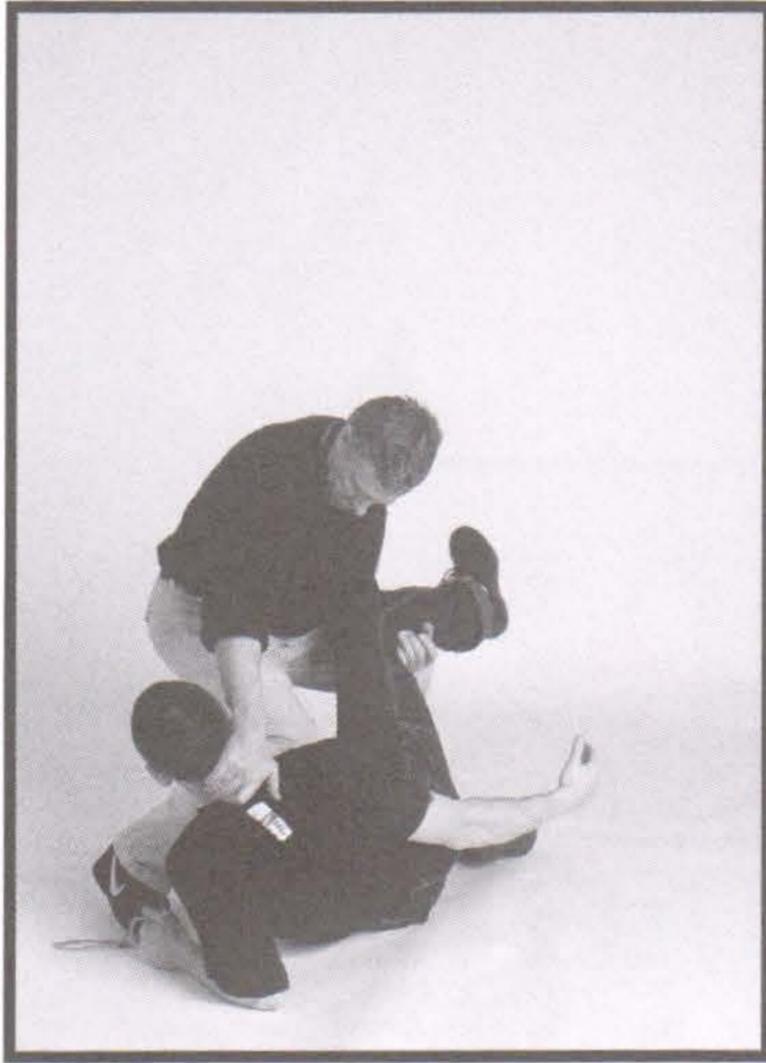
1 L'adversaire se place derrière Charles et lui bloque les mains avec son genou droit. Charles effectue une rotation vers le bas sur sa gauche et attrape la jambe levée. ➤



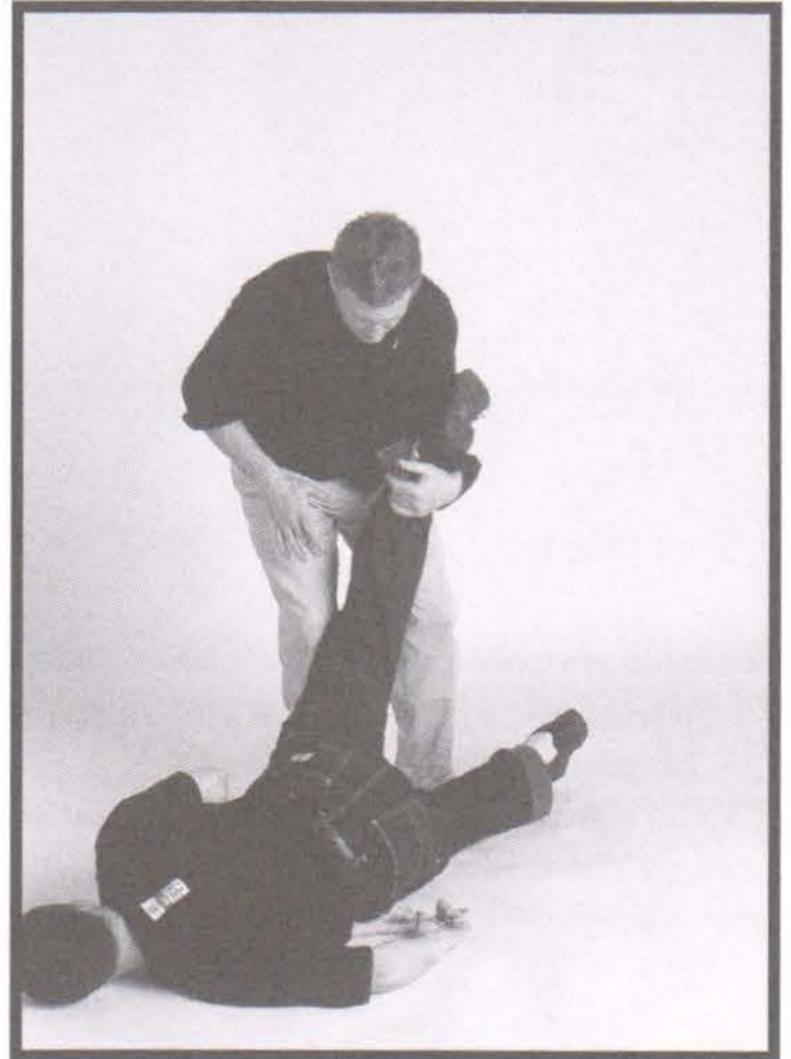
2 Charles saisit la tête de sa main. ➤



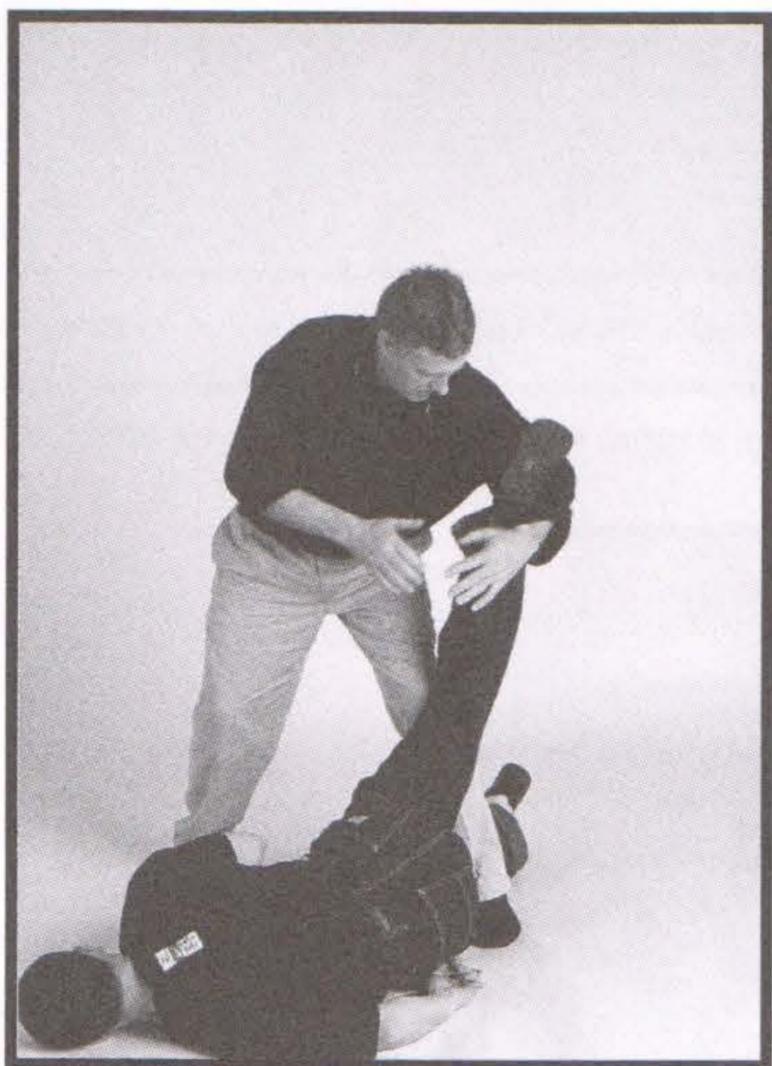
3 Charles l'amène au sol. ➤



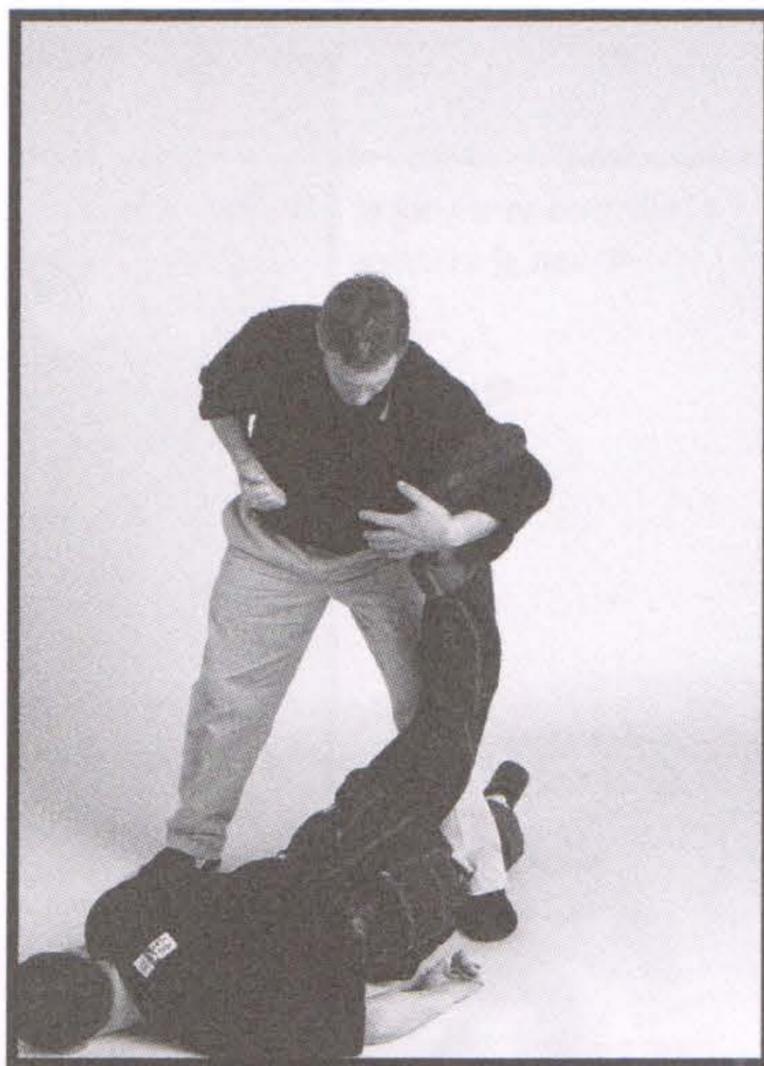
4 Charles tire sur lui son adversaire par la jambe et la tête et lui enfonce le sternum avec son genou. ➤



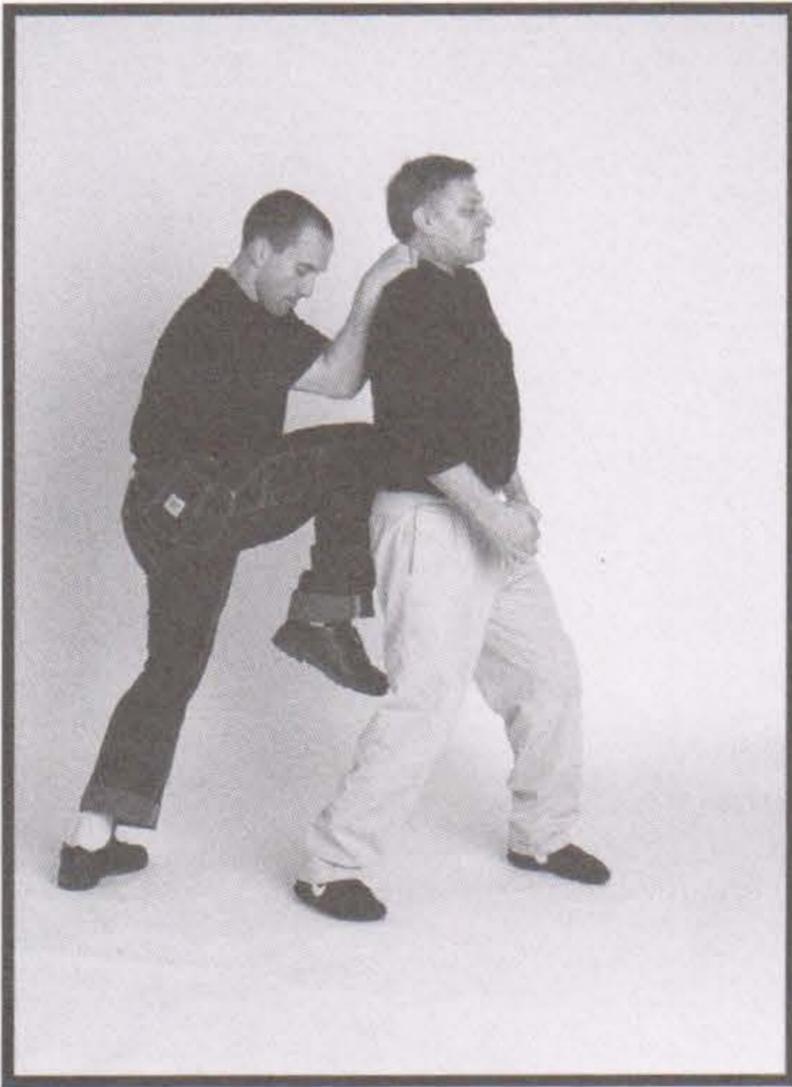
5 Charles lui tient la tête et par la jambe retourne son adversaire sur le ventre. ➤



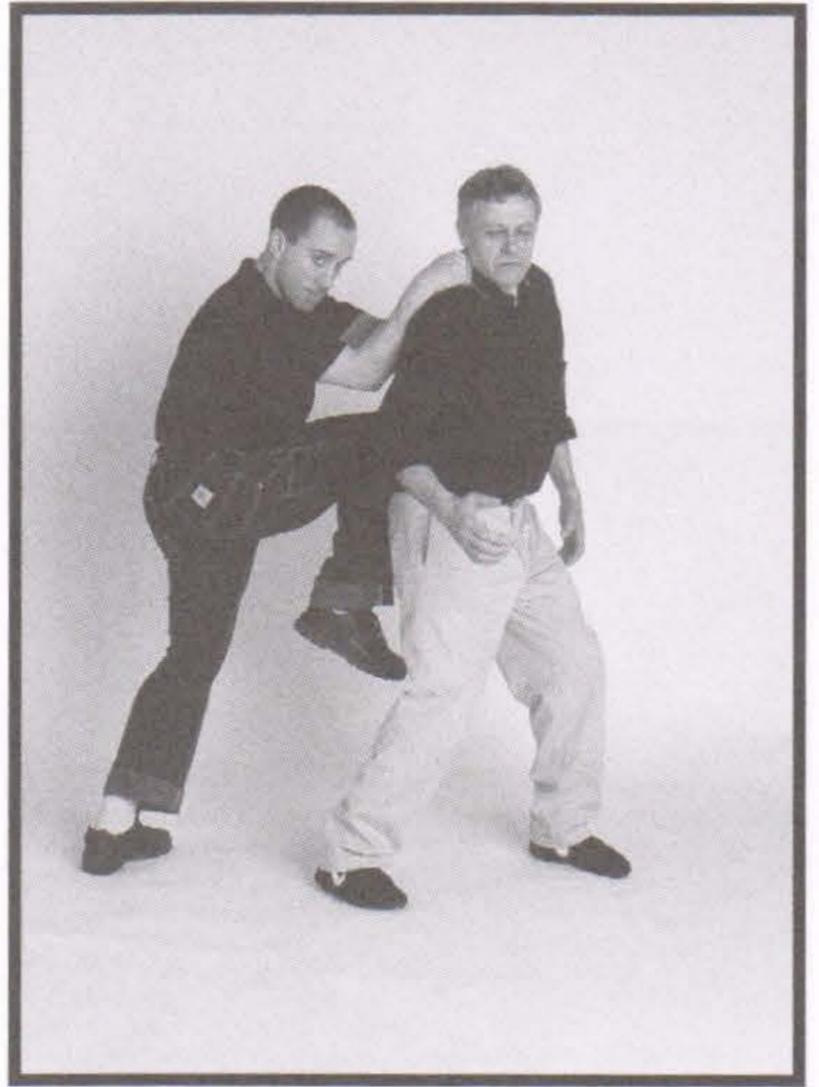
6 Charles passe sa jambe (gauche) entre les deux jambes de son adversaire et place son genou sur l'axe finissant du genou. ►



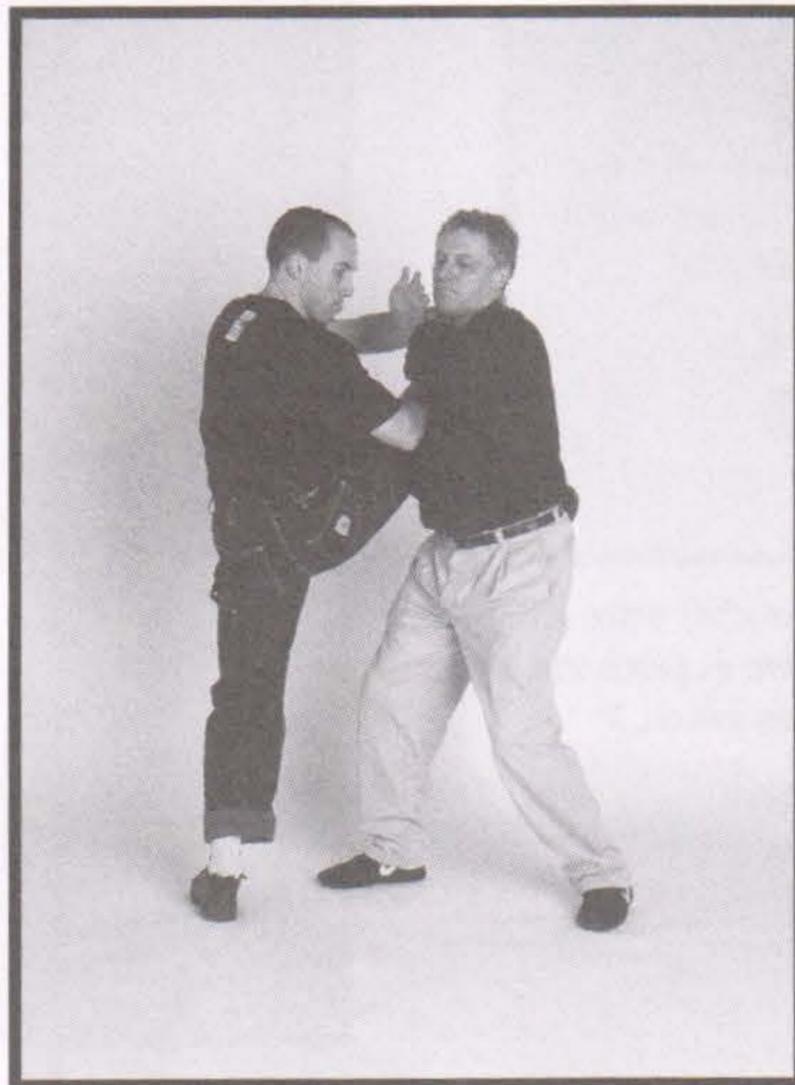
7 Charles tire sur la cheville et monte sur son genou pour agir sur les articulations du genou et la hanche. ■



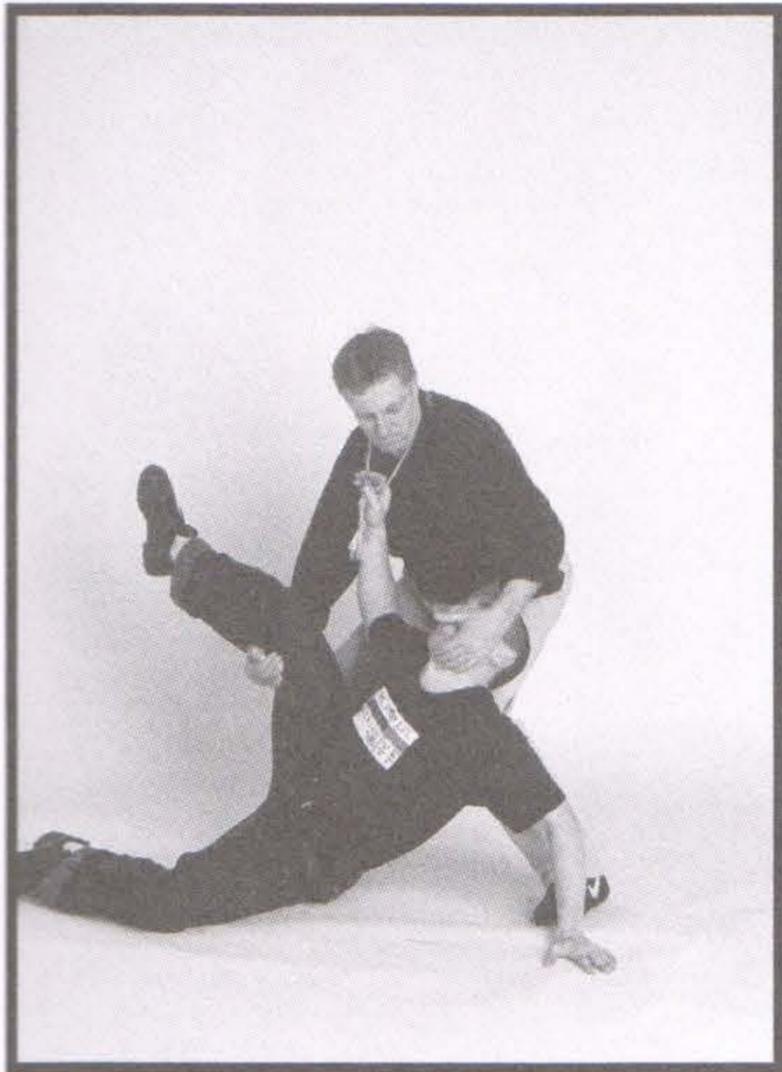
*1 Toujours sur un étranglement Bruno prend la même position. ➤*



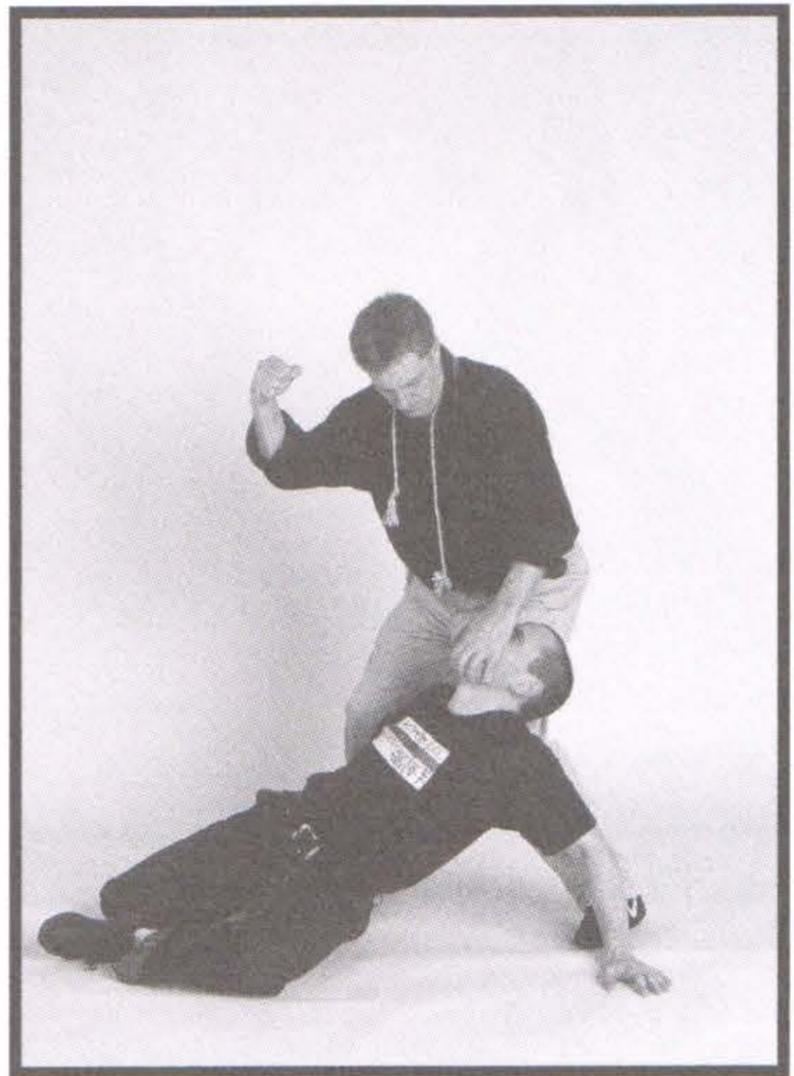
*2 Charles effectue une rotation sur l'extérieur de la jambe. ➤*



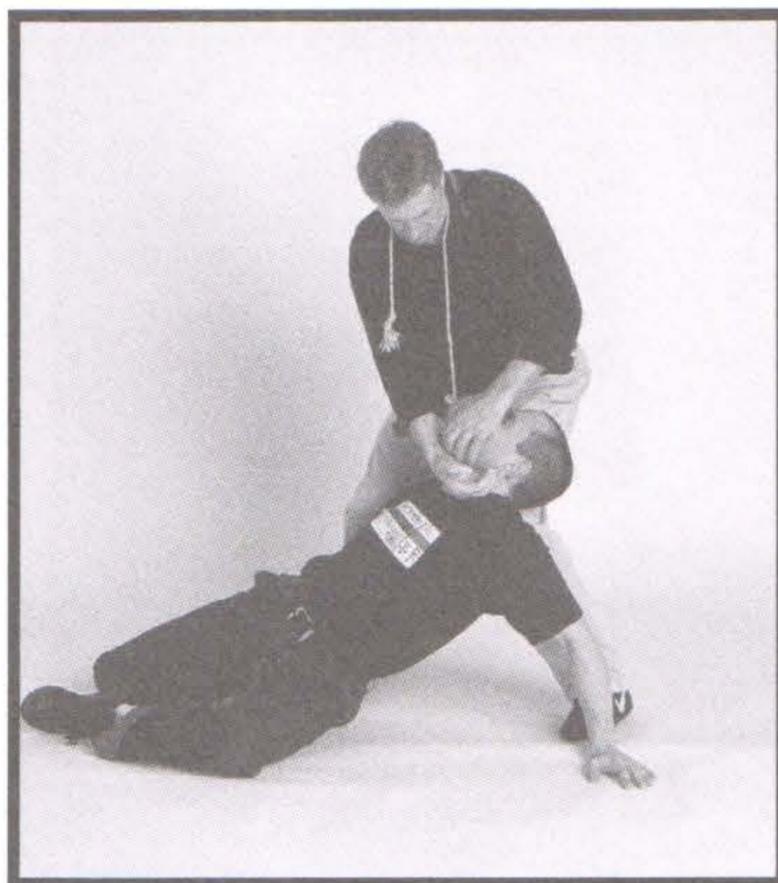
*3 Charles attrape la jambe. ➤*



4 Charles amène Bruno au sol et lui contrôle la tête et les jambes. ➤

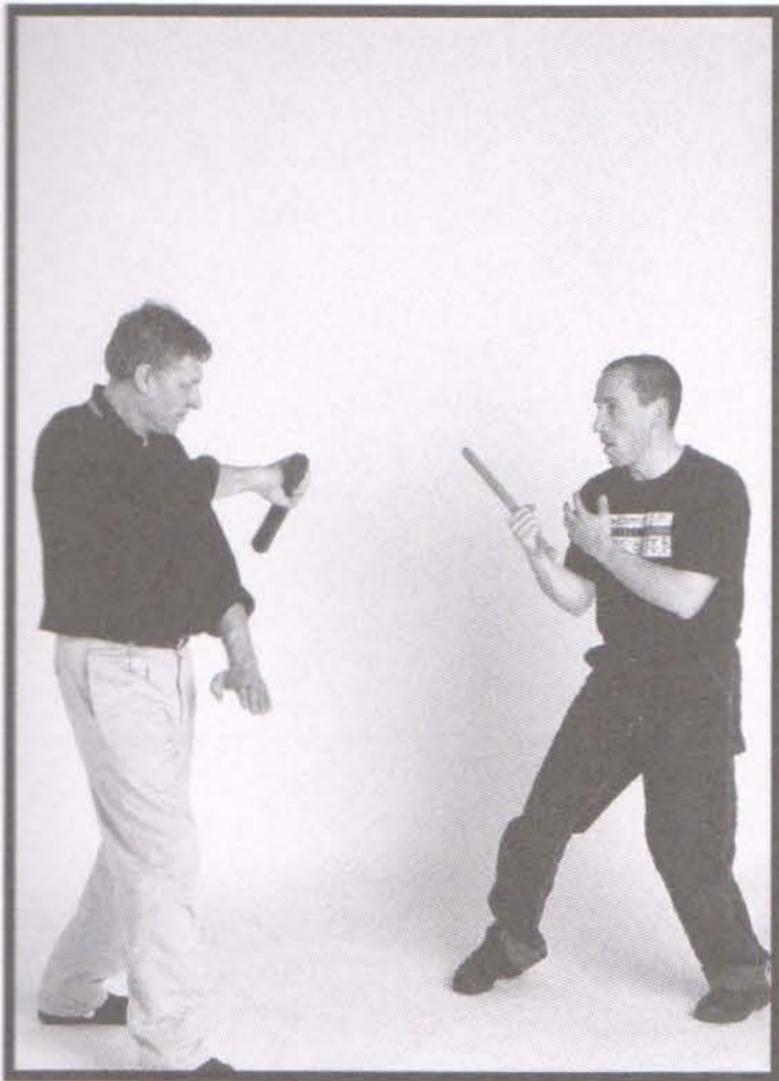


5 Charles a lâché la jambe et contrôle la mâchoire en écrasant le nez ➤

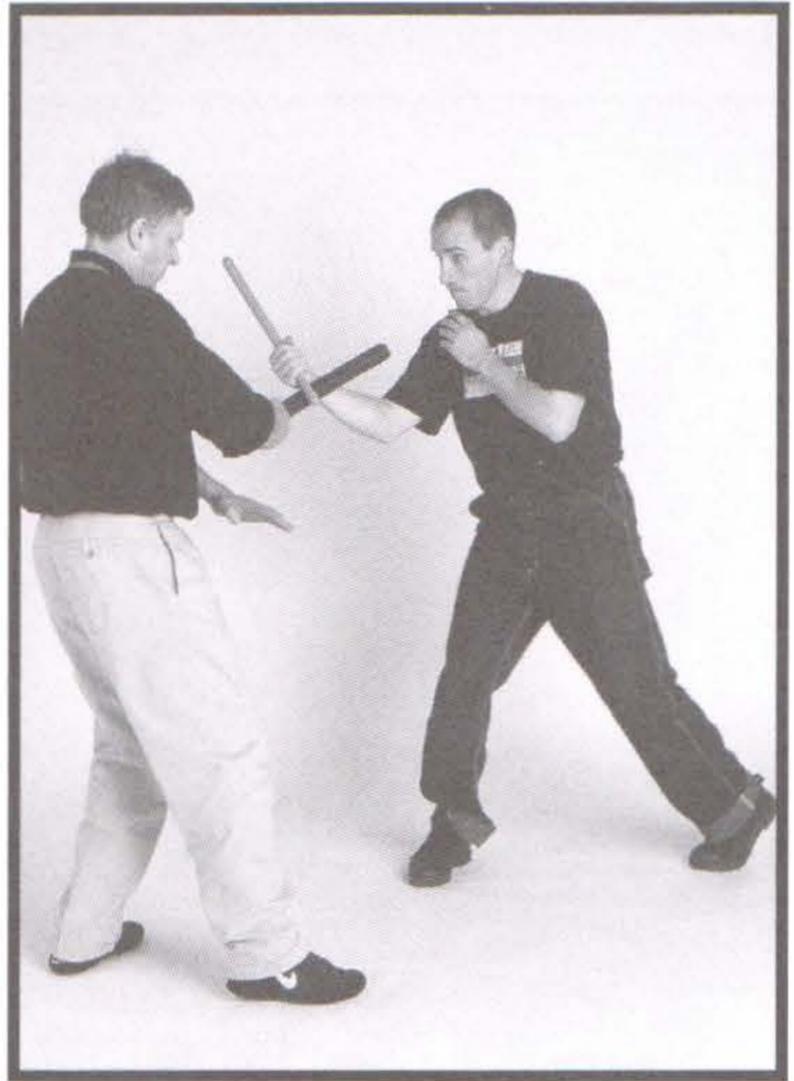


6 Charles termine par un coup de poing marteau à la gorge. ■

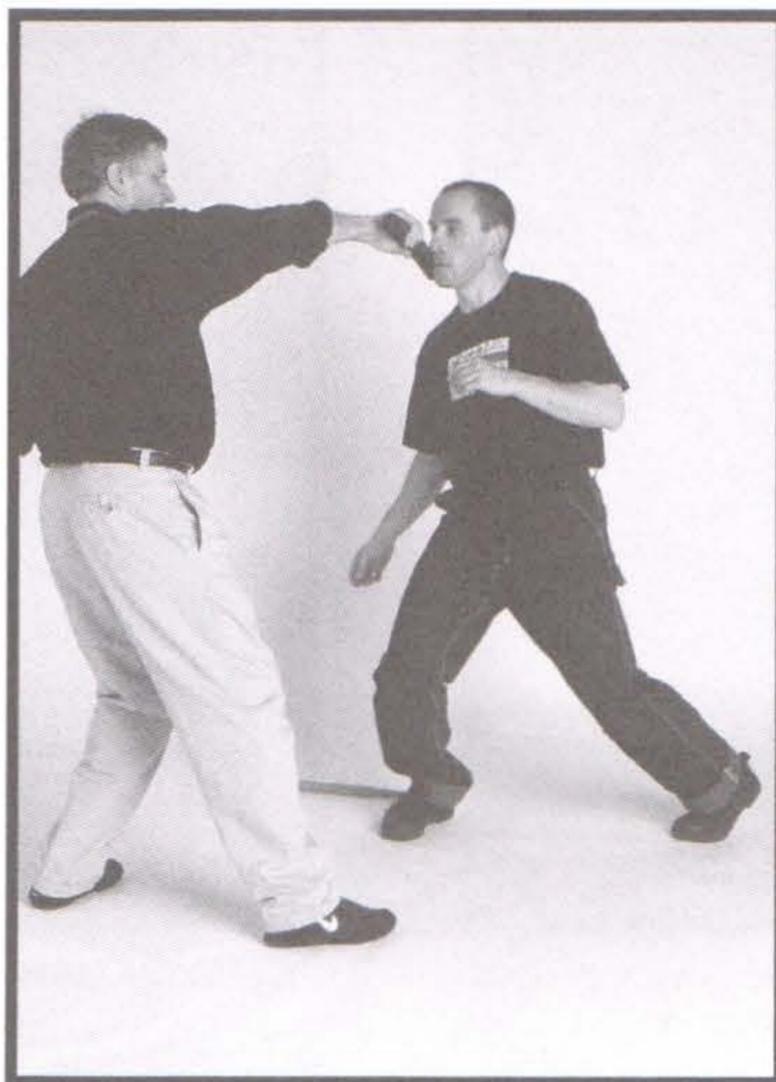
## Défense bâton contre bâton



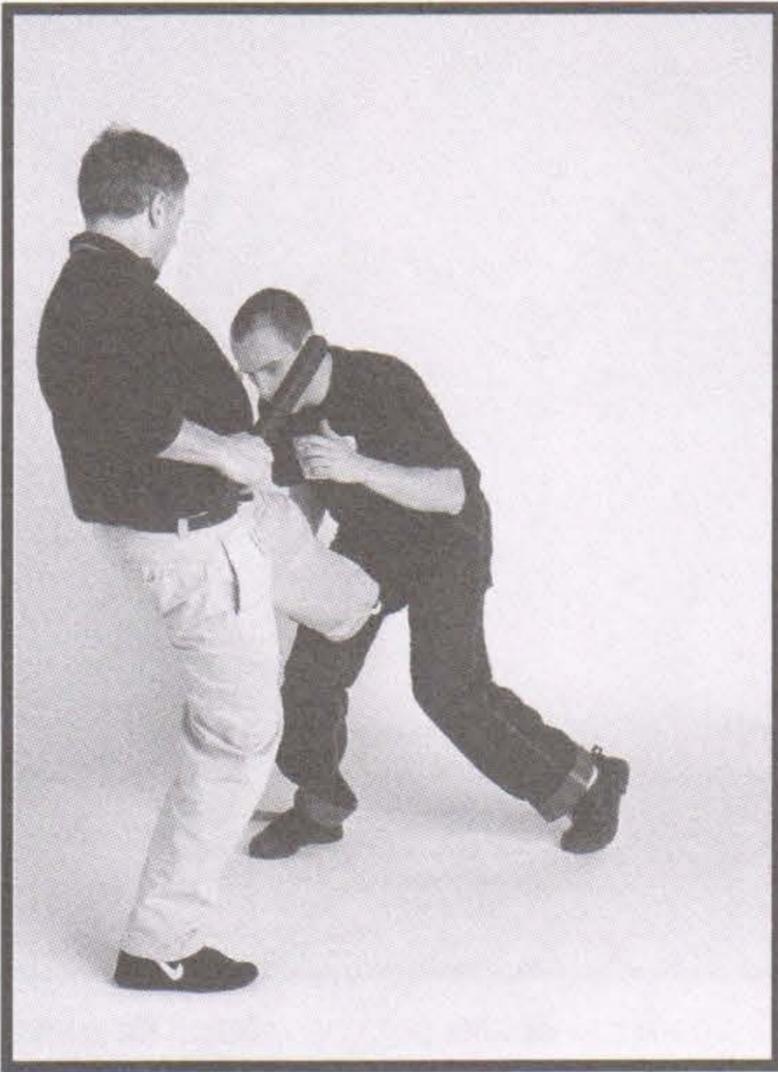
1 Charles est en garde. ➤



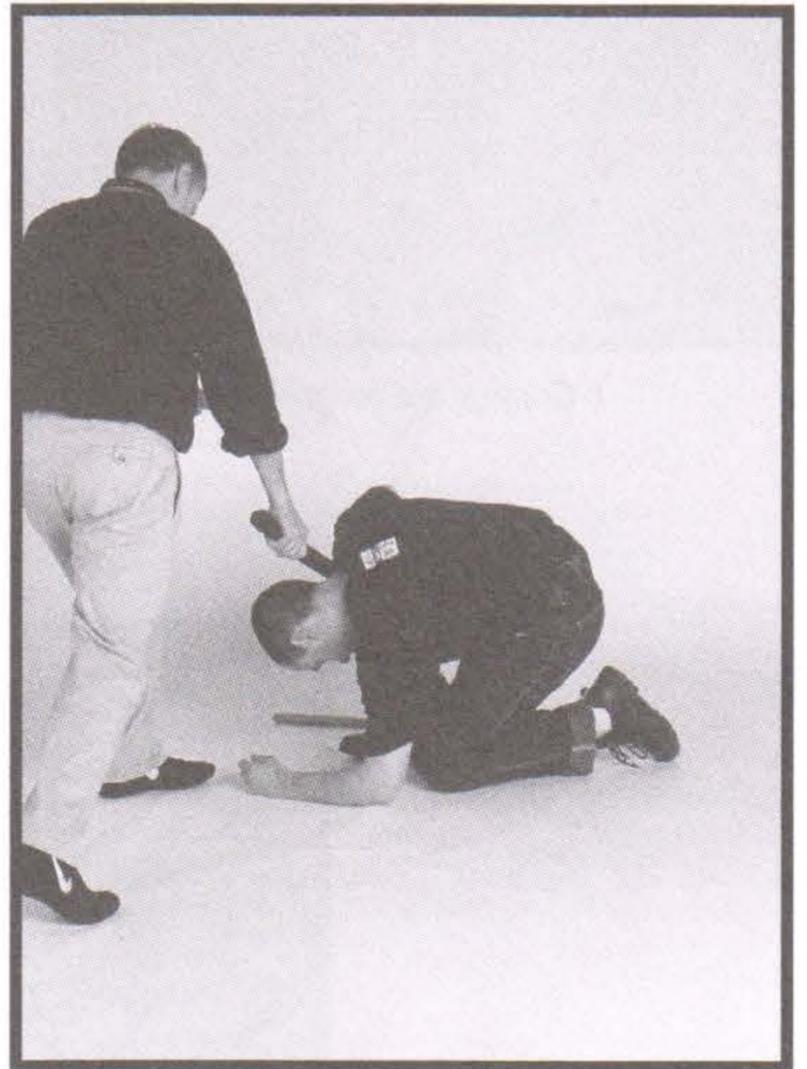
2 Charles se désaxe par une rotation du corps, bloque et frappe le poignet armé. ➤



3 Charles frappe la tête à la tempe. ➤



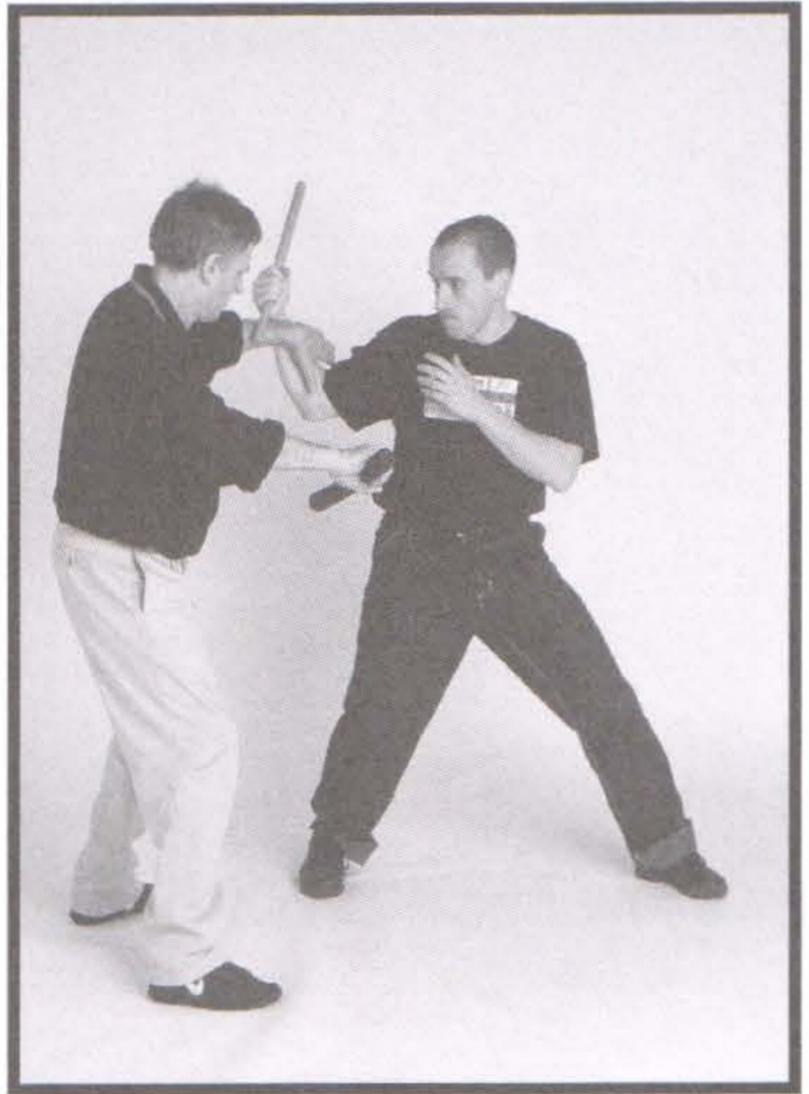
4 Charles enchaîne un coup de pied (gauche) au triangle génital. ➤



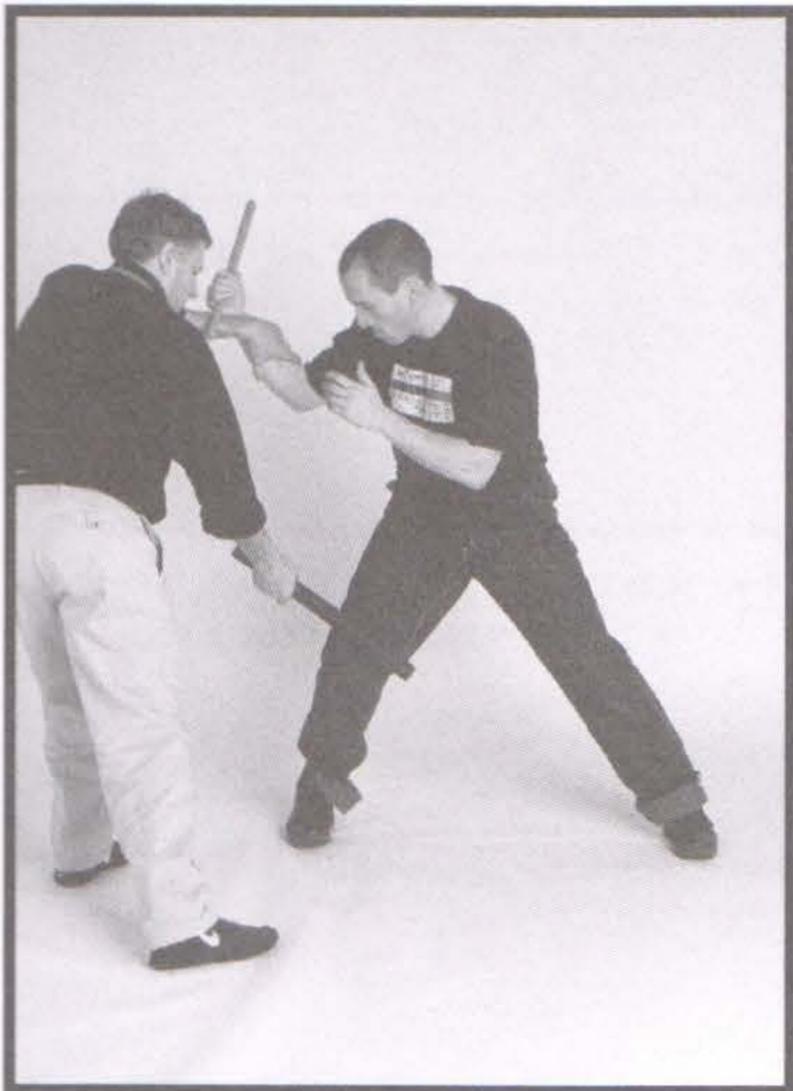
5 Charles termine par une frappe aux cervicales. ■



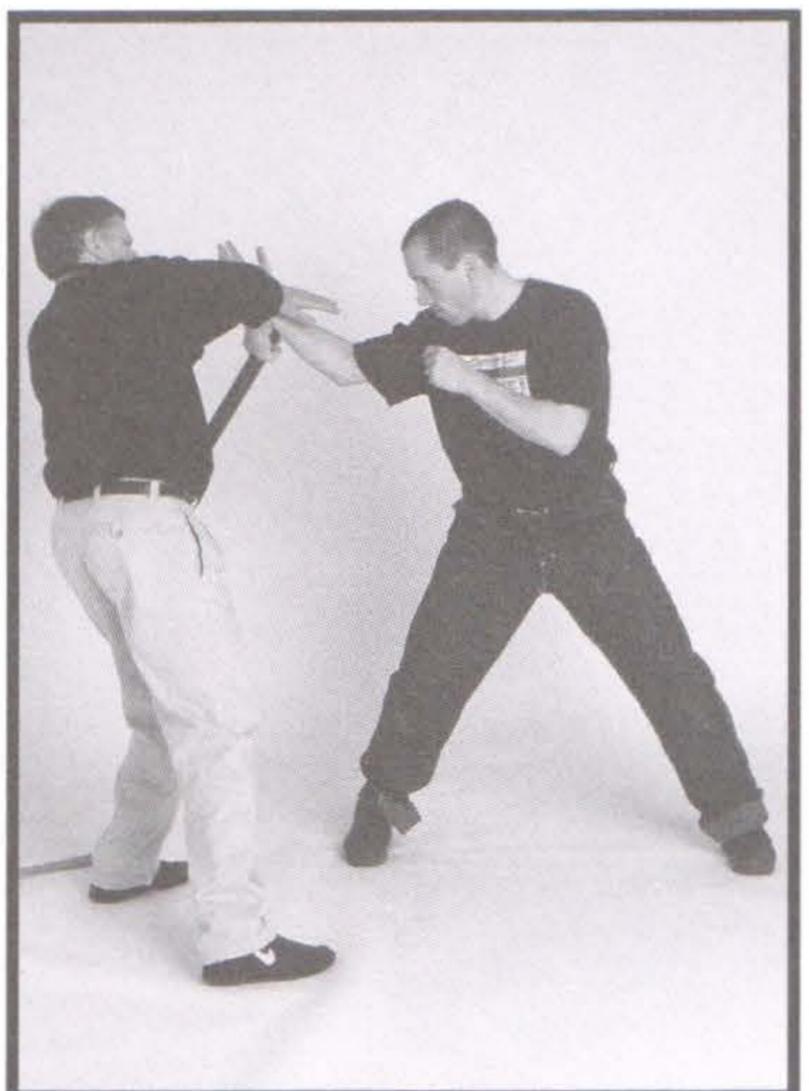
1 Charles est face à son agresseur. ➤



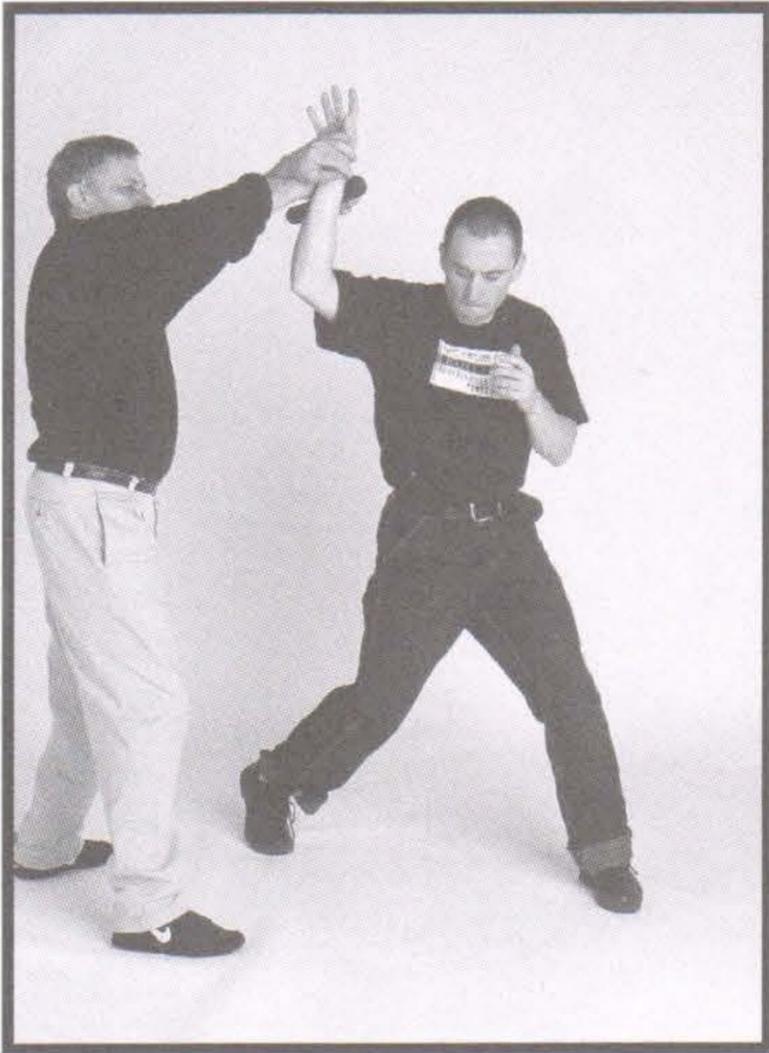
2 Charles bloque et contrôle le bras armé. ➤



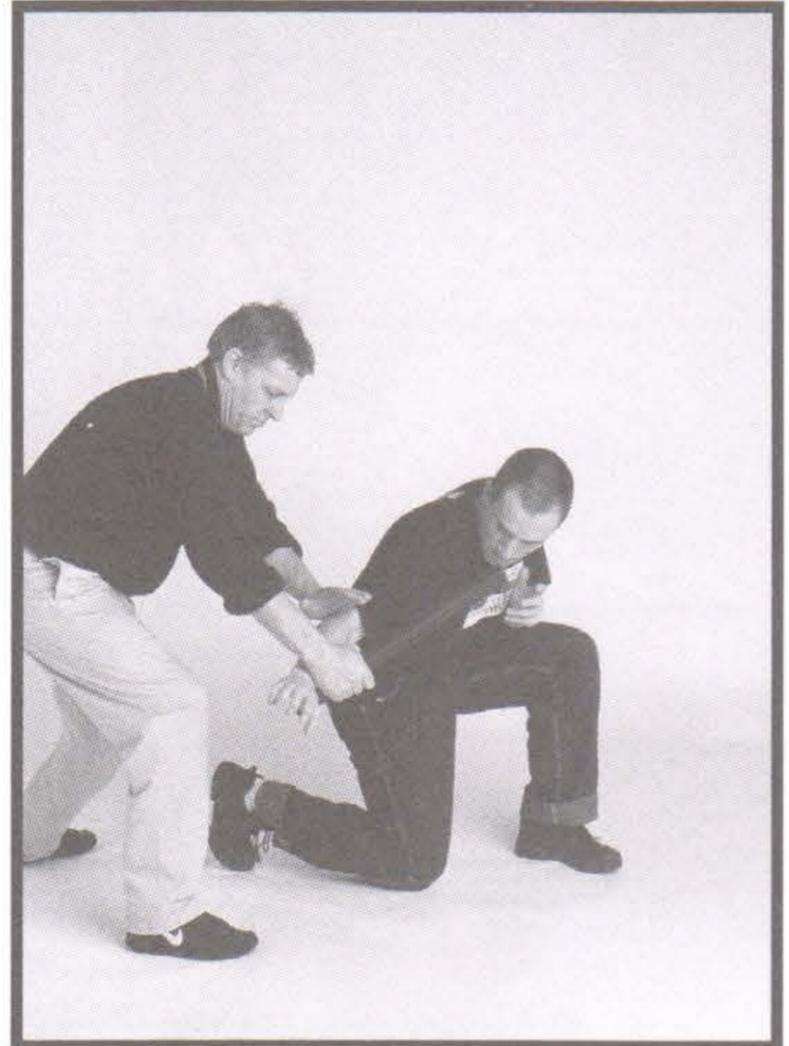
3 Charles frappe la jambe (droite) à l'intérieur du genou. ➤



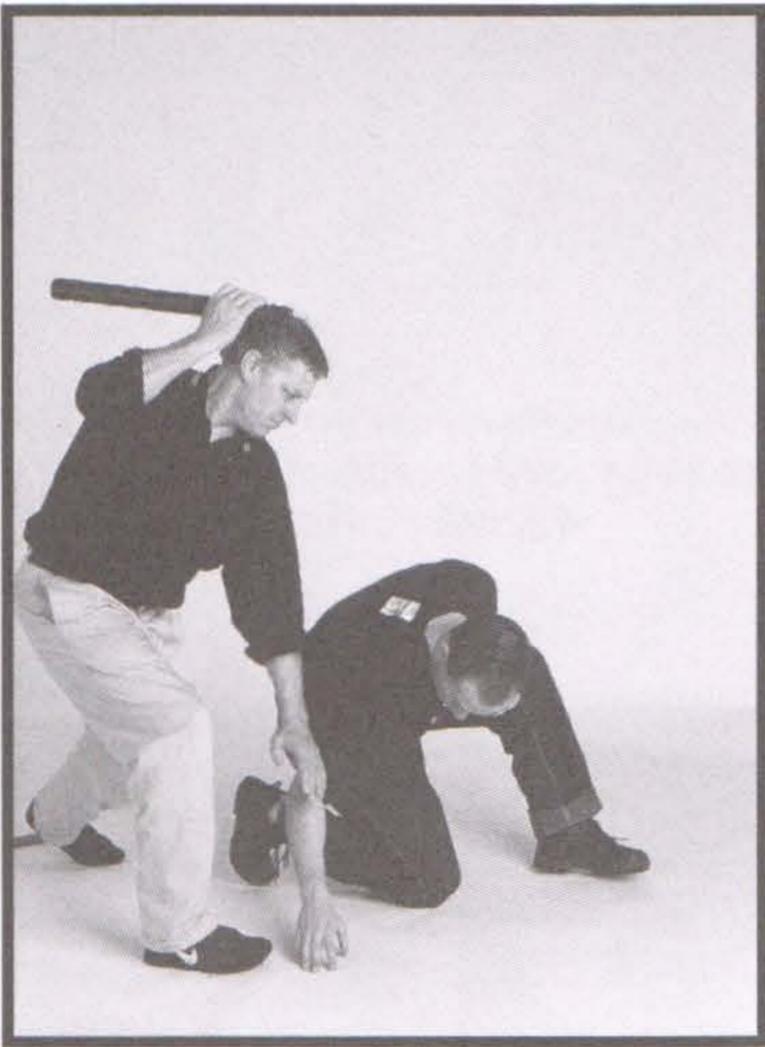
4 Charles remonte et accroche le poignet avec l'extrémité du bâton. ➤



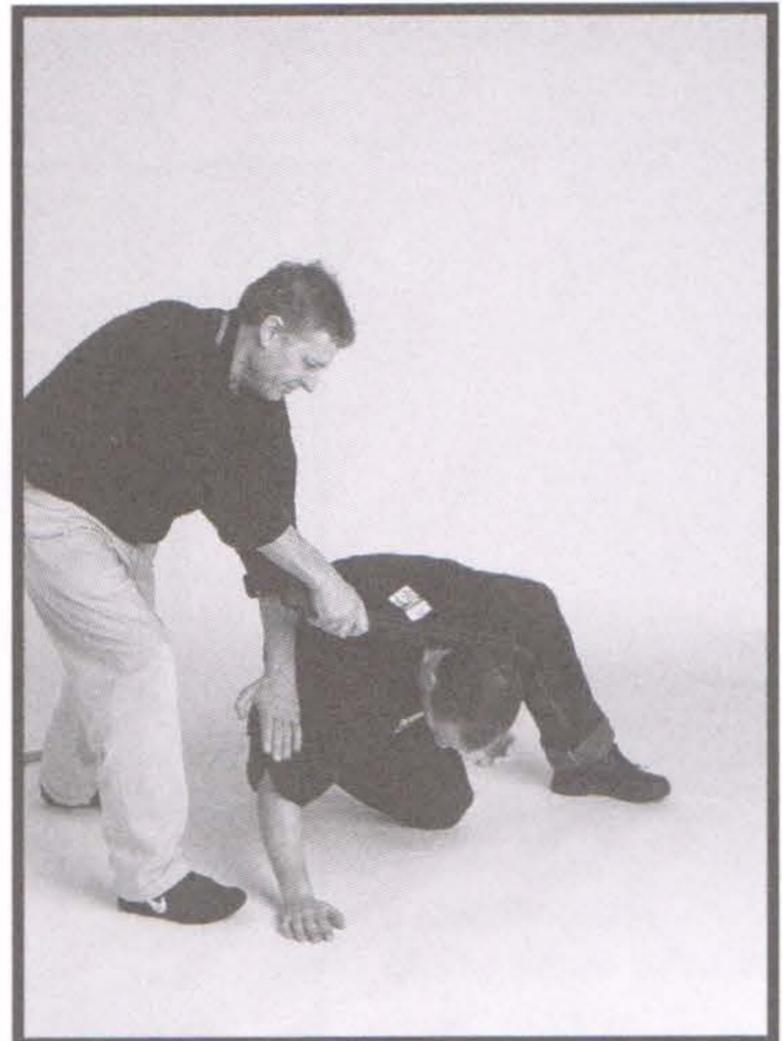
5 Charles lève le bras au maximum. ➤



6 Charles ramène le bras vers le bas dans un mouvement rapide en contrôlant le coude et le poignet. ➤

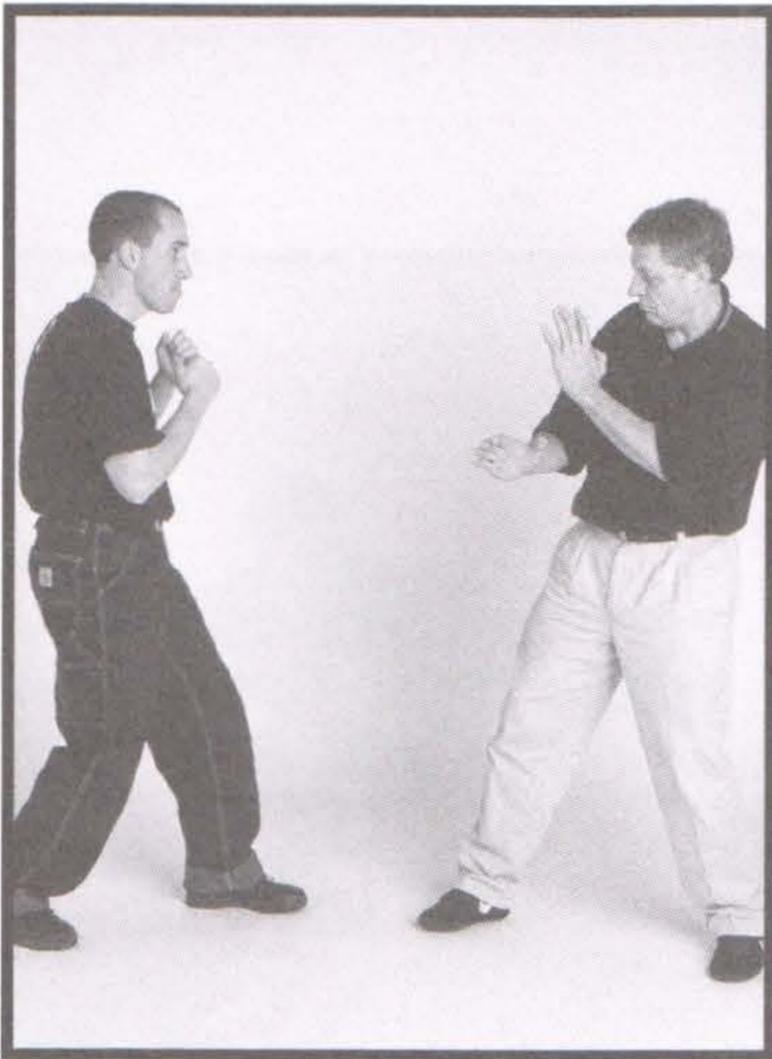


7 Charles garde le contrôle du bras et se tient prêt à porter une autre frappe. ➤

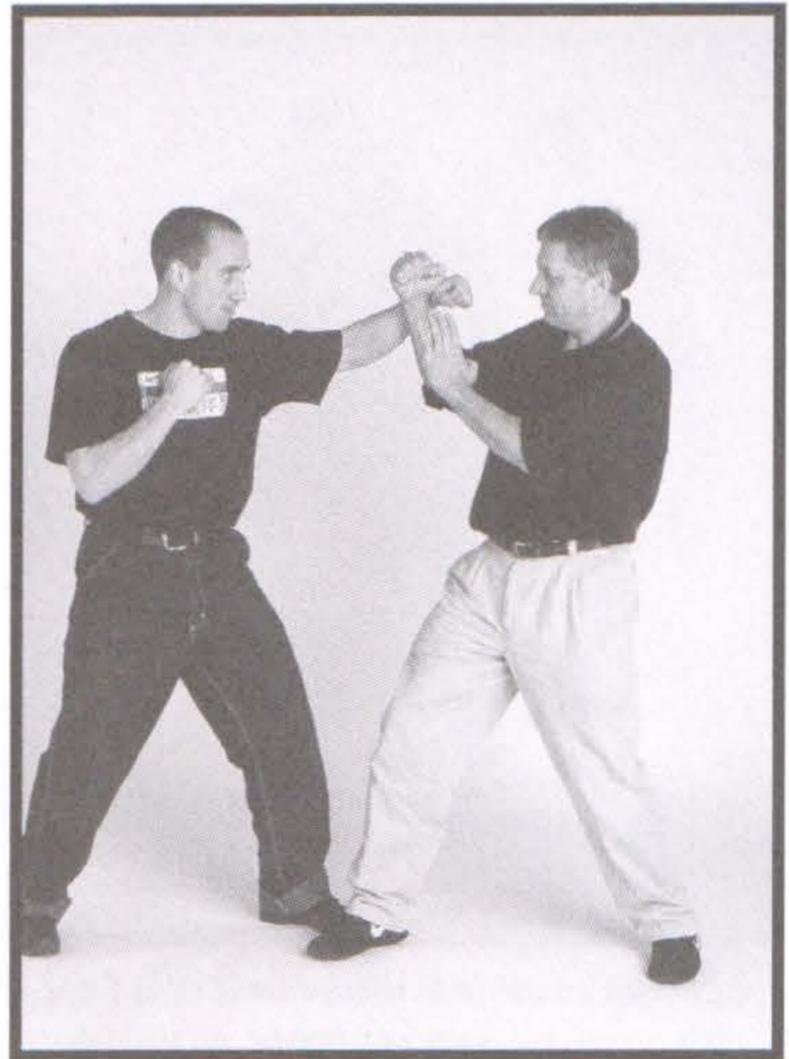


8 Charles termine par une frappe aux cervicales. ■

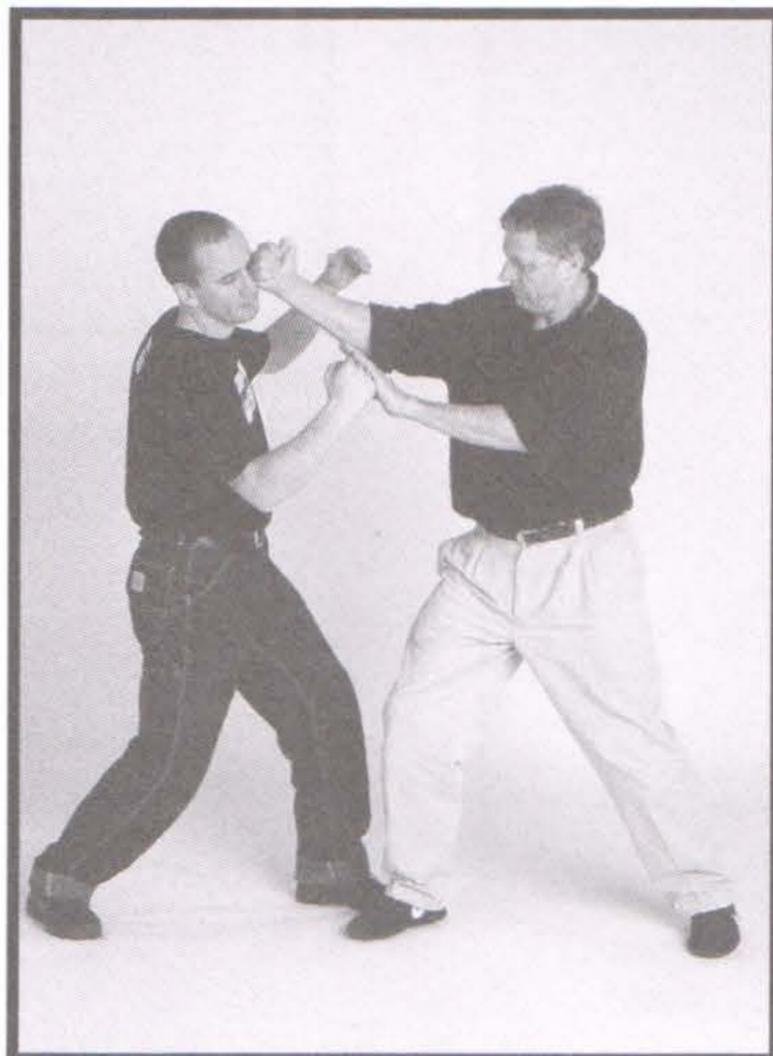
## Face à un boxeur



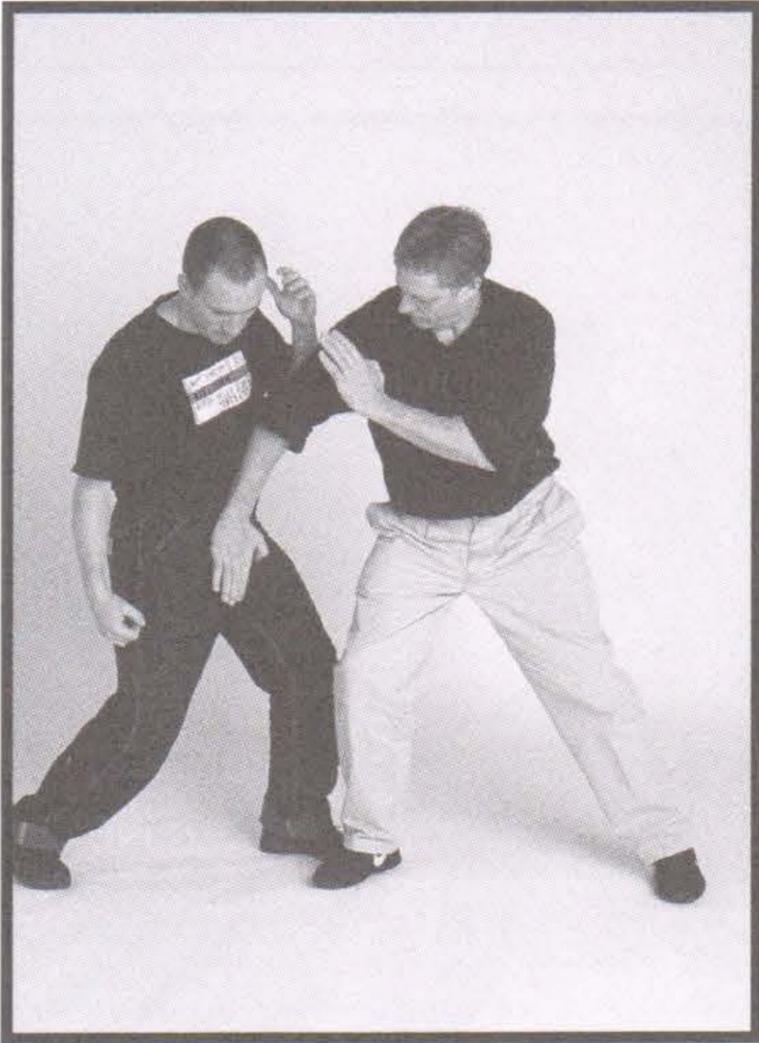
1 Charles est en garde face à Bruno qui adopte une attitude de boxeur. ➤



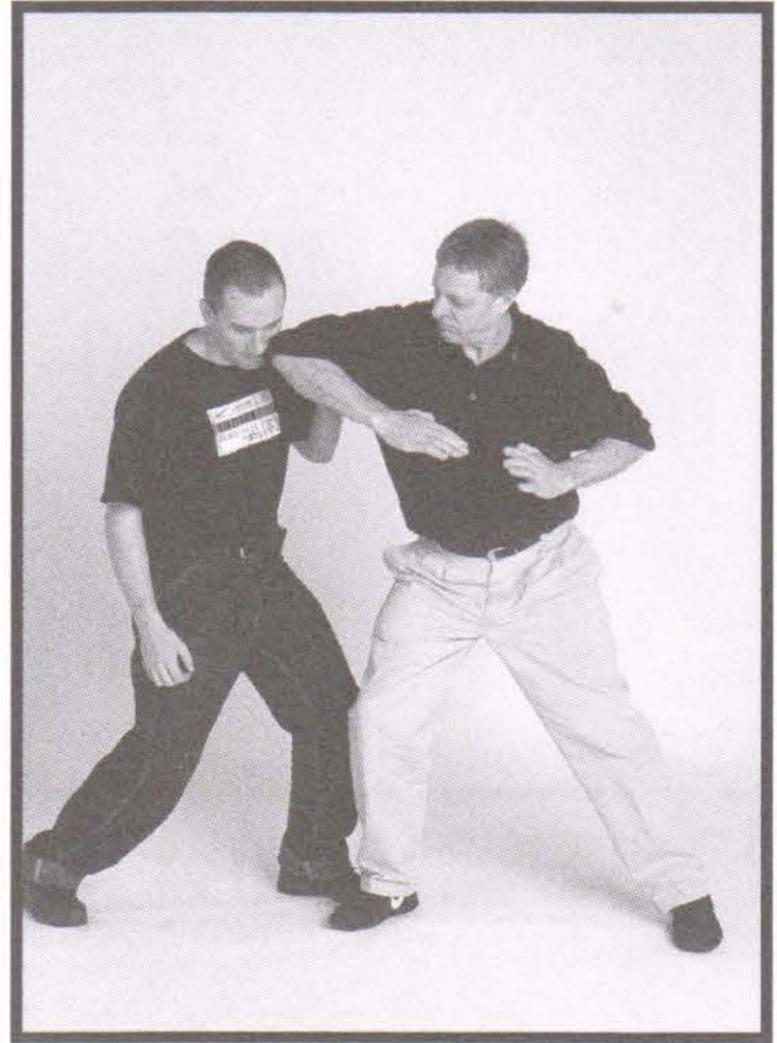
2 Charles bloque le crochet (gauche) au niveau du poignet, sa main (gauche) est prête à intercepter l'autre poing. ➤



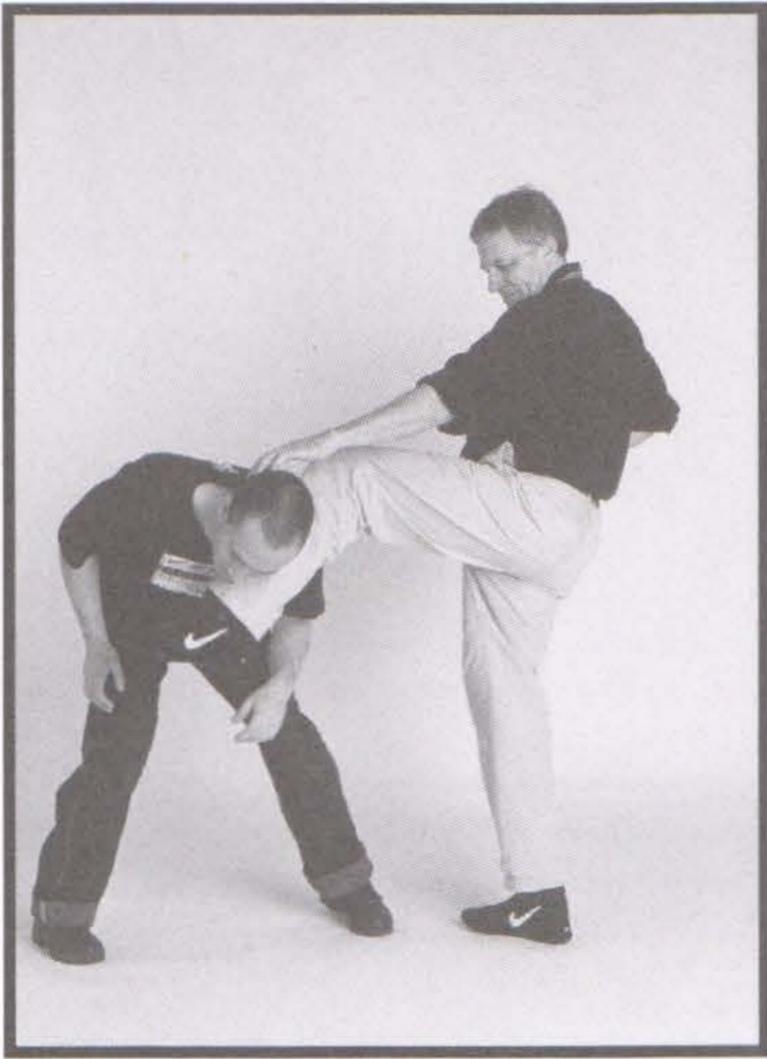
3 Simultanément Charles frappe à l'œil et au nez et bloque son poignet (droit). ➤



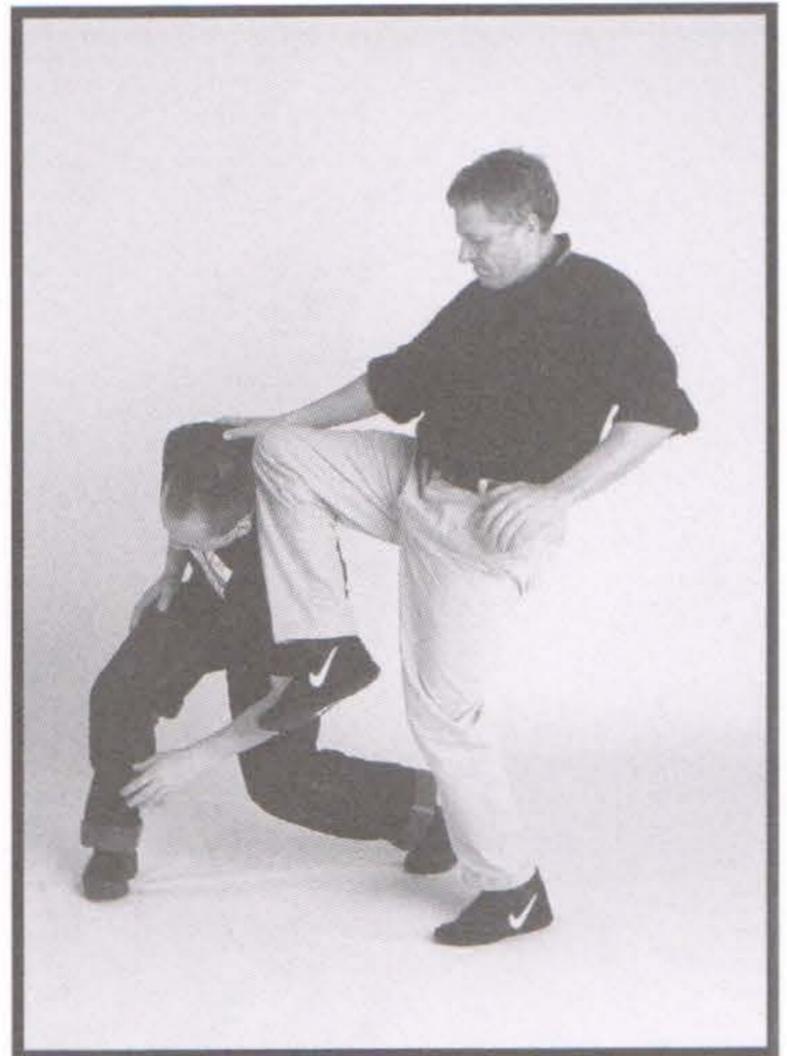
4 Charles continue le mouvement et la frappe de sa main (droite) et frappe au triangle génital. ➤



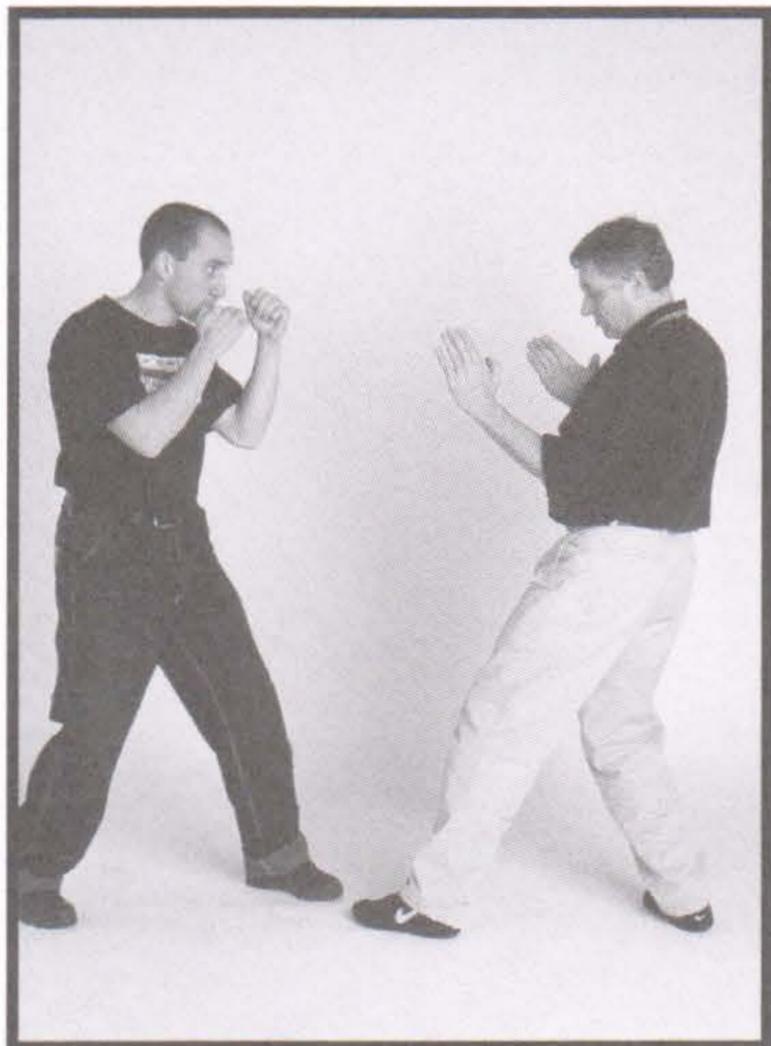
5 Charles remonte en coude droit au visage. ➤



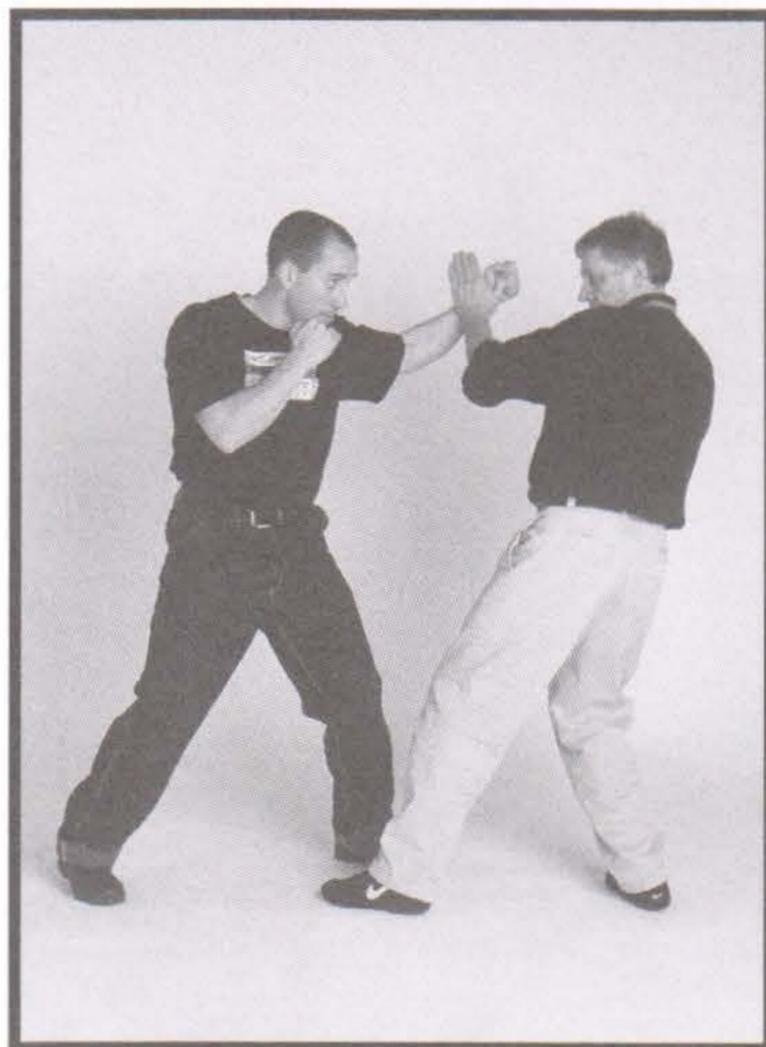
6 Charles maintient Bruno à la tête et frappe au tibia (gauche), à la carotide et la clavicule. ➤



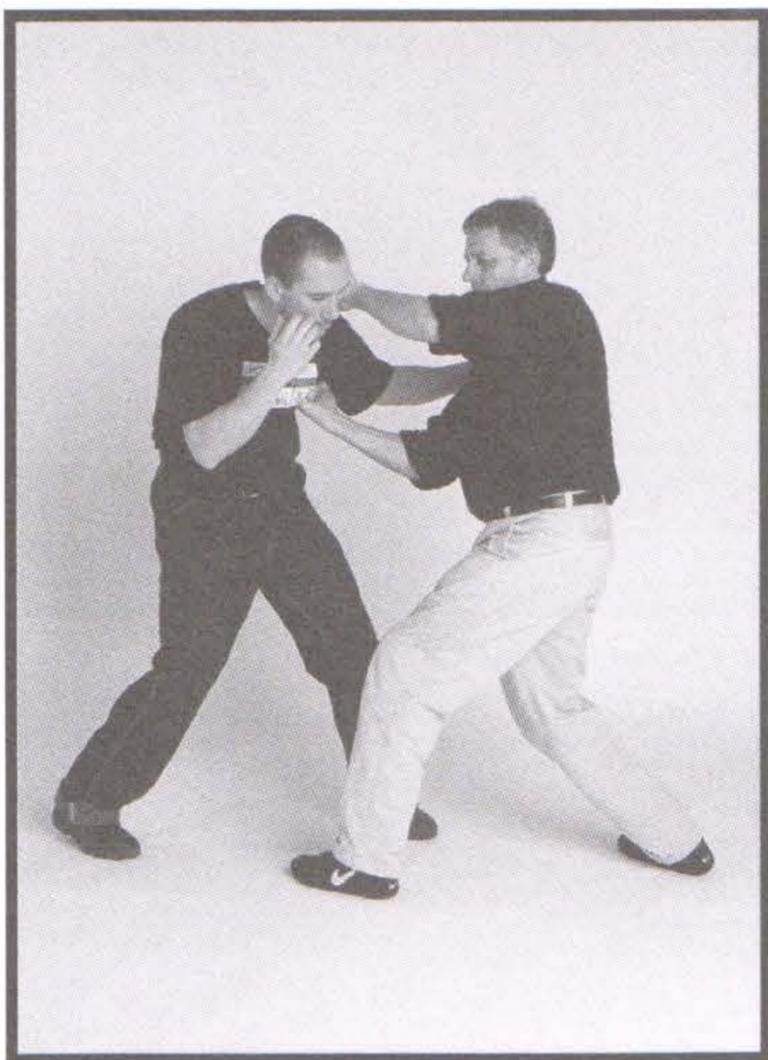
7 Charles termine avec une frappe de son genou (droit) aux clavicules. ■



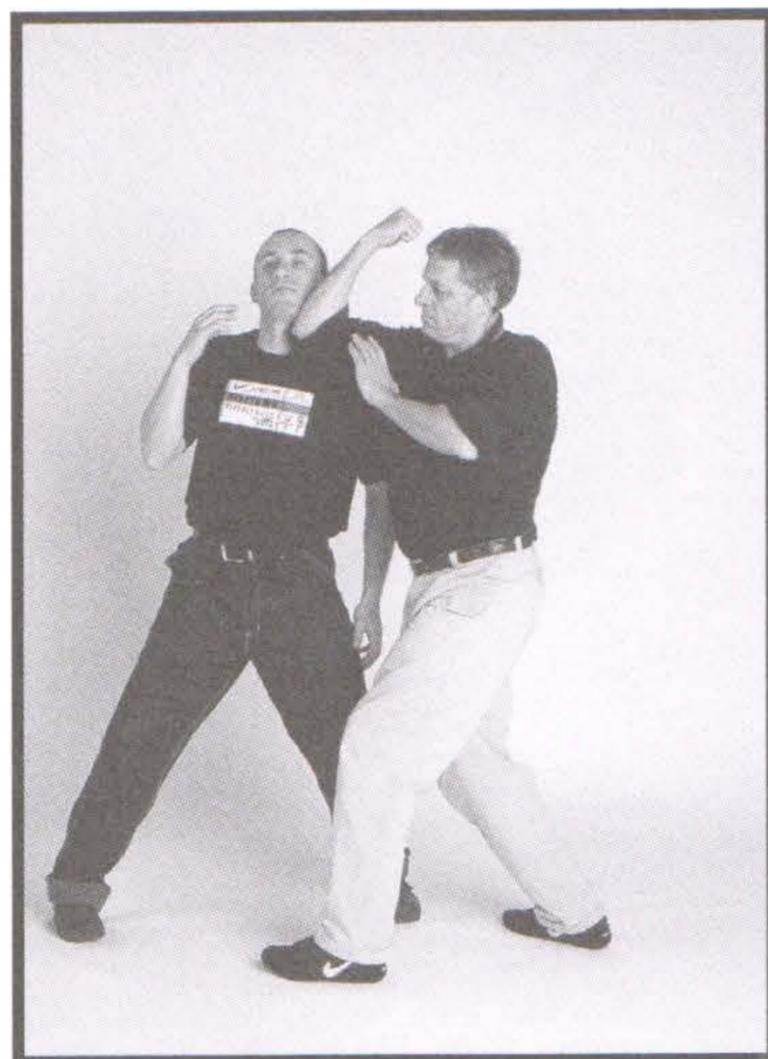
1 Charles est en garde devant Bruno. ➤



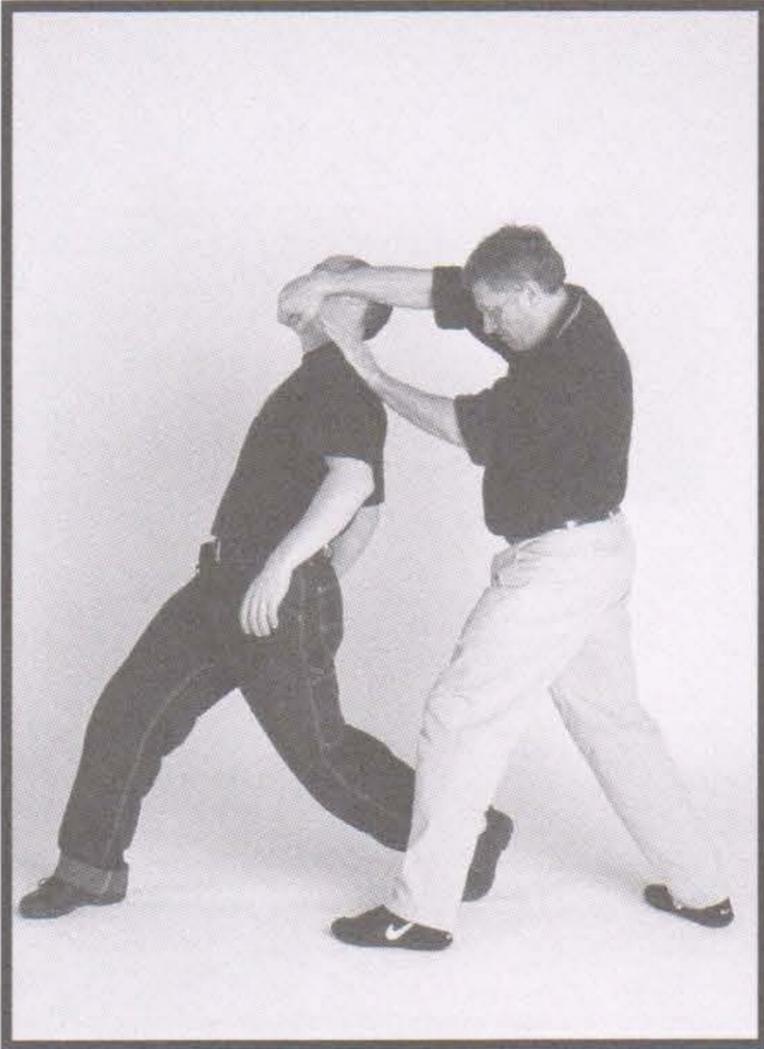
2 Charles bloque le crochet (gauche) de sa main (gauche). Notez bien le niveau de blocage. ➤



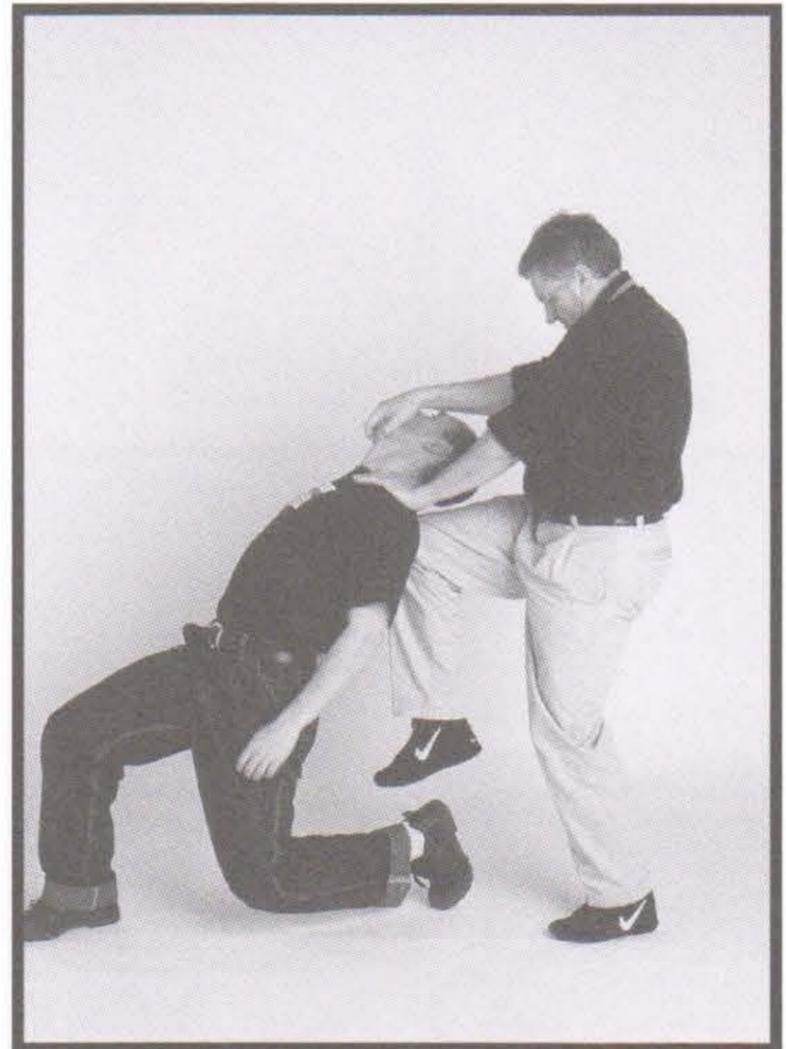
3 Charles frappe simultanément à l'oreille en patte de tigre et un uppercut droit au cœur. ➤



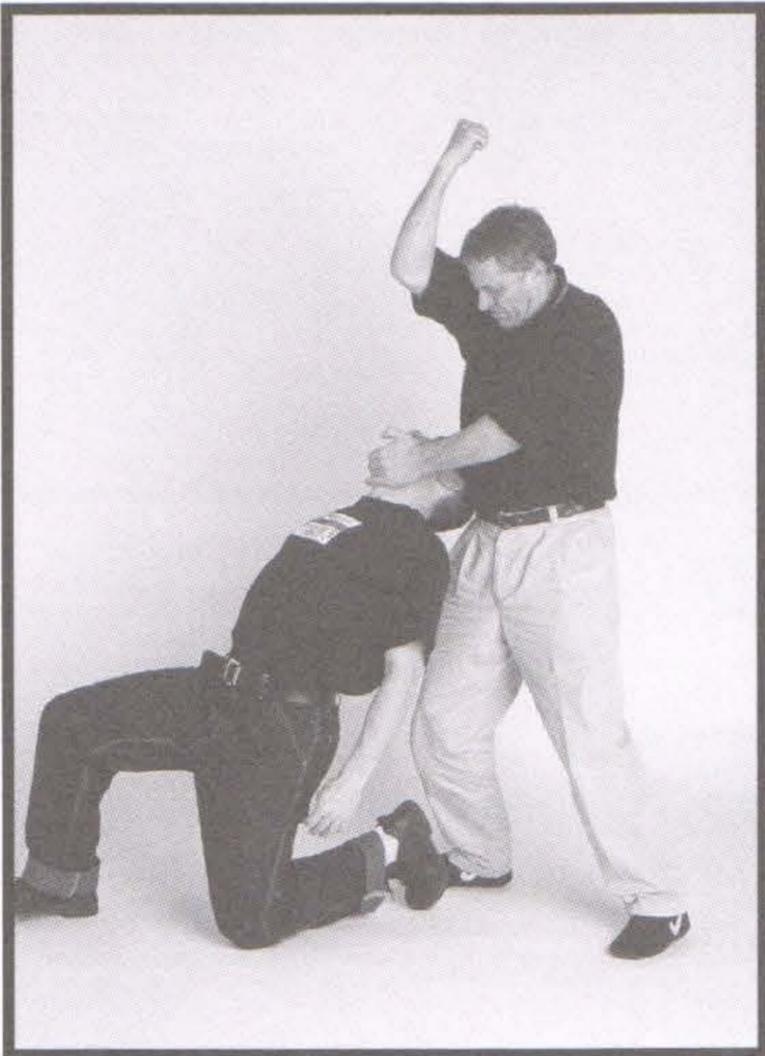
4 Charles remonte le coude (droit) à la mâchoire. ➤



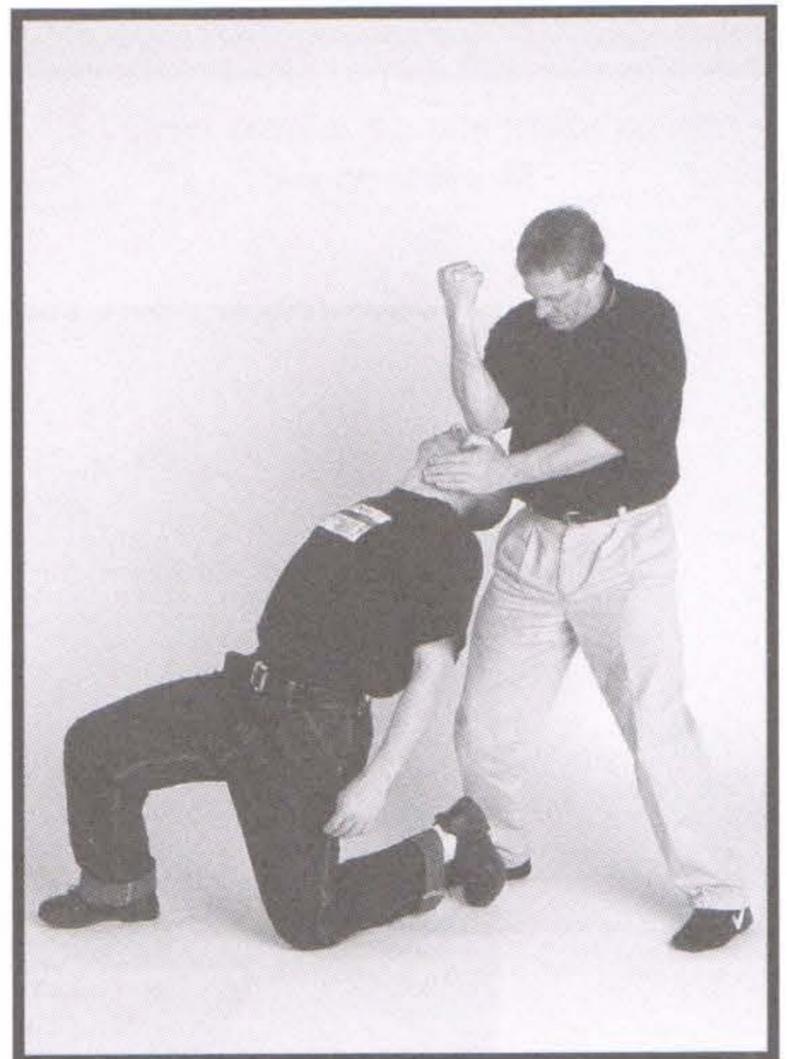
5 Charles se déplace sur sa droite, il prend Bruno de sa main (droite) sur le visage et le tire en arrière, et bloque l'épaule de sa main gauche. ➤



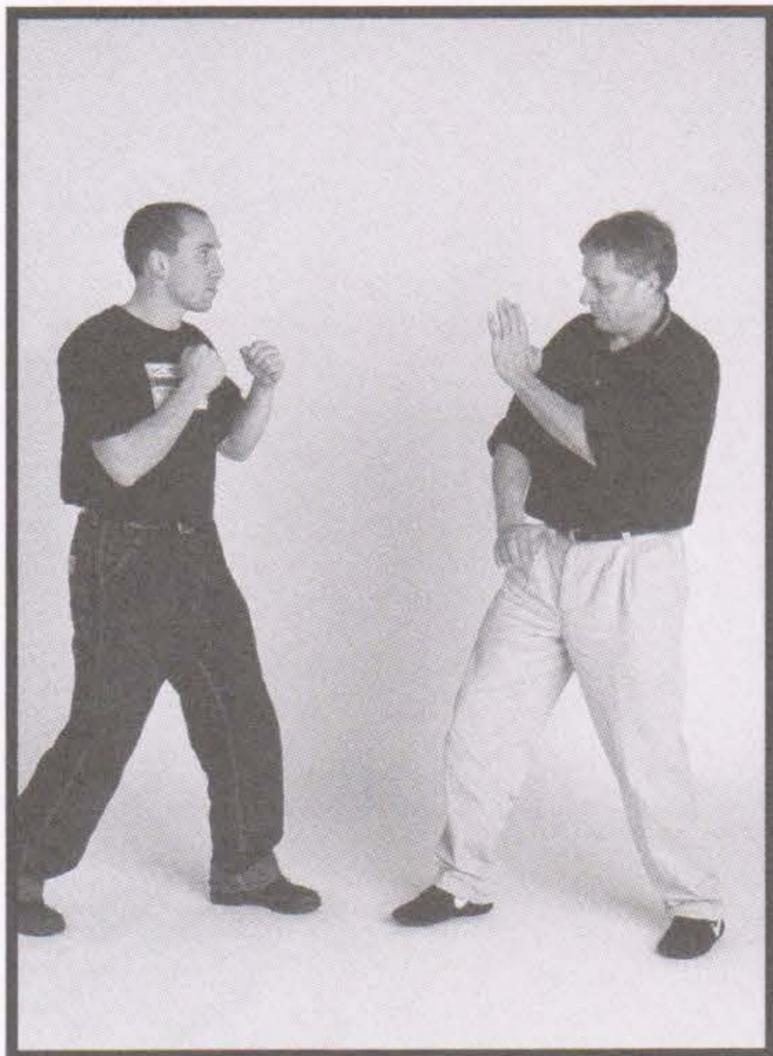
6 Charles amène Bruno sur son genou et place un coup de genou dans la colonne. ➤



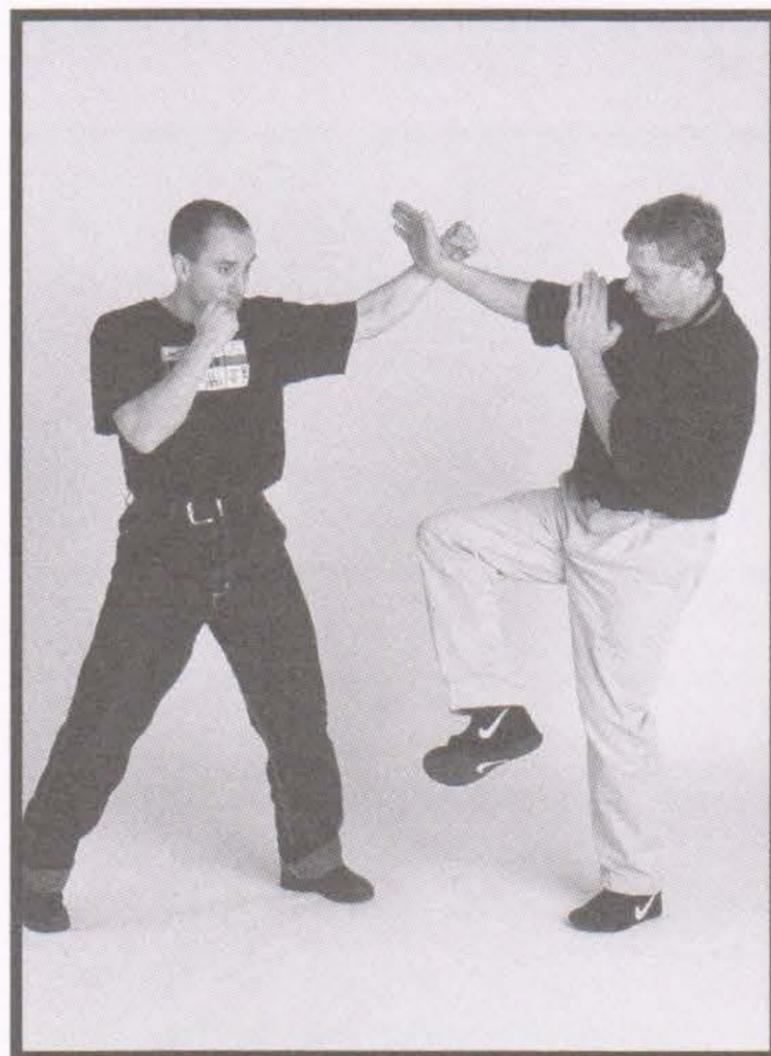
7 Charles maintient Bruno dans la position et s'apprête à descendre le coude au visage. ➤



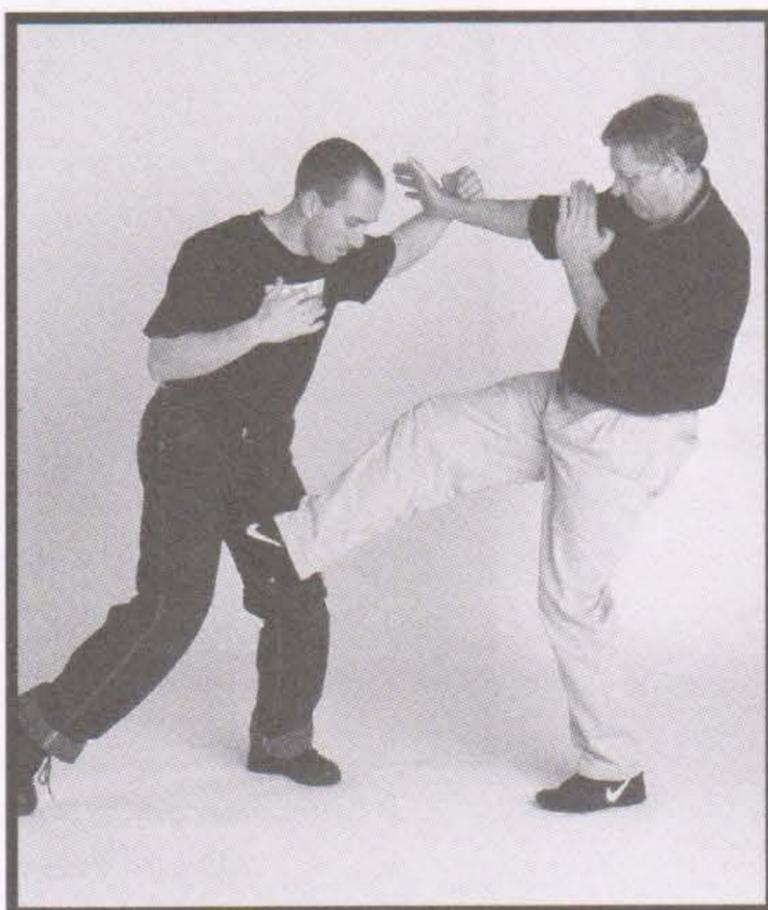
8 Et termine par la frappe du coude droit au visage. ■



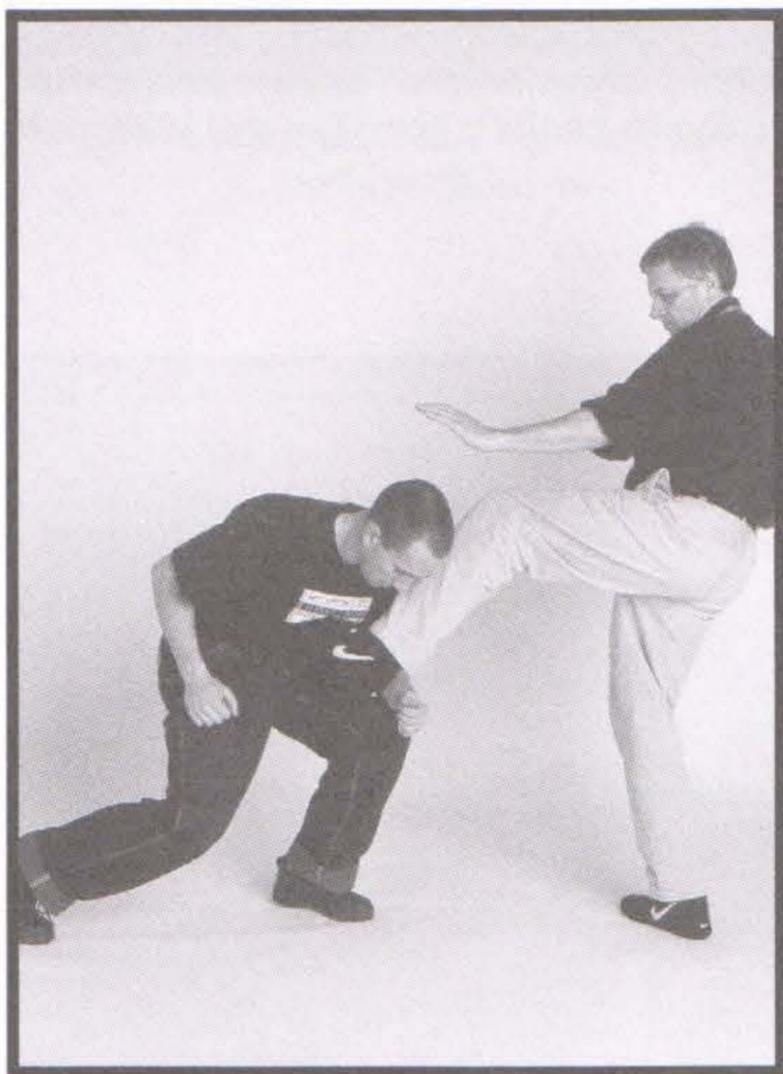
1 Charles est en garde. ➤



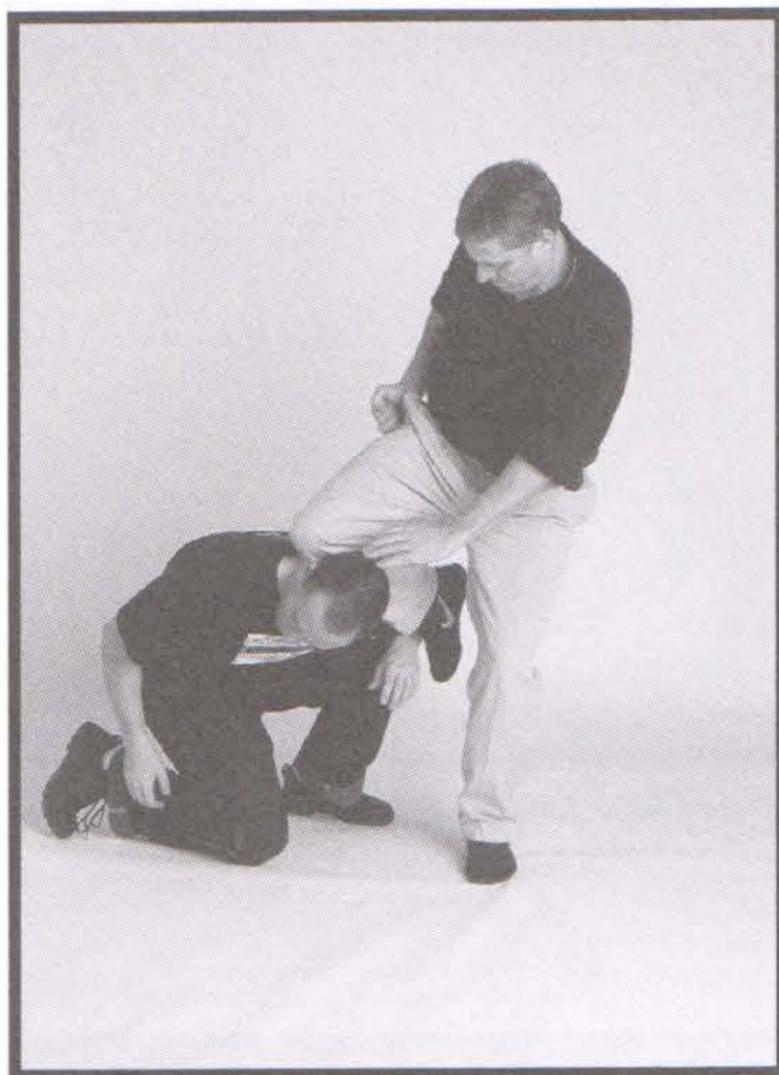
2 Charles bloque le poing (gauche) de sa main (droite) et se tient prêt à porter un coup de pied. ➤



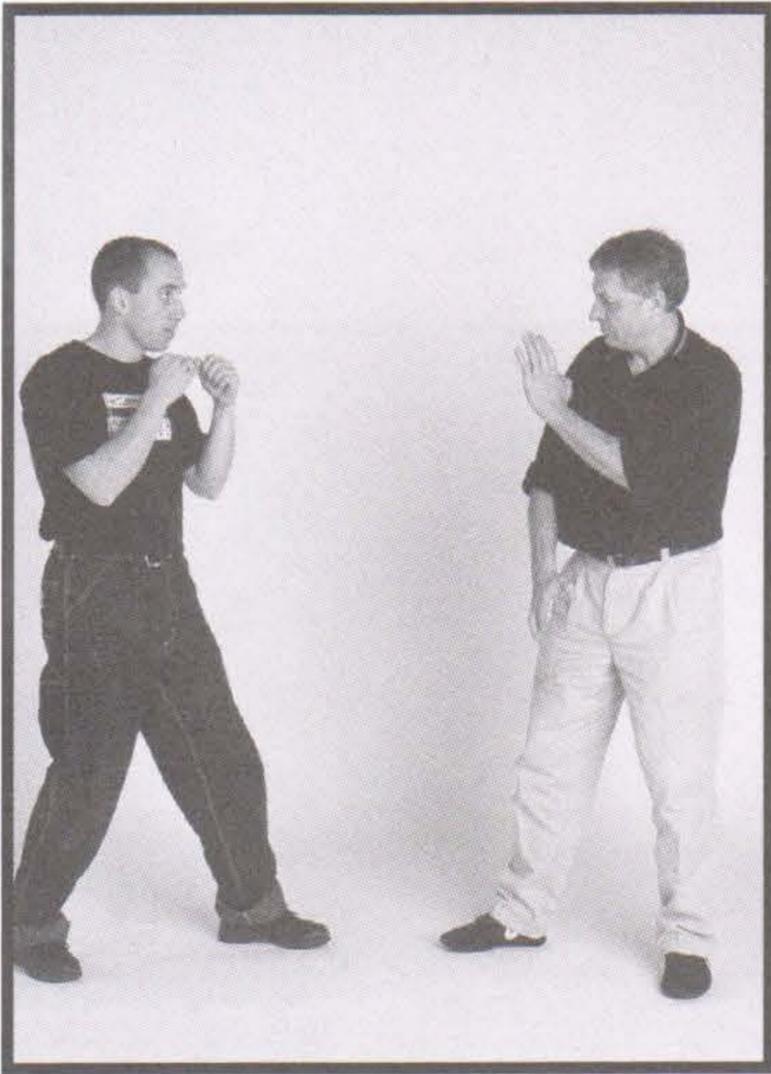
3 Le coup de pied est porté au triangle génital ; le blocage du poing et le coup de pied sont simultanés. ➤



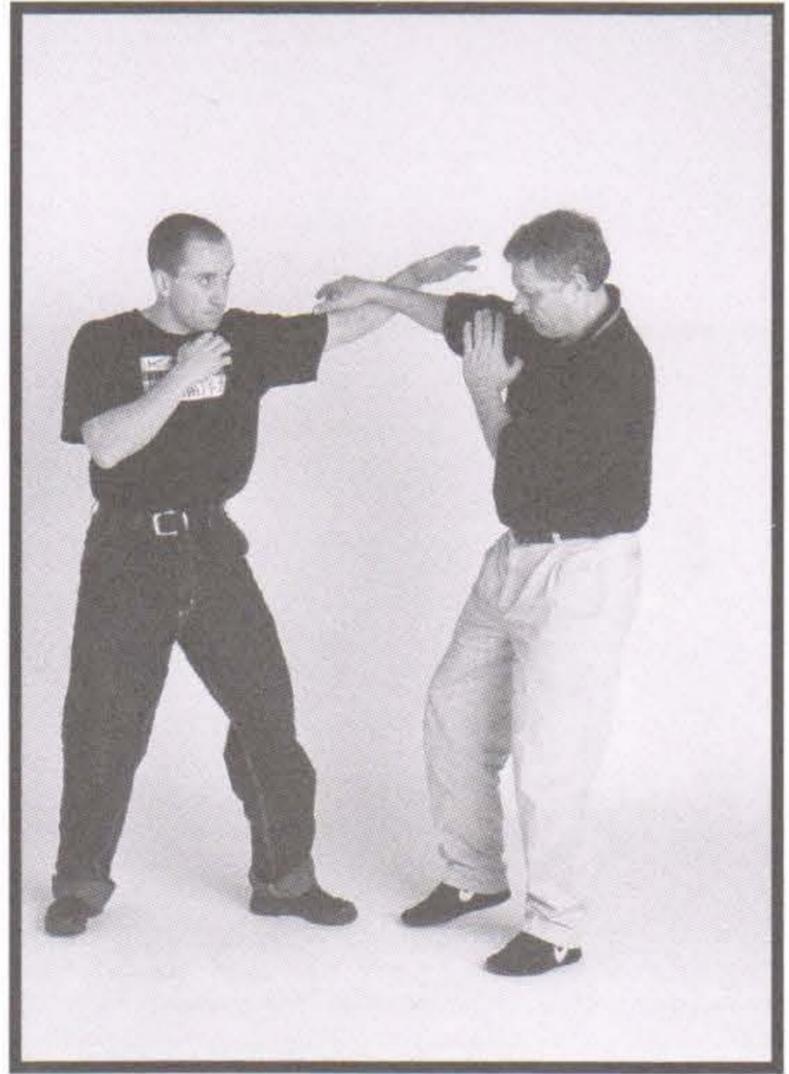
4 Charles change de jambe et porte un coup de pied au sternum. ➤



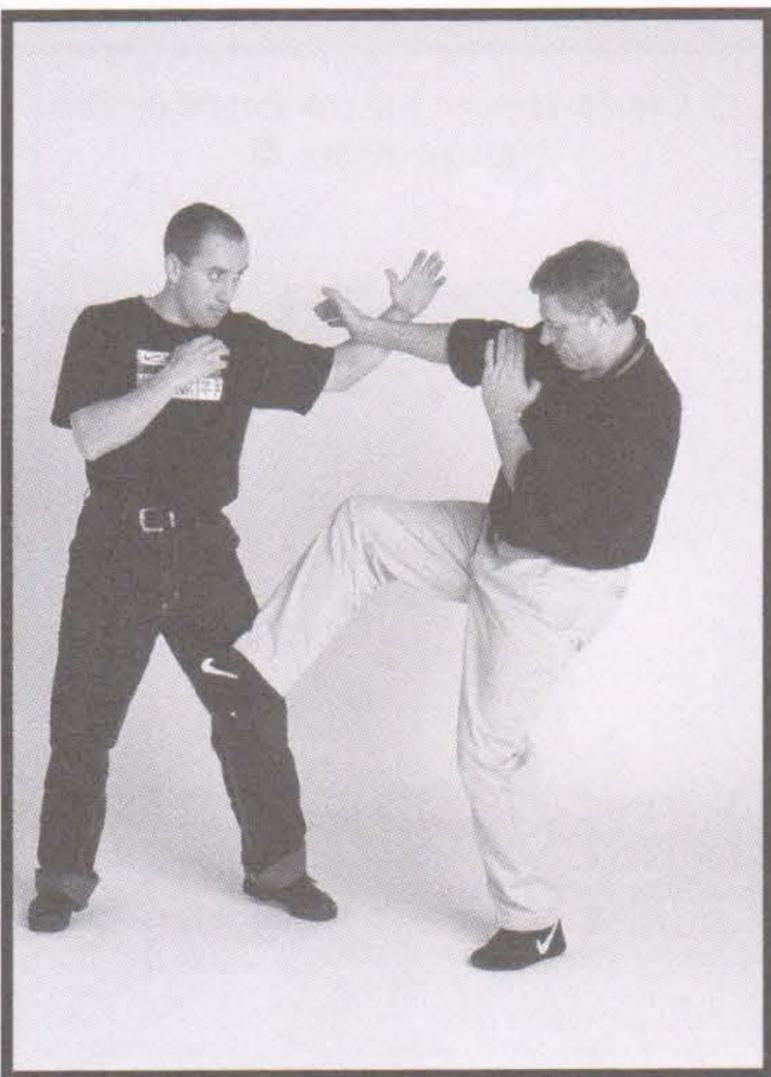
5 Charles termine par une frappe de tibia aux cervicales. ■



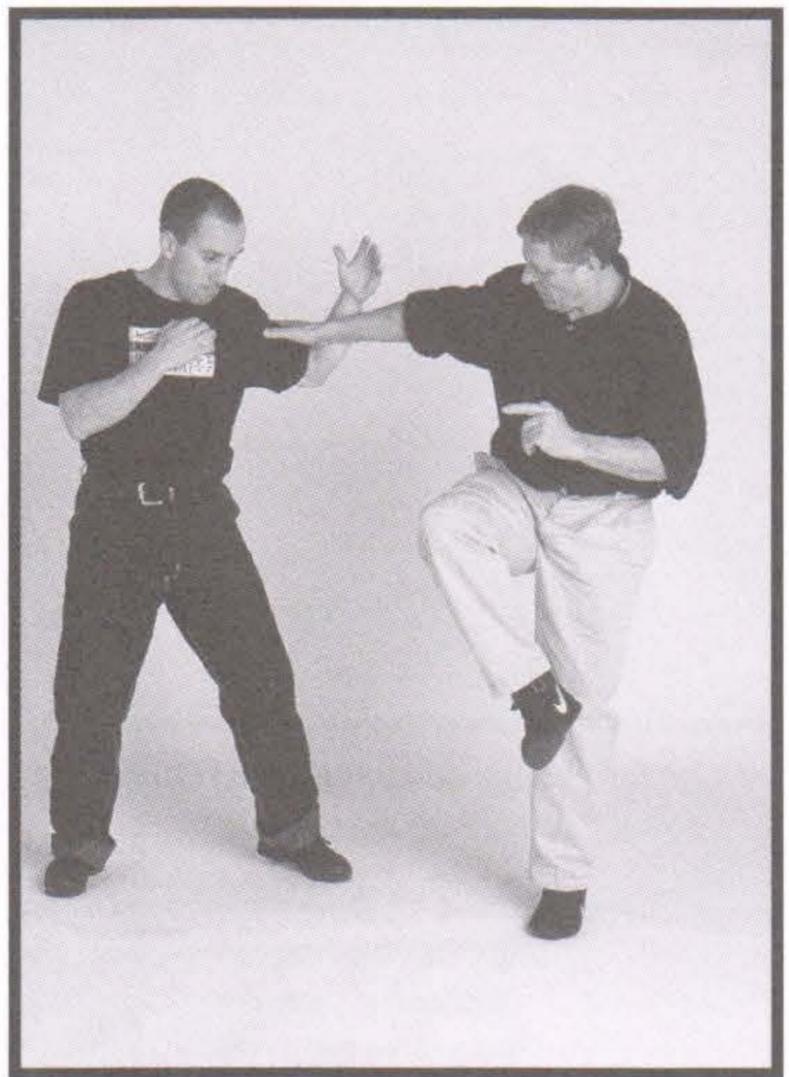
1 Charles est en garde similaire sur une attaque du poing (gauche). ➤



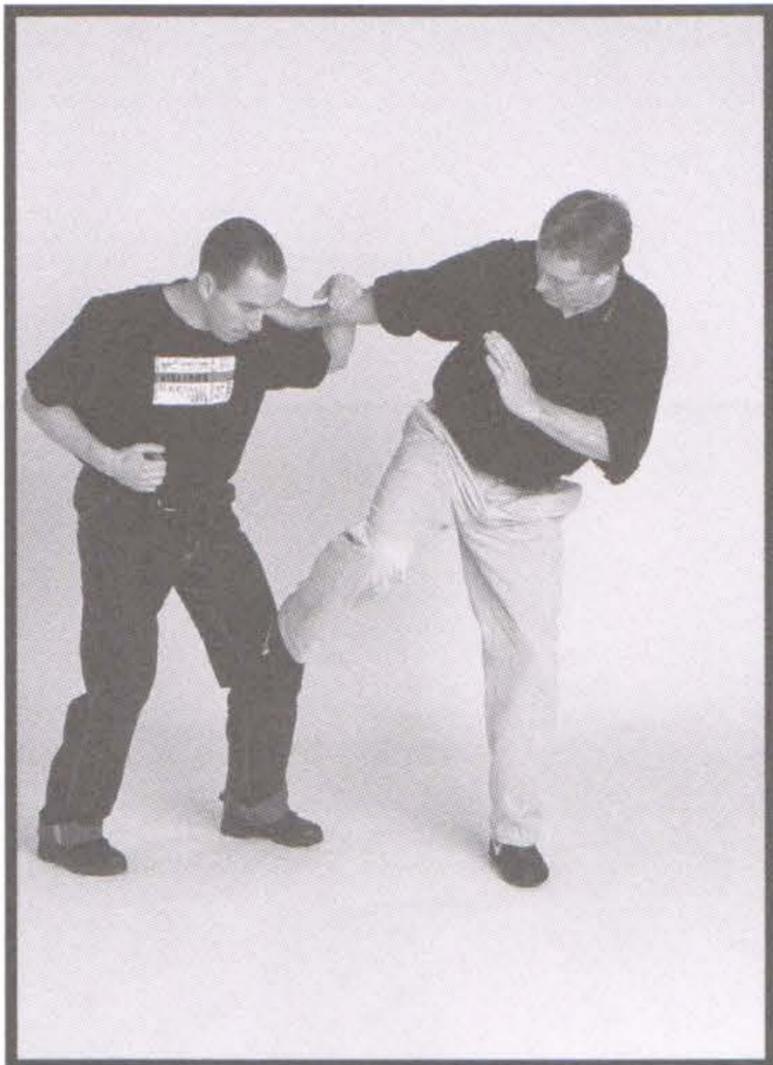
2 Charles bloque le poing (gauche) se sa main droite. ➤



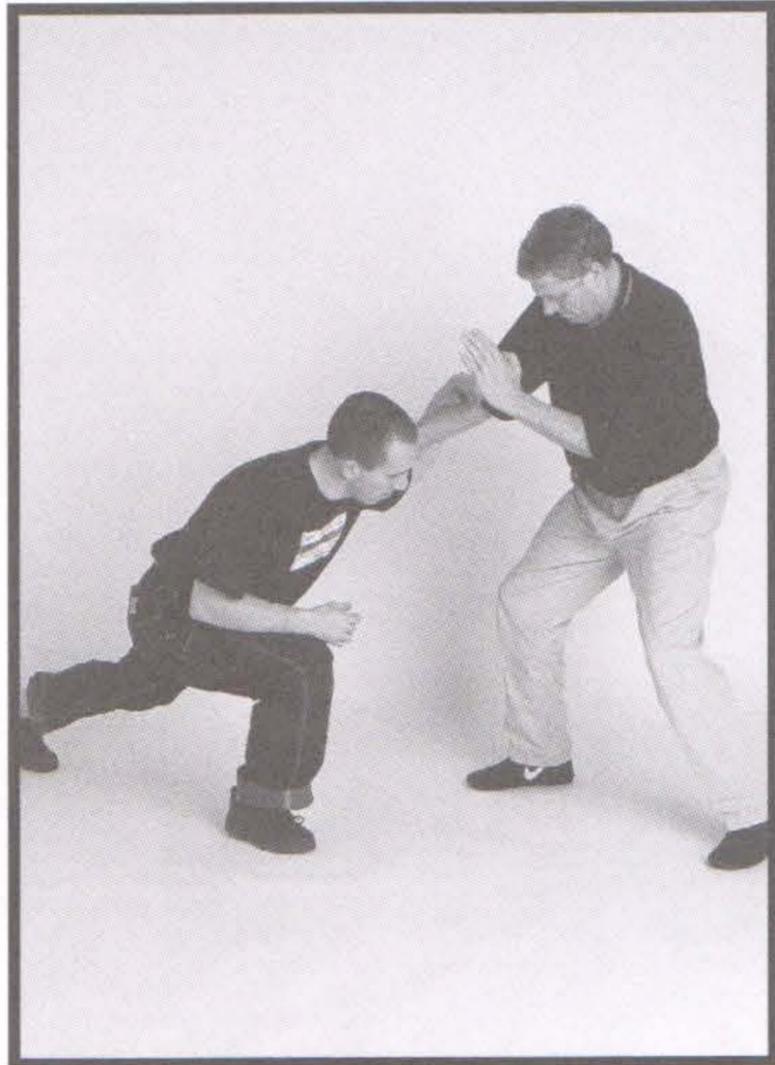
3 Le coup de pied est simultané avec le blocage. ➤



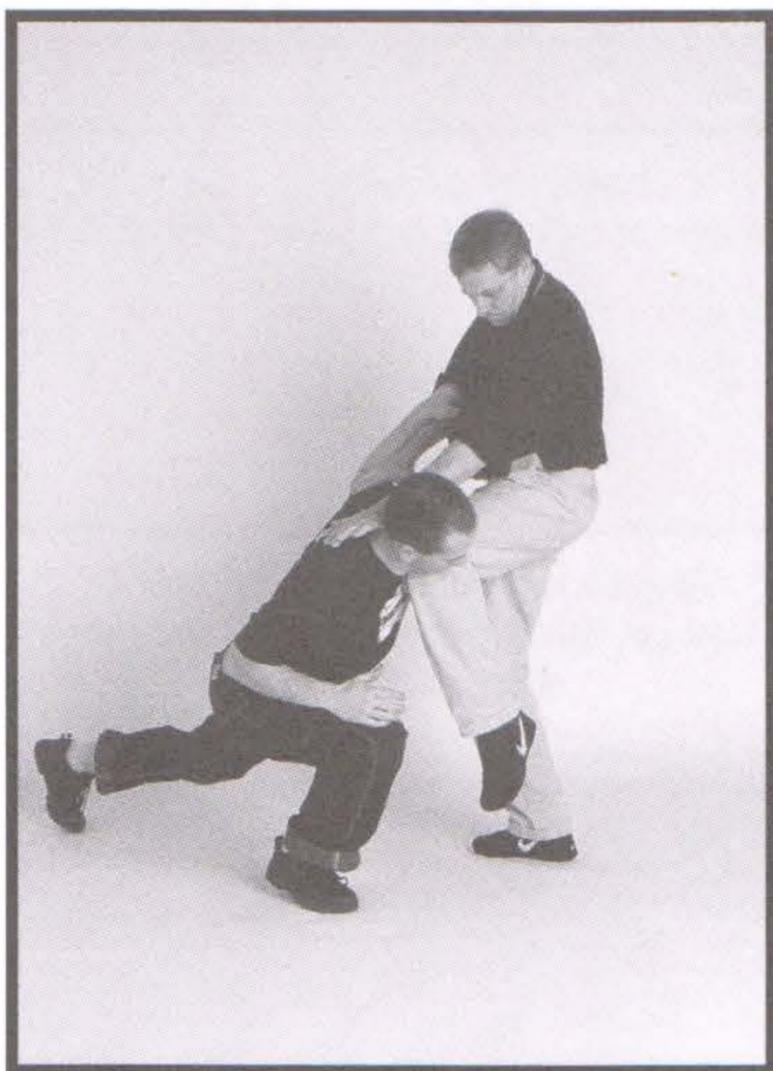
4 Charles garde le contrôle du bras et effectue une rotation des hanches. ➤



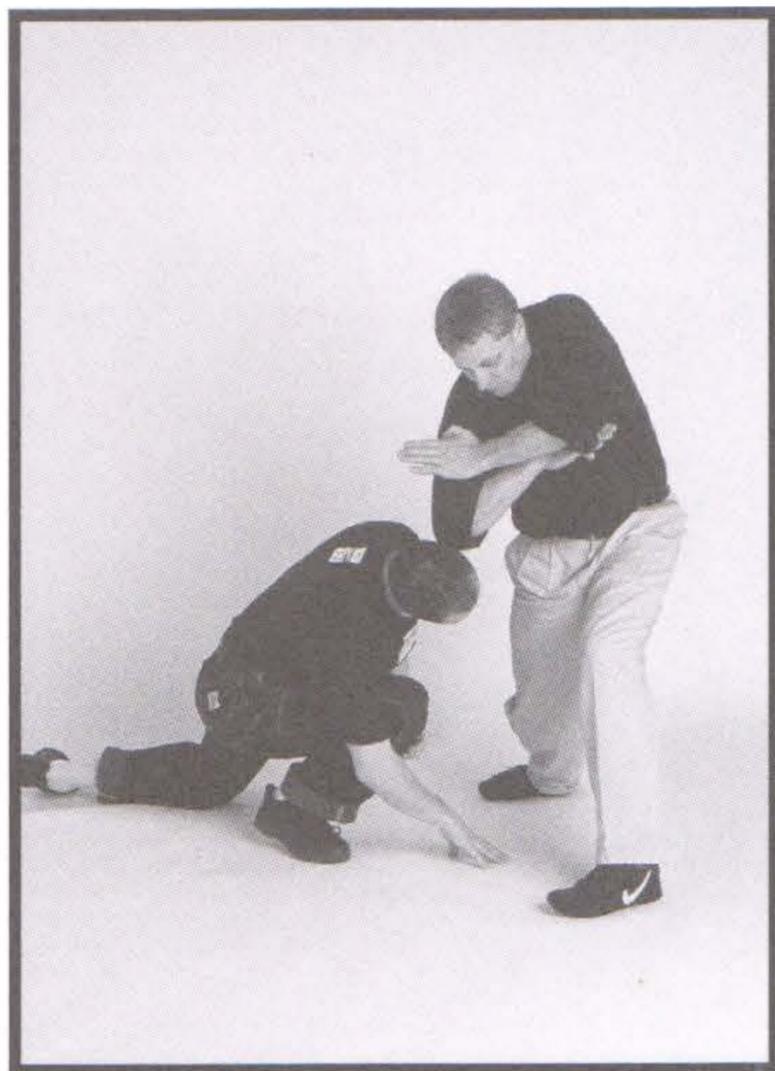
5 Charles frappe et chasse la jambe (droite) au-dessus du genou. ➤



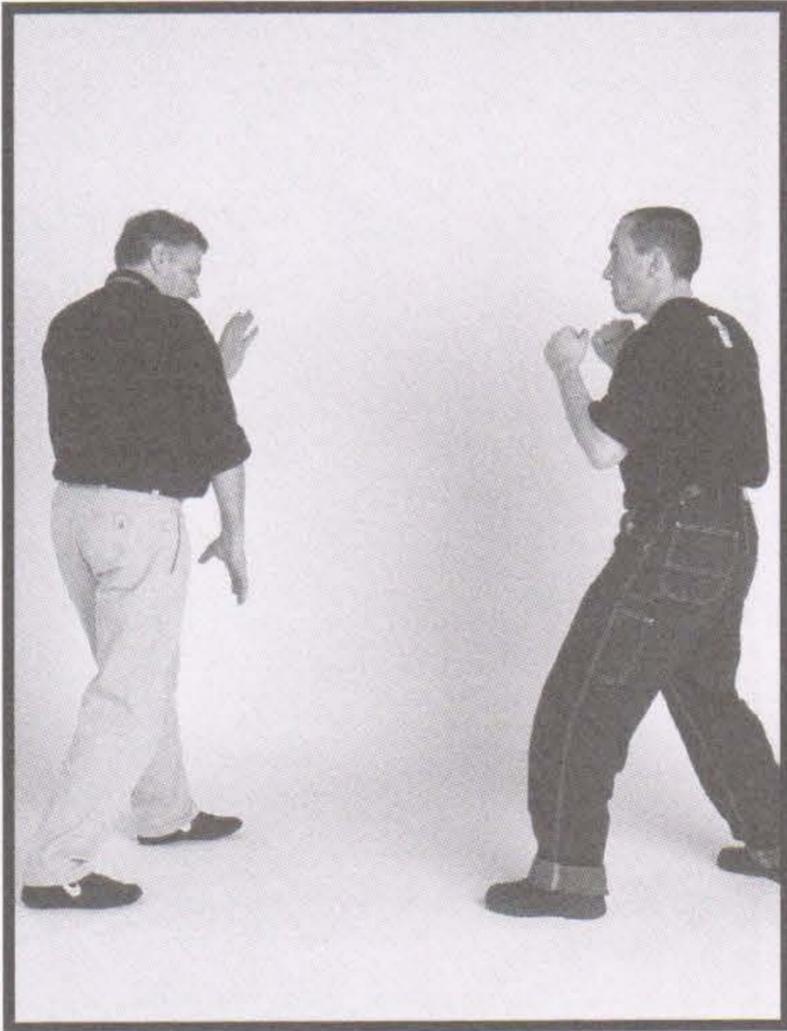
6 Charles garde le contrôle du bras (gauche), le contact est permanent. ➤



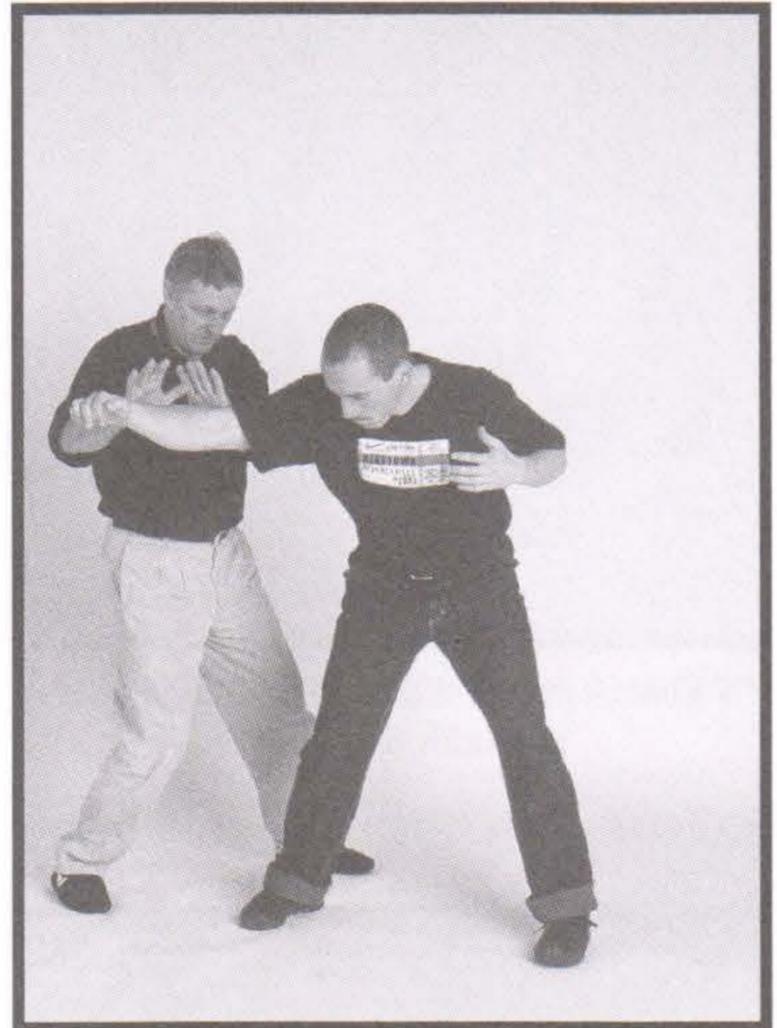
7 Charles appuie sur les cervicales de sa main (gauche) et remonte un coup de genou à la gorge. ➤



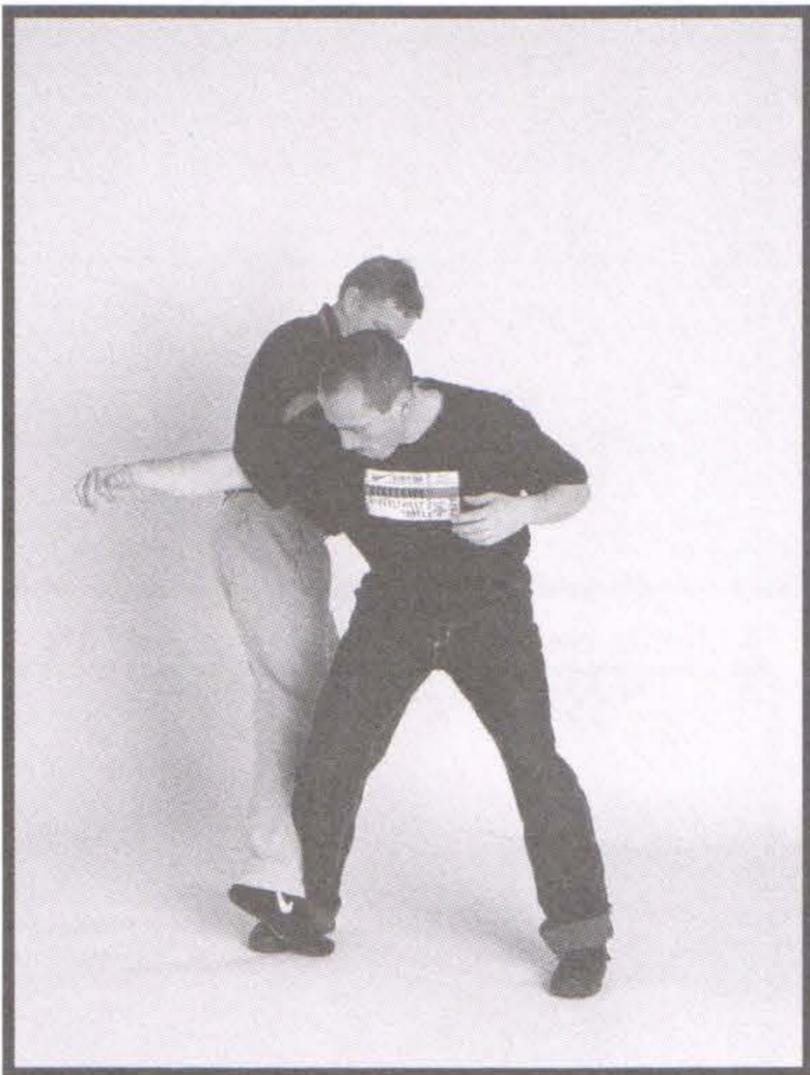
8 Charles est prêt à toutes éventualités. ■



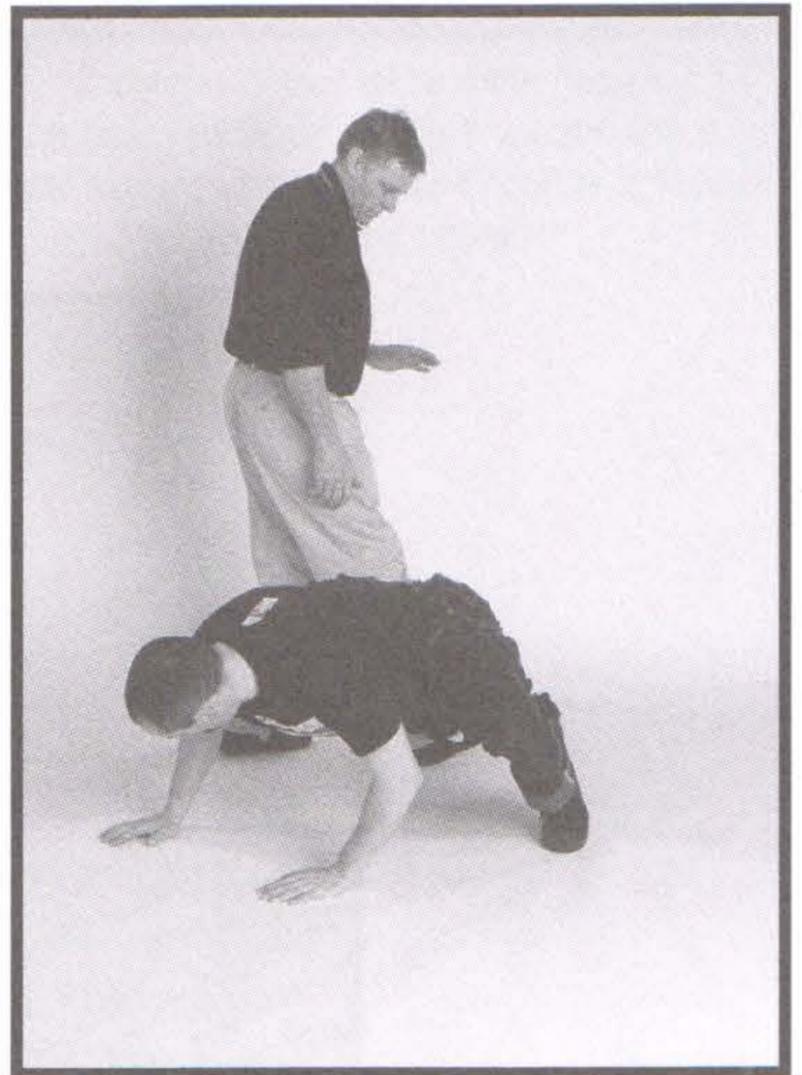
1 Charles a changé de garde pour bloquer une attaque venant de droite. ➤



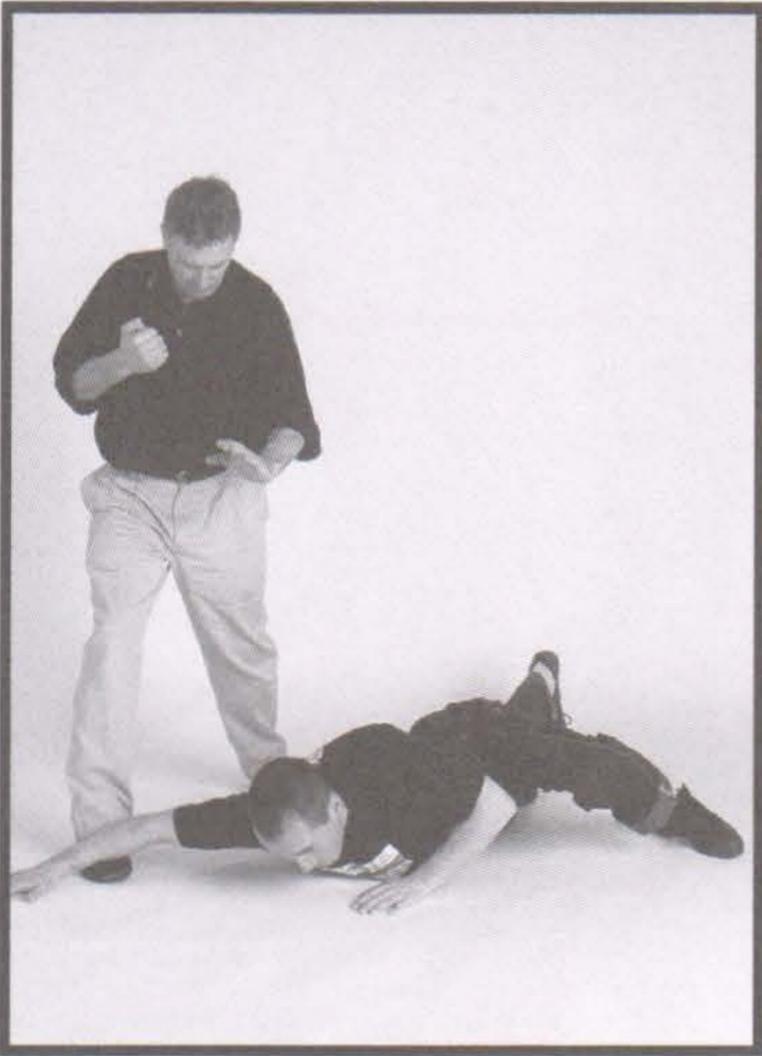
2 Charles sort à l'extérieur de l'attaque, frappe et contrôle le bras d'une main au coude et l'autre au poignet. ➤



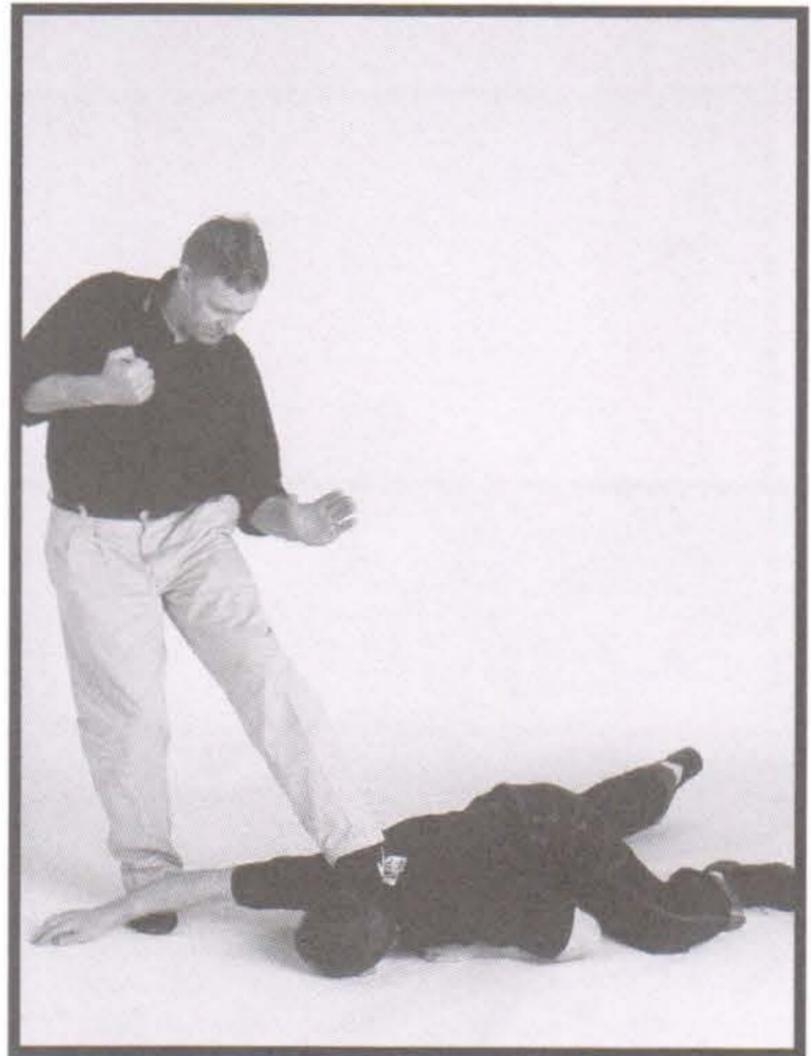
3 Une frappe est portée aux cervicales du poing (droit) et Charles balaye la jambe en se déplaçant. ➤



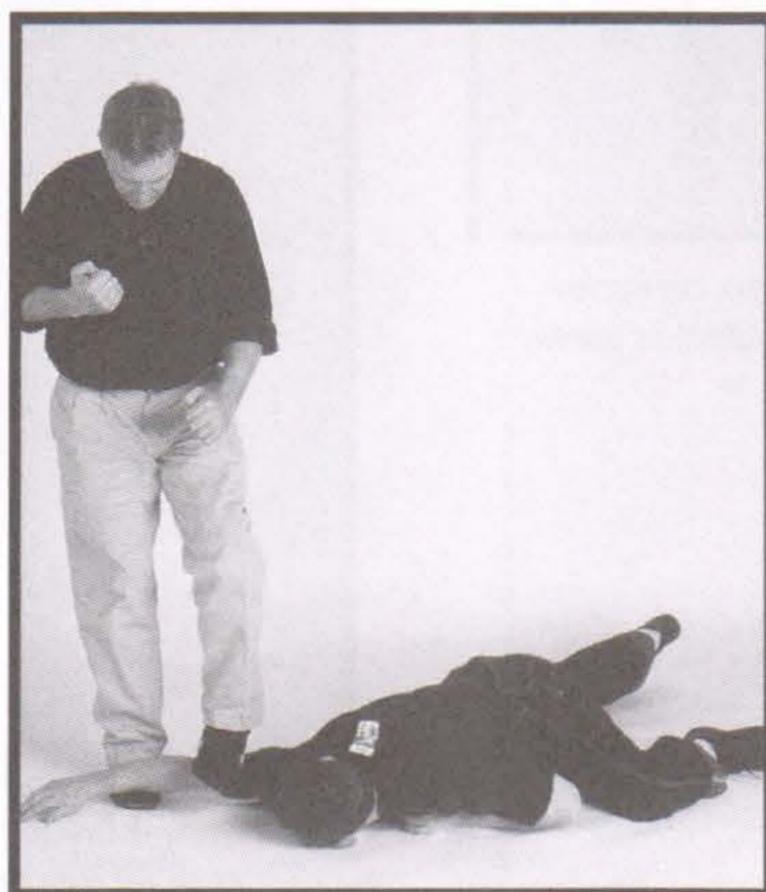
4 Bruno tombe à terre et se réceptionne sur les mains. ➤



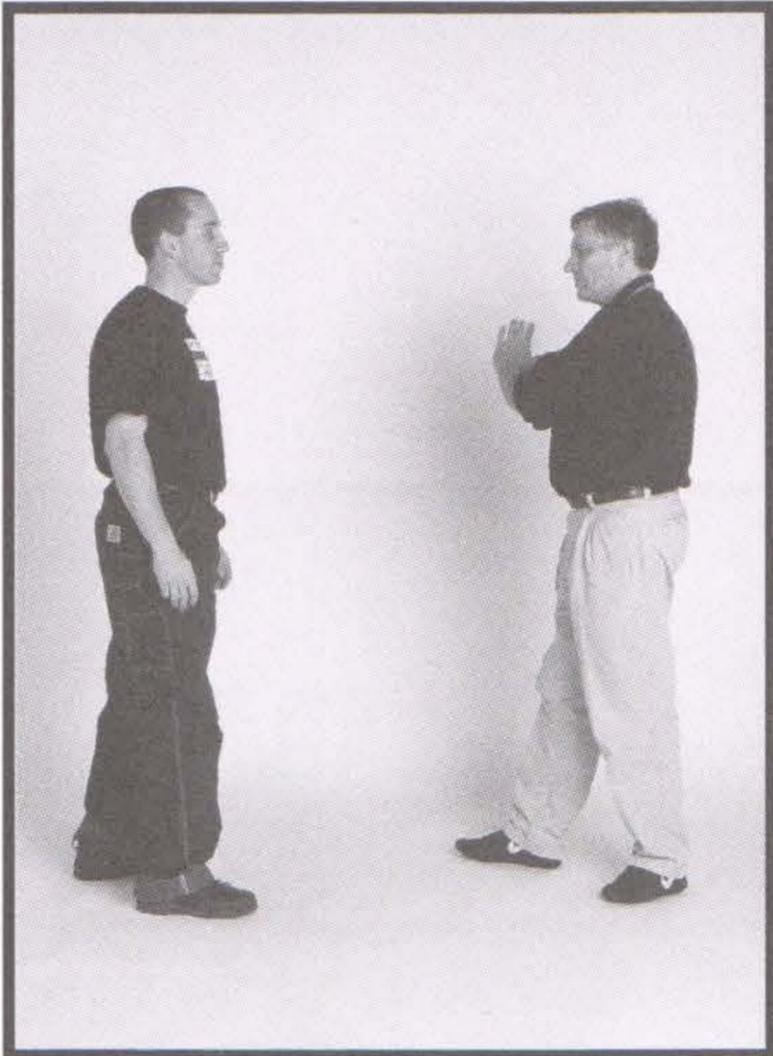
5 Charles revient en position et dégage le bras (droit) en appui au sol. ➤



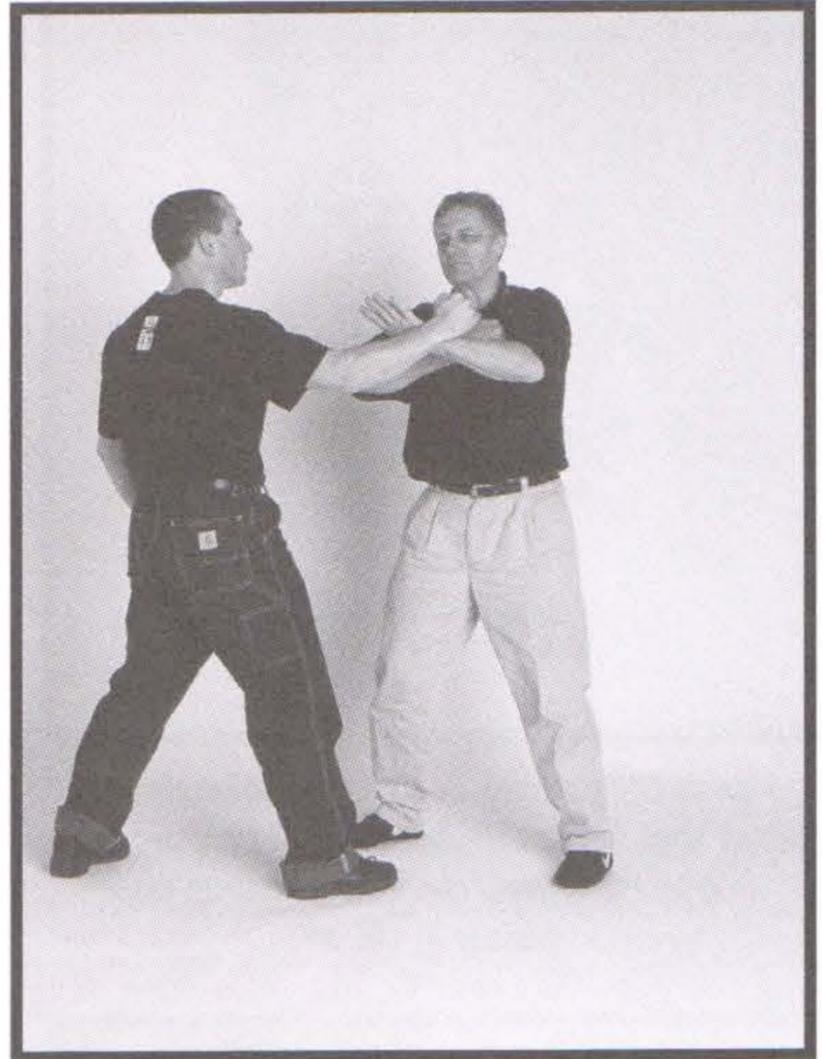
6 Charles enchaîne par un coup de pied à la nuque de sa jambe gauche. ➤



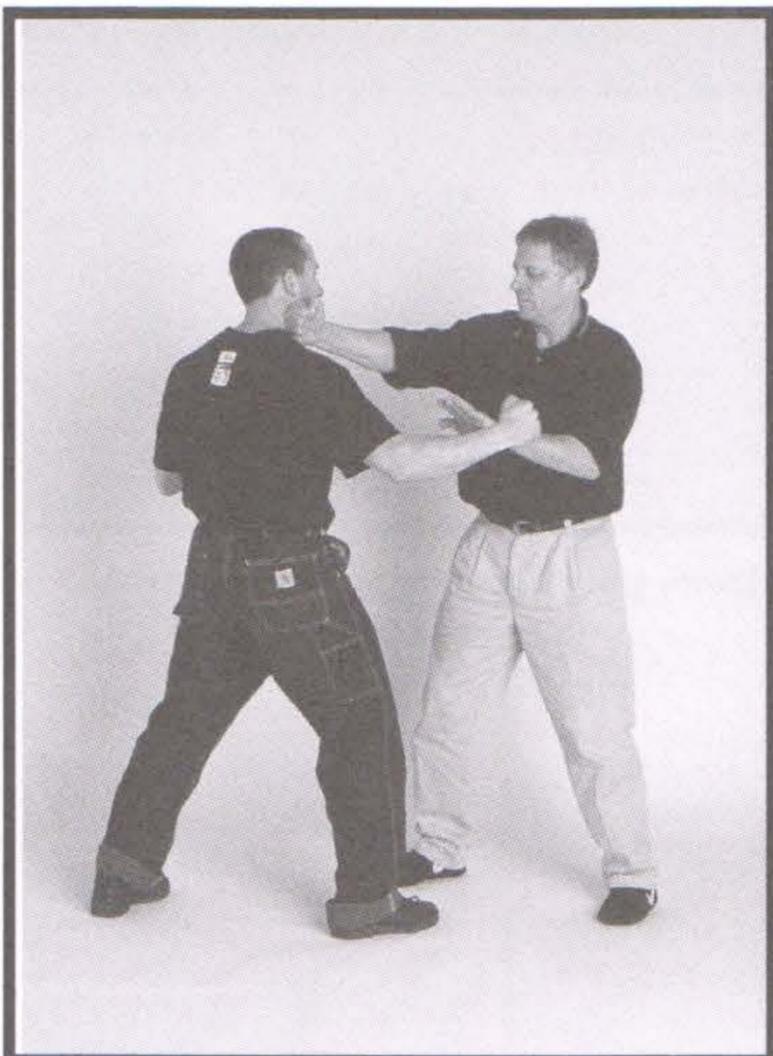
7 Charles a laissé son pied (droit) sous le bras et frappe de son pied (gauche) au-dessus du coude. ■



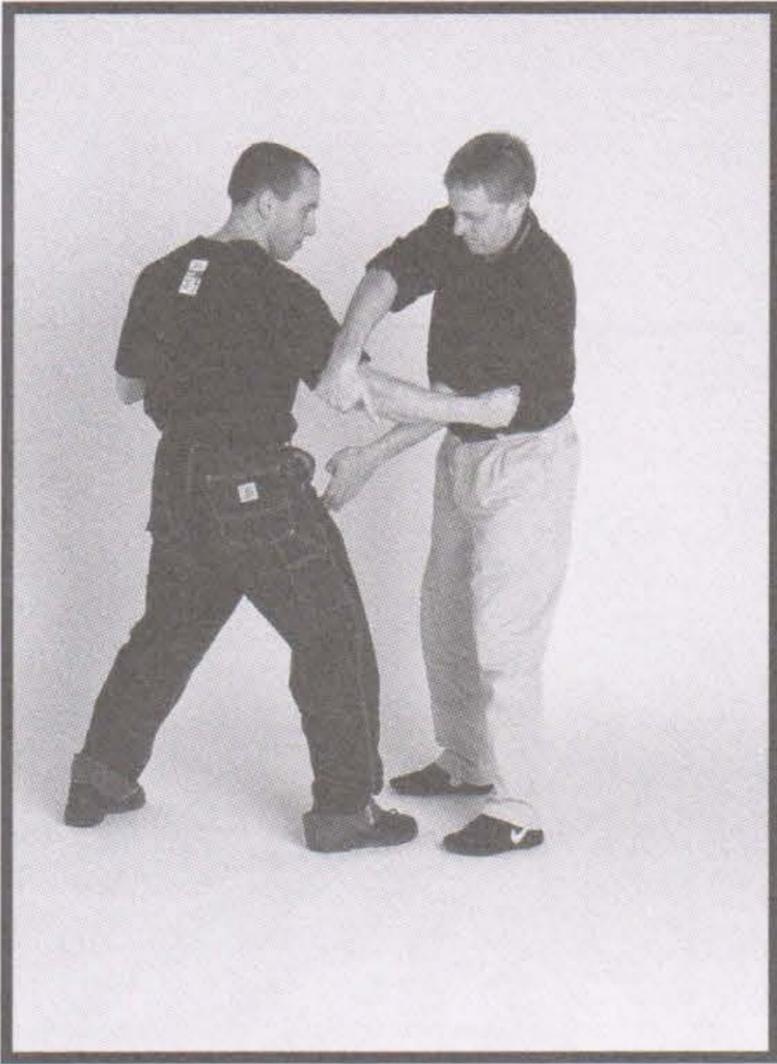
1 Charles reste dans une garde simple. ➤



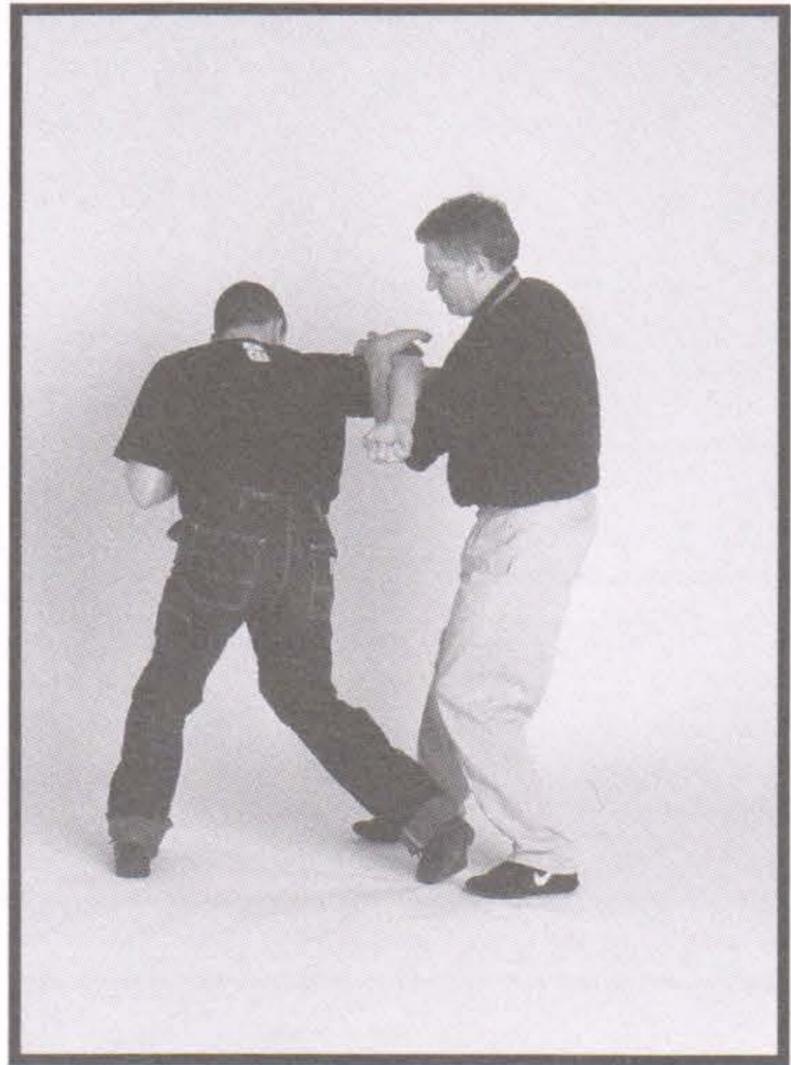
2 Charles bloque de sa main (gauche) le poing de Bruno, effectue une rotation à l'intérieur simultanément et s'apprête à frapper de son poing (droit). ➤



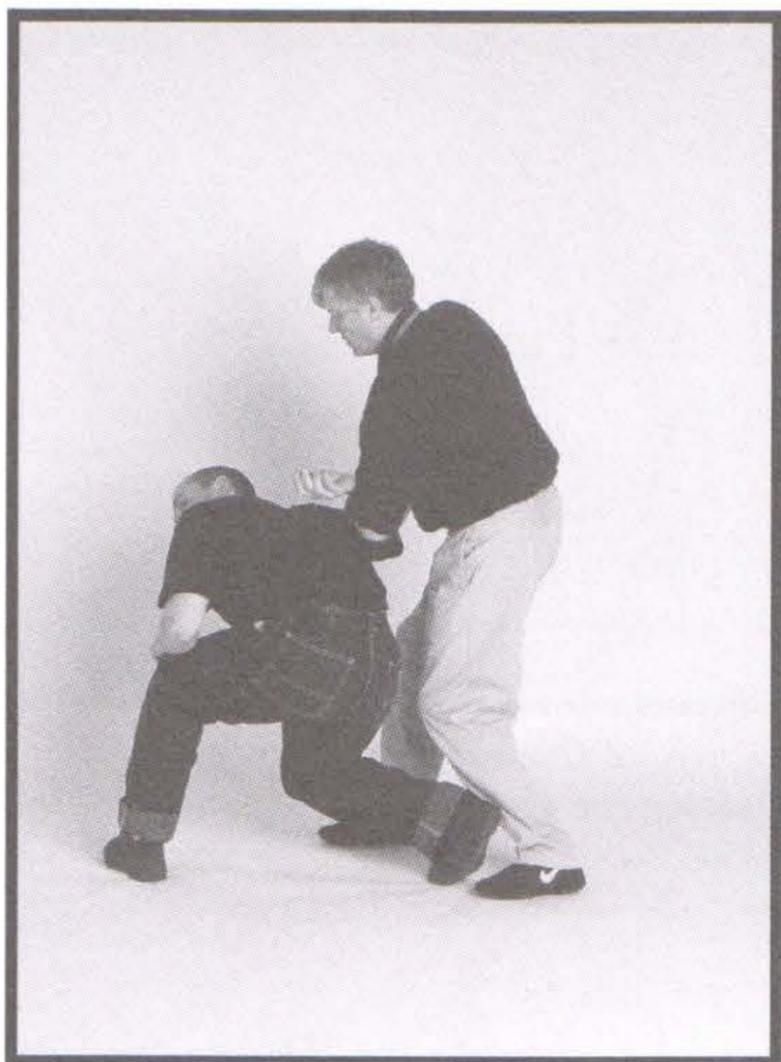
3 Charles garde le contrôle du bras et frappe du revers de poing à la carotide (la même frappe peut être montrée à la tempe). ➤



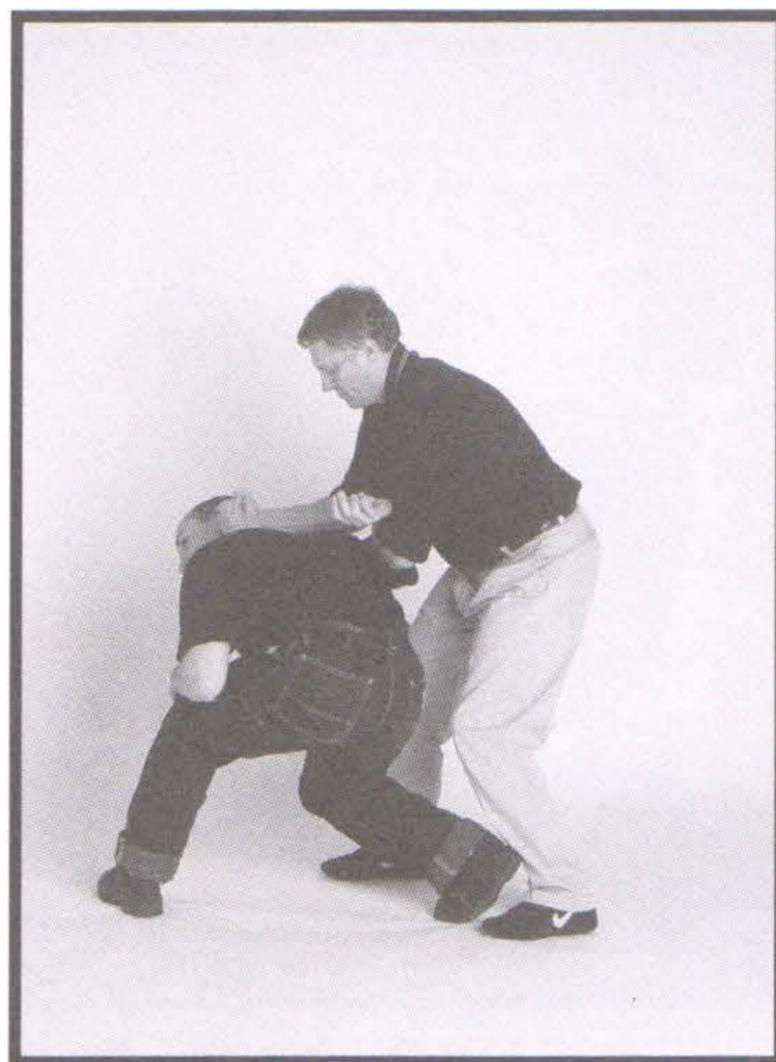
4 Le bras (gauche) de Charles, qui a bloqué, passe sous le bras de Bruno et sa main (droite) frappe en venant chercher le coude pour passer la clé. ➤



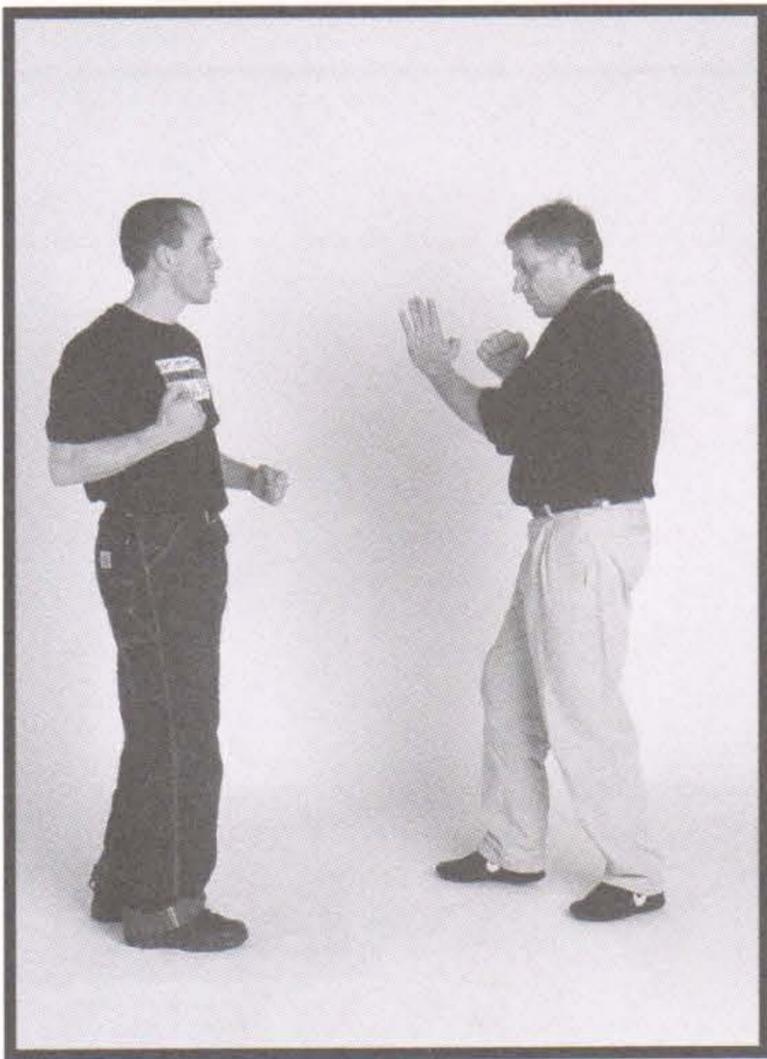
5 Charles engage la clé et dirige Bruno vers le bas. ➤



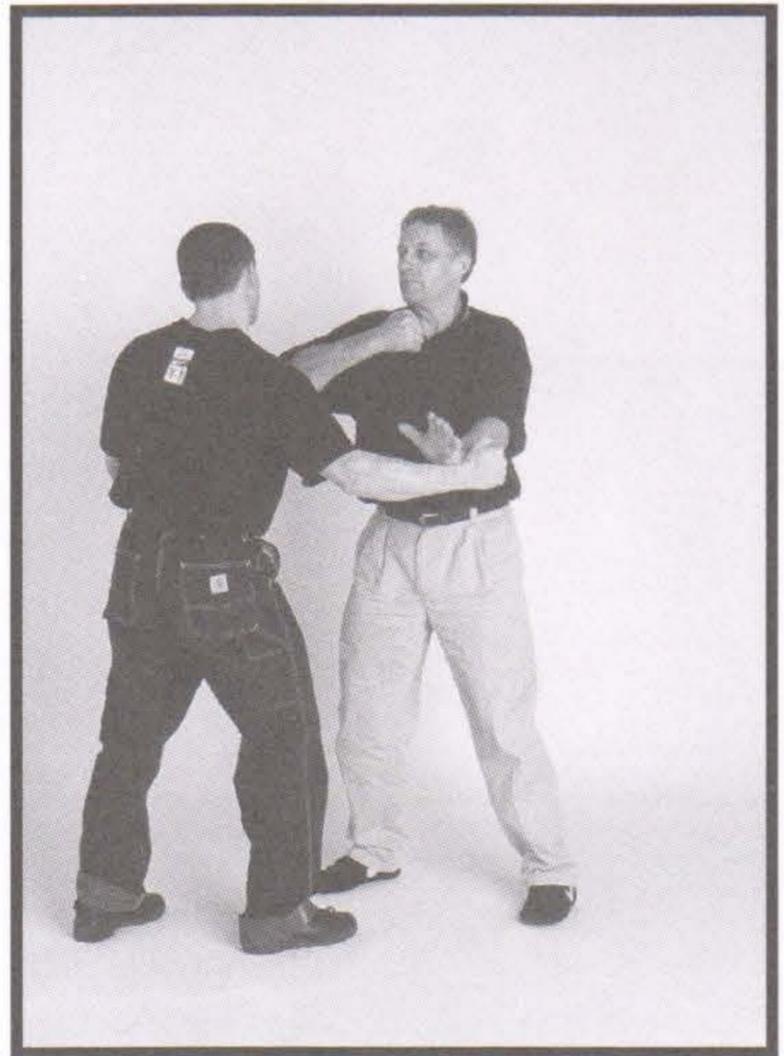
6 Charles assure la clé et de son poing (droit) levé s'apprête à frapper. ►



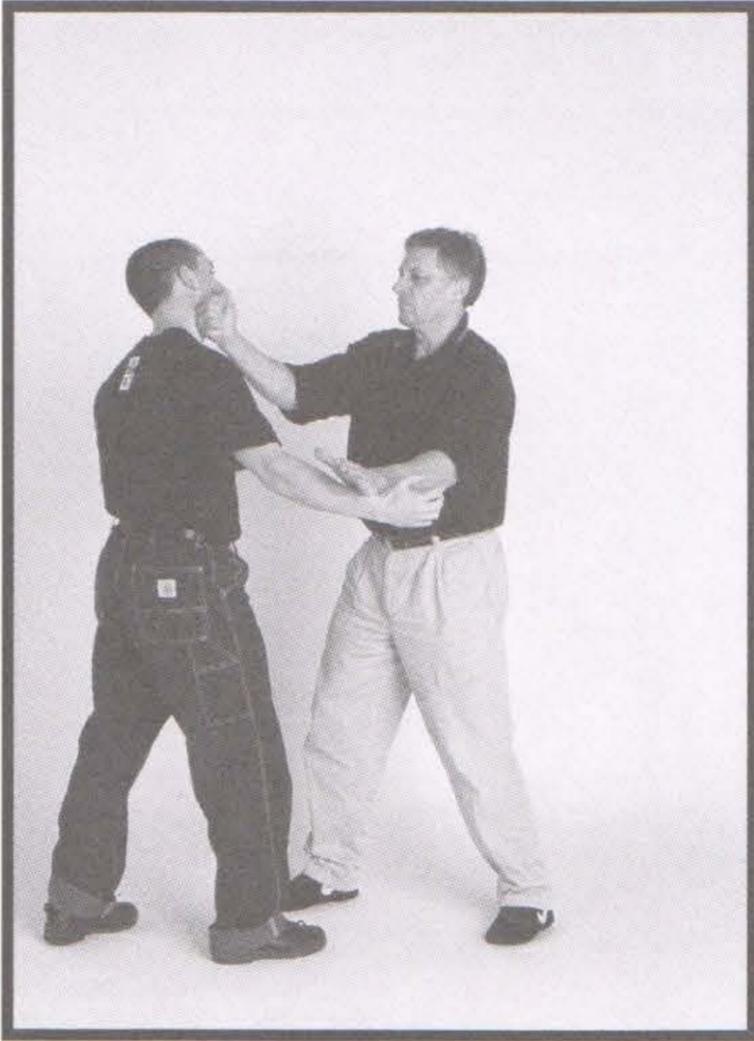
7 Charles termine par une frappe du poing marteau aux cervicales. ■



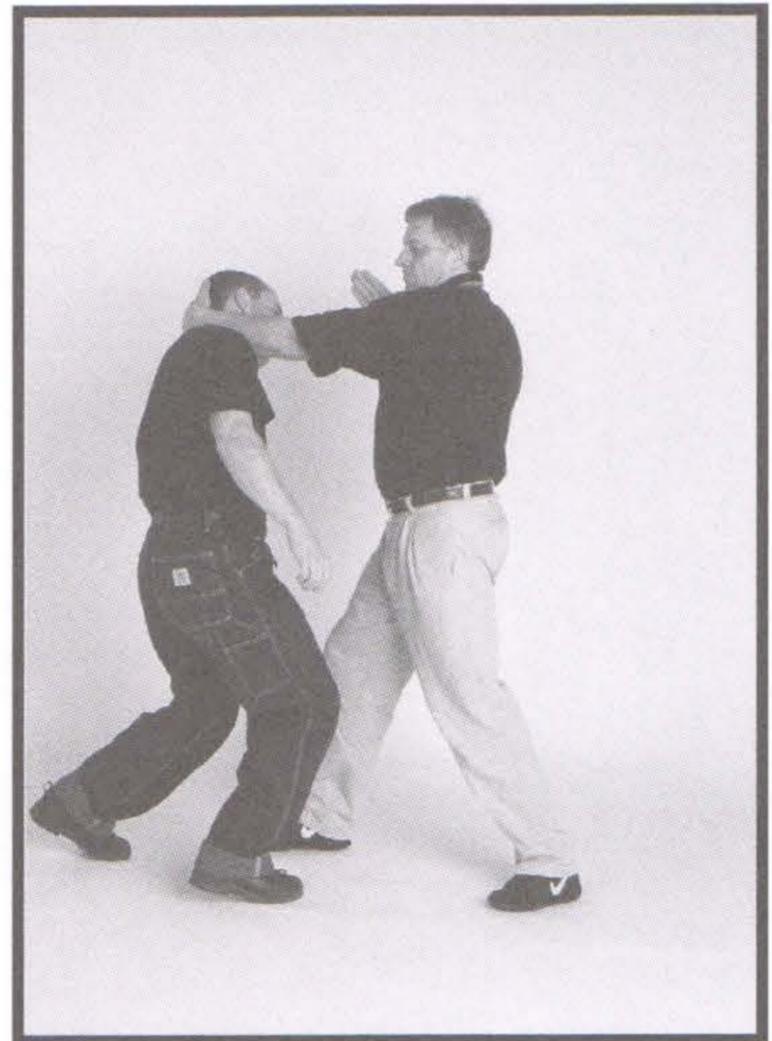
1 Charles adopte la même garde. ➤



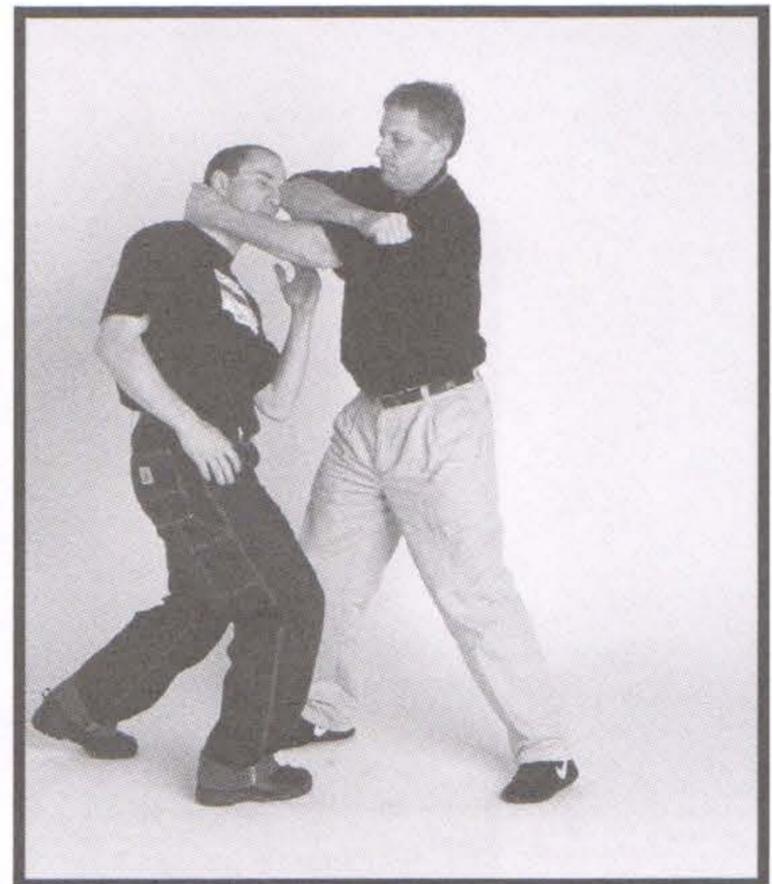
2 Charles procède au même blocage que dans la technique précédente. ➤



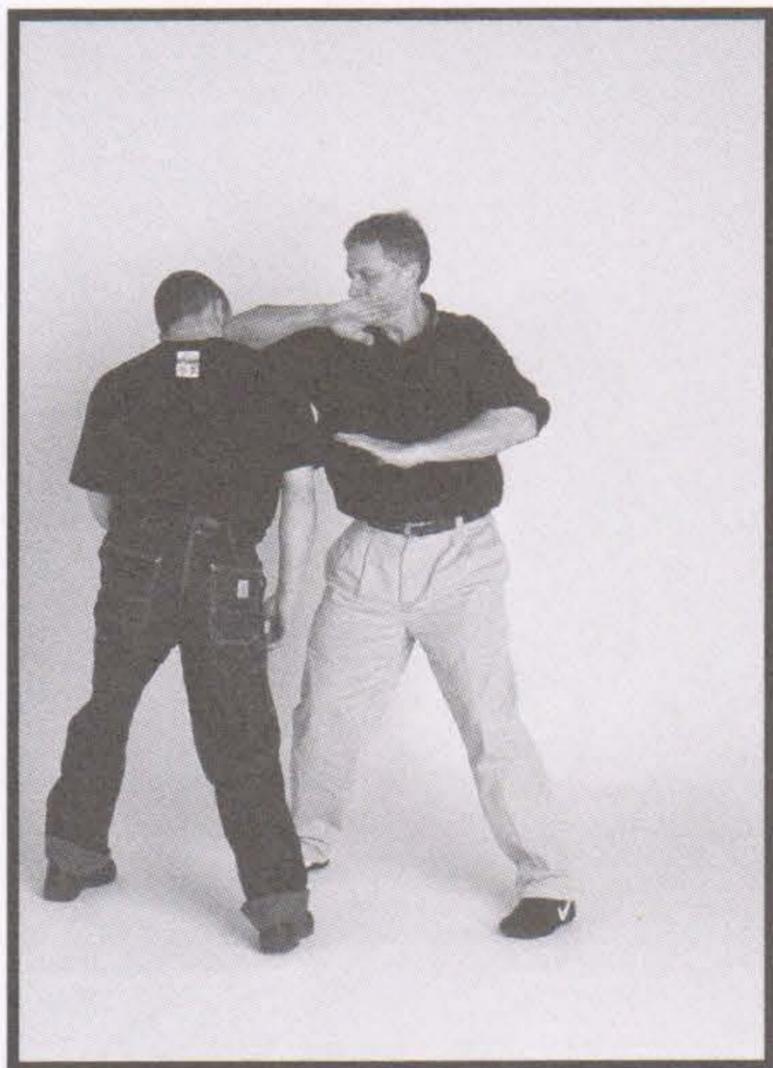
3 Charles effectue la même frappe que dans la technique précédente. ➤



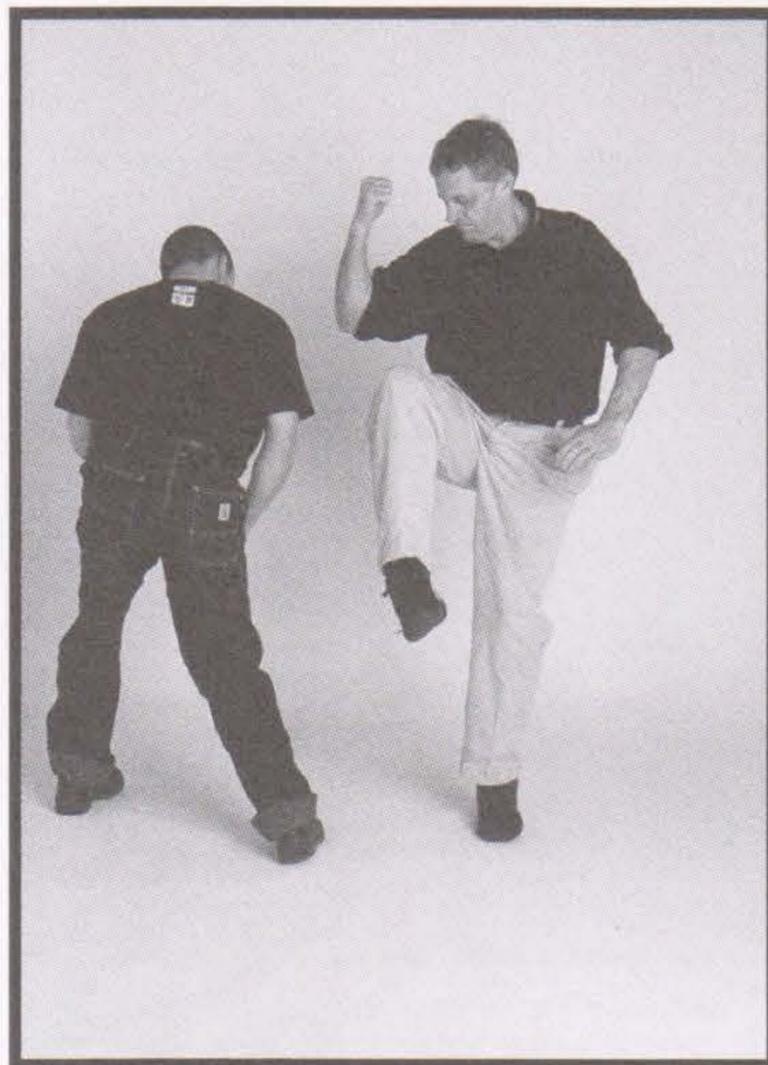
4 Charles frappe de son avant-bras (gauche) et saisit l'arrière de la tête dans sa main, le bras droit prêt à frapper ou à intercepter. ➤



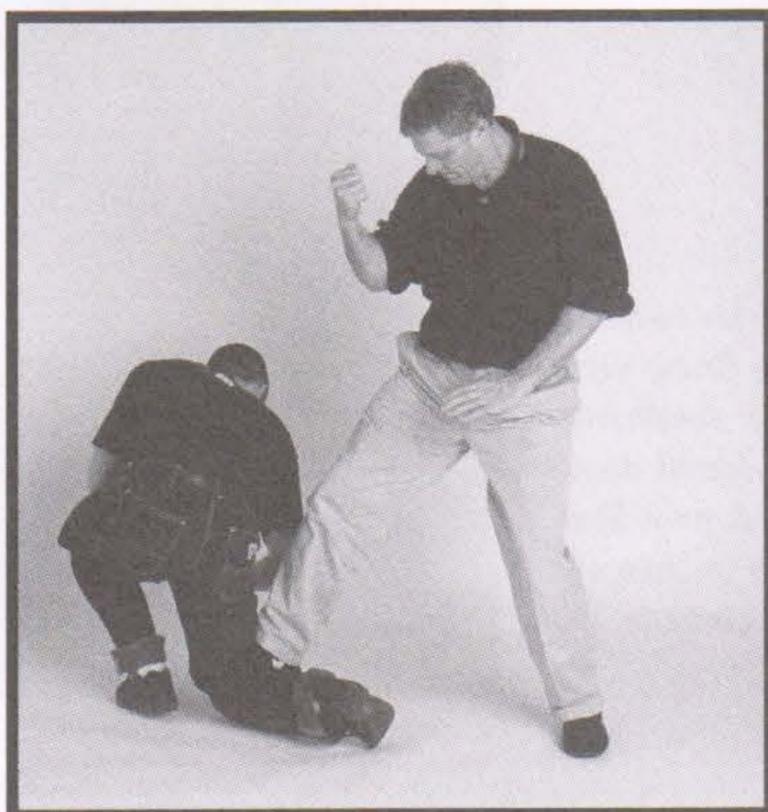
5 Charles ramène la tête de Bruno vers l'avant et frappe simultanément du coude (droit) dans l'œil, le coup peut être porté à la trachée ou à la carotide. ➤



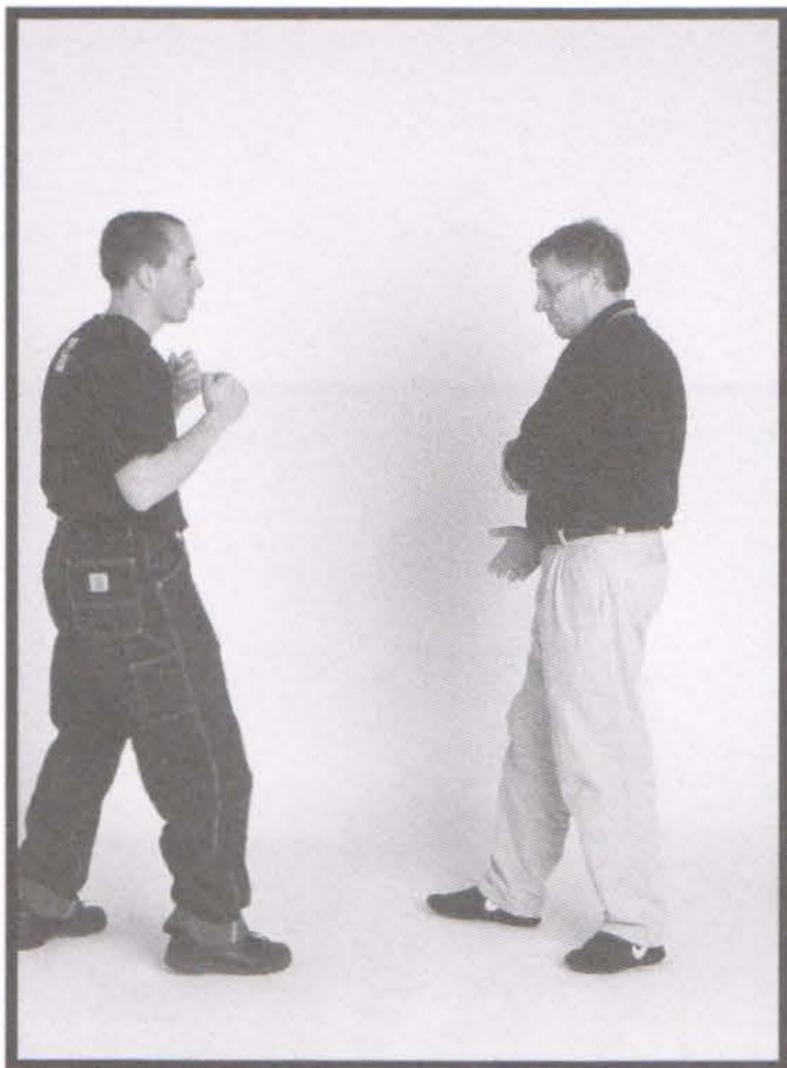
6 Charles continue sa rotation sur sa (gauche) et revient en revers du coude (droit) sous l'oreille. ➤



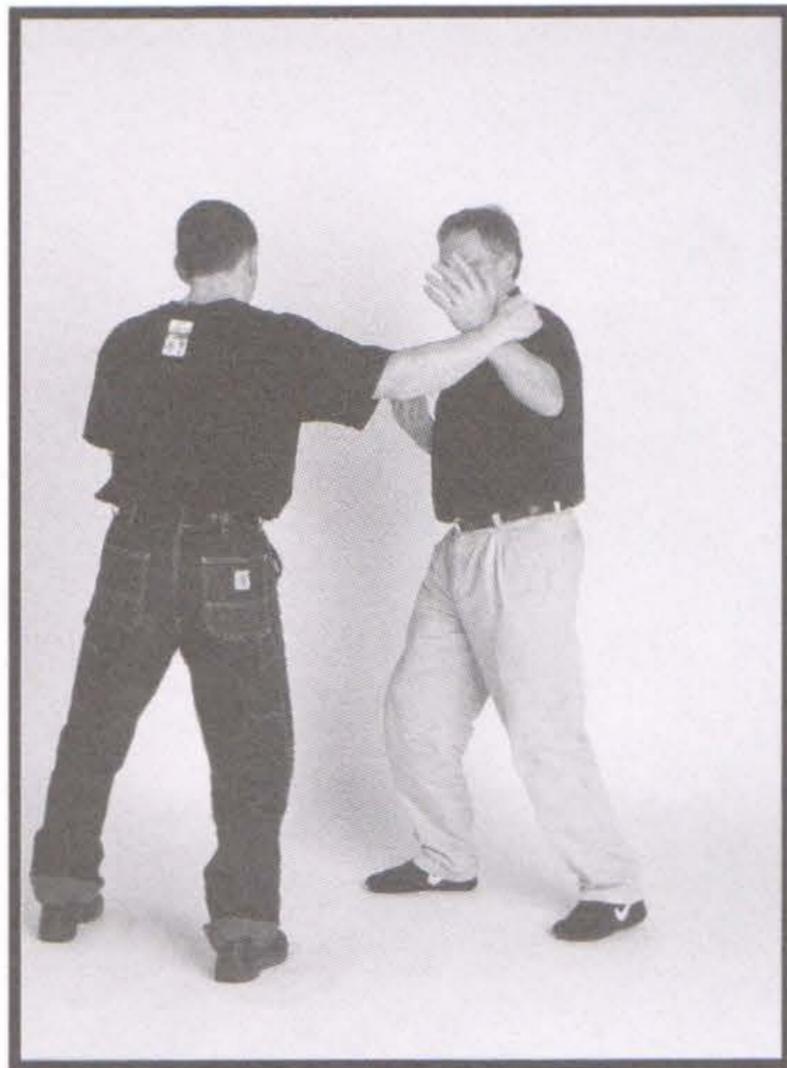
7 Charles lève sa jambe droite (notez la position) ➤



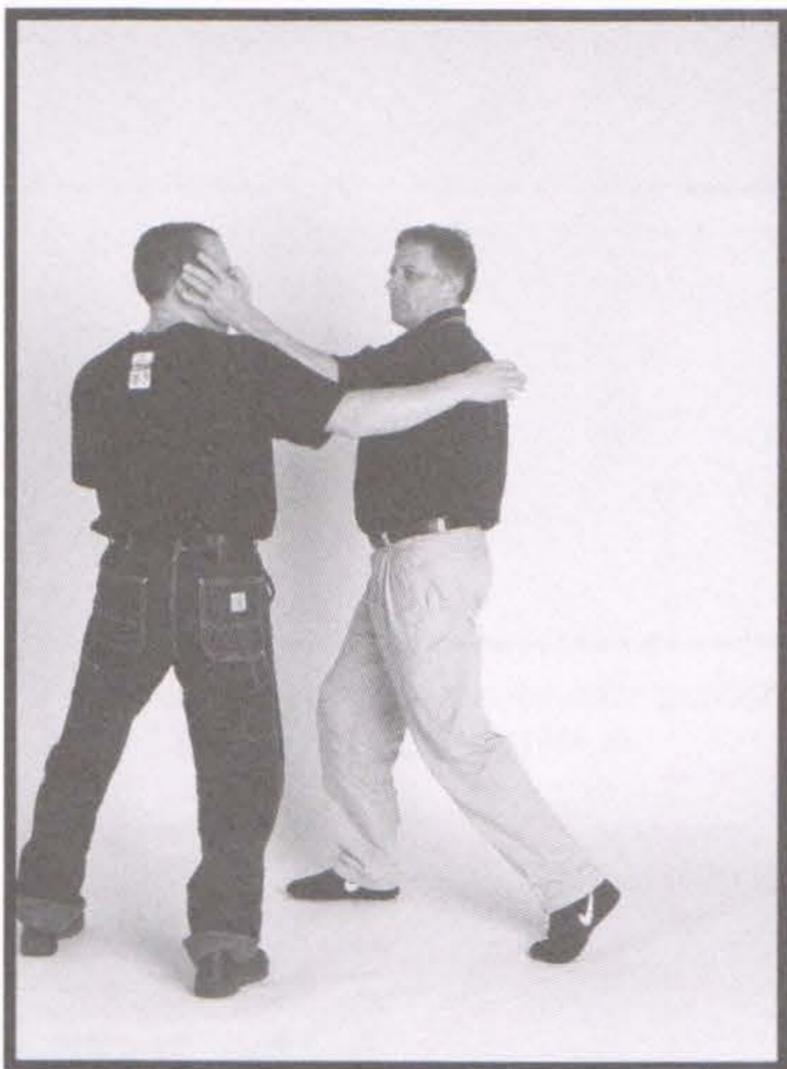
8 Et frappe dans le creux du genou en appuyant vers le bas pour écraser la rotule au sol. (Il est possible de terminer cette technique par une frappe aux cervicales du poing droit ou en technique de contrôle et menottage.) ■



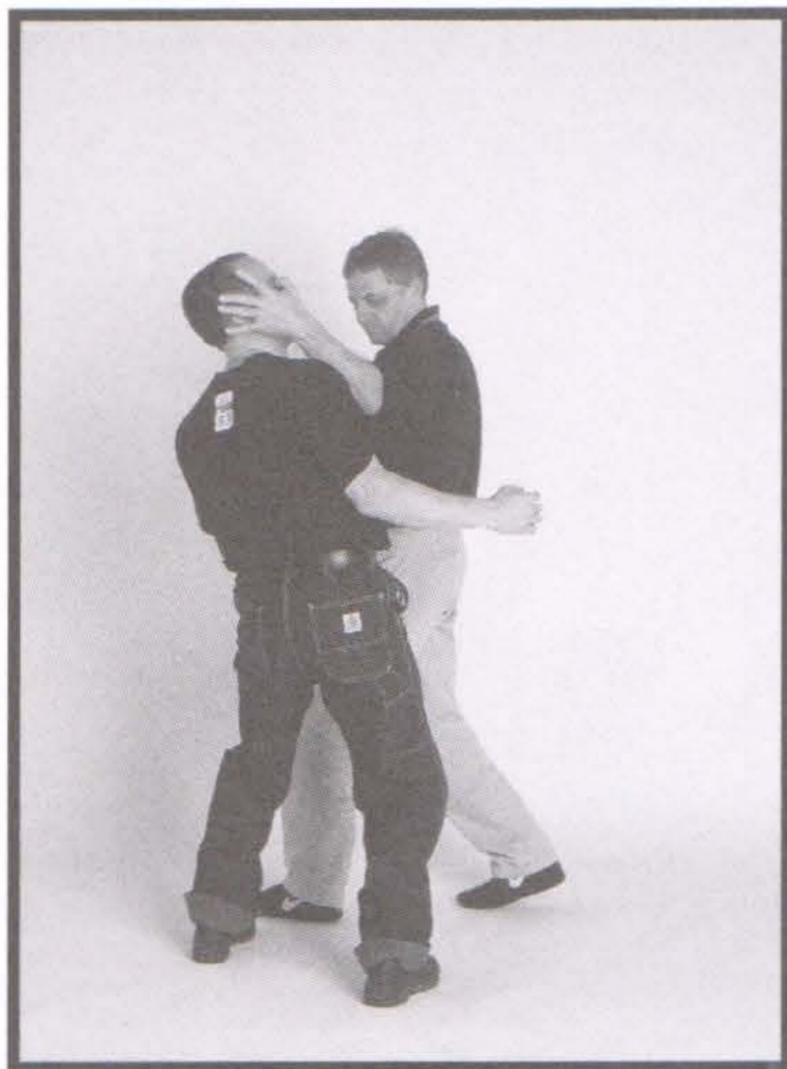
1 Charles est toujours dans la même garde. ➤



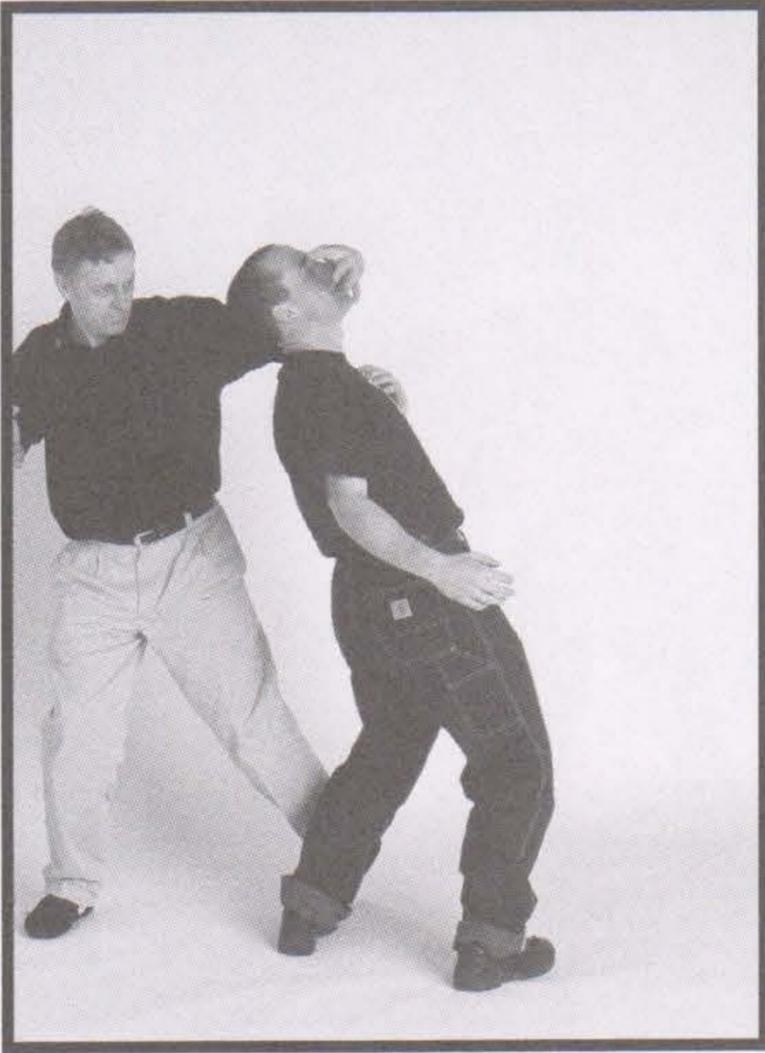
2 Blocage du poing (droit) par la main (gauche), la main droite prête à intercepter. ➤



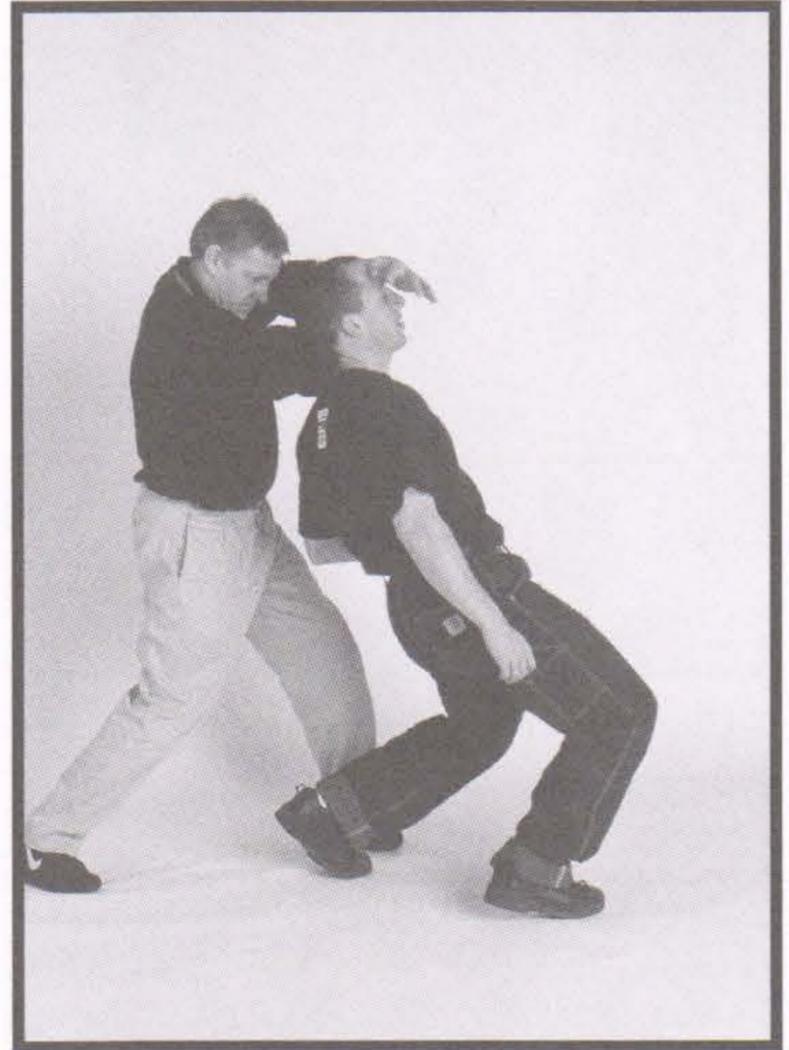
3 Charles frappe de sa main (gauche), enfonce la paume sous la pommette du visage et le pouce dans l'œil (notez la position de la main). ➤



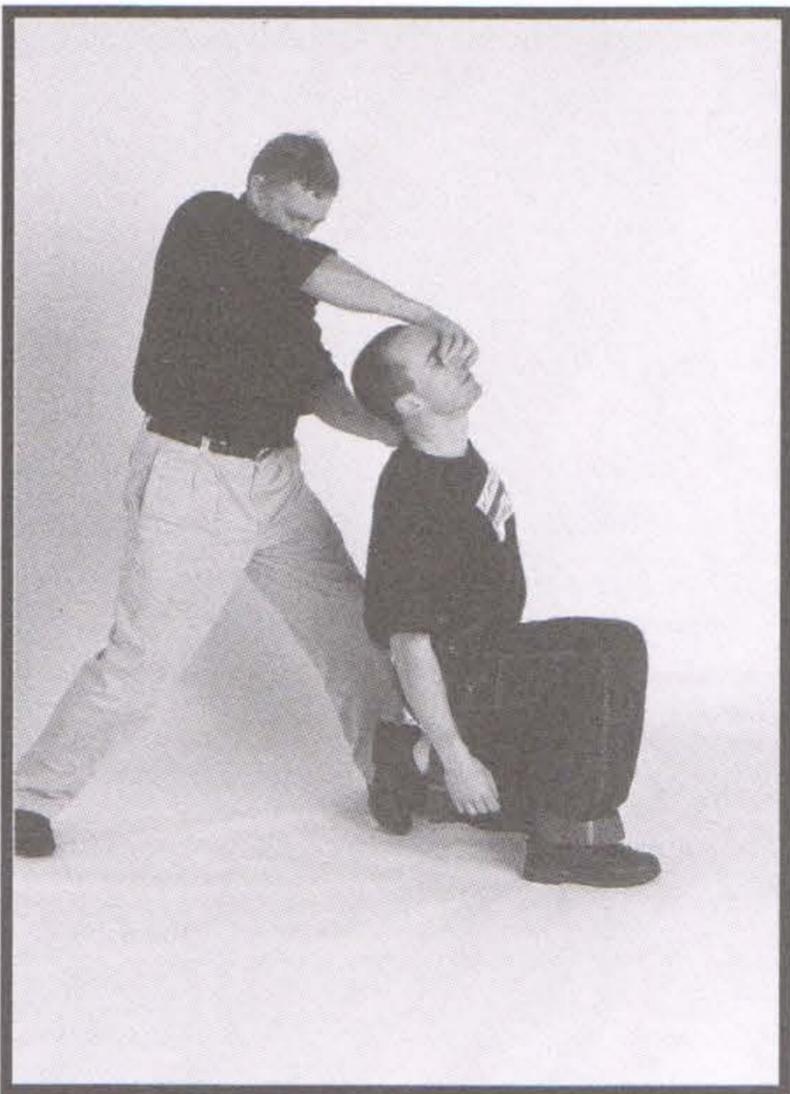
4 Charles se déplace en avançant et pousse la tête vers l'arrière. ➤



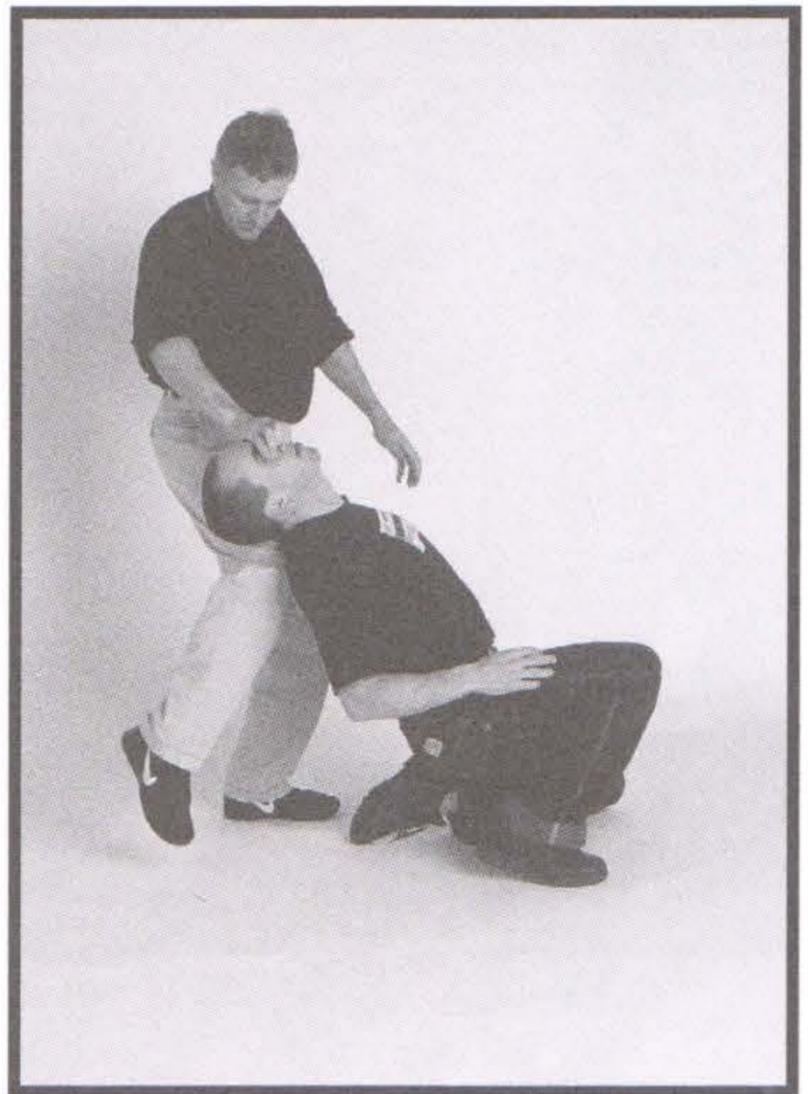
5 Charles est passé derrière en maintenant la tête et son bras (droit) est prêt à frapper. ➤



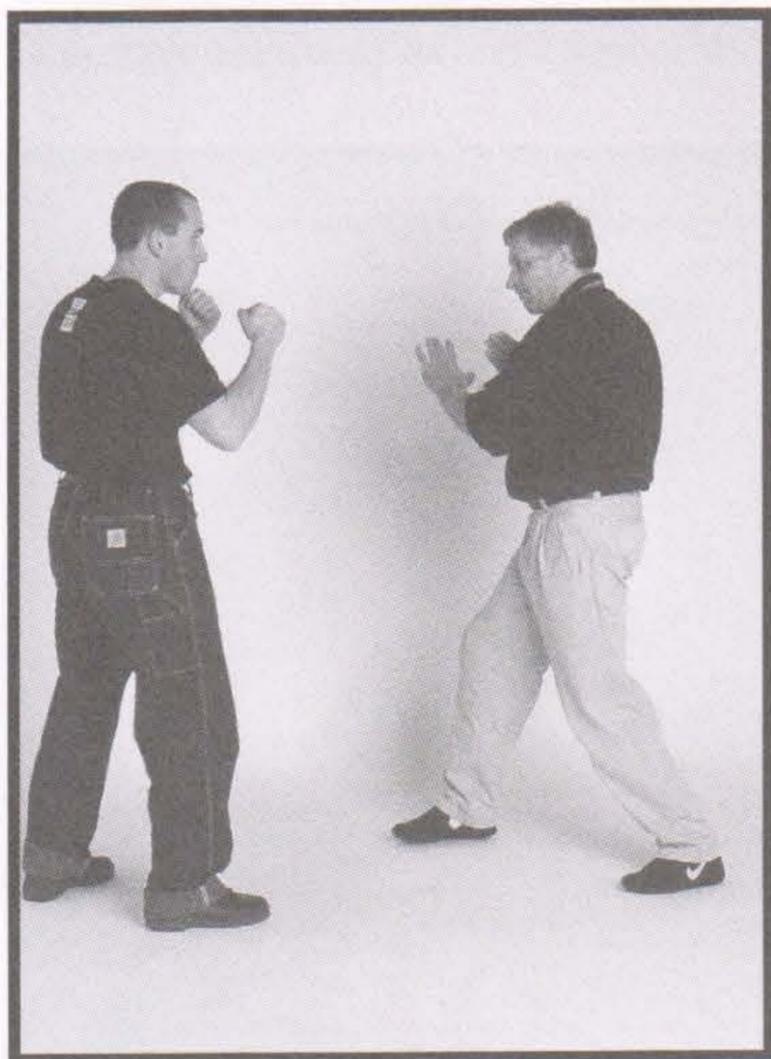
6 Charles porte un coup de coude aux cervicales et fait fléchir Bruno sur les genoux. ➤



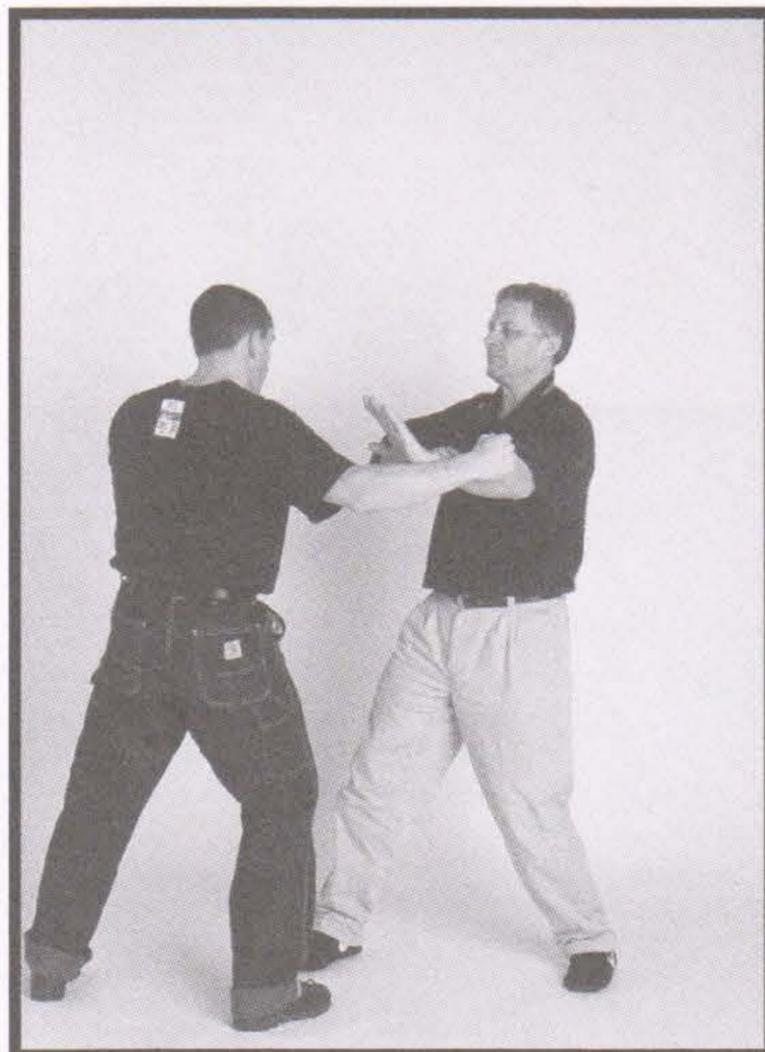
7 Charles maintient Bruno dans cette position tout en contrôlant la tête ➤



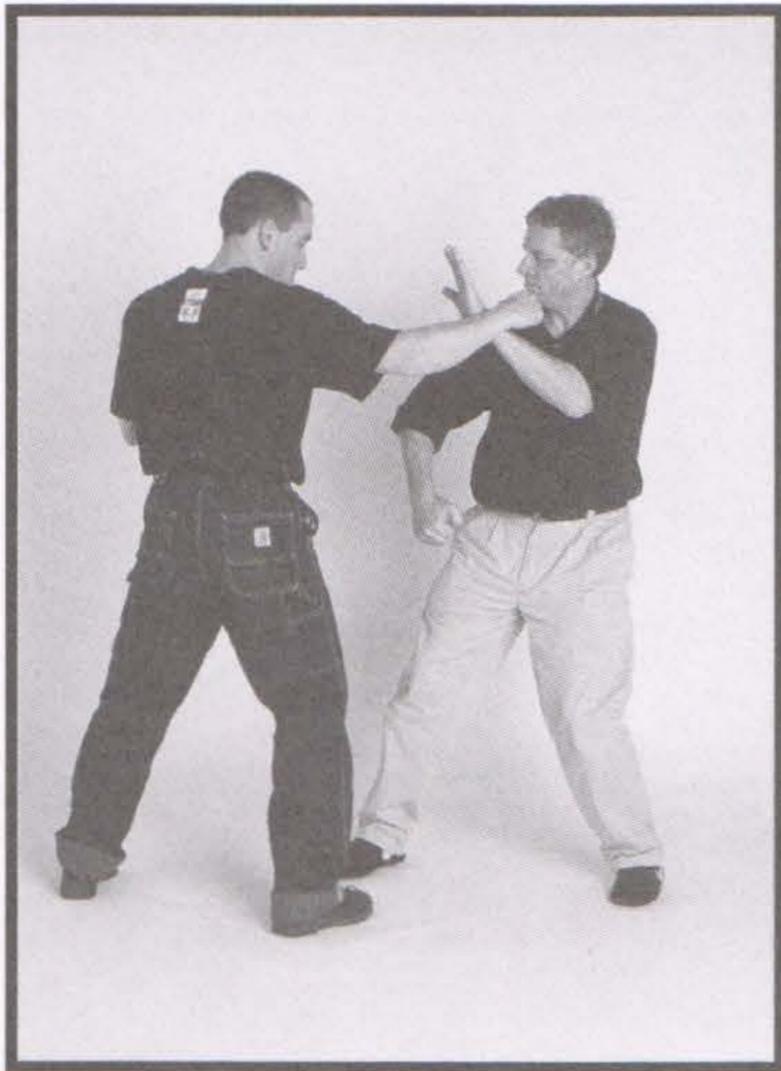
8 Et porte un coup de genoux aux cervicales ou dans la colonne. ■



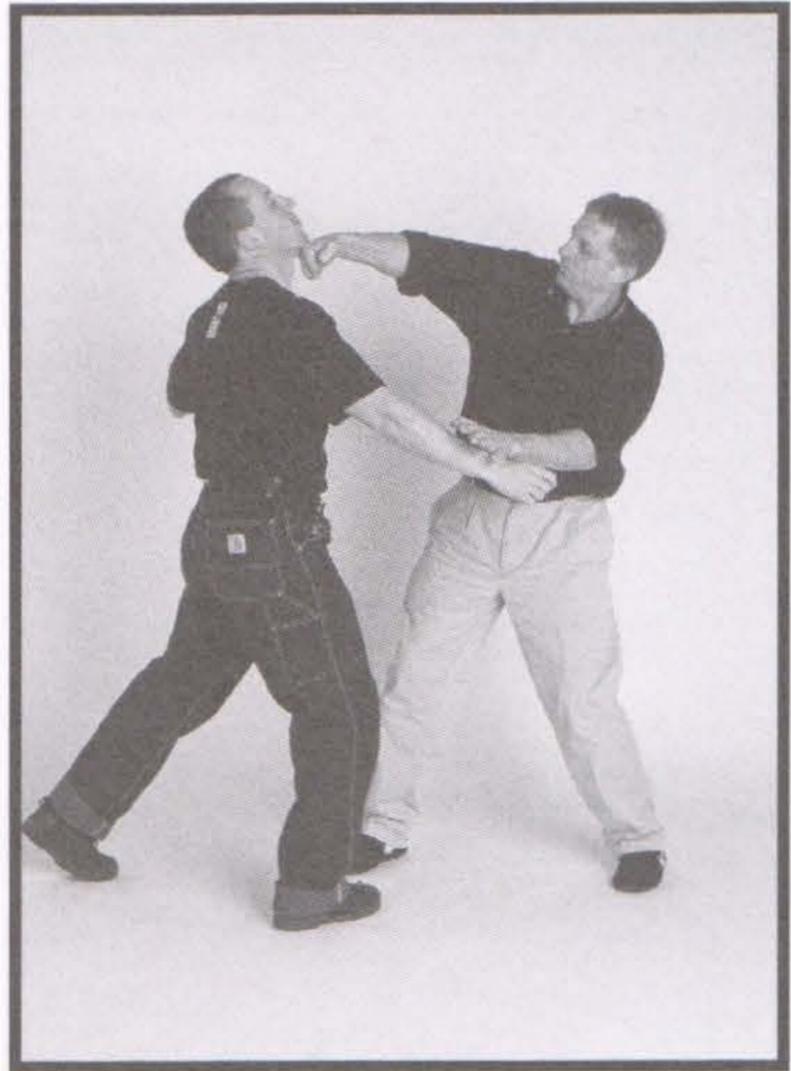
1 Charles est toujours dans la même garde. ➤



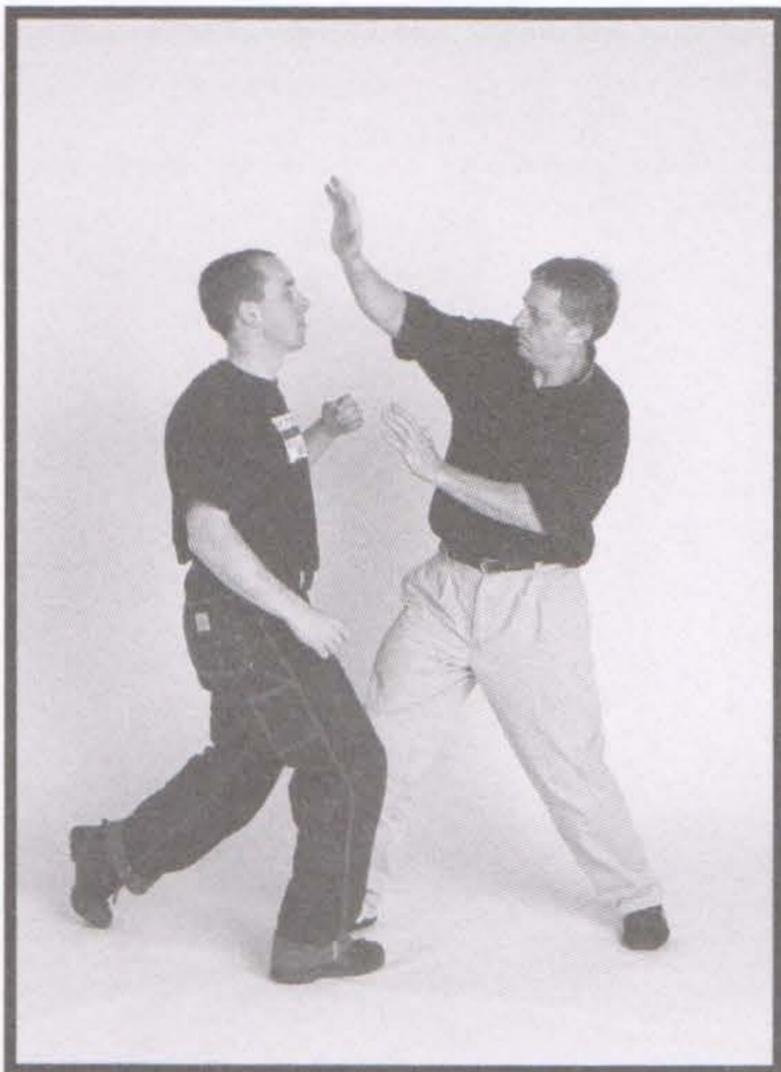
2 Charles esquive à l'intérieur, bloque de son bras (gauche), notez que les déplacements se font toujours en triangle. ➤



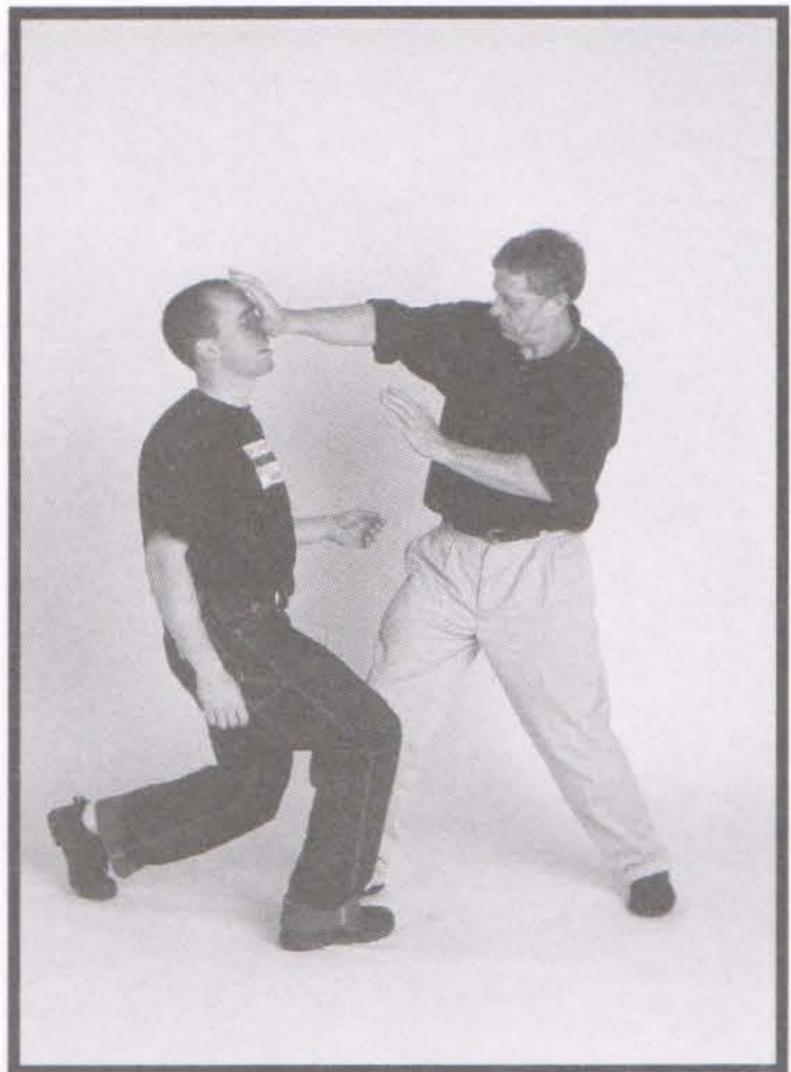
3 Charles garde le contact du bras et son poing est positionné vers le bas. ➤



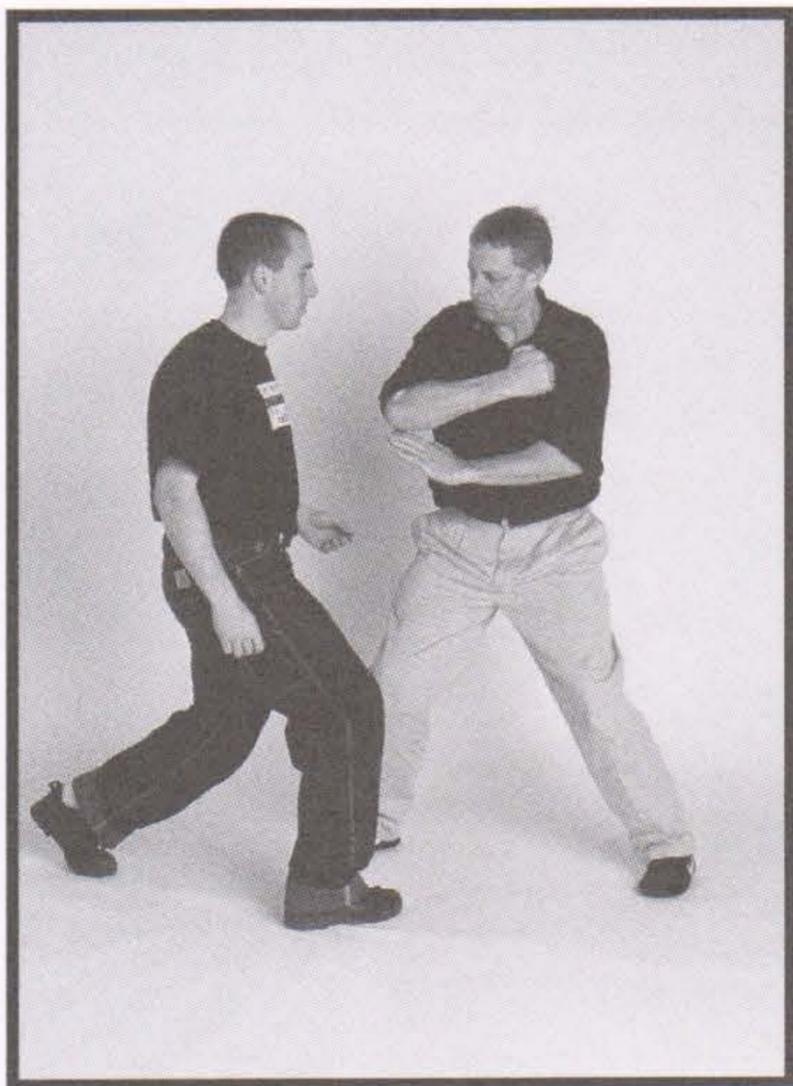
4 Charles frappe du revers le poing en remontant sous le menton. ➤



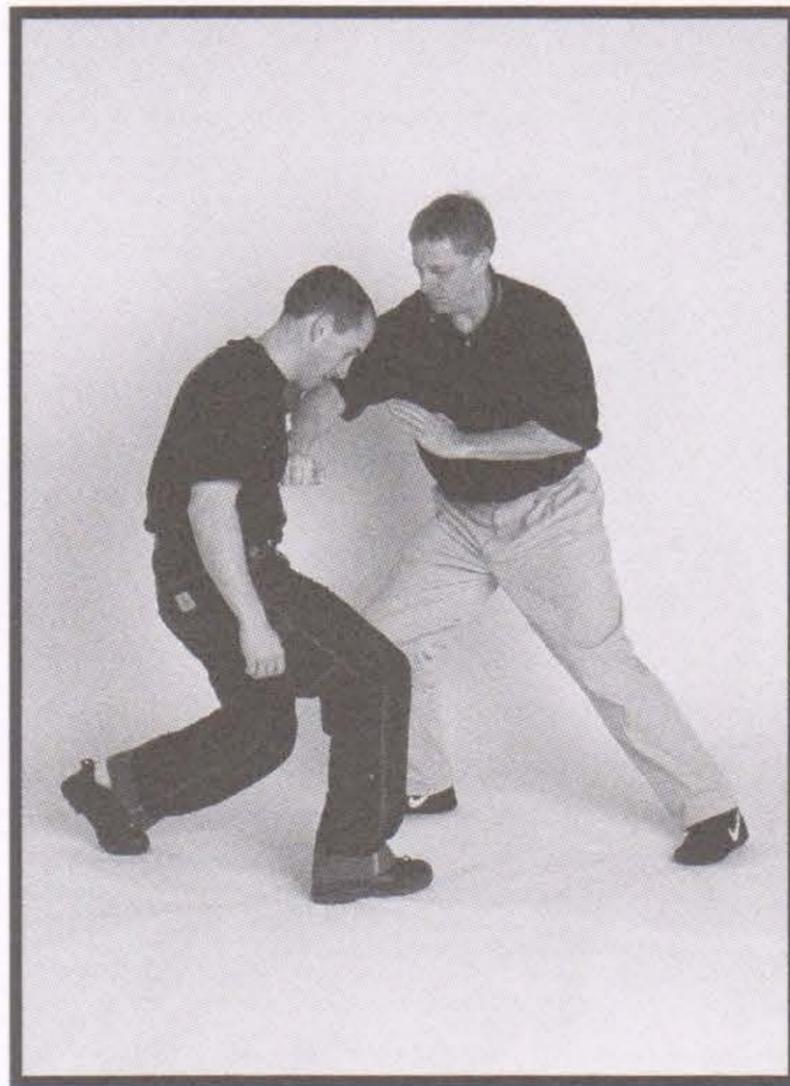
5 Charles prolonge son mouvement vers le haut et ouvre sa main. ➤



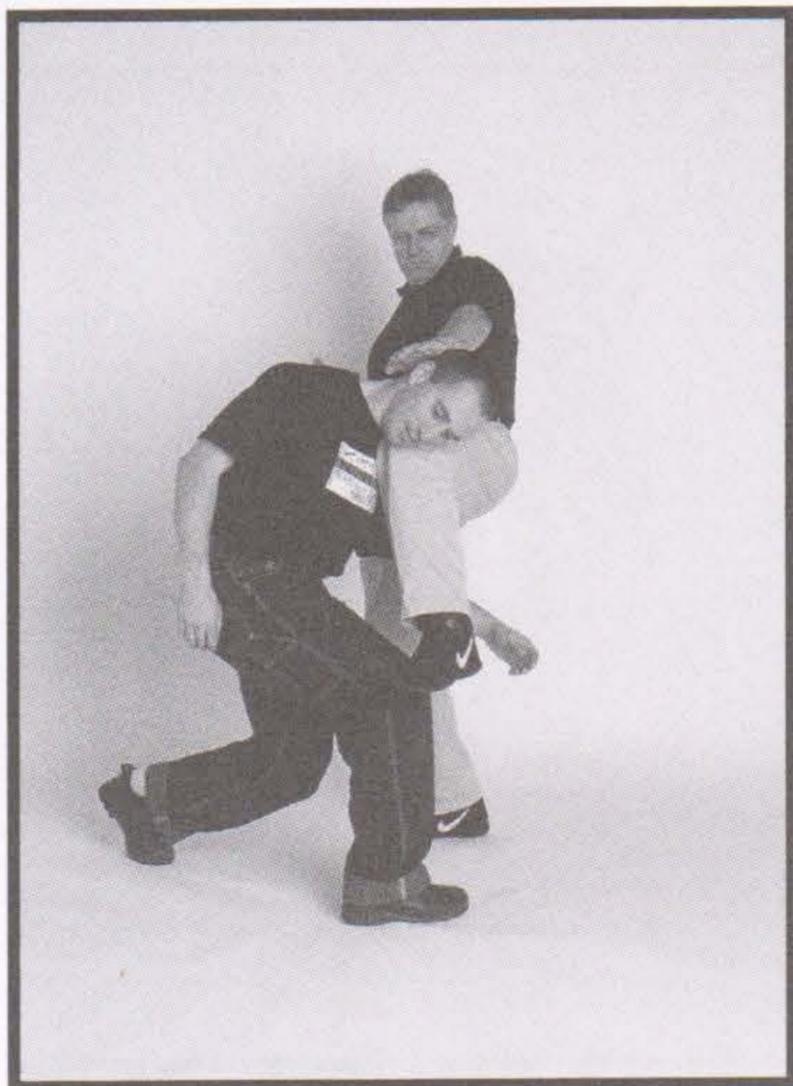
6 Sa main (droite) redescend et frappe sur le nez, l'autre main prête à intercepter. ➤



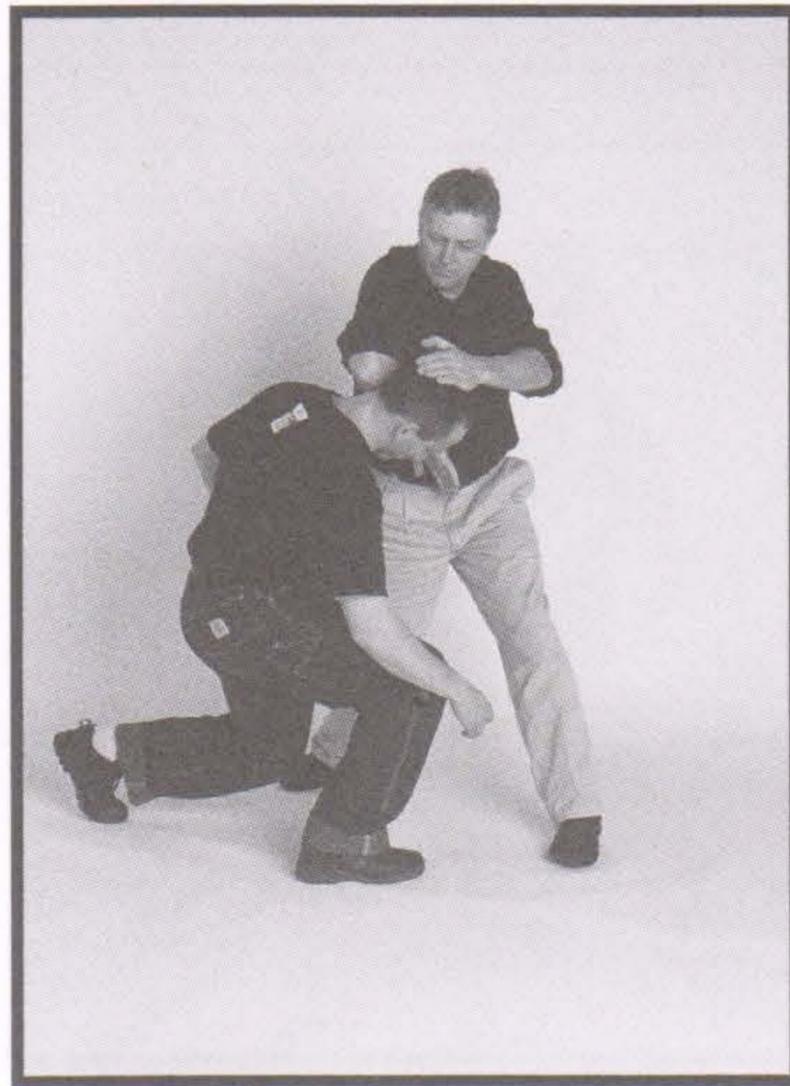
7 Charles arme son bras droit. ➤



8 Frappe en poing marteau au plexus. ➤

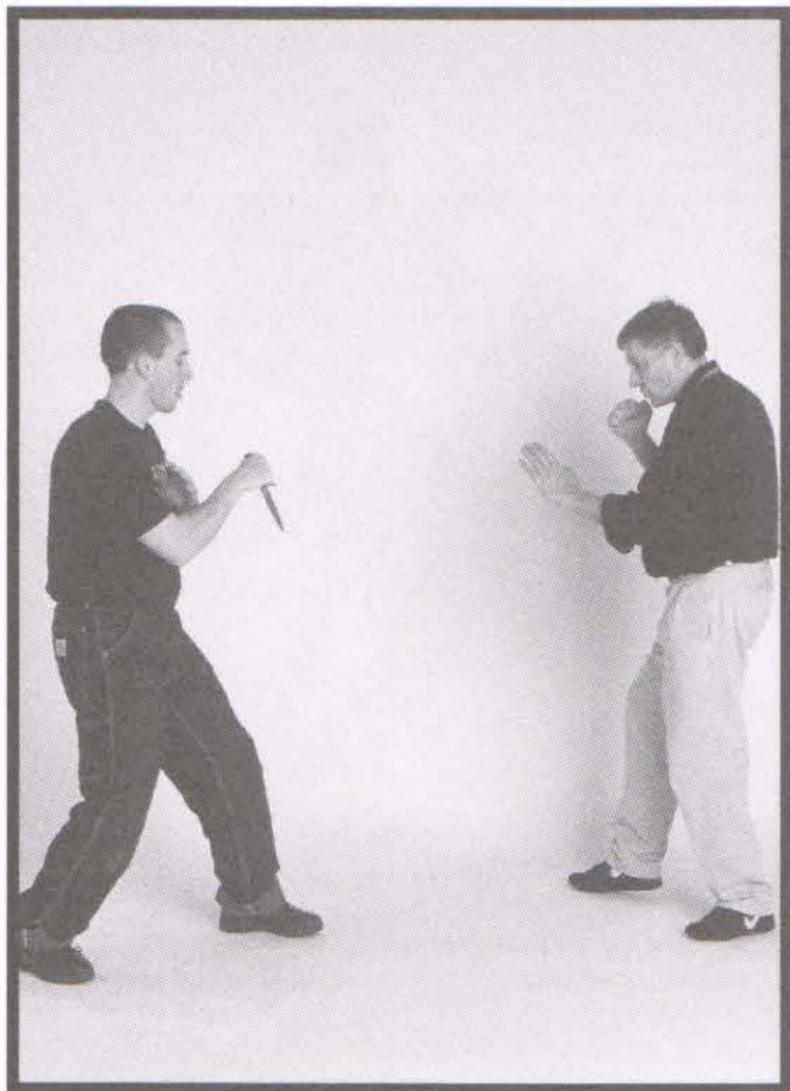


9 Charles abaisse la tête de sa main (gauche) et monte le genou (gauche) à la mâchoire. ➤

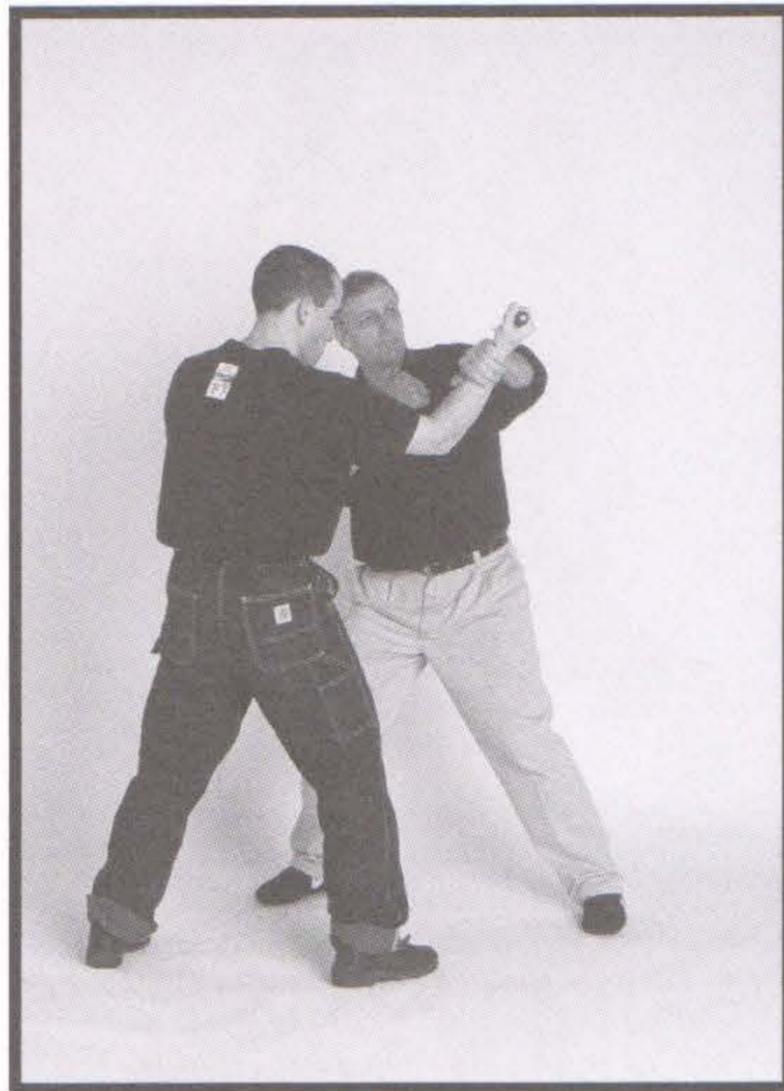


10 Charles termine par un coup de coude droit aux cervicales. ■

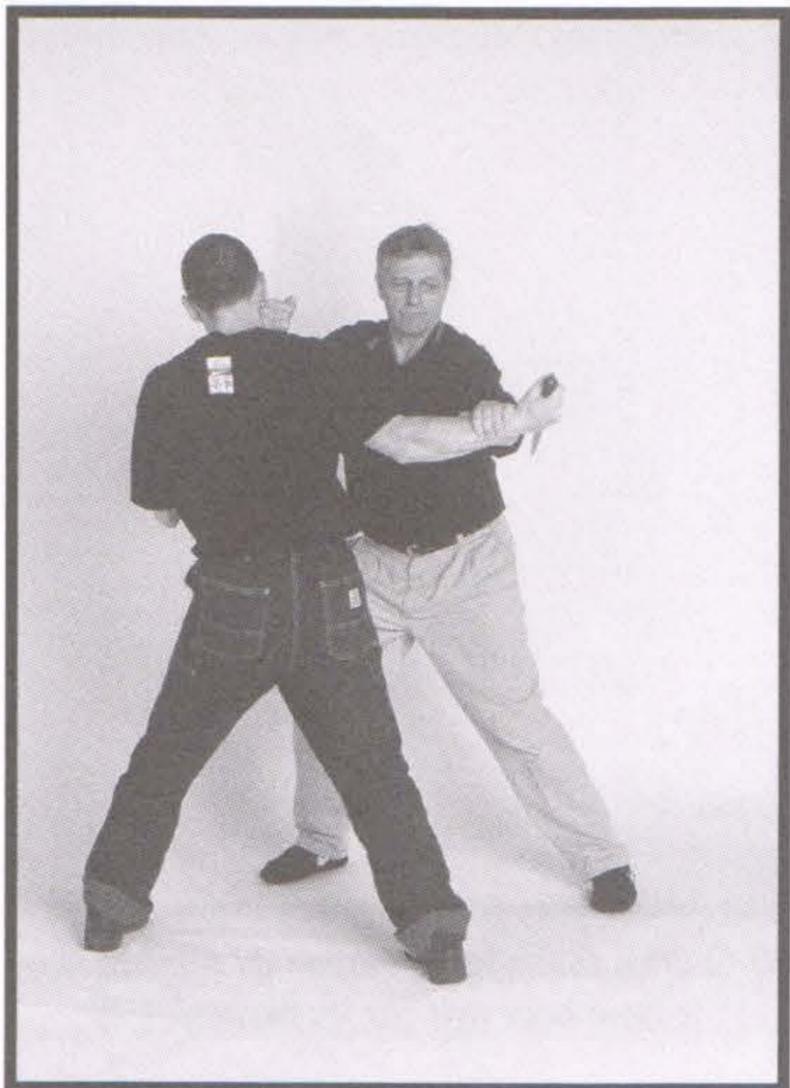
## Défense sur une attaque au couteau



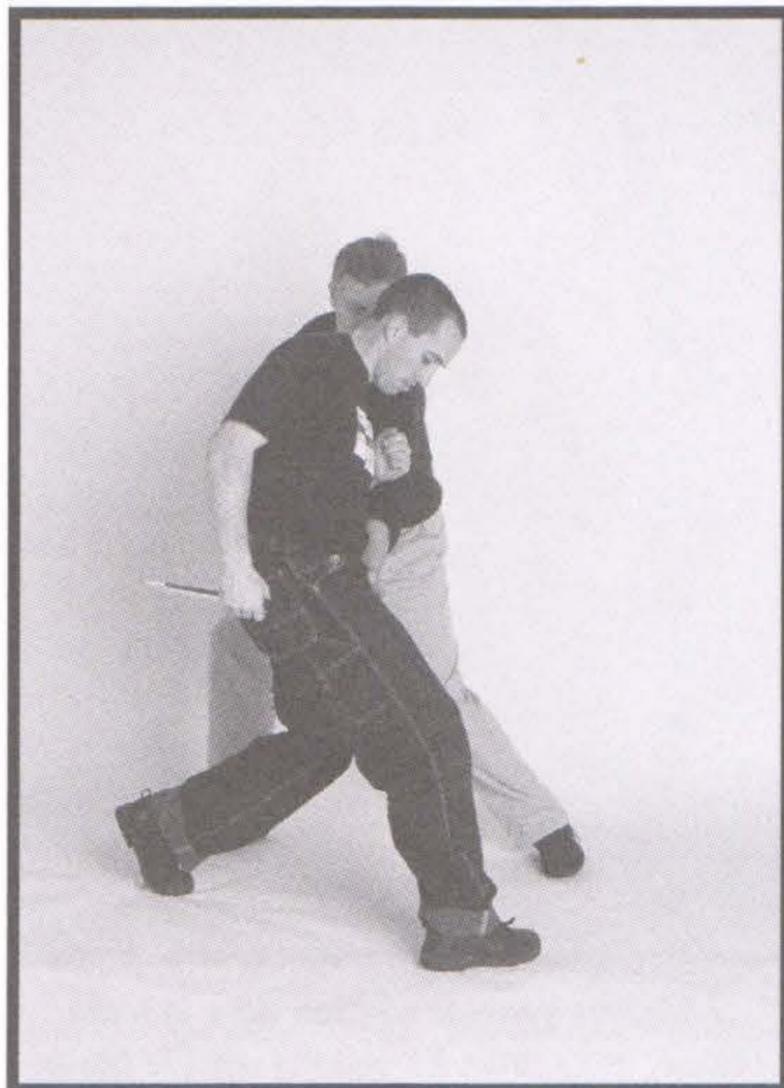
1 Charles est en garde main (gauche) ouverte prête à bloquer et à saisir, le poing prêt à frapper. ➤



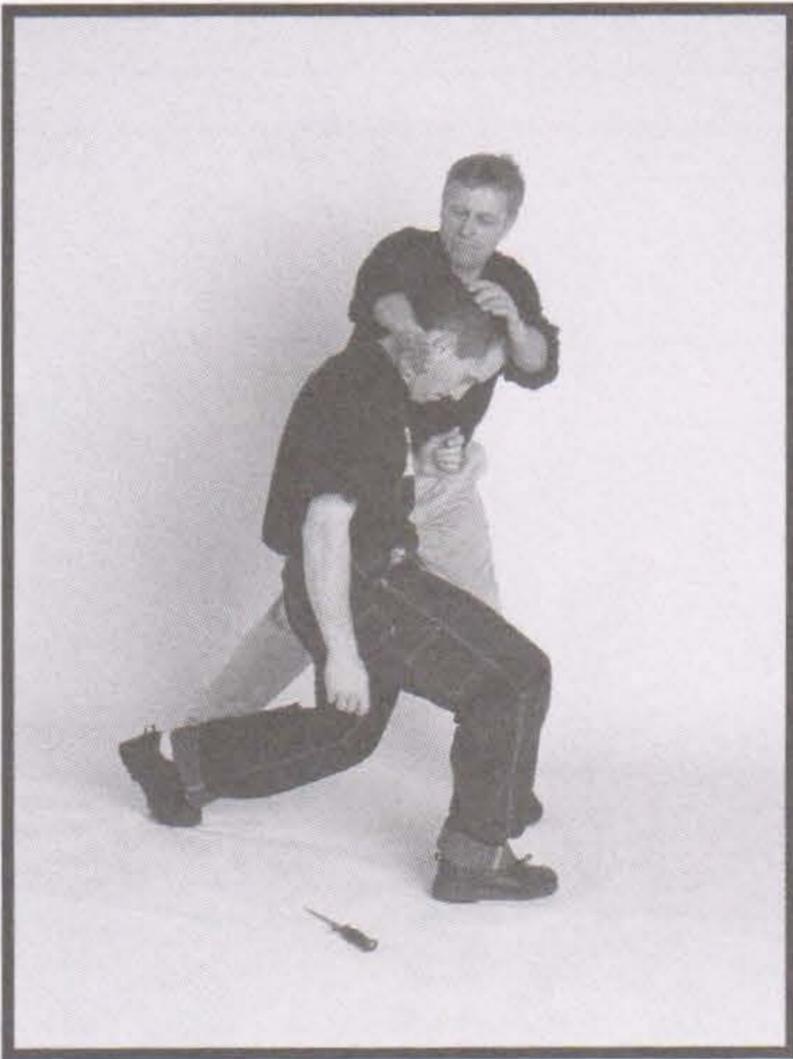
2 Charles remonte dans l'attaque en triangle, la main (gauche) saisit le poignet armé et le poing (droit) prêt à frapper. ➤



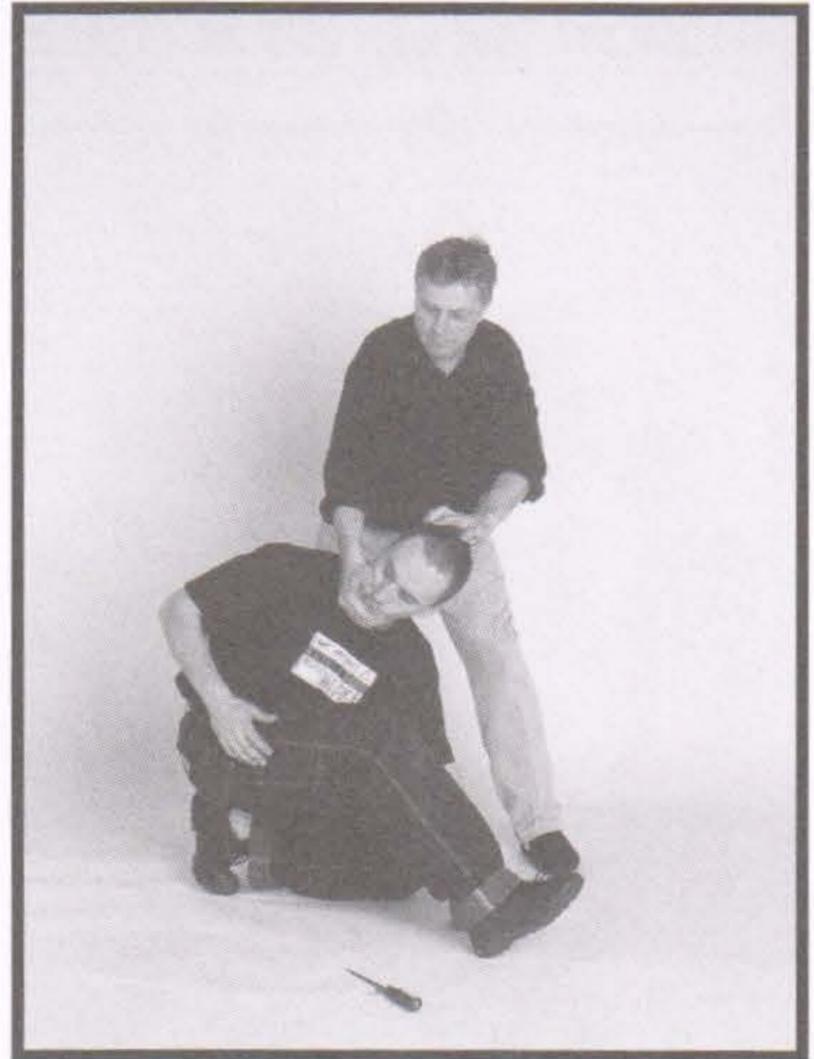
3 Charles frappe du poing (droit) à la tempe ou à la carotide. ➤



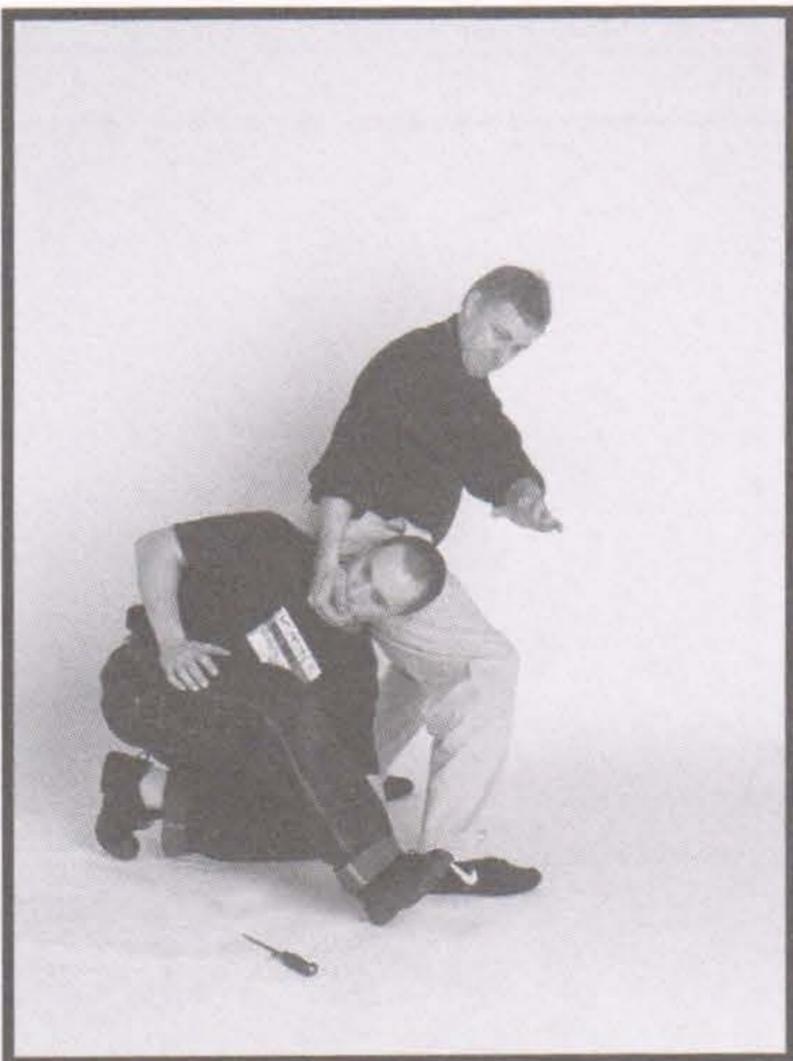
4 Déplacement simultané sur la droite, la main gauche lâche le poignet et frappe au triangle génital, la main droite est en protection. ➤



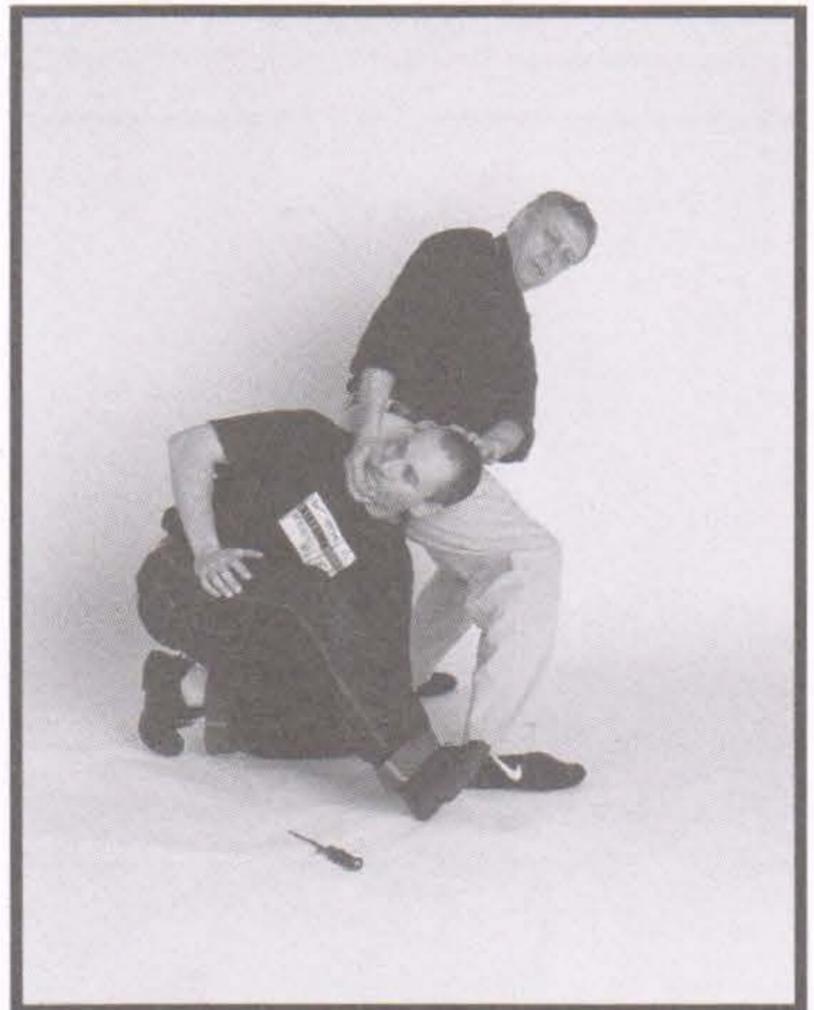
5 Charles contrôle la tête de la main (gauche) et frappe de l'avant-bras (droit) aux cervicales. ➤



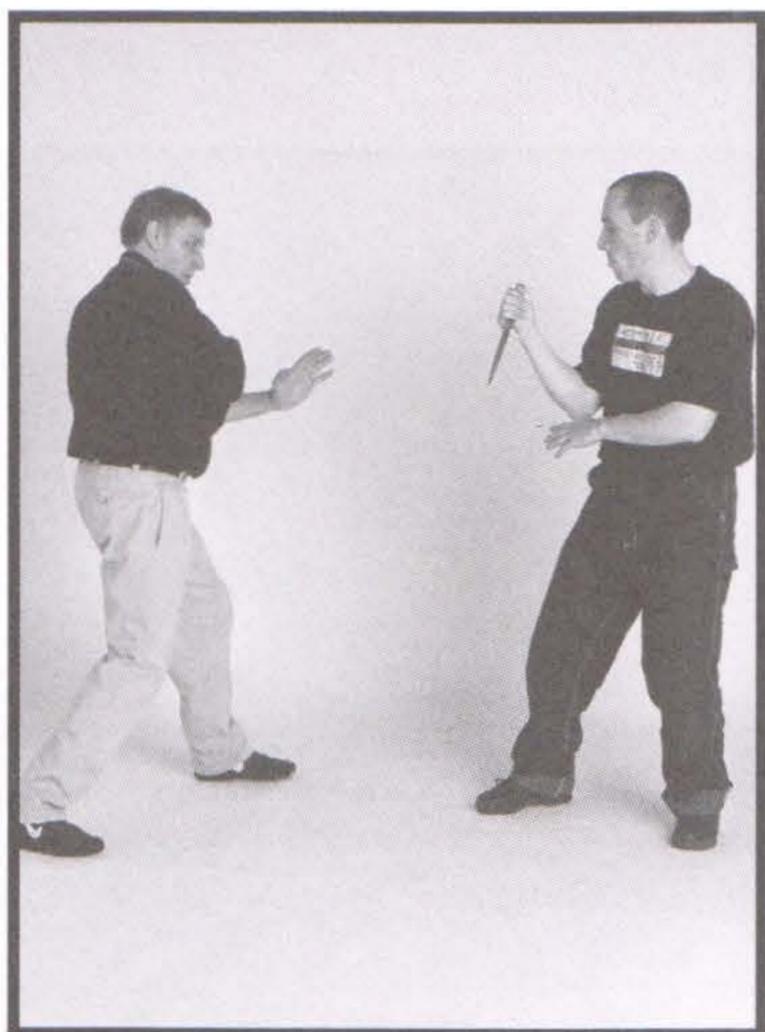
6 Charles saisit le menton de la main (droite) et amorce une rotation sur le cou. ➤



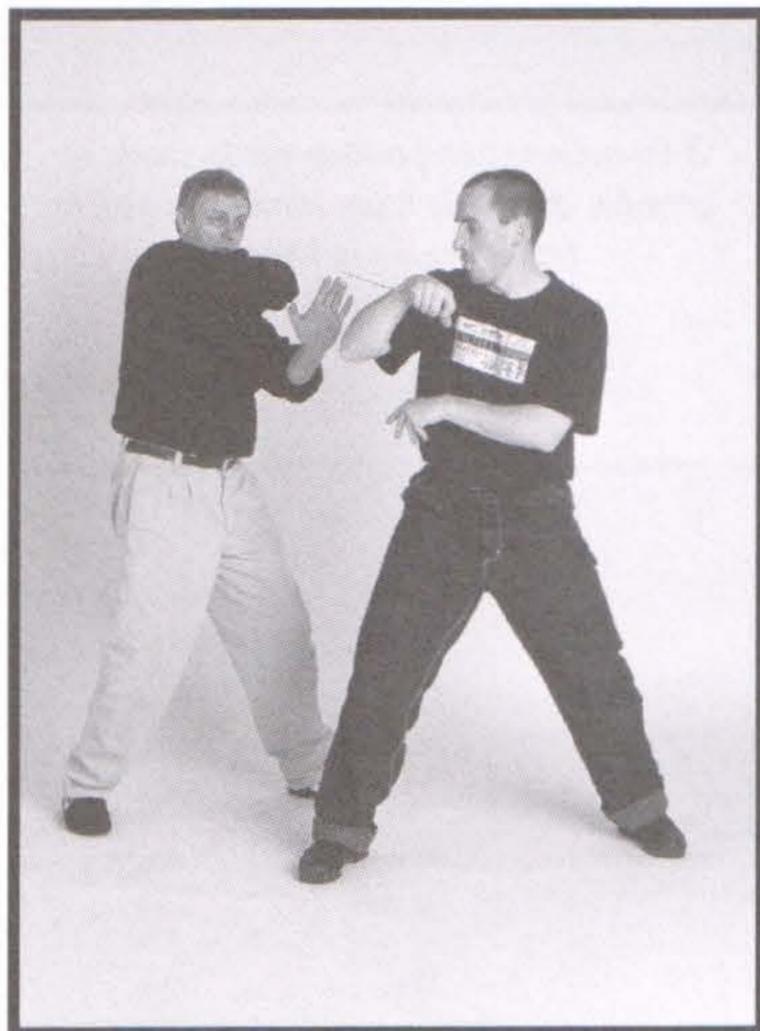
7 Charles garde le menton dans la main (droite) et contrôle les épaules avec le bassin dans la position assise. ➤



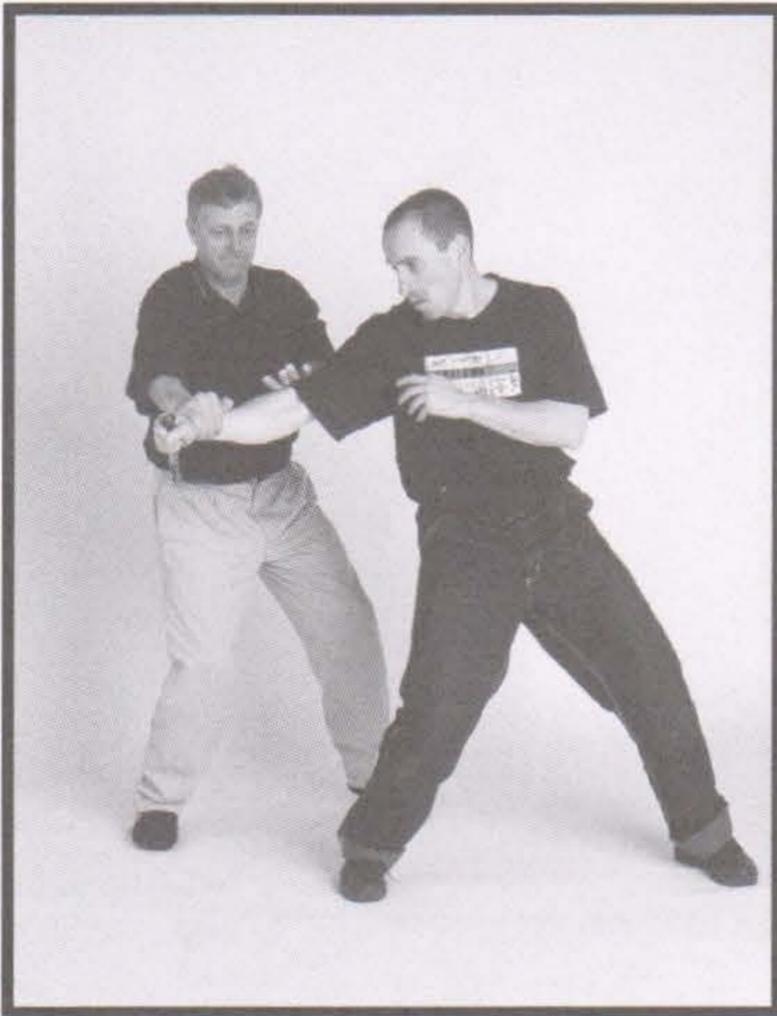
8 Charles continue la rotation du menton vers le haut pour agir sur les cervicales. ■



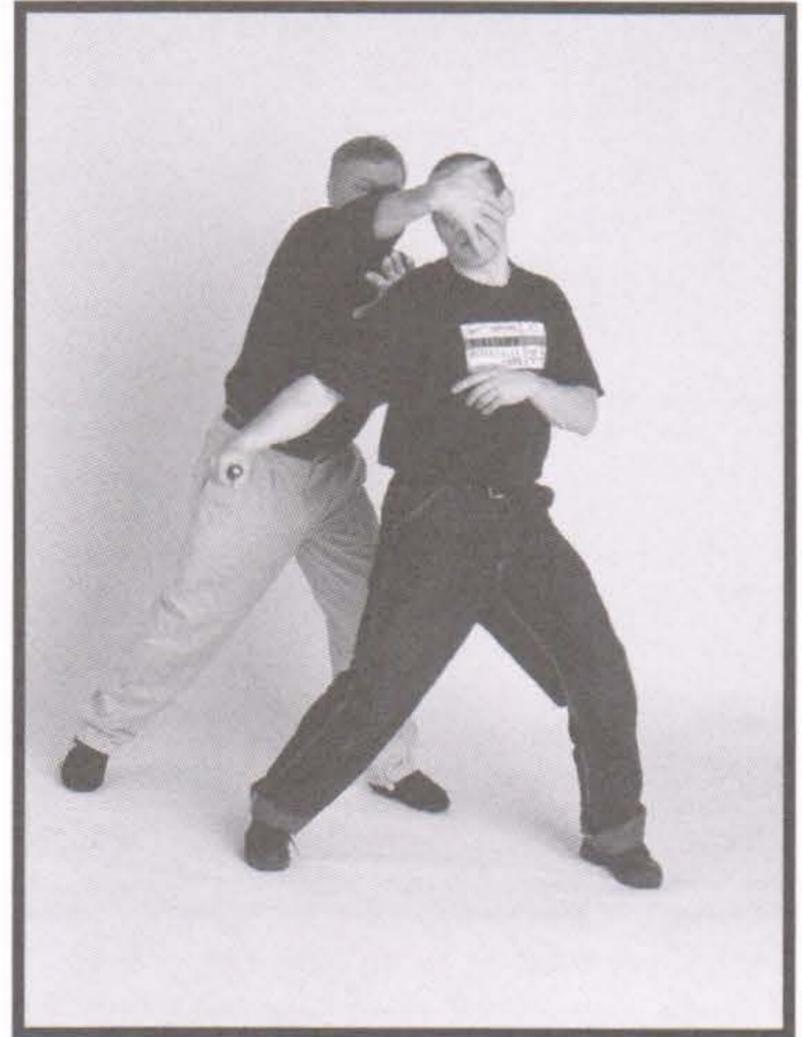
1 Charles est en garde main (gauche) et jambe (gauche) en avant, bras (droit) replié, jambe (droite) en retrait. ➤



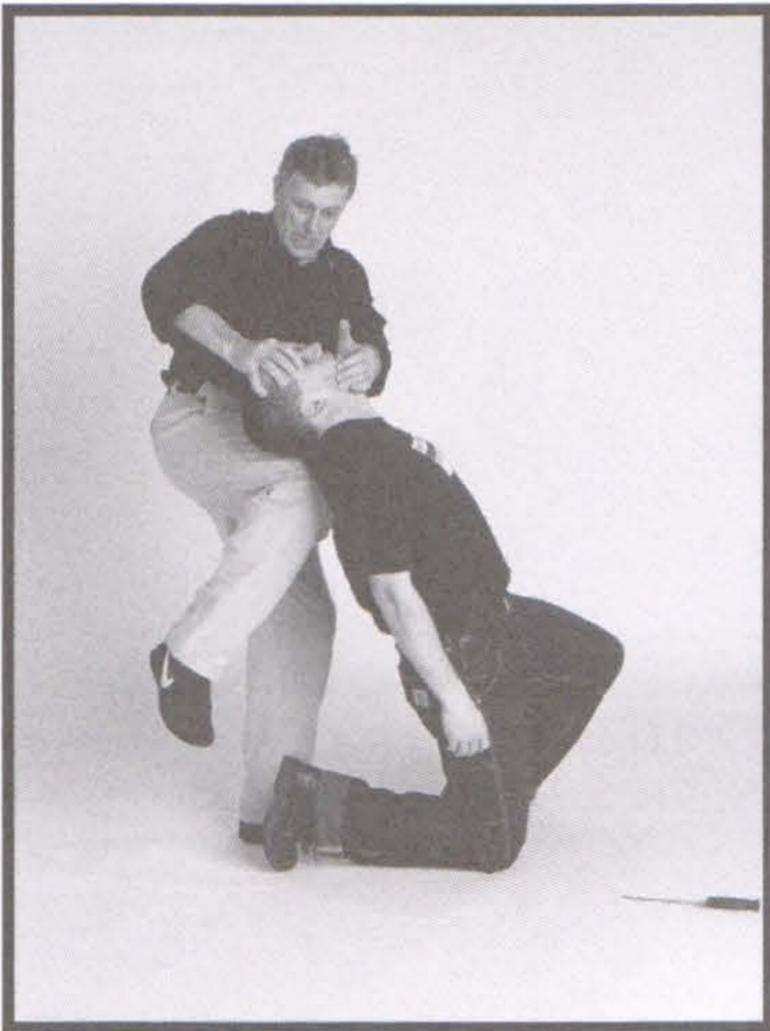
2 Esquive à l'extérieur de l'attaque (celle-ci pouvant être modifiée pendant sa trajectoire). Notez la direction de la lame, la main gauche cherche à contrôler le coude. ➤



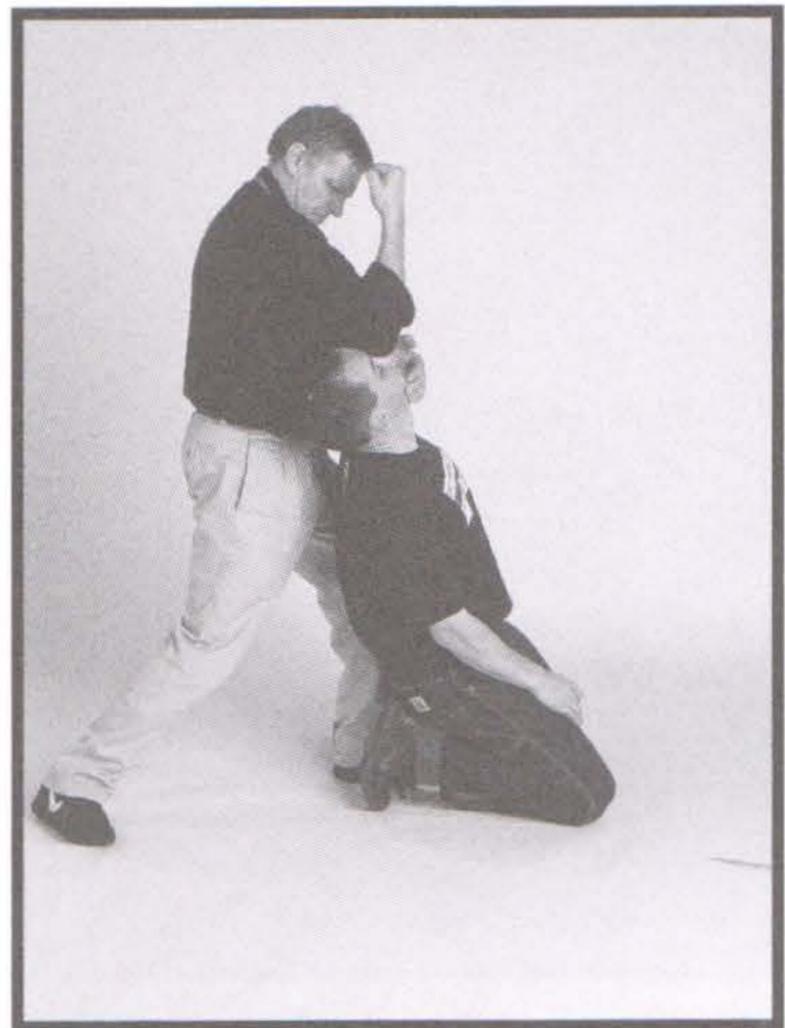
3 La main est en position sur le coude et contrôle celui-ci, la main (droite) stoppe la trajectoire de la lame. ■



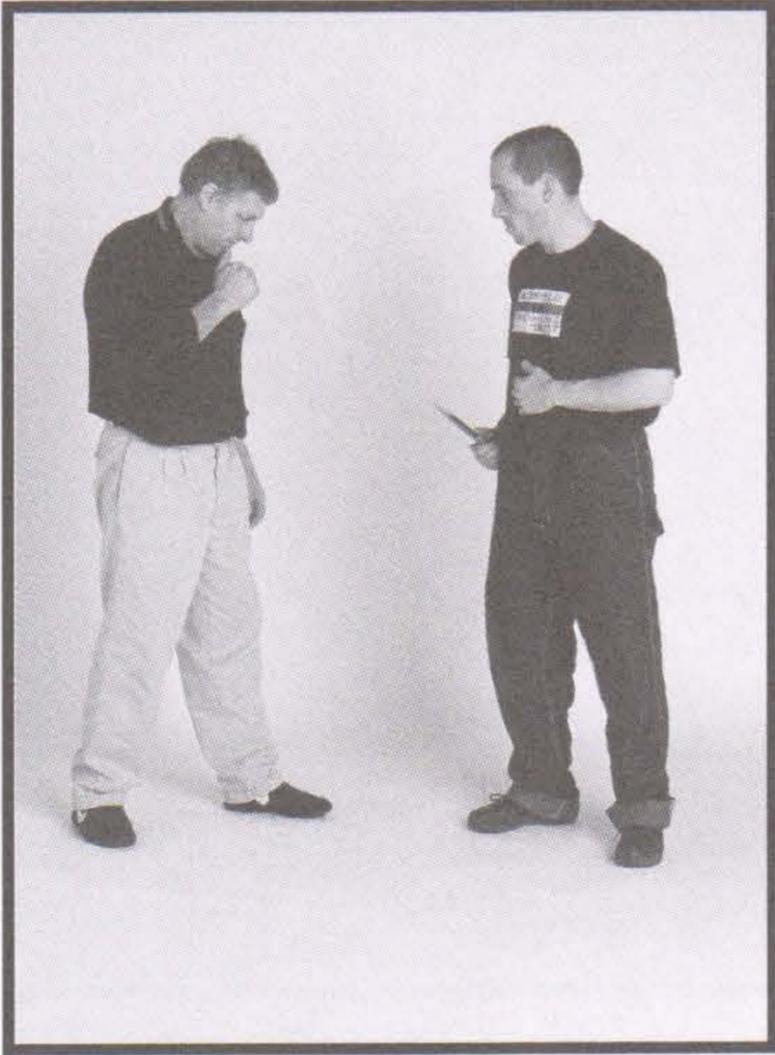
4 Charles se replace vers l'arrière de Bruno ; la main se place, frappe et contrôle l'épaule, frappe à la tempe (action simultanée) ; une forte pression est effectuée sur les cervicales. ►



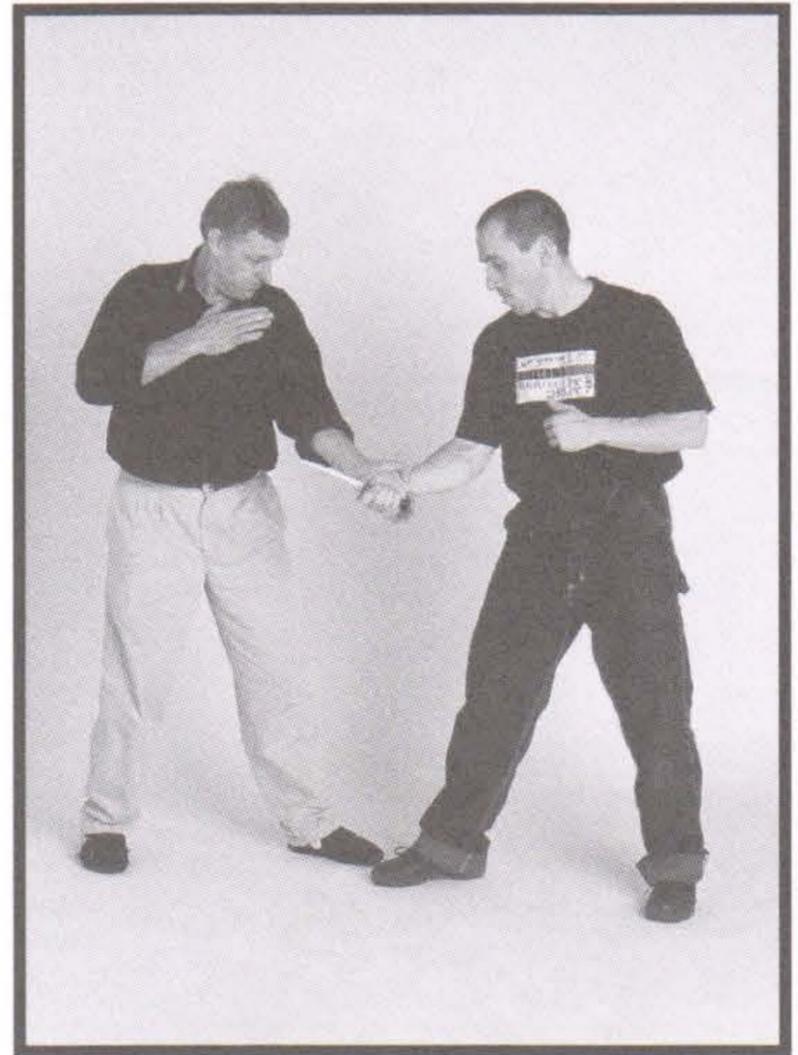
5 Contrôle de la tête, l'adversaire est sur les genoux et Charles place un coup de genou (droit) aux cervicales ou dans la colonne. ➤



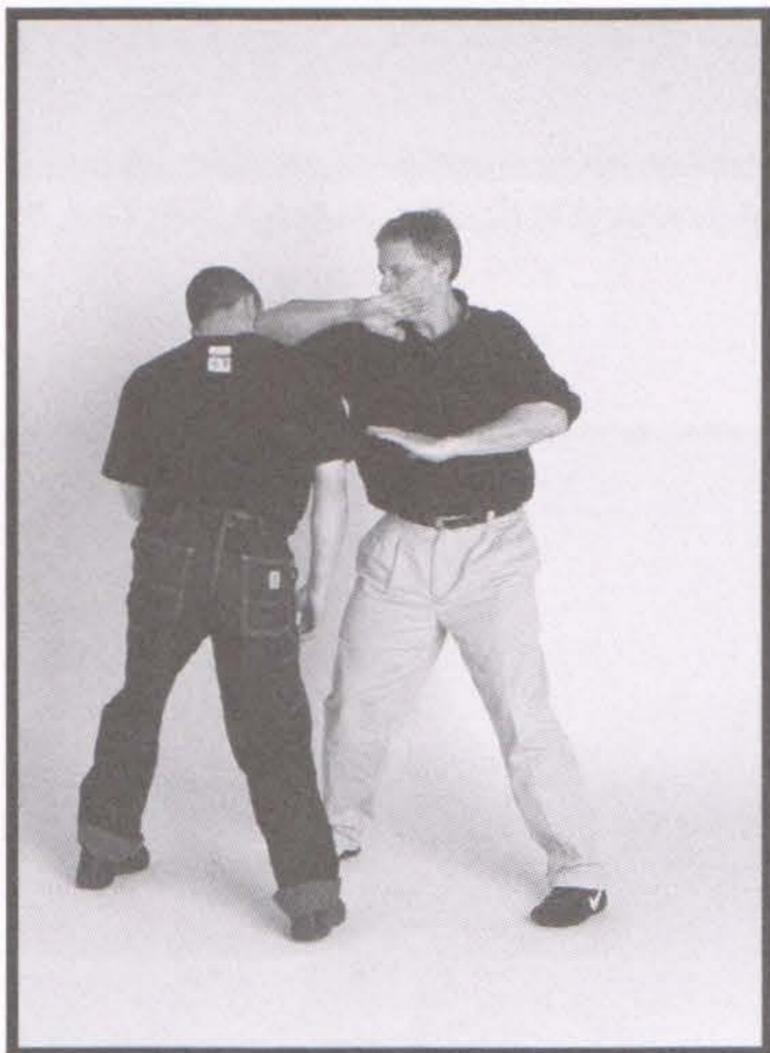
6 Charles maintient Bruno en position et frappe en pique dans l'œil. ■



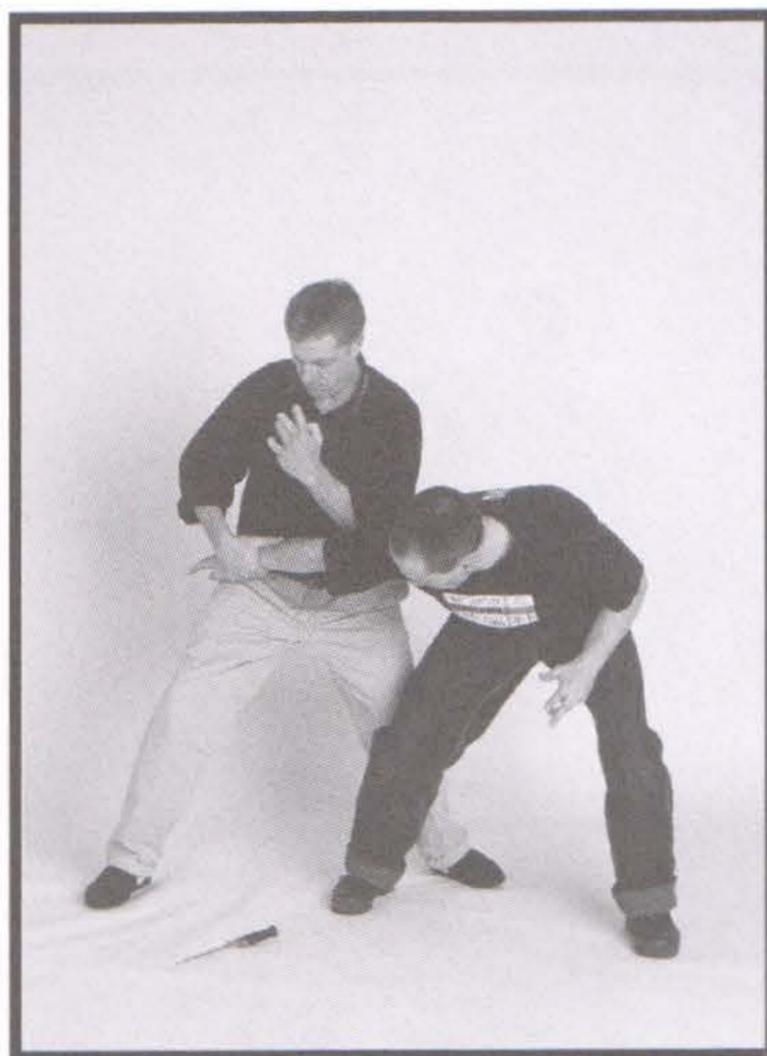
1 Charles adopte une position normale qui lui permet d'intercepter l'attaque vers le haut ou le bas. ➤



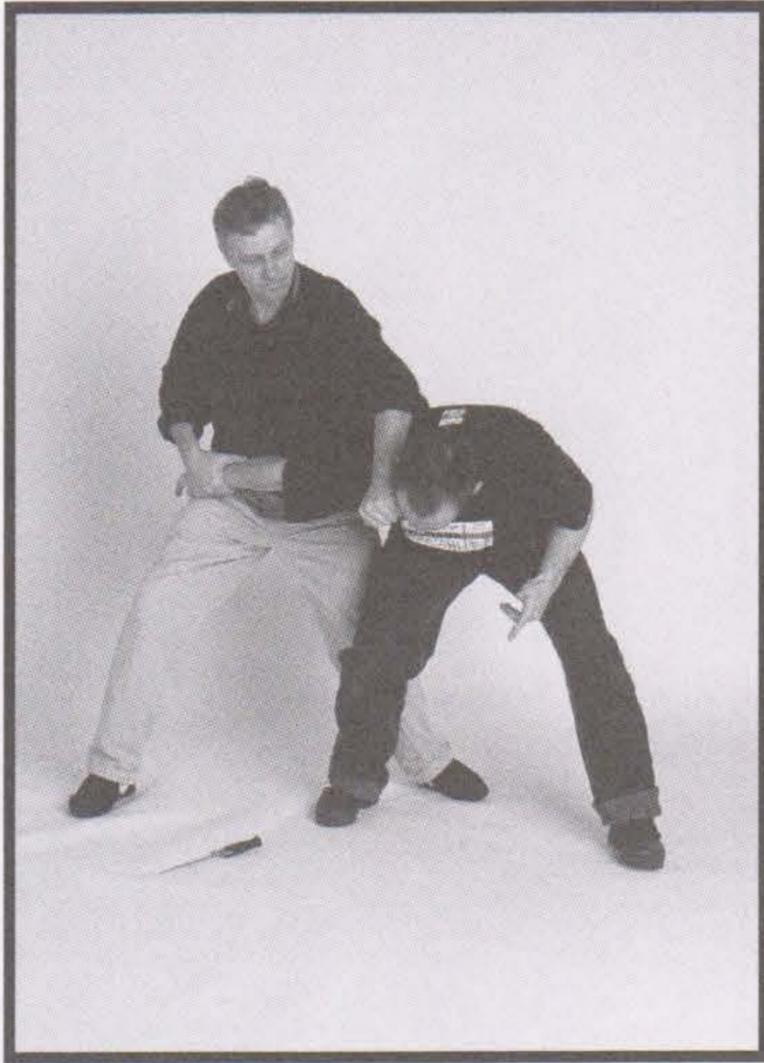
2 Charles passe à l'extérieur et bloque le poignet armé avec sa main (gauche), sa main (droite) vers le haut. ➤



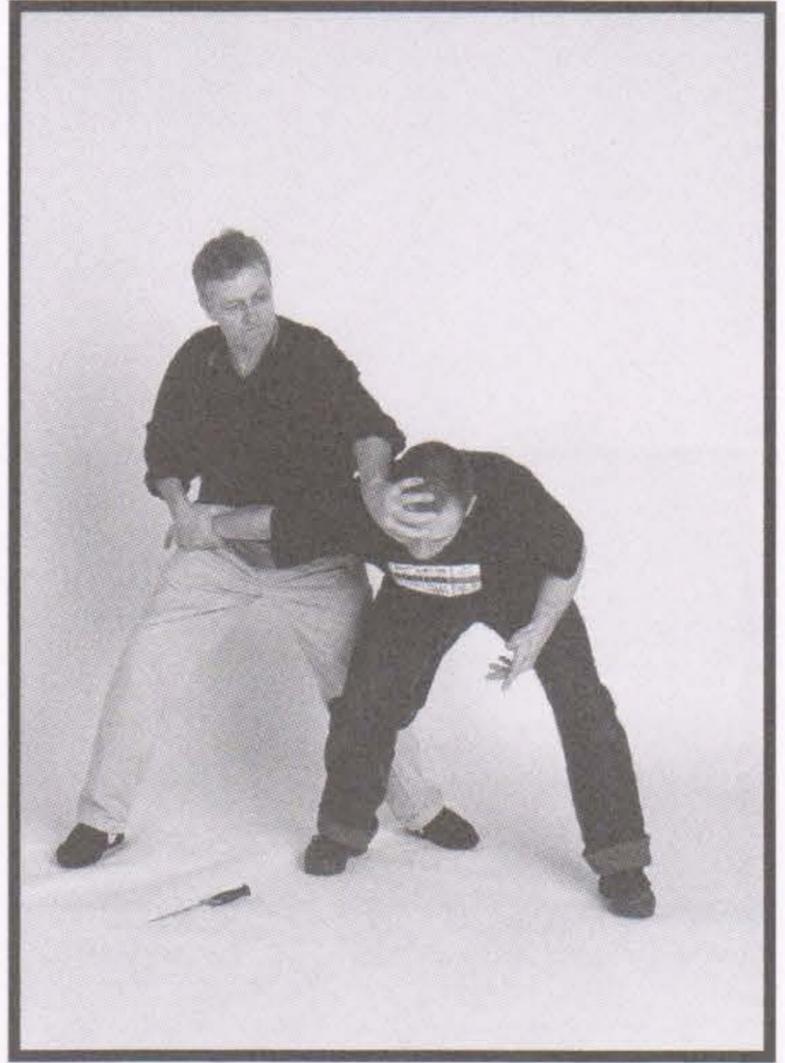
3 Charles continue d'avancer, frappe du coude à la tête et place son pied (gauche) derrière la jambe. ➤



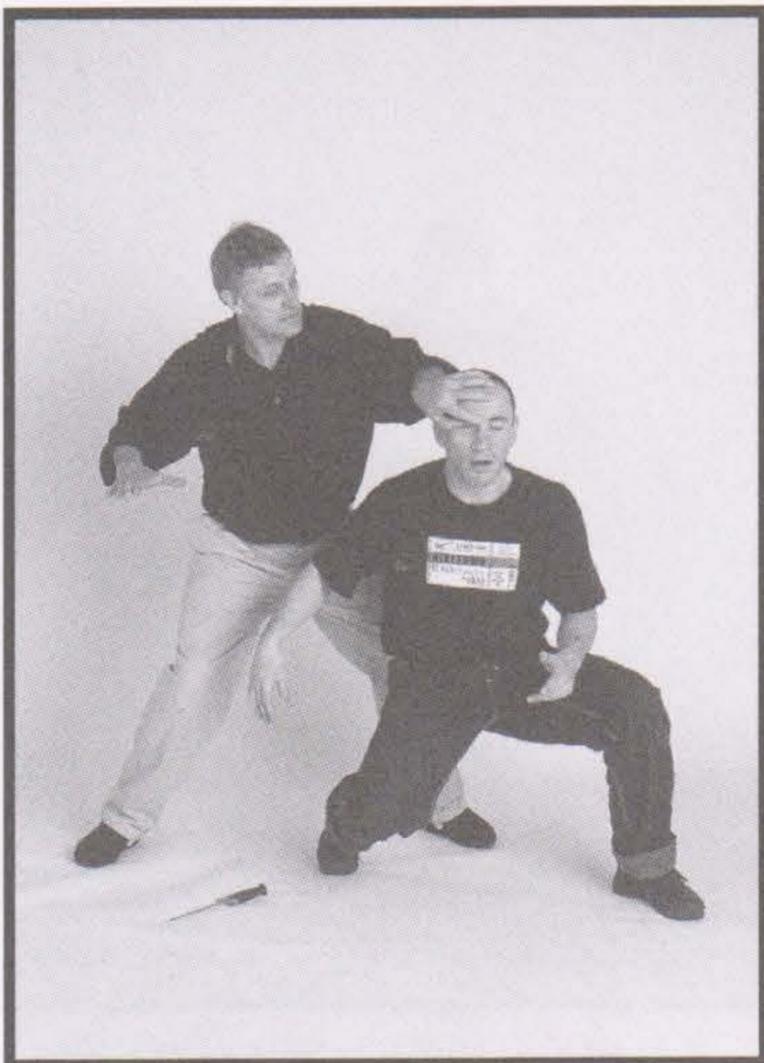
4 Charles reprend le poignet de sa main (droite) et frappe de son avant-bras au-dessus du coude pour briser l'articulation. ➤



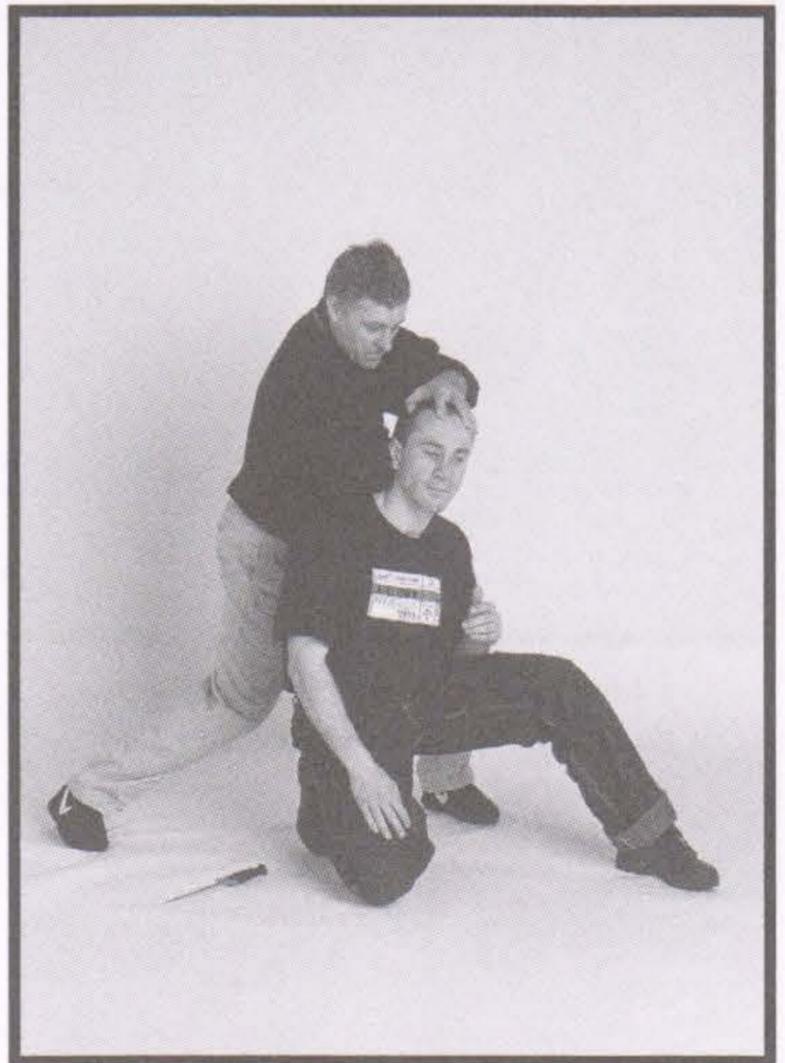
5 Charles frappe en poing marteau à la tempe. ➤



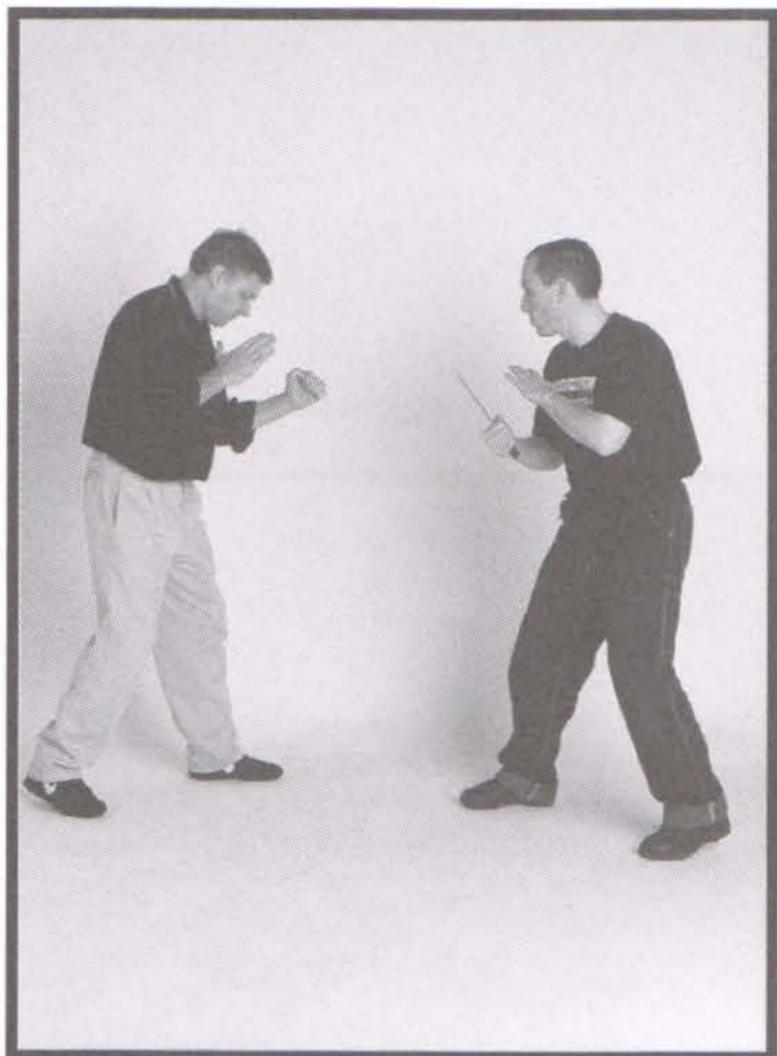
6 Il reprend la tête avec le pouce dans l'œil. ➤



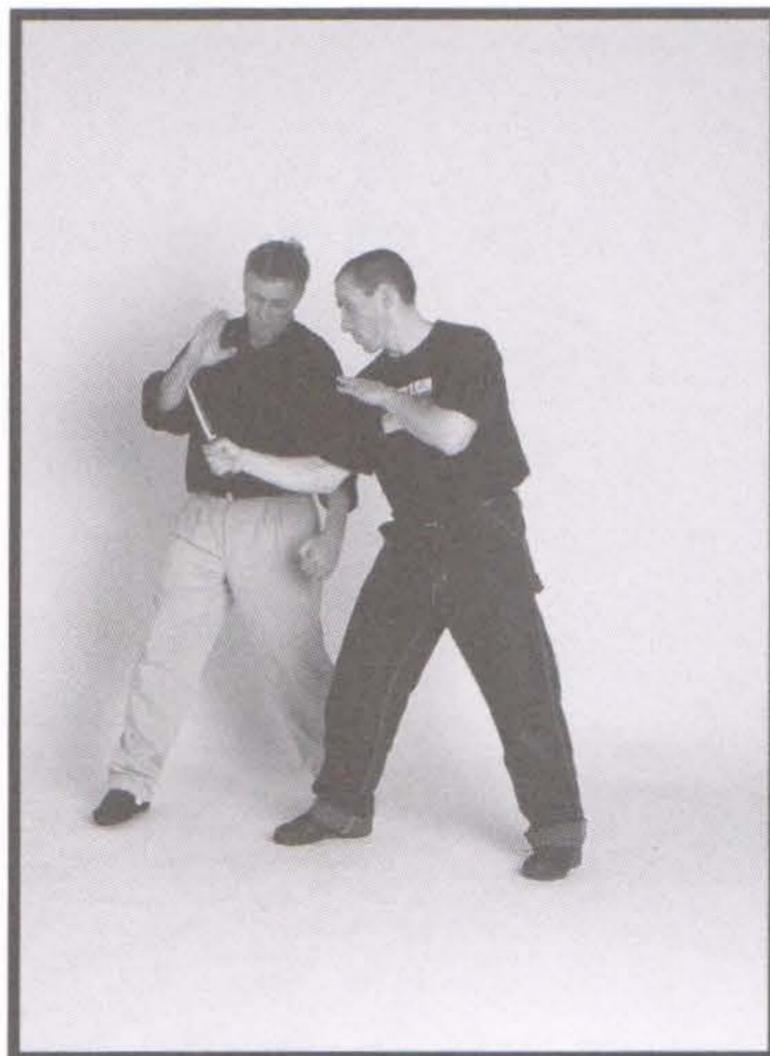
7 Il ramène Bruno vers l'arrière. ➤



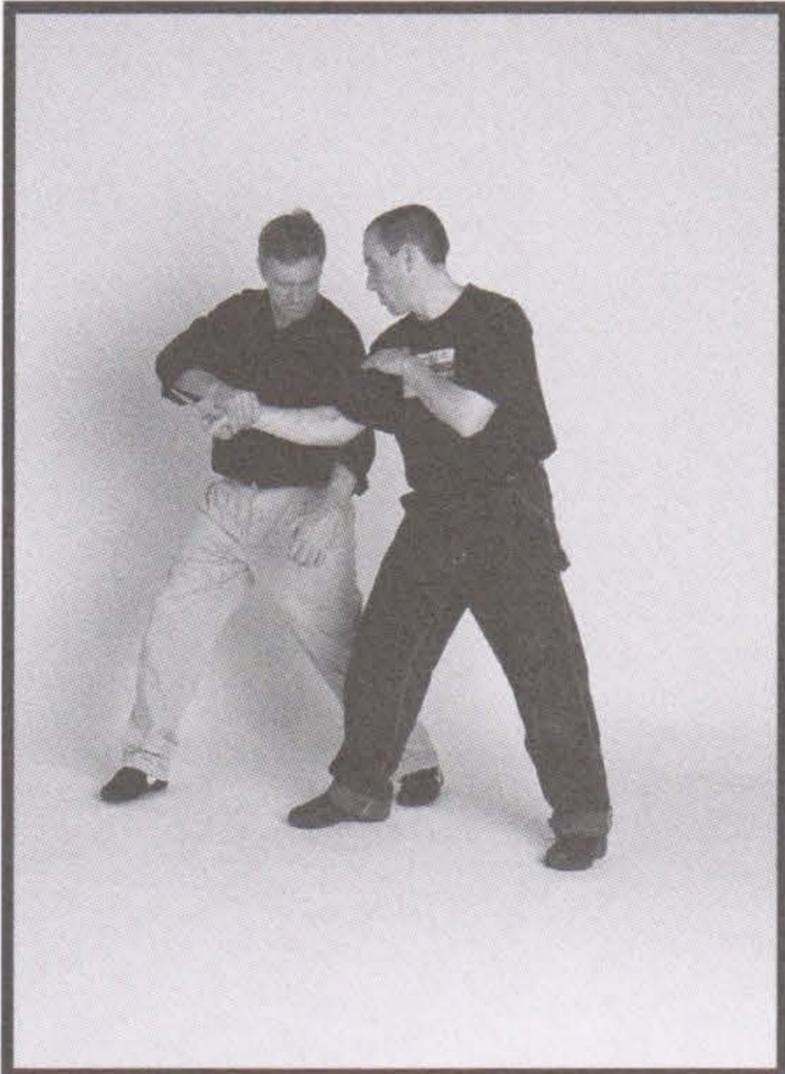
8 Charles termine par un coup de coude sur le cou. ■



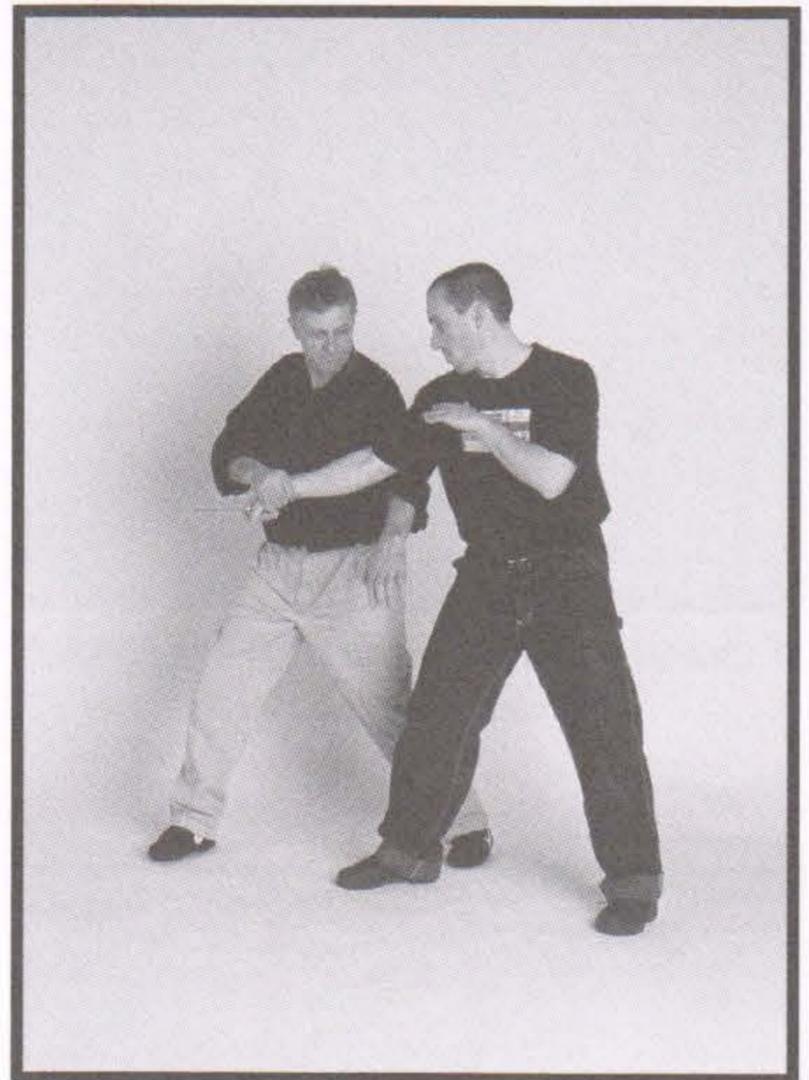
1 Charles est en garde, une main prête à saisir, l'autre à frapper. ➤



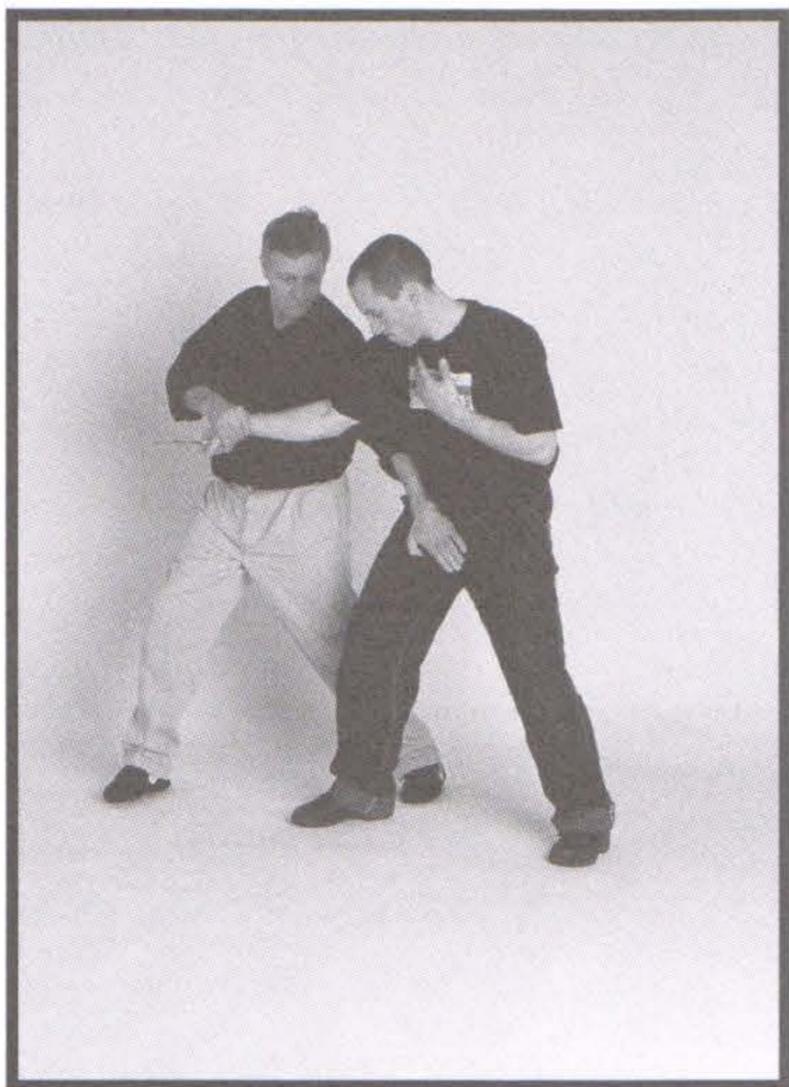
2 Charles esquive vers l'extérieur, les bras collés au corps, le bras (gauche) va pousser et contrôler le coude, la main va saisir le poignet. ➤



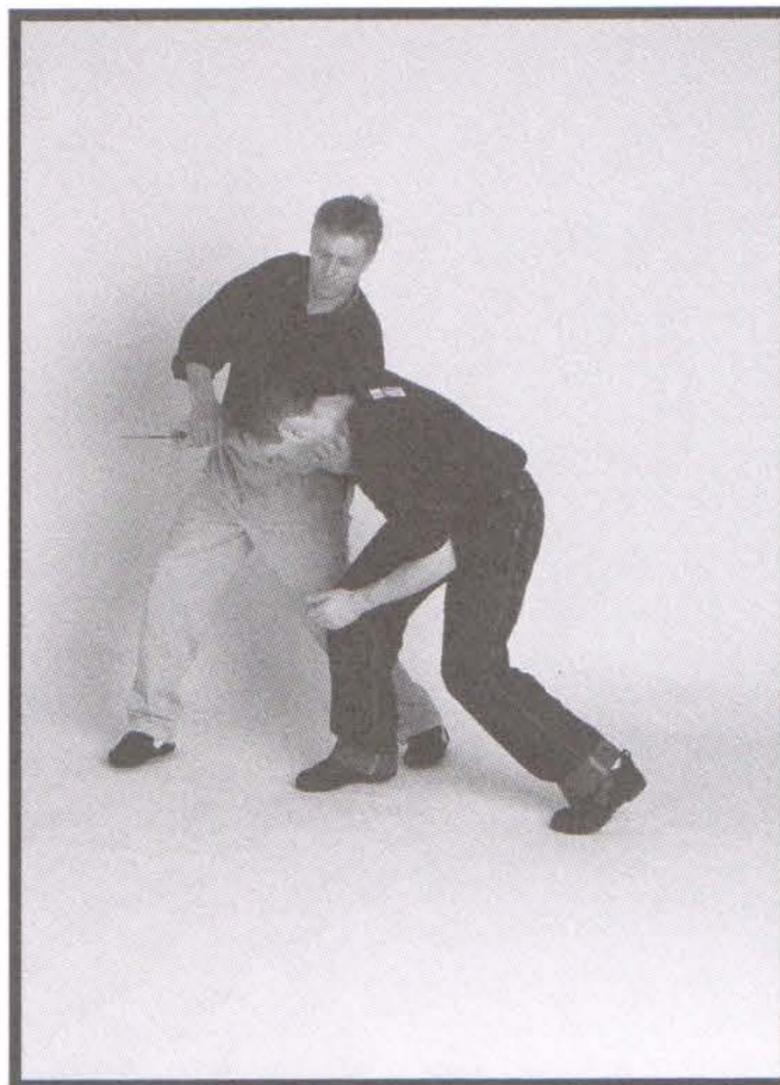
3 La main (droite) a saisi le poignet et le bras (gauche) continue son action sur le coude. ➤



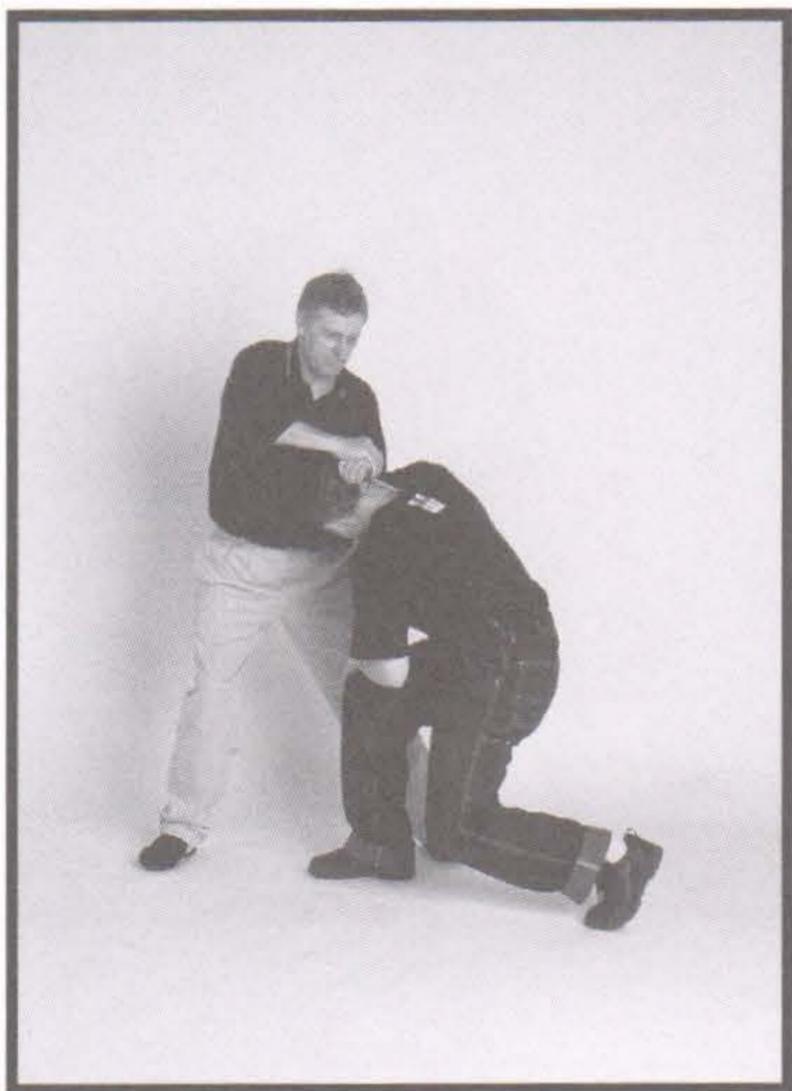
4 Charles effectue une rotation de l'épaule (gauche) et frappe au-dessus du coude. ➤



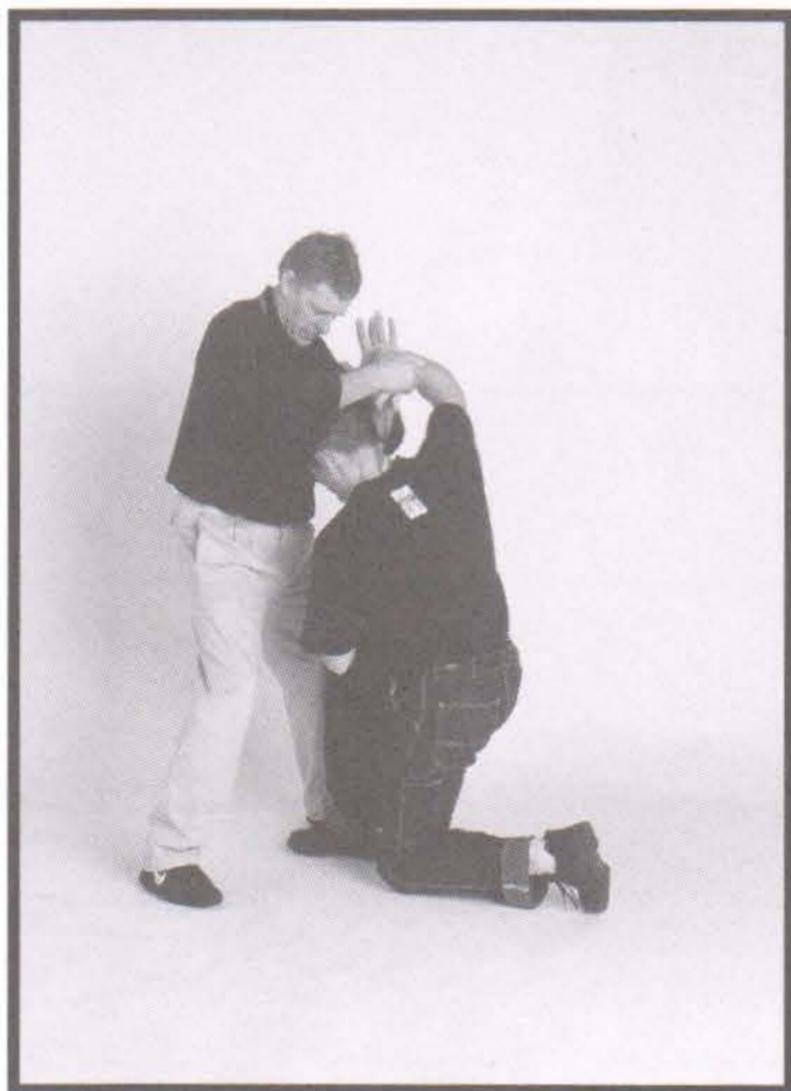
5 Dans le mouvement Charles porte une frappe au triangle génital de la main ouverte. ➤



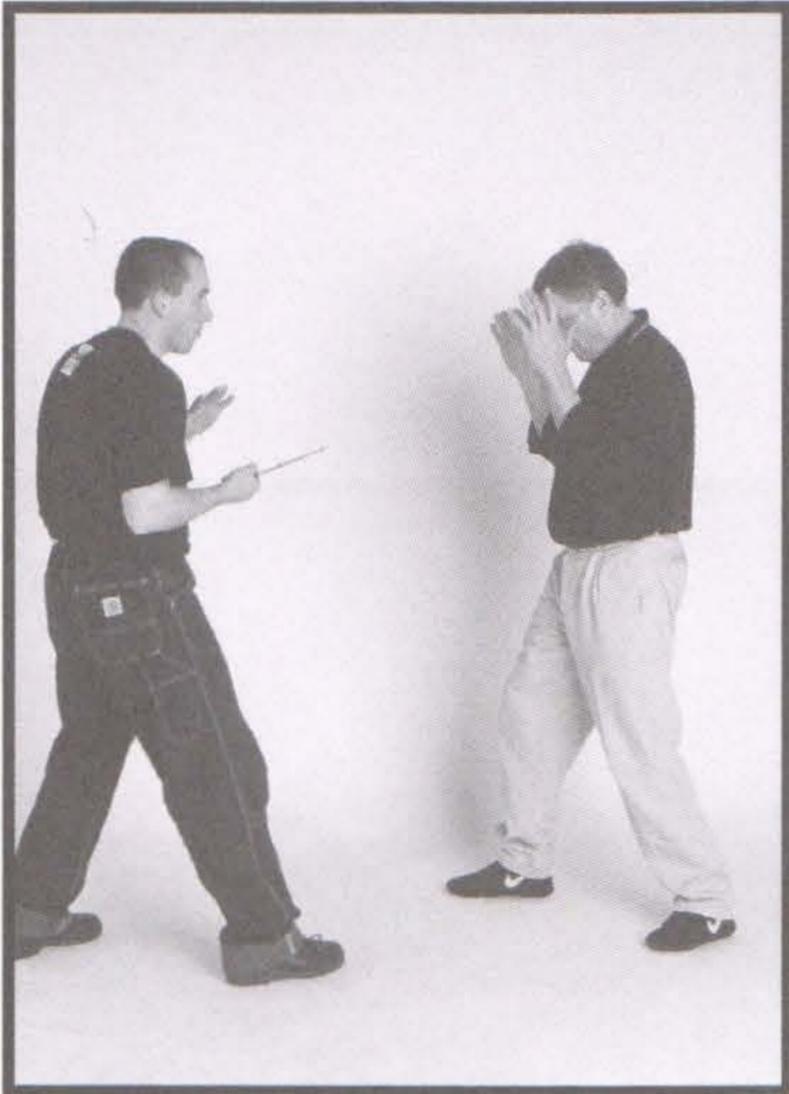
6 Charles saisit de la main (gauche) la tête de Bruno. ➤



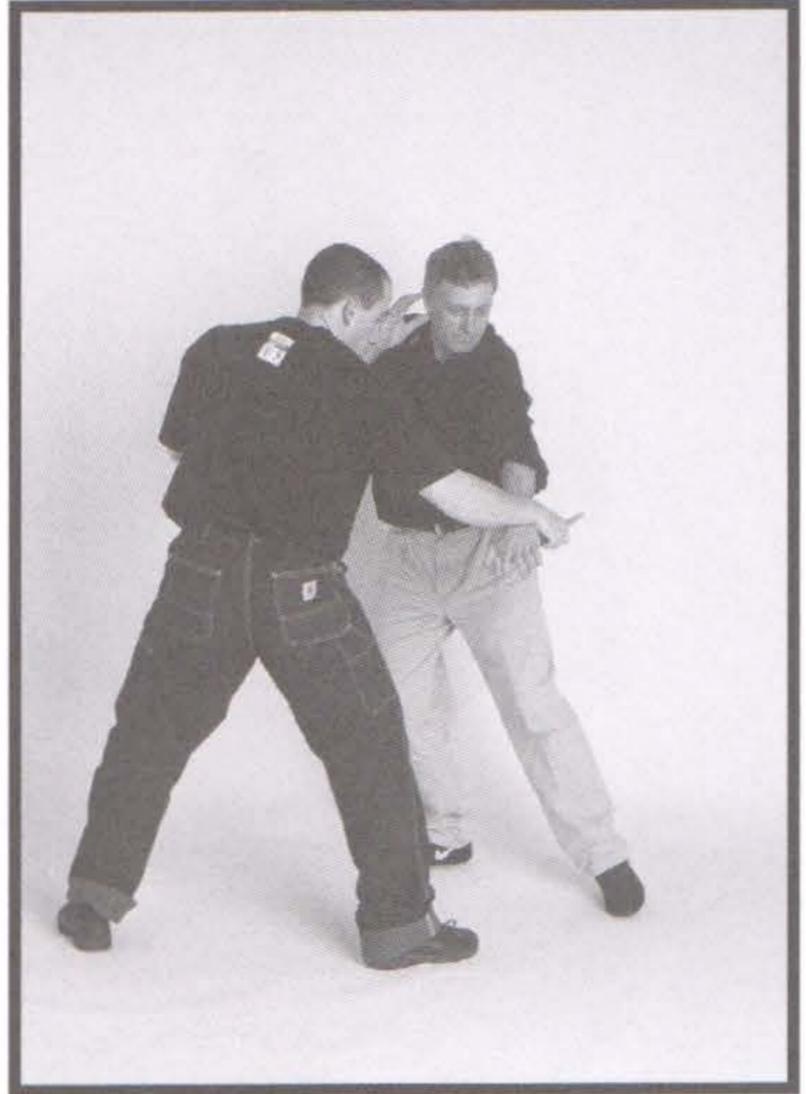
7 Charles ramène le bras armé  
derrière la tête. ➤



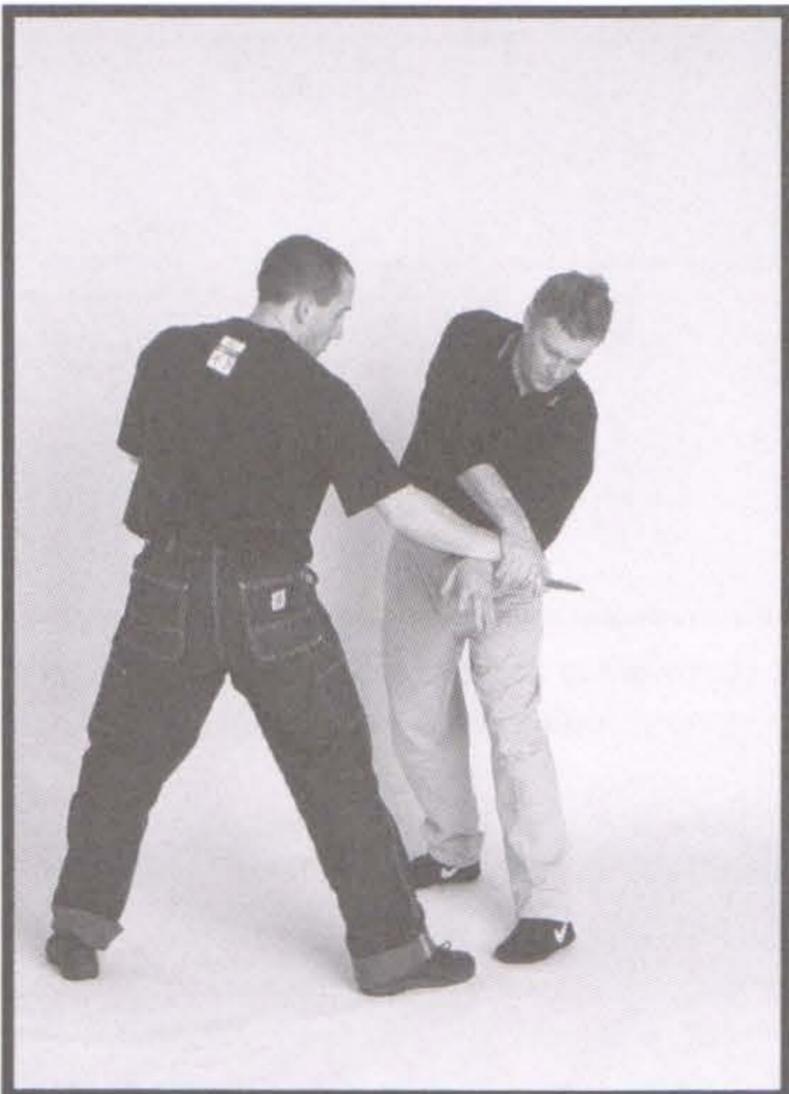
8 Charles contrôle la tête et le poignet. ■



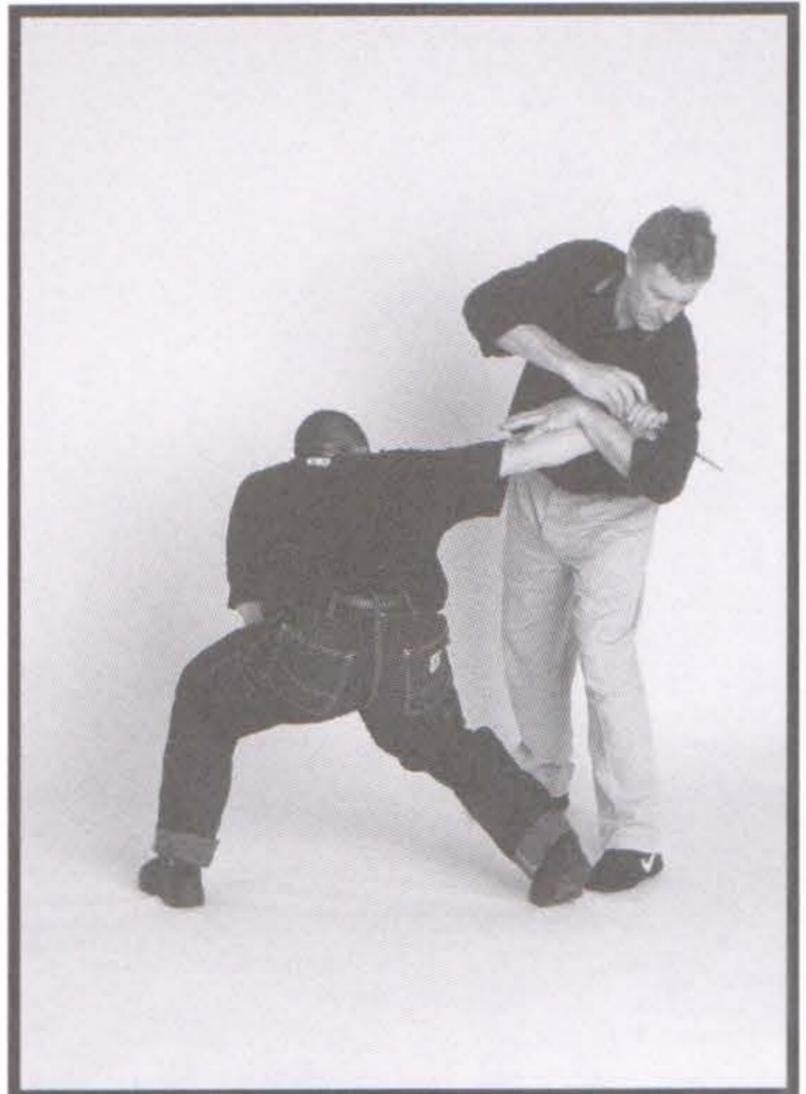
1 Charles adopte une garde haute. ➤



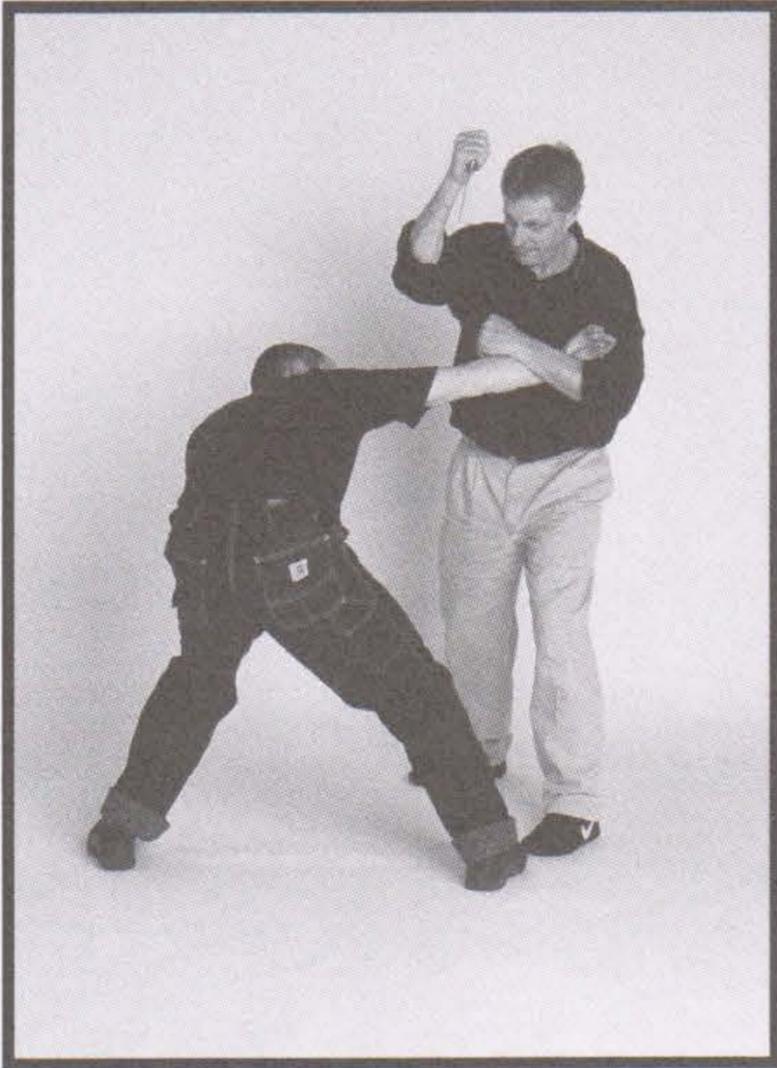
2 Le bras (gauche) vient sous le poignet armé, le bras (droit) frappe en coude au visage. ➤



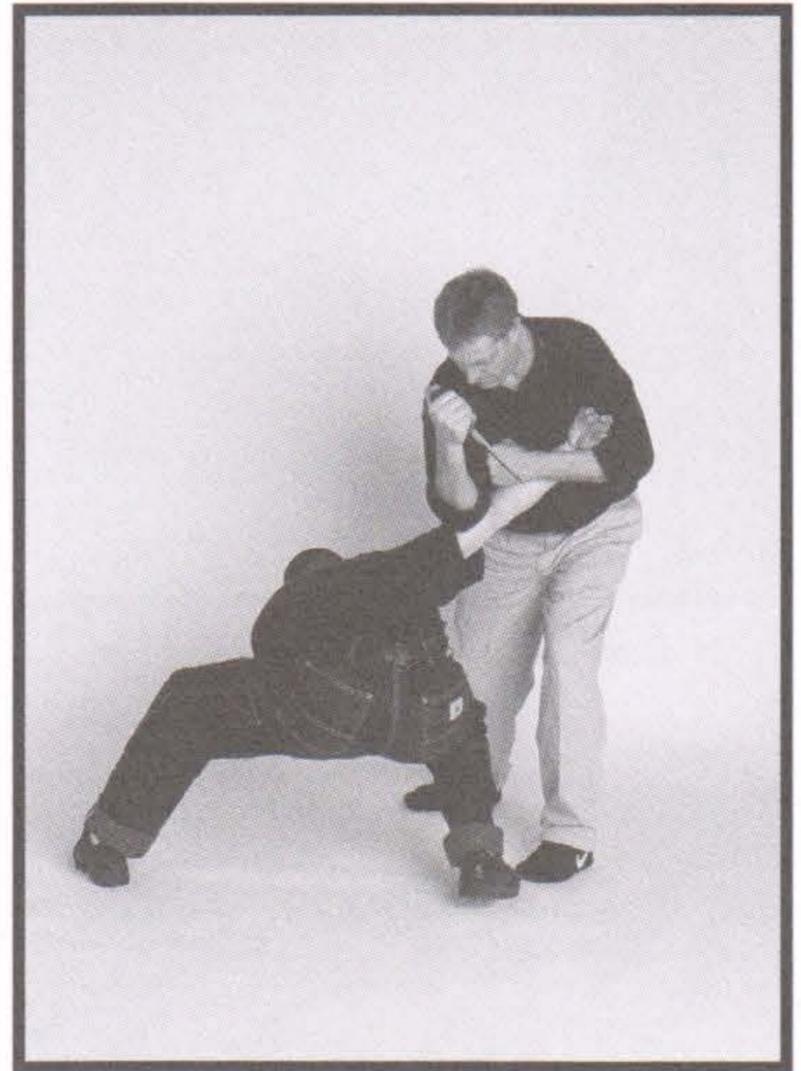
3 La main (droite) descend et saisit le poignet et la main armée. ➤



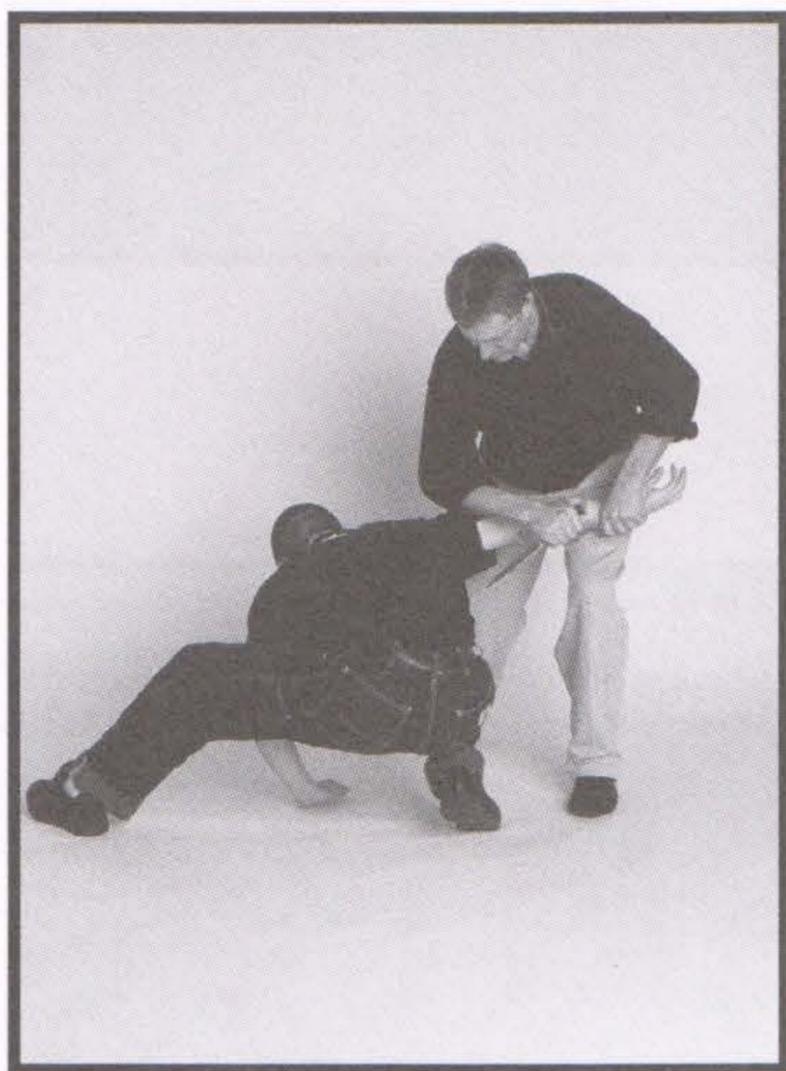
4 Le bras (gauche) se referme et enfonce le poignet armé dans le creux du coude et contrôle le coude de la main. Charles récupère le couteau. ➤



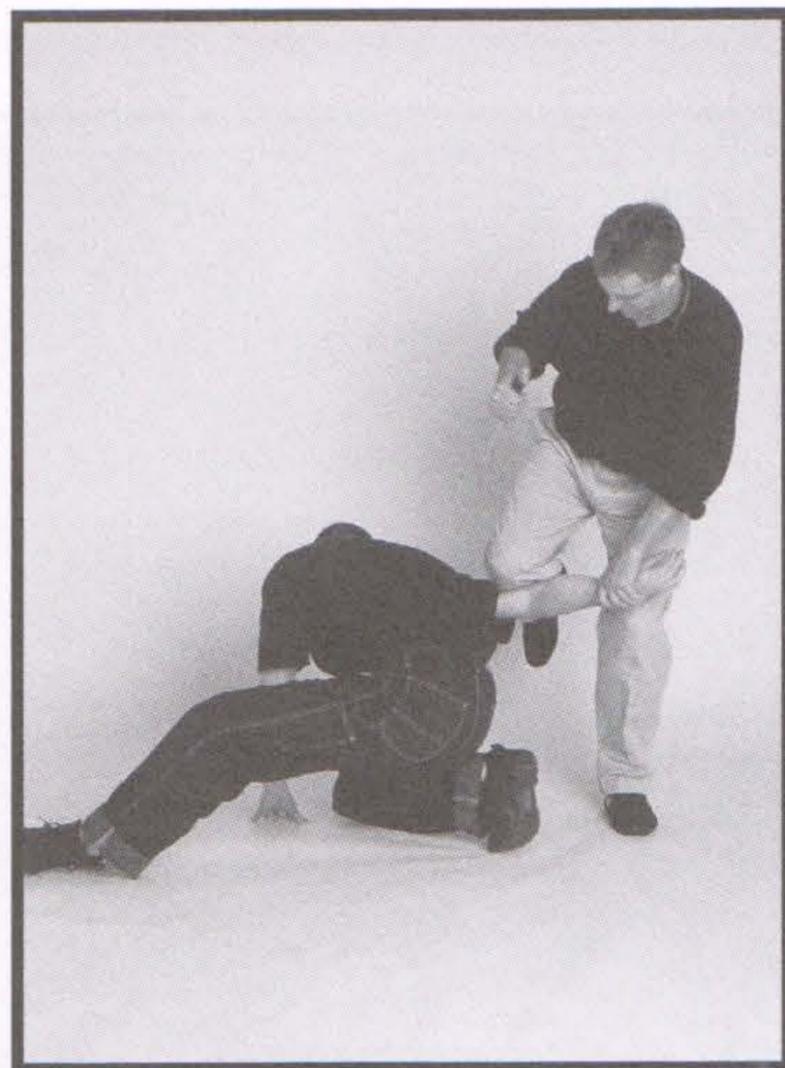
5 Le bras (gauche) est maintenu et Charles lève son bras (droit) armé. ➤



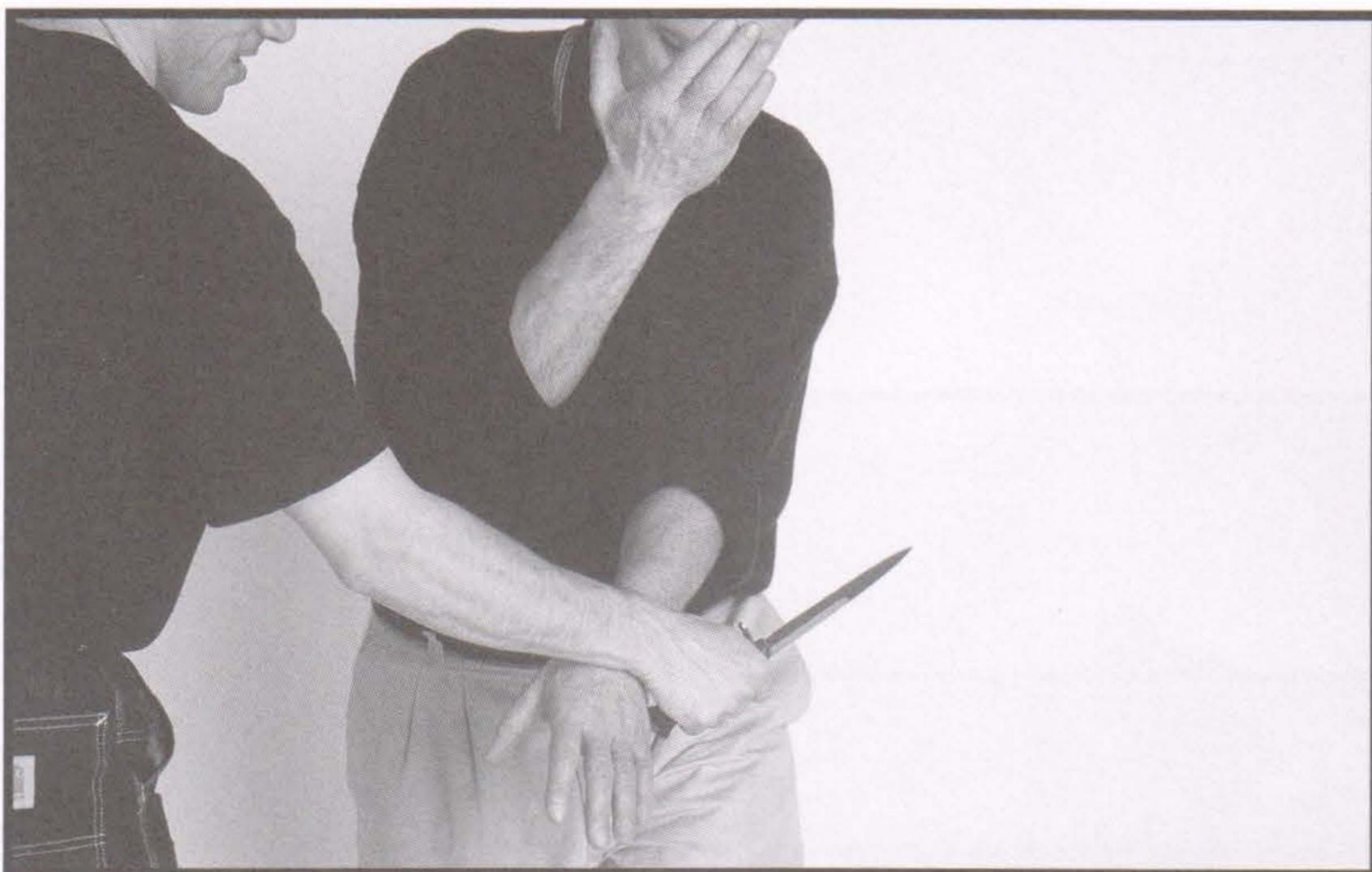
6 Charles frappe du coude sur le coude. ➤

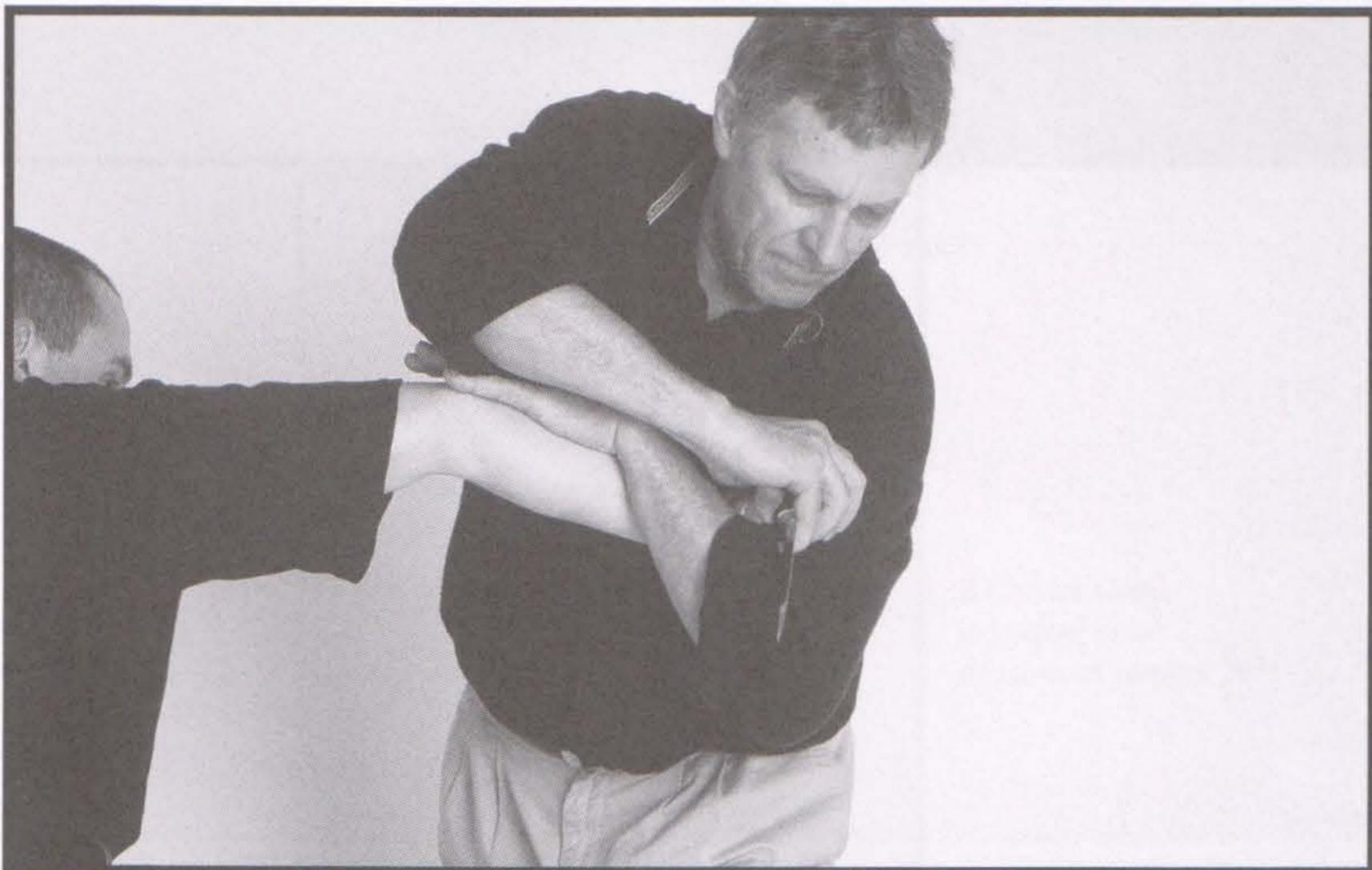
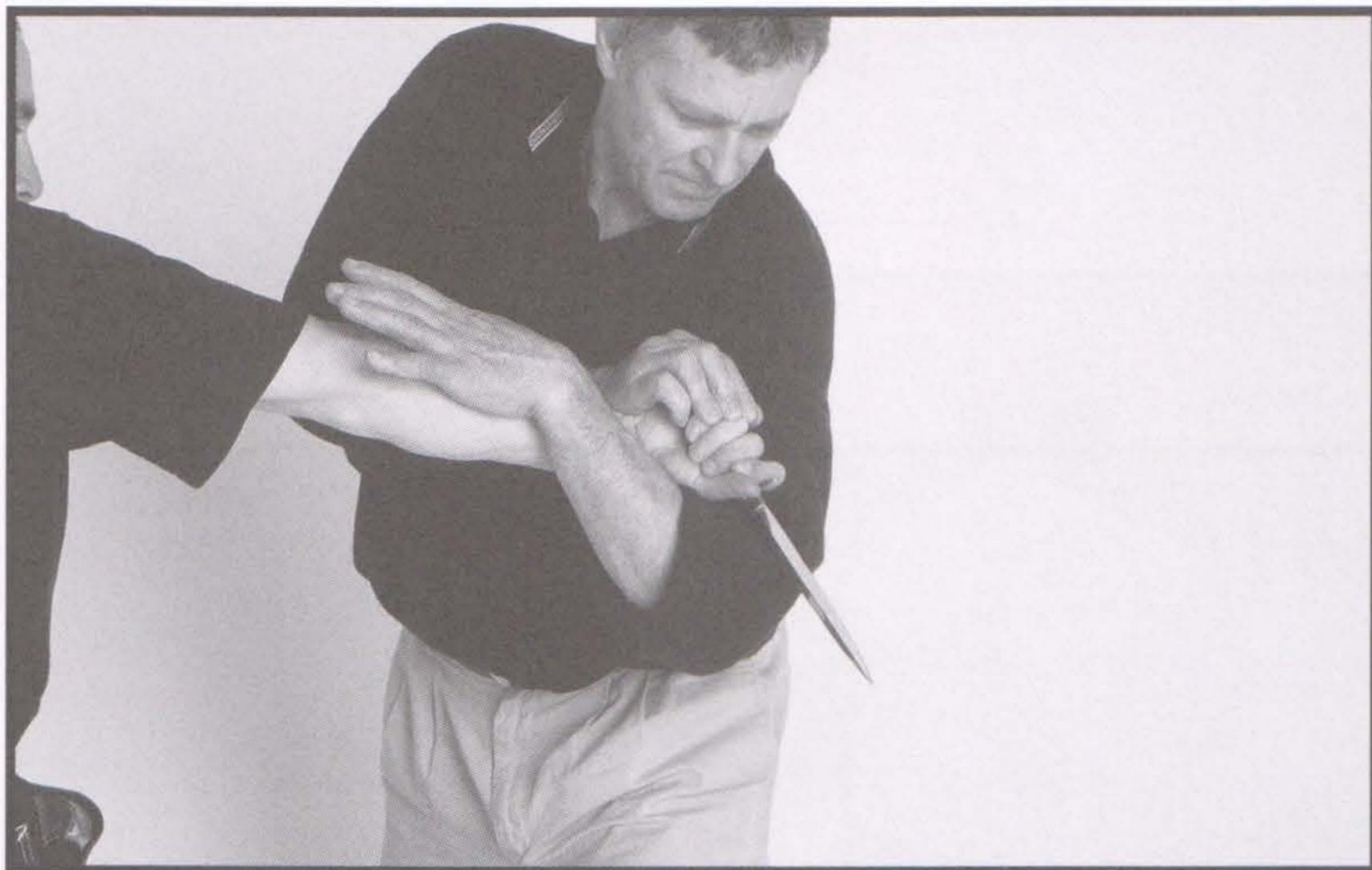


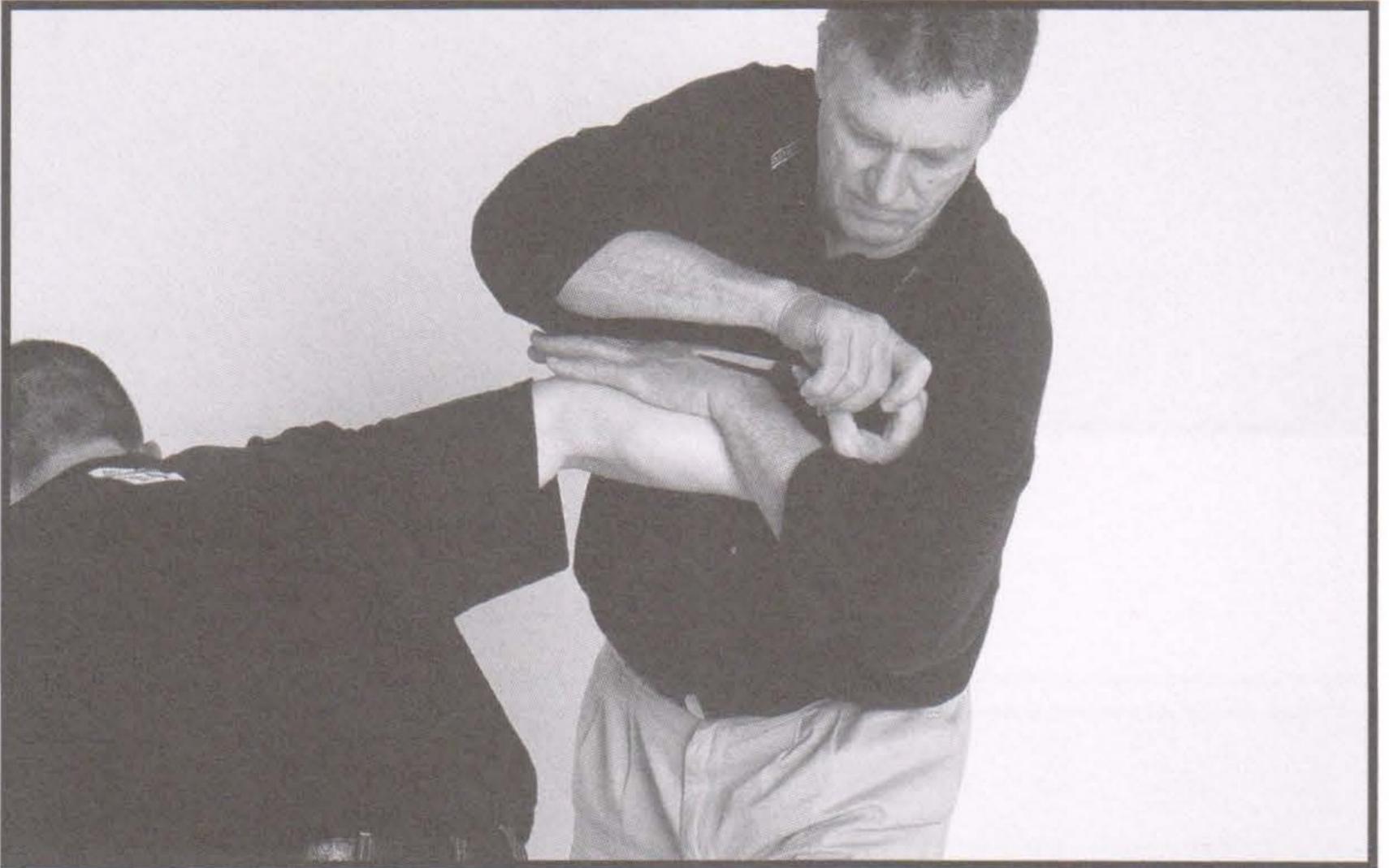
7 Charles maintient la pression sur le coude et dirige la lame vers les côtes flottantes. ➤



8 Différentes possibilités sont offertes, Charles choisit de frapper et appuyer sur le coude avec son genou. ■

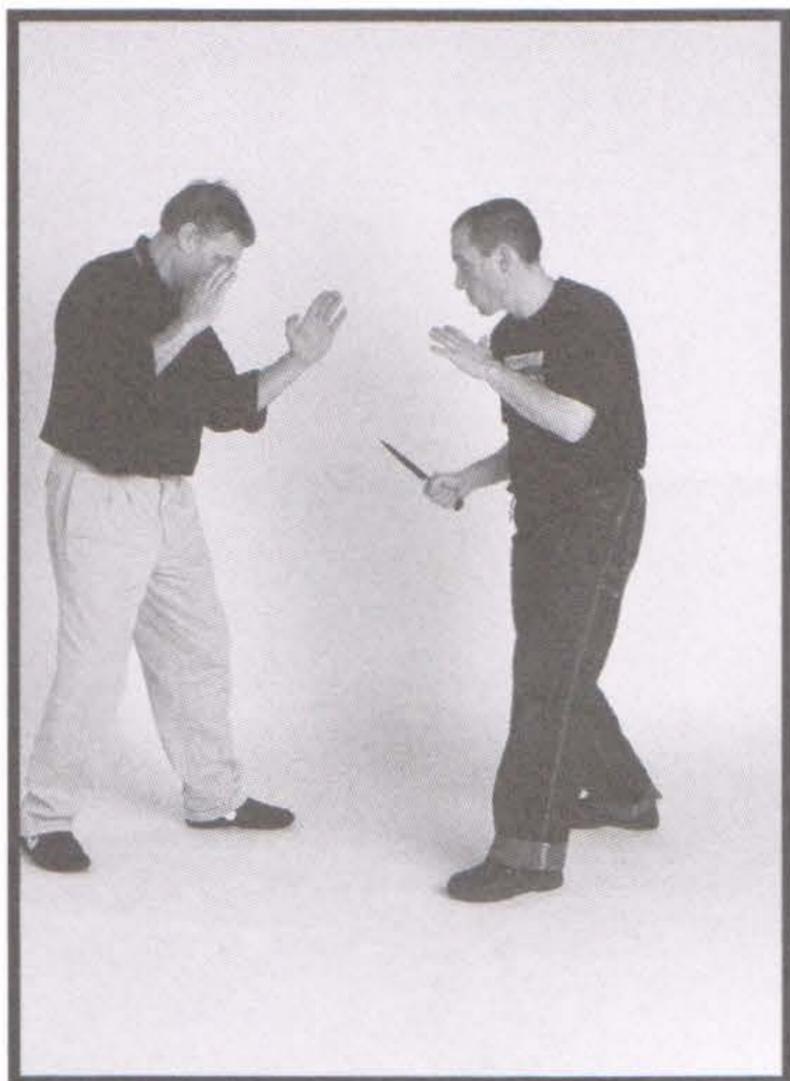




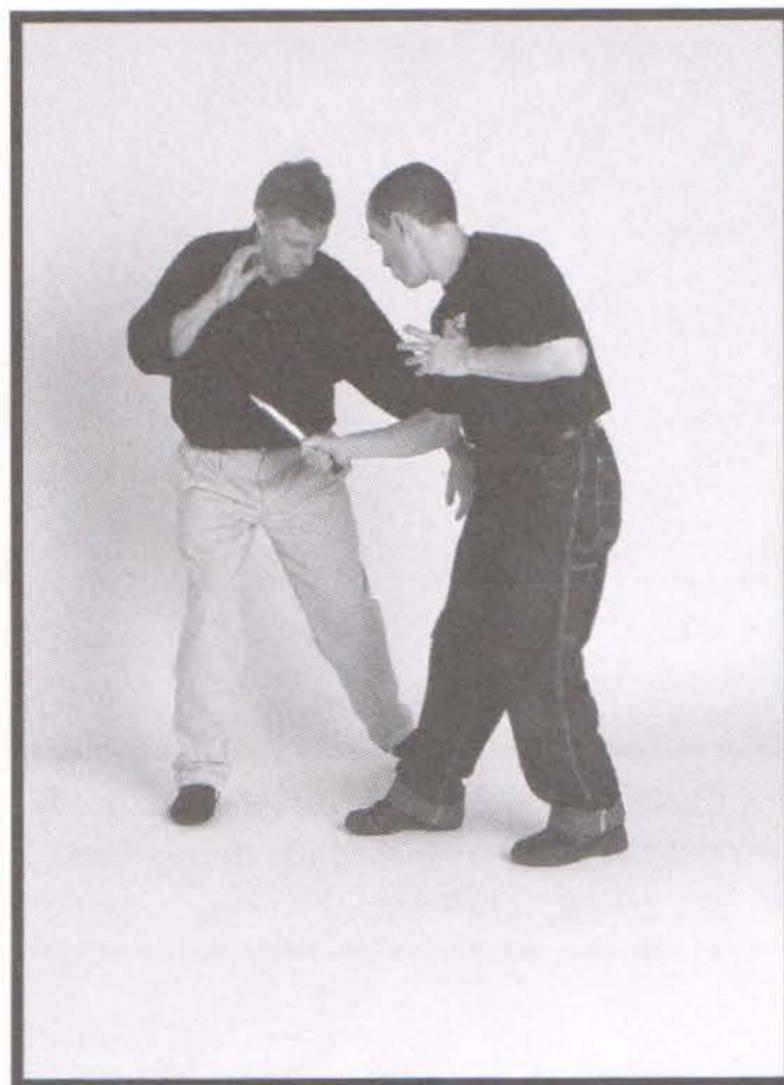


1, 2, 3, 4 et 5

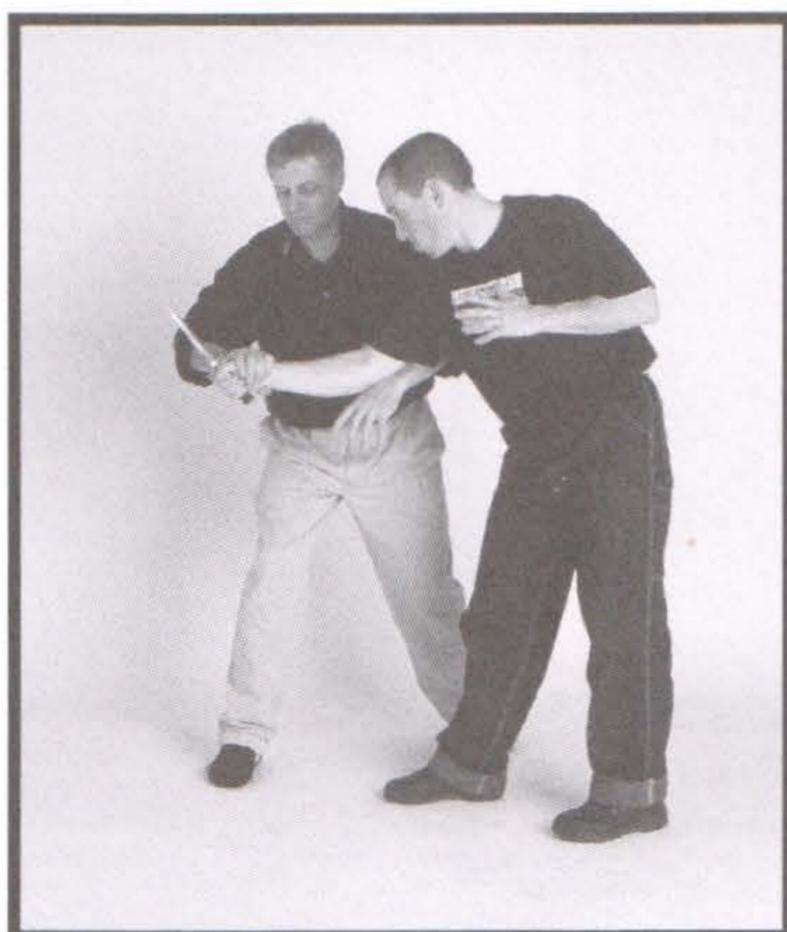
*Notez bien les positions sur les gros plans. ■*



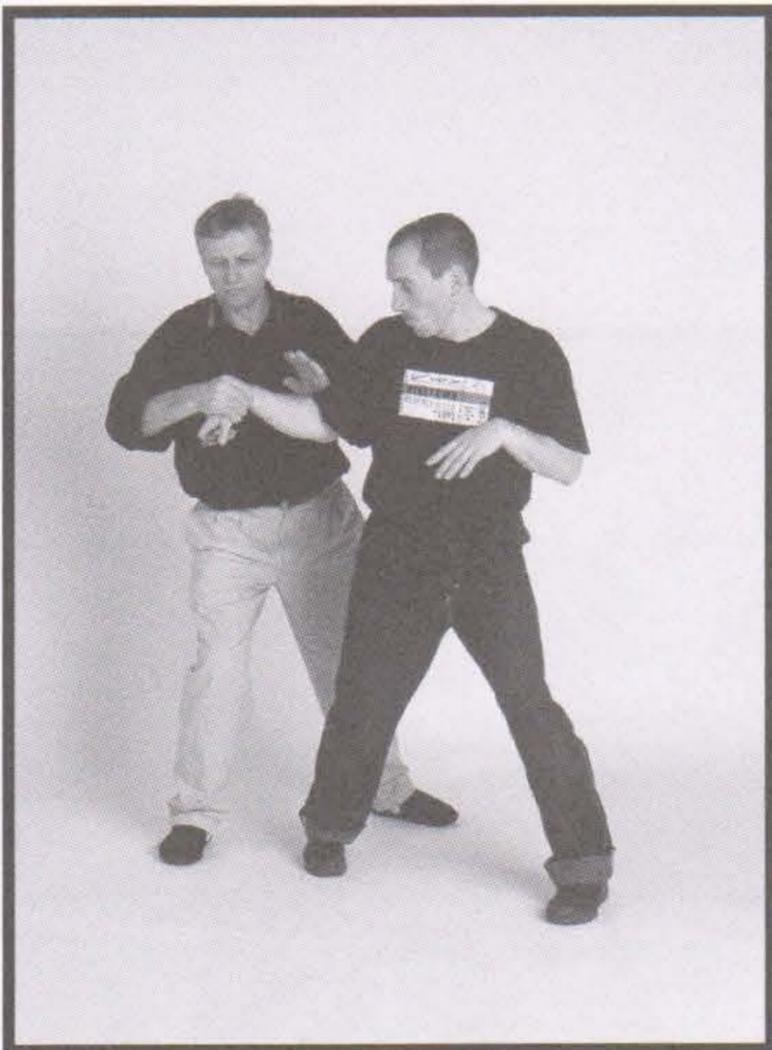
1 Charles est en garde jambe et main (gauche) en avant. ➤



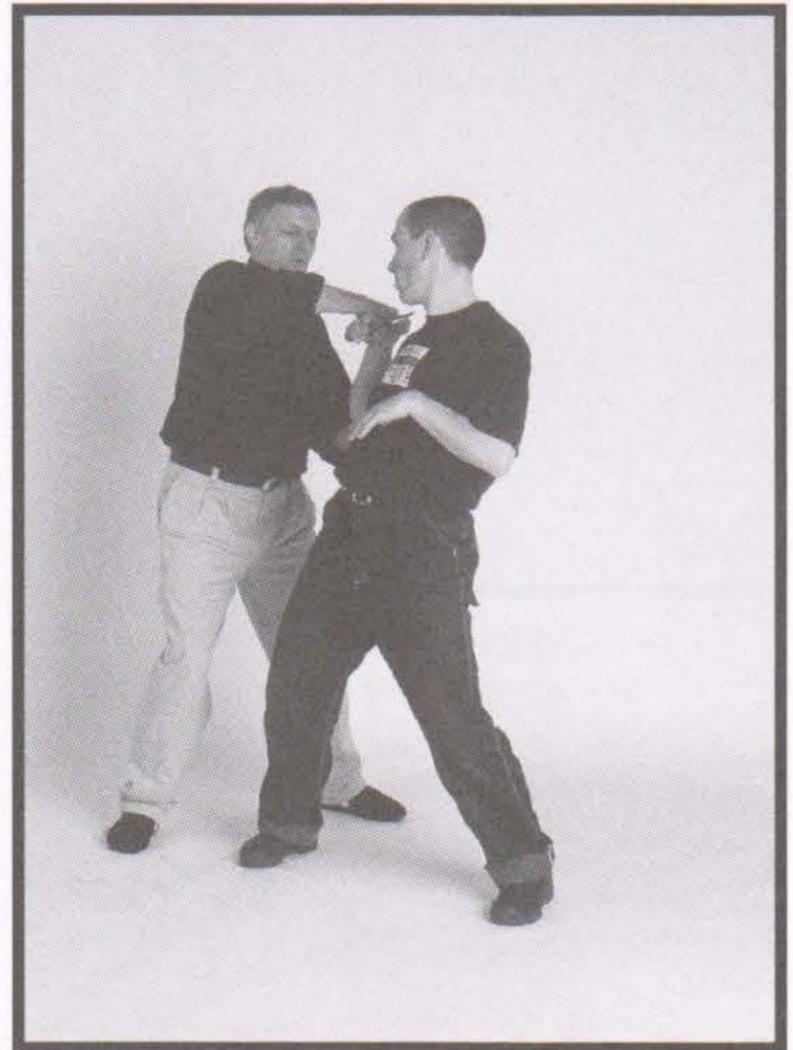
2 Charles avance sur l'extérieur et dévie le bras au niveau du coude. ➤



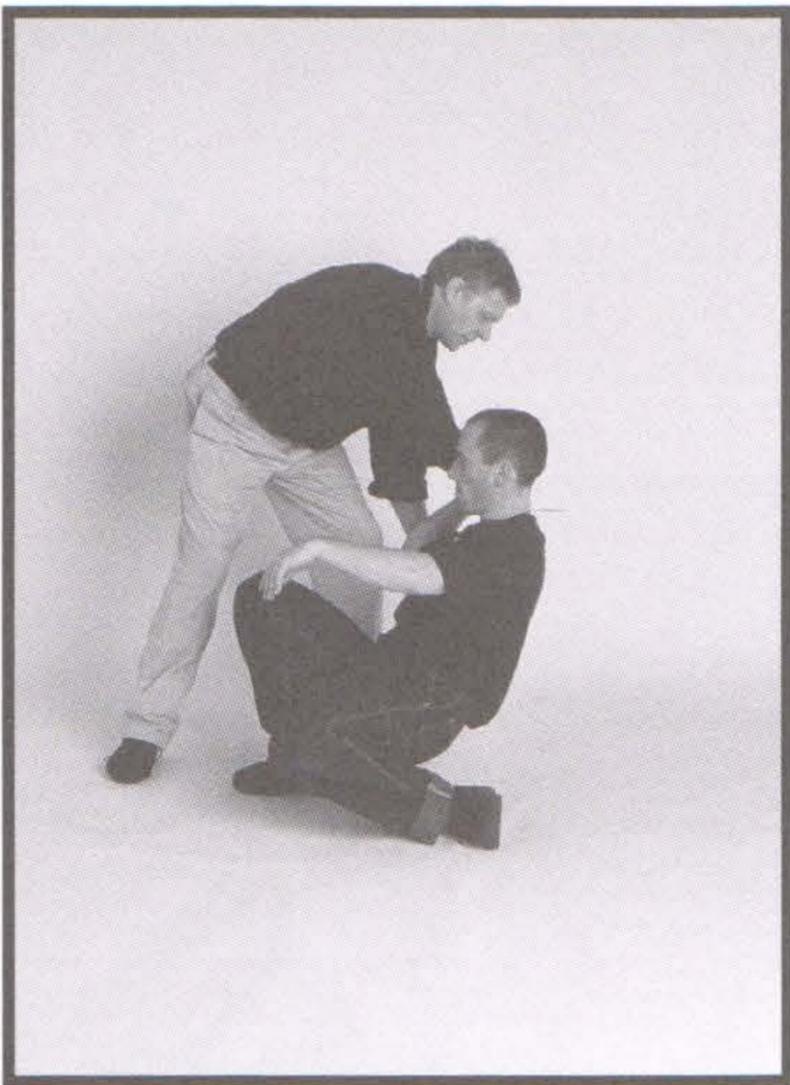
3 Charles saisit le poignet armé de sa main (droite). ➤



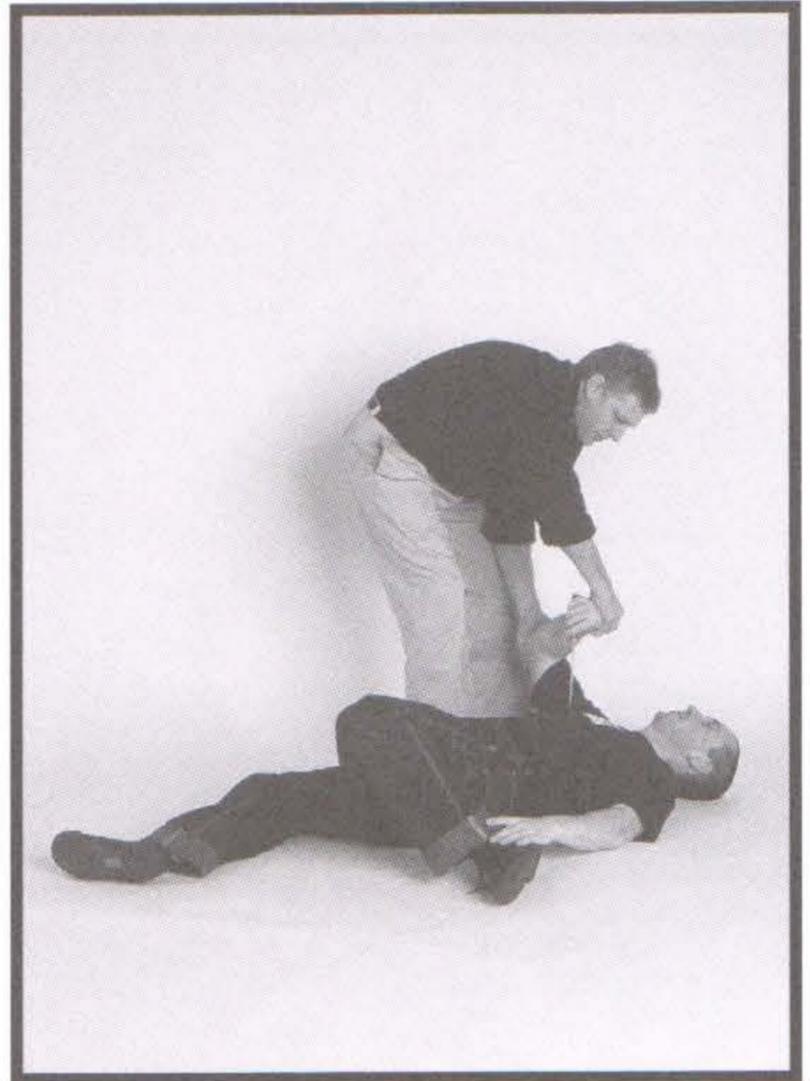
4 Charles commence un bec de canne sur le poignet et contrôle le coude de sa main (gauche). ➤



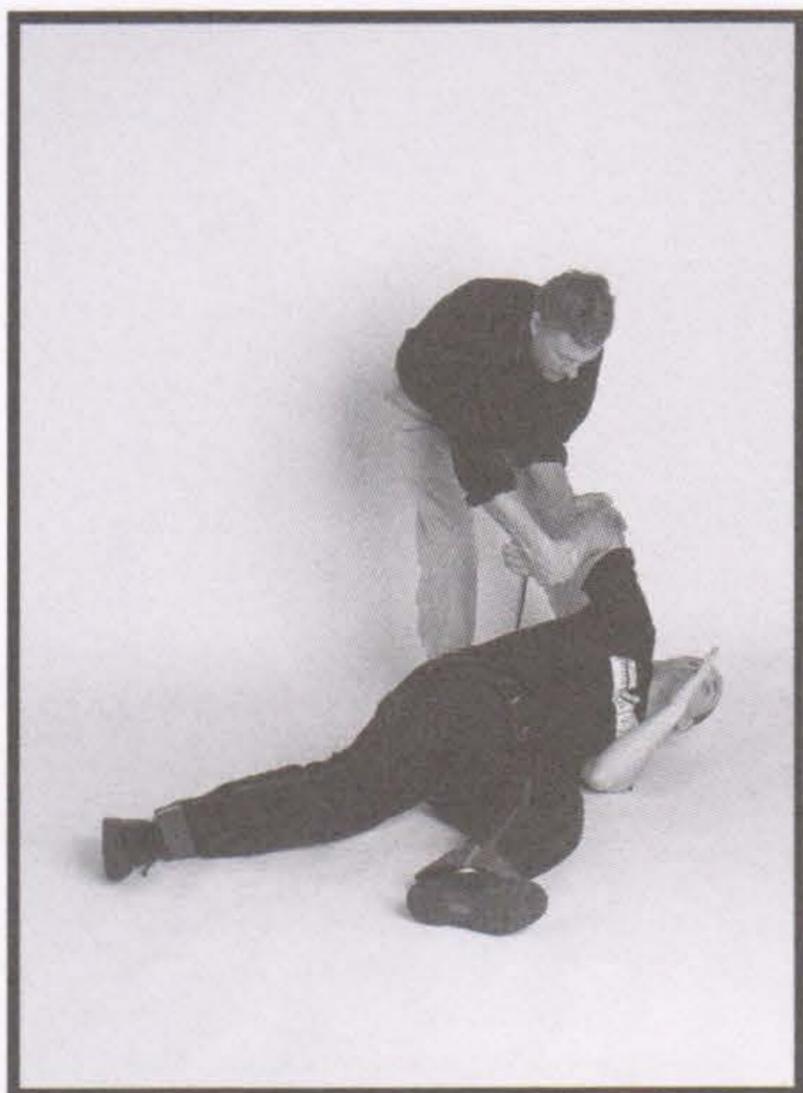
5 Charles accroche le bec de canne et ramène le poignet vers l'arrière en collant le coude au corps. ➤



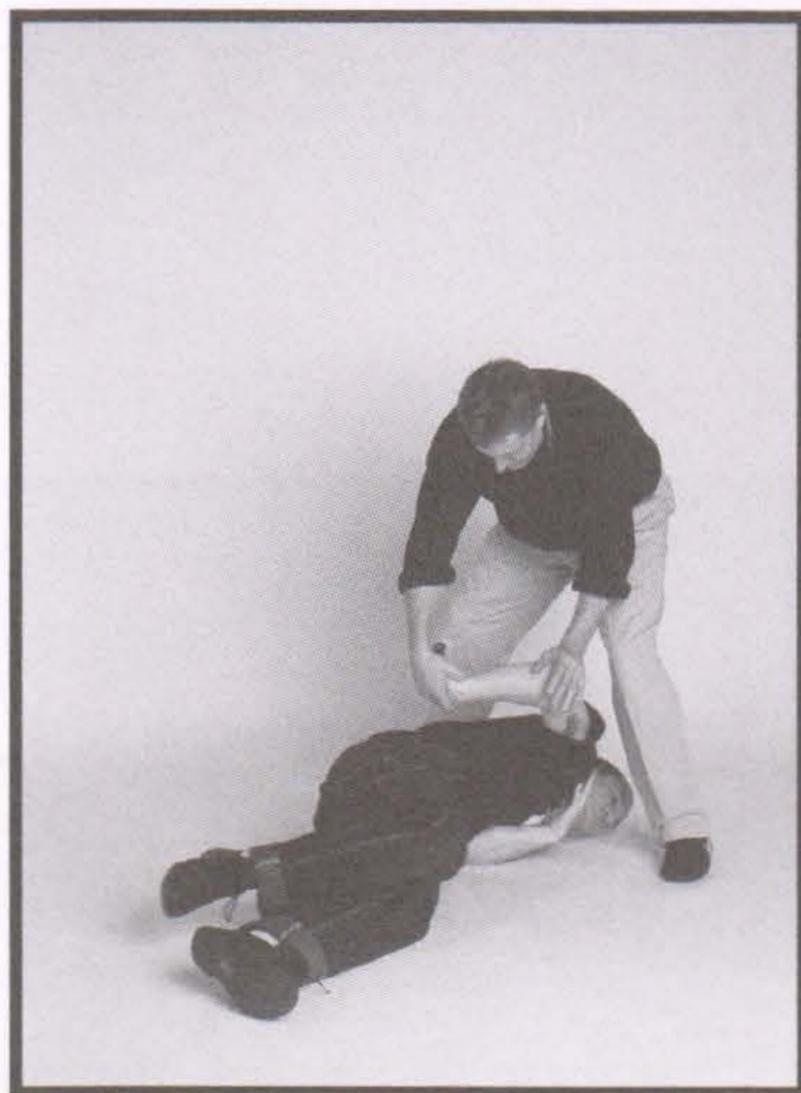
6 Charles bascule Bruno vers l'arrière. ➤



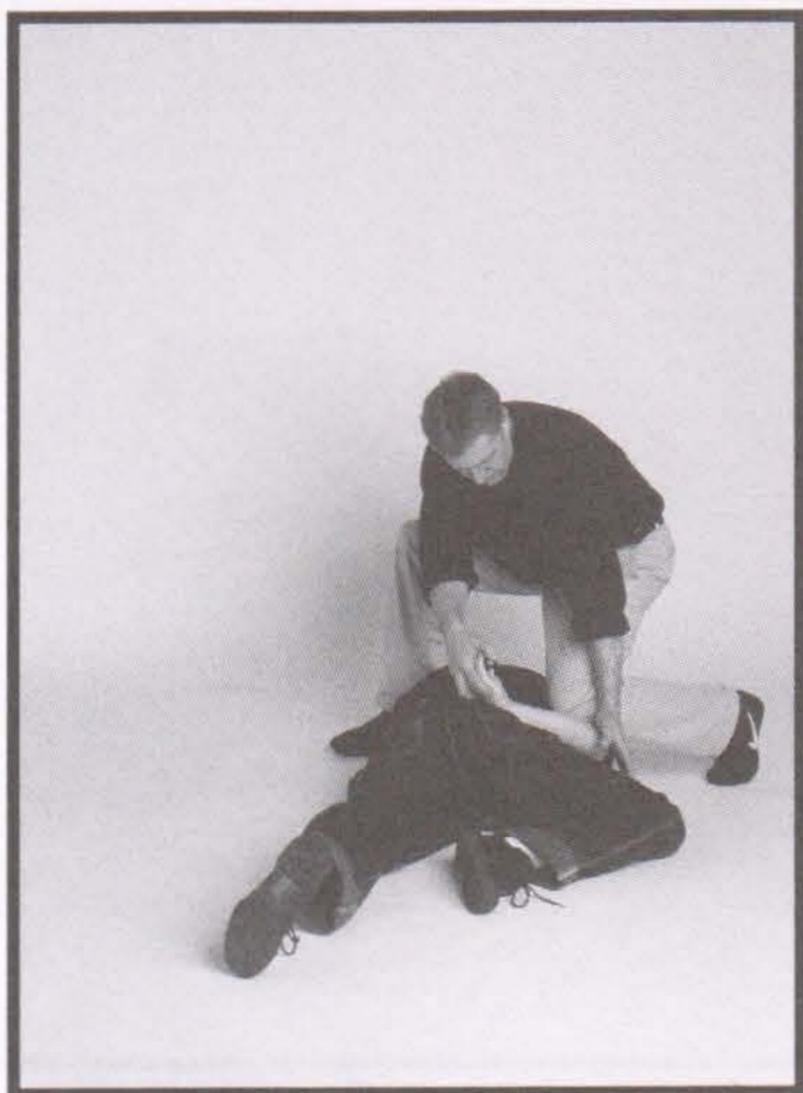
7 Bruno est au sol et Charles amorce un mouvement de rotation sur le coude et le poignet. ➤



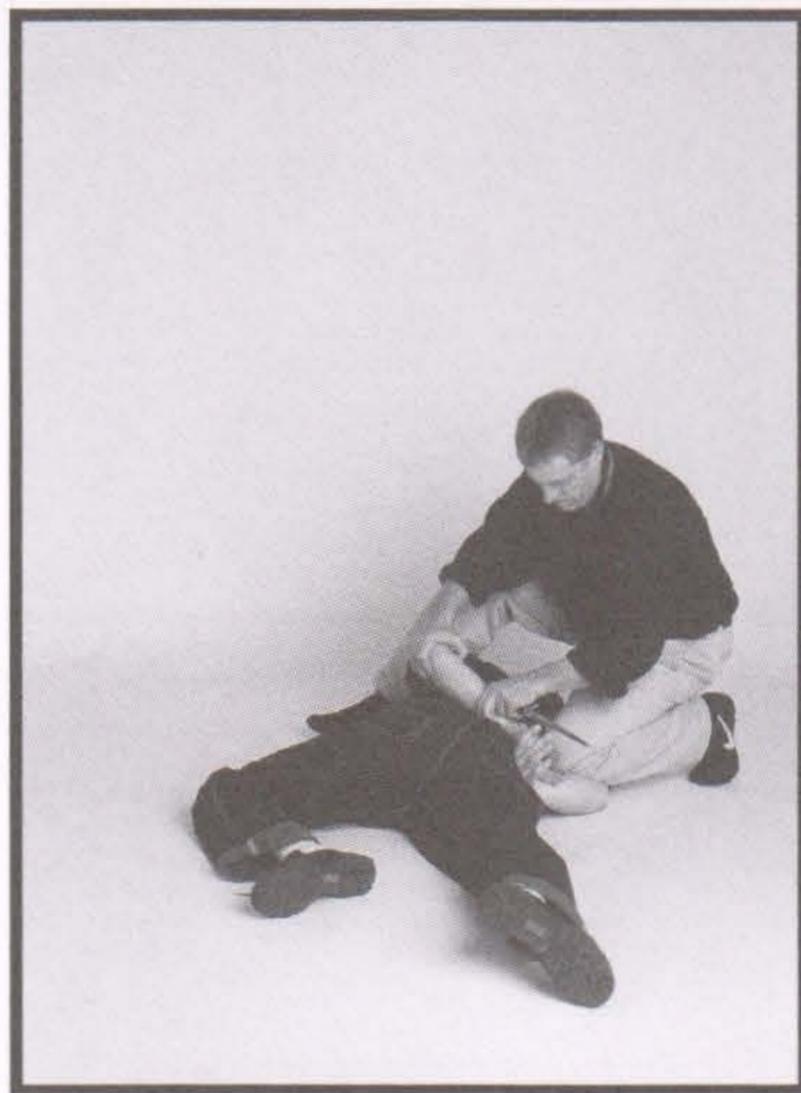
8 Charles continue le mouvement de rotation. ➤



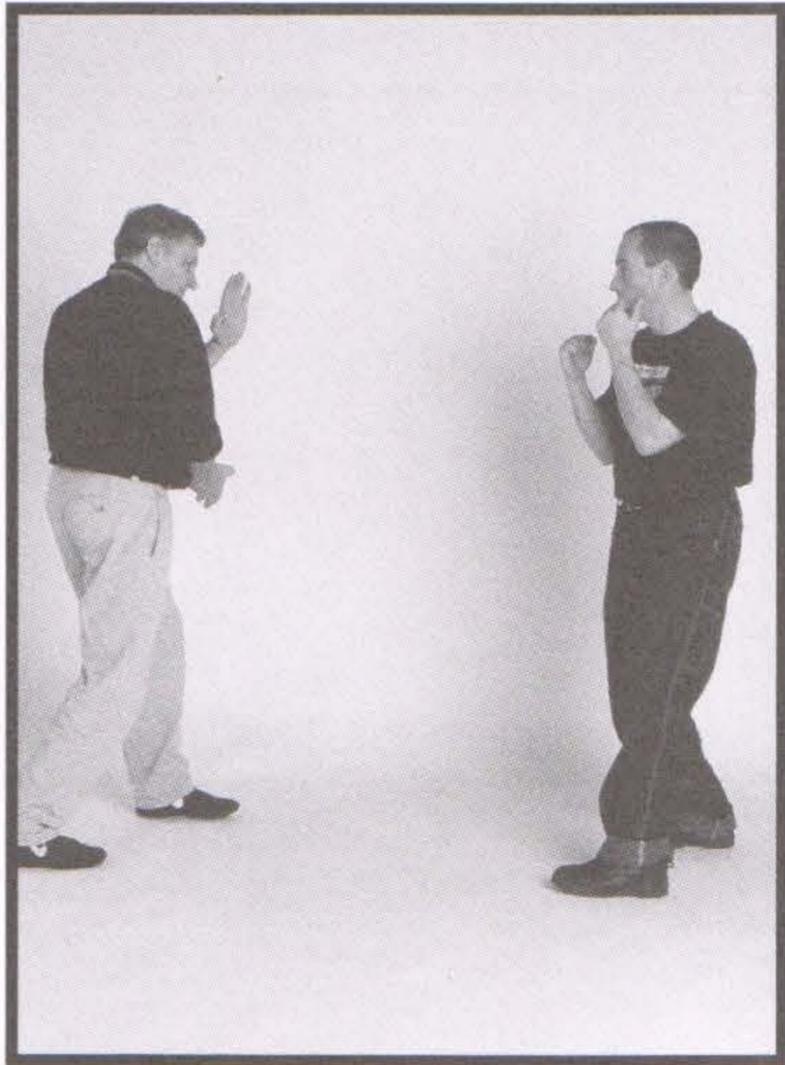
9 Charles retourne Bruno sur le ventre et passe sa jambe (gauche) de l'autre côté de la tête. ➤



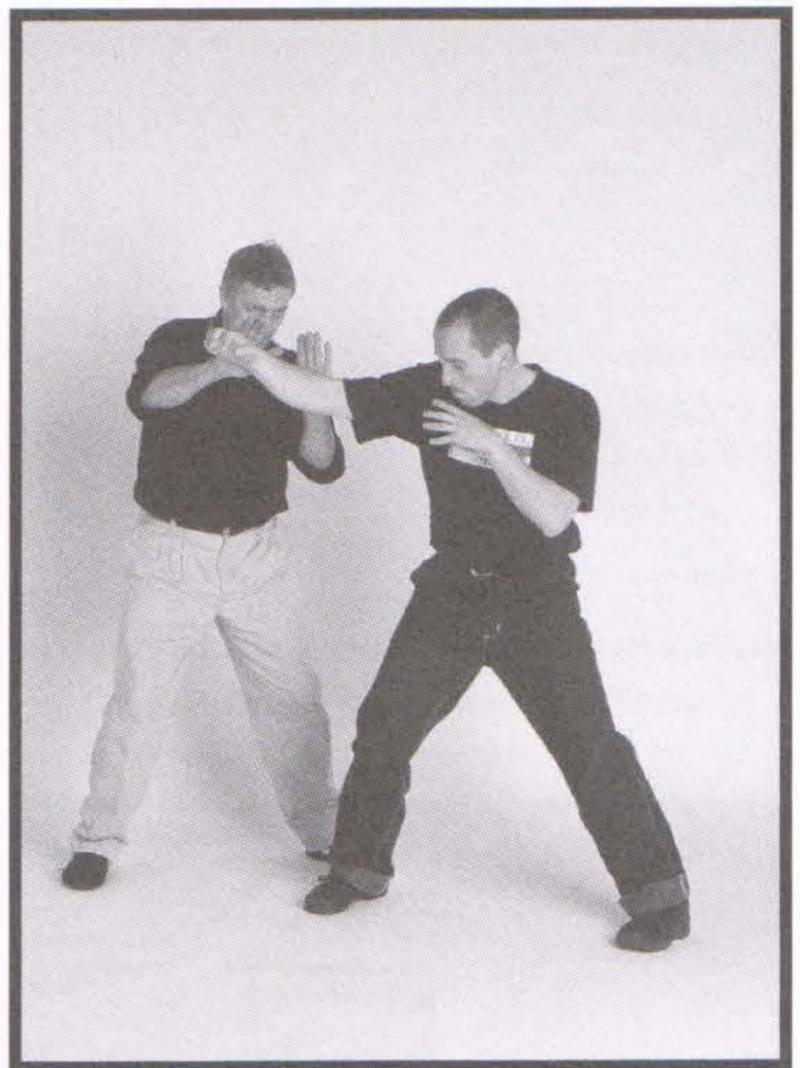
10 Charles descend son genou (gauche) sur le biceps (droit), ramène le bras dans le dos et récupère le couteau. ➤



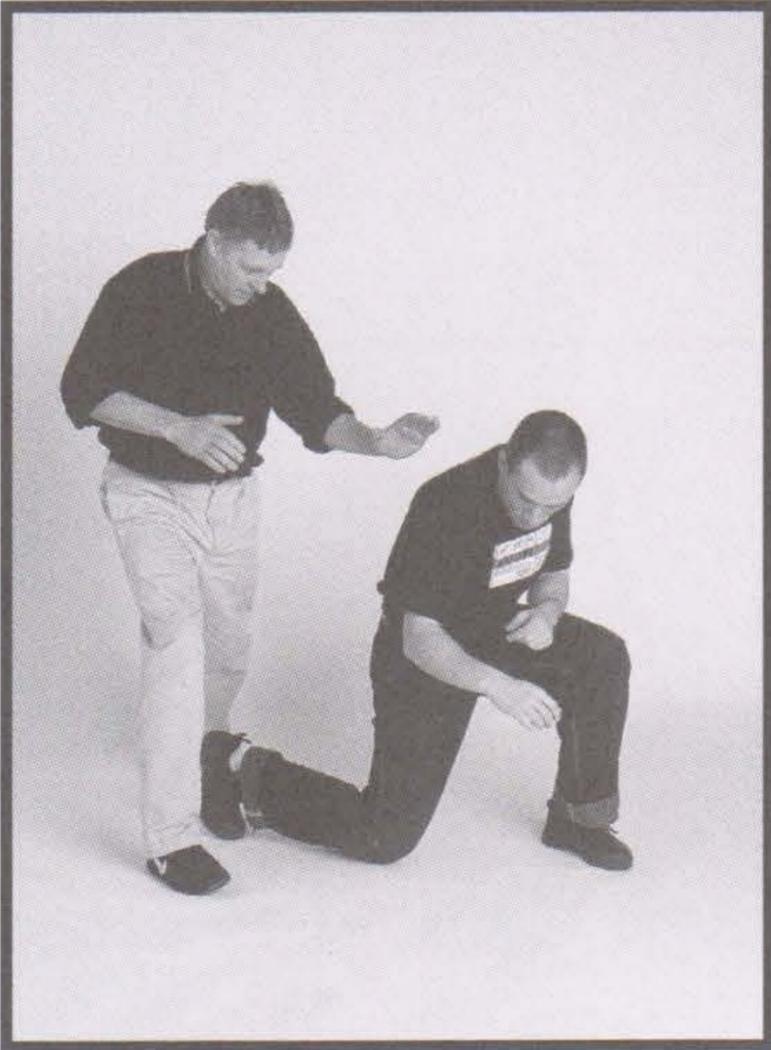
11 Charles ramène l'autre bras dans le dos et termine en position de menottage. ■



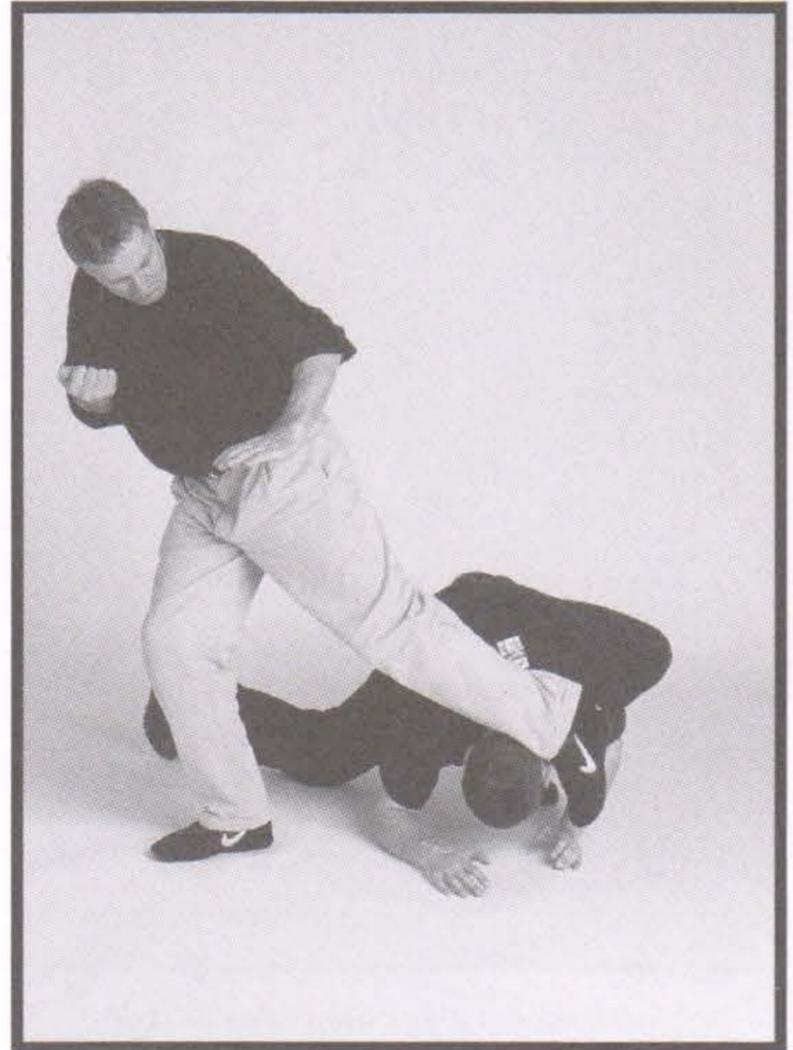
1 Charles est en garde (dans le style traditionnel du Penchak Silat). ➤



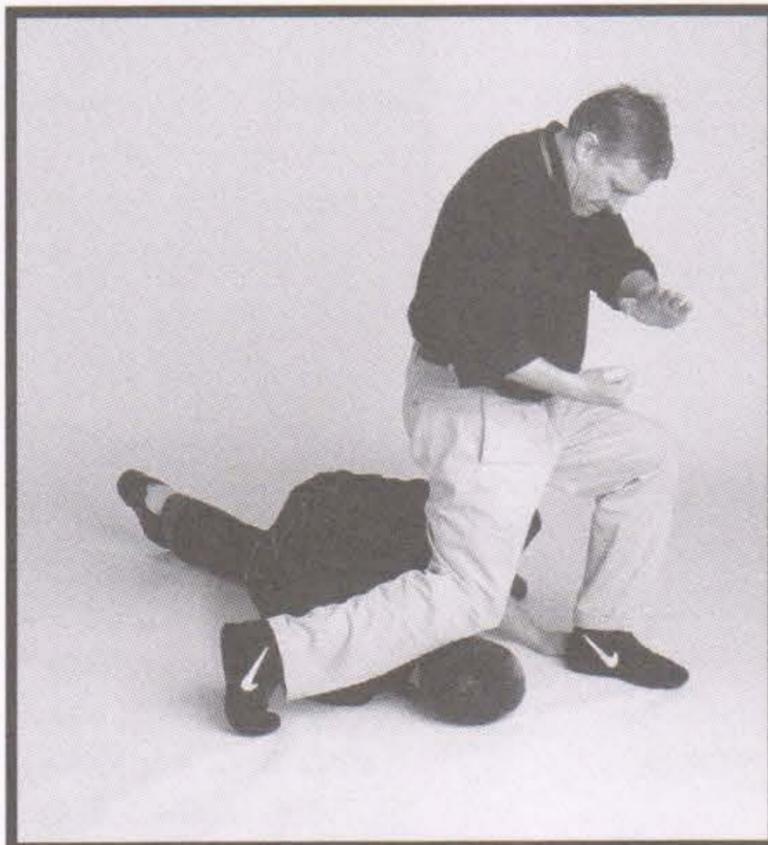
2 Charles avance sa jambe (gauche) à l'extérieur de l'attaque, dévie et contrôle le bras au poignet et au coude. ➤



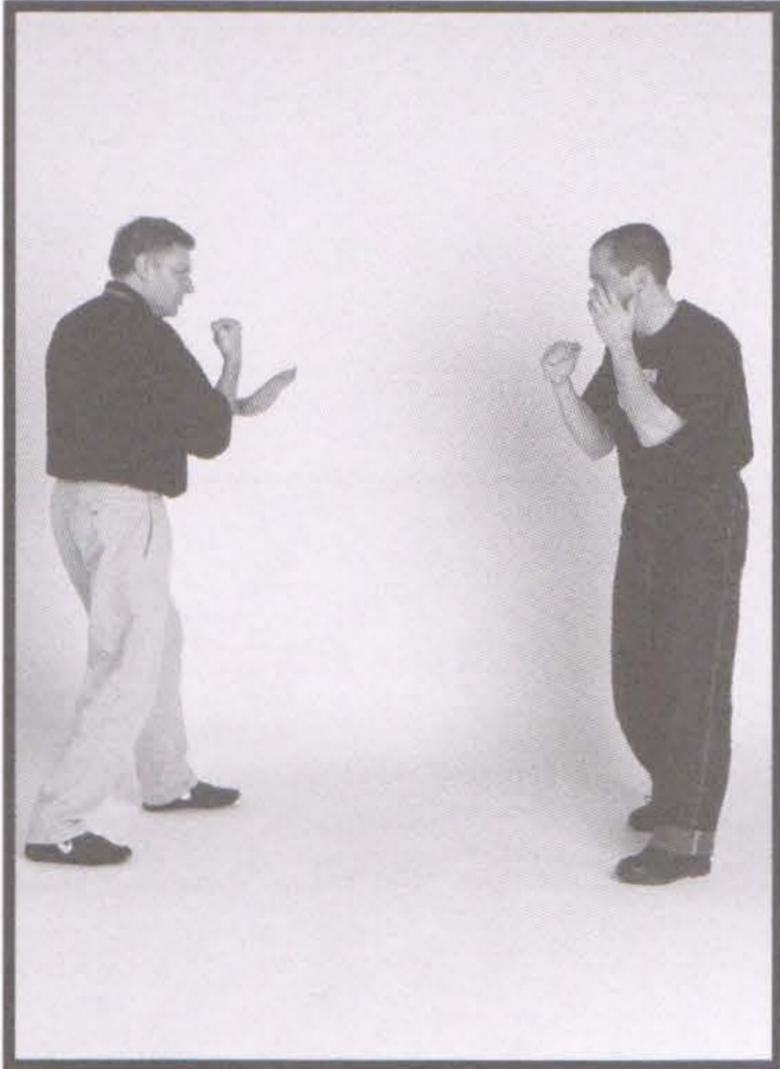
3 Charles opère une rotation vers le bas et amène Bruno sur le genou droit au sol. ➤



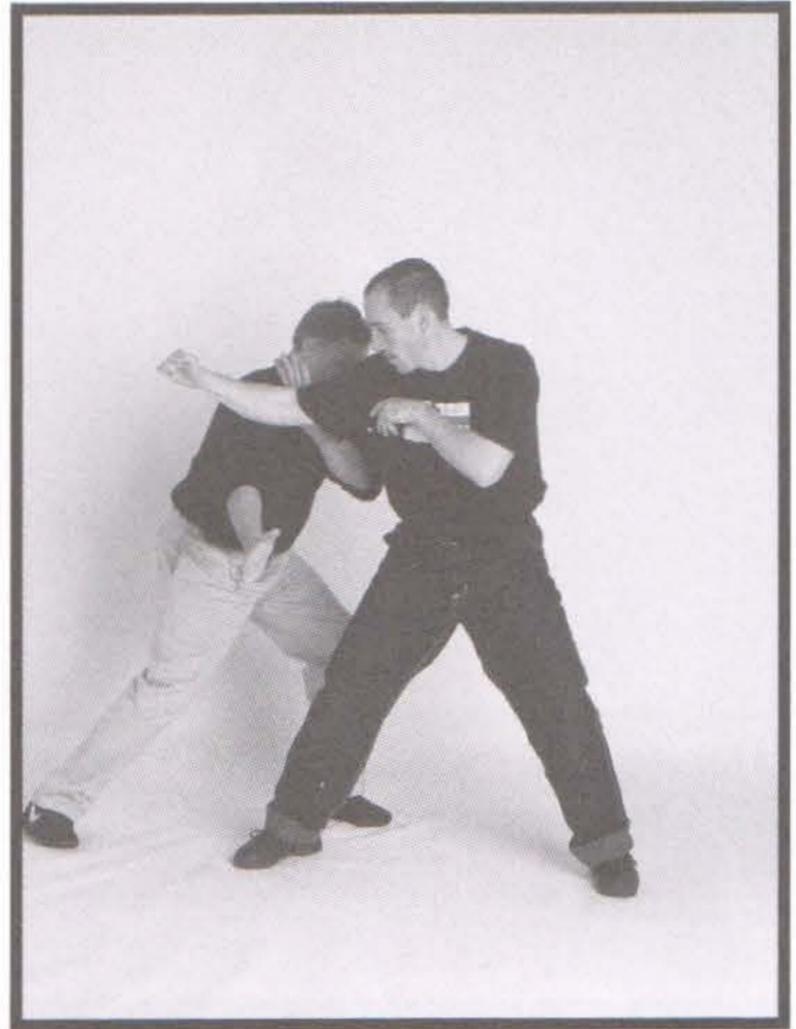
4 Charles effectue une rotation sur sa droite et frappe avec son tibia les cervicales. ➤



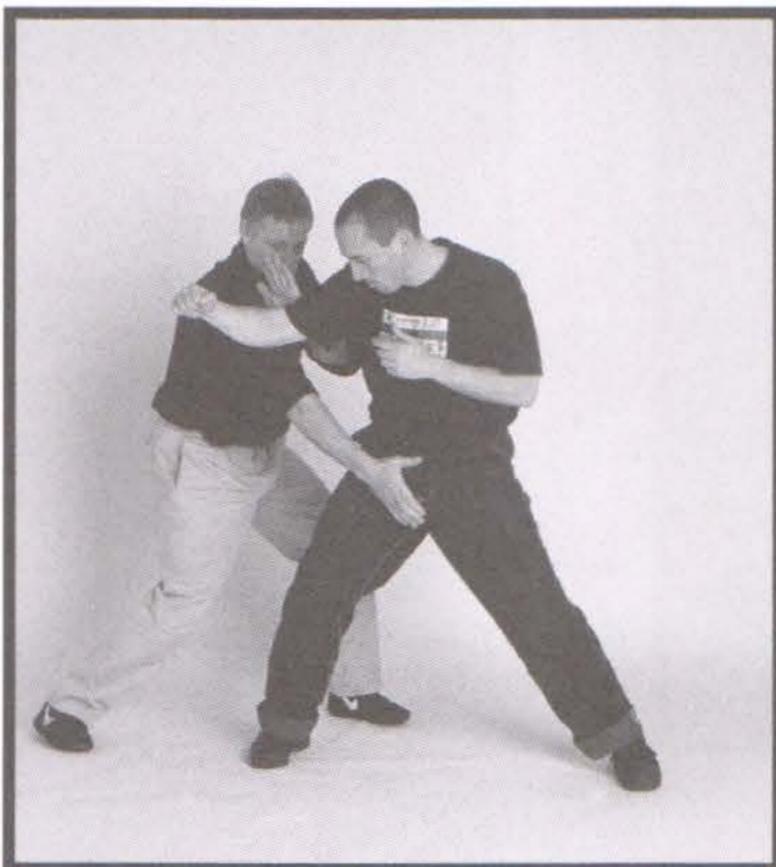
5 Charles refait une rotation sur sa gauche et termine par le genou sur l'oreille en technique de contrôle. ■



1 Charles est en garde poing (droit) fermé et main (gauche) en avant. ➤



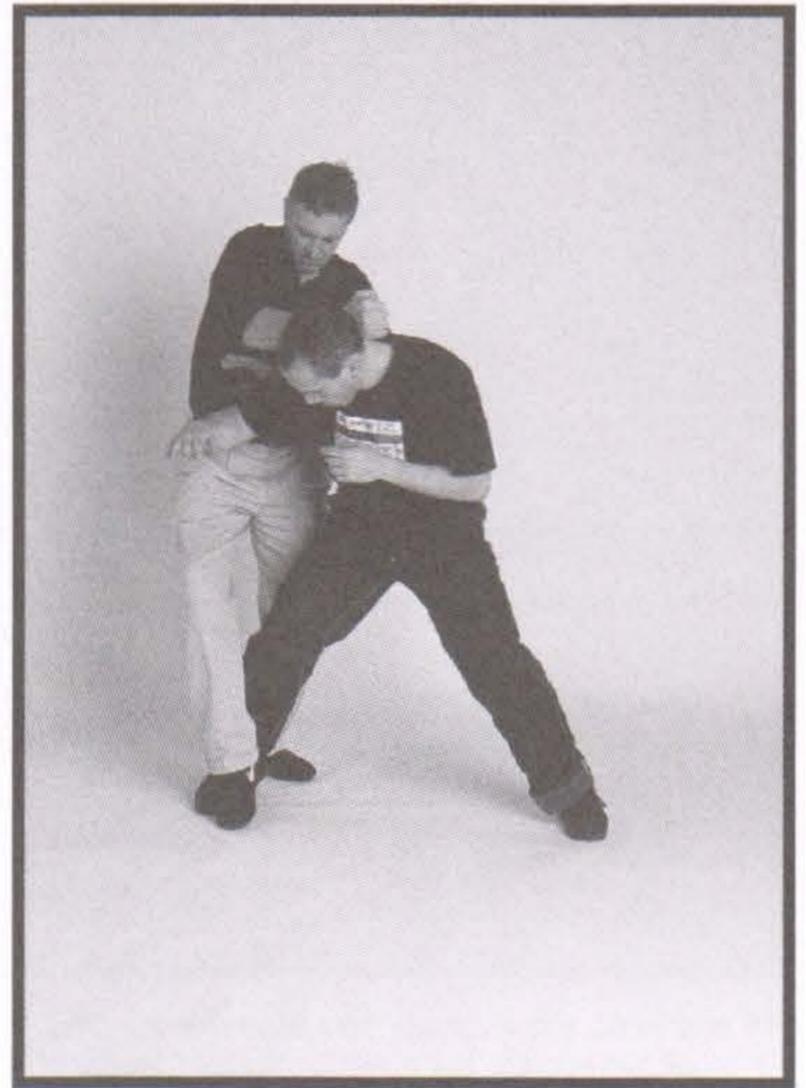
2 Charles avance sur l'attaque de Bruno, sa main (gauche) contrôle le coude, sa jambe (gauche) est passée derrière celle de Bruno et sa main (droite) est prête à frapper. ➤



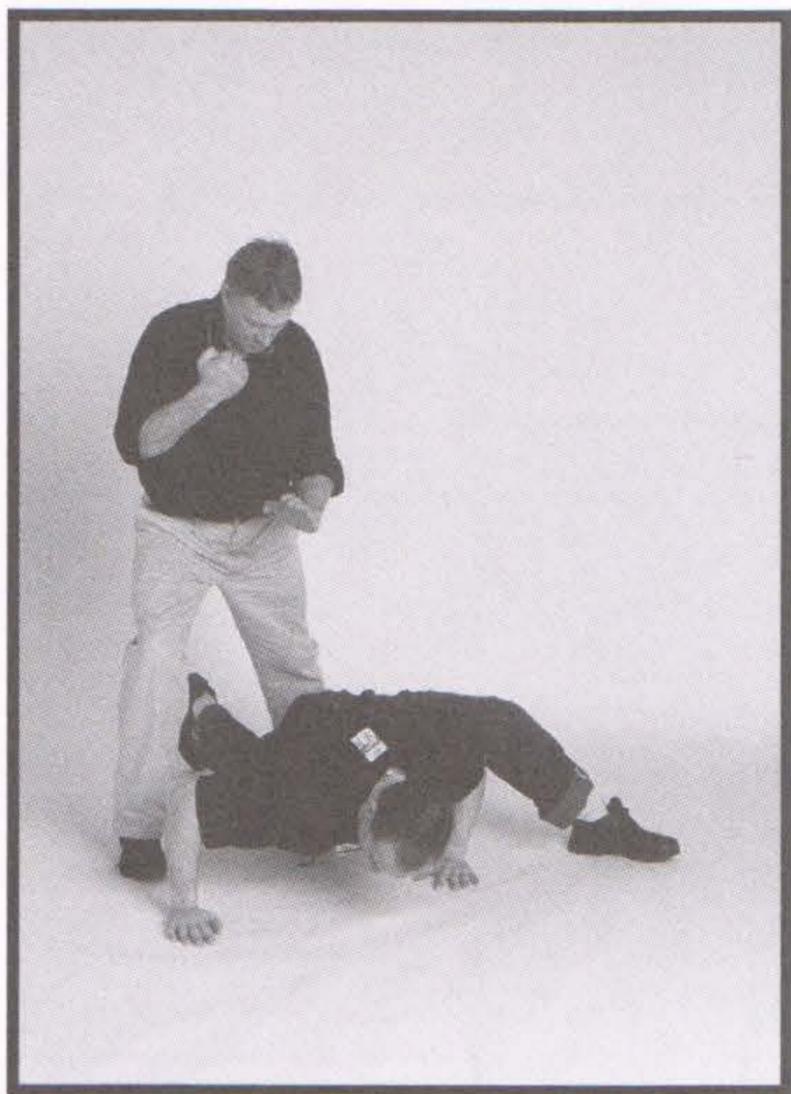
3 Charles garde la même position et frappe de la main (droite) au triangle génital (ces deux techniques sont réalisées simultanément). ➤



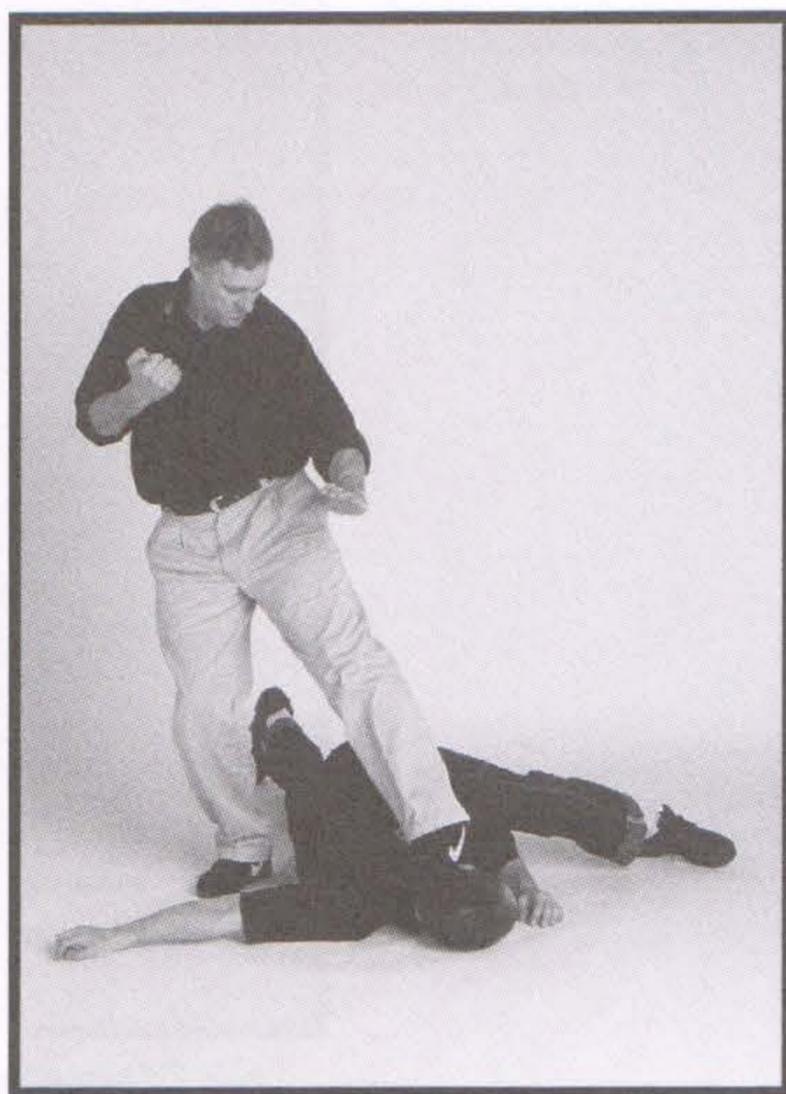
4 Charles ressort sa main (droite) et frappe en poing marteau aux cervicales. ➤



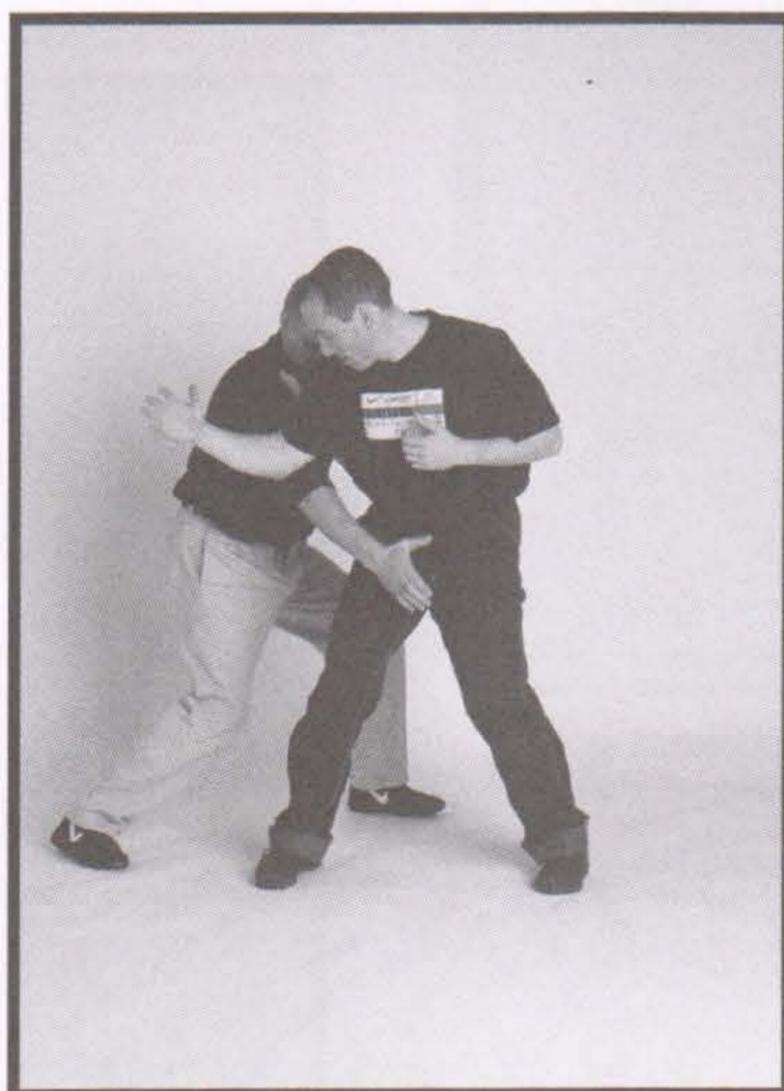
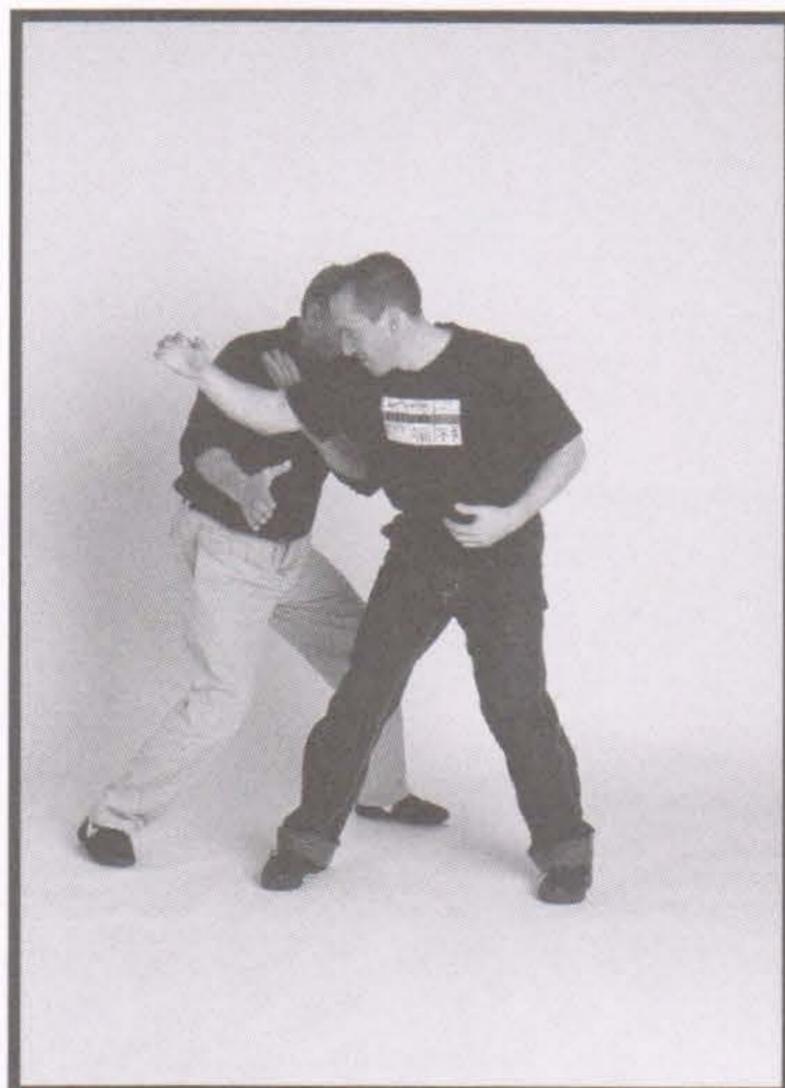
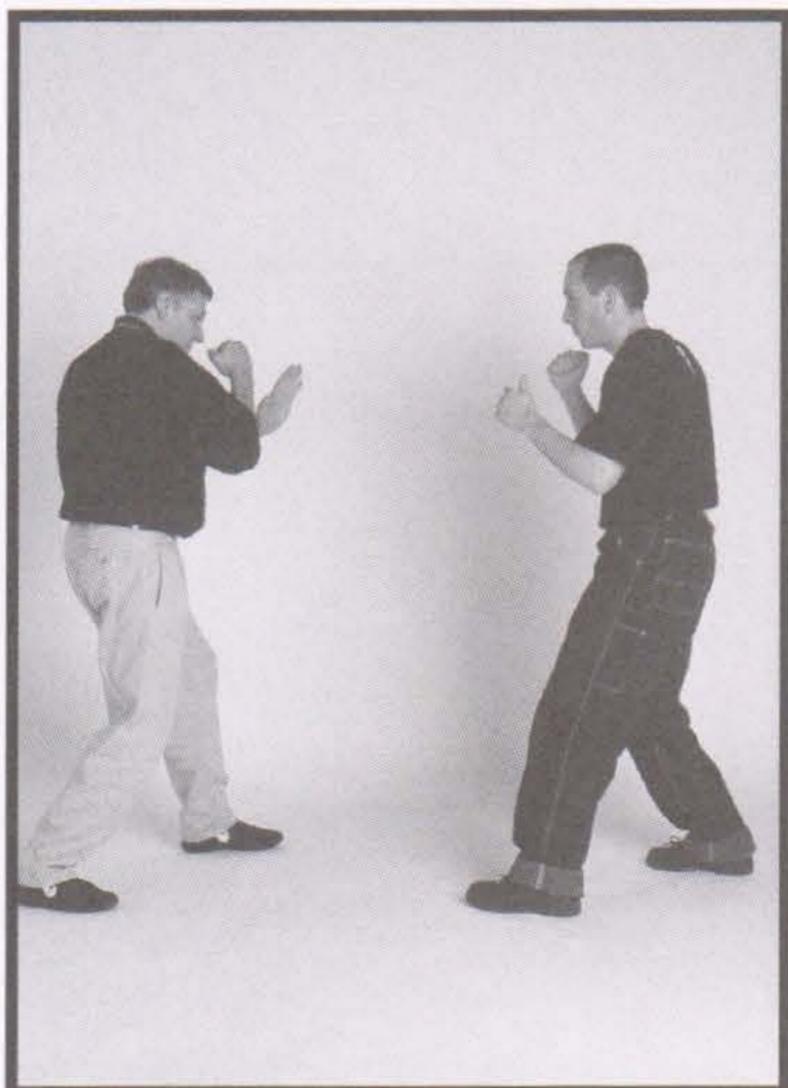
5 Charles a toujours le contrôle, il passe son pied (droit) à l'intérieur de celui de Bruno. ➤



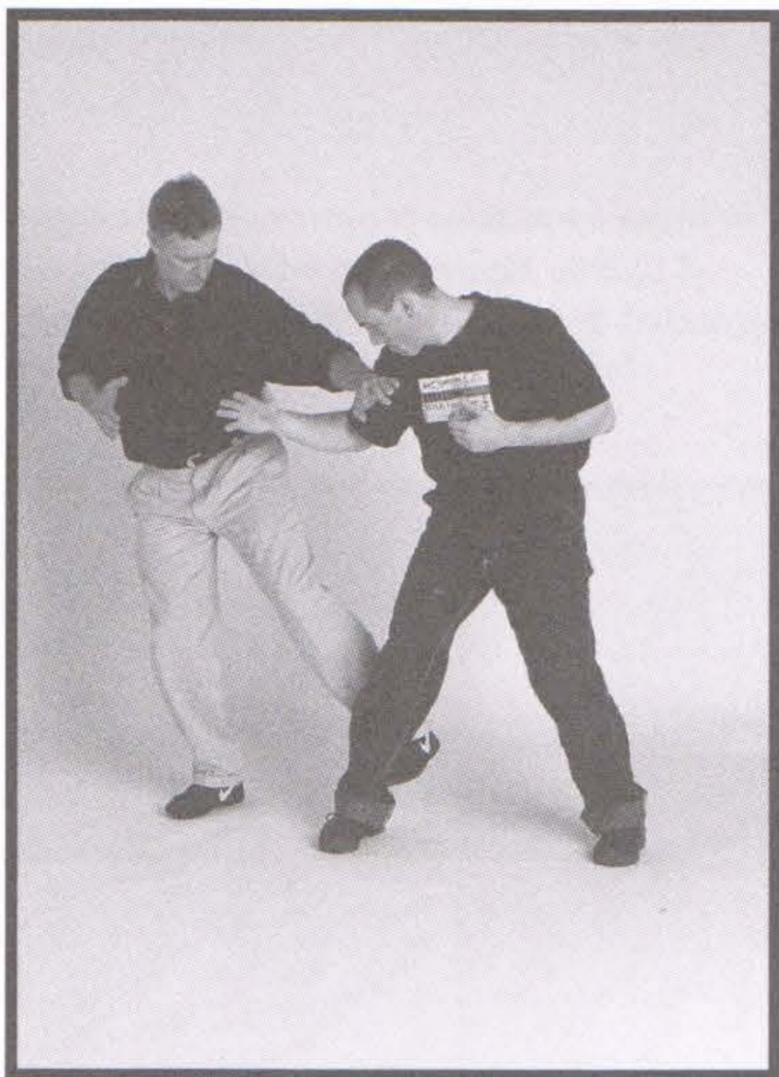
6 Charles tire la jambe en arrière et amène Bruno au sol. ➤



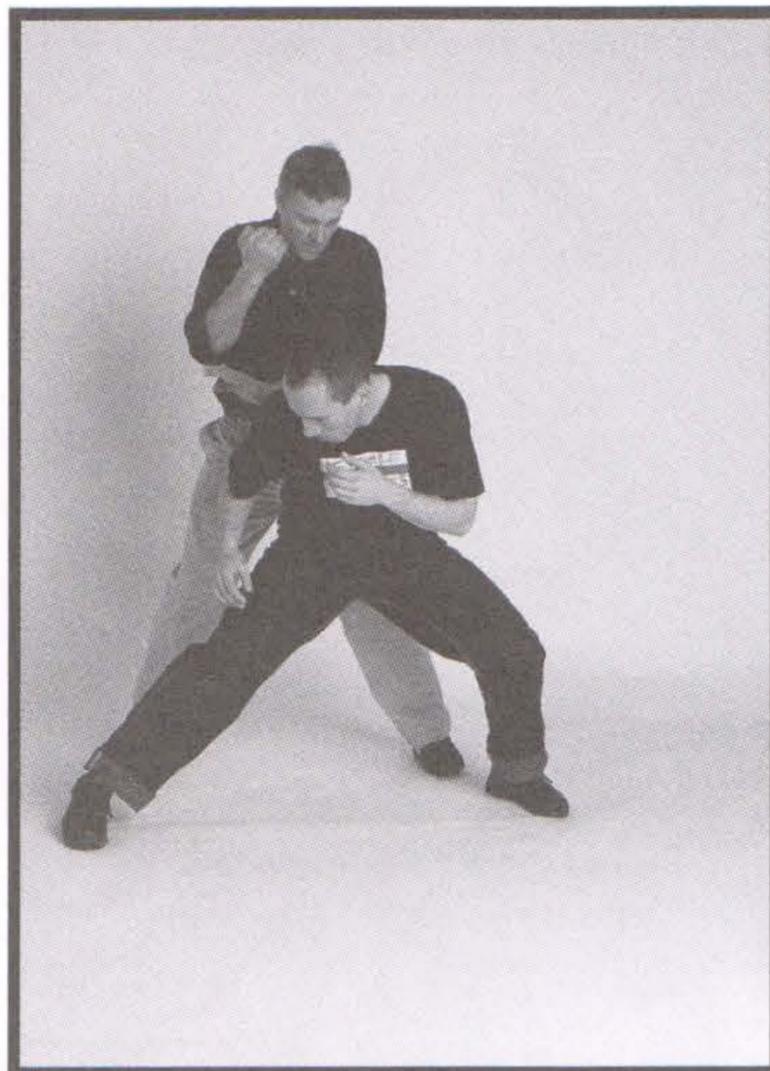
7 Il termine par un coup de pied (gauche) à la nuque. ■



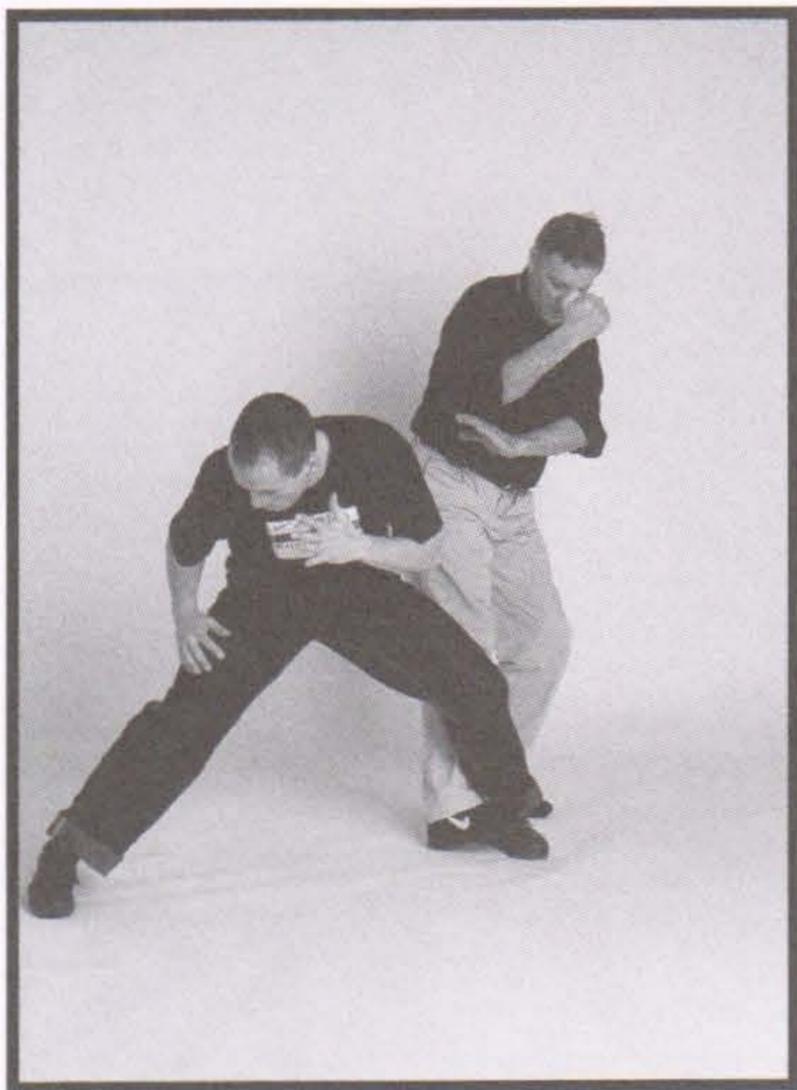
*1, 2, 3 Charles adopte la même garde, le même déplacement, le même contrôle et frappe au triangle génital. ➤*



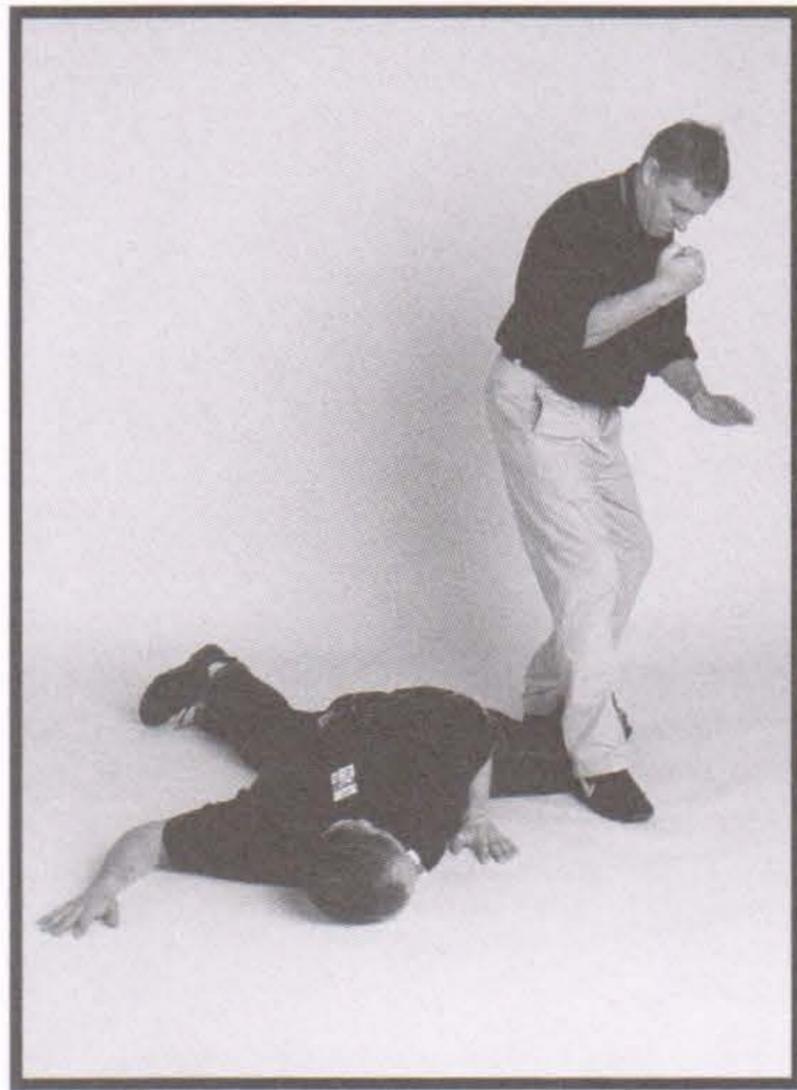
4 Charles contrôle le bras par une frappe sur le biceps et balaye la jambe de Bruno de l'arrière vers l'avant. ➤



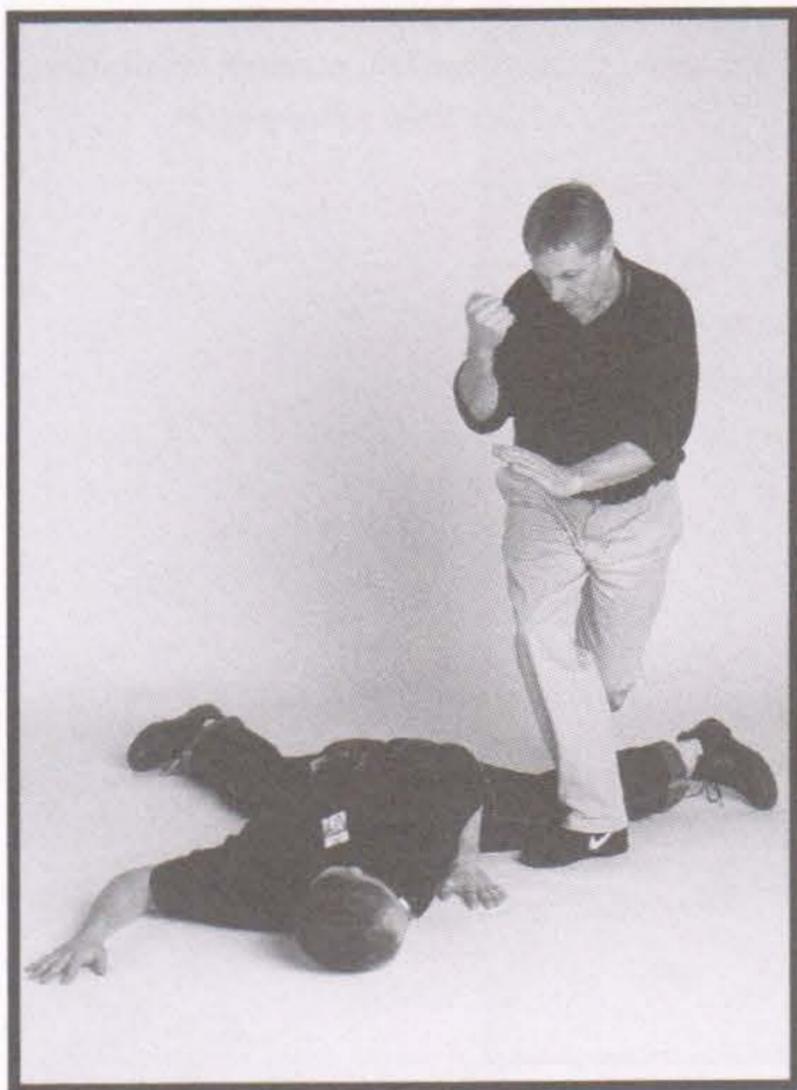
5 Charles passe derrière, contrôle les épaules et se tient prêt à frapper. ➤



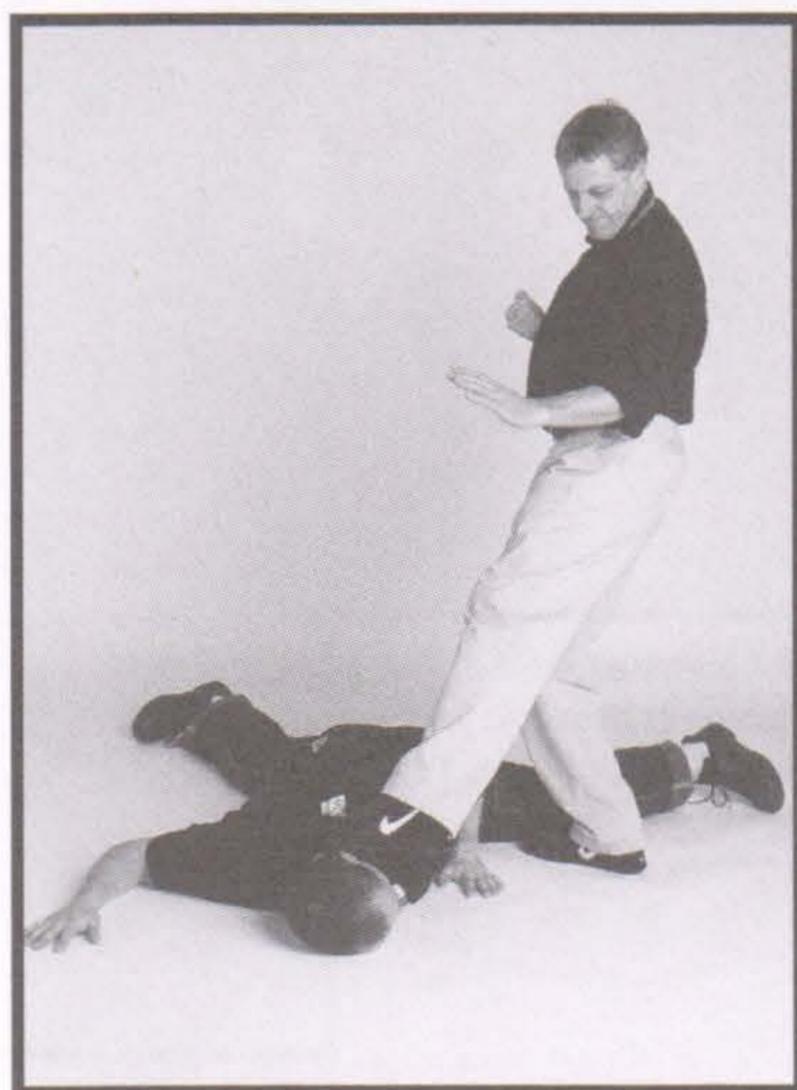
6 Charles accroche la jambe (gauche) et effectue un double balayage. ➤



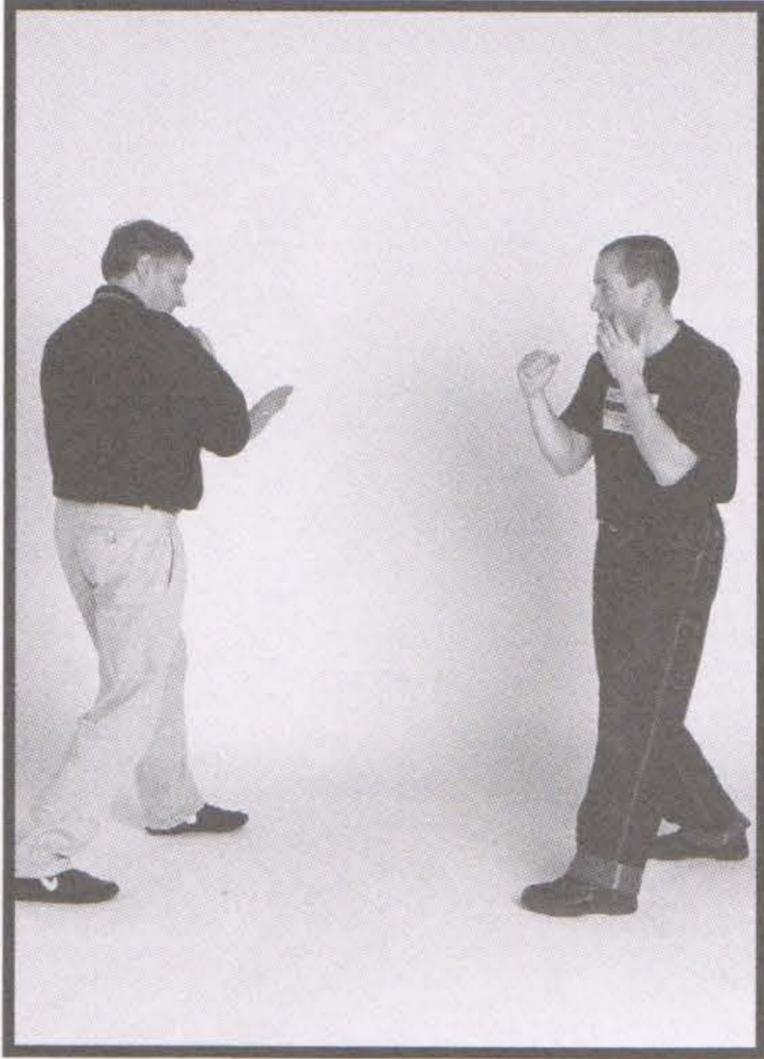
7 Charles bloque la jambe de son pied (gauche) derrière la cheville et son pied (droit) frappe au-dessus du genou. ➤



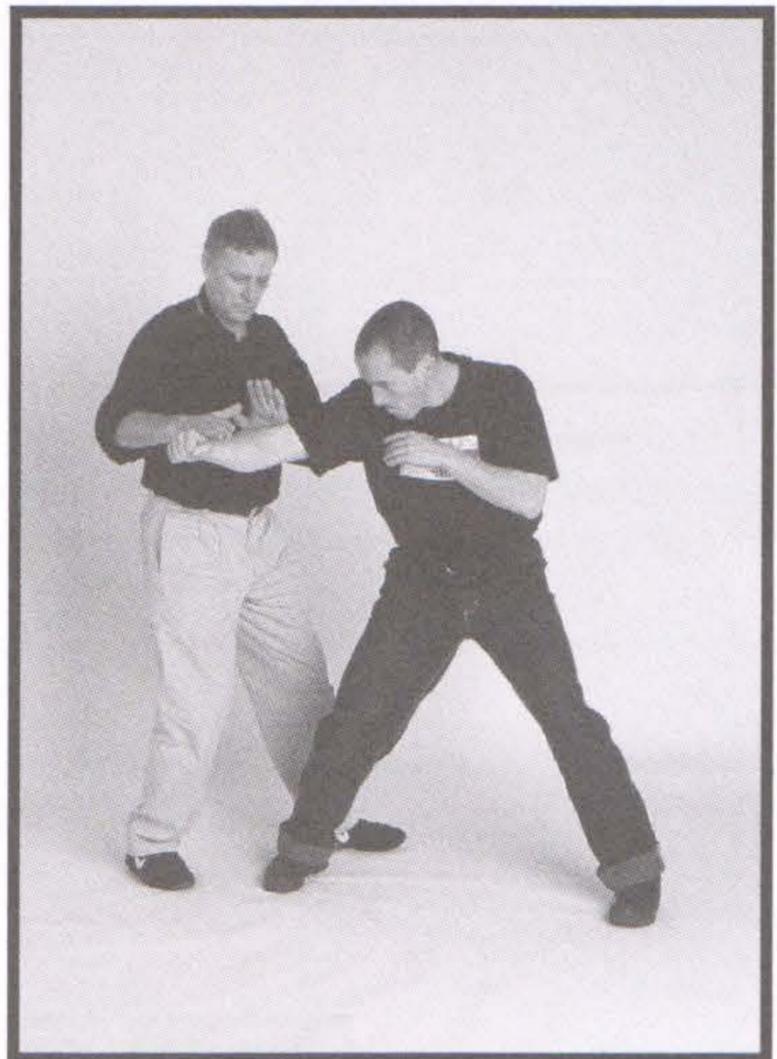
8 Charles effectue une rotation sur sa droite. ➤



9 Et termine d'un coup de pied (gauche) visage. ■



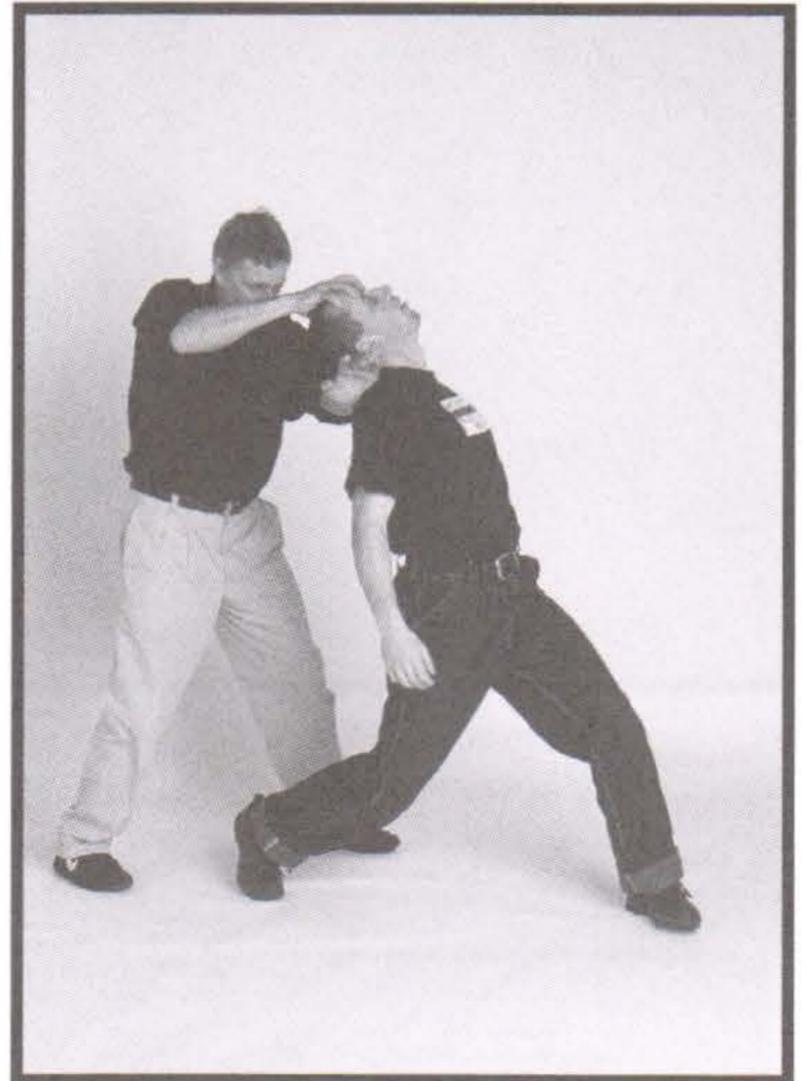
1 Charles est en garde. ➤



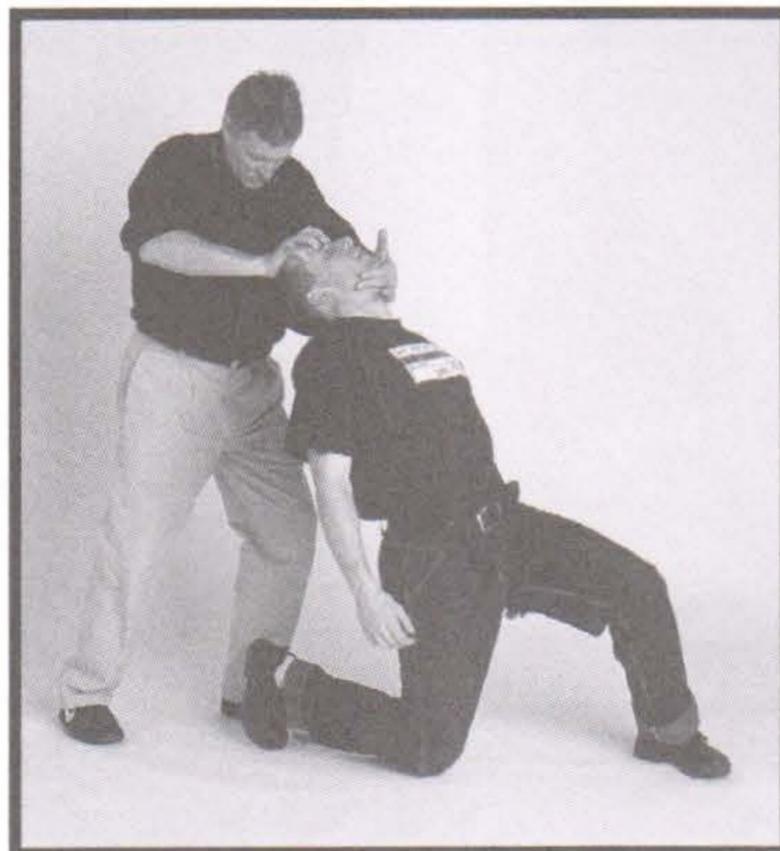
2 Esquive extérieure, blocage du bras au niveau du poignet et du coude. ➤



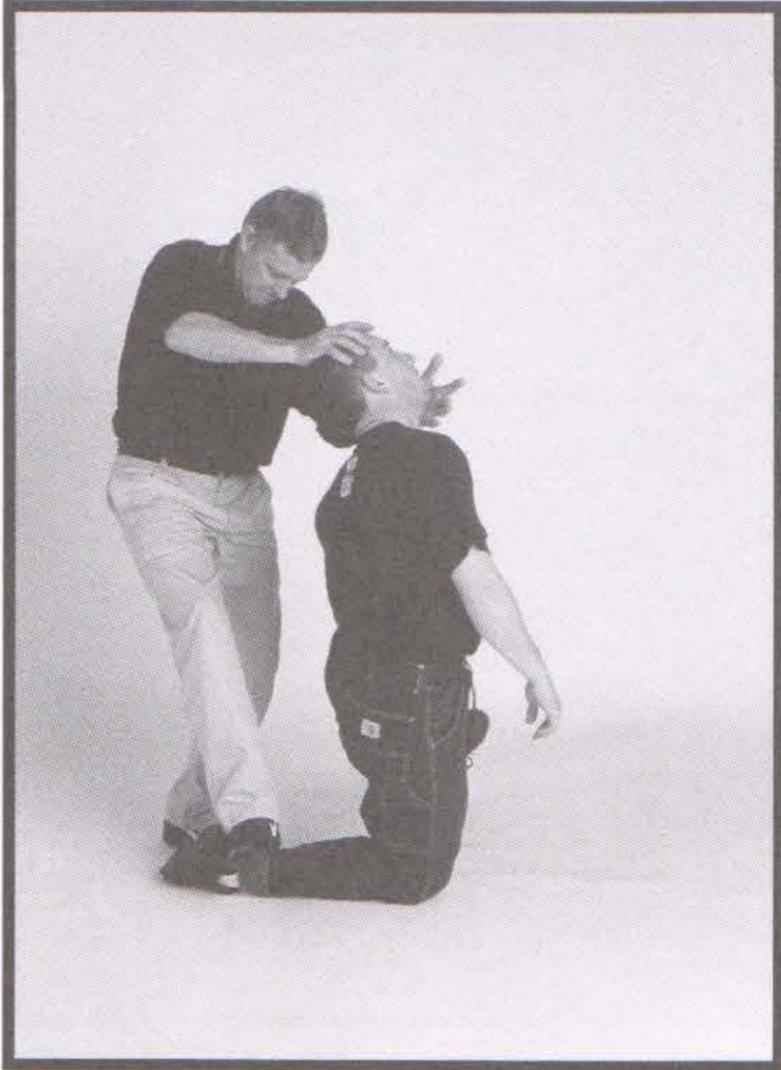
3 Charles avance, sa main (gauche) glisse derrière l'épaule et sa main (droite) saisit la tête du côté opposé sur la jambe et effectue une rotation sur les cervicales. ➤



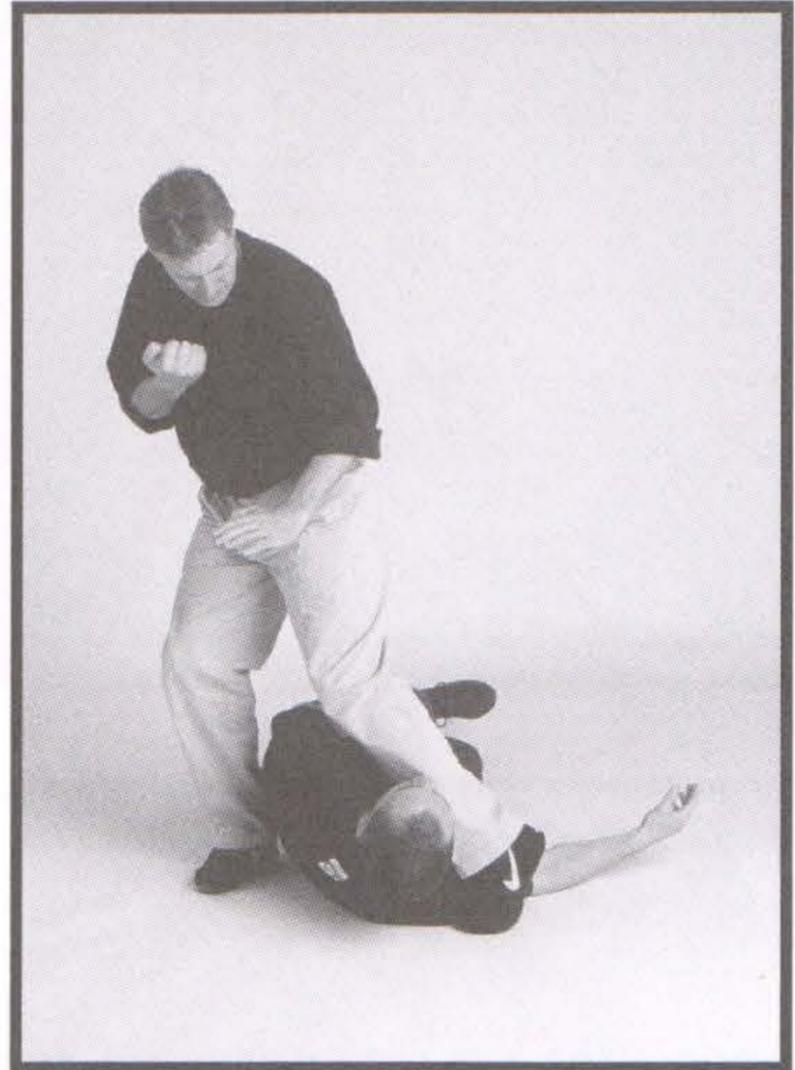
4 Charles continue la pression sur la tête vers le bas. ➤



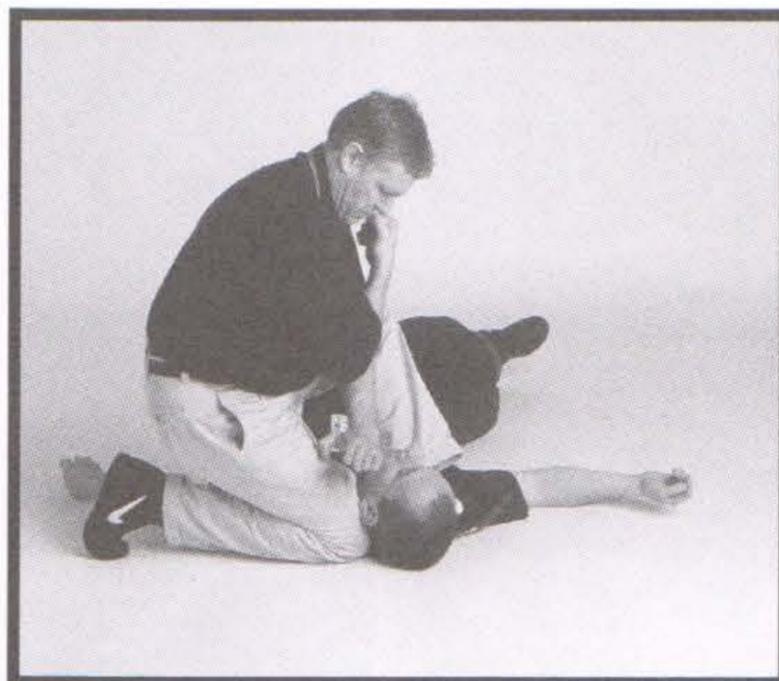
5 Charles maintient Bruno sur un genou. ➤



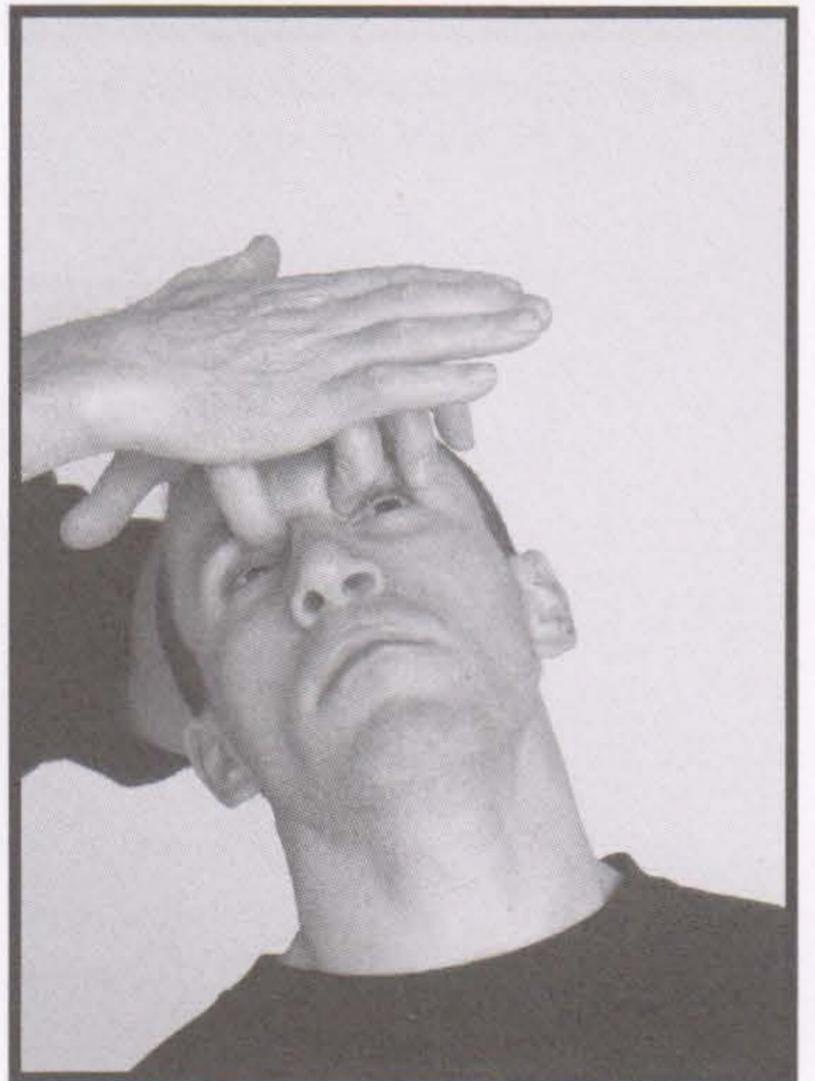
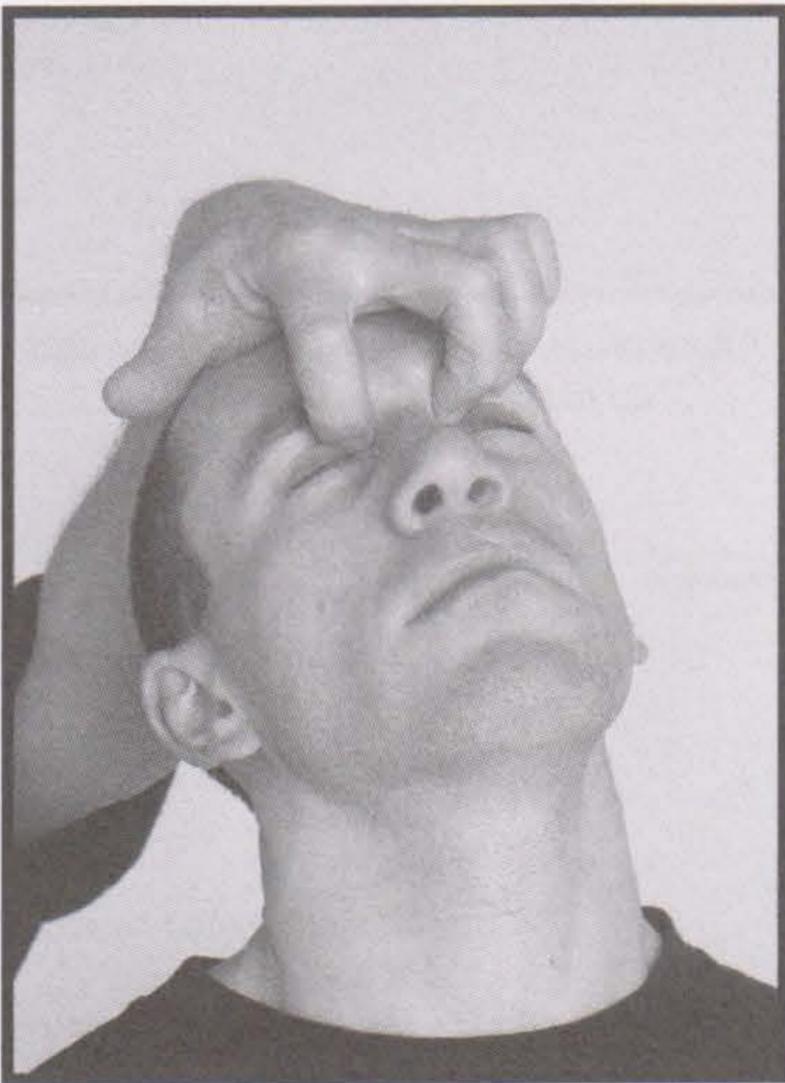
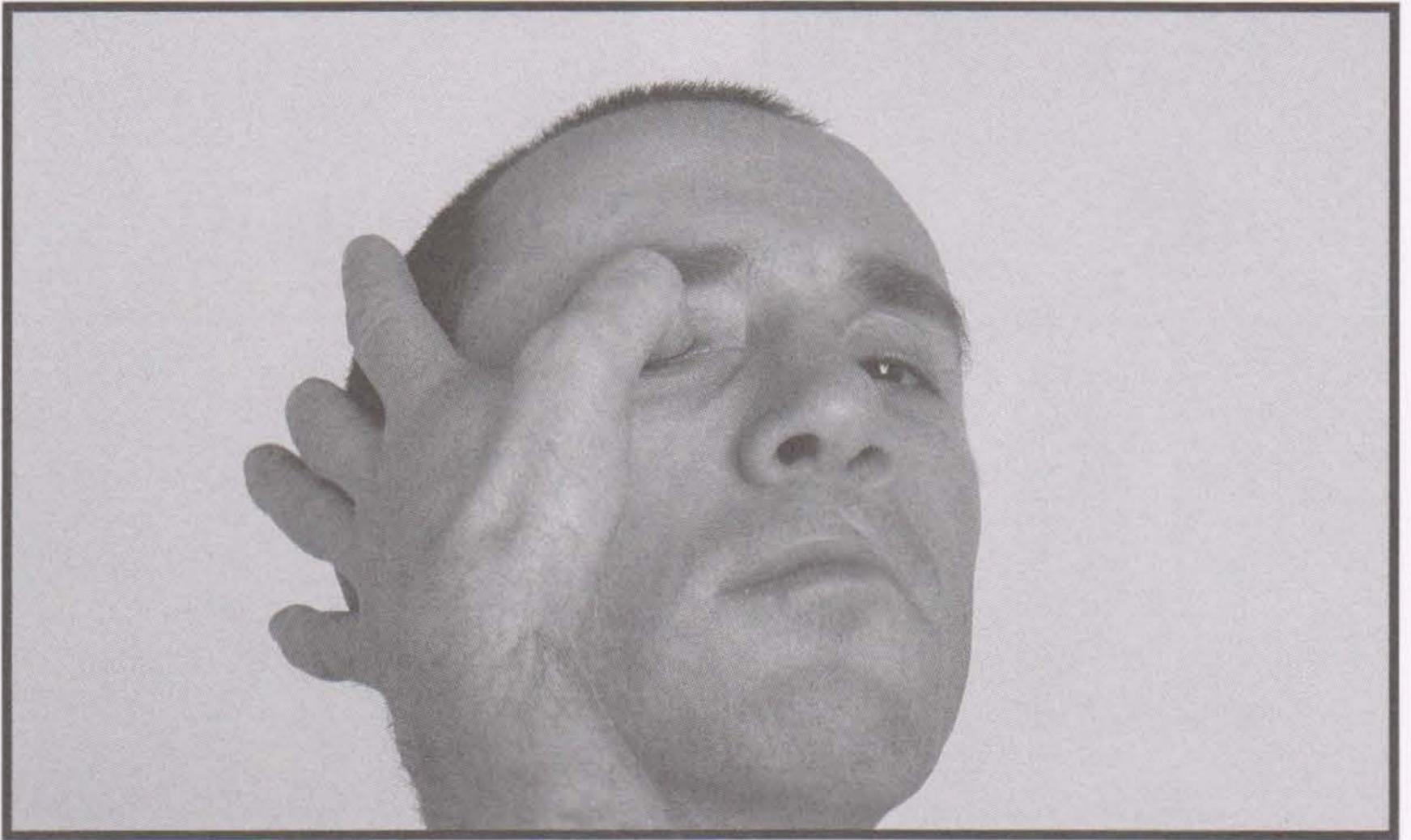
6 Écrasement de la cheville et rotation de celle-ci. ➤

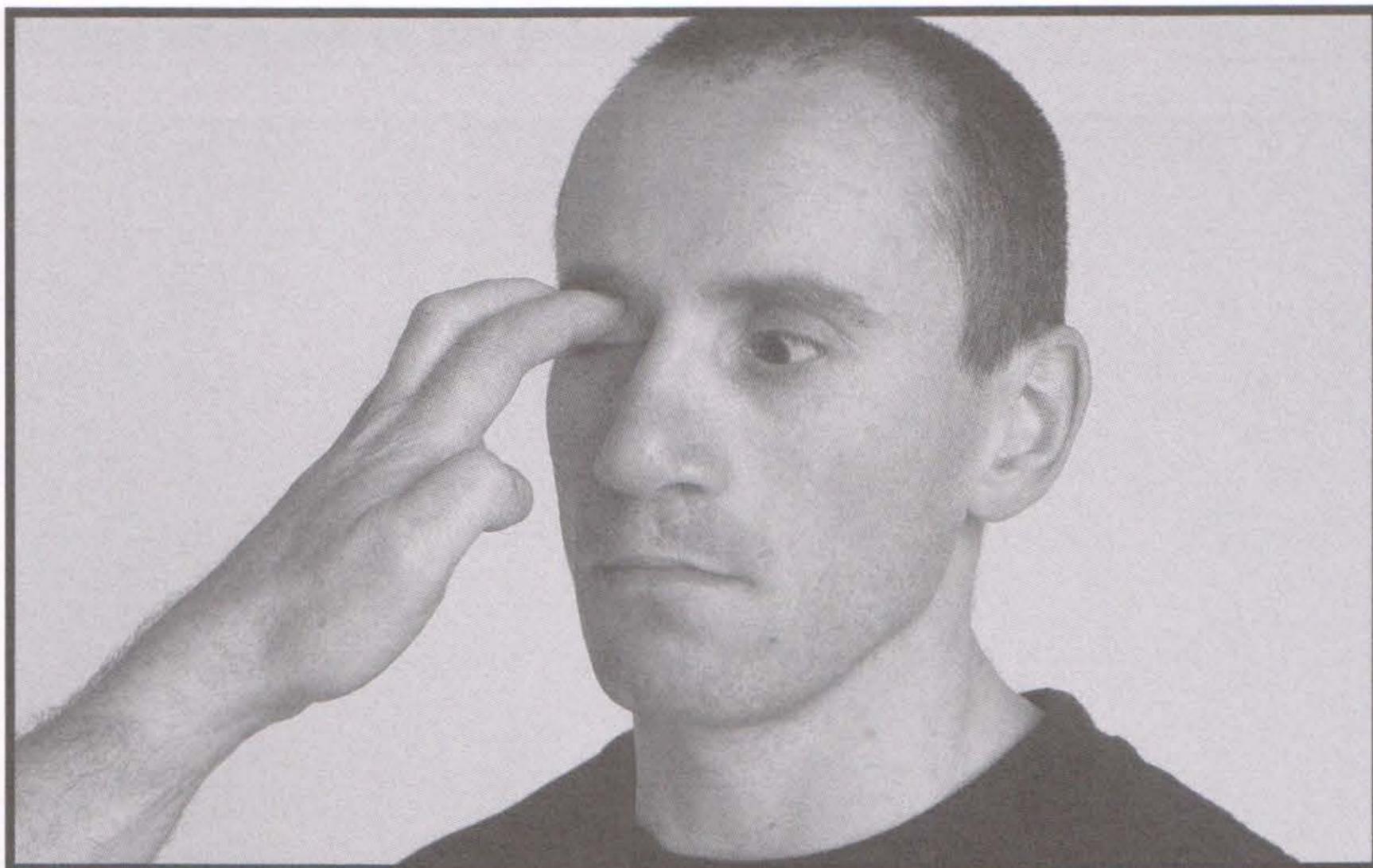


7 Rotation de Charles qui revient par un coup du tibia (gauche) à la gorge. ➤



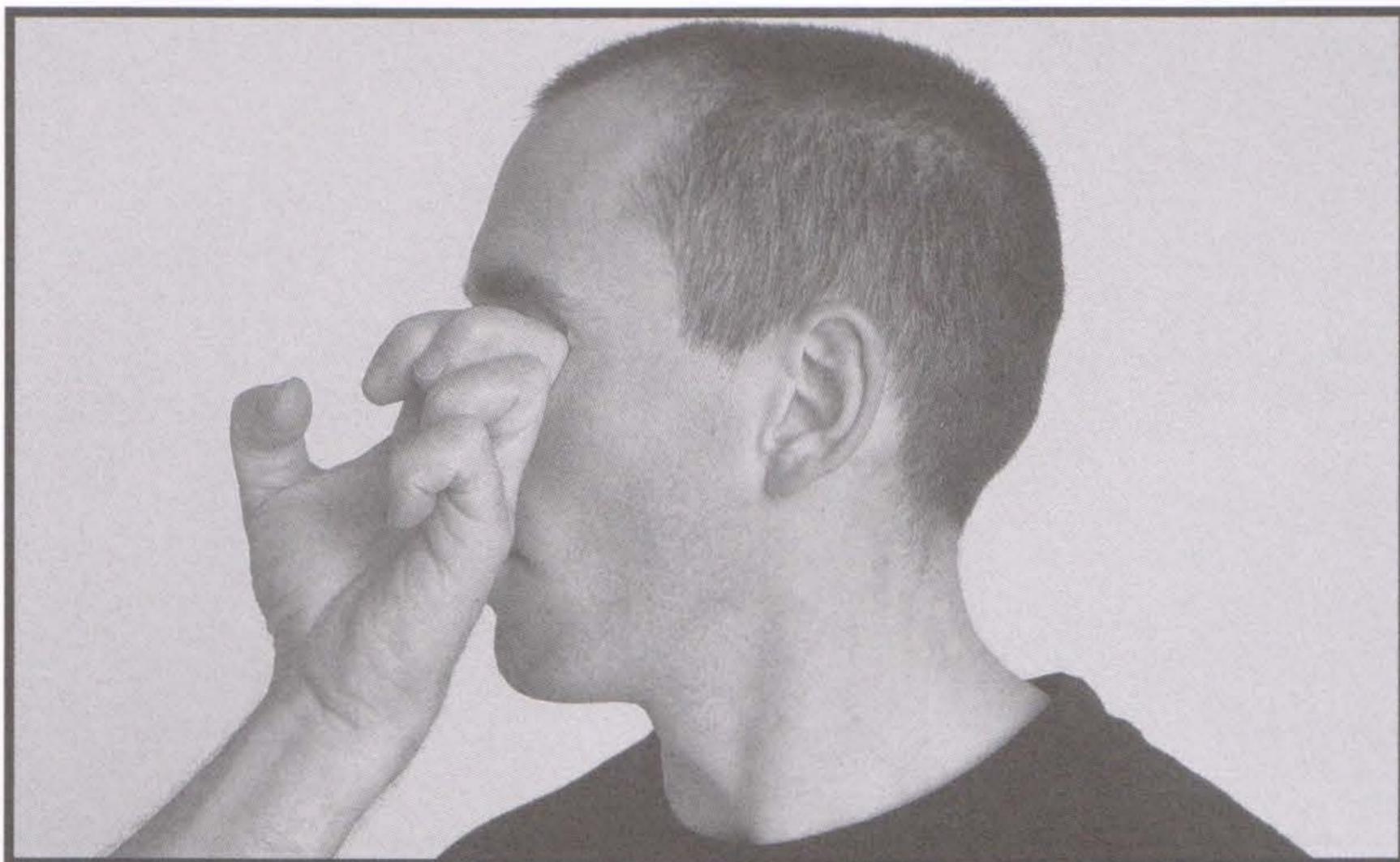
8 Charles descend au sol et vient poser son genou derrière la tête de Bruno pour terminer en cobra (technique pour briser les cervicales). ➤



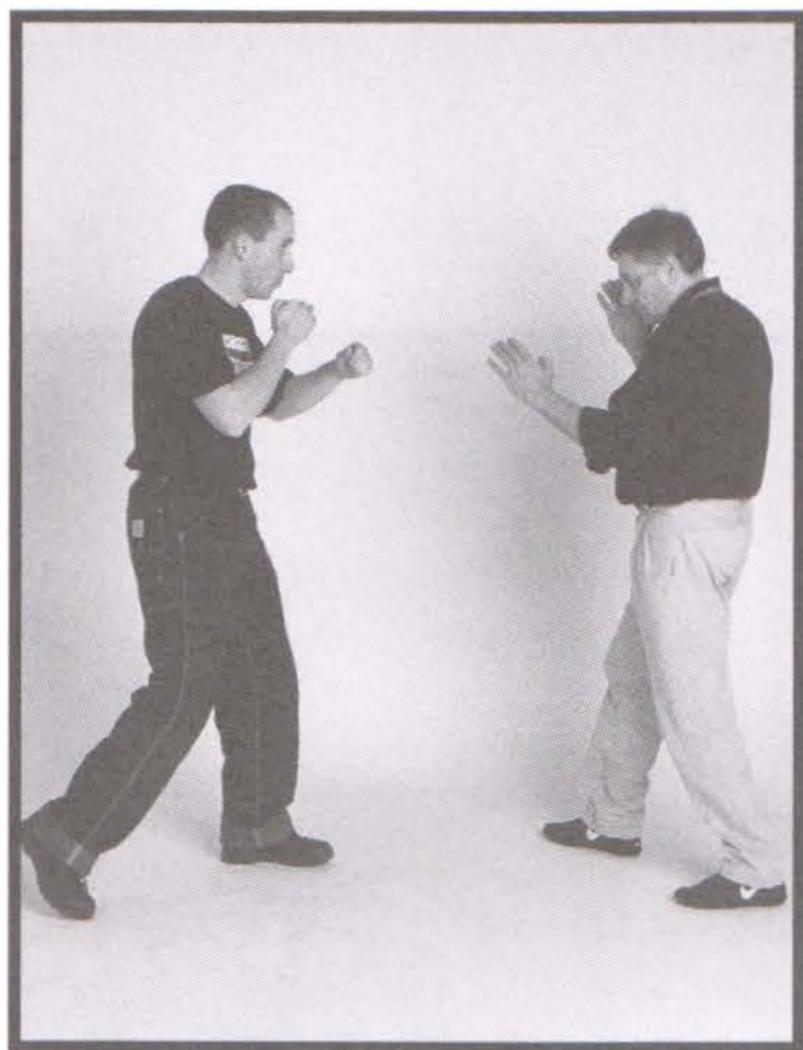


9, 10, 11, 12, 13

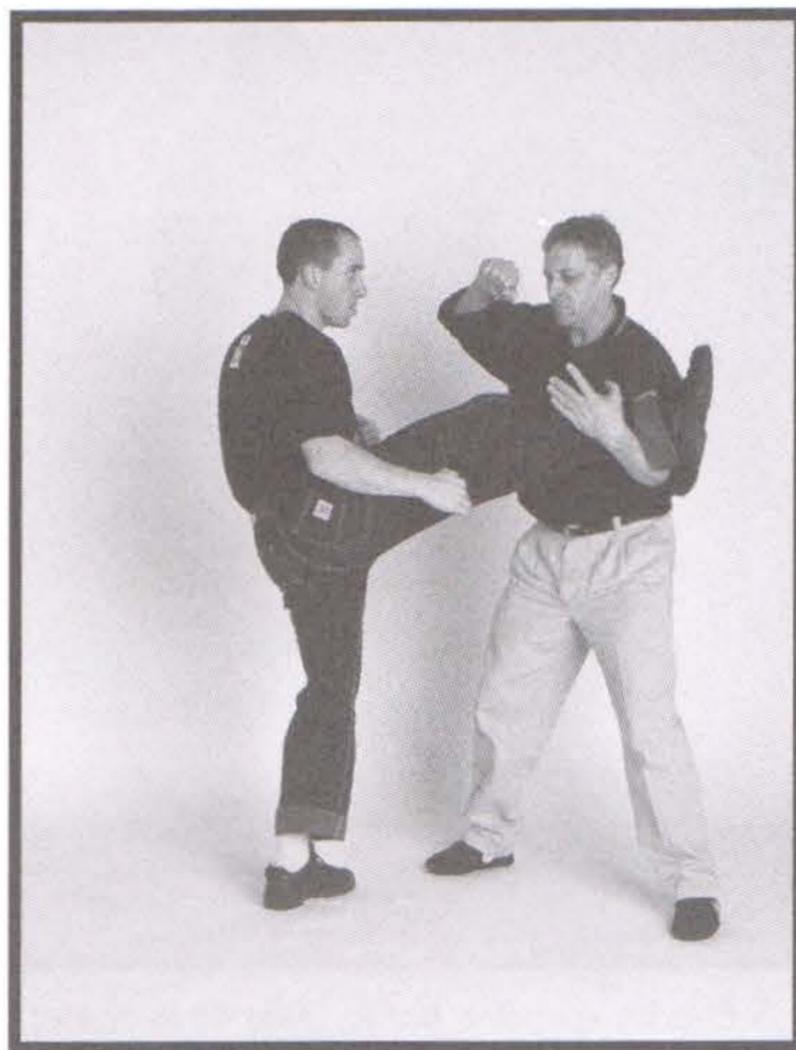
Notez les positions dans la forme de frappe pour les yeux. ■



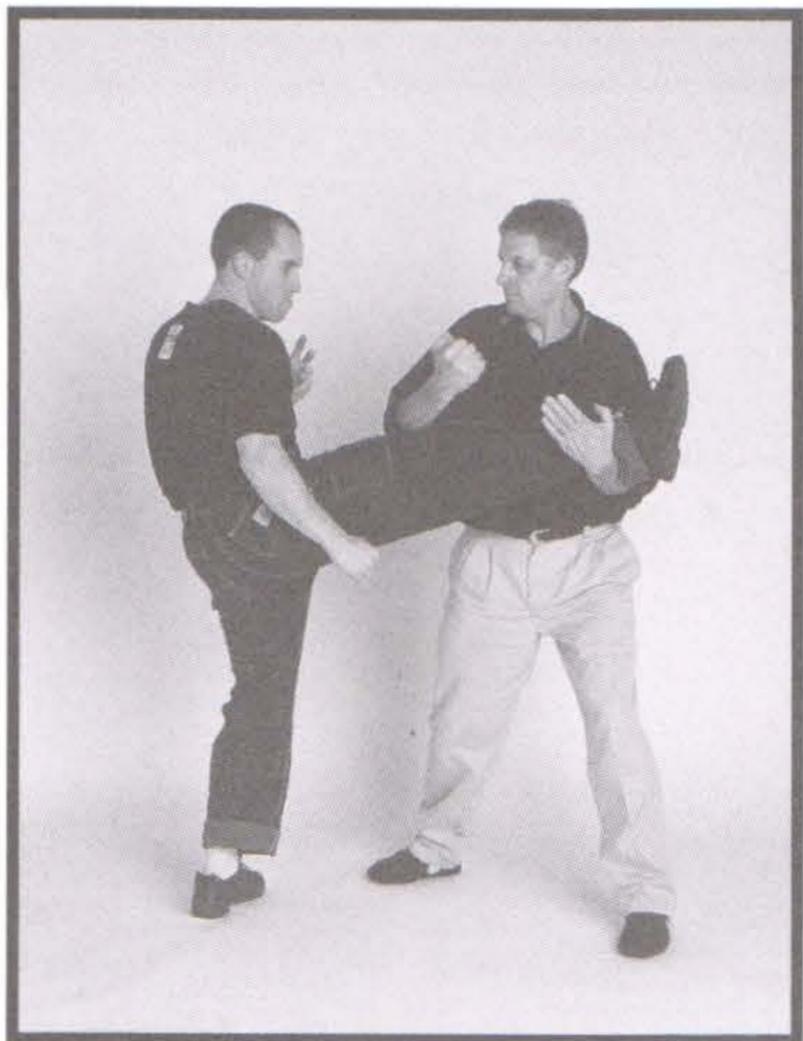
## Défense sur un coup de pied de face



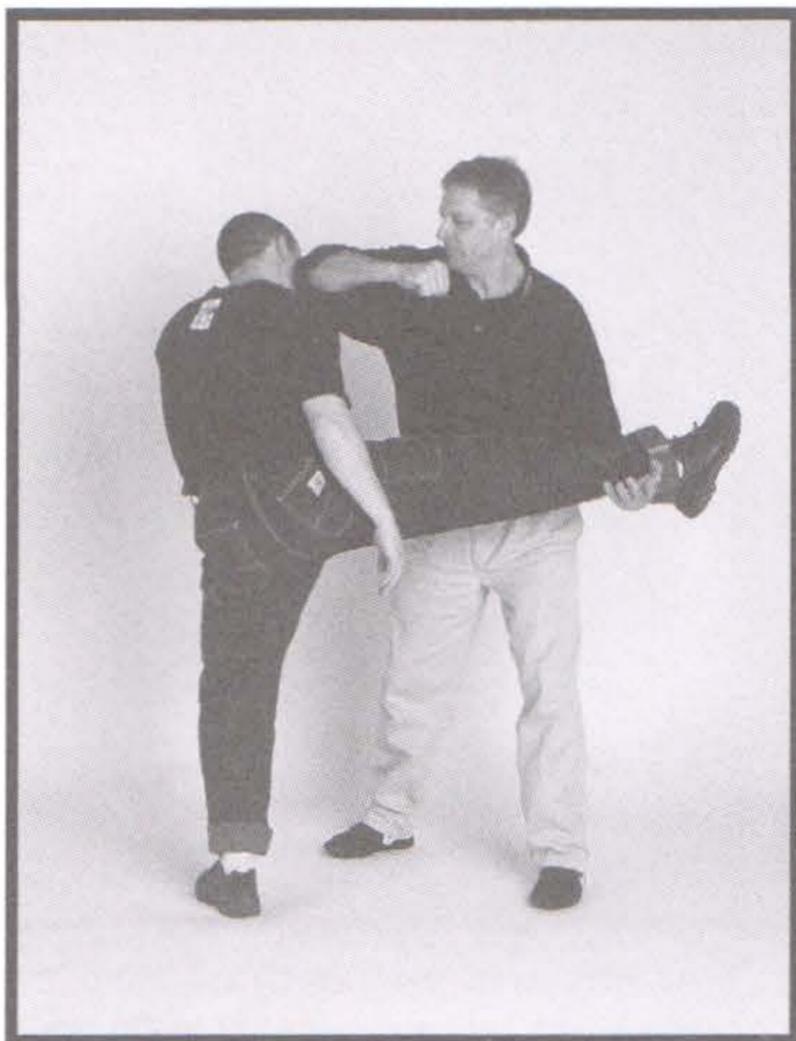
1 Charles reste toujours dans une garde similaire. ➤



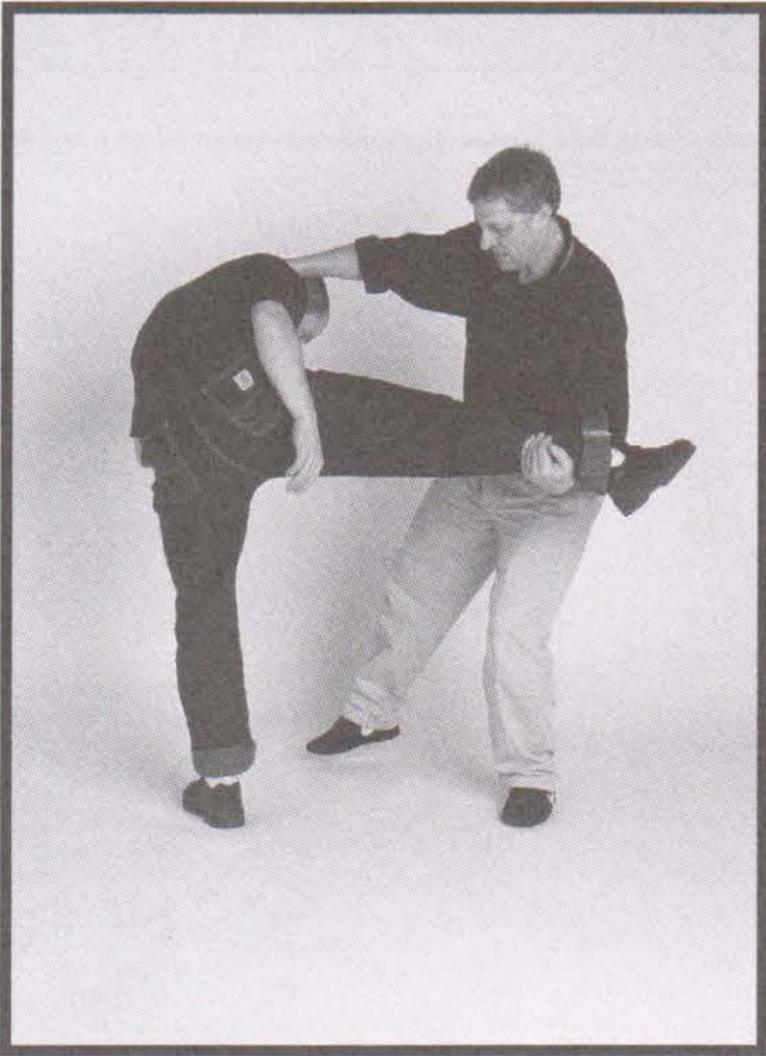
2 Charles effectue sa rotation toujours en triangle, attrape la jambe de son bras (gauche), lève celle-ci pour déséquilibrer, son bras droit est armé prêt à frapper. ➤



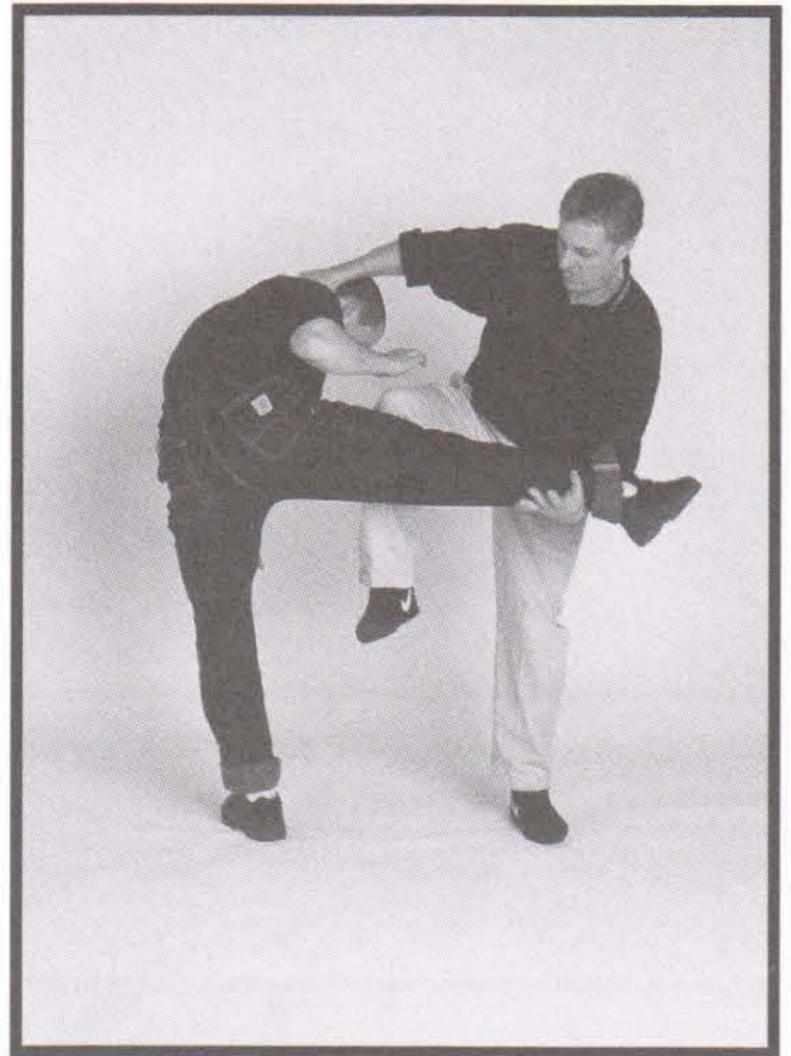
3 Charles frappe au-dessus du genou dans un mouvement rotatif pour casser. ➤



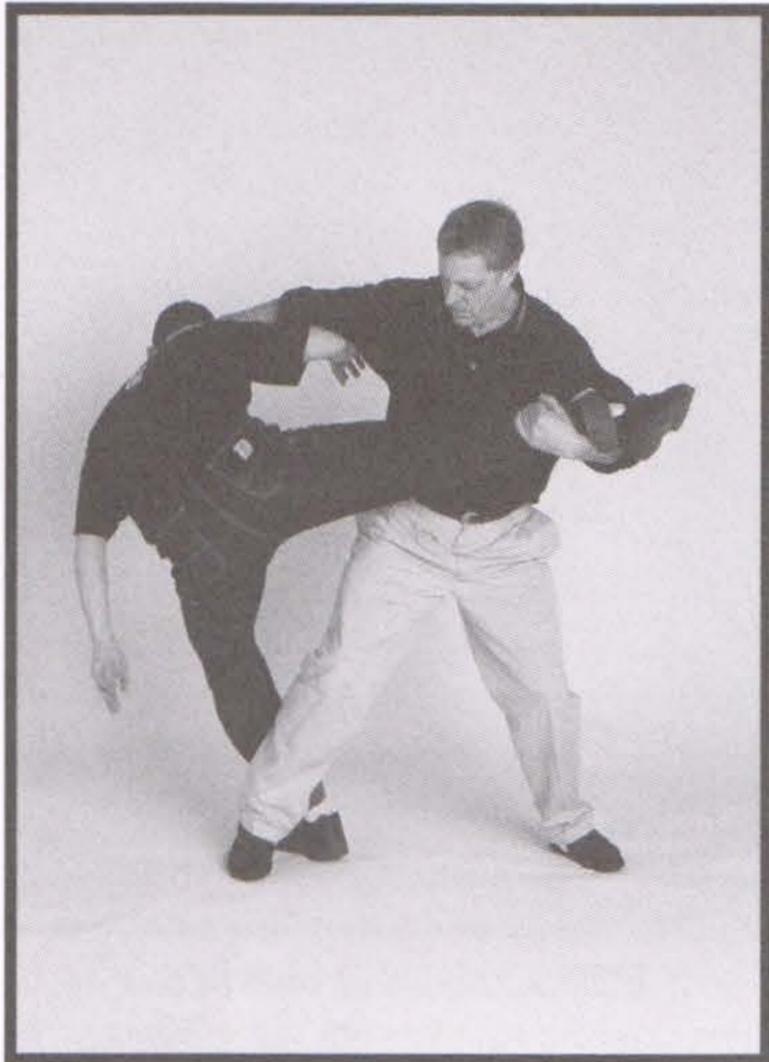
4 Charles revient en coude droit au visage. ➤



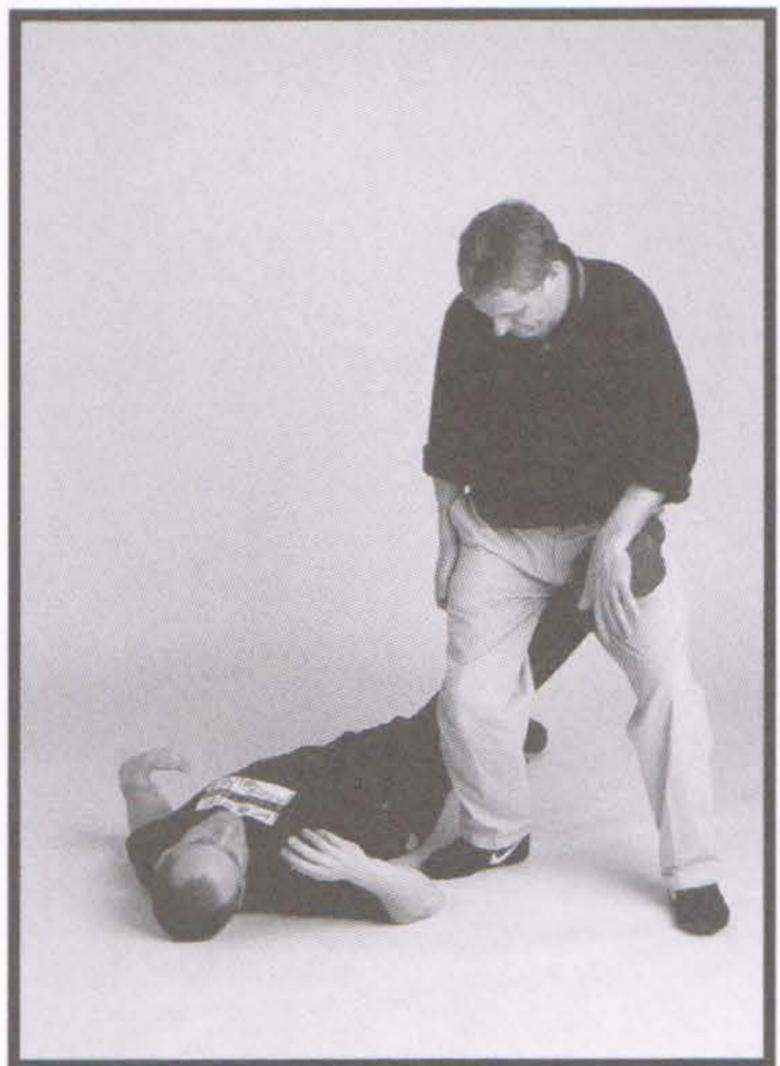
5 Charles enchaîne par la saisie de la tête et opère une pression vers le bas. ➤



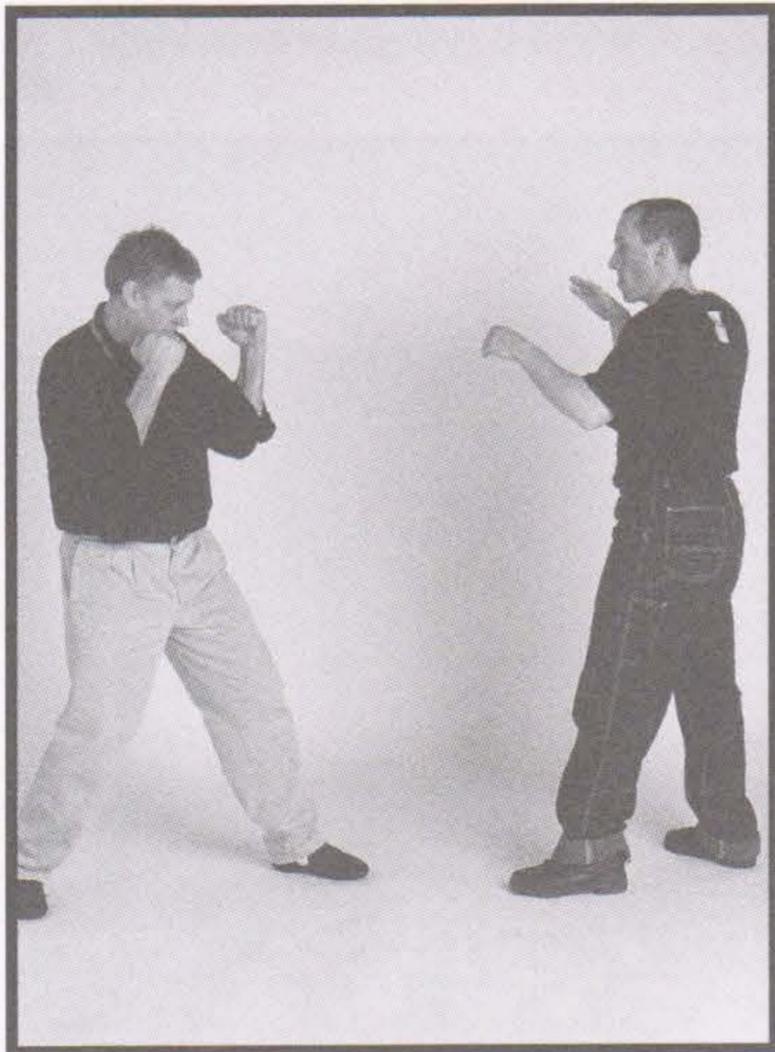
6 Charles monte sa jambe (droite) et frappe au-dessus du genou. ➤



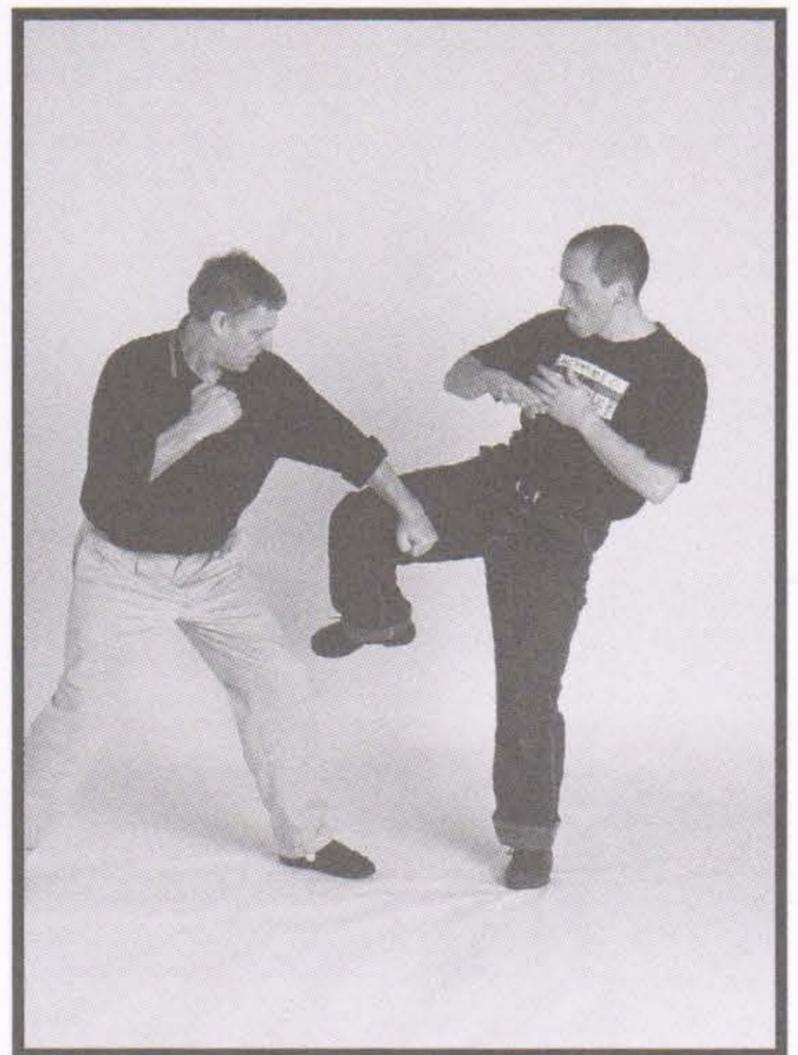
7 Charles balaye de sa jambe (droite). ➤



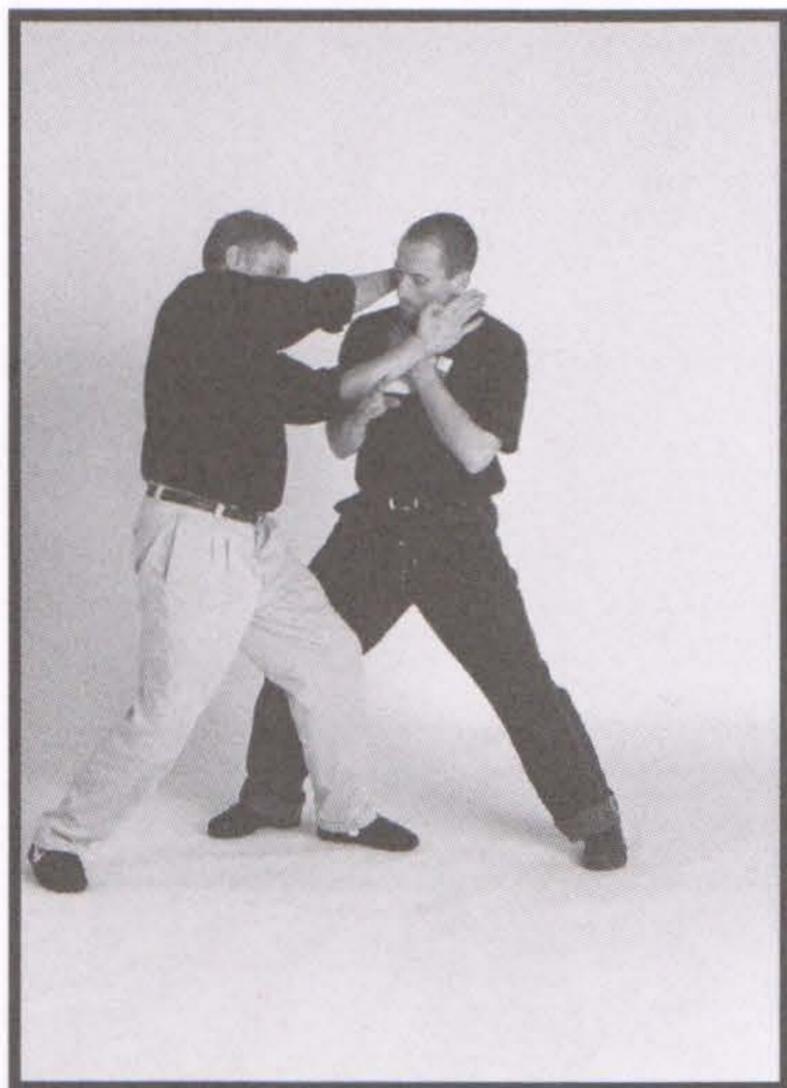
8 Charles termine par un contrôle en cobra sur la jambe avec une pression sur la pointe du pied. ■



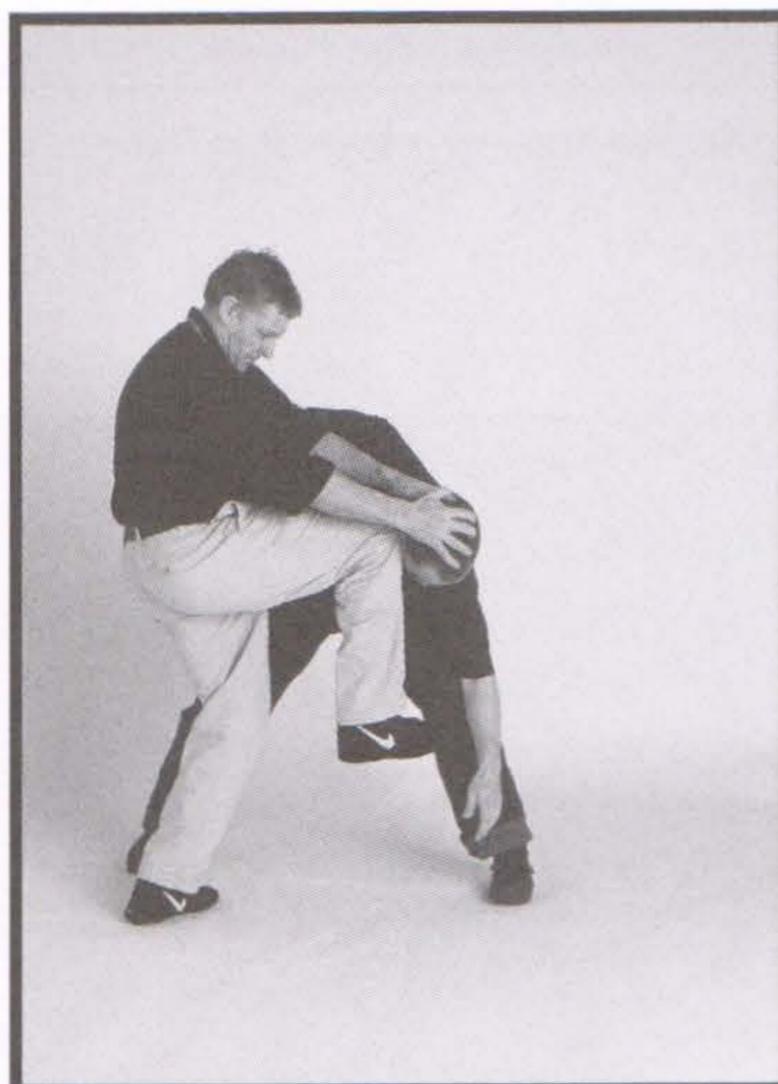
1 Charles est en garde. ➤



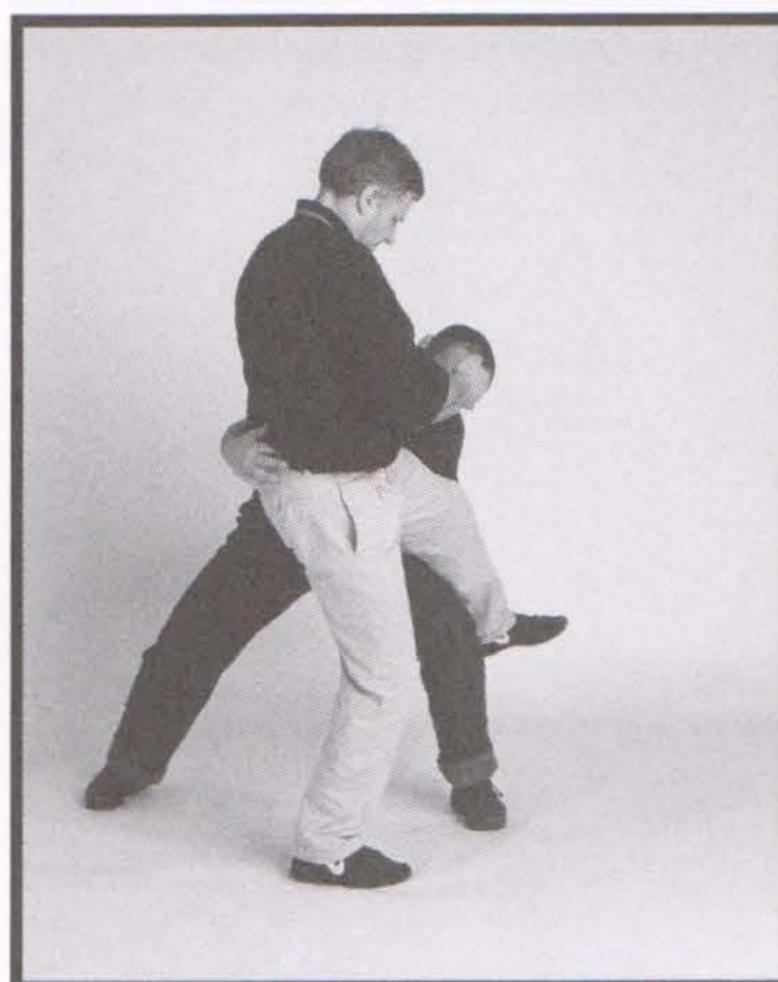
2 Charles bloque un coup de pied semi-circulaire style low-kick aux quadriceps. ➤



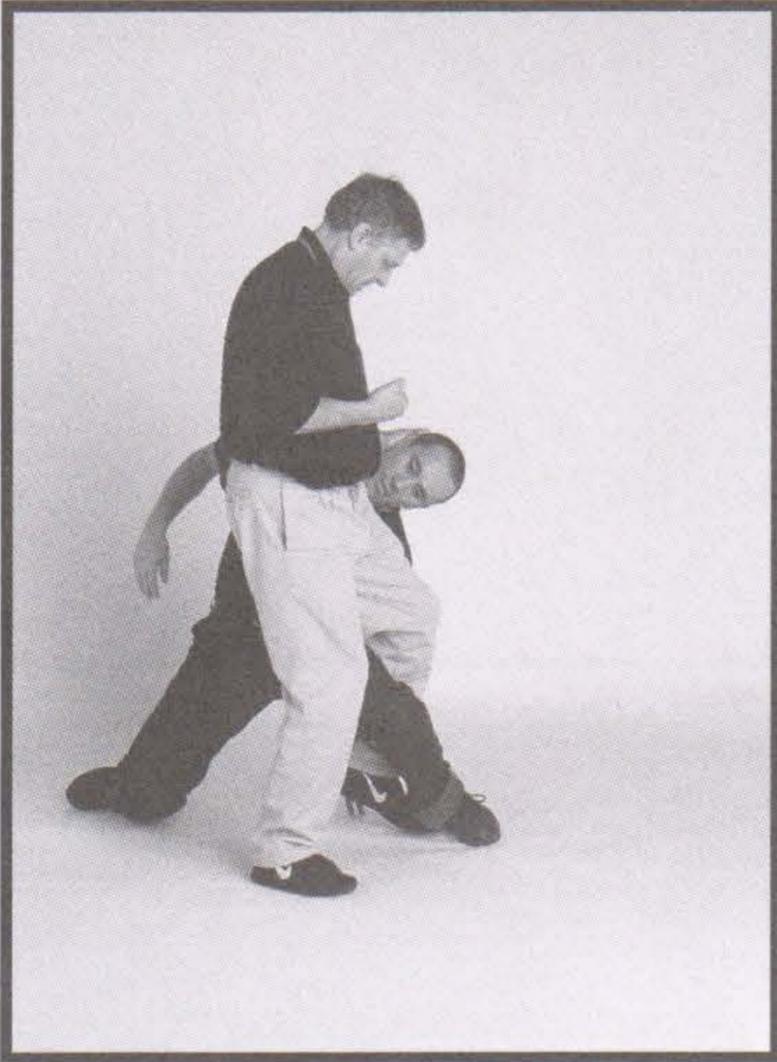
3 Charles aussitôt saisit la tête et frappe en même temps de sa main (droite) aux cervicales, son avant-bras (gauche) fermant la garde de Bruno. ➤



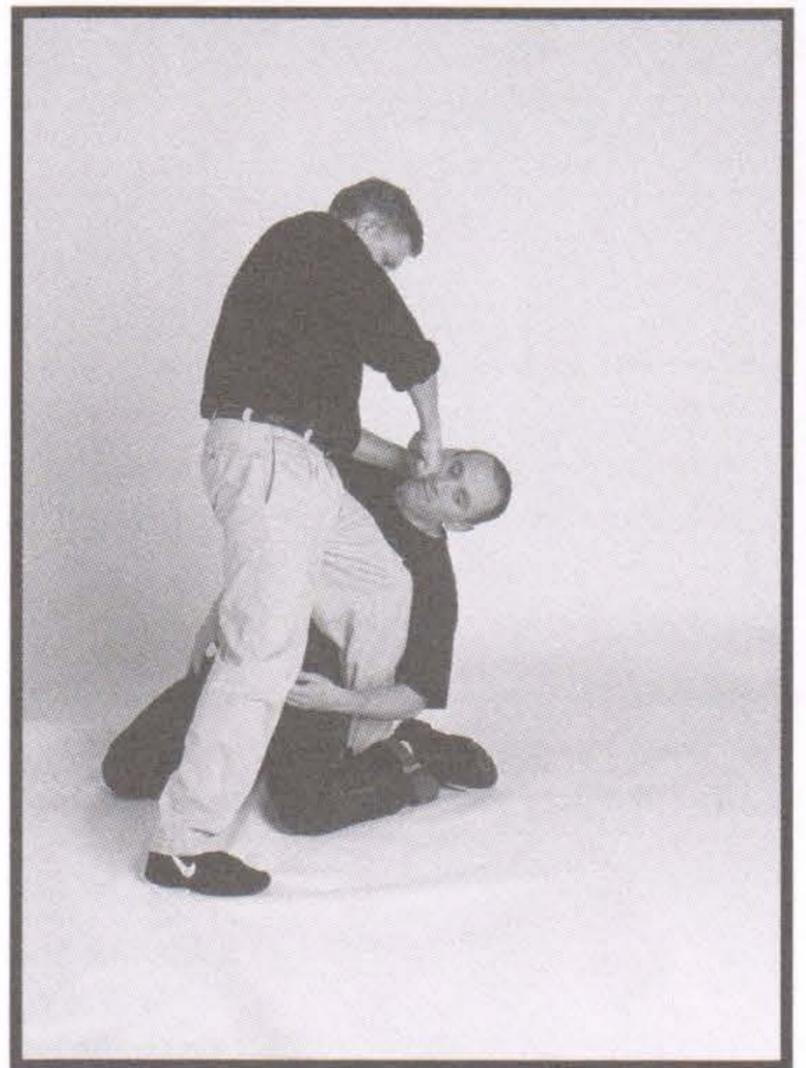
4 Charles baisse la tête de Bruno et décoche un coup de genou à la mâchoire. ➤



5 Charles maintient la tête et passe sa jambe (gauche) derrière celle de Bruno. ➤

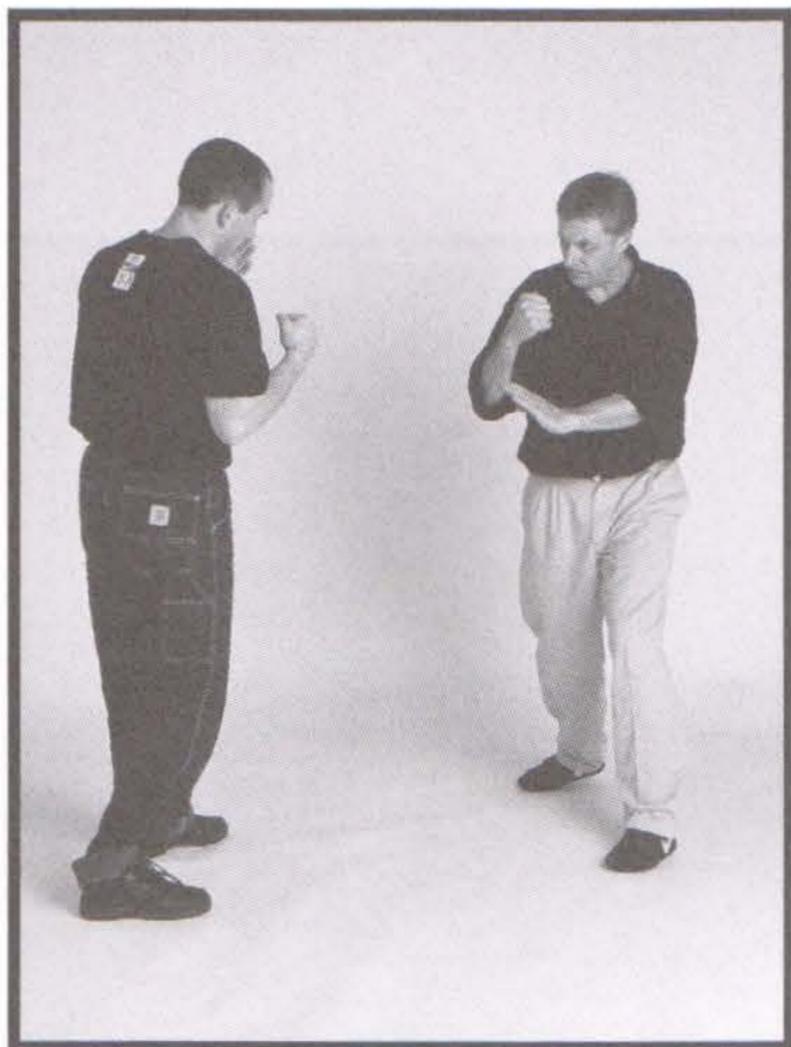


6 Charles plie la jambe de Bruno et s'apprête à frapper au visage. ➤

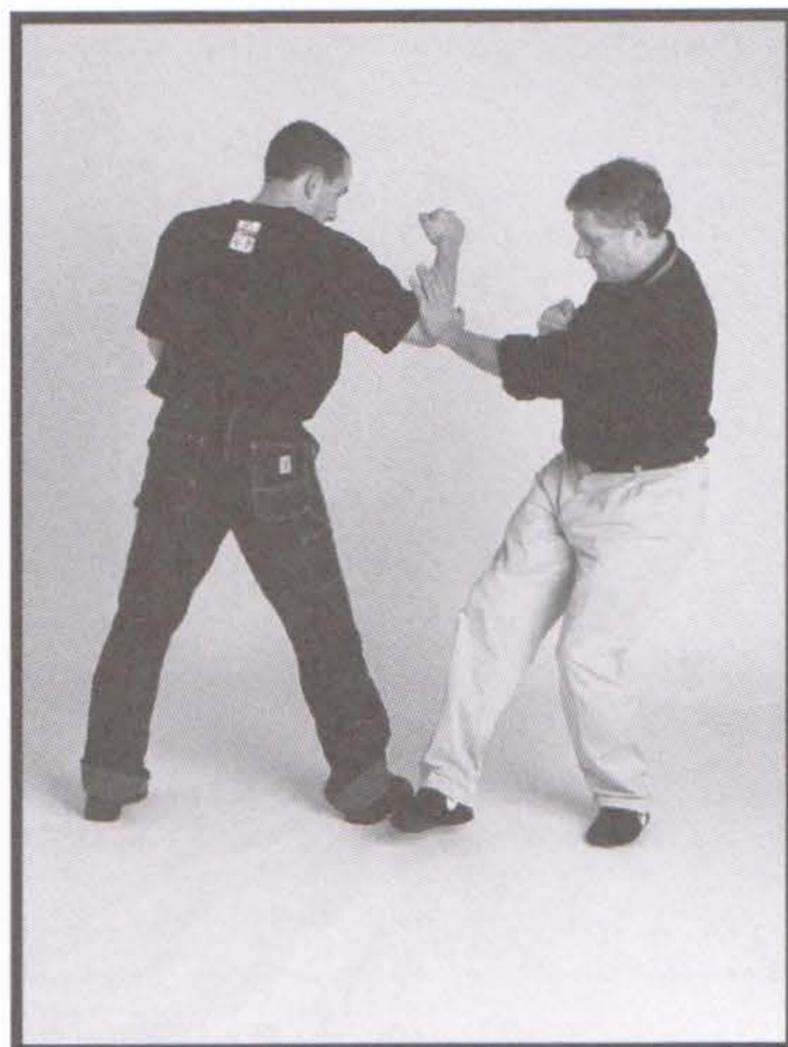


7 Charles termine par la frappe au visage. ■

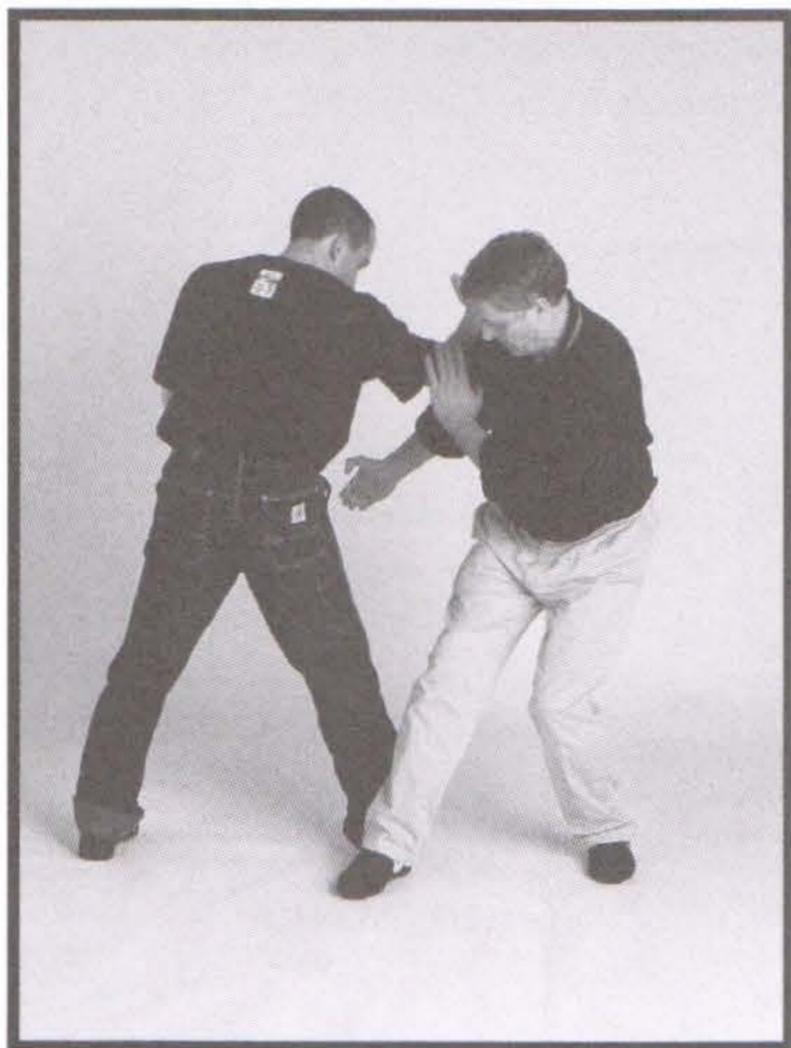
## Défense sur un coup de poing droit



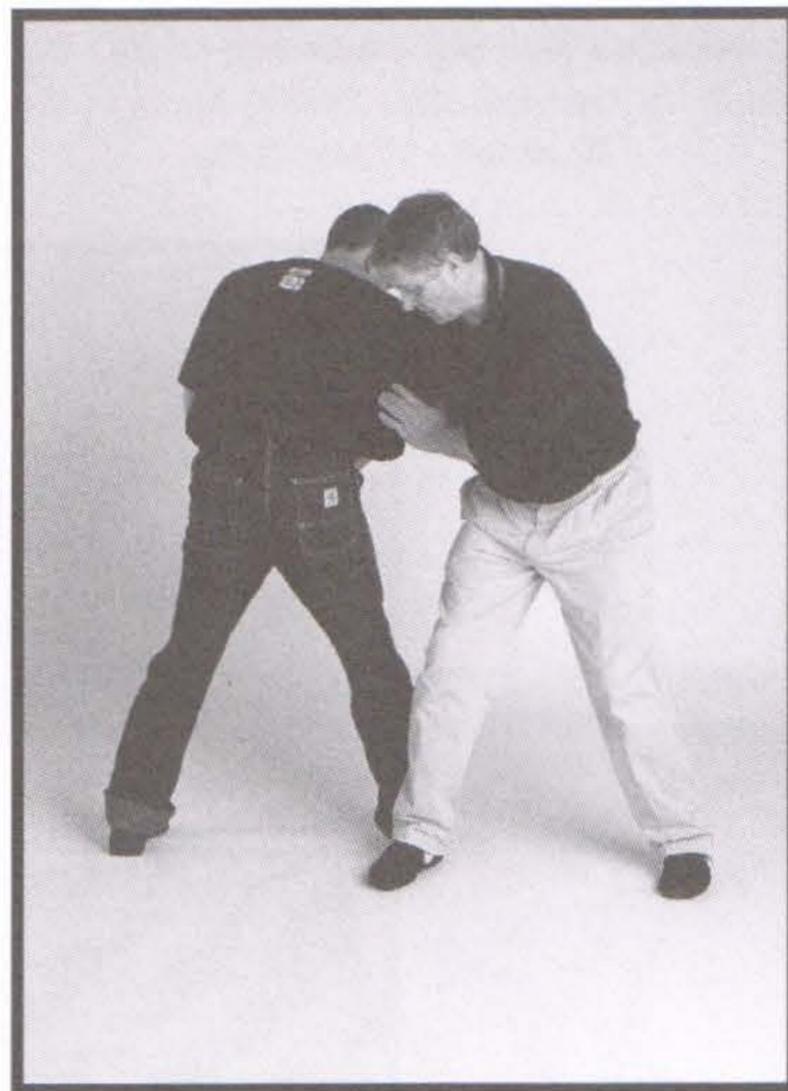
1 Charles est en garde. ➤

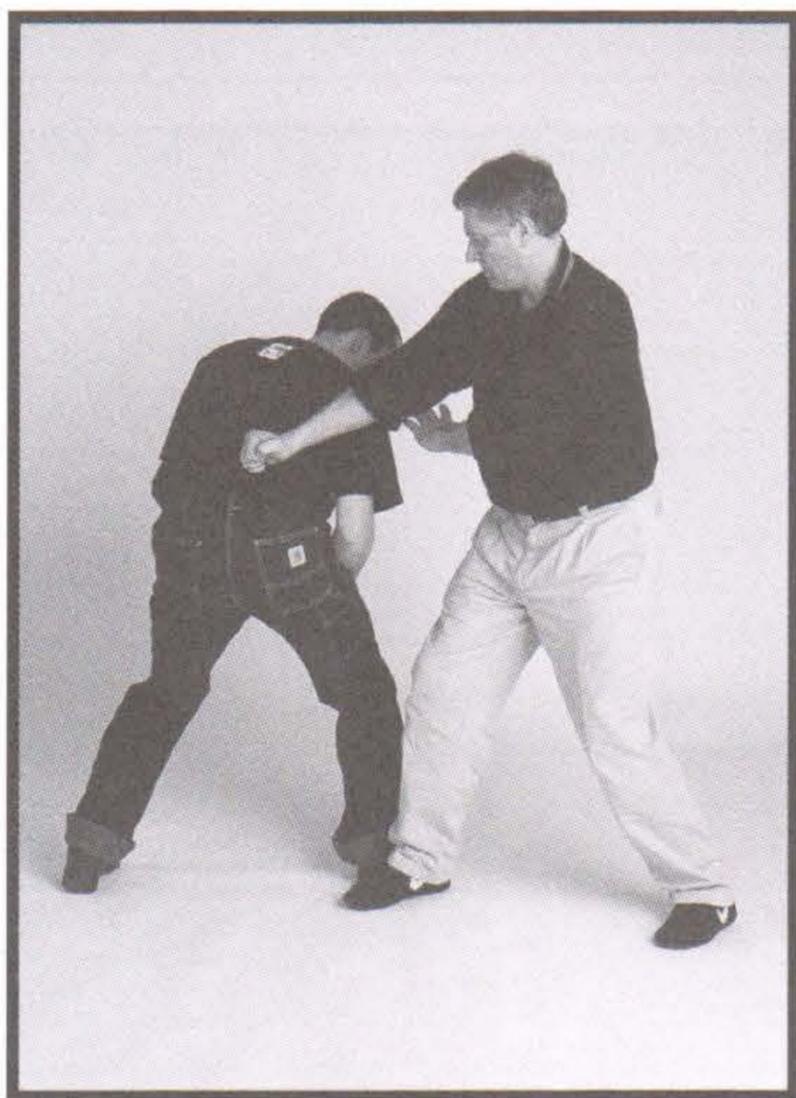


2 Charles dévie de sa main (gauche) le bras attaquant au niveau du coude et passe sa jambe (droite) à l'extérieur pour la placer derrière celle de Bruno. ➤

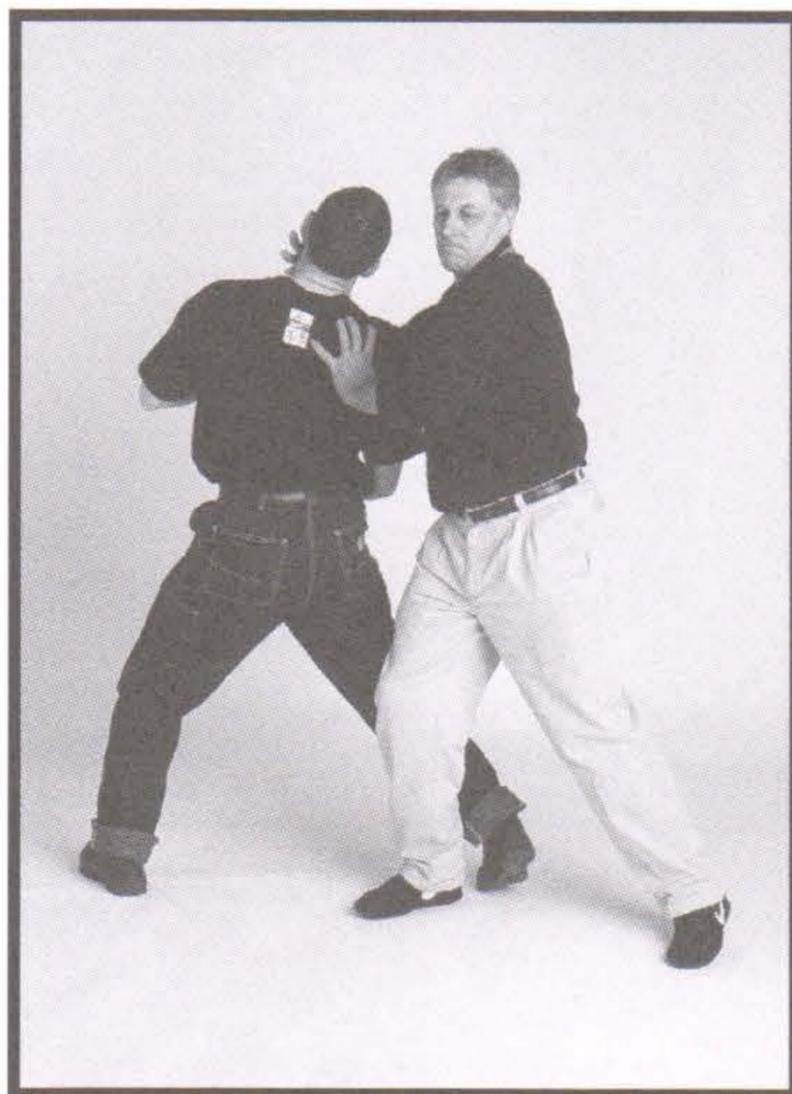


3, 4 Charles garde le contrôle du coude, sa jambe est placée et il frappe au triangle génital. ➤

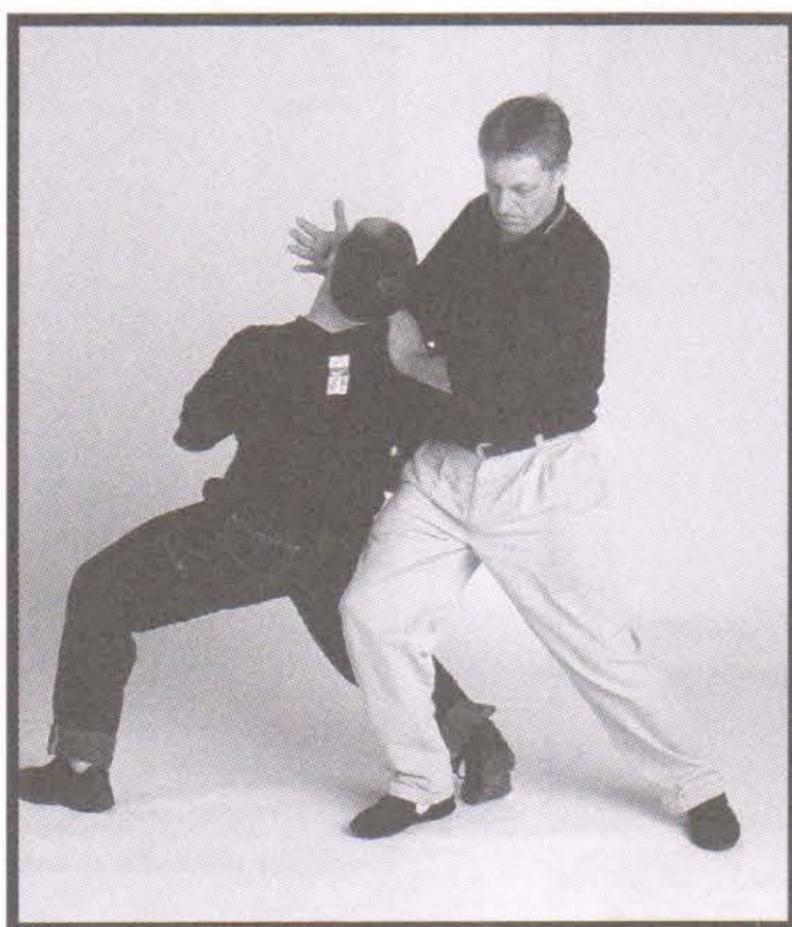




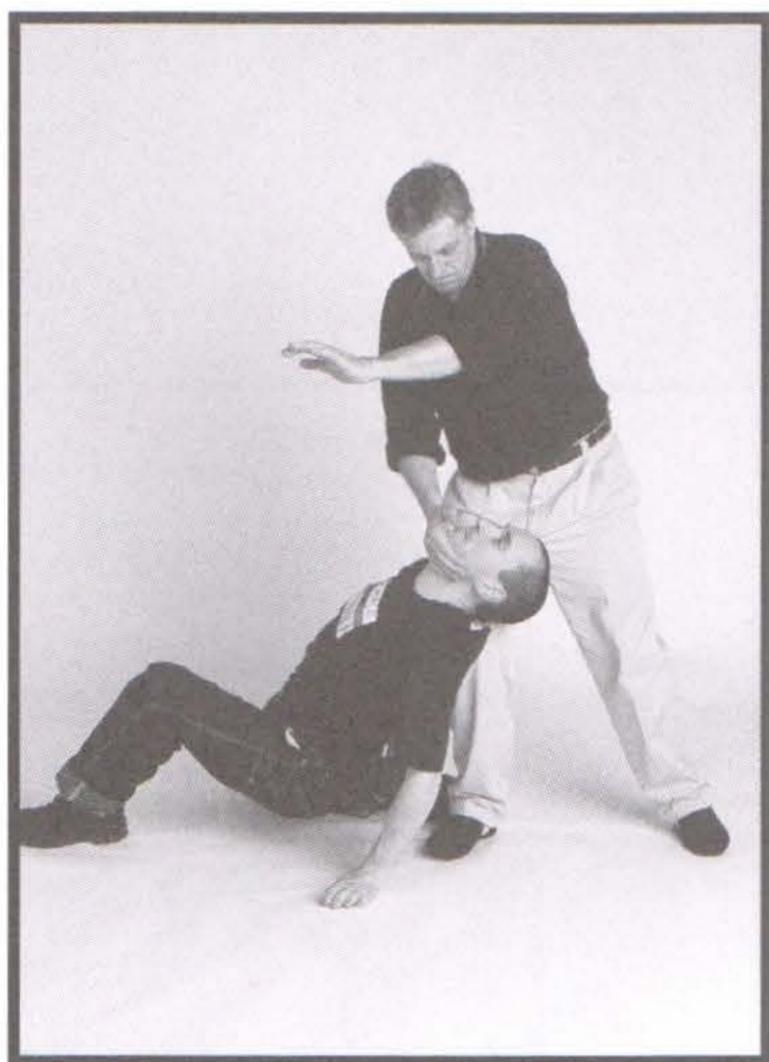
5 Charles ressort sa main (droite) et frappe en poing marteau dans les reins. ➤



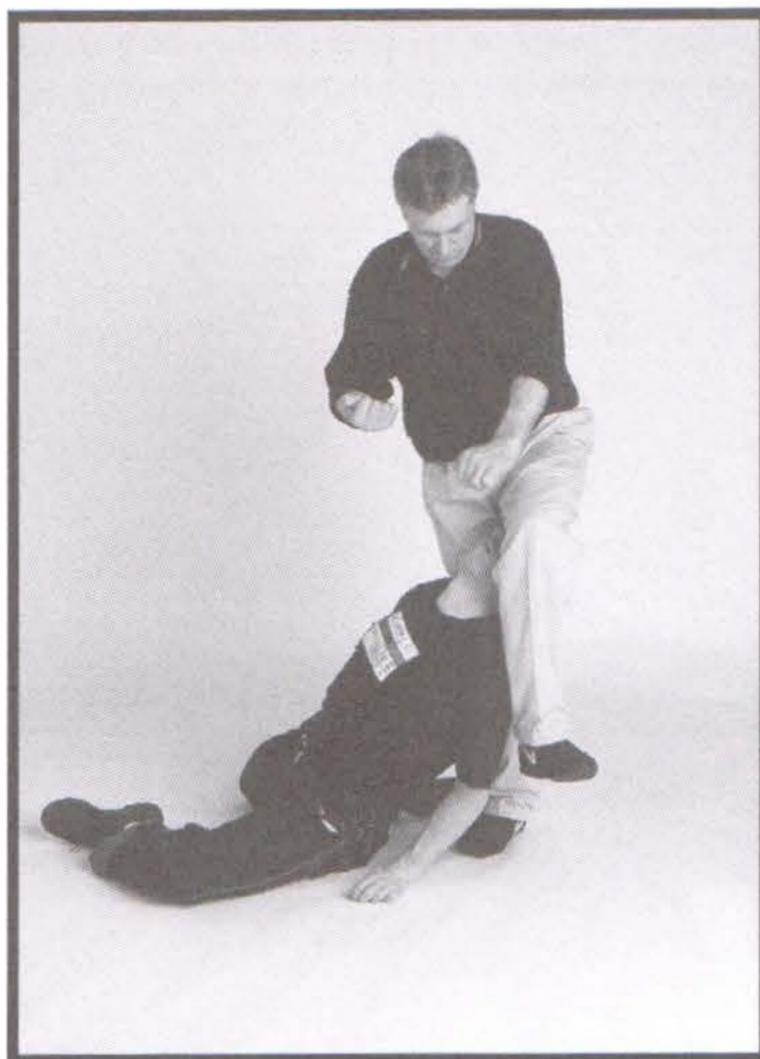
6 Charles bloque l'épaule de sa main (gauche) et sa main (droite) frappe et saisit au visage. ➤



7 Charles continue la pression vers l'arrière. ➤

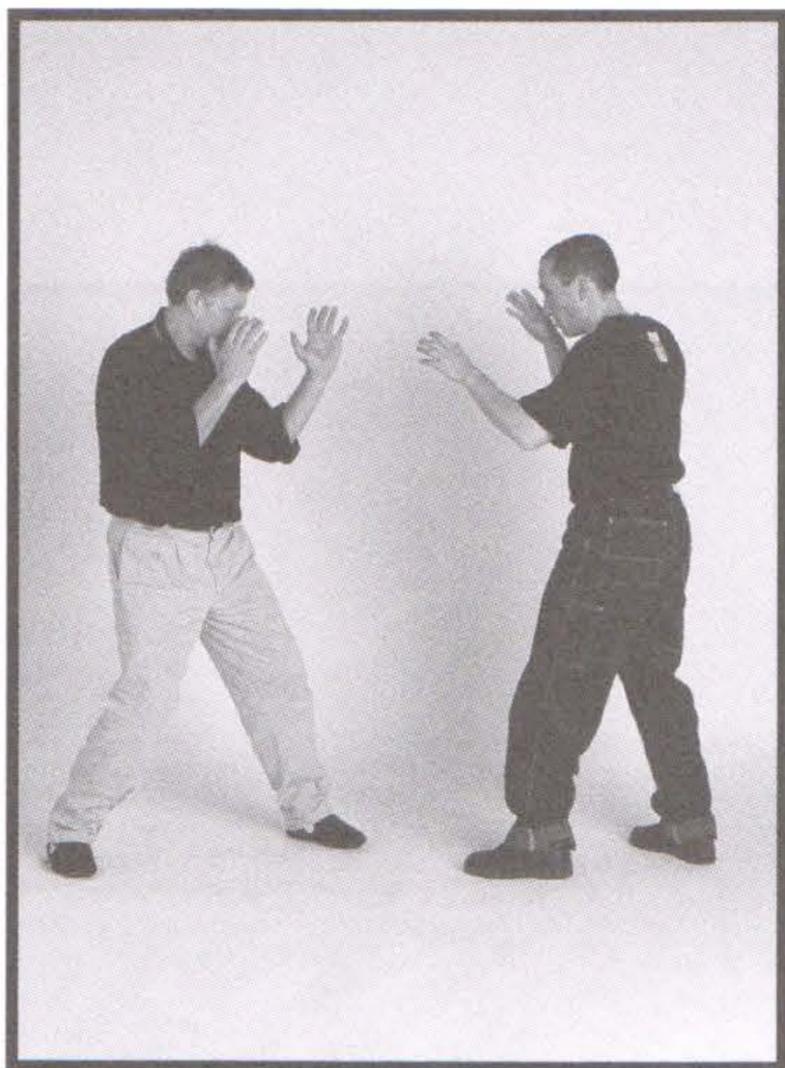


8 Charles a amené Bruno sur sa jambe (droite). ➤

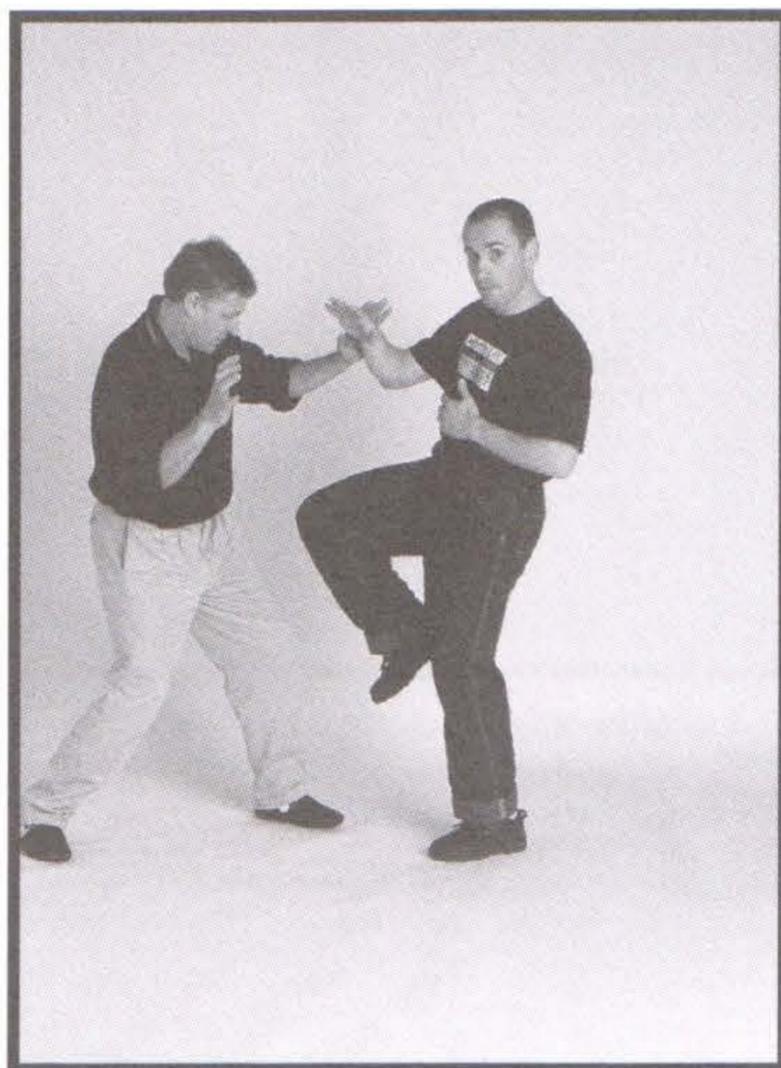


9 Charles termine par une frappe guillotine de sa jambe (droite), cette technique est aussi un moyen de contrôle. ■

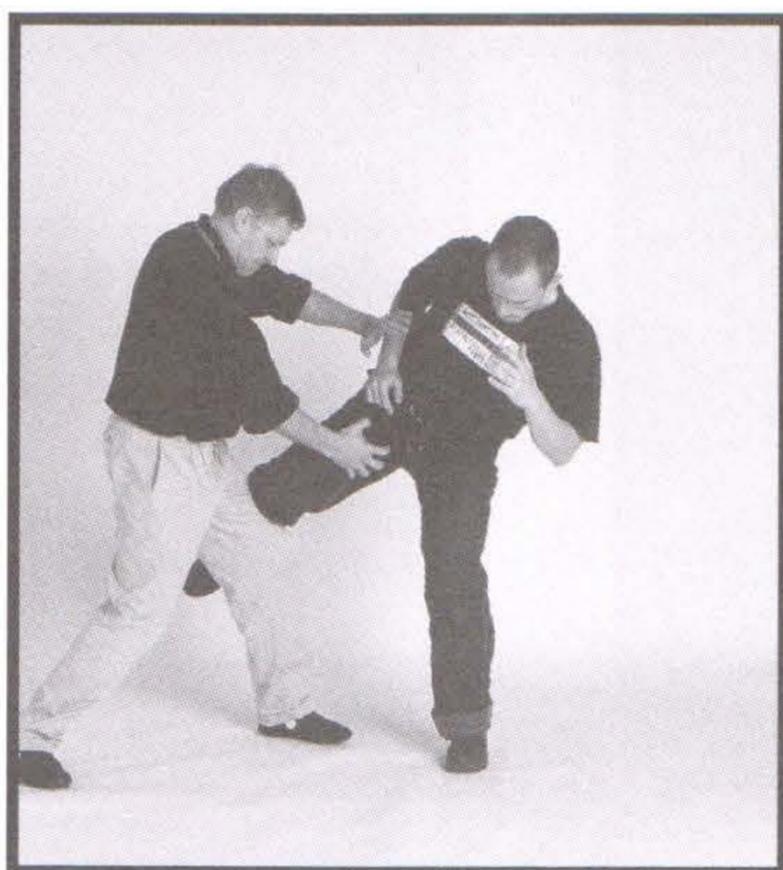
## Défense sur un coup de pied semi-circulaire (style low-kick)



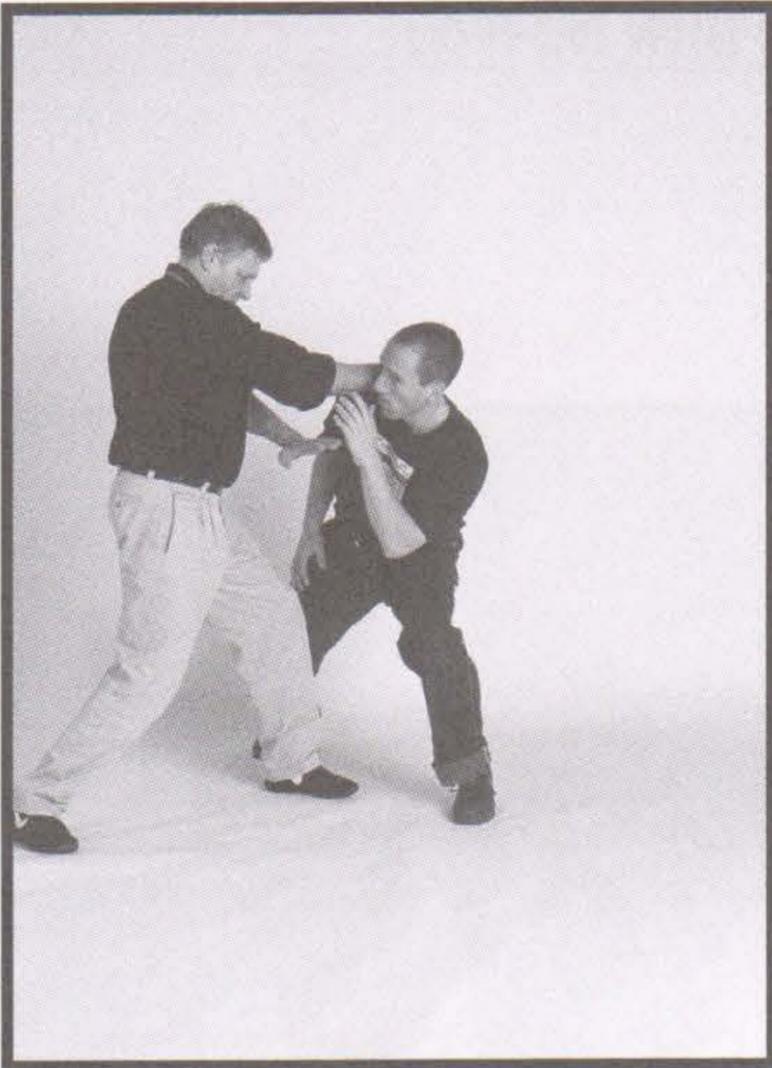
1 Charles est en garde. ➤



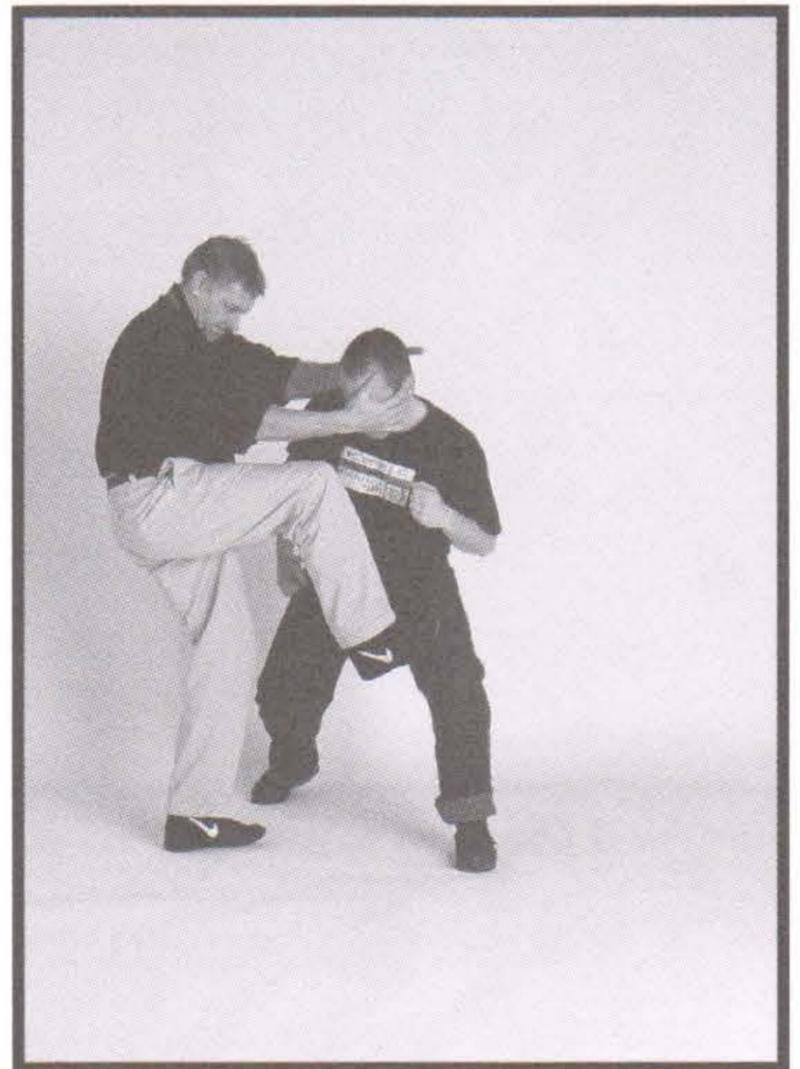
2 Charles vient en contrôle de sa main (gauche). ➤



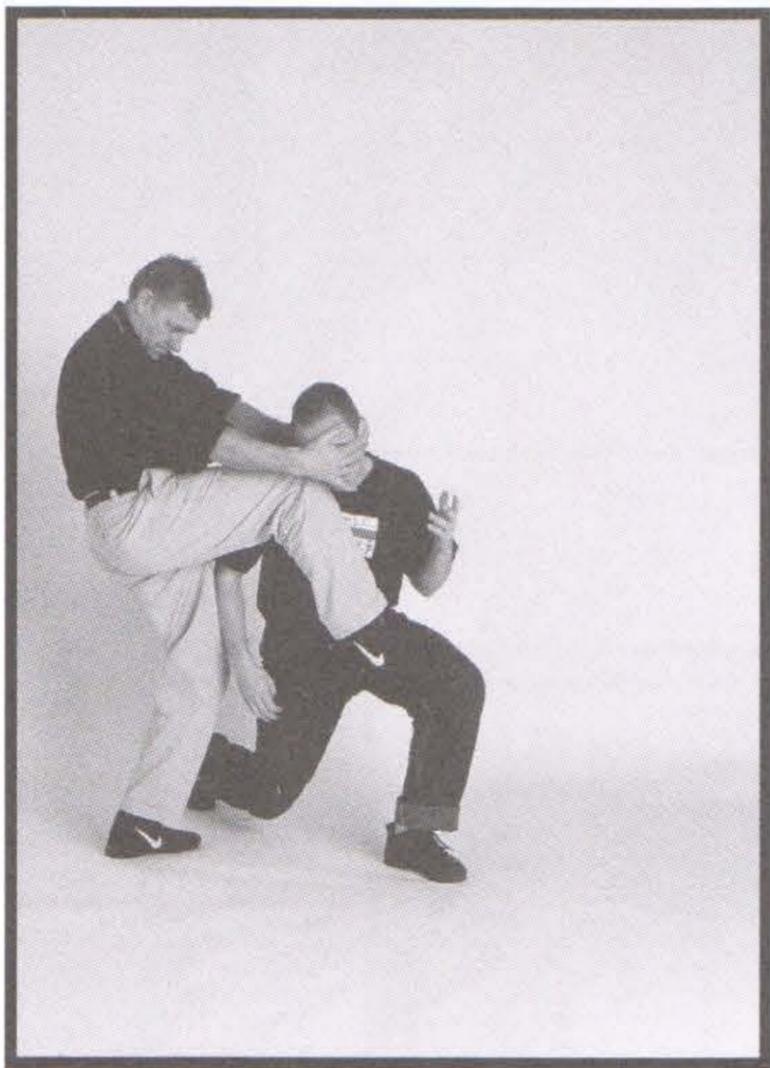
3 Charles le contrôle du bras et sa main (droite) frappe en patte de tigre à l'intérieur de la cuisse (fémoral). ➤



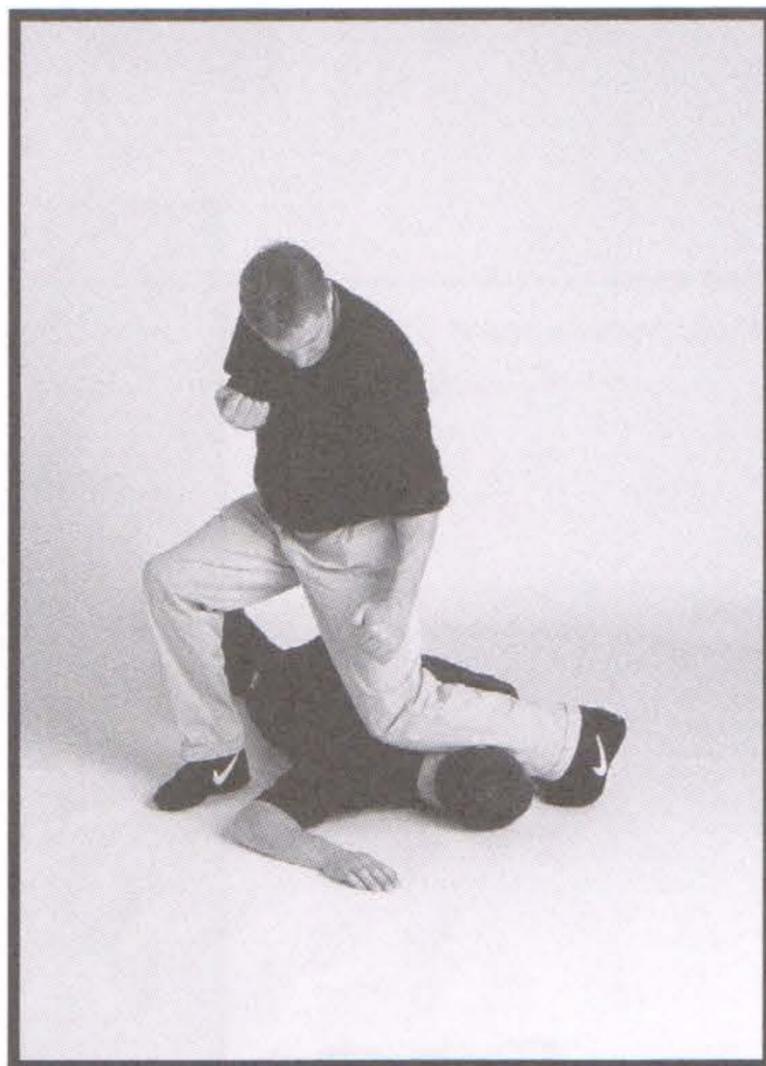
4 Charles remonte aussitôt sa main (droite) et frappe aux cervicales. ➤



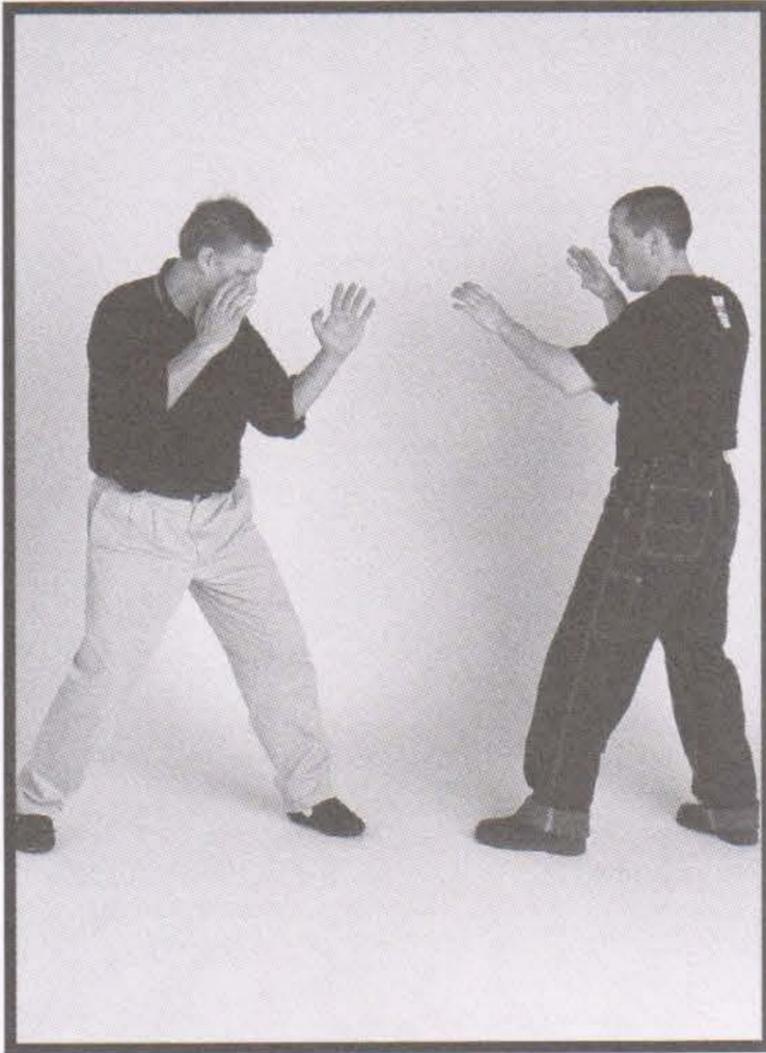
5 Charles effectue une double frappe aux cervicales de sa main (gauche). ➤



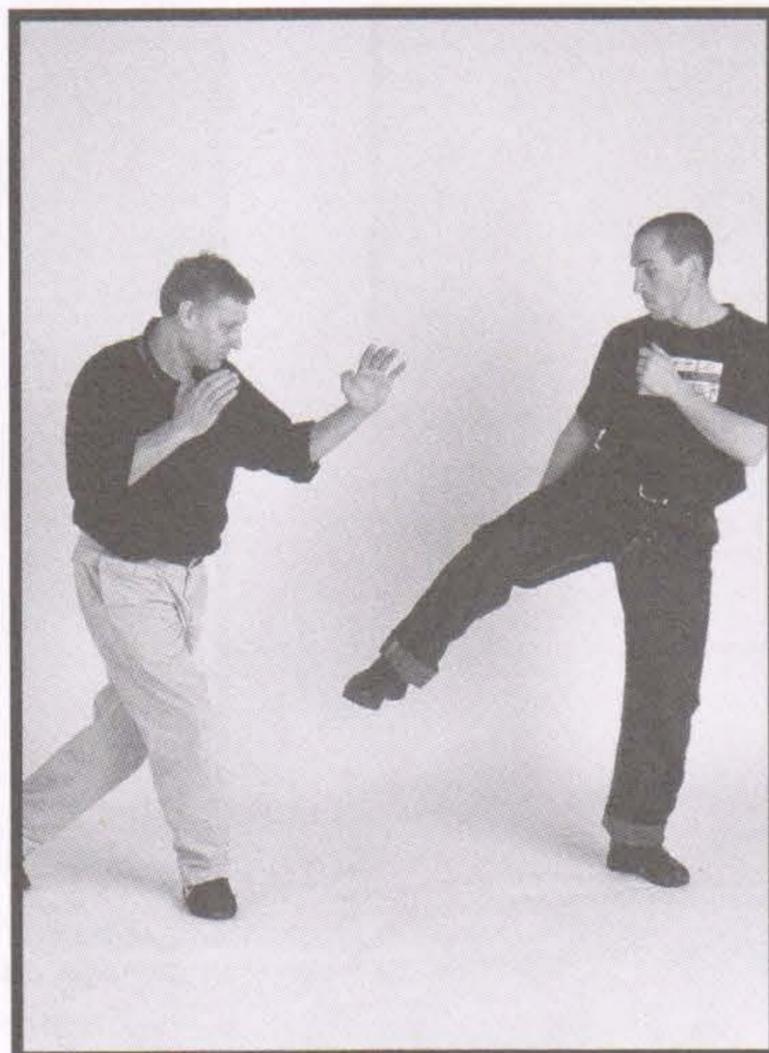
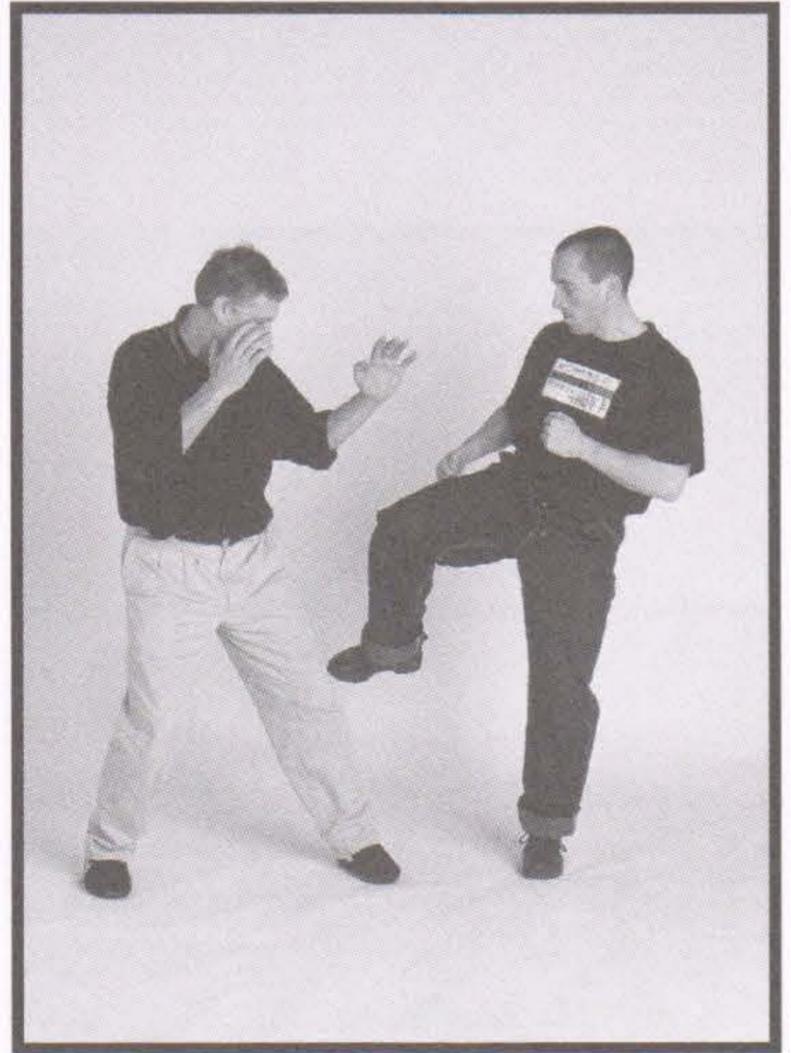
6 Charles a pris la tête de Bruno et frappe du genou à la mâchoire. ➤



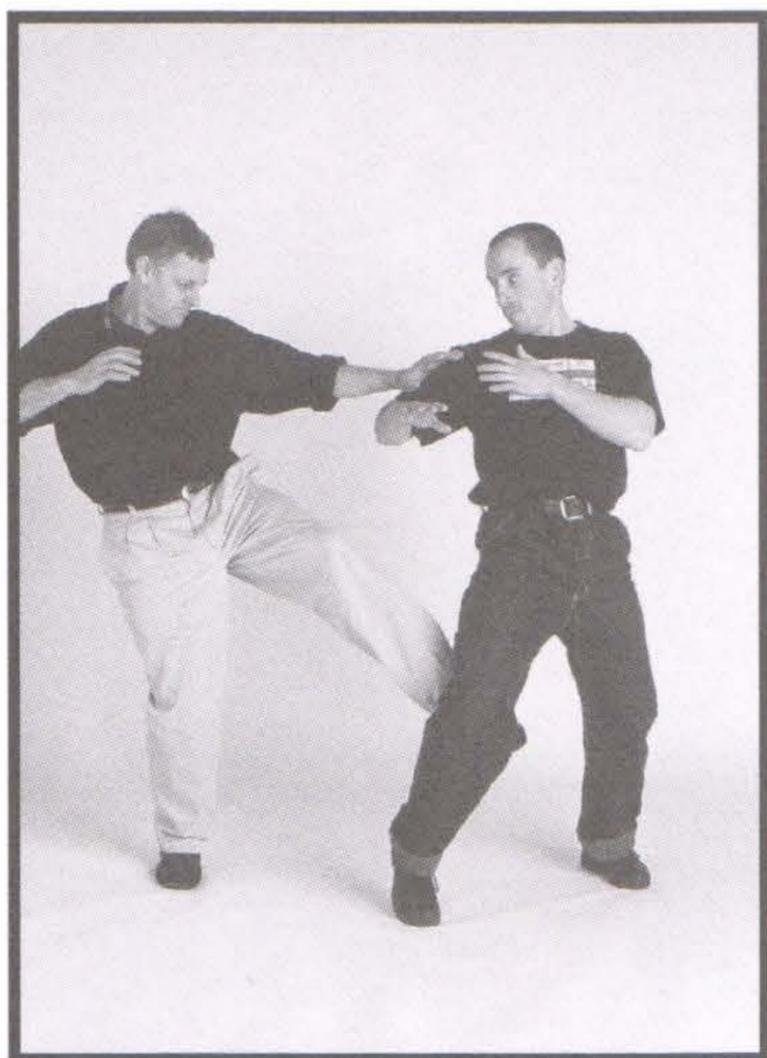
7 Charles amène Bruno au sol par une rotation des cervicales et contrôle avec le genou sur le cou. ■



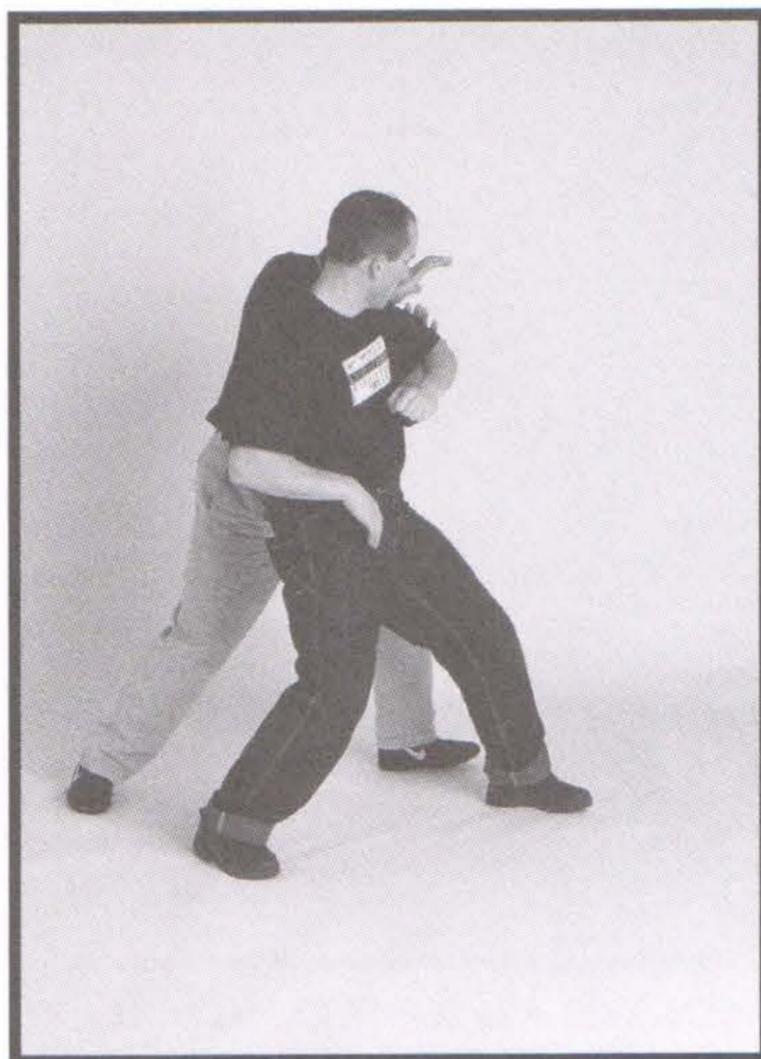
1, 2 Charles est en garde et Bruno arme sa jambe (droite). ➤



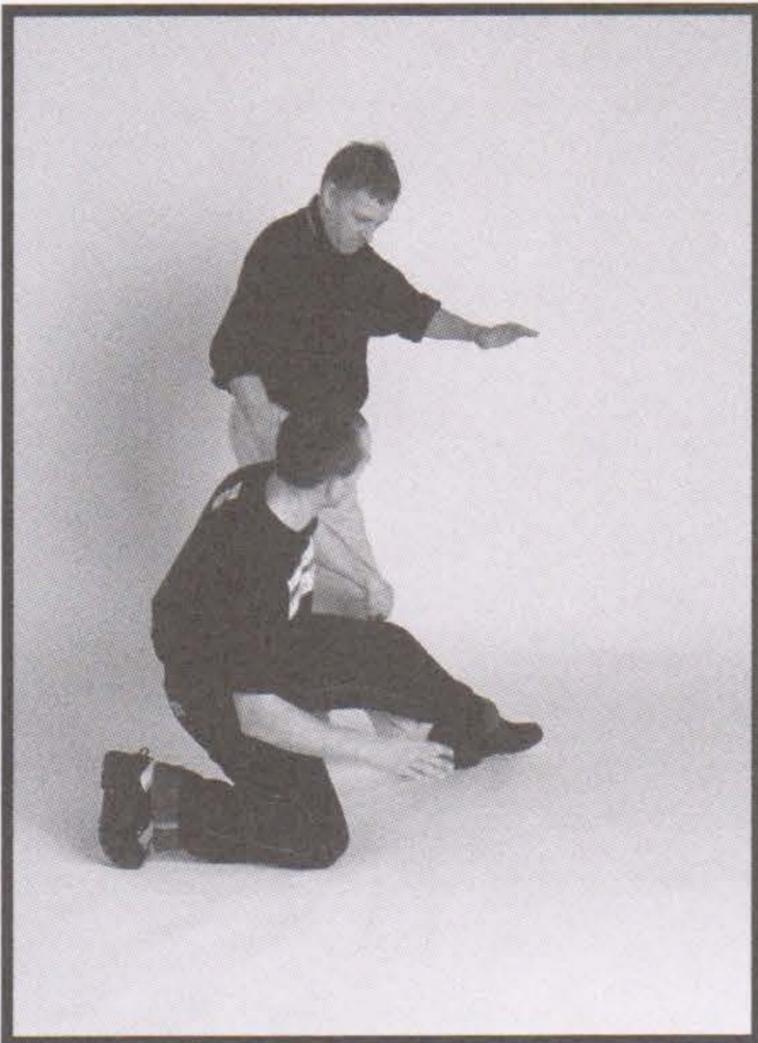
3 Charles retire sa jambe (gauche). ➤



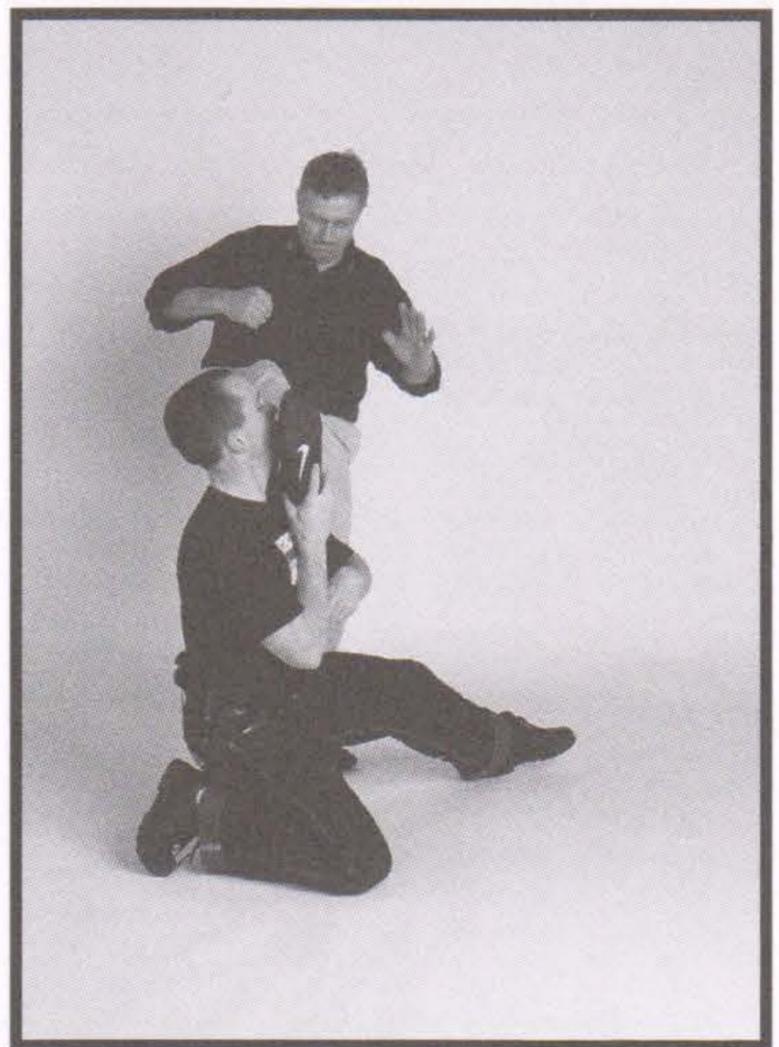
4 Charles repart et frappe de sa jambe (gauche) derrière le genou. ➤



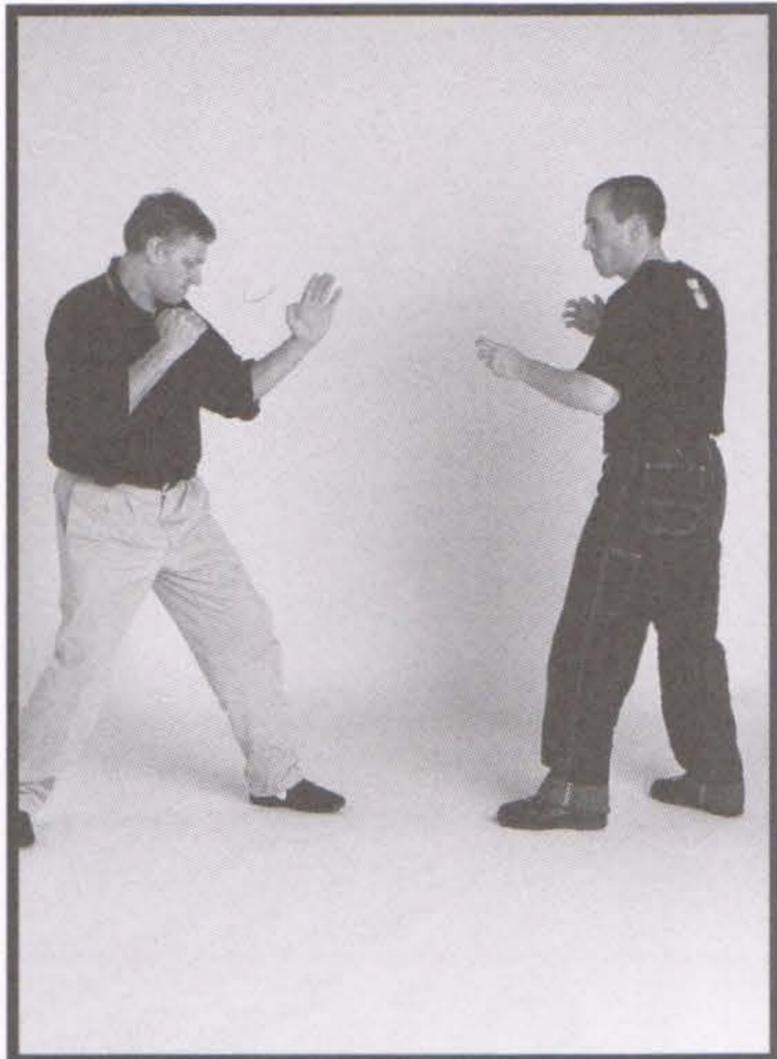
5 Charles passe derrière Bruno en contrôlant le coude (gauche). ➤



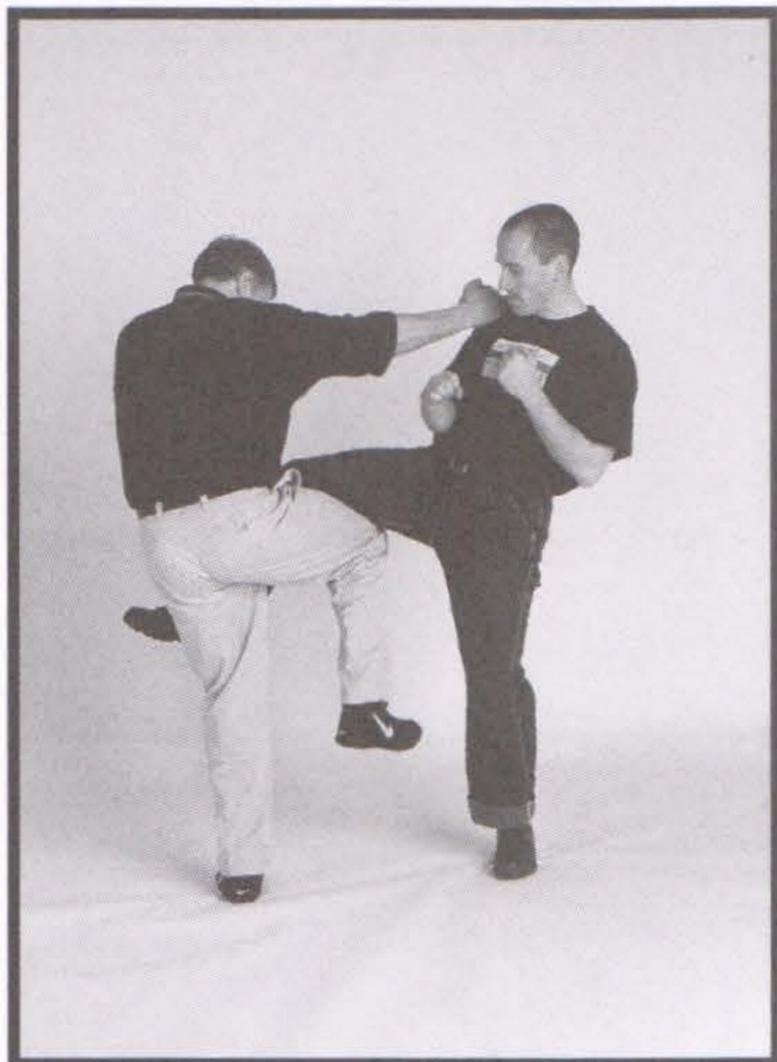
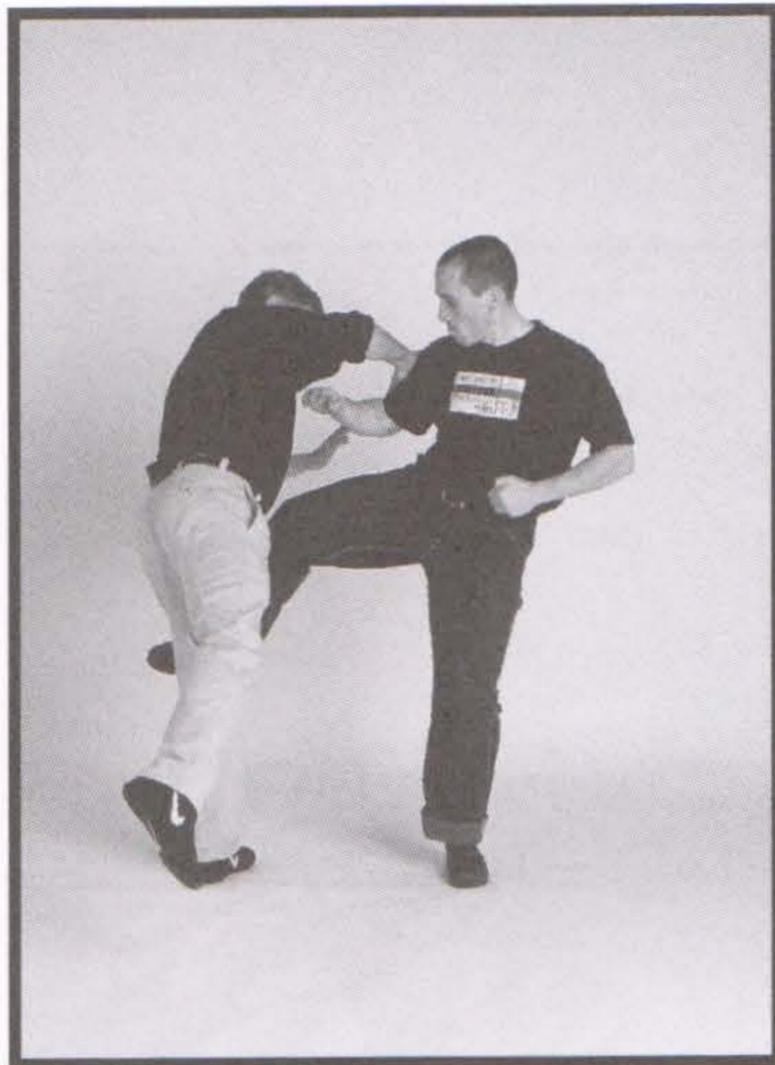
6 Dans son déplacement, Charles effectue un balayage sur la jambe (gauche). ➤



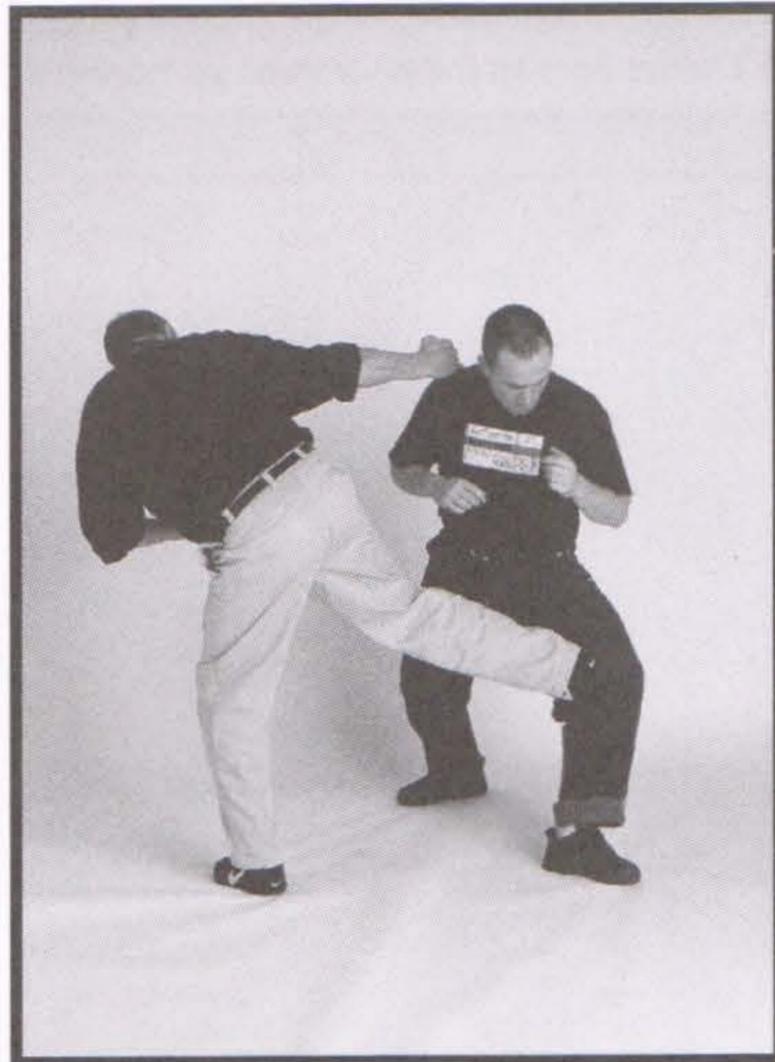
7 Charles prolonge son balayage et revient en revers circulaire du pied (droit) au visage. ■



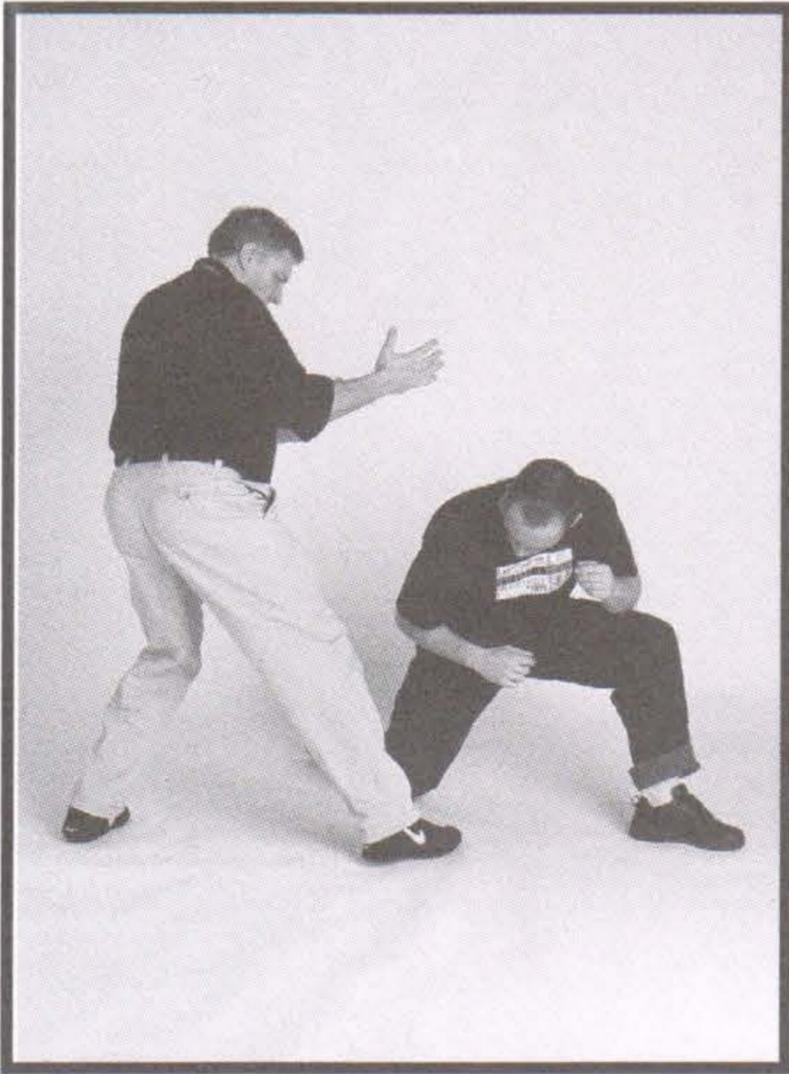
1,2 Charles est en garde et dans sa courte distance encaisse le low-kick ; sa jambe (droite) est prête à frapper. ➤



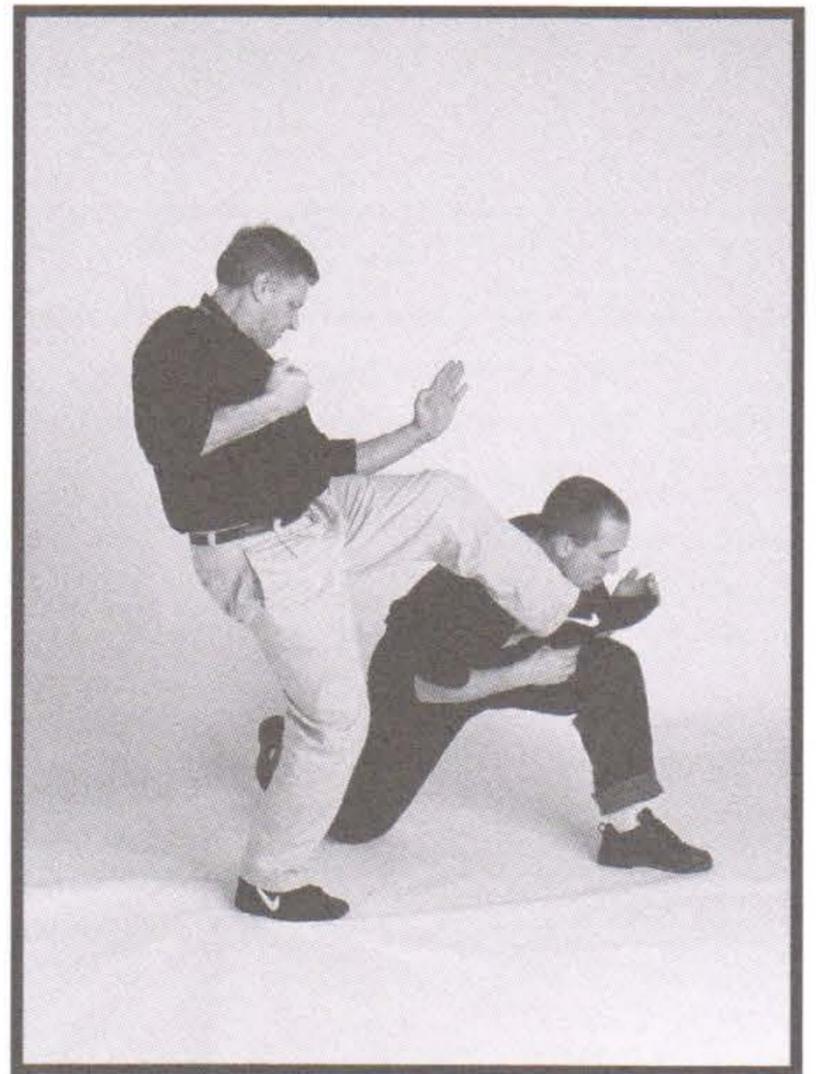
3 Charles contrôle, frappe et contrôle l'épaule ; il enchaîne par un coup de genou à l'intérieur de la cuisse. ➤



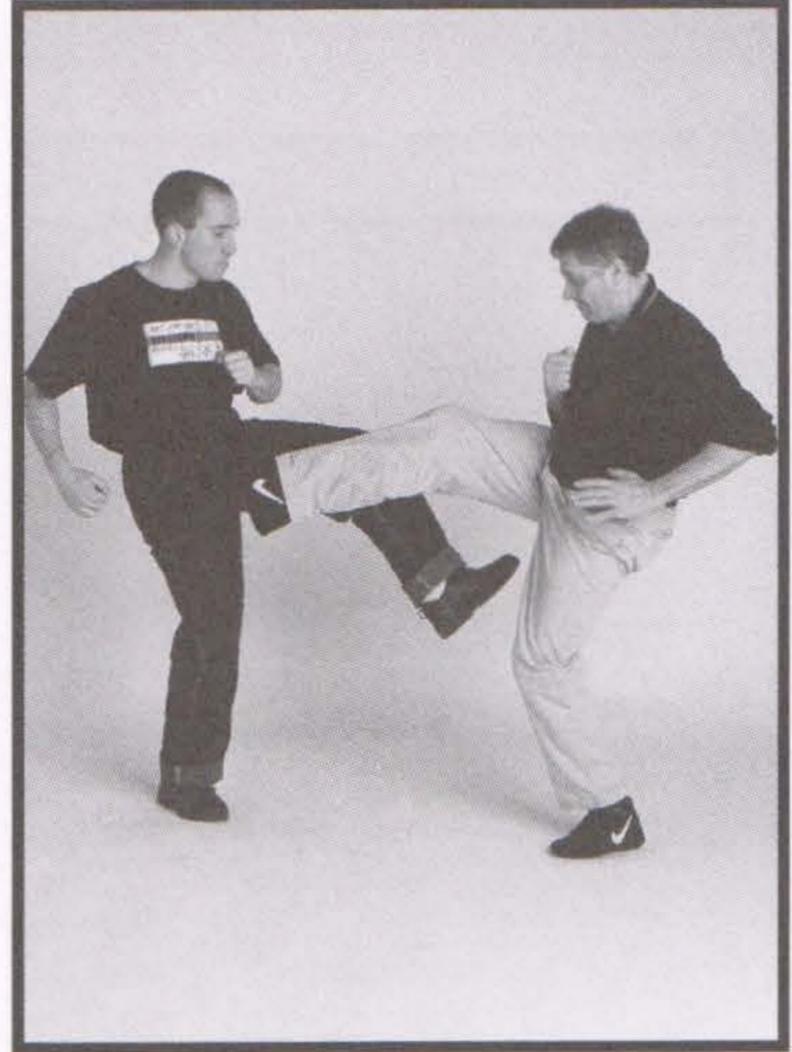
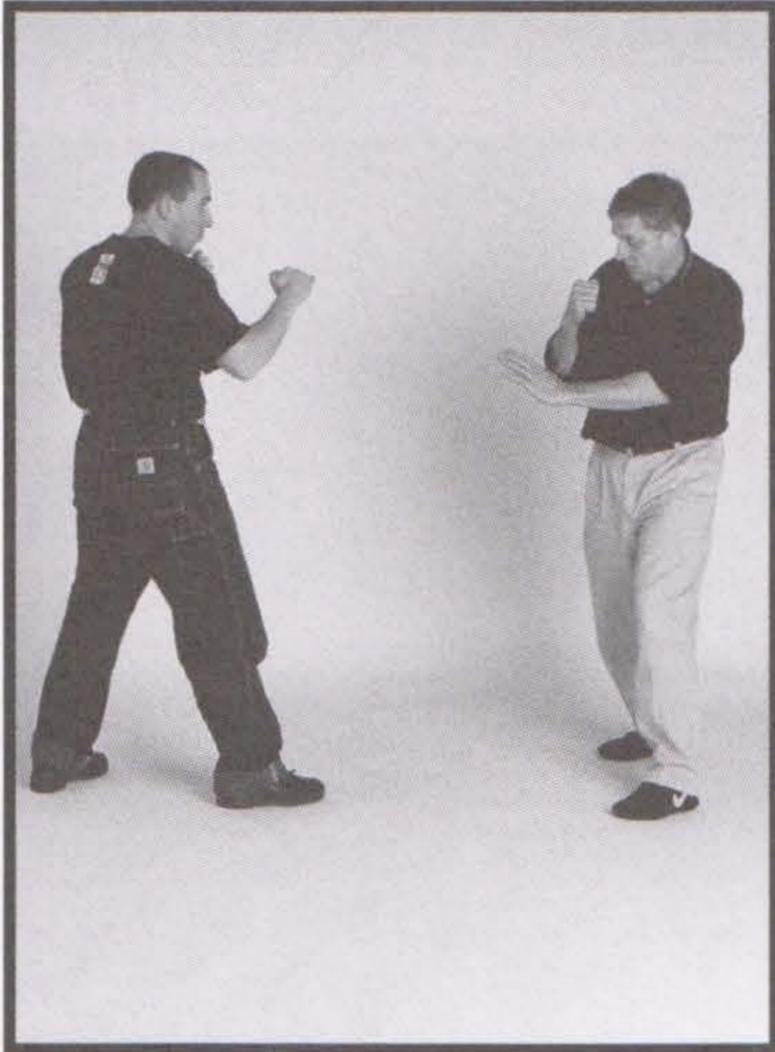
4 Charles continue sa rotation sur sa gauche et frappe d'un coup de pied arrière la jambe (gauche) à l'intérieur du genou. ➤



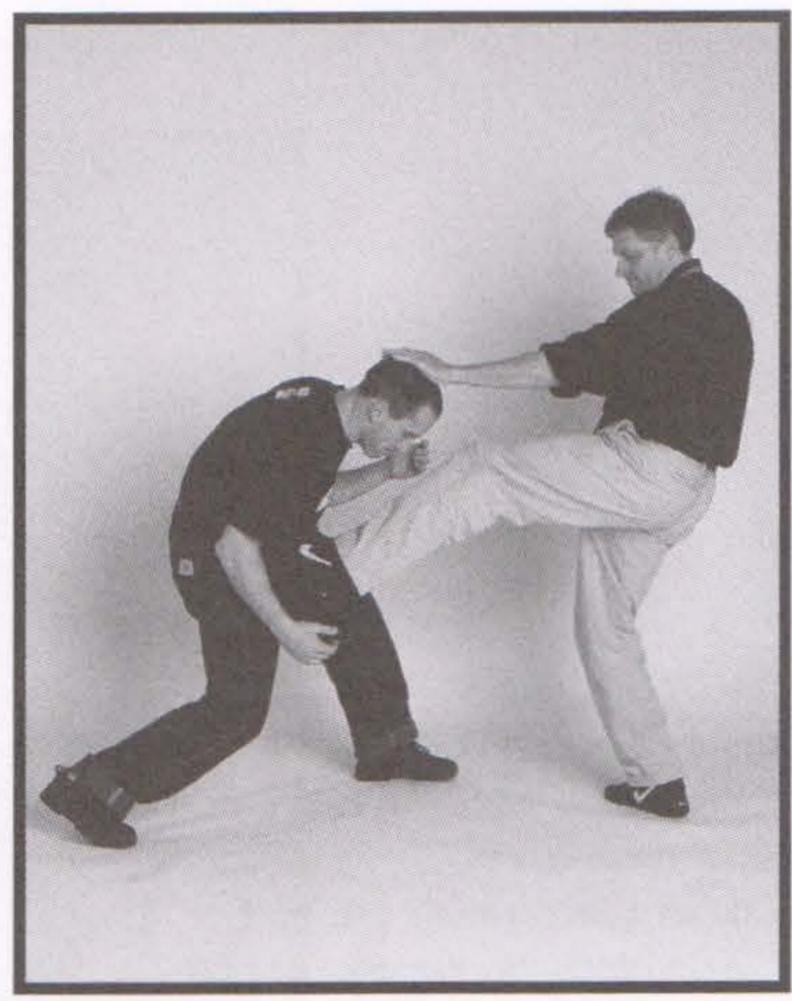
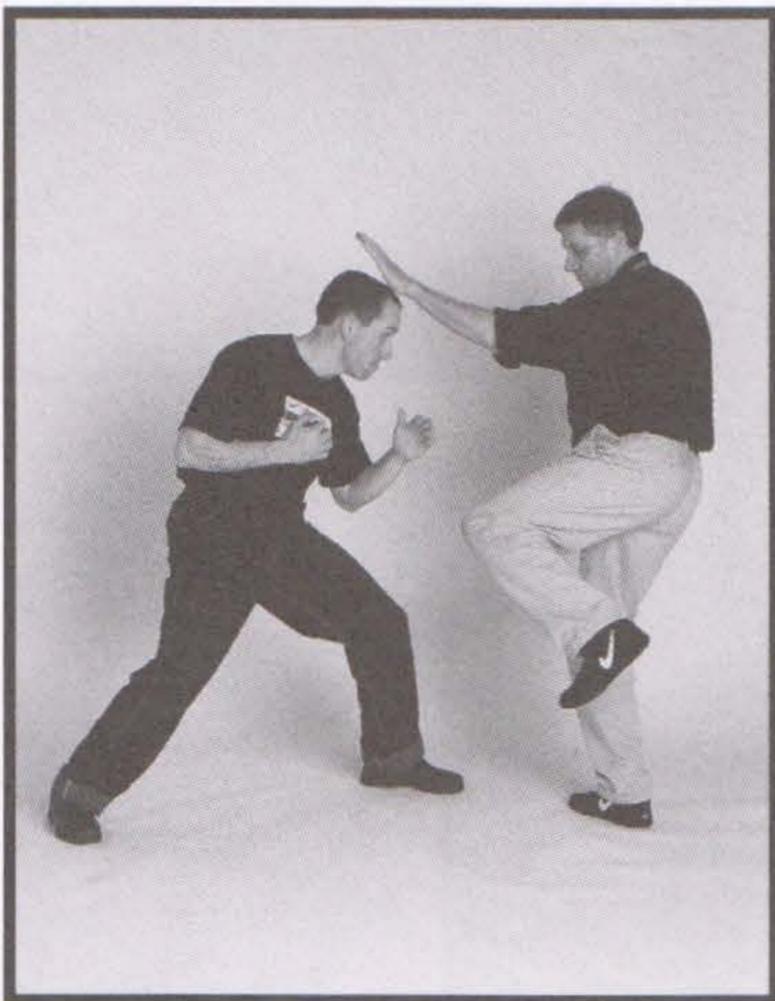
5 Charles dans sa frappe termine sa rotation et se trouve en position pour frapper. ➤



6 Charles termine par un coup de pied (gauche) à la mâchoire et au menton. ■

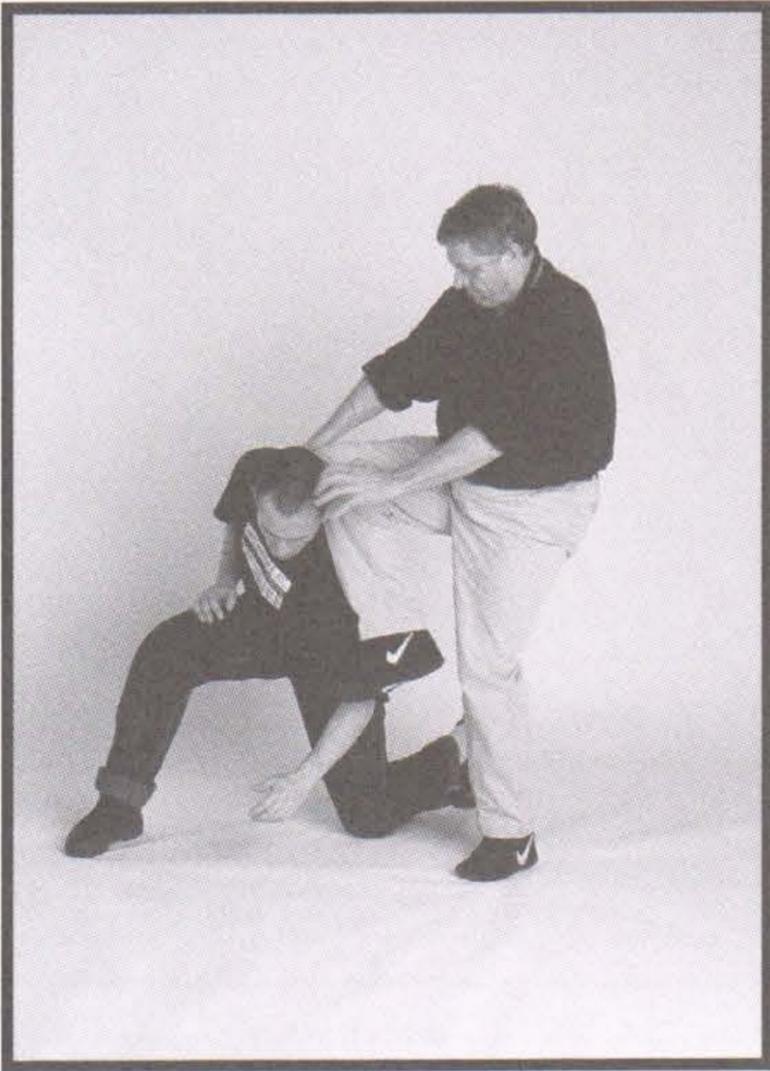


1, 2 Charles est en garde et bloque le low-kick (gauche) de Bruno au triangle génital par un coup de pied semi-circulaire de sa jambe (droite). ➤

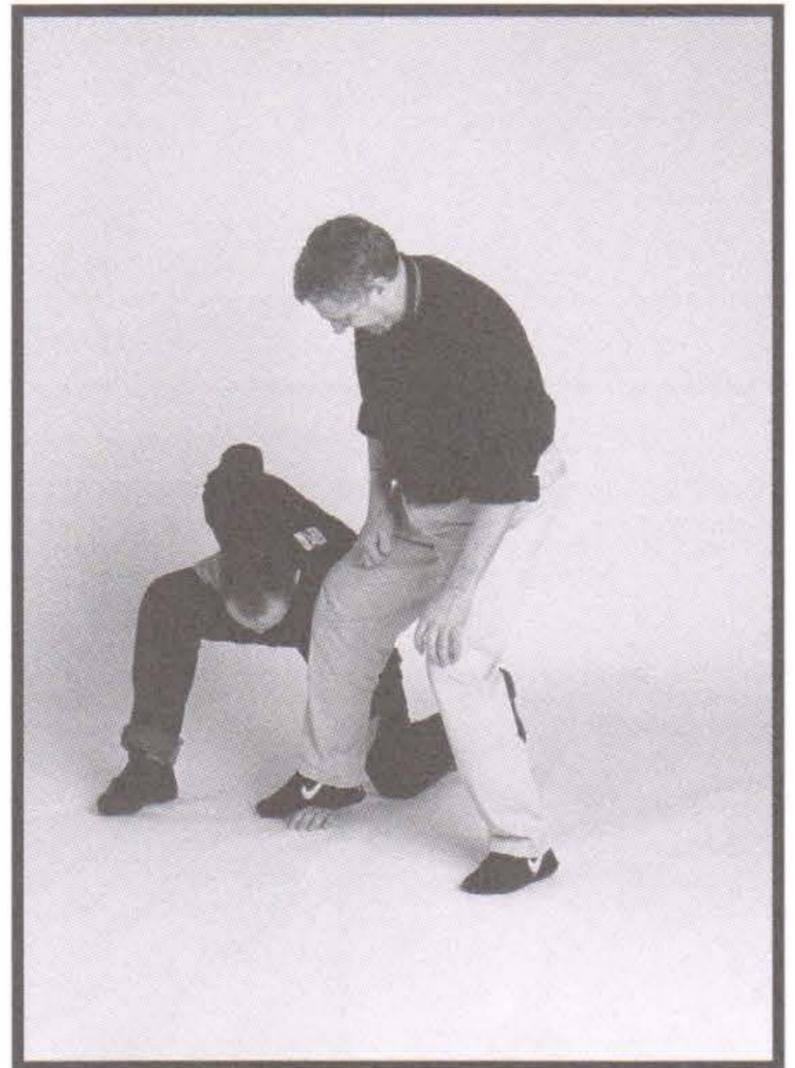


3 Charles frappe à la tête et arme la jambe (gauche). ➤

4 Frappe au triangle génital. ➤

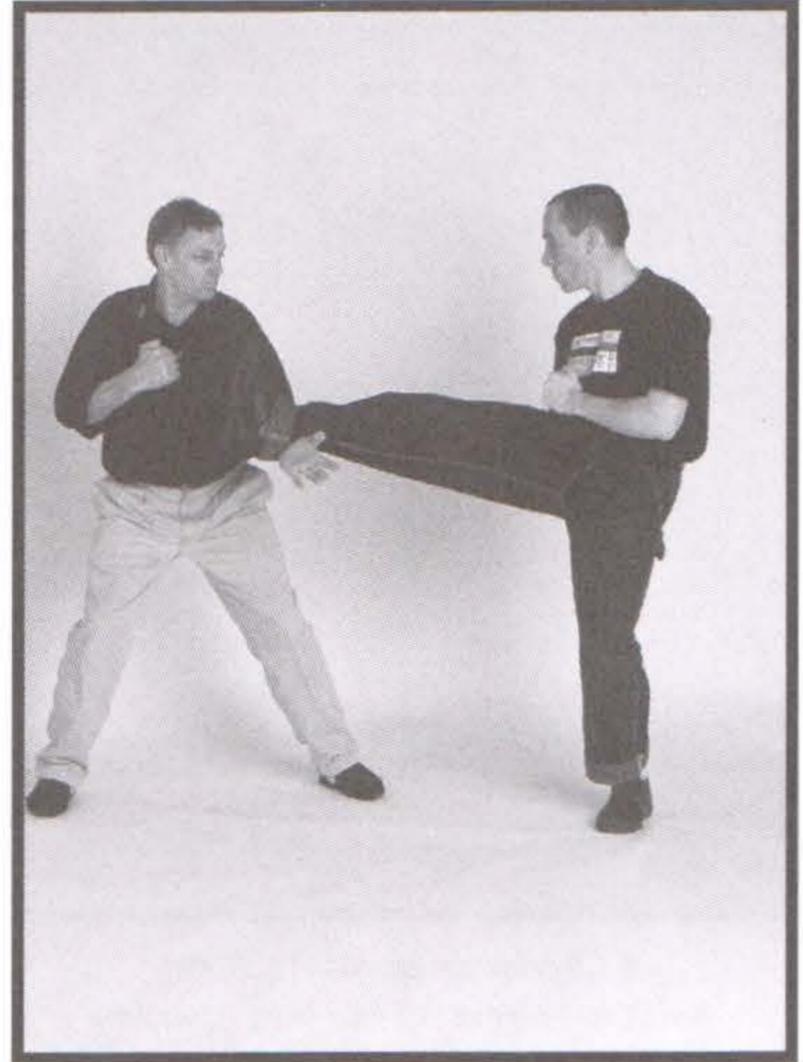
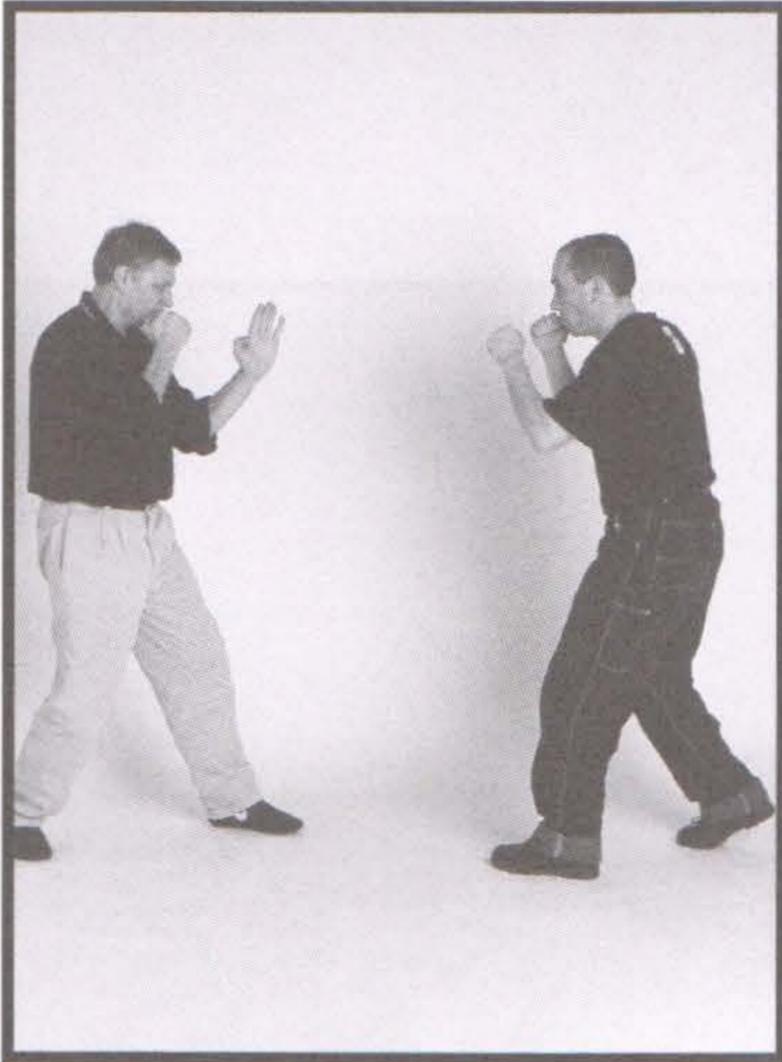


5 Charles enchaîne du genou (droit) aux cervicales. ➤

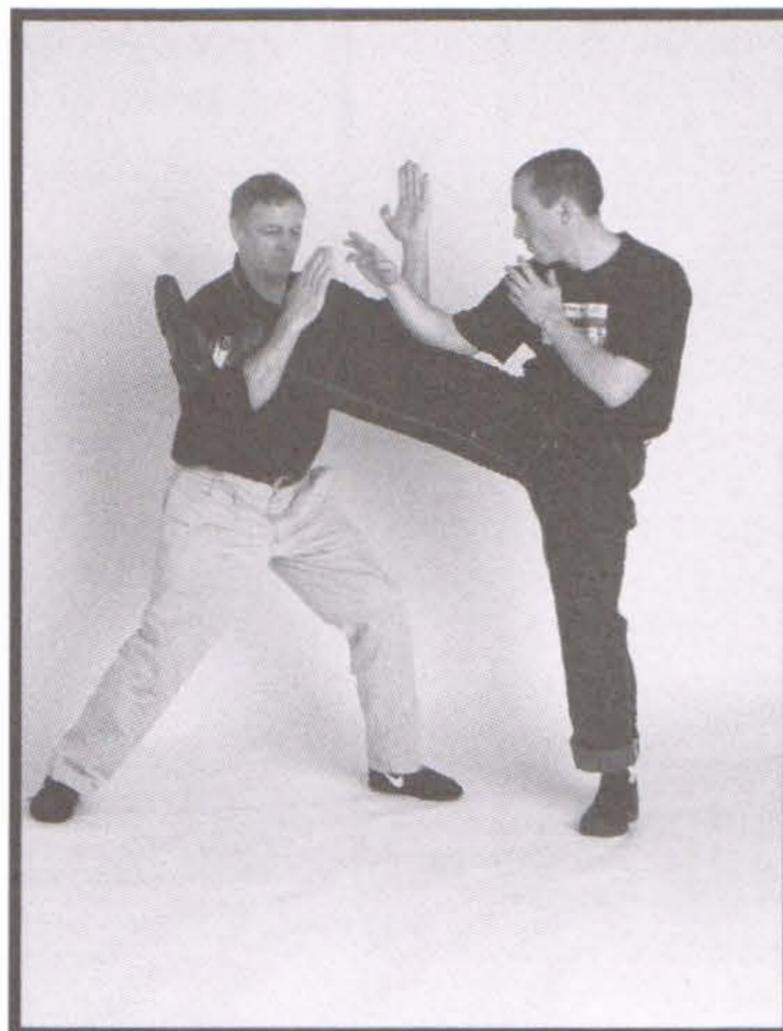


6 Charles redescend son pied et écrase la main. ■

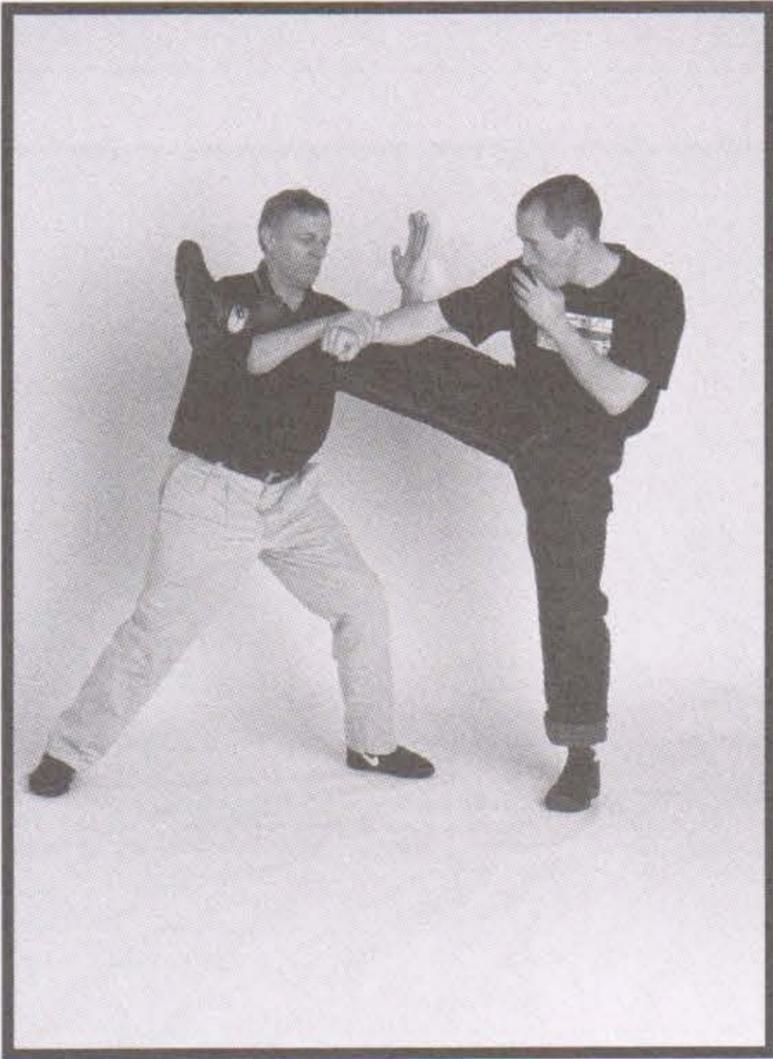
## Défense sur un coup de pied de face



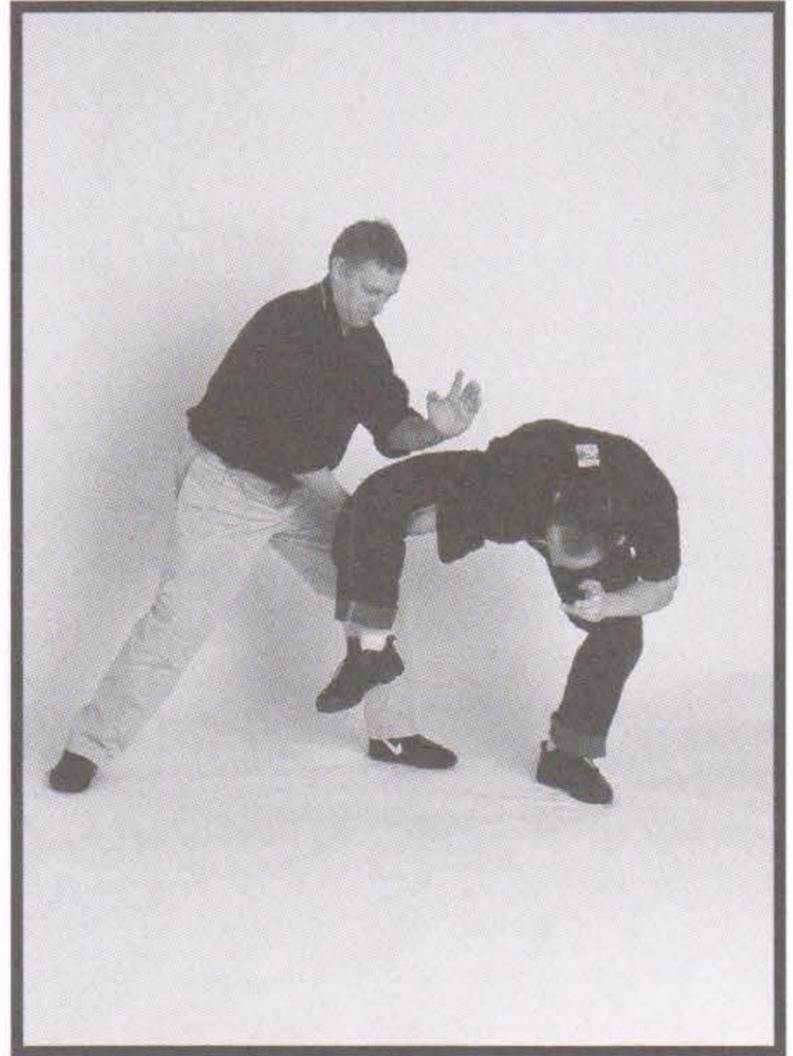
1, 2 Charles est en garde et se déplace en triangle, accroche le pied (droit) sous le talon par son bras (gauche). ➤



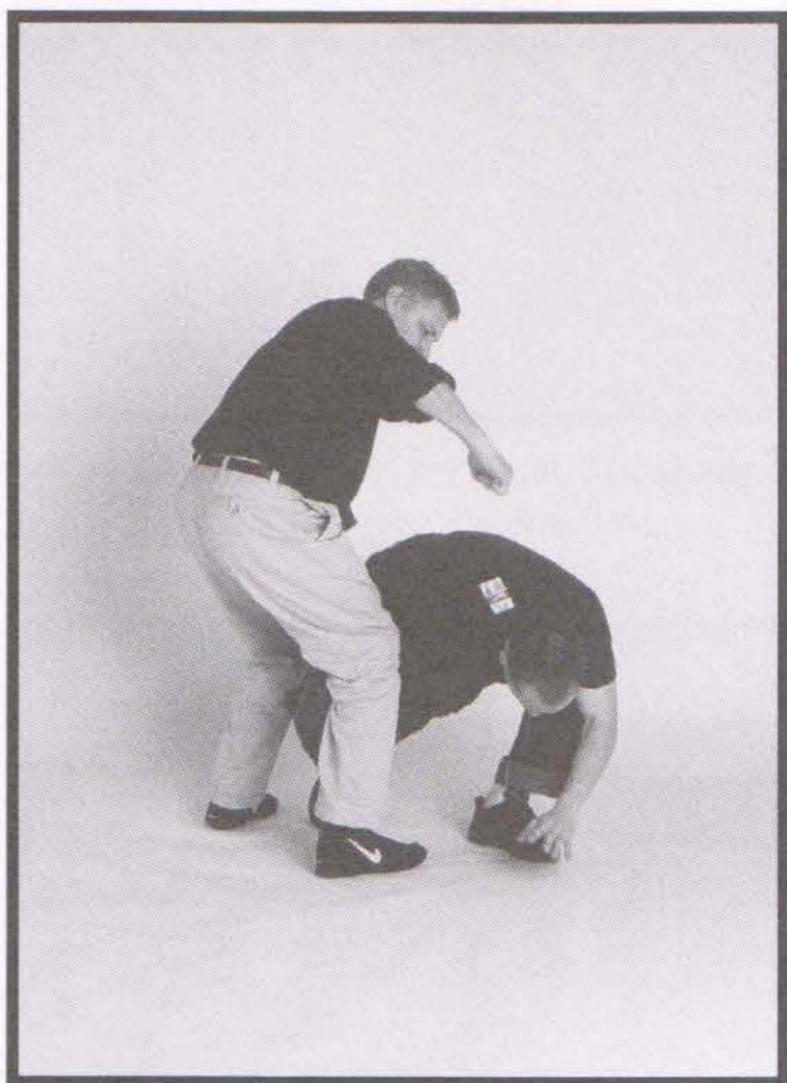
3 Charles change de bras et son bras (gauche) contrôle et intercepte le bras (droit) de Bruno. ➤



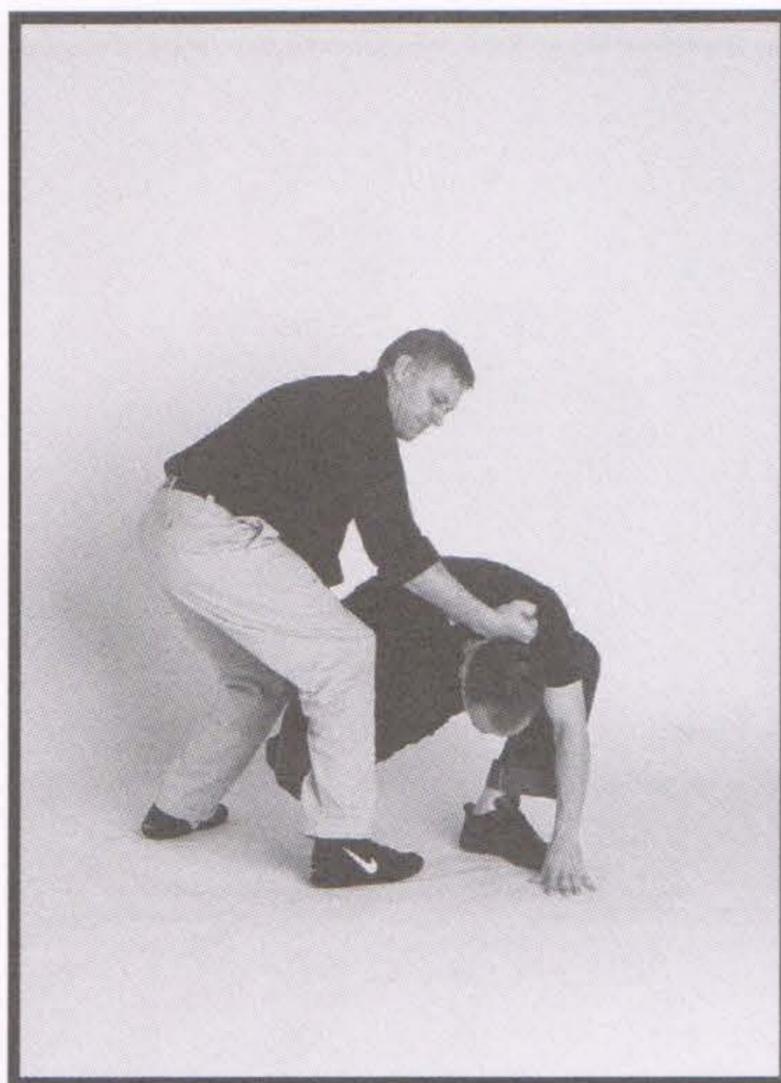
4 Charles de sa main (droite), saisit le poignet et son bras (gauche) contrôle le coude. ➤



5 Charles descend et passe le bras sous la jambe, agissant toujours sur le coude. ➤

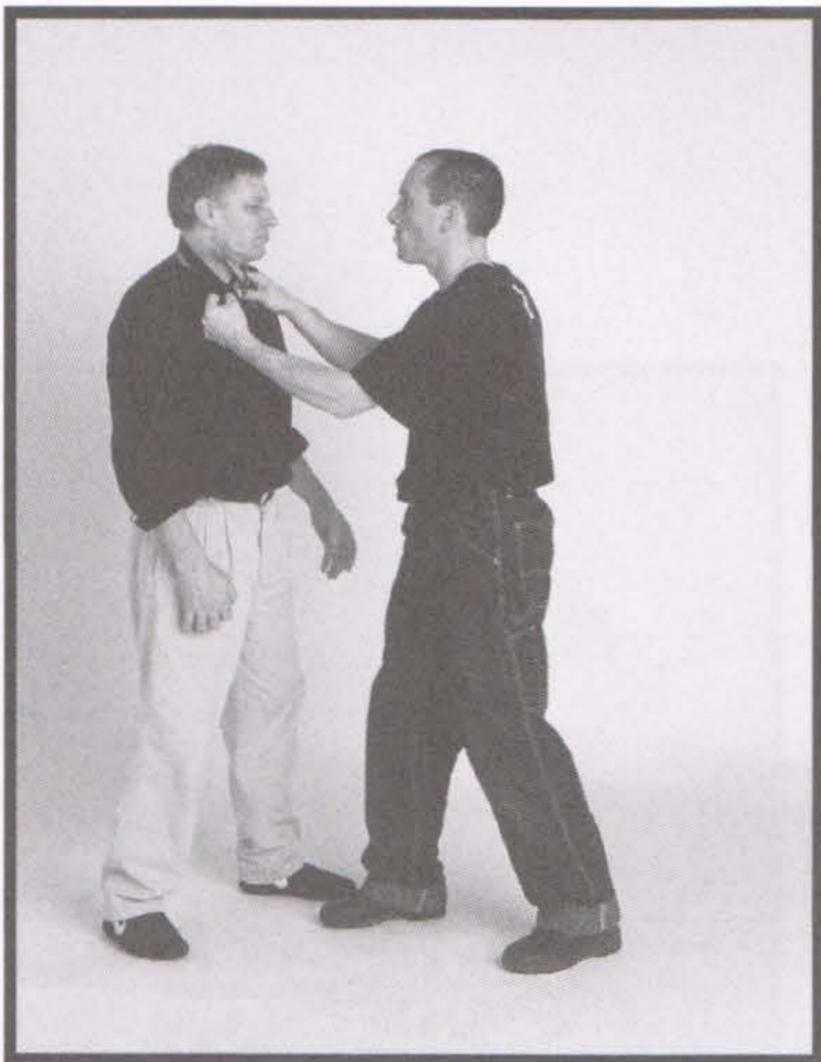


6 Charles contrôle le bras au niveau de l'épaule entre les deux genoux. ➤

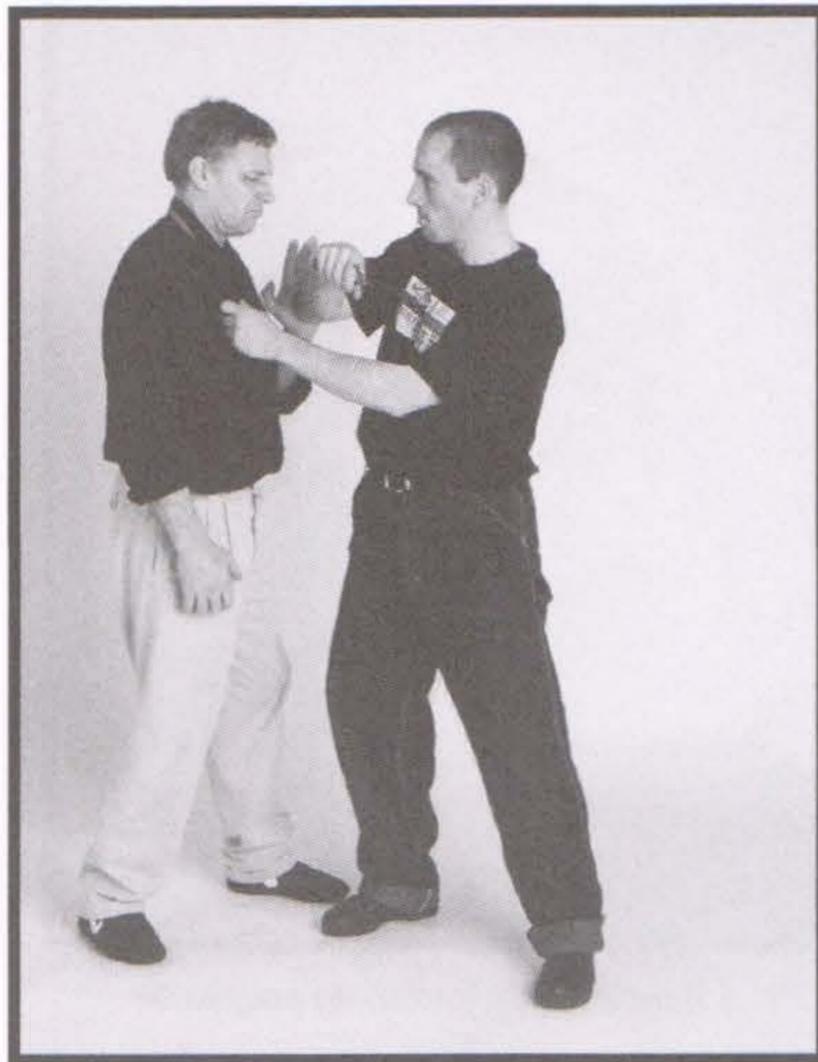


7 Charles termine par un revers du poing aux cervicales. ■

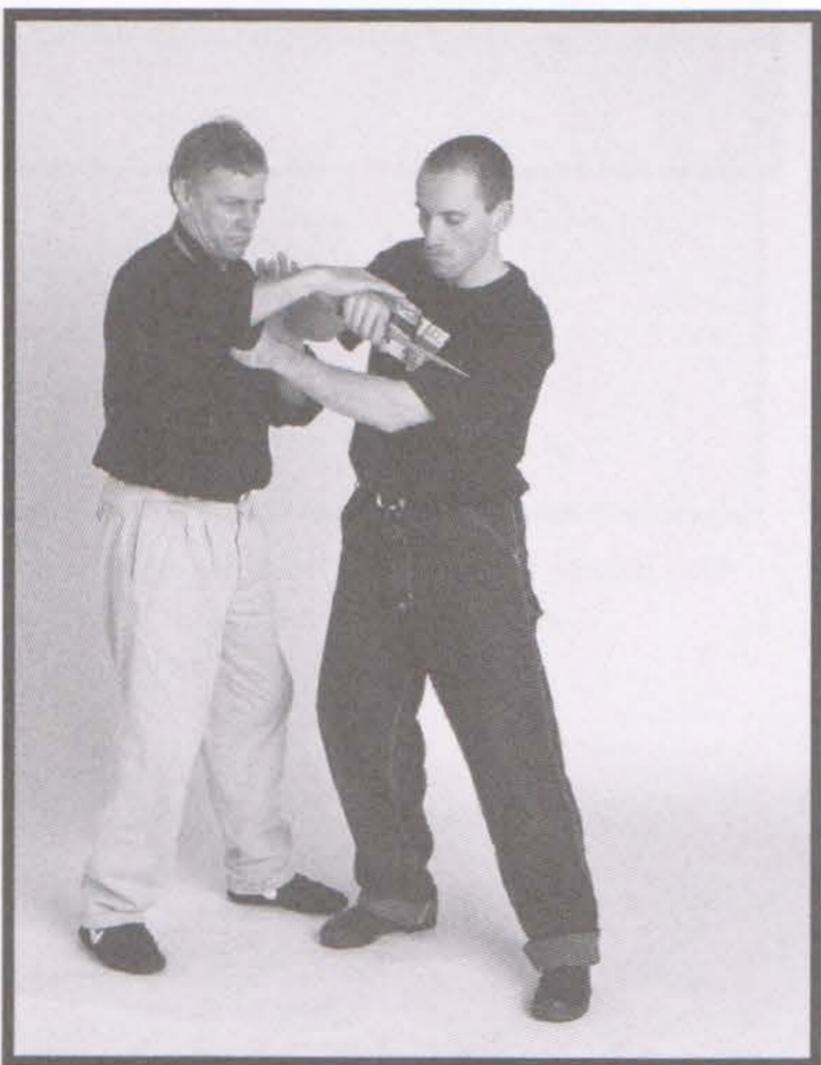
## Défense sur une attaque au couteau



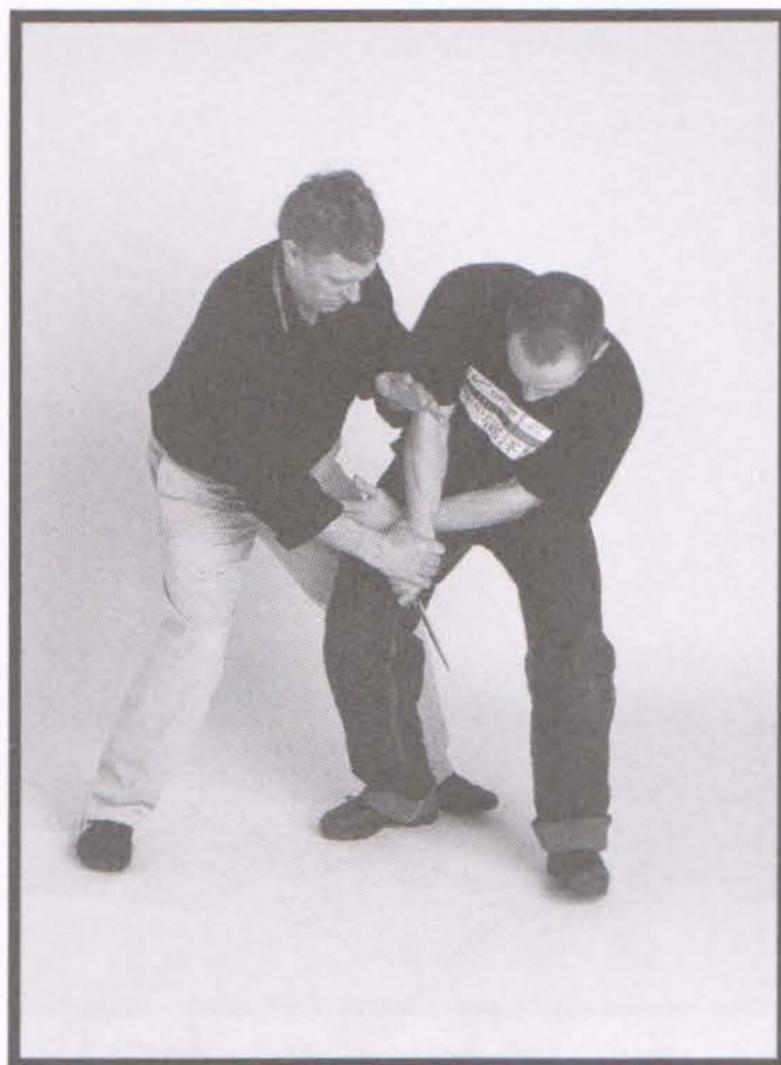
1 Charles est saisi par le col, un couteau sur la gorge côté droit. ➤



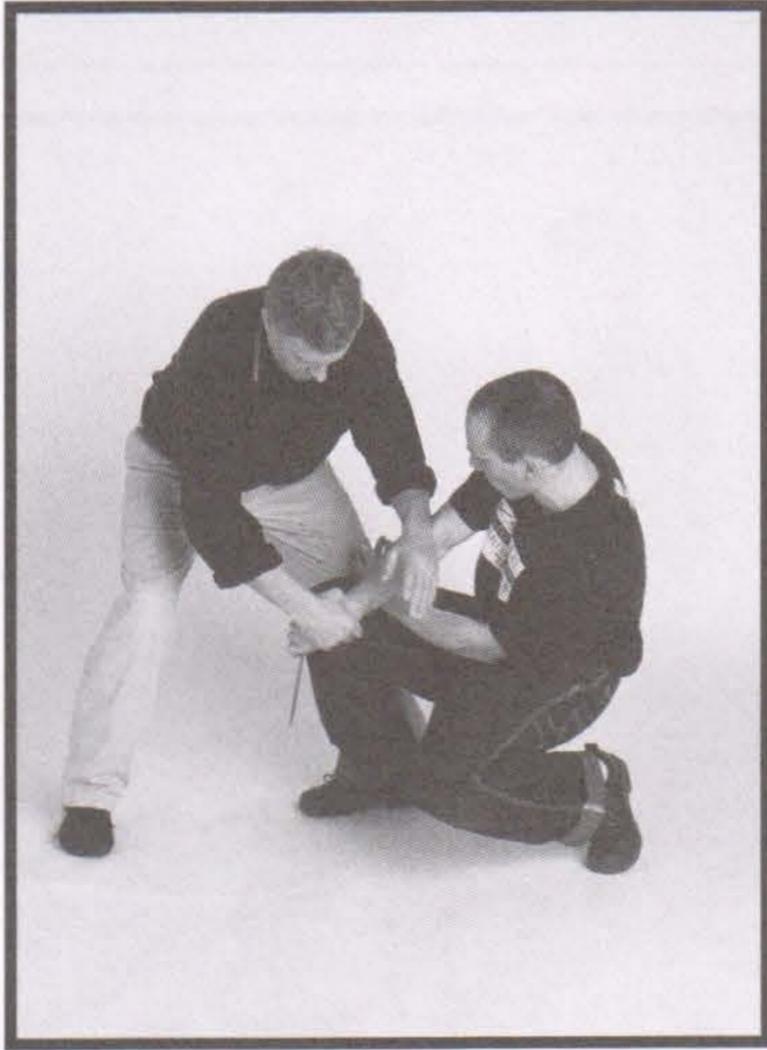
2 Charles dégage le couteau par une poussée sur le coude de sa main (gauche). ➤



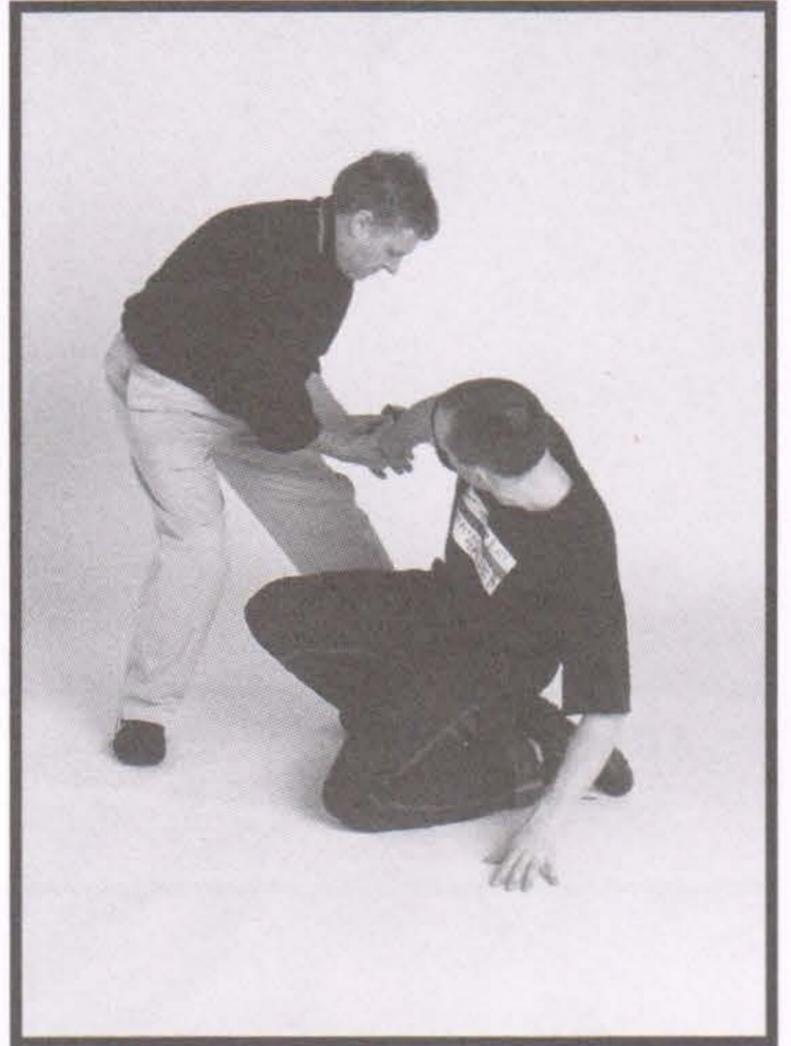
3 Charles saisit le poignet armé de sa main (droite). ➤



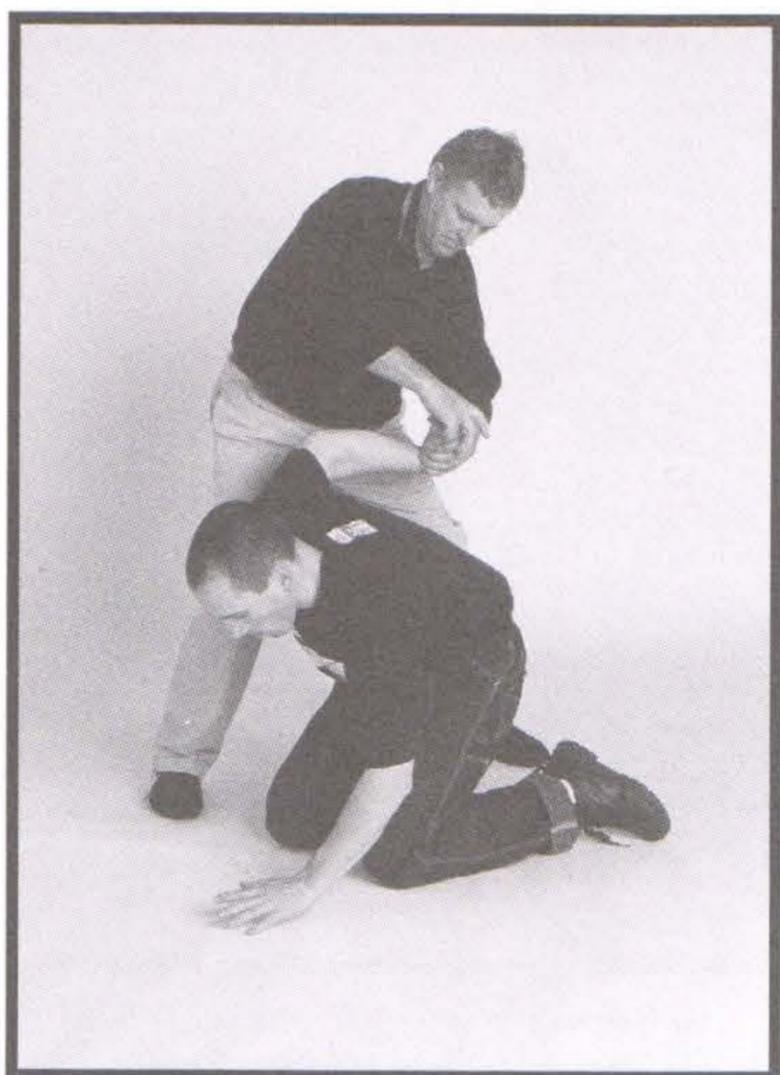
4 Charles tire le poignet armé vers le bas en faisant une torsion et contrôle le coude. ➤



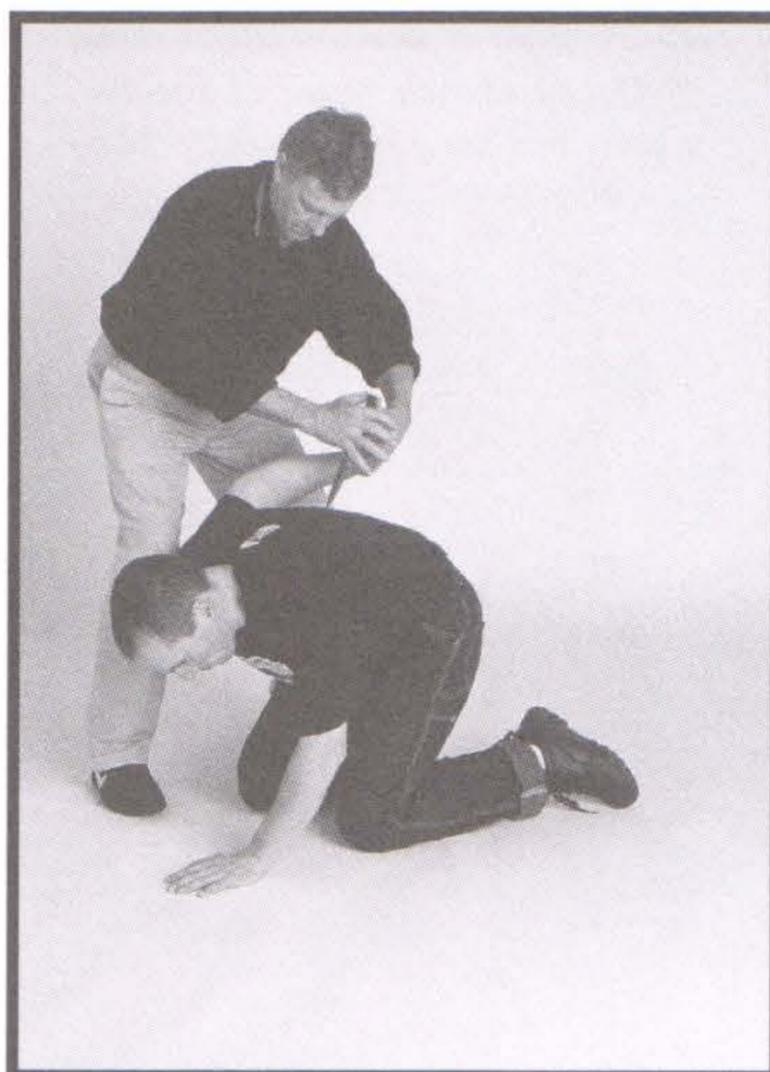
5 Il accentue la torsion du poignet. ➤



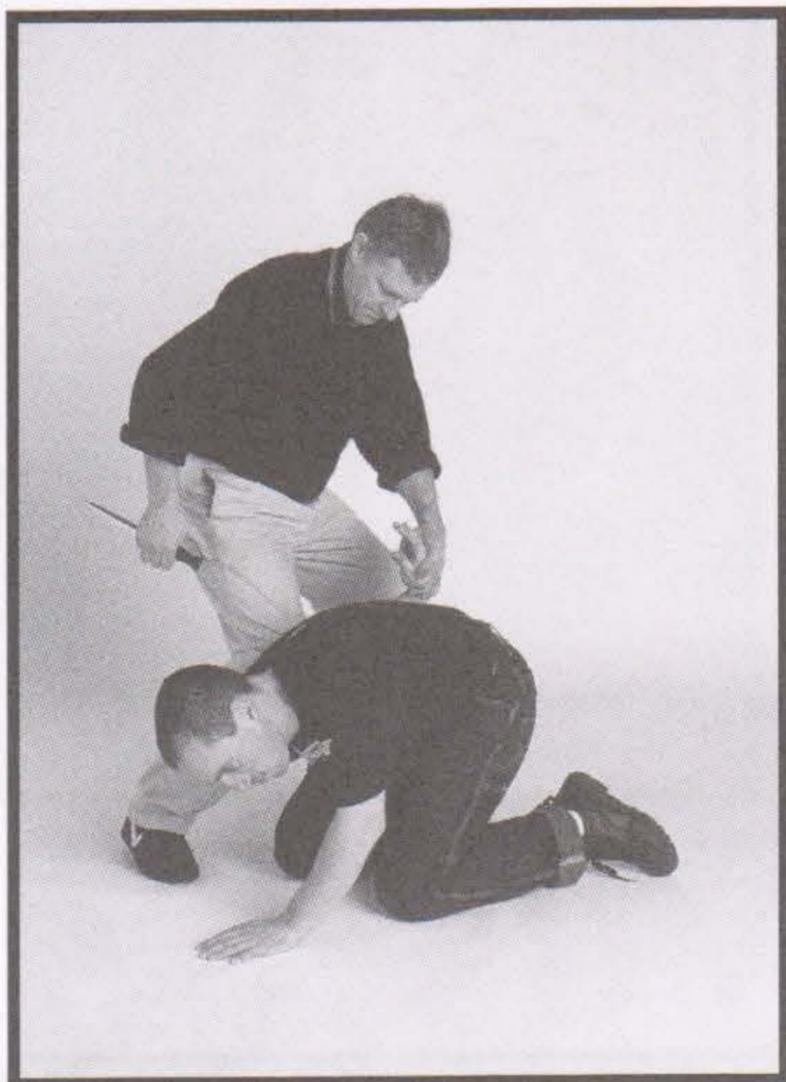
6 Charles amorce un mouvement du poignet vers l'arrière. ➤



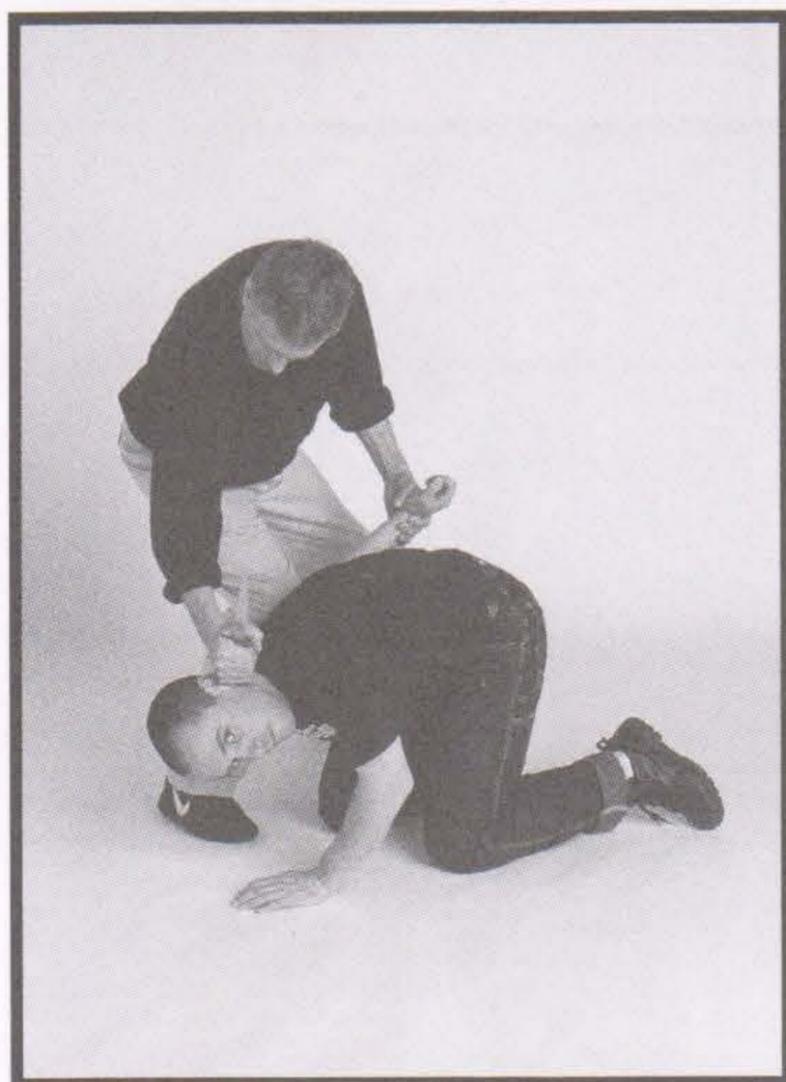
7 Charles continue la torsion en faisant une poussée vers l'avant. ➤



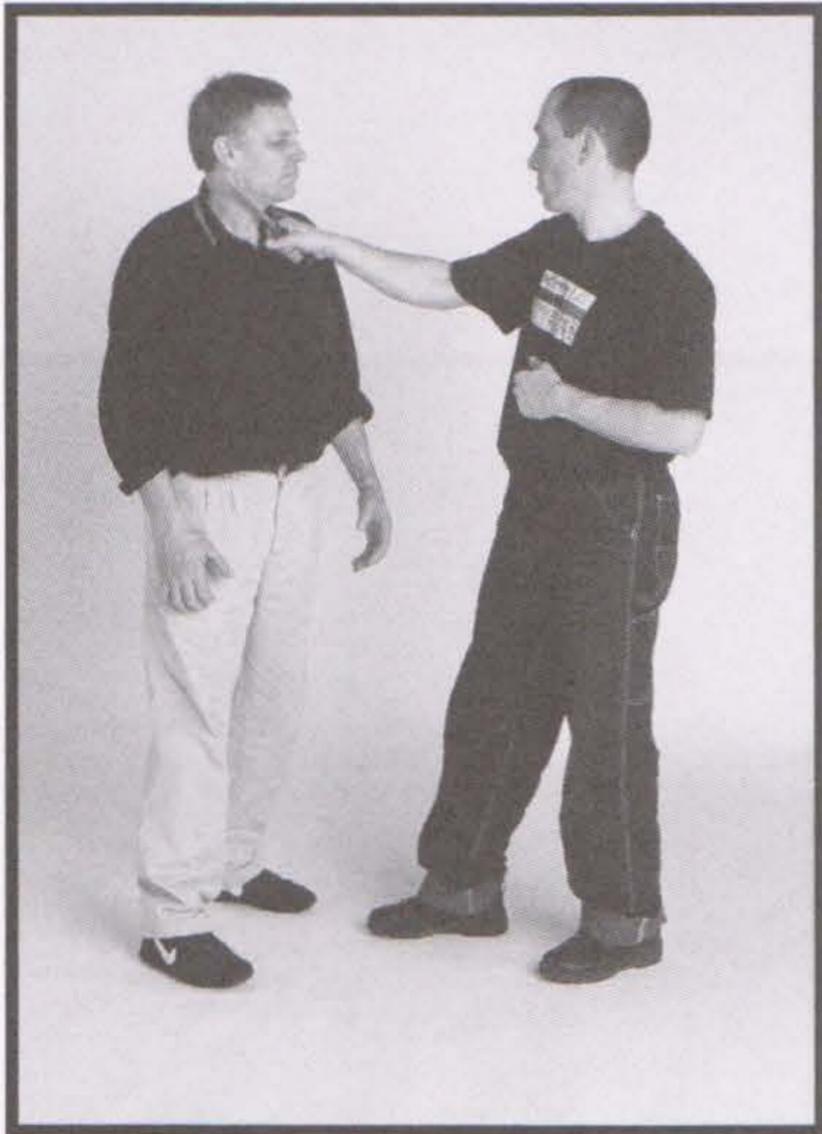
8 Charles dirige la pointe du couteau dans le dos. ➤



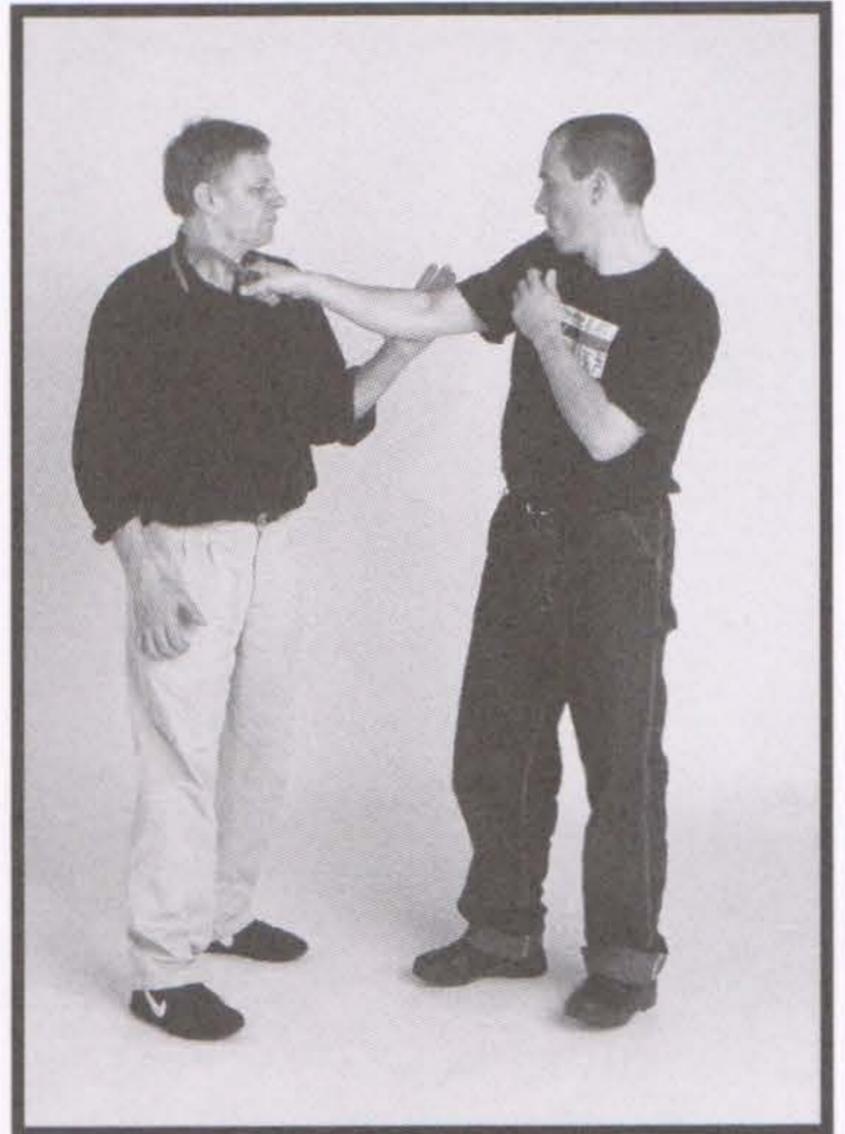
9 Charles contrôle Bruno en plaçant le bras entre ses genoux, maintenant le poignet en bec de canne. ➤



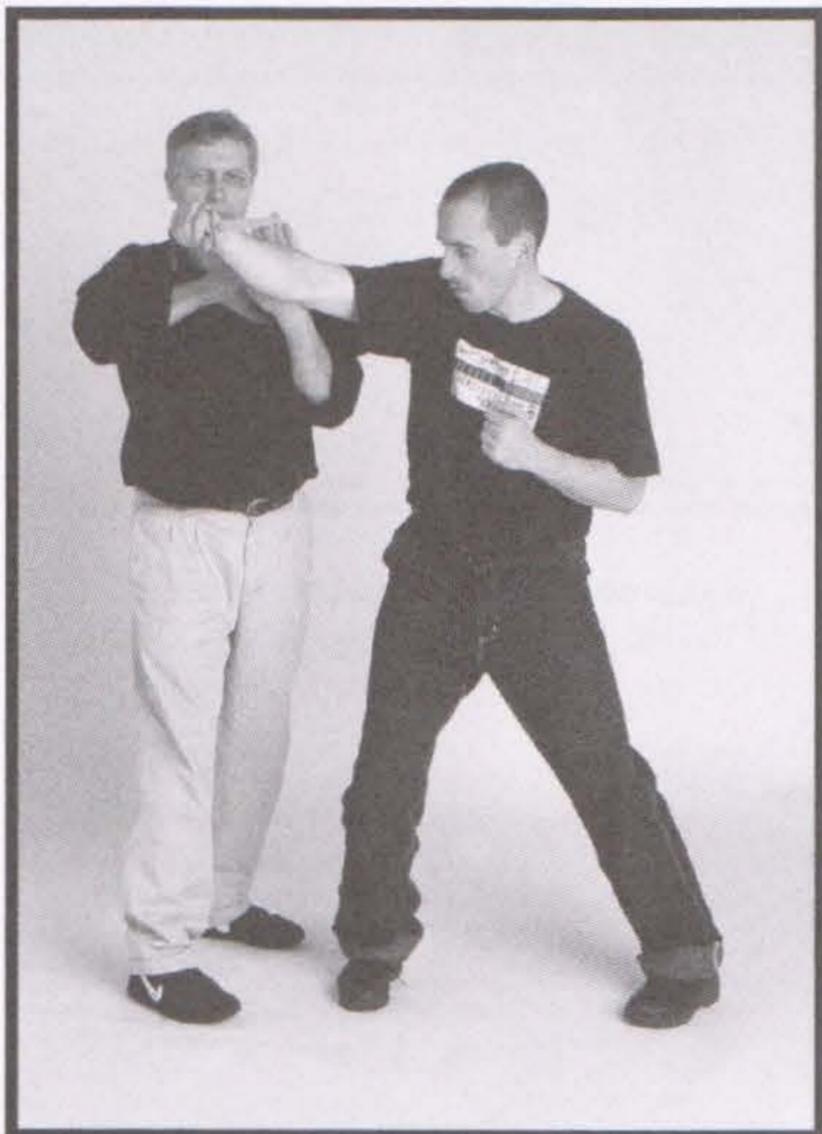
10 Il termine par une frappe sur l'oreille avec le manche du couteau. ■



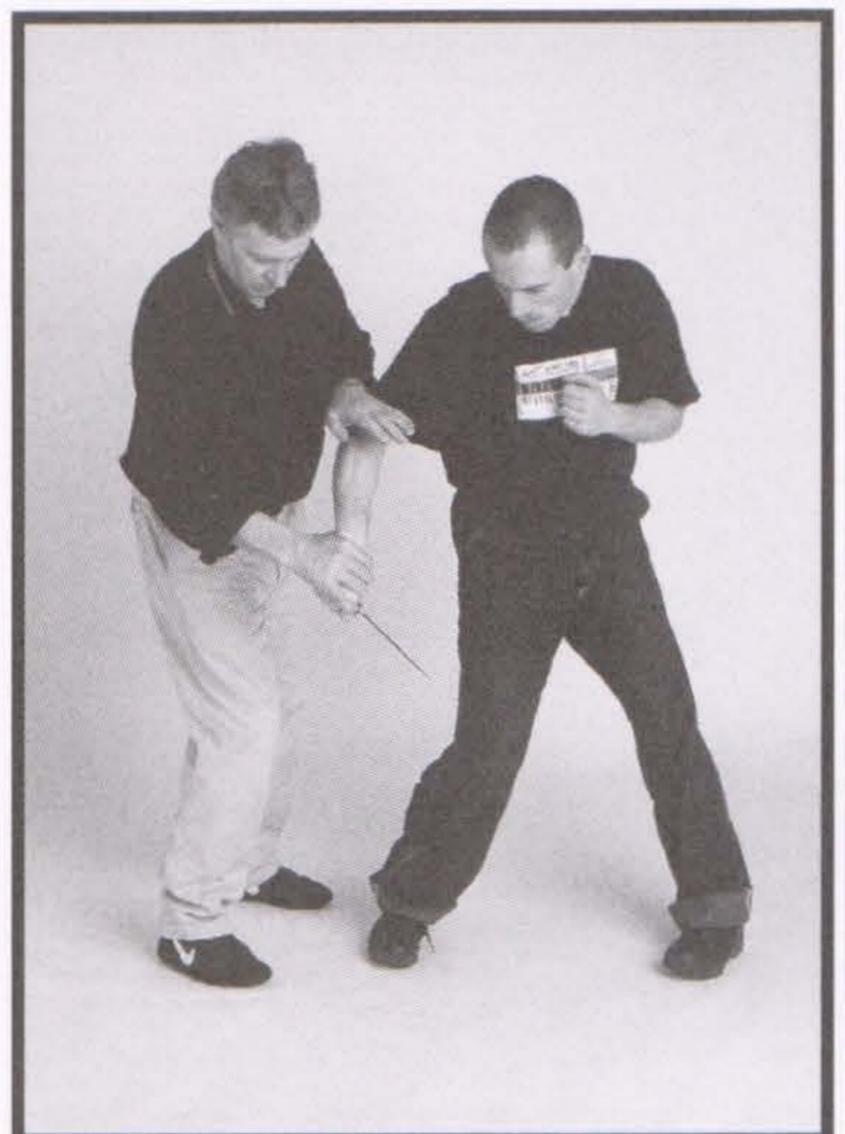
1 Charles a un couteau sur la gorge côté (droit). ➤



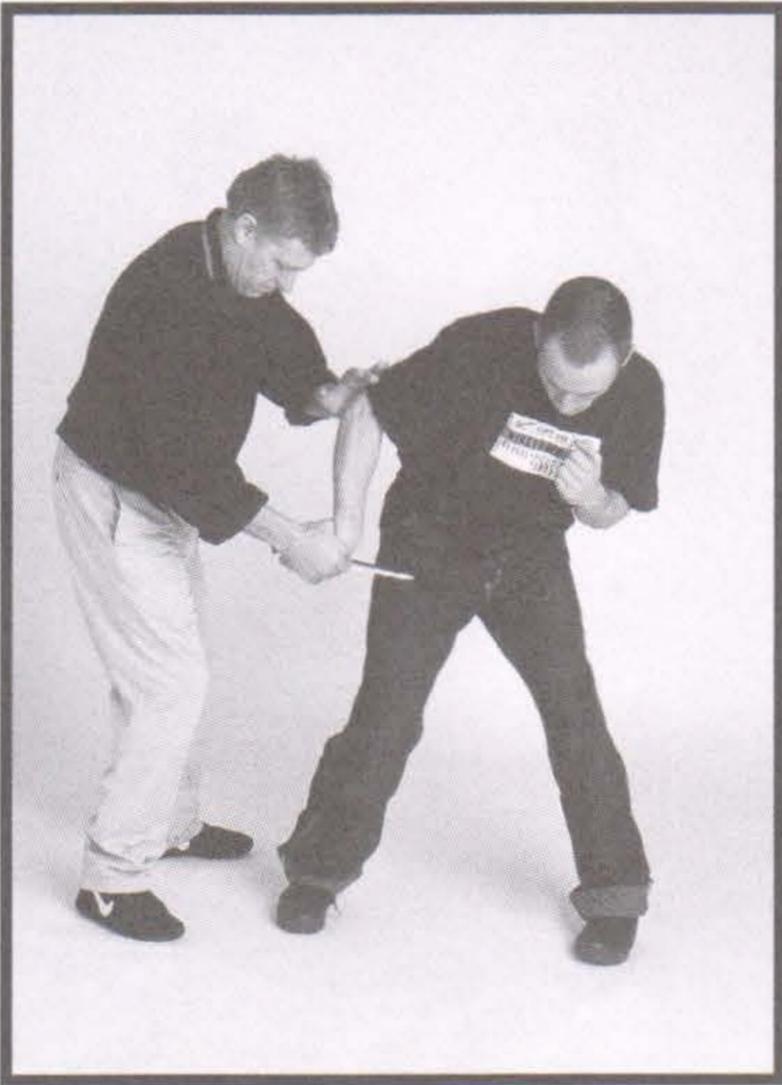
2 Charles dégage le bras armé par le coude. ➤



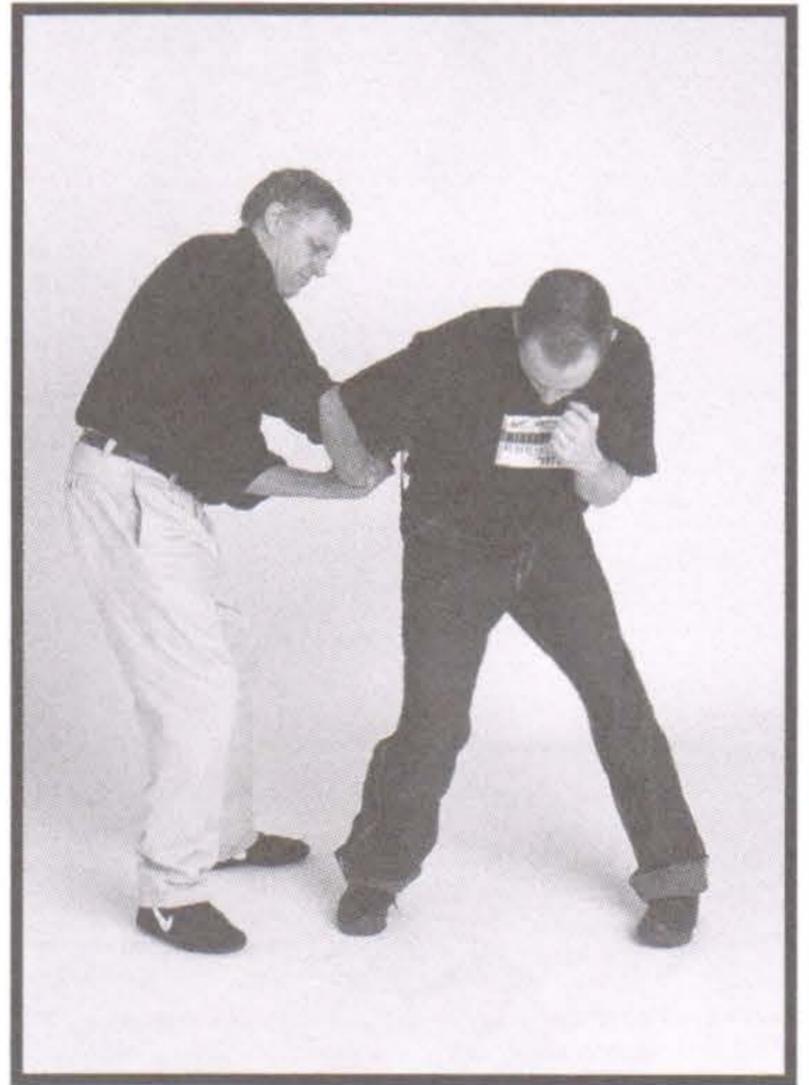
3 Charles a effectué une rotation et saisit le poignet armé. ➤



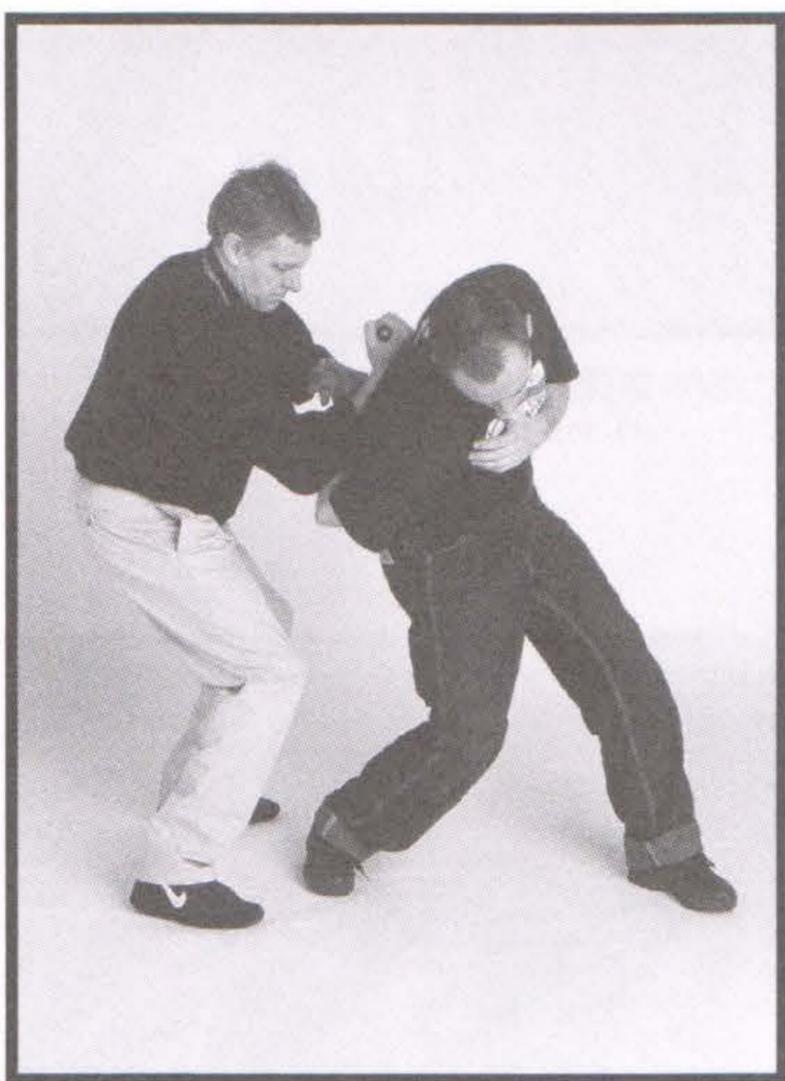
4 Charles dirige le bras armé vers le bas et dirige le couteau vers la jambe. ➤



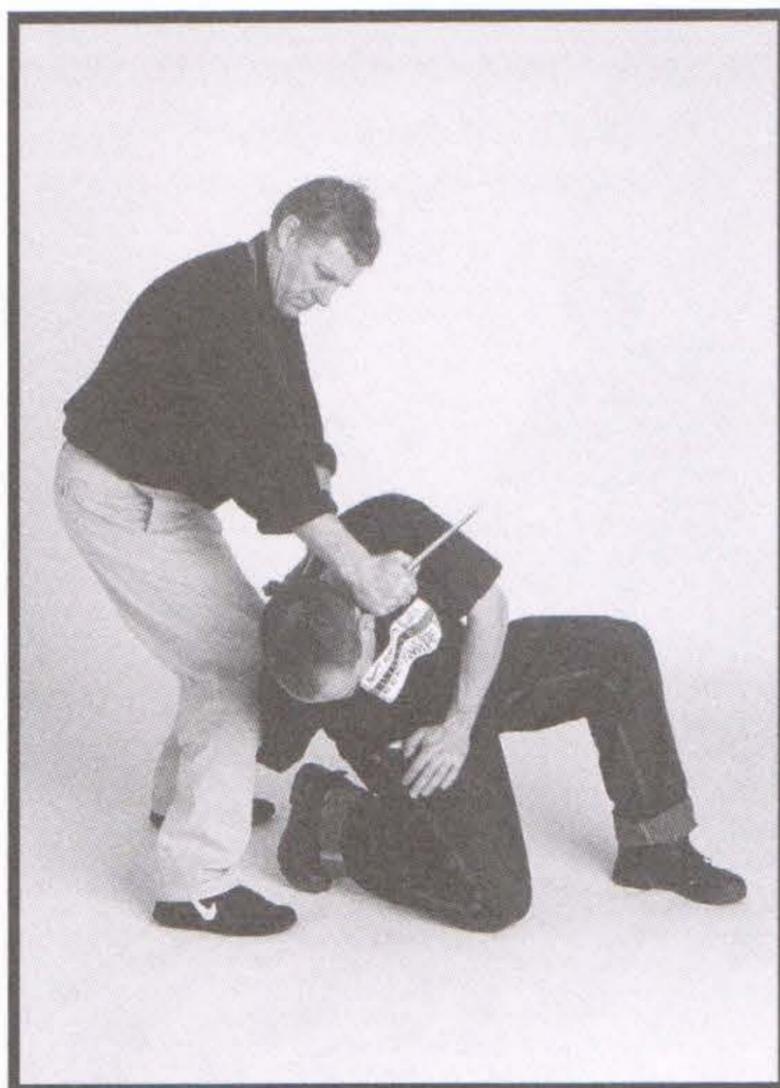
5 Contrôle du coude et torsion du poignet. ➤



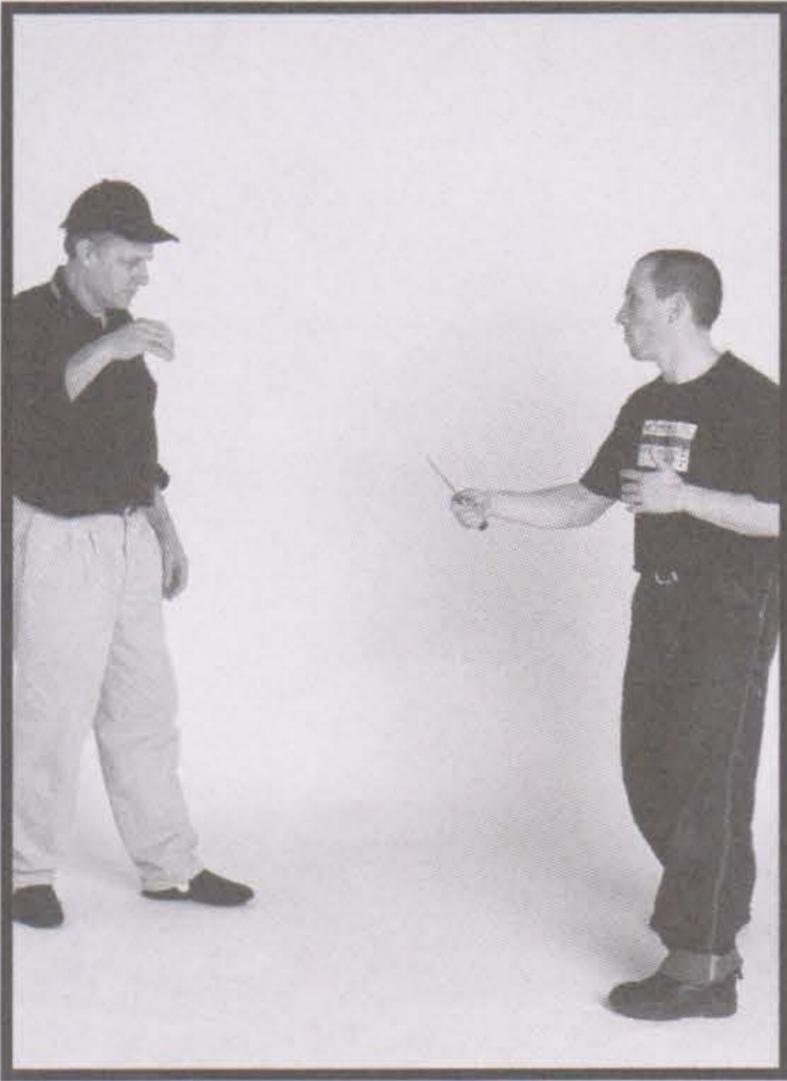
6 Charles amène le couteau dans le dos. ➤



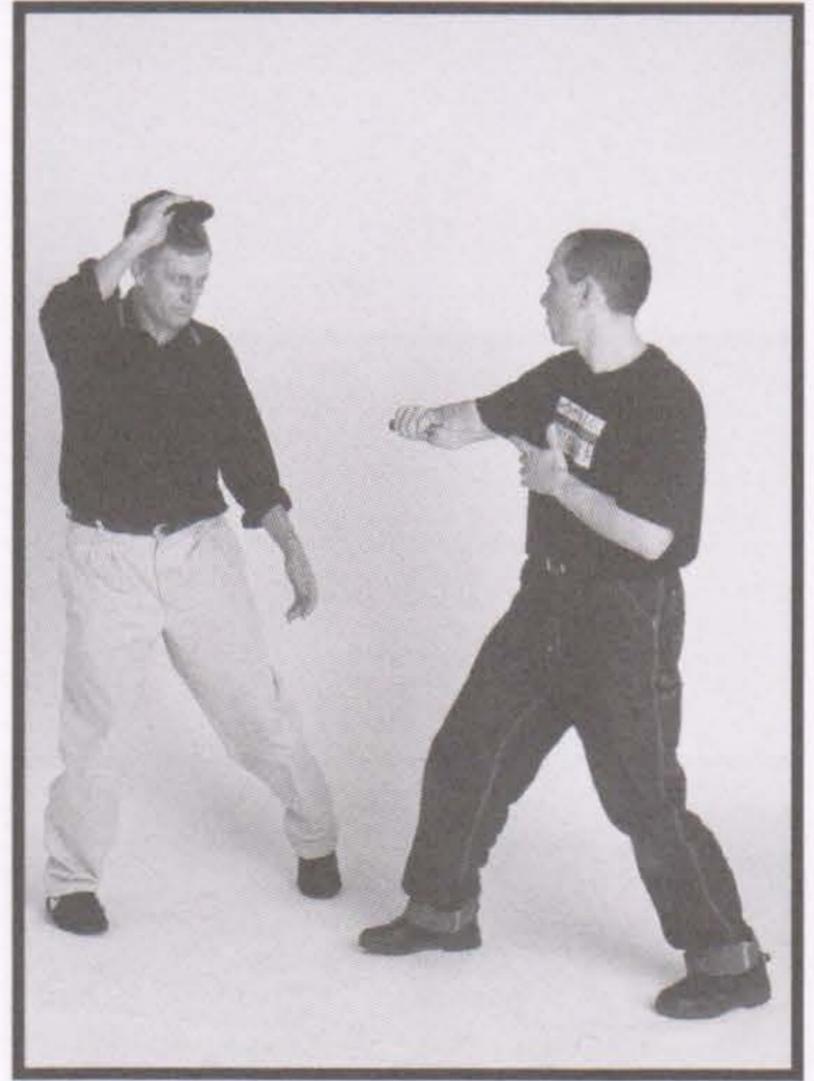
7 Torsion du poignet en bec de canne et il récupère le couteau. ►



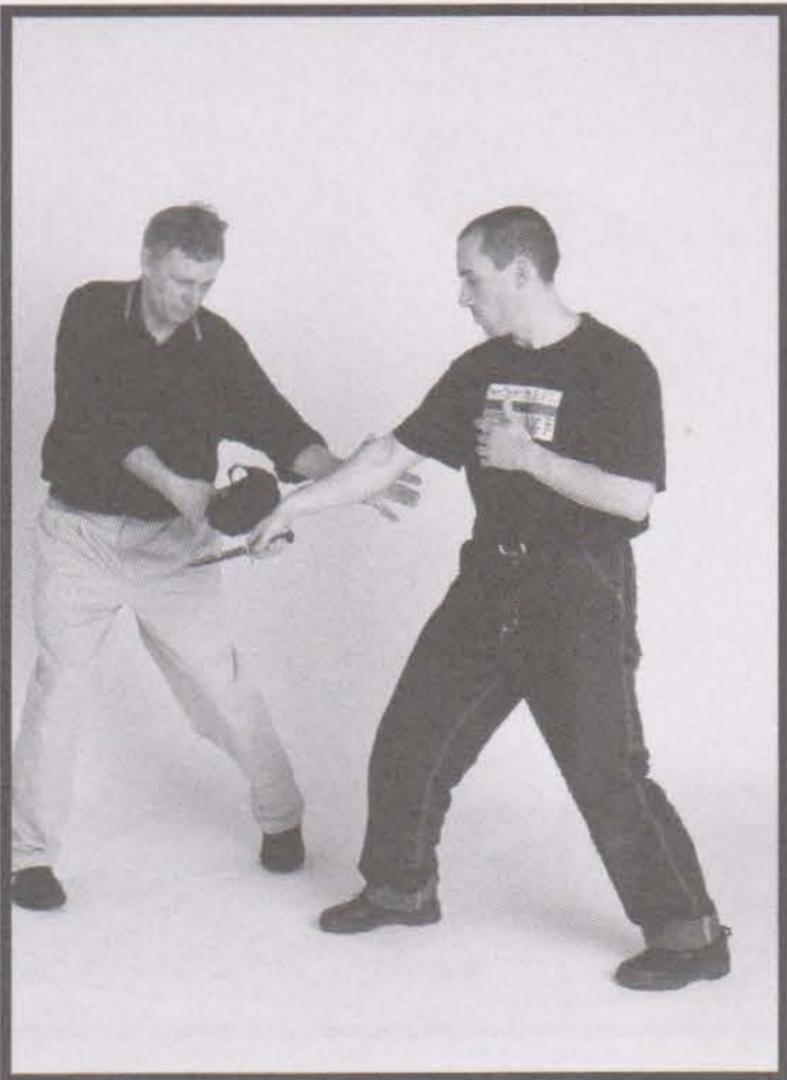
8 Charles positionne Bruno sur les genoux et frappe Bruno sous l'oreille. ■



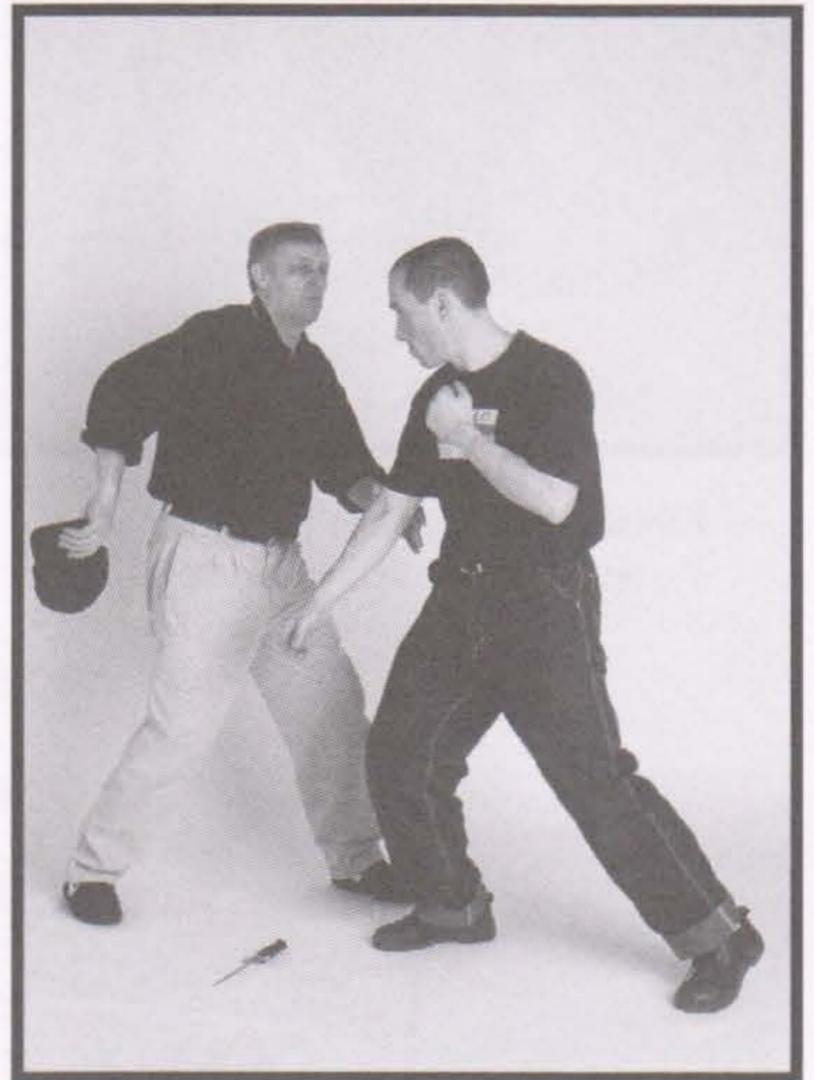
1 Charles va effectuer une défense sur une attaque au couteau avec une casquette de sécurité (un objet de sa création, une casquette renforcée). ➤



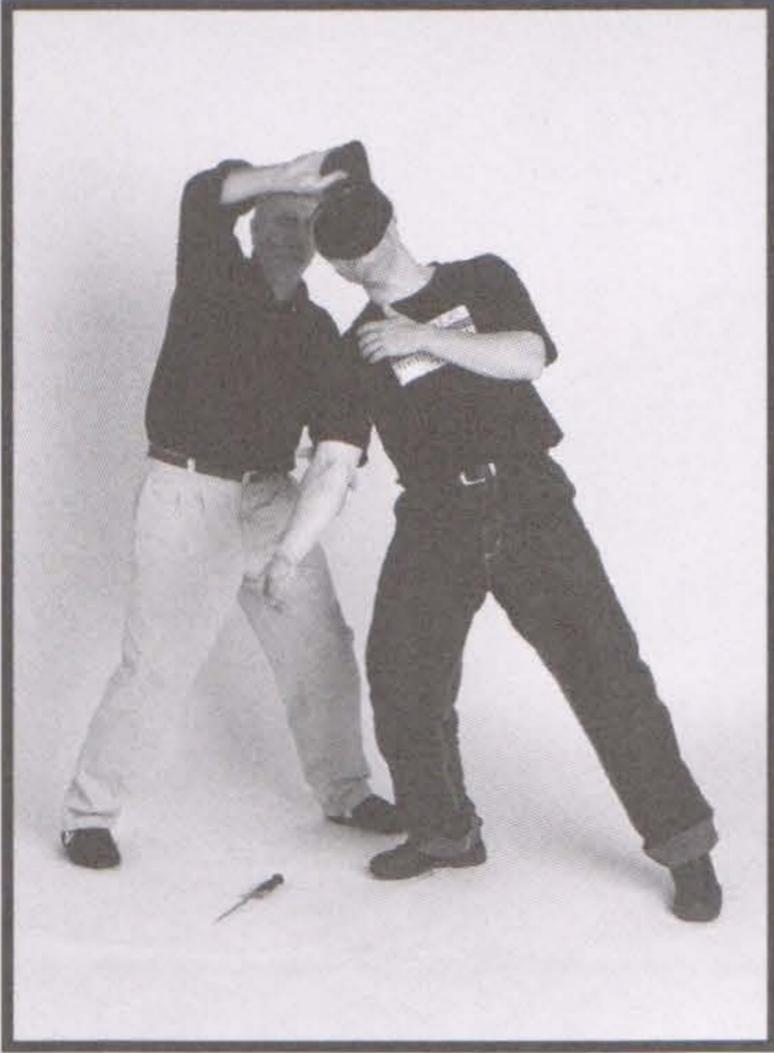
2 Charles saisit sa casquette. ➤



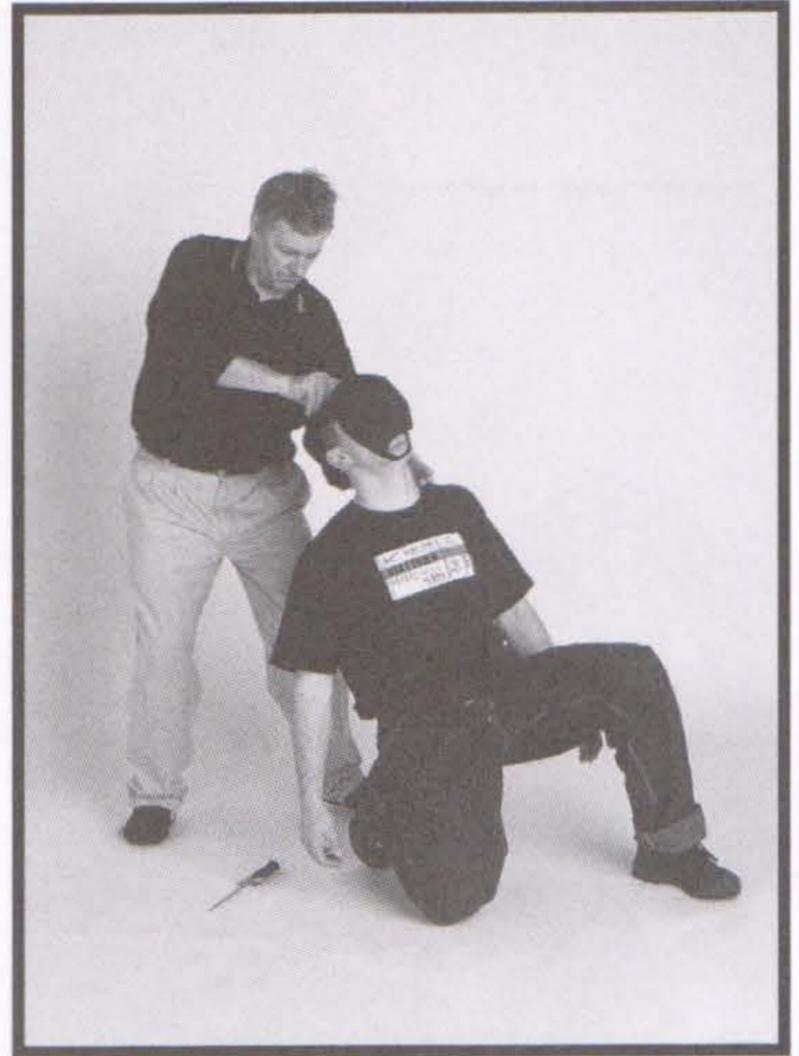
3 Charles contrôle le coude et frappe le poignet armé avec sa casquette. ➤



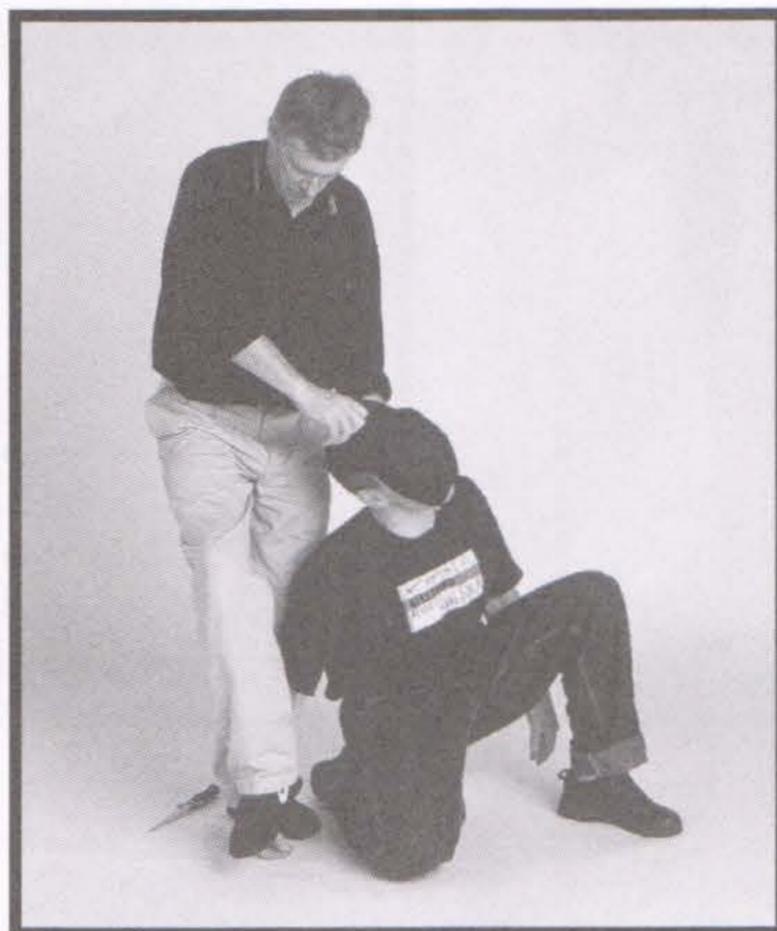
4 Charles prolonge le mouvement et garde le contrôle du coude. ➤



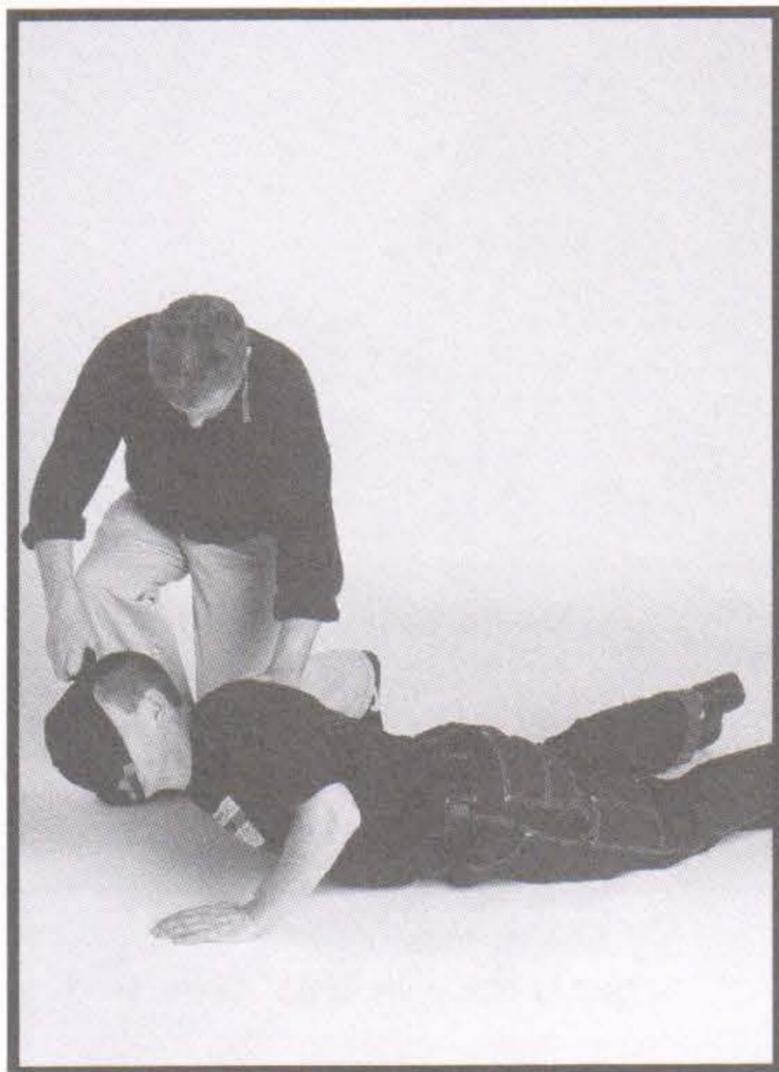
5 Charles frappe à la tête d'un coup de casquette en revers. ➤



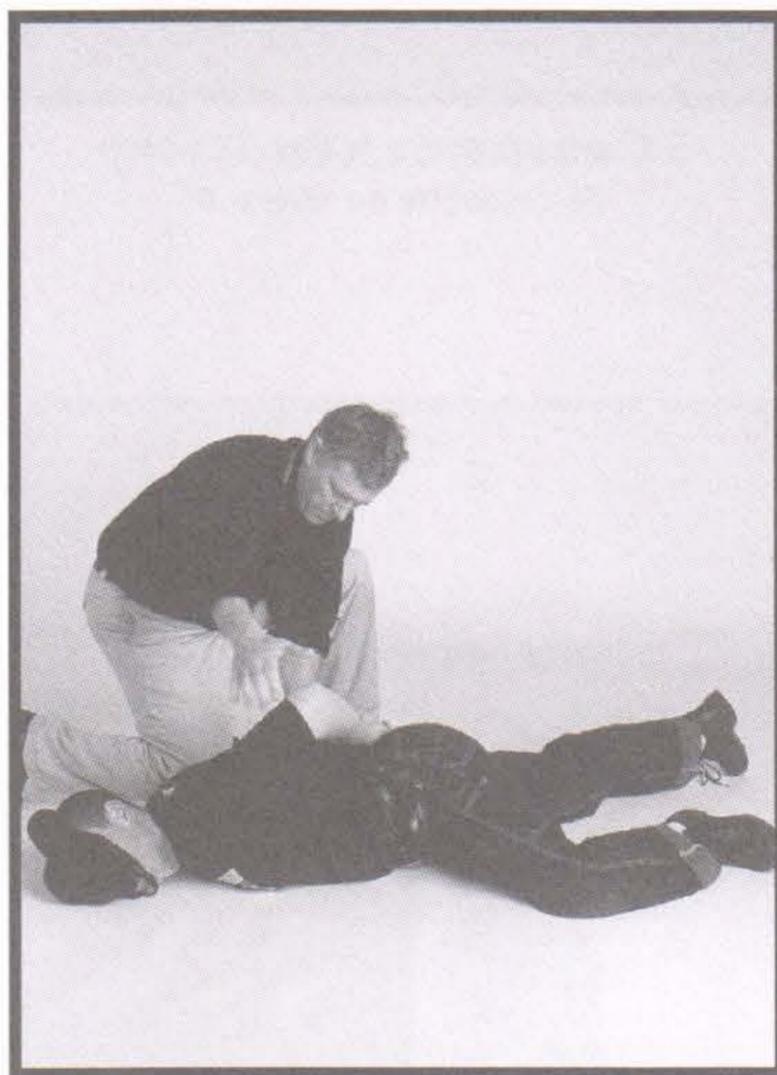
6 Charles passe derrière Bruno et met la tête dans la casquette. ➤



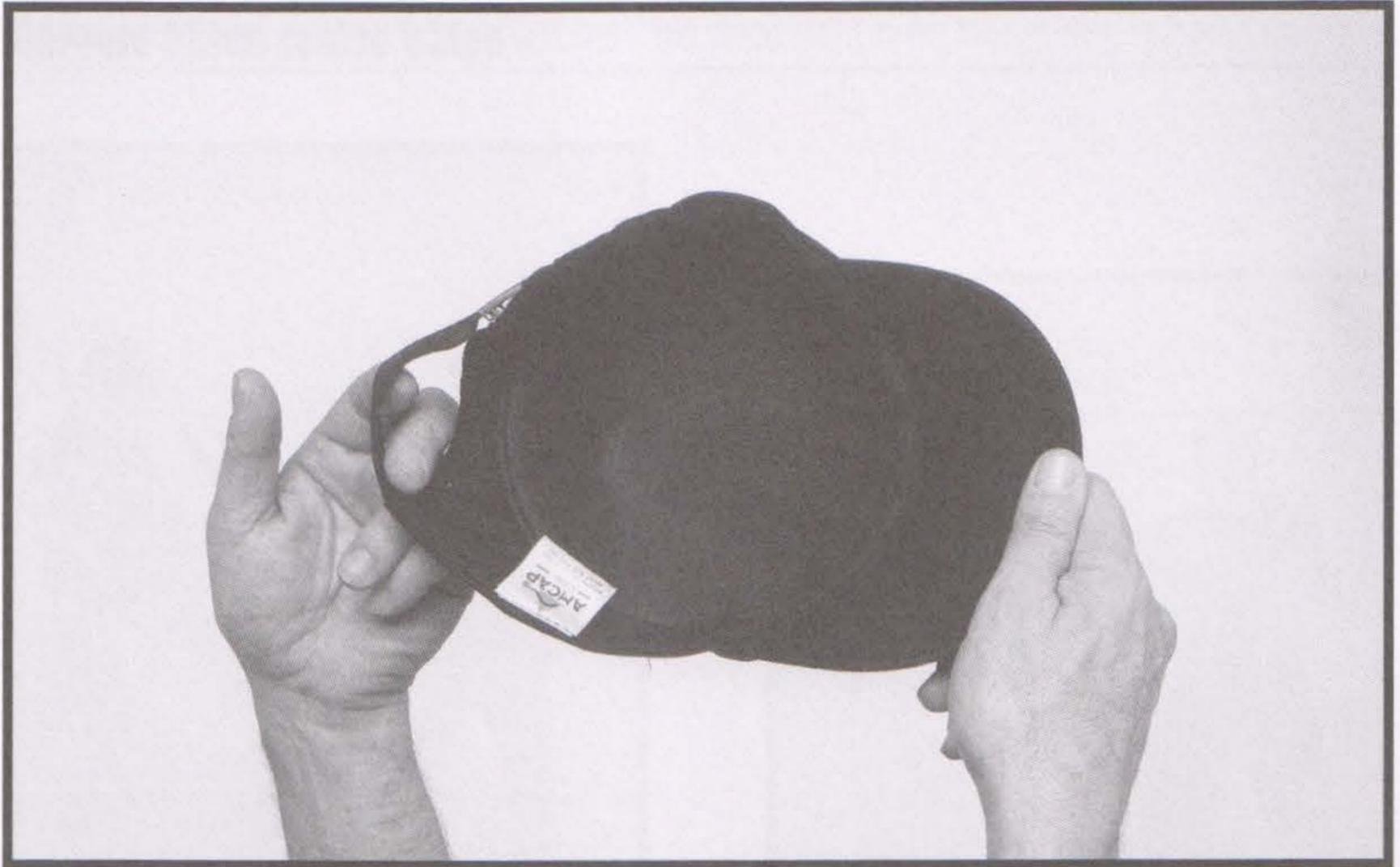
7 Bruno est sur les genoux et Charles accroche le bras droit. ➤



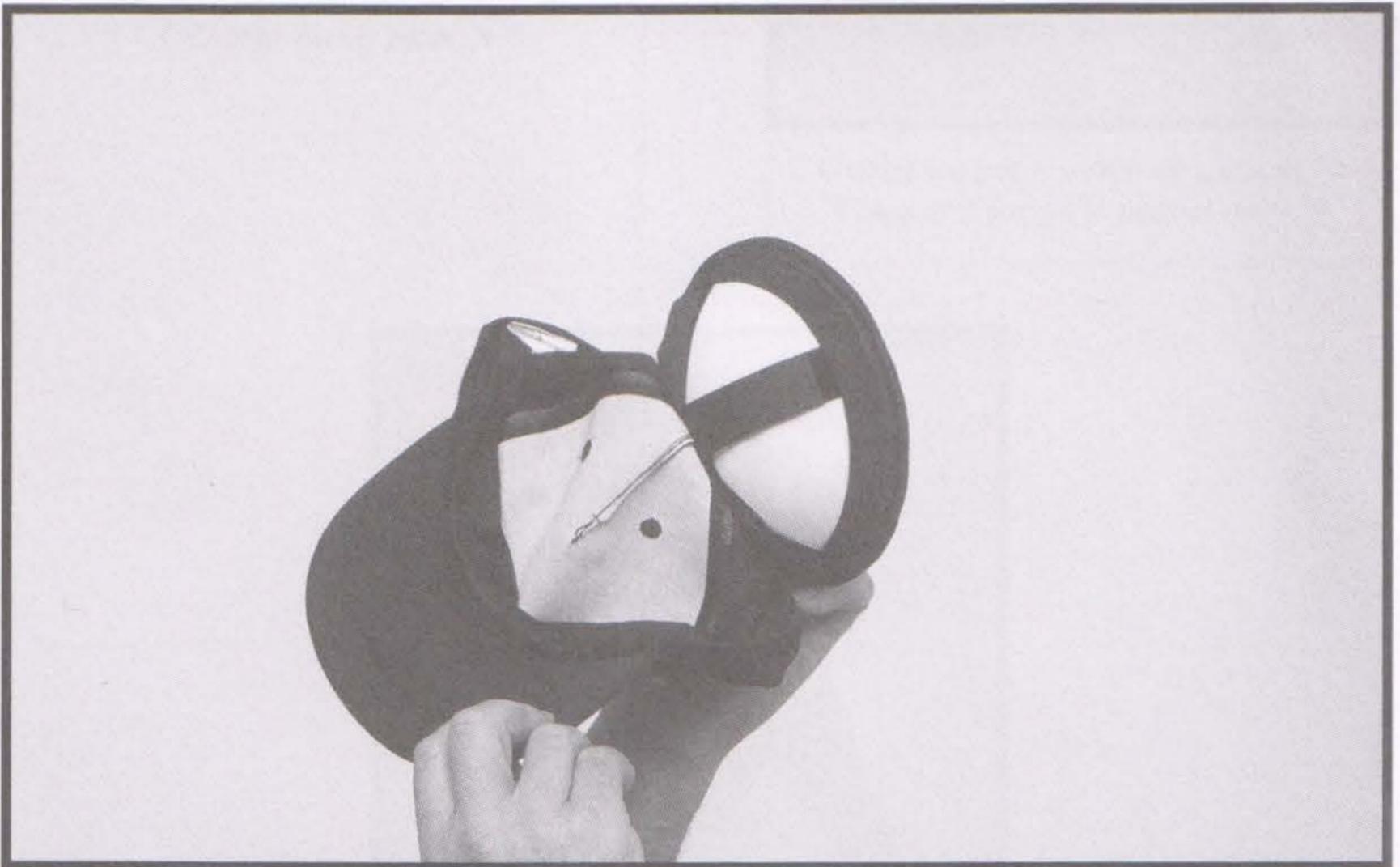
8 Charles tire sur le bras et amène Bruno sur le ventre, la tête toujours dans la casquette. ➤



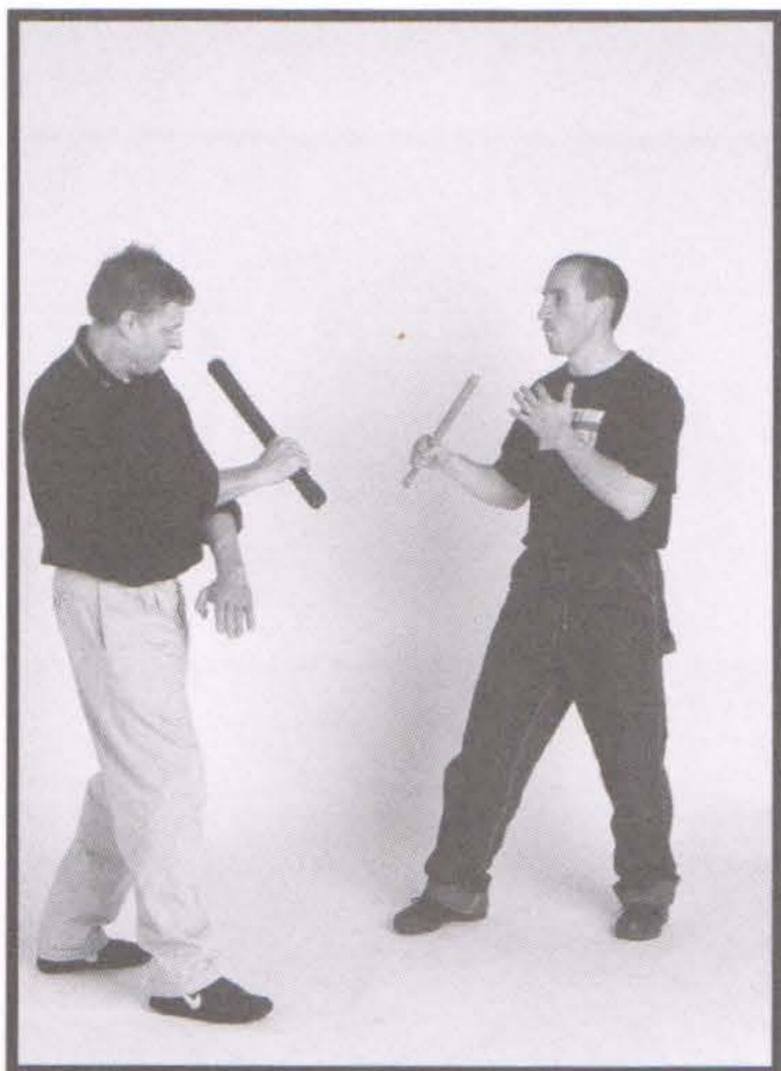
9 Charles termine par une technique de menottage. ■



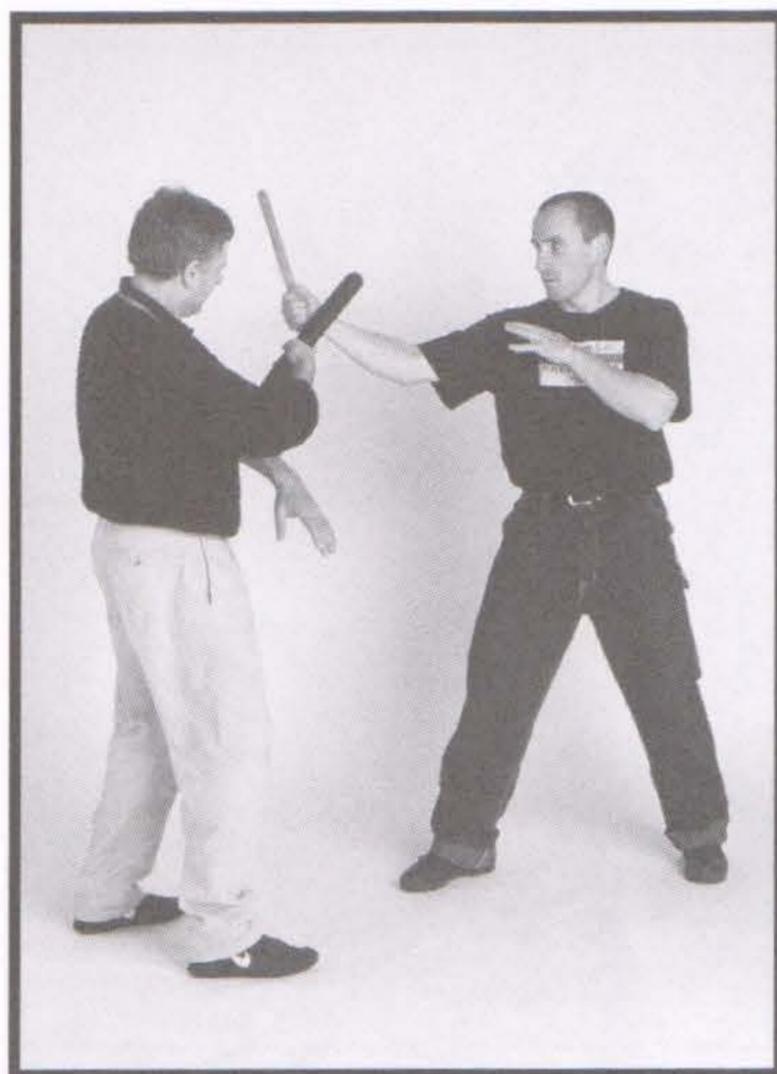
*Présentation de la casquette.*



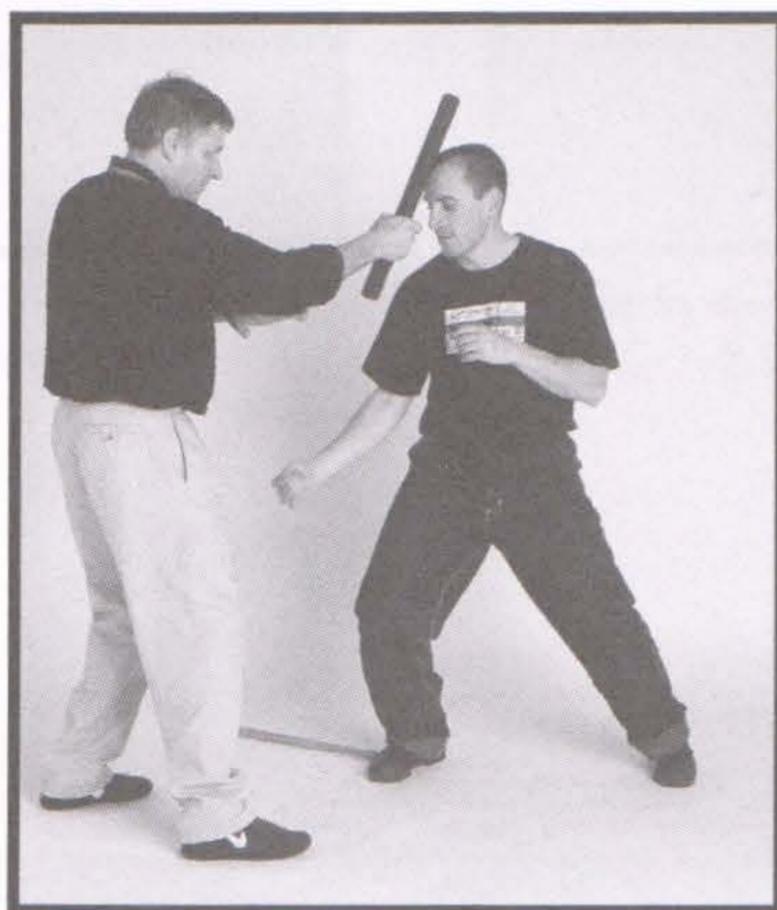
## Défense bâton contre bâton



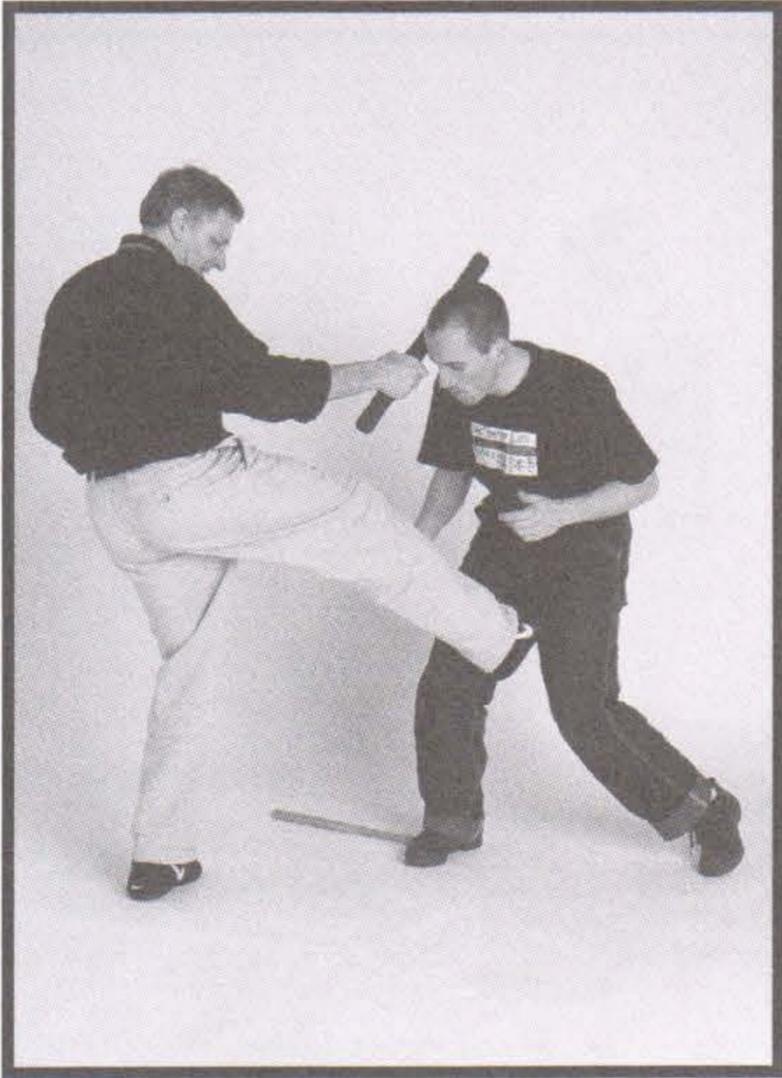
1 Charles est en garde. ➤



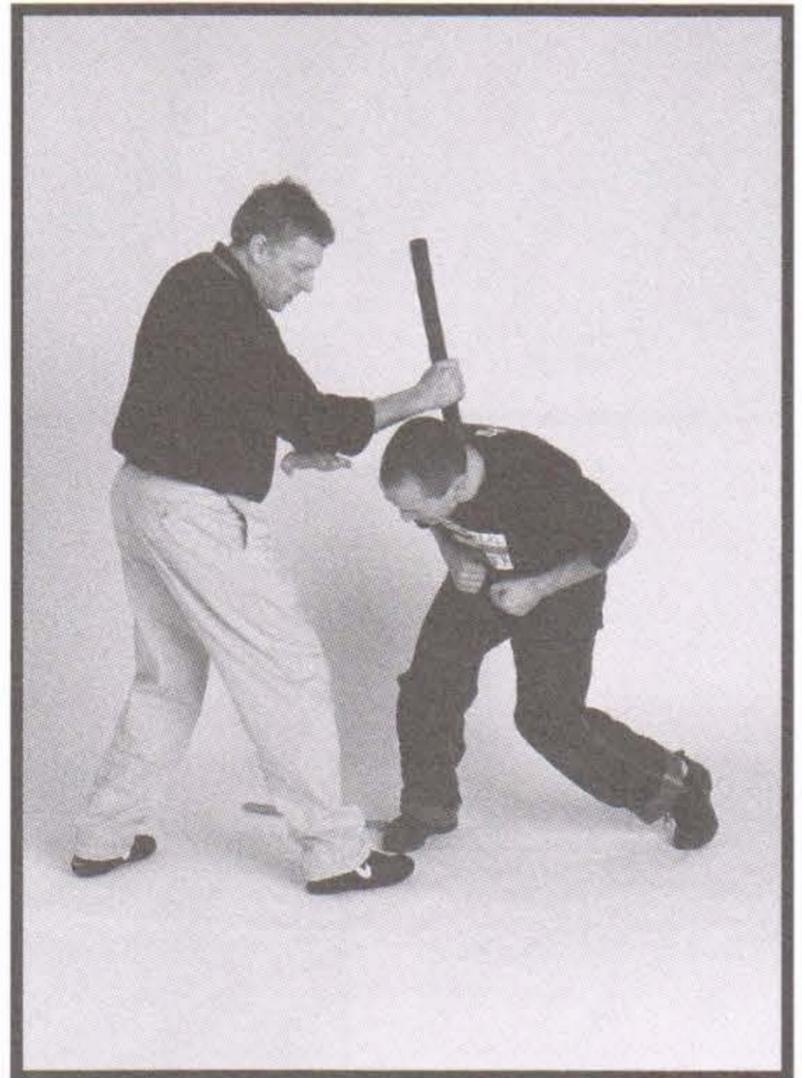
2 Charles n'a pas le temps de sortir de l'axe, il bloque et frappe le poignet armé. ➤



3 Charles enchaîne d'une frappe à la tête. ➤

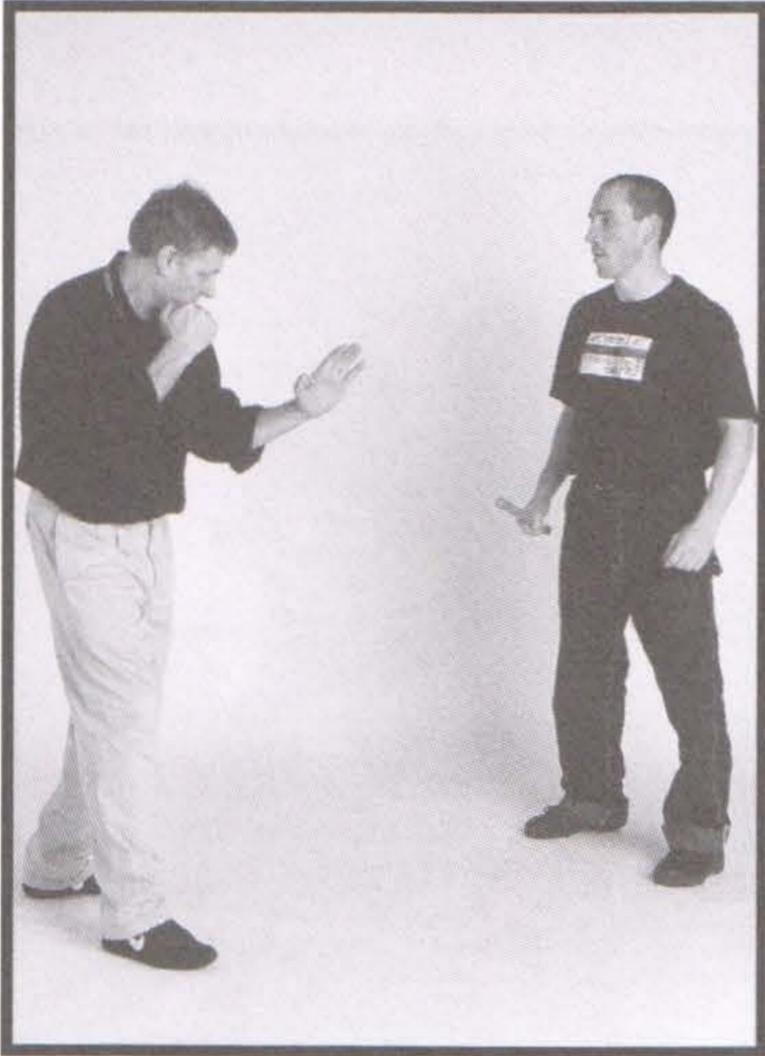


4 Charles porte un coup de pied au triangle génital. ►

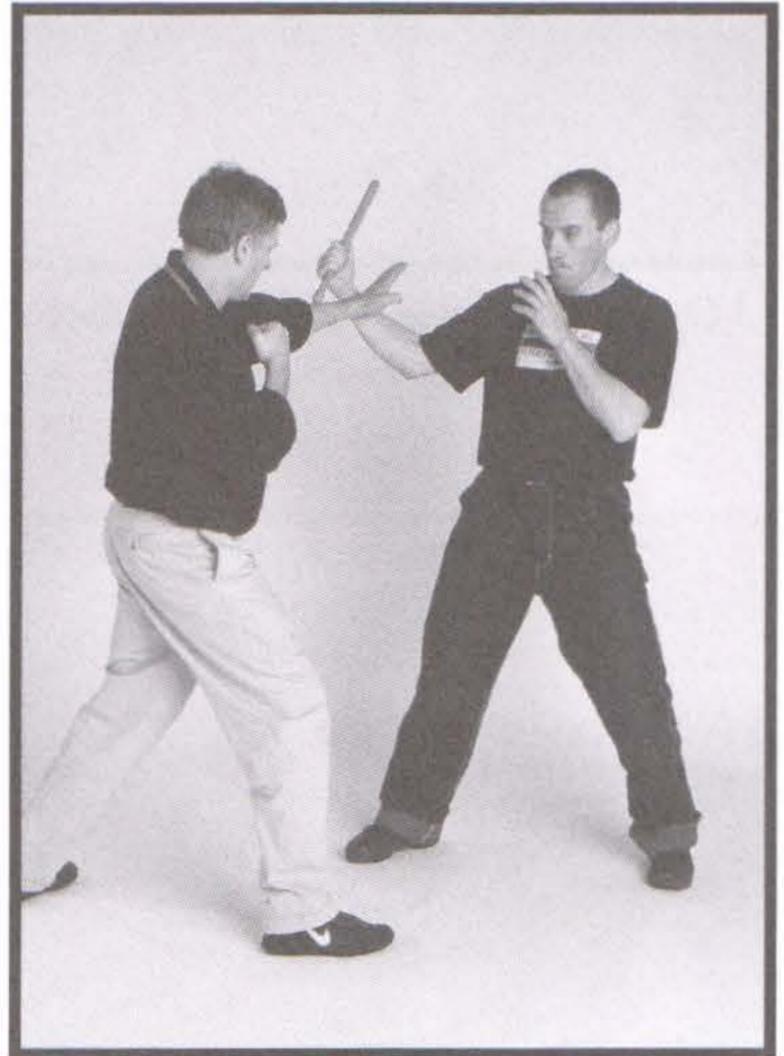


5 Charles termine d'une frappe aux cervicales avec l'extrémité du bâton. ■

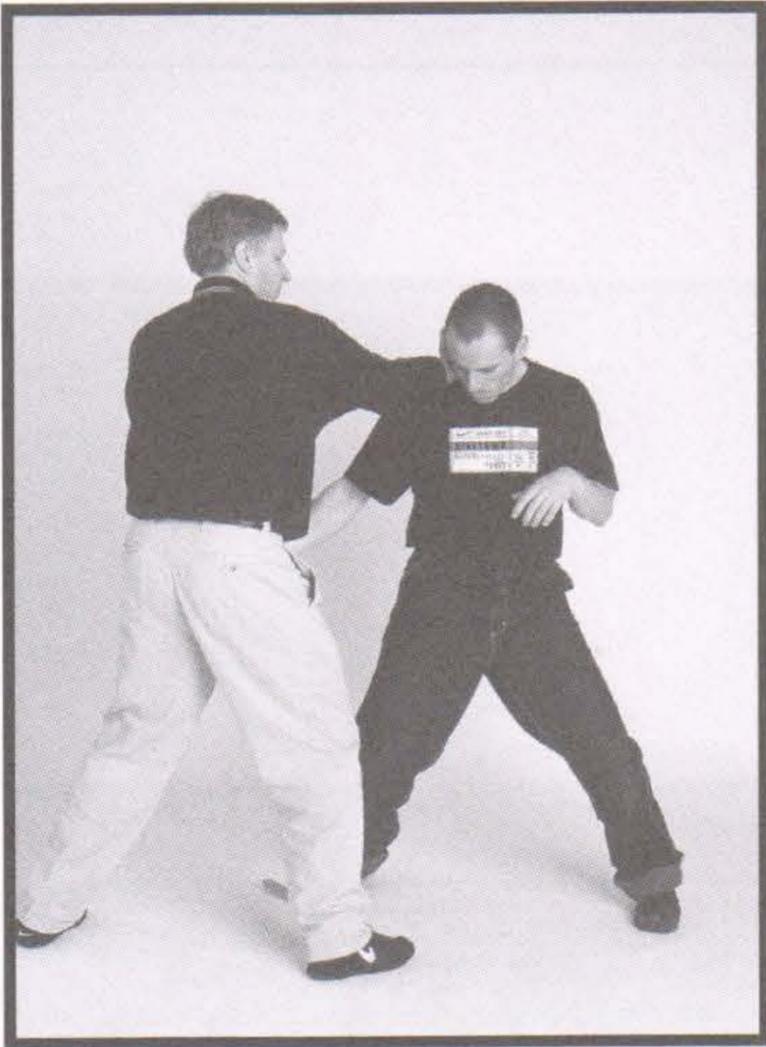
## Défense sur une attaque au bâton



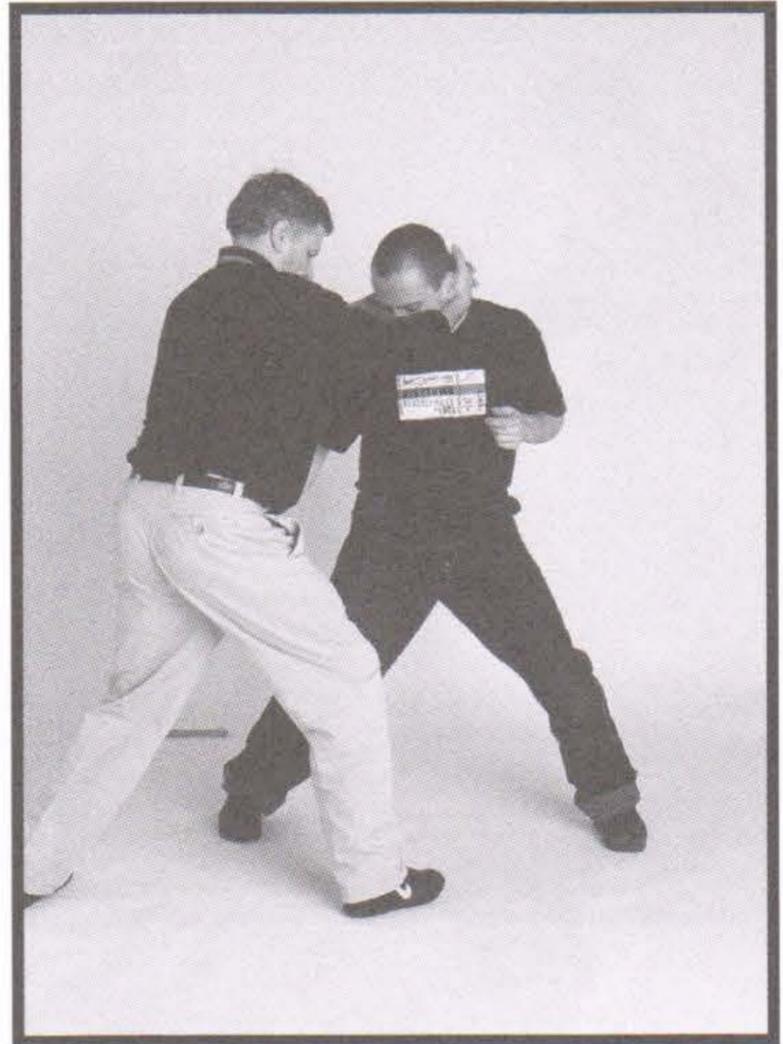
1 Charles est en garde. ➤



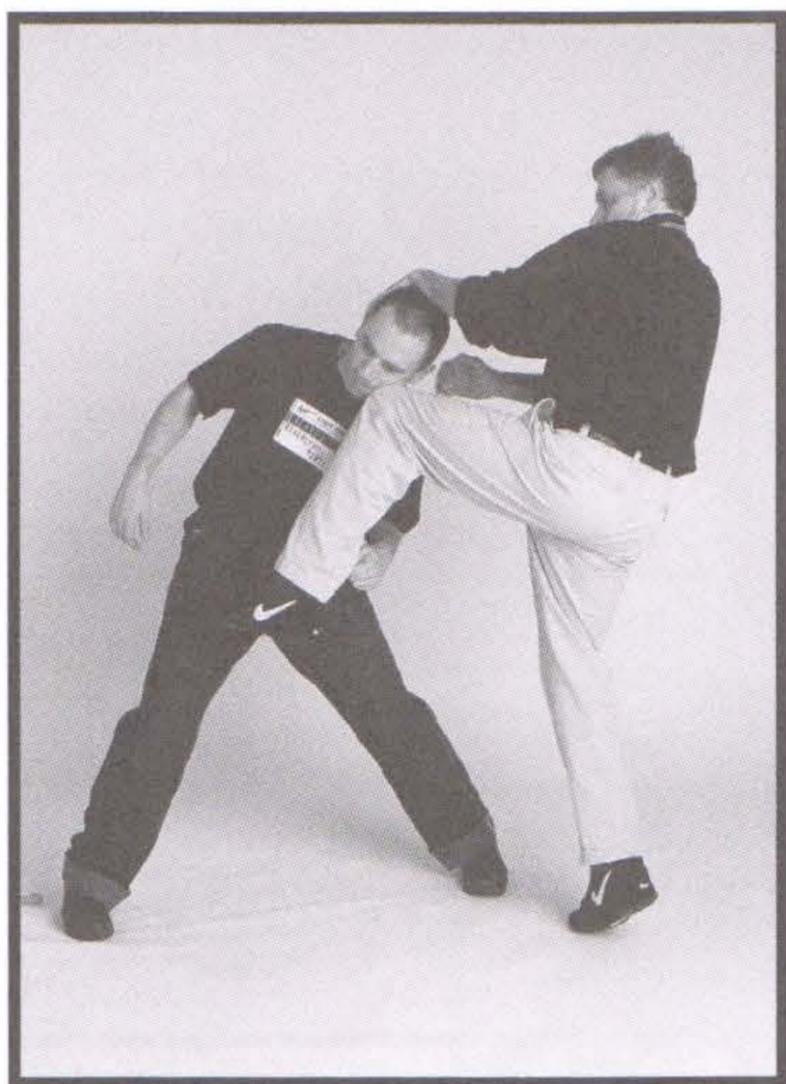
2 Charles avance dans la garde et bloque le poignet armé. ➤



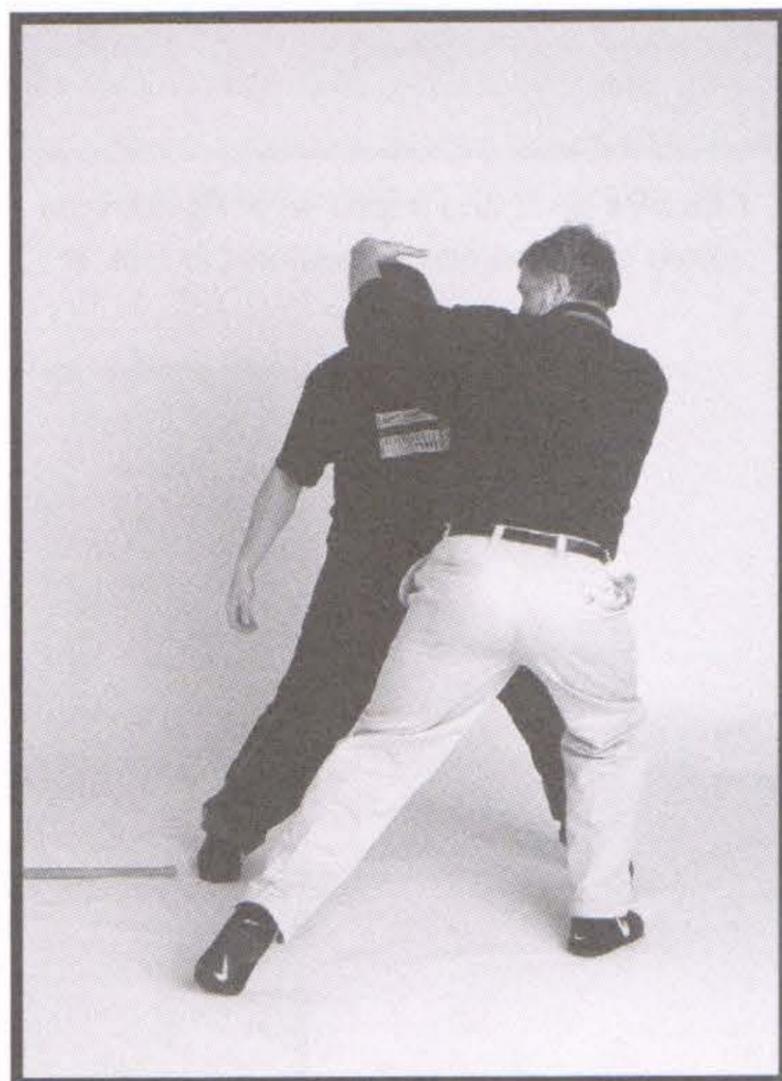
3 Charles maintient le poignet armé et frappe de son poing (droit) à la carotide. ➤



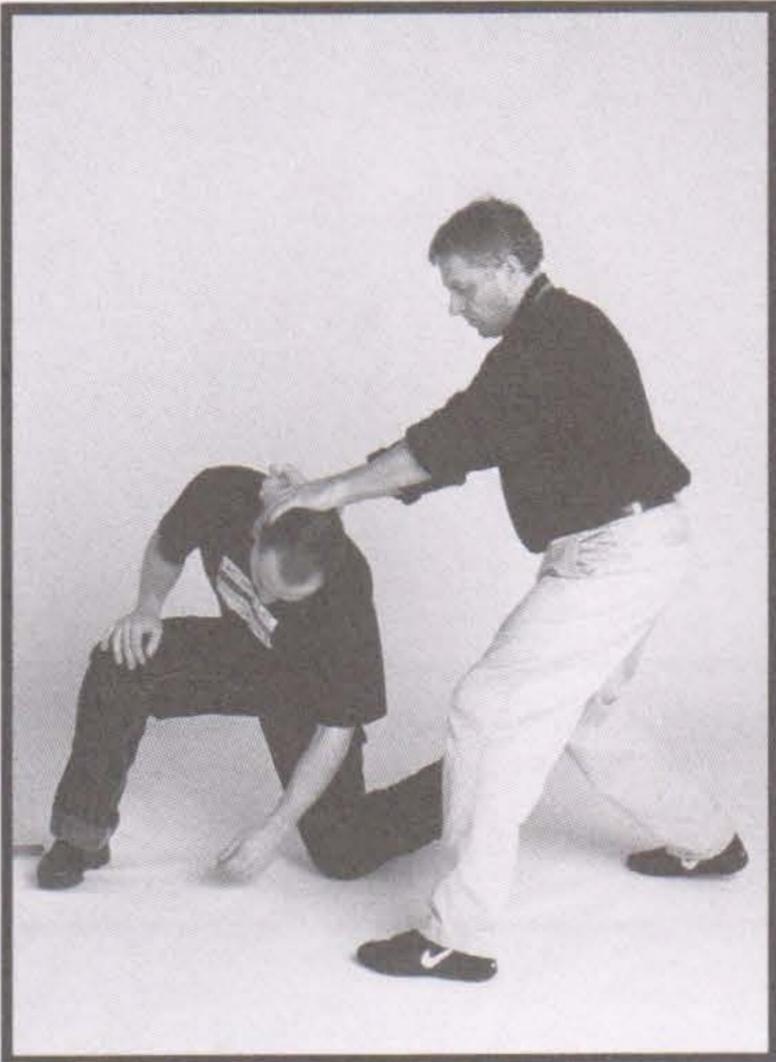
4 Charles saisit la tête à deux mains, après avoir effectué une double frappe aux carotides. ➤



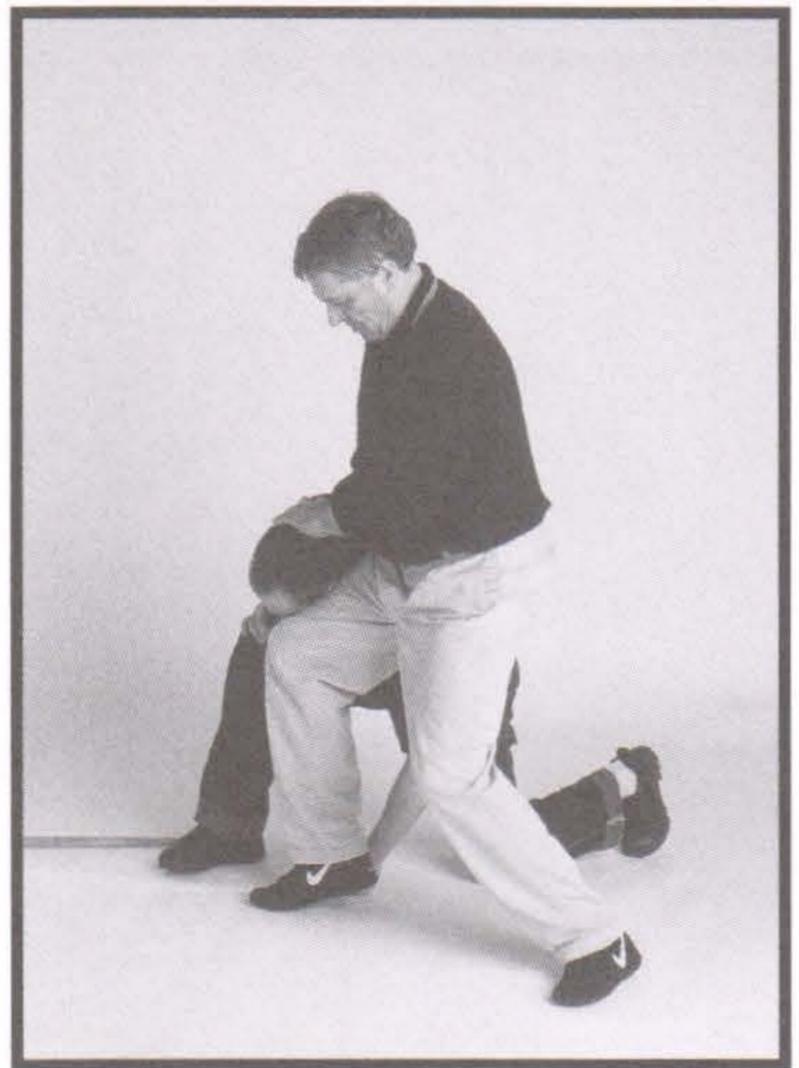
6 Charles saute en genou (gauche) à la tête. ►



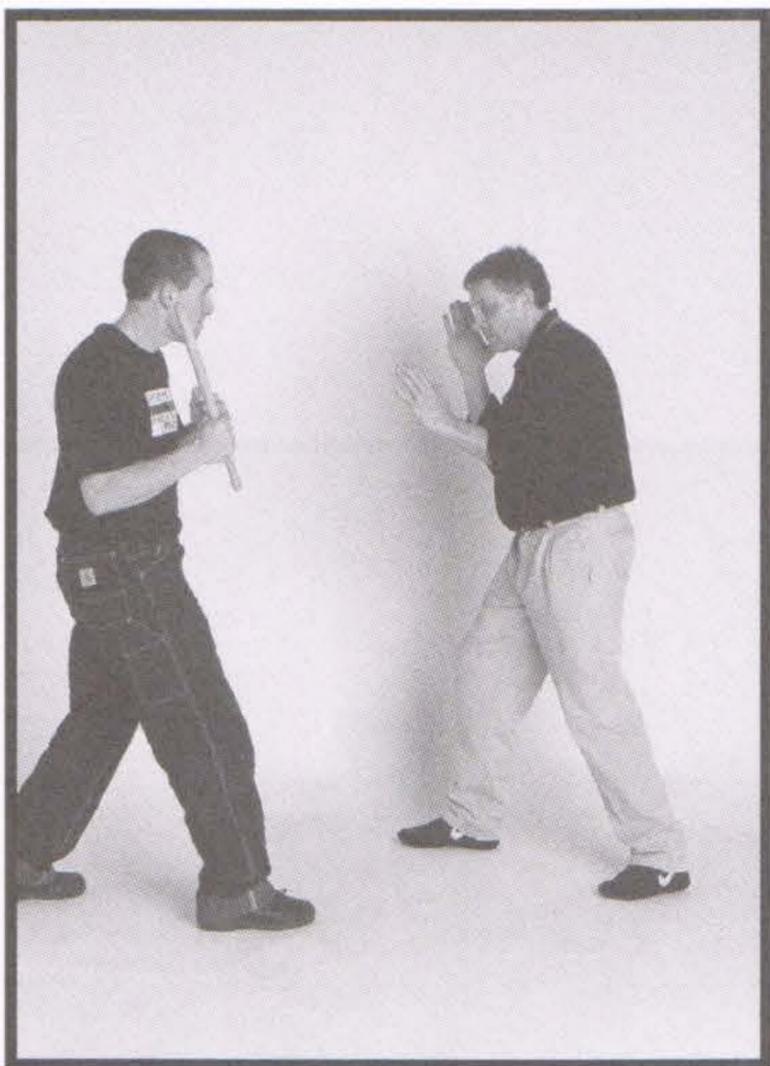
5 Charles se déplace sur sa droite,  
baisse la tête de Bruno. ►



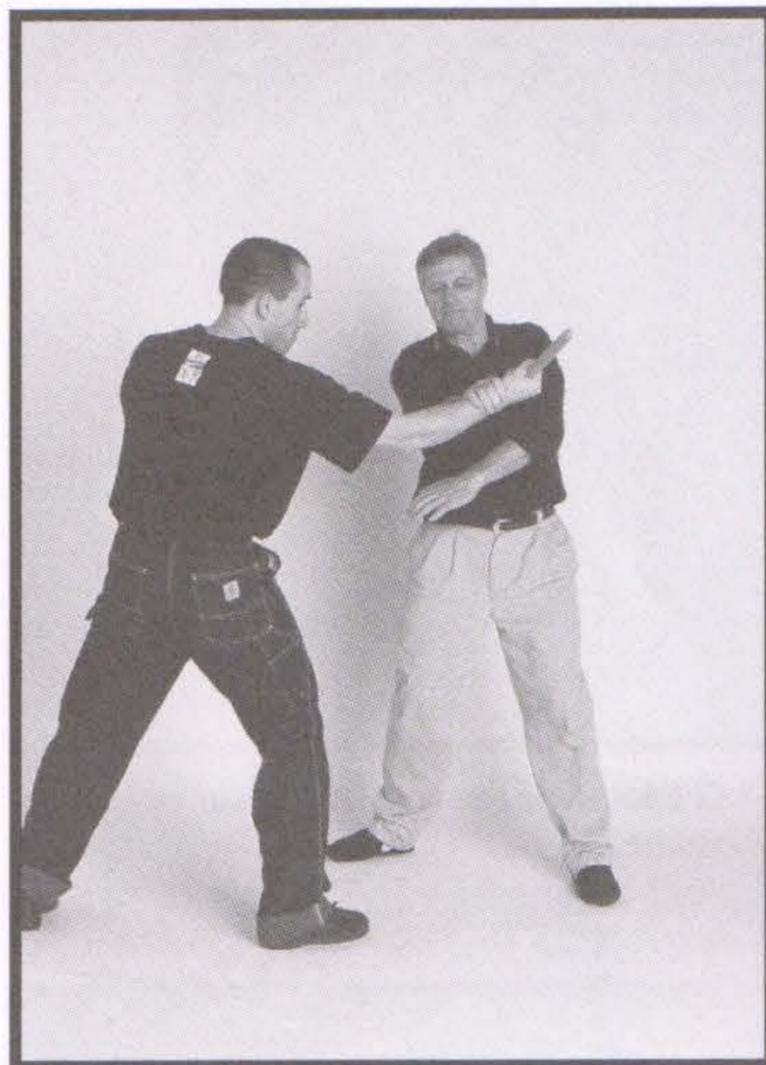
7 Charles porte une frappe en poing marteau (droit) aux cervicales et maintient la tête. ►



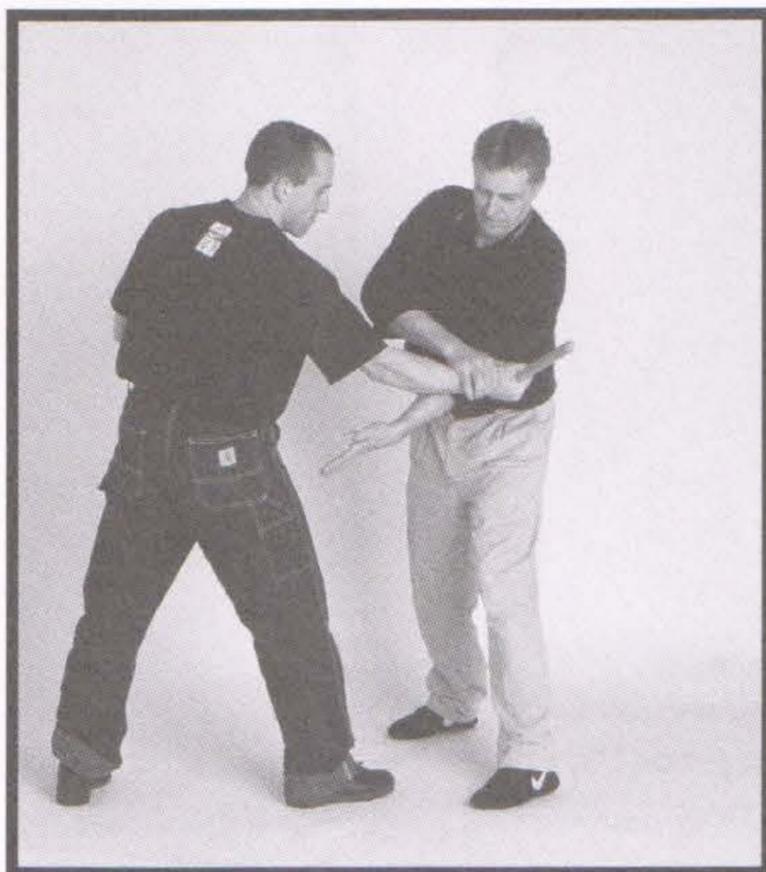
8 Charles termine par un coup de genou gauche au visage. ■



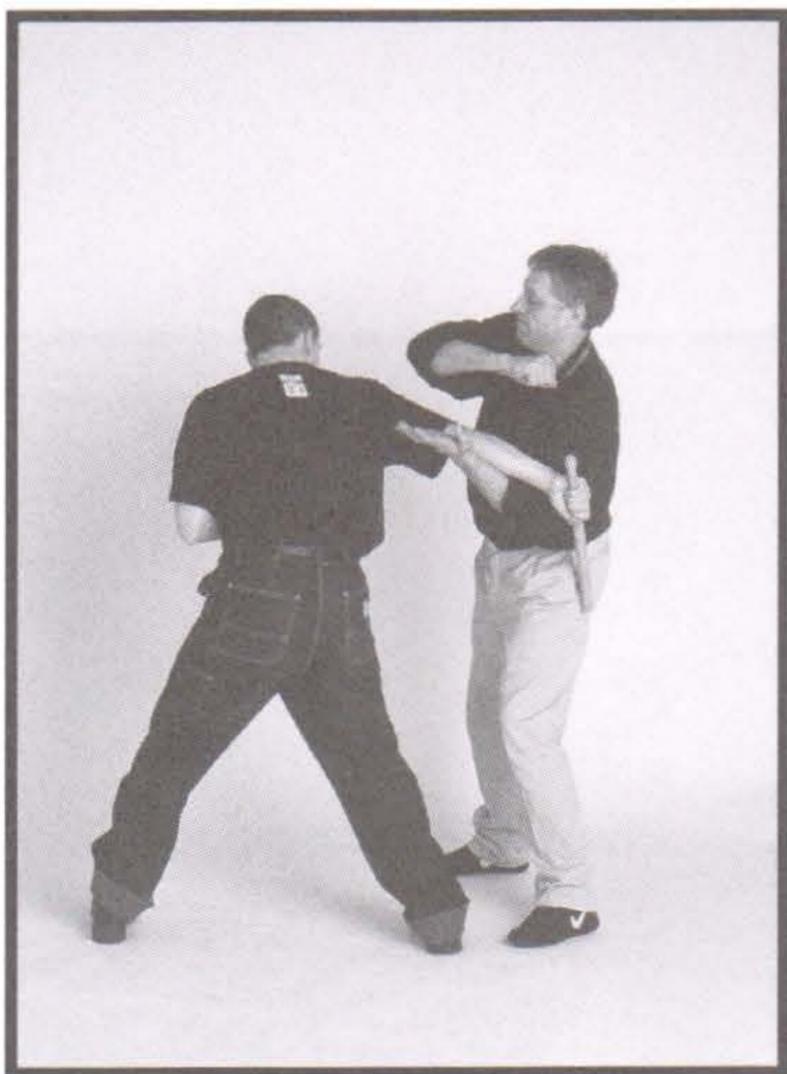
1 Charles est en garde. ➤



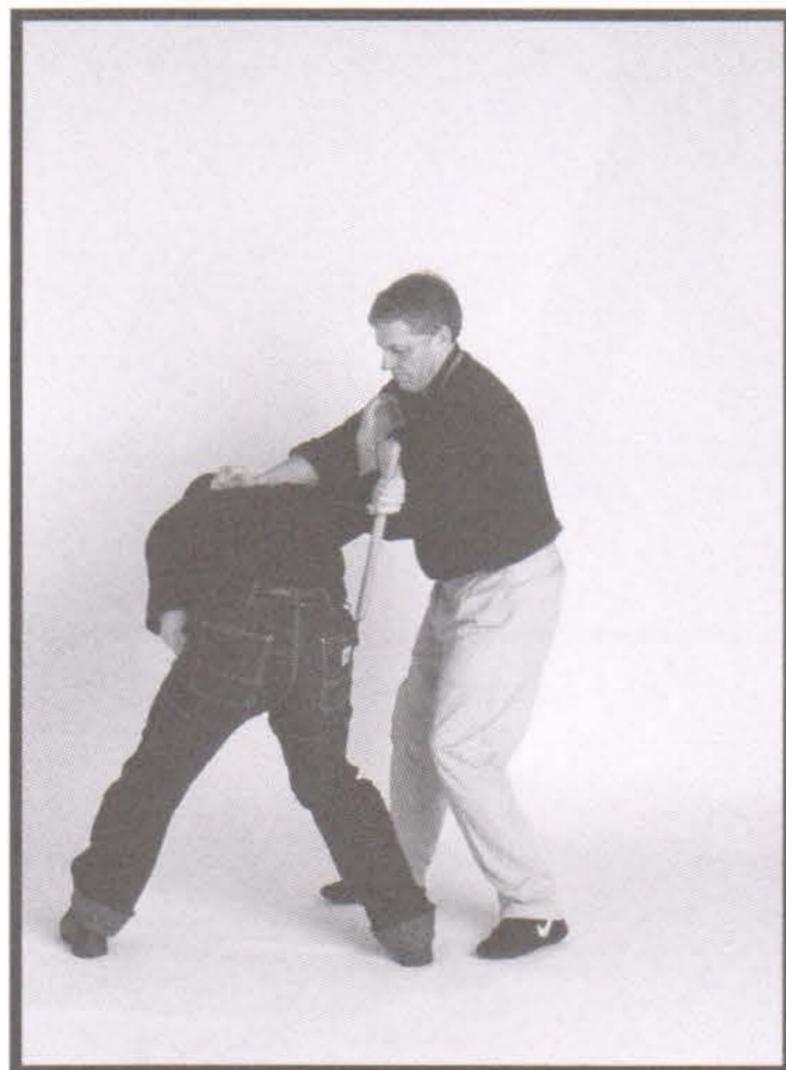
2 Charles rentre en triangle dans l'attaque et saisit le poignet de sa main (droite). ➤



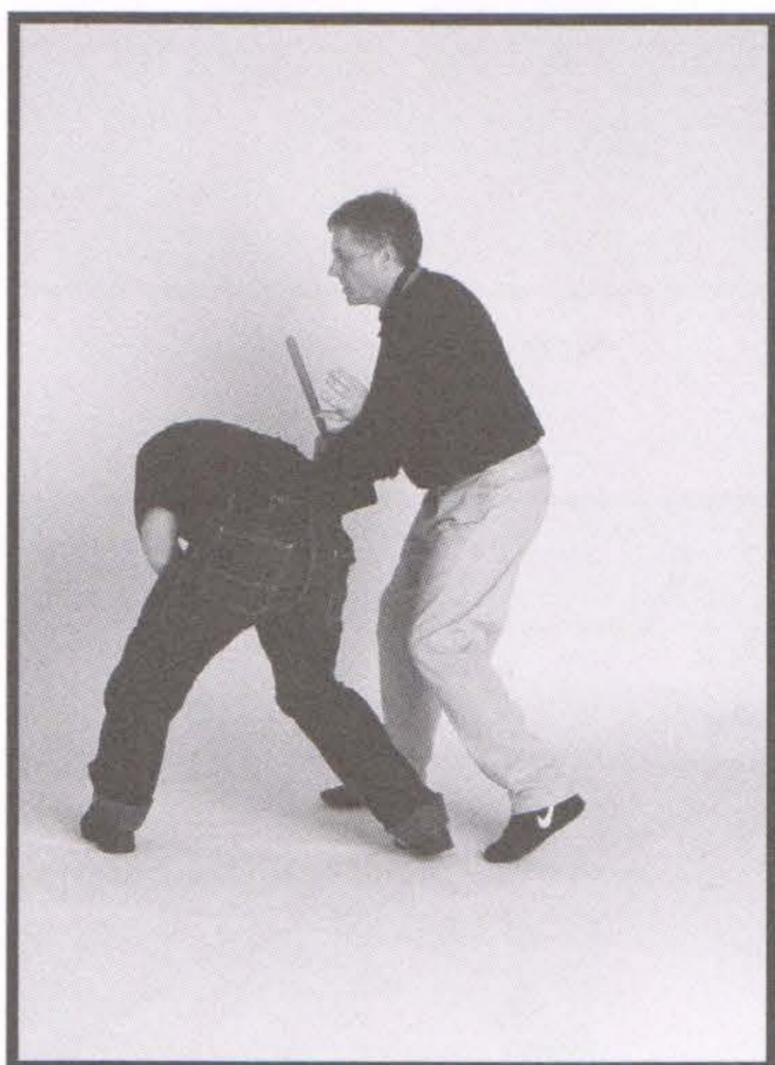
3 Le bras (gauche) de Charles passe sous le bras armé. ➤



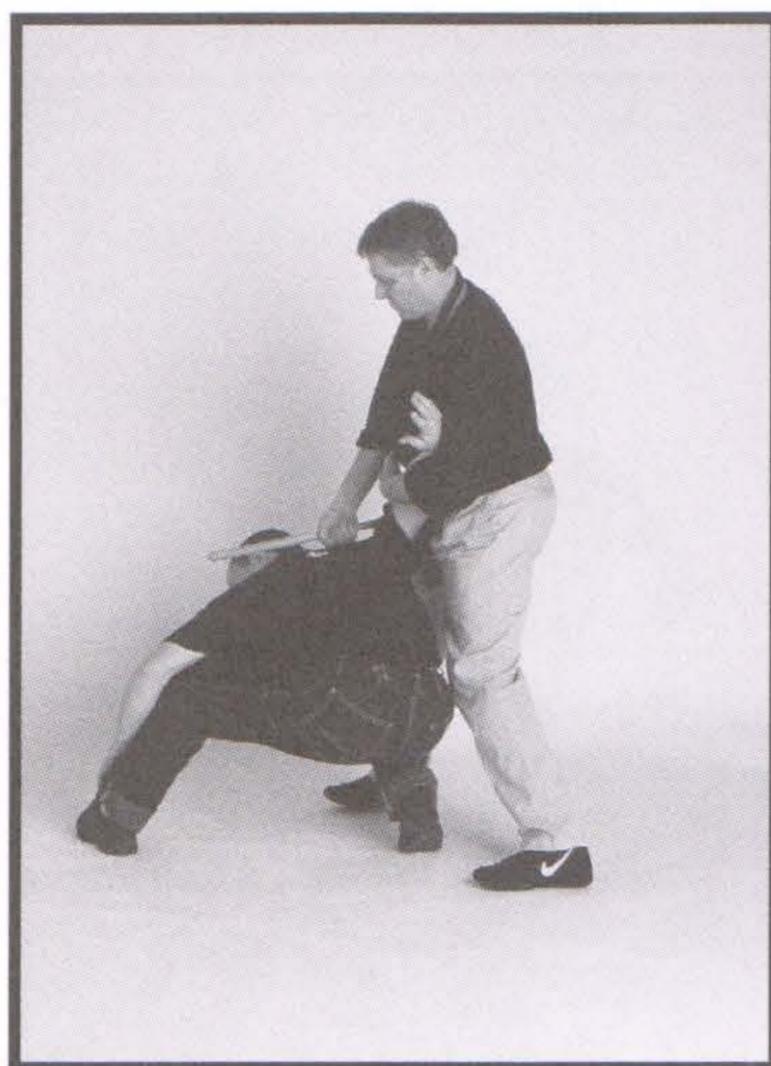
4 Charles arme son bras (droit) pour frapper. ➤



5 Charles referme son bras (gauche) sur le bras armé en clé et frappe du poing (droit) aux cervicales. ➤

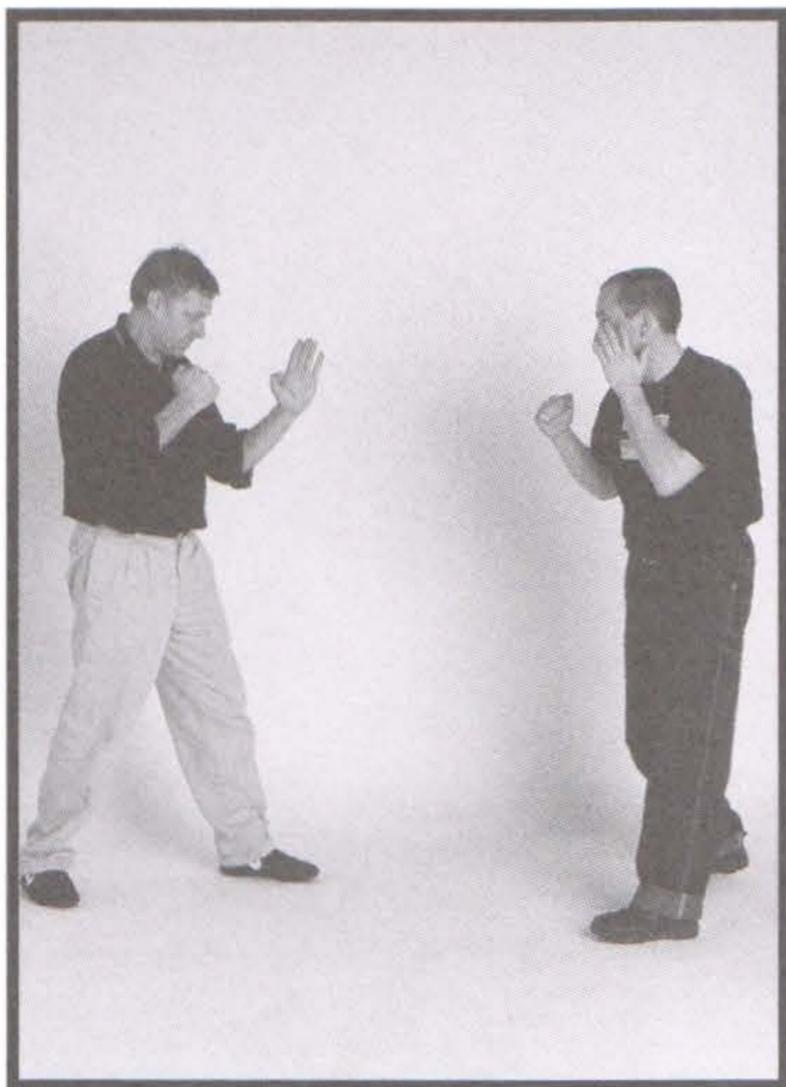


6 Charles désarme et récupère le bâton. ►



7 Charles termine par une frappe aux cervicales avec le bâton. ■

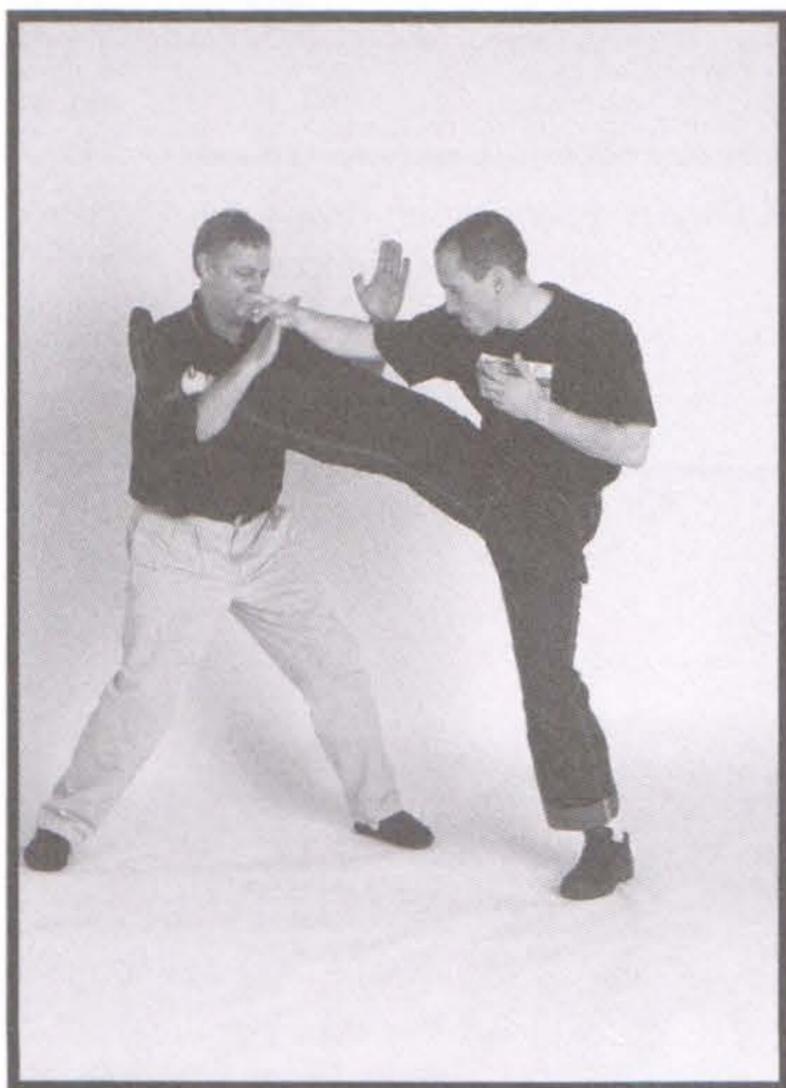
## Défense sur un coup de pied de face



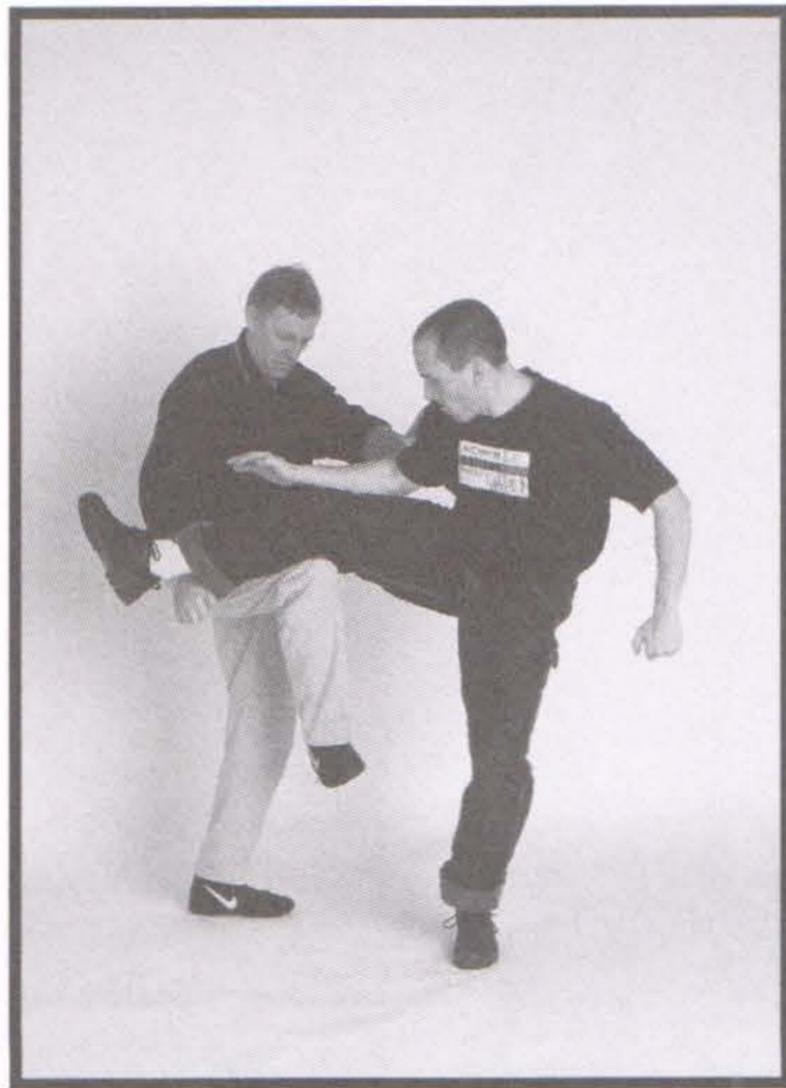
1 Charles est en garde. ➤



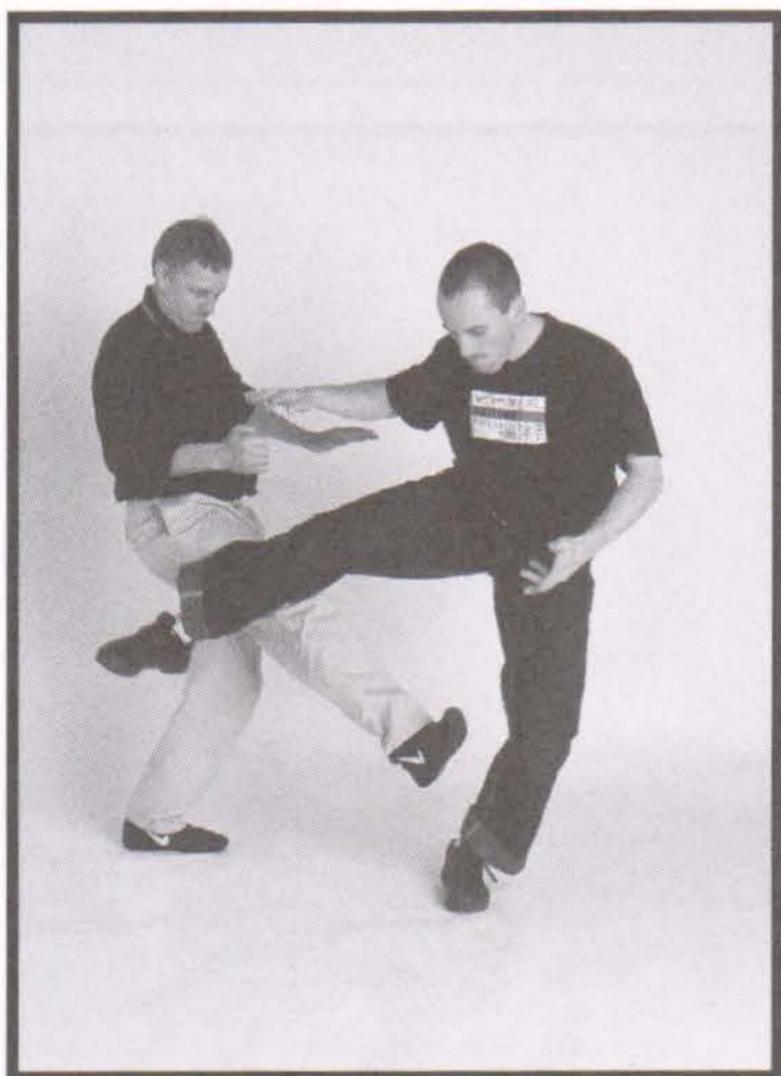
2 Charles esquive en triangle, bloque et attrape la jambe de son bras (gauche) au niveau de la cheville. ➤



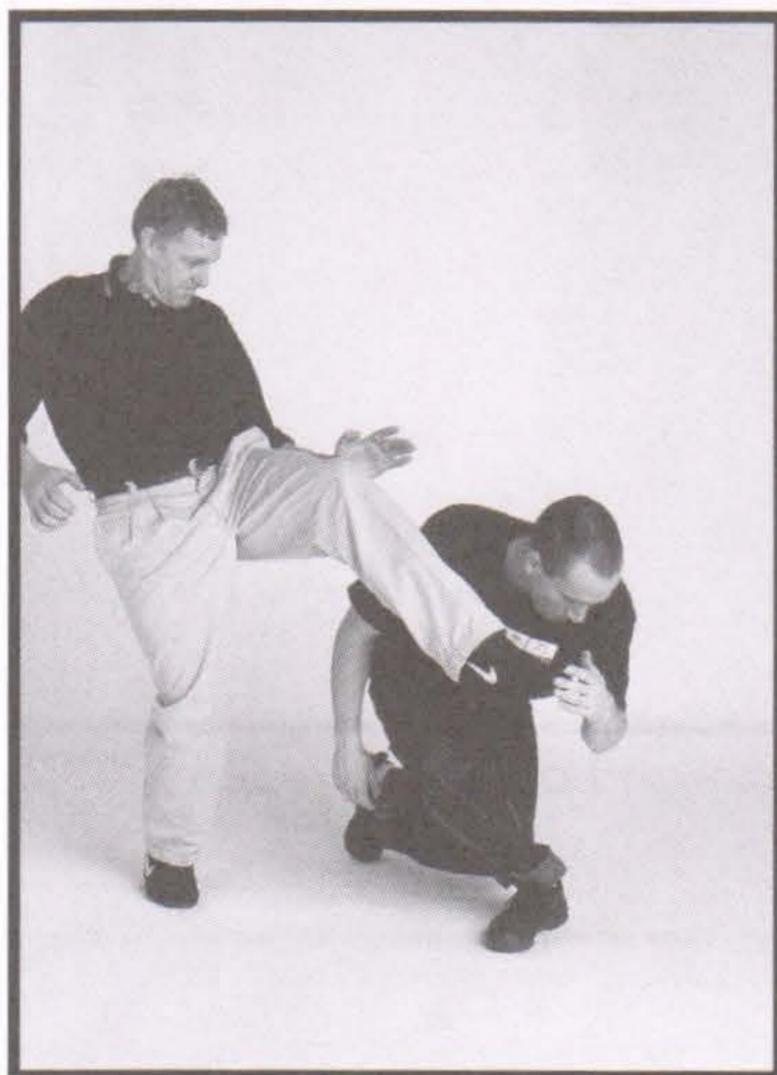
3 Charles change de bras et avance son bras (gauche), en contrôle du coude. ➤



4 Charles lâche la jambe et décoche un coup de genou dans le mollet, son pied dirigé vers la jambe d'appui. ➤



5 Charles pousse et frappe dans le creux du genou pour déséquilibrer. ➤

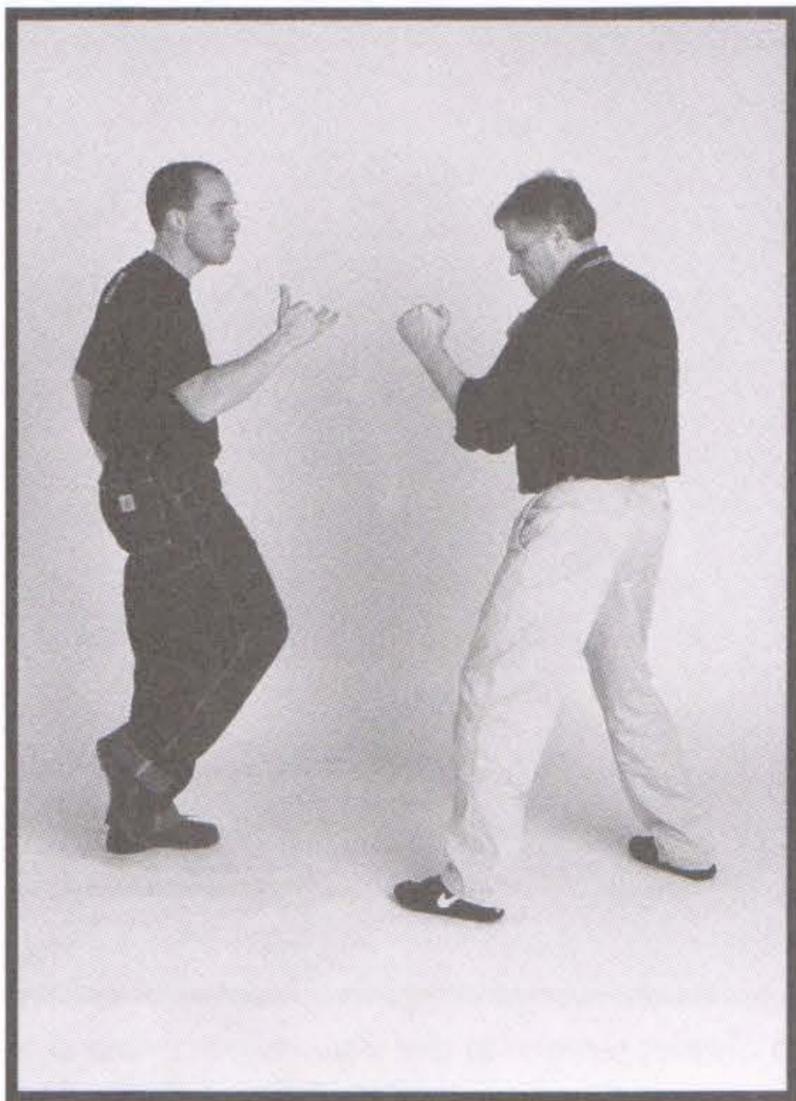


6 Charles revient par un coup de pied (gauche) au visage ou à la gorge. ➤

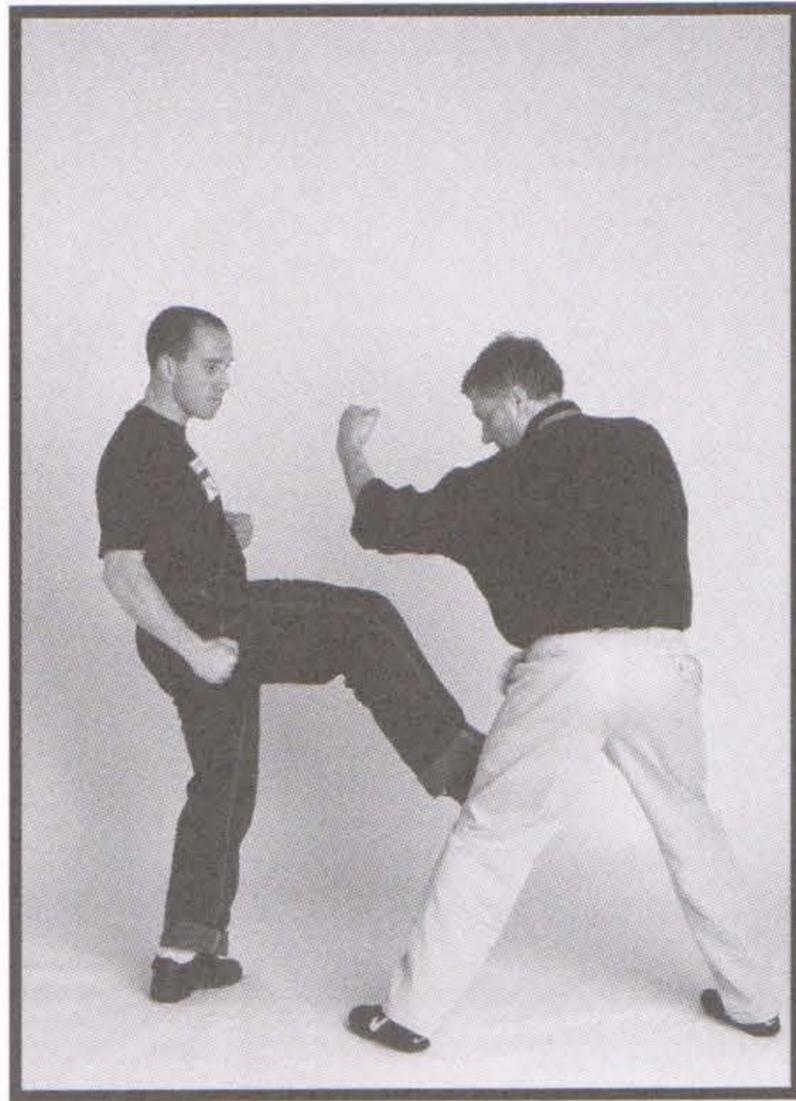


7 Il termine par un contrôle de la cheville avec son genou (droit). ■

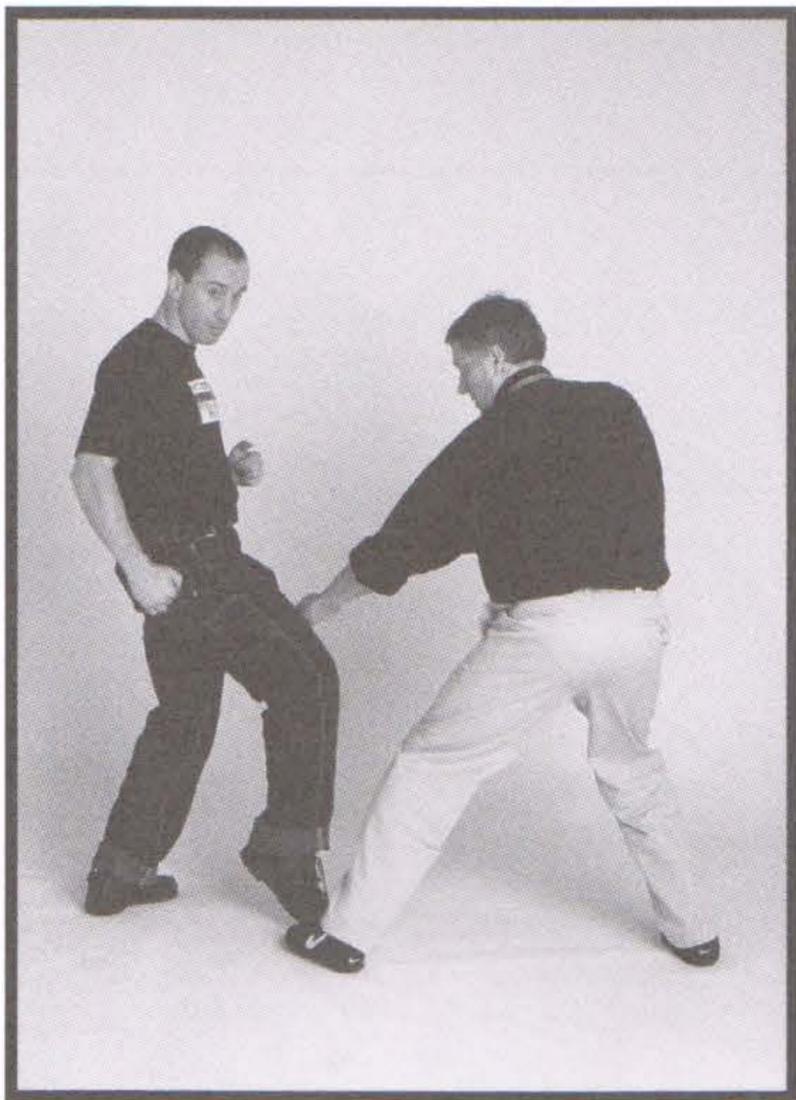
## Défense sur un coup de pied aux parties



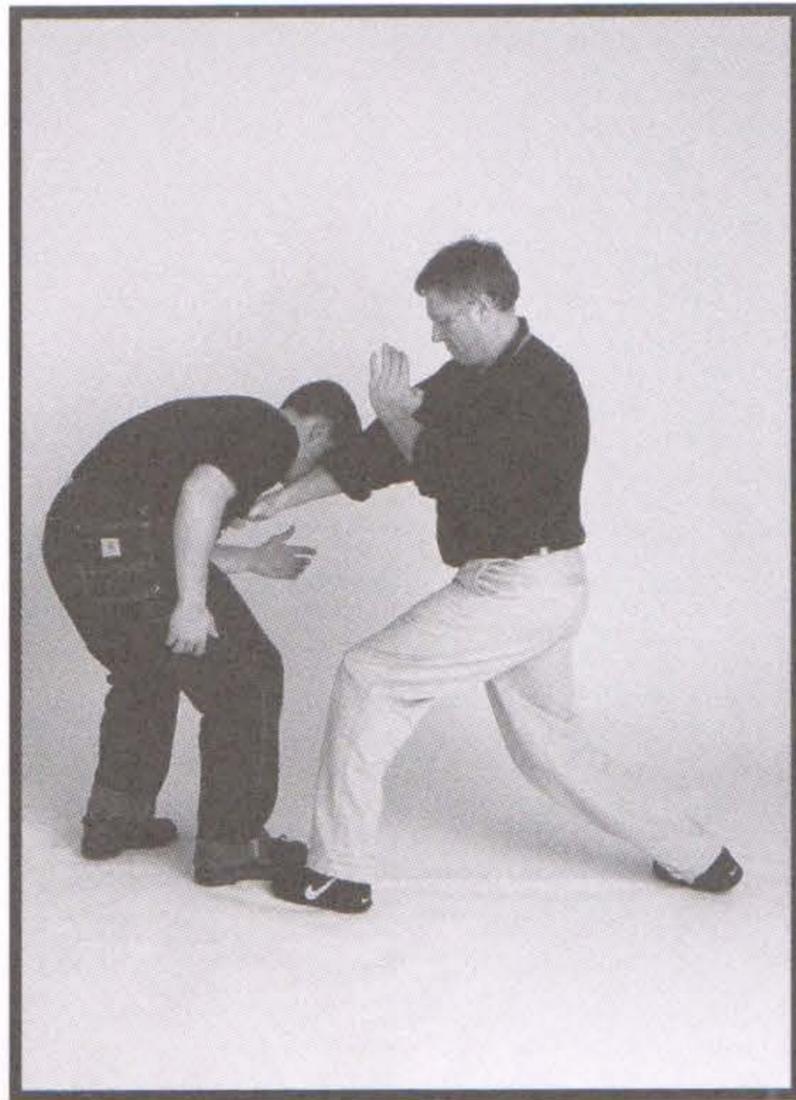
1 Charles est en garde. ➤



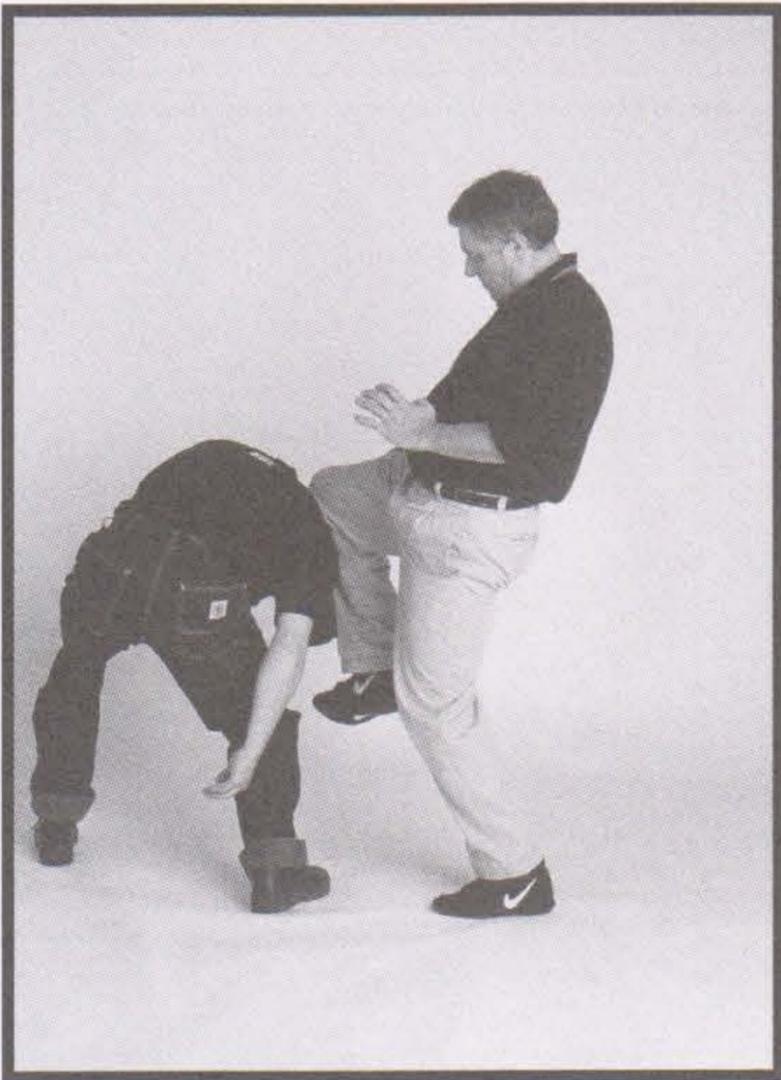
2 Charles avance sa jambe (gauche) et plie son genou pour dévier le coup de pied. ➤



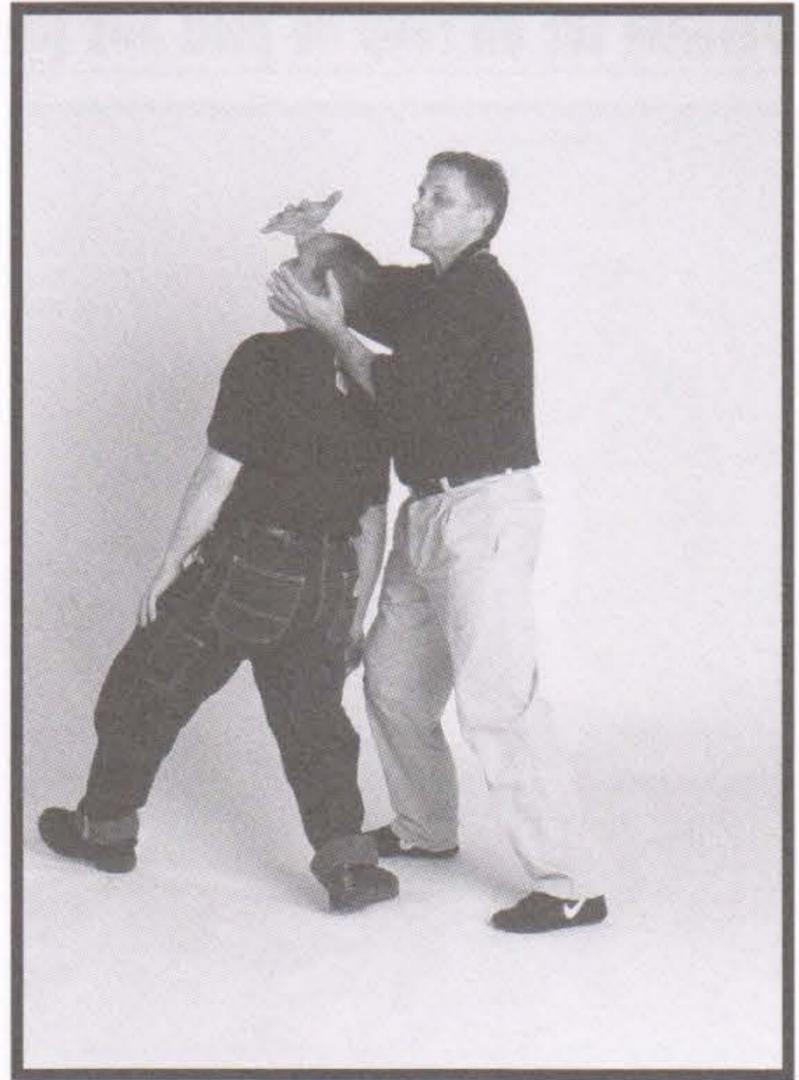
3 Blocage du coup de pied en poing marteau aux quadriceps. ➤



4 Charles enchaîne d'un direct du droit au plexus. ➤



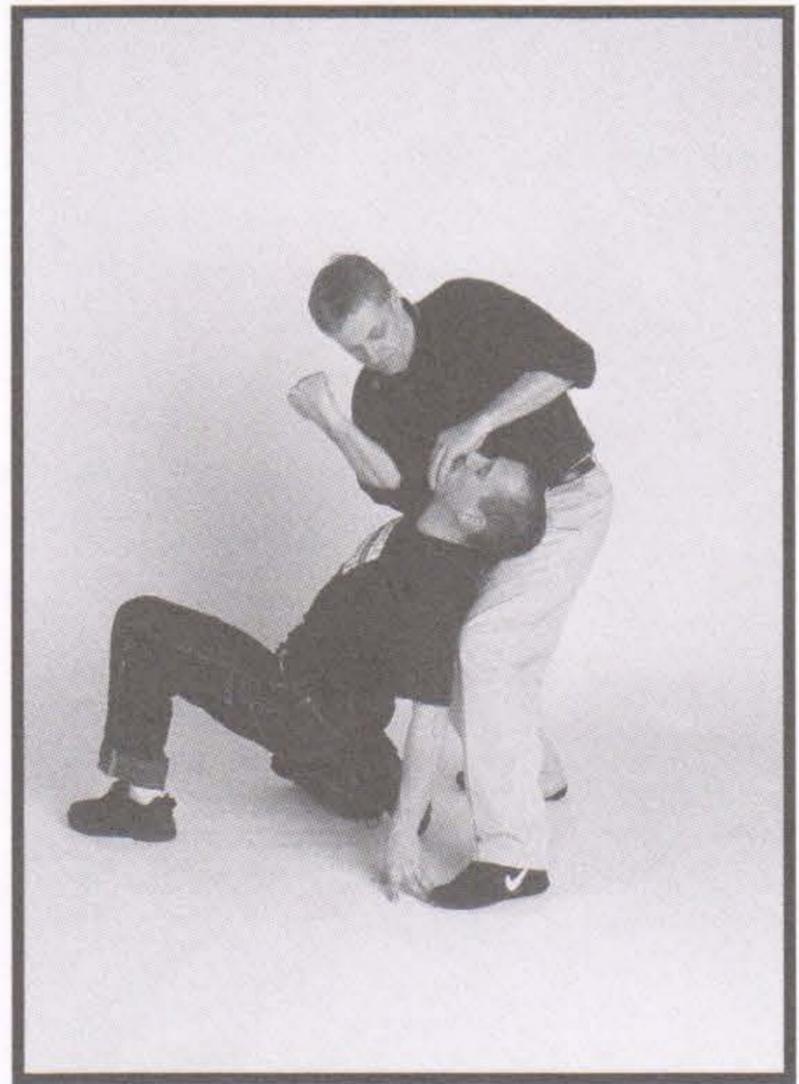
5 Charles continue d'un coup de genou (droit) à tête ou à la clavicule. ➤



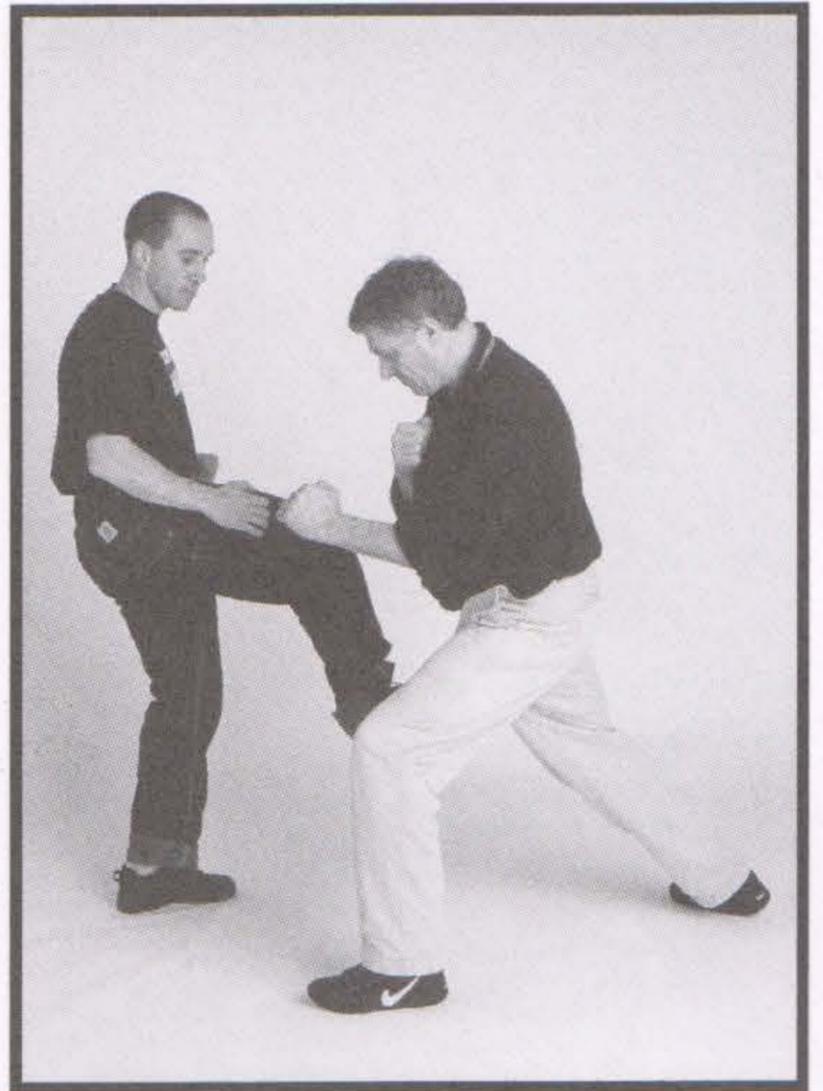
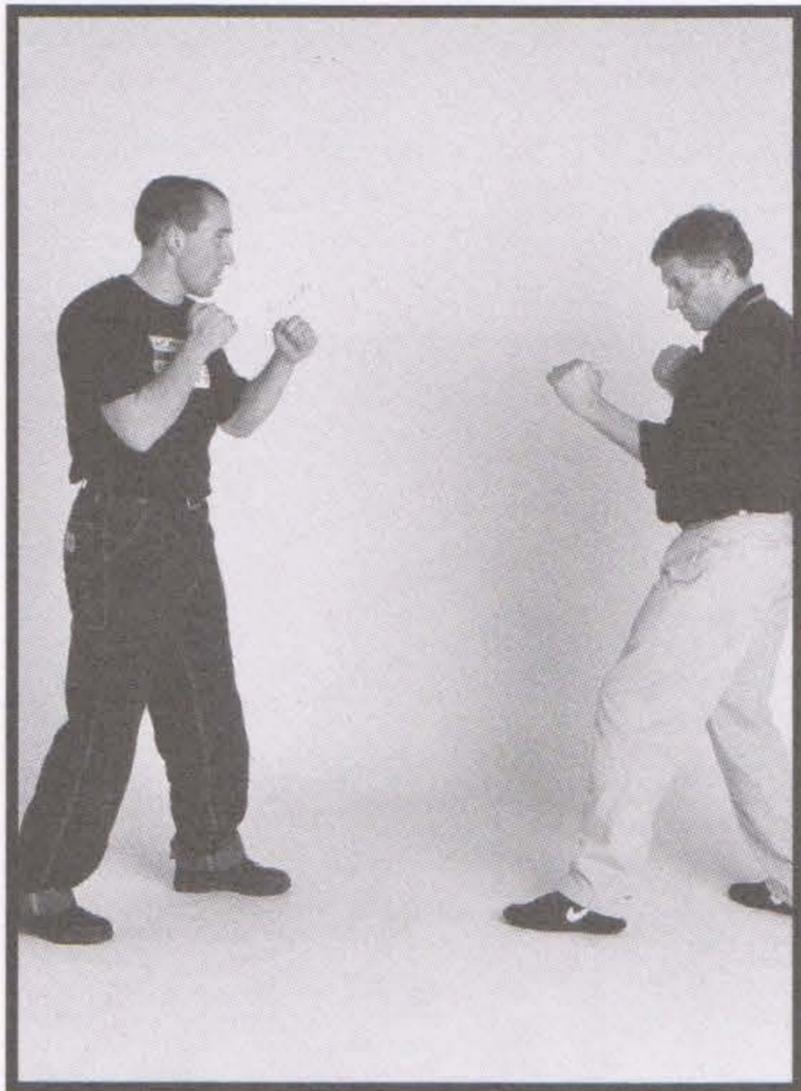
6 Charles reprend la tête pour relever Bruno et le positionner par une rotation des cervicales. ➤



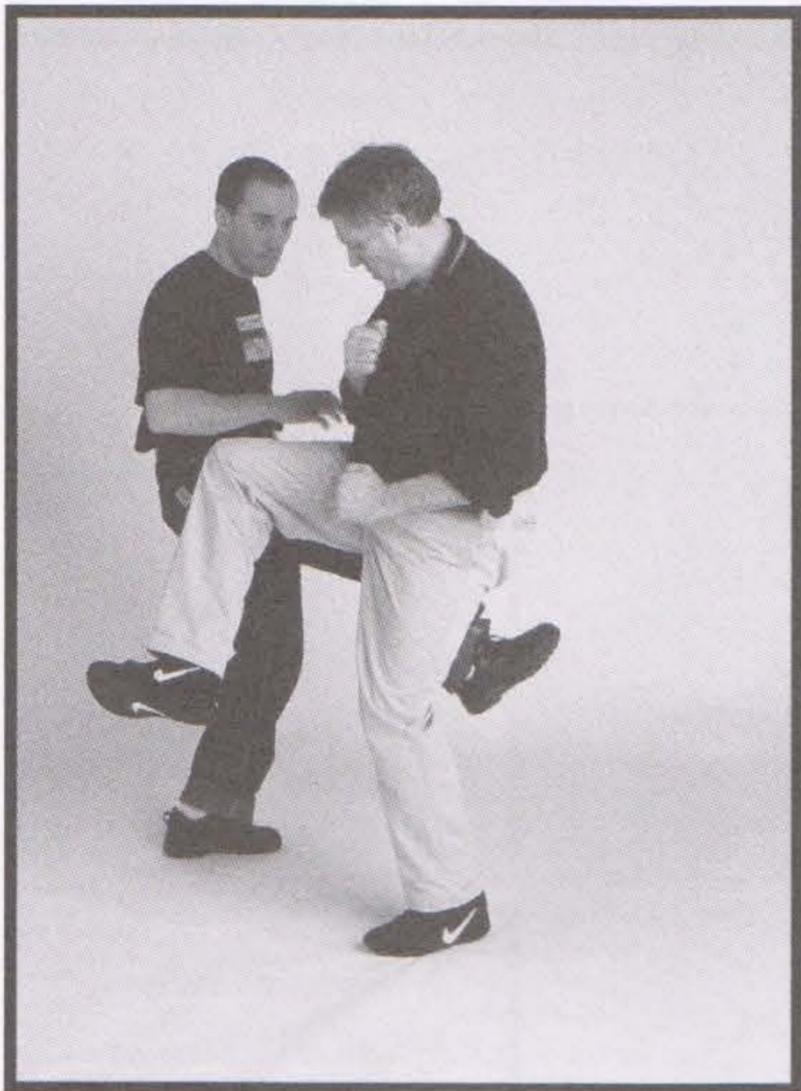
7 Charles l'amène sur un genou, bloque le dos avec ses jambes, dégage la gorge. ➤



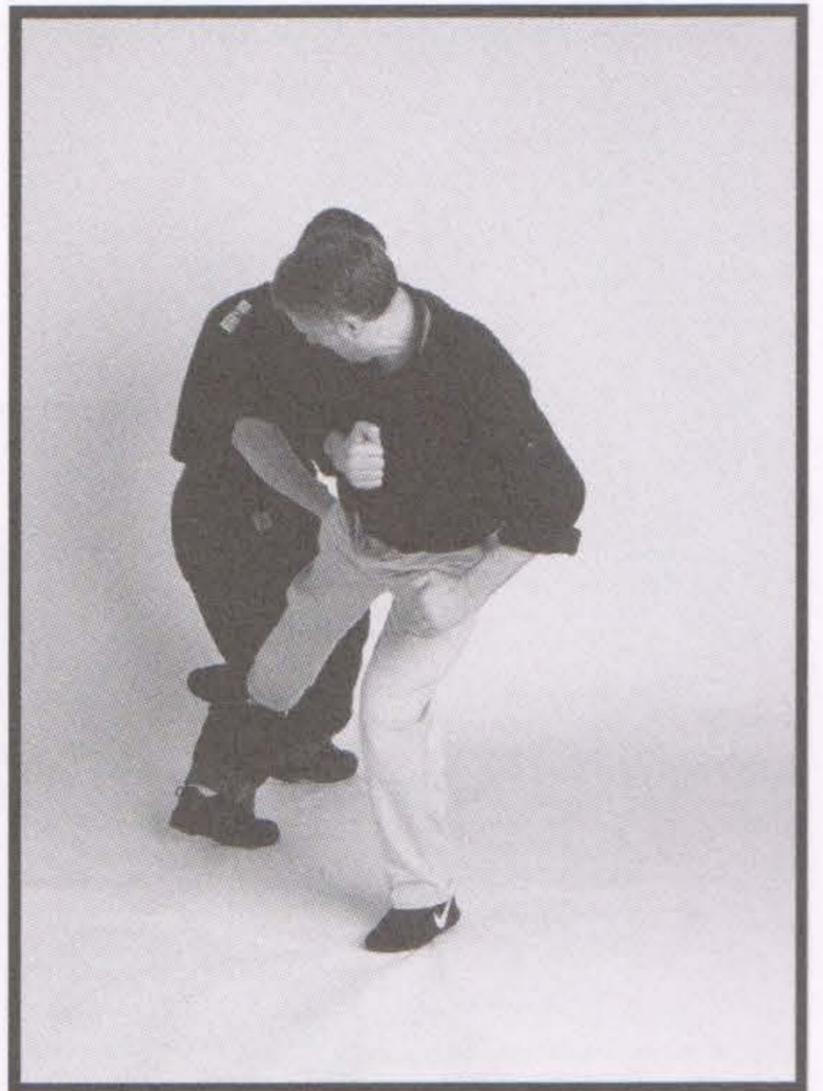
8 Et termine par un coup de coude à la gorge. ■



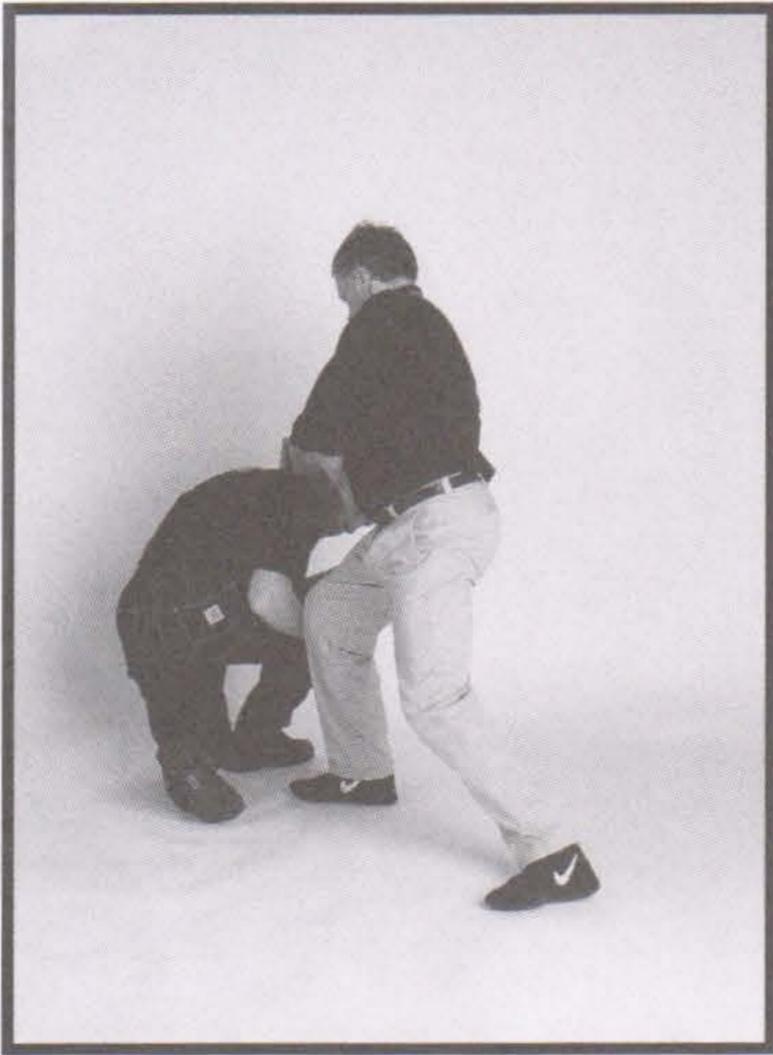
1, 2 Charles est en garde, esquive par l'extérieur en triangle. ➤



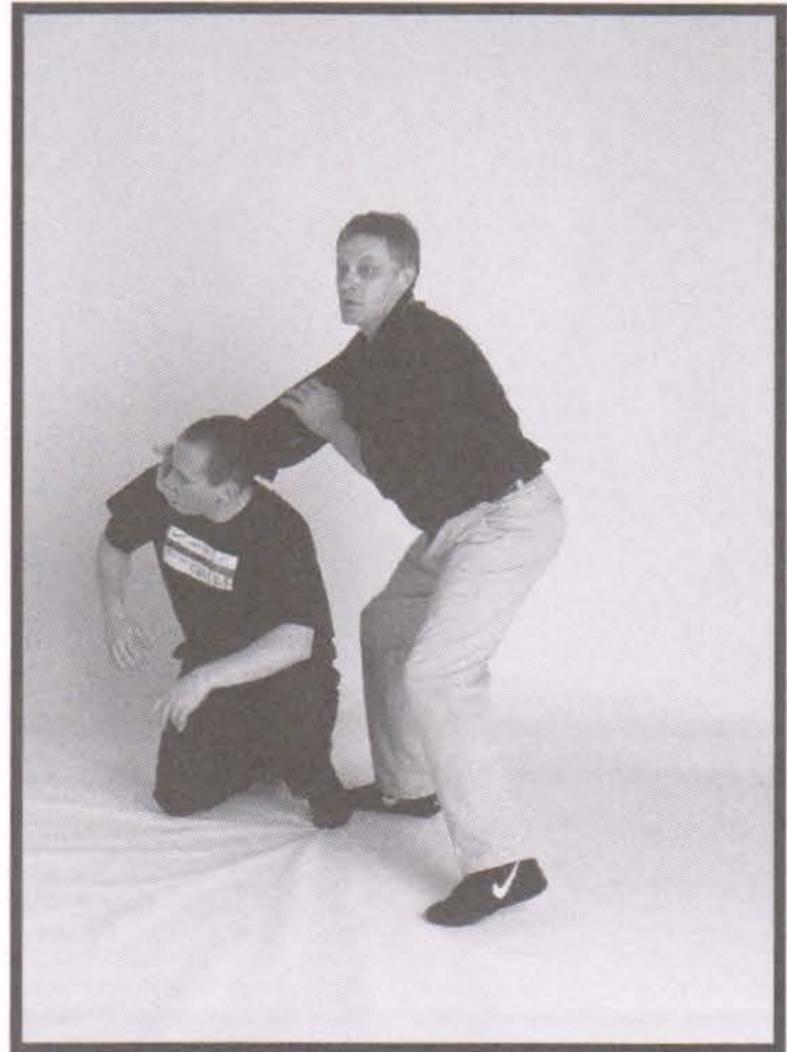
3 Charles lève sa jambe (droite). ➤



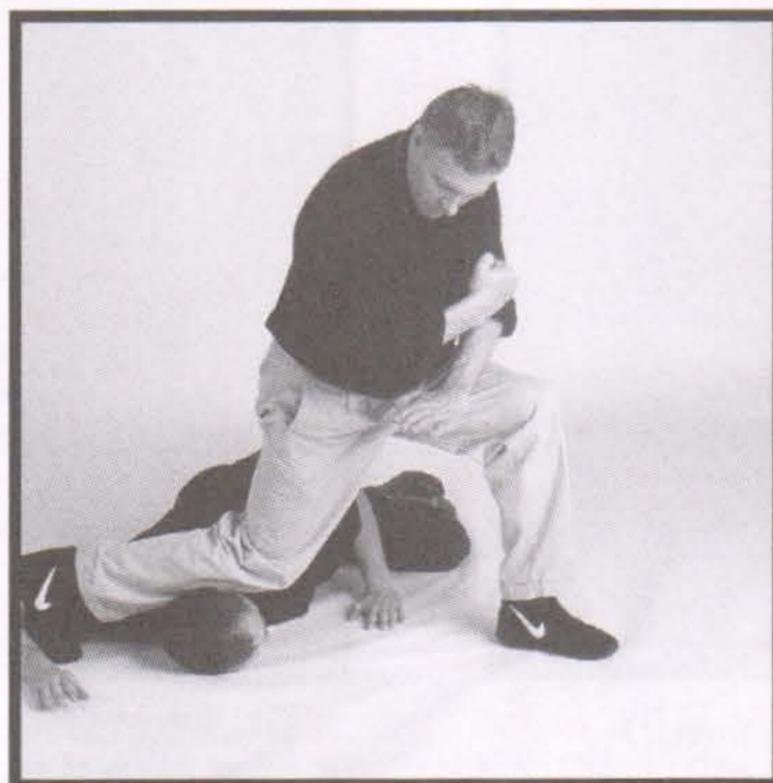
4 Vient frapper en tranchant du pied dans l'articulation du genou de la jambe d'appui. ➤



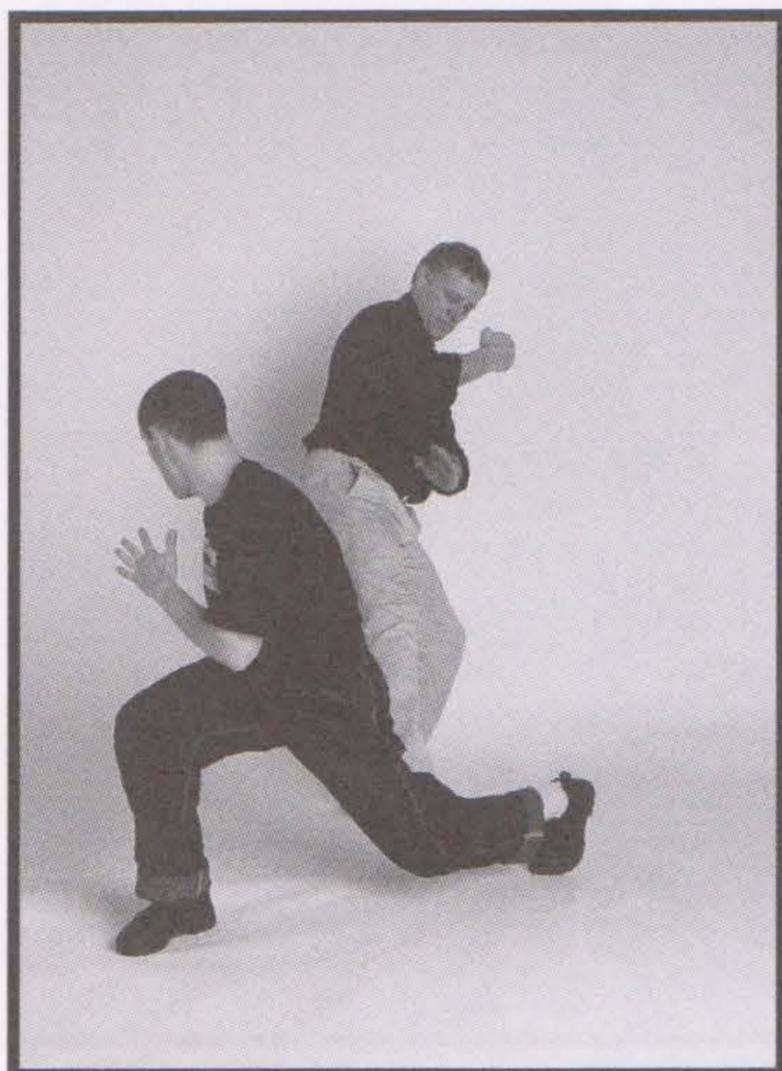
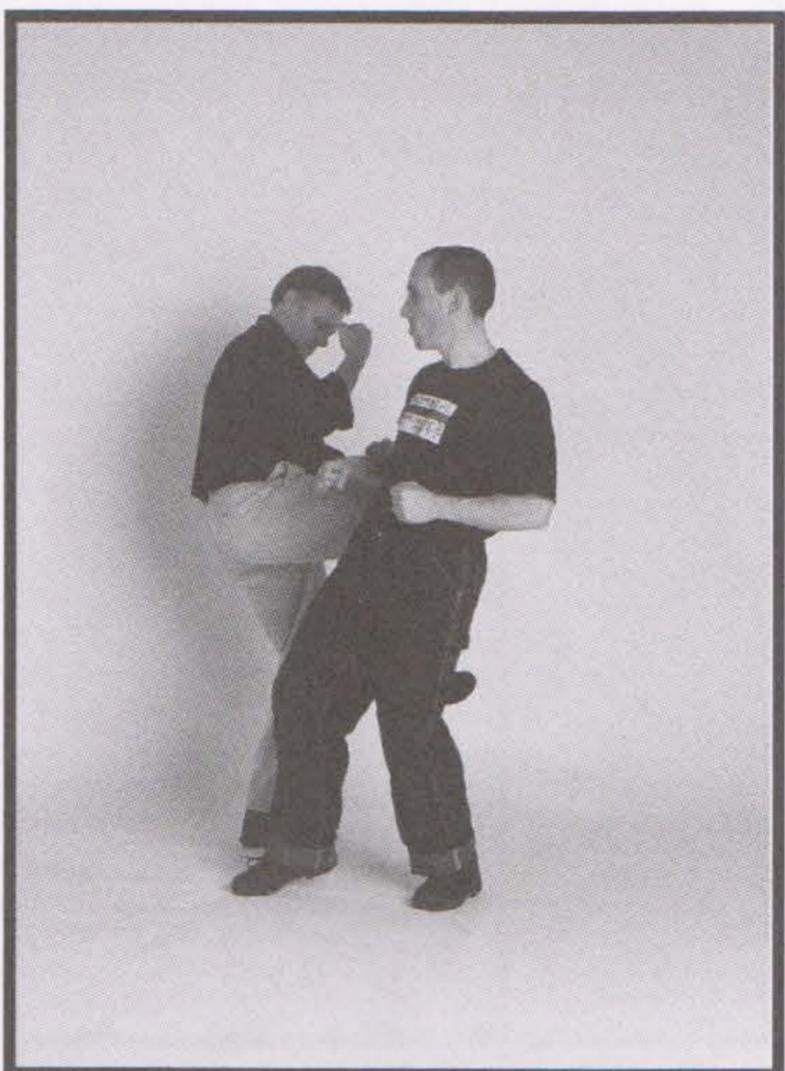
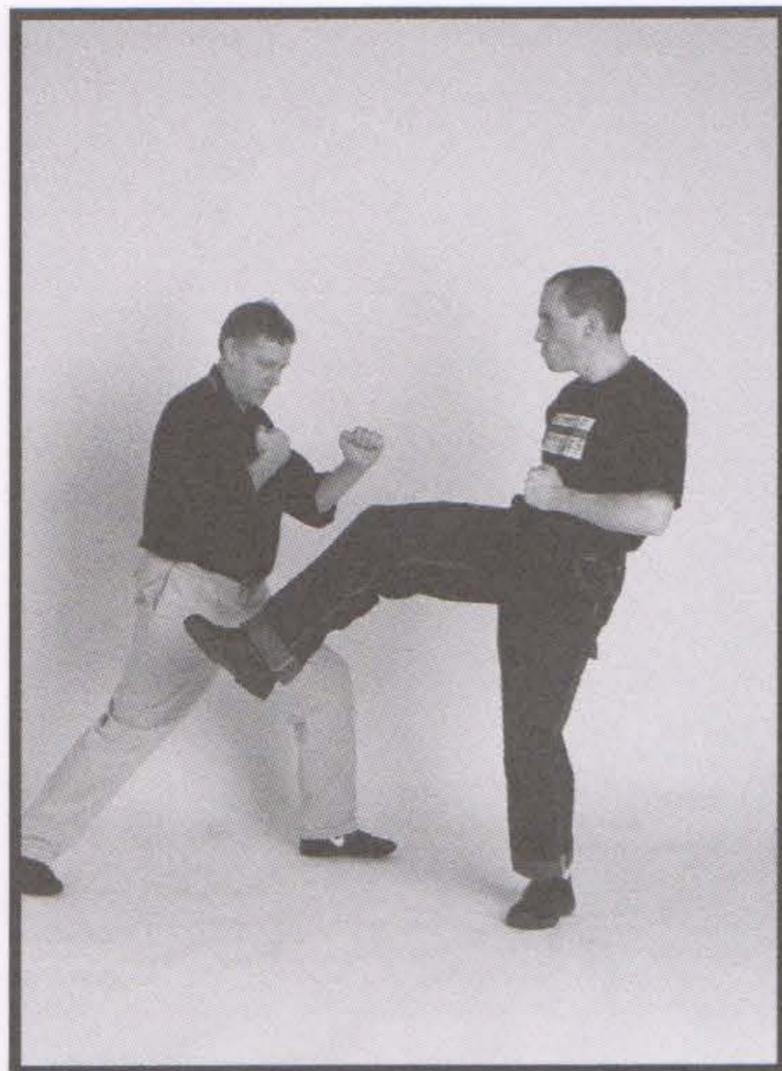
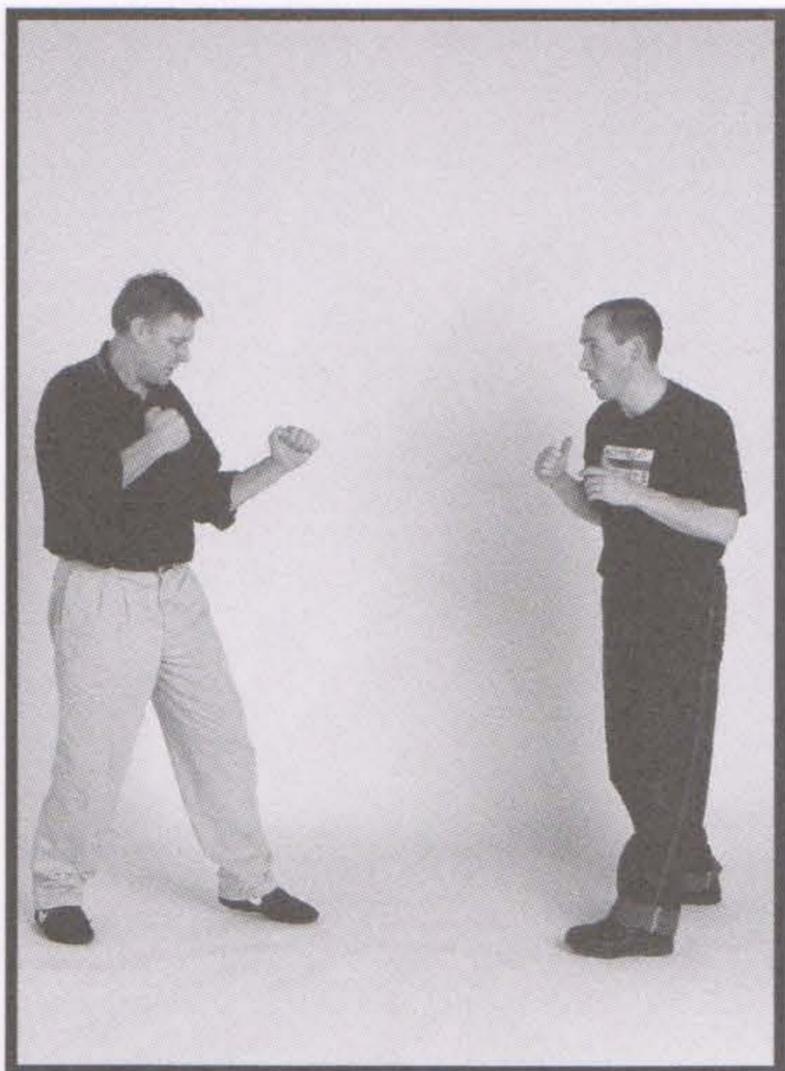
5 Enchaînement d'un coup de poing marteau aux cervicales, dans une rotation sur sa droite. ➤

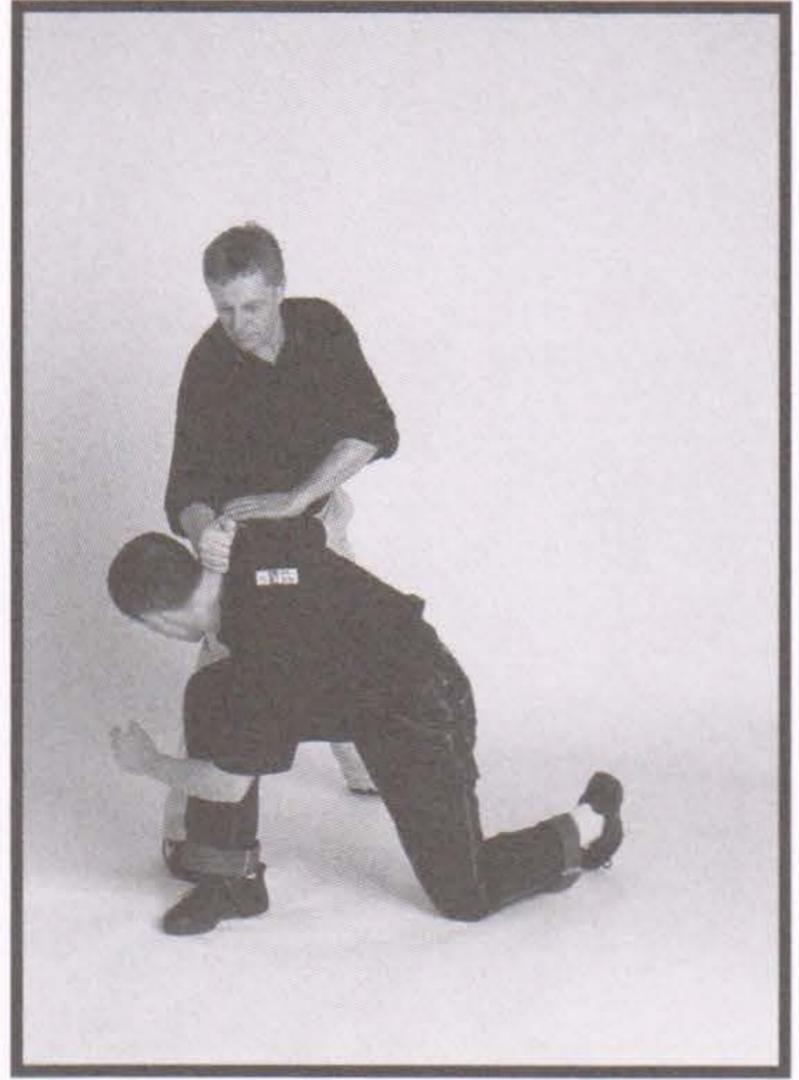
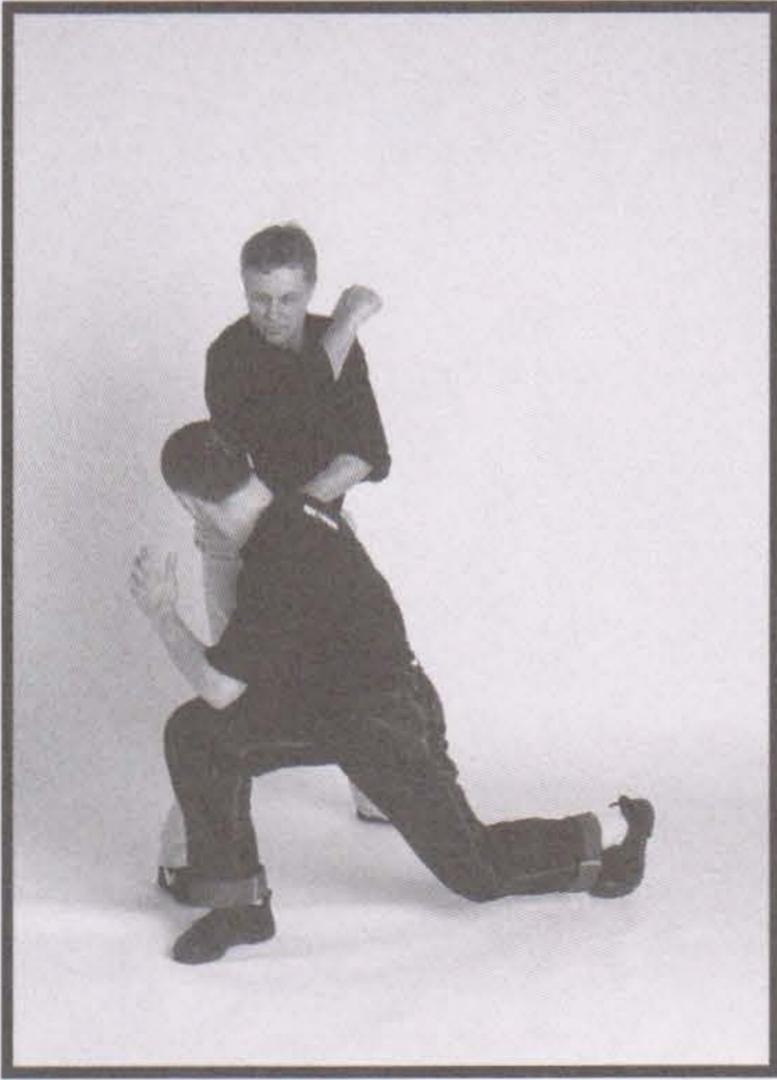


6 Saisie de la tête et mise au sol, toujours dans un mouvement de rotation. ➤

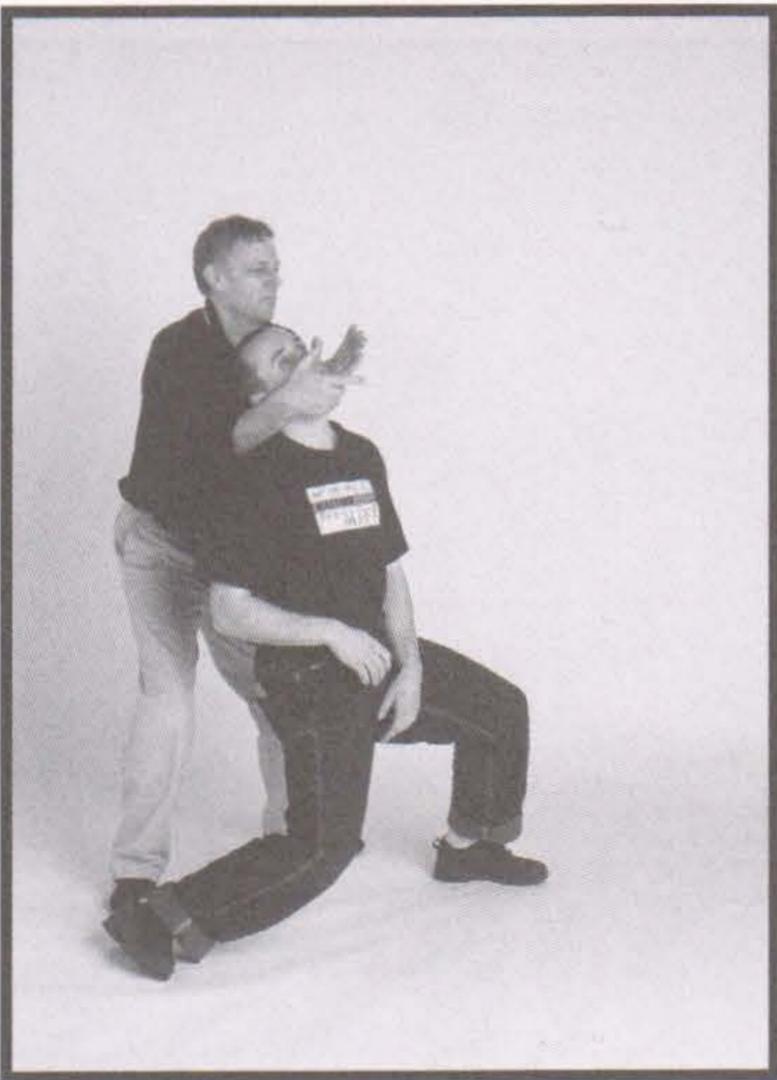


7 Charles termine par un contrôle de la tête avec son tibia. ■

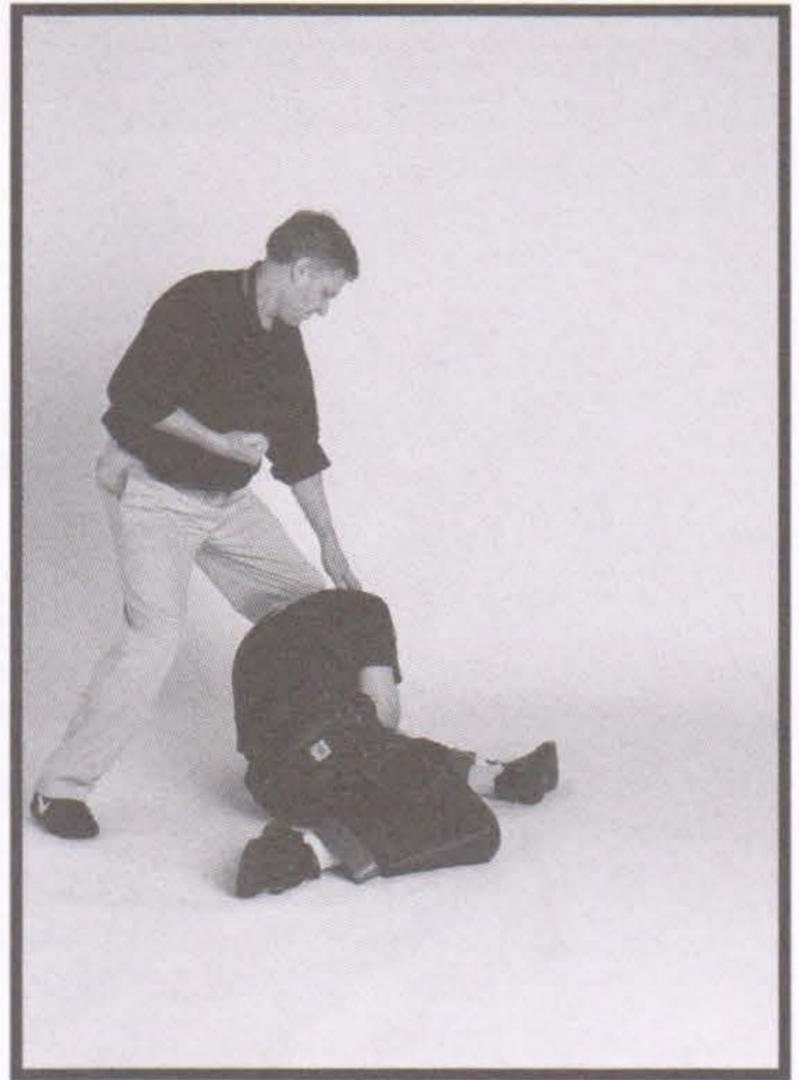




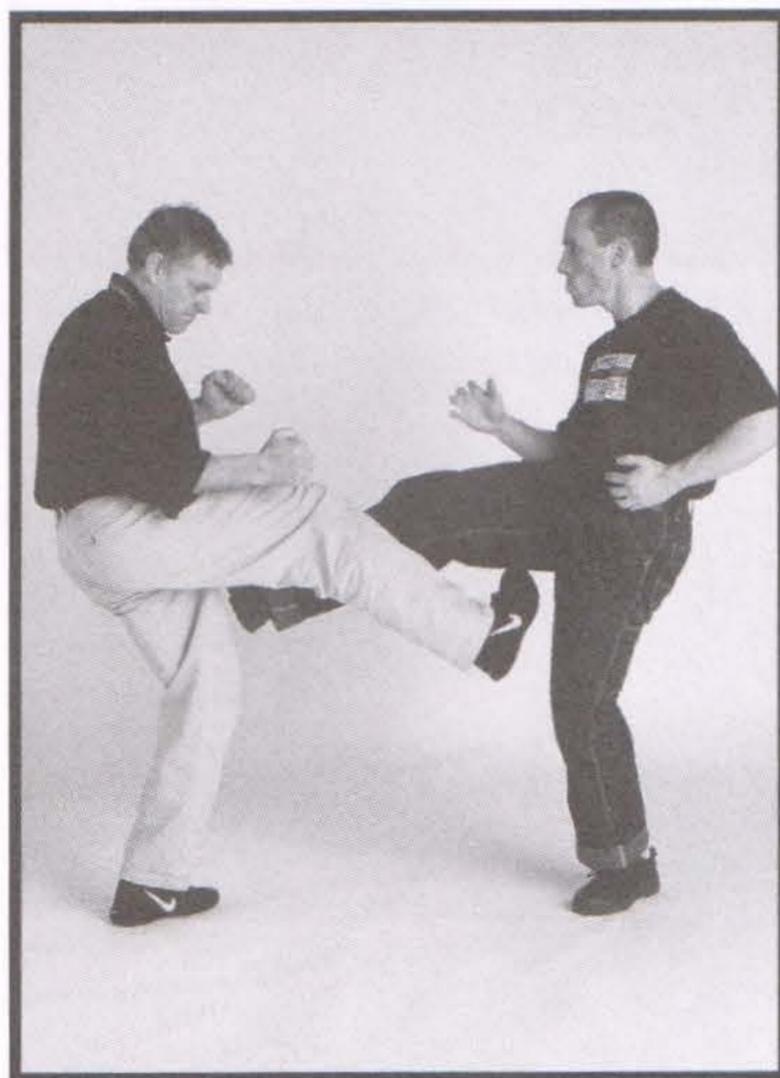
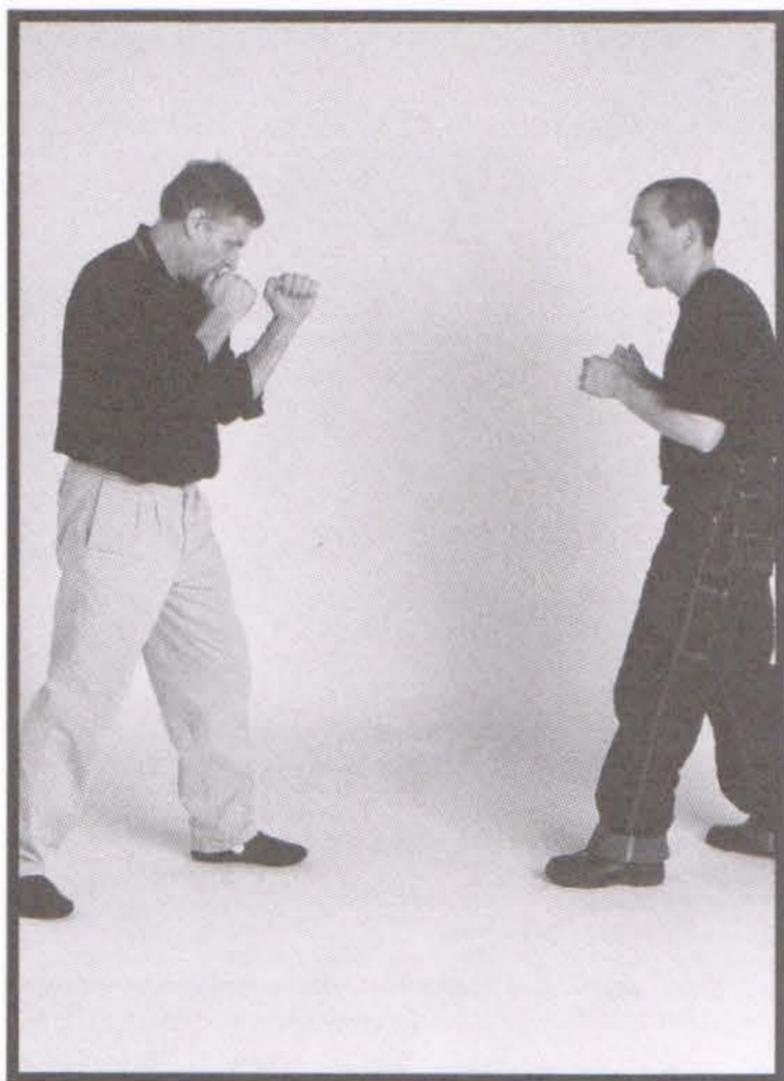
1, 2, 3, 4, 5, 6 La même technique vue sous un angle différent. ➤



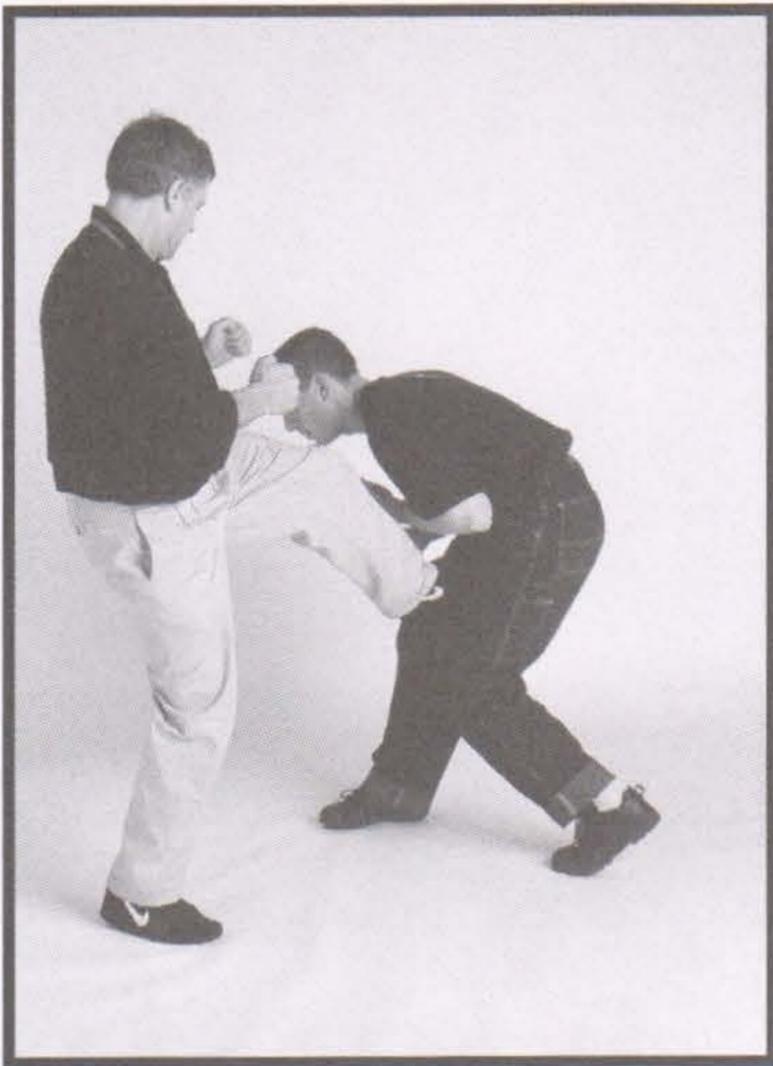
7 Charles saisit la tête à deux mains en portant une frappe simultanément des avants-bras aux carotides. ➤



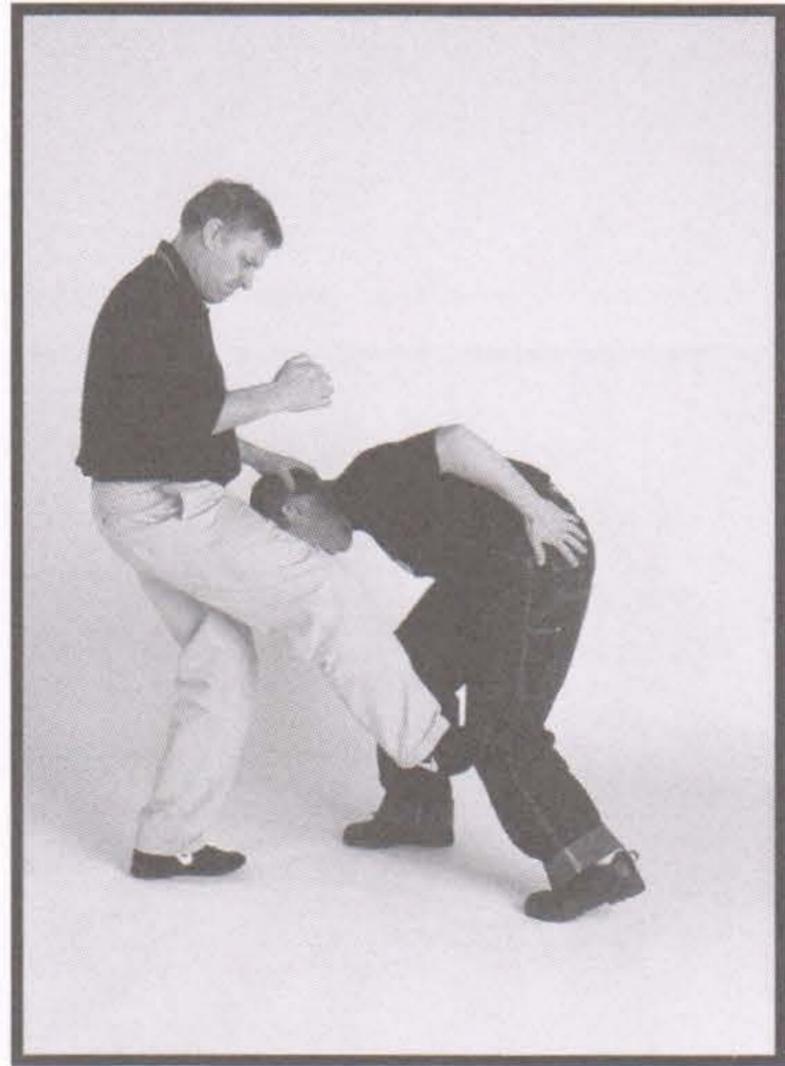
8 Termine par une rotation des cervicales pour l'amener au sol, prêt à toute éventualité. ■



1, 2 Charles est en garde et bloque le coup de pied au triangle génital par la pointe de son pied (droit) à la fémorale. ➤



3 Enchaînement d'un coup de pied (gauche) au triangle génital. ➤



4 Charles effectue une légère rotation sur sa (gauche) et frappe l'extérieur du genou de son pied (droit). ➤



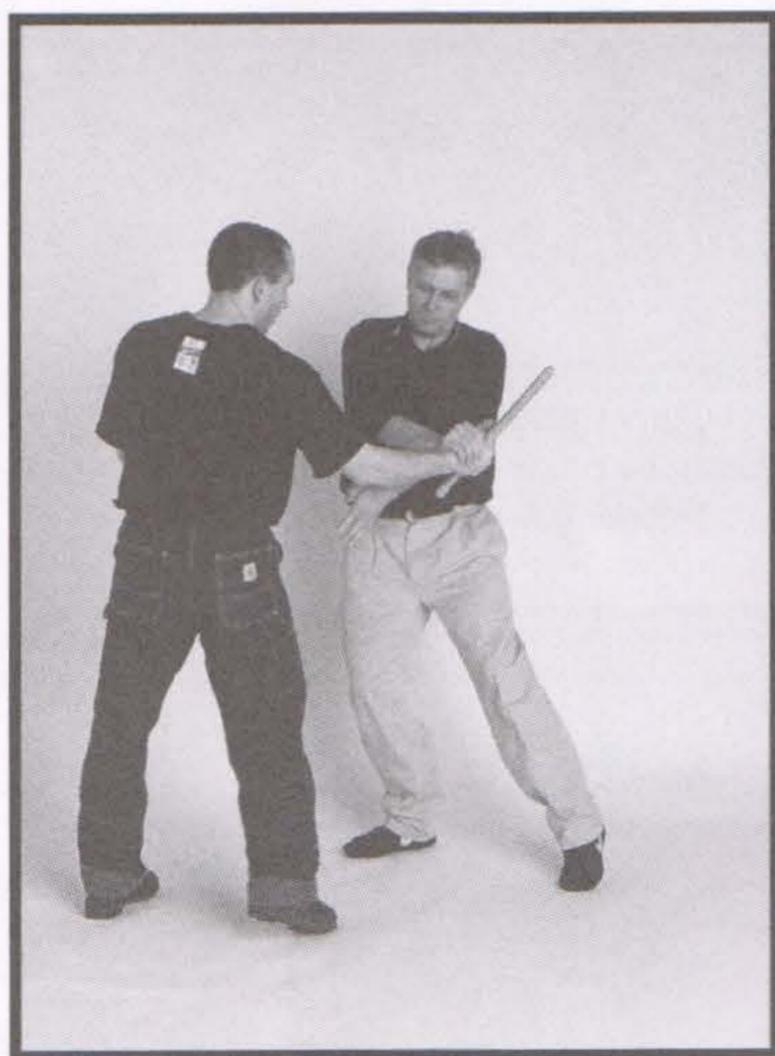
5 Charles continue la même rotation et frappe de son genou (droit) à la tête. ➤



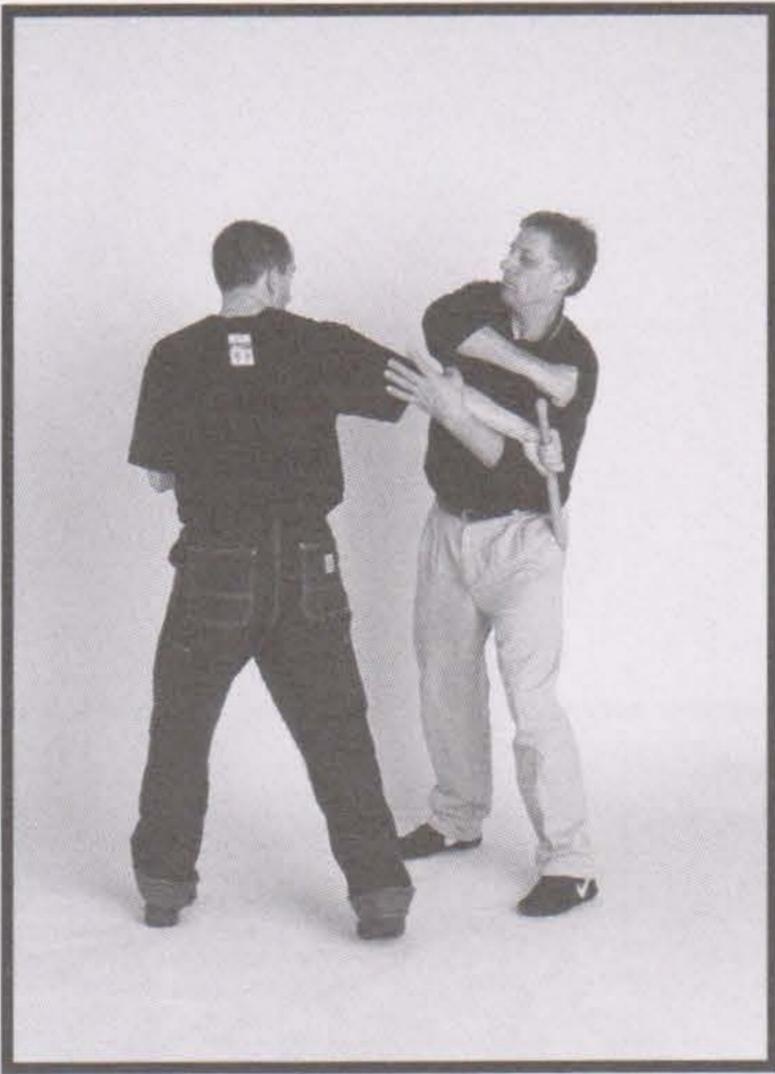
6 Il bloque la tête sur son genou (droit) et termine par un coup de coude descendant à la carotide. ■



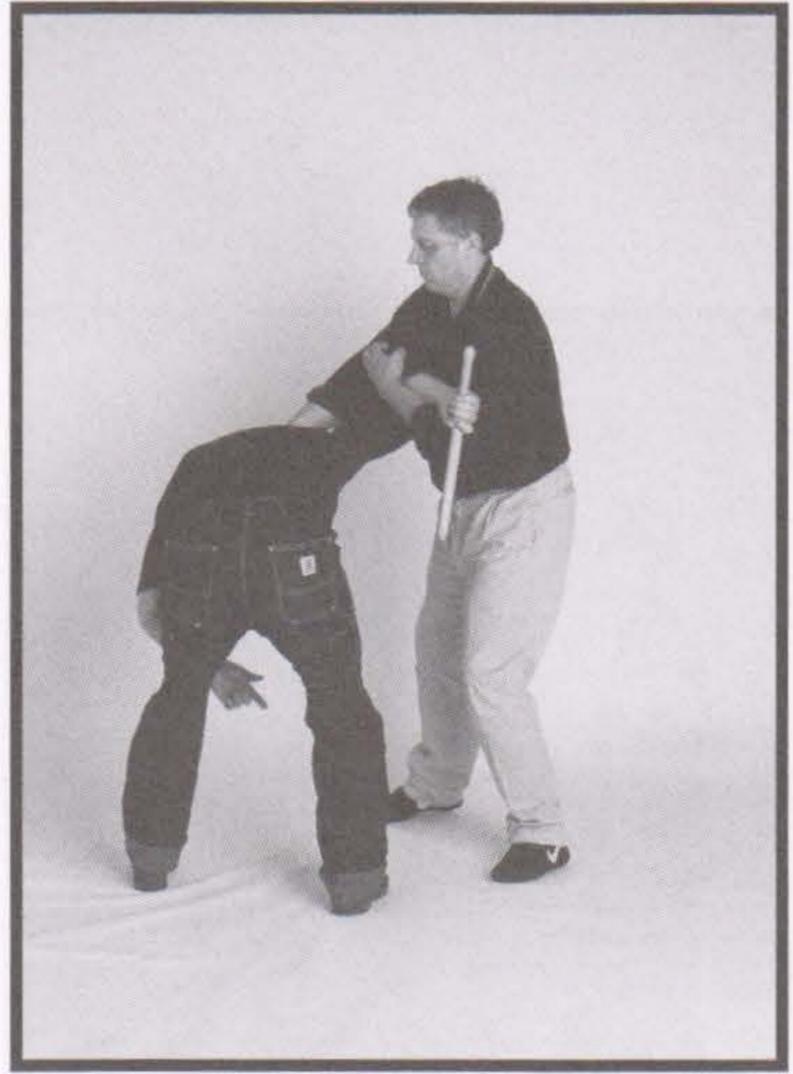
1 Charles est en garde. ➤



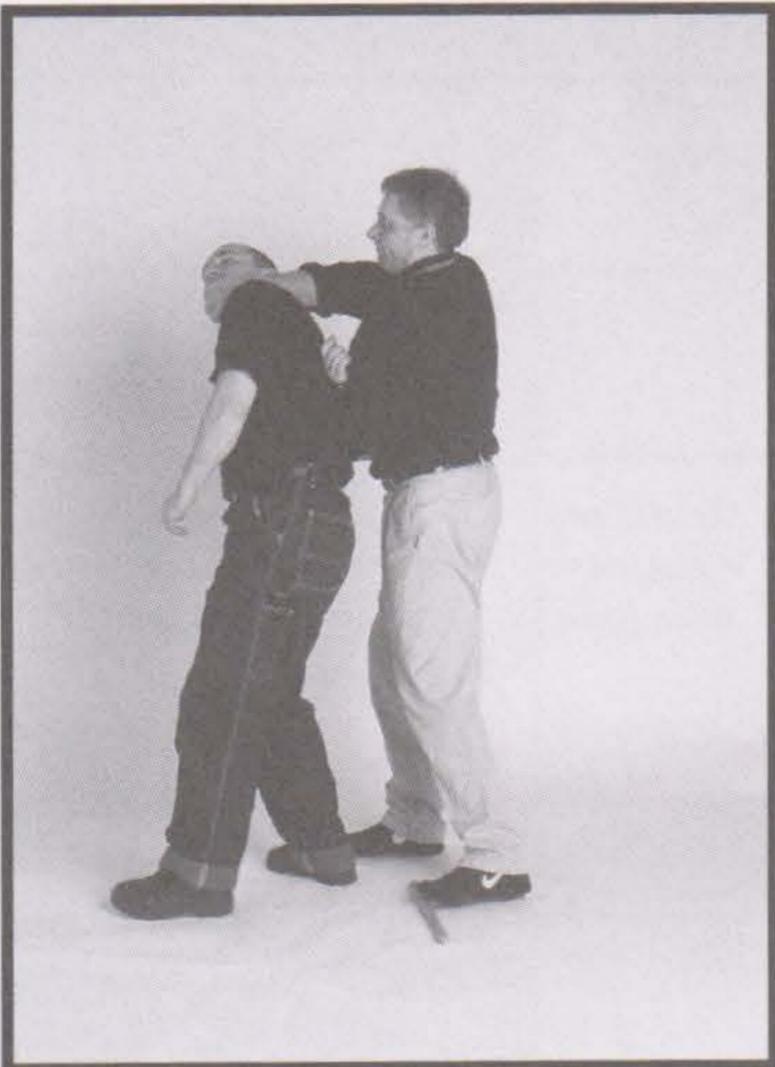
2 Charles entre dans l'attaque en triangle, saisit le poignet armé de sa main (droite) et de sa main (gauche) passe sous le bras armé. ➤



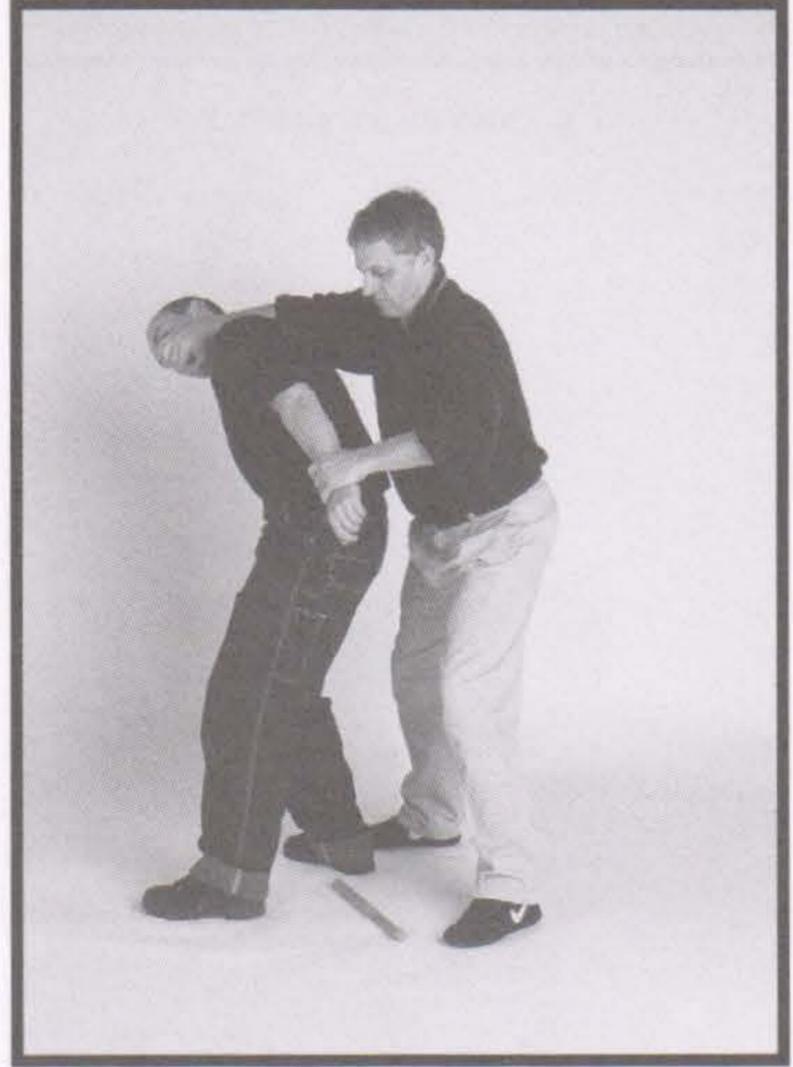
3 Charles garde le bras armé en contrôle au niveau du coude et arme son poing (droit) pour frapper à la tempe ou à la carotide. ➤



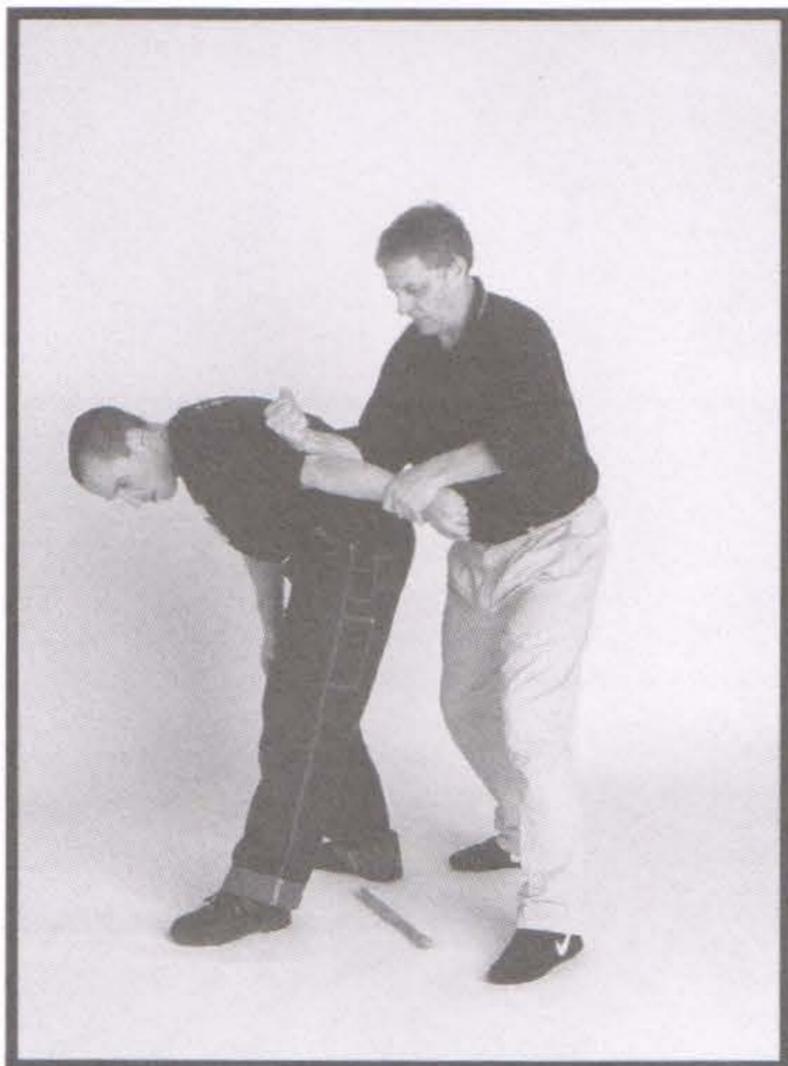
4 Dans la frappe Charles saisit la tête par le menton. ➤



5 Charles ramène le menton et termine sa clé sur le bras armé, Bruno se retrouve en position de contrôle ou d'évacuation. ➤



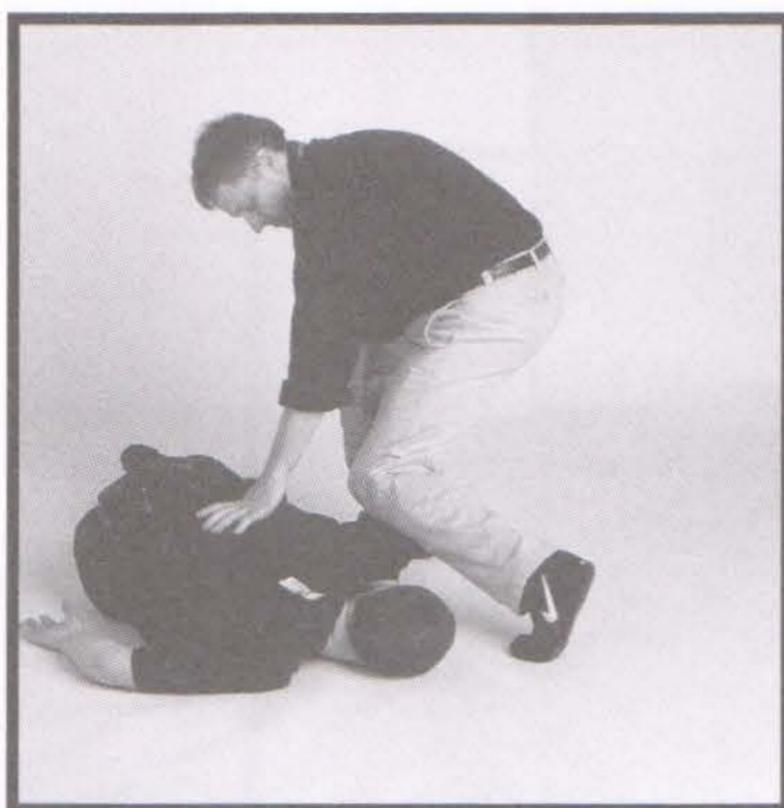
6 La technique peut continuer en agissant sur le bras qui est saisi au poignet. ➤



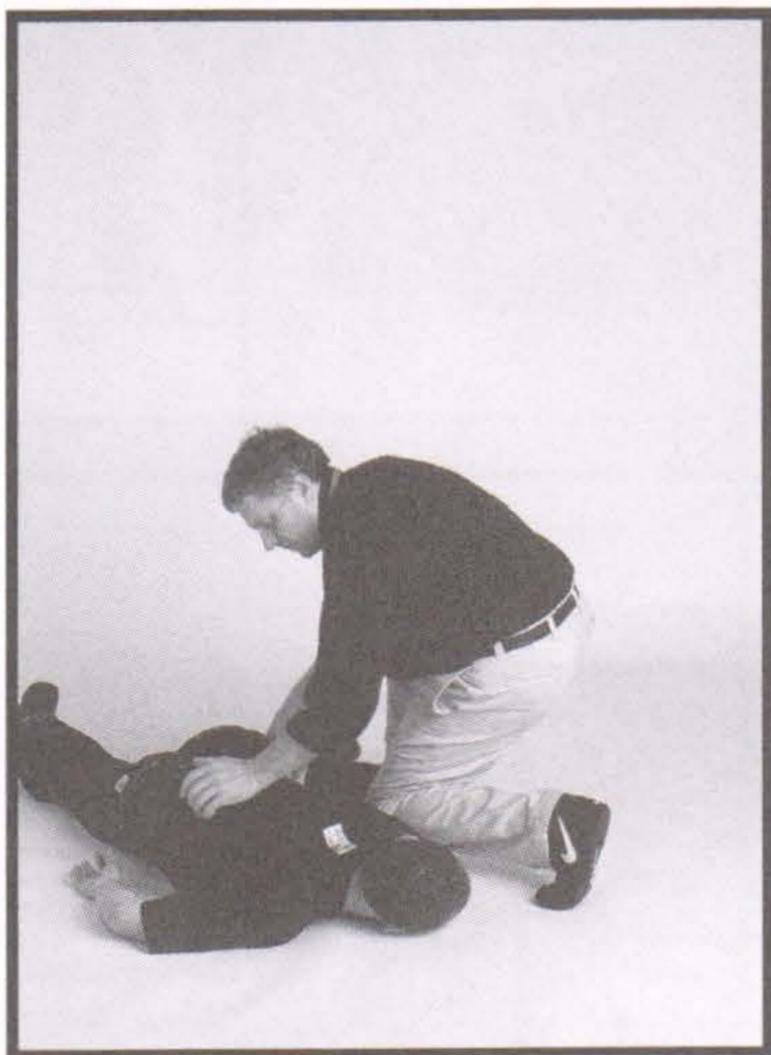
7 Le bras droit frappe et appui sur le coude. ➤



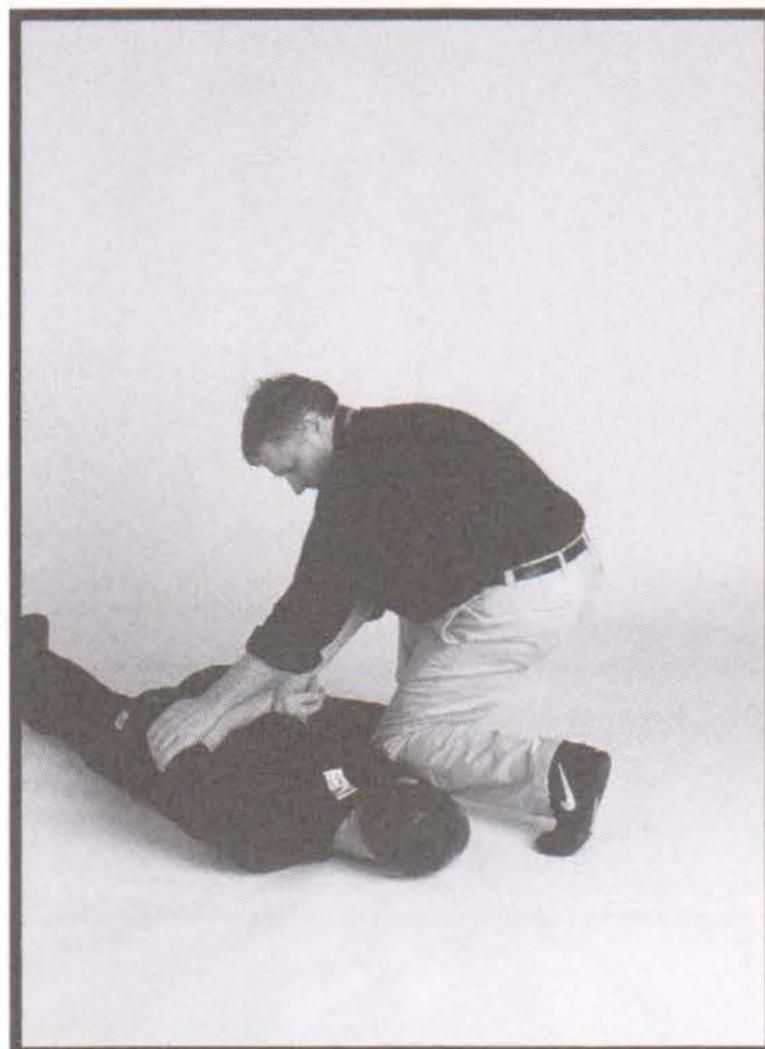
8 Bruno est amené au sol. ➤



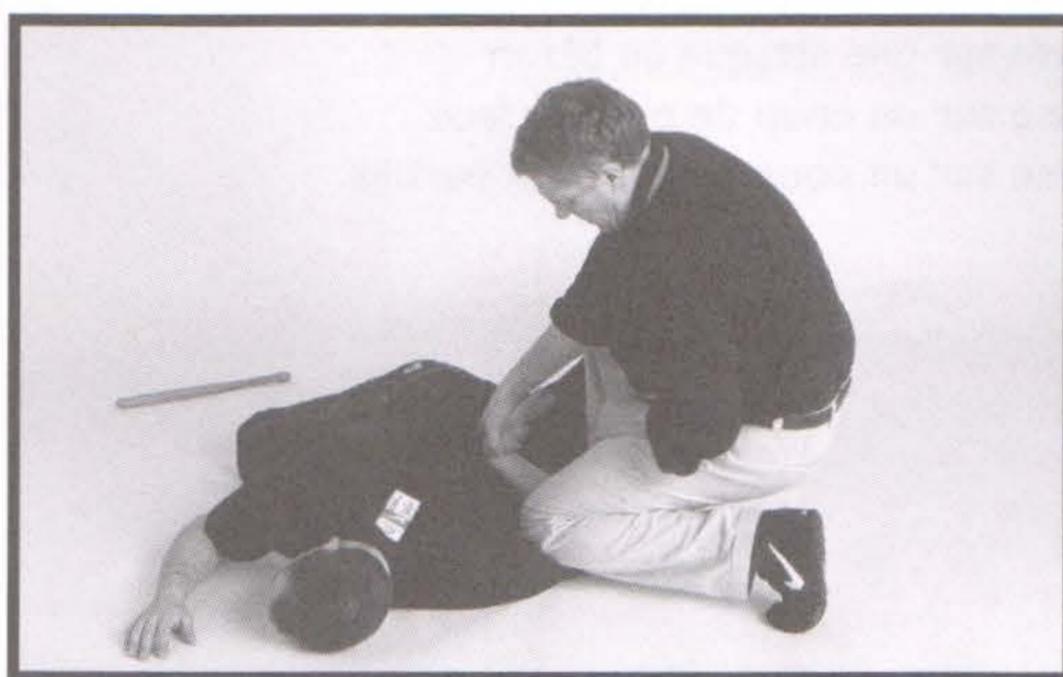
9 Rotation et contrôle au sol par le genou. ➤



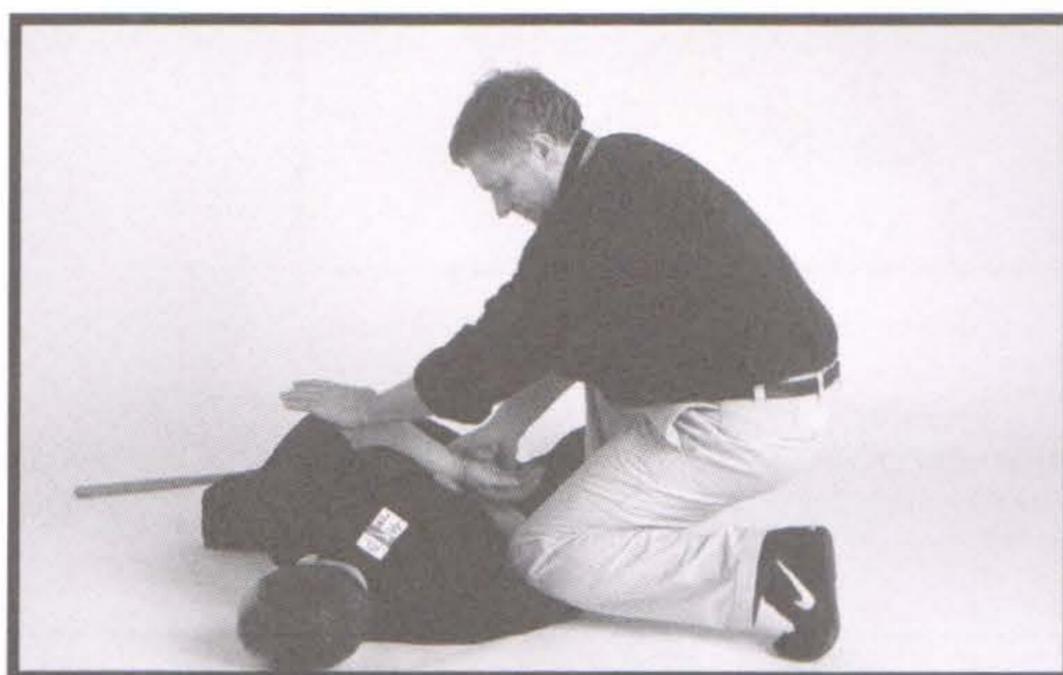
*10 Bruno est contrôlé ; son bras est ramené dans le dos en vue du menottage. ➤*



*11 Charles va chercher le bras opposé pour la même position. ➤*



12, 13 Notez la position et l'action sur le poignet. ➤



14 Menottage. ■

# TABLE DES MATIÈRES

---

Défense bâton contre bâton	9
Défense sur un étranglement à la cordelette	23
Défense bâton contre bâton	31
Face à un boxeur	37
Défense sur une attaque au couteau	63
Défense sur un coup de pied de face	99
Défense sur un coup de poing droit	105
Défense sur un coup de pied semi-circulaire	109
Défense sur coup de pied de face	119
Défense sur une attaque au couteau	123
Défense bâton contre bâton	135
Défense sur une attaque au bâton	137
Défense sur un coup de pied de face	145
Défense sur un coup de pied aux parties	147

SÉRIE « SCIENCE DU COMBAT »

# SELF-DÉFENSE PENCHAK SILAT

par Charles Jousot

Après plus de trente années d'expérience sur le terrain, Charles Jousot a mis au point un grand nombre de techniques portant sur le contrôle des agresseurs, le menottage, les sorties de véhicules, etc., pour les groupes d'intervention, les agents de sécurité et les gardes du corps.

C'est cette méthode de self-défense, dérivée du penchak silat, mise au point sur le terrain, qu'il présente ici avec près de 500 photos accompagnées de légendes très détaillées.

A l'opposé de « la self-défense de salon », la méthode de Charles Jousot est un modèle de rigueur et d'efficacité. Tous les pratiquants sérieux d'arts martiaux de même que les professionnels de la sécurité trouveront ici des techniques étonnantes et nouvelles qui leur permettront d'améliorer grandement leur self-défense.

*Charles Jousot, professeur de penchak silat, ceinture noire 5e dan (Indonésie), disciple de maître Turpijn, fondateur et président de FISFO (Fédéral international system forces de l'ordre), est conseiller en sécurité, consultant auprès des groupes d'intervention, formateur de gardes du corps. Expert et créateur en armes blanches, en matériel de self-défense, sécurité et forces de l'ordre, dépositaire de plus de 60 produits à l'INPI, il est également l'auteur d'une dizaine de vidéocassettes sur le penchak silat.*

ISBN : 2-7027-0671-1

SDPS



9 782702 706718

Chiron  
EDITEUR

! VAMBACAS !