

קרוב-מגע

KRAV MAGA

Méthode originale israélienne d'autodéfense
et techniques de combat



**COMMENT SE DÉFENDRE CONTRE
UN ASSAILLANT ARMÉ**

Imi Sde-Or (Lichtenfeld), créateur du Krav Maga
Eyal Yanilov, instructeur en chef

Seul manuel
autorisé par
G.M. Imi Sde-Or

KRAV MAGA

**Méthode originale israélienne d'autodéfense
et techniques de combat**

**Comment se défendre contre
un assaillant armé**

**Imi Sde-Or (Lichtenfeld), le créateur du Krav Maga
Eyal Yanilov, instructeur en chef**



**Budo Éditions
Noisy-sur-École, France**



**Dekel Publishing House
Tel Aviv, Israël**

Krav Maga: Comment se défendre contre un assaillant armé

Précédemment édité en langue anglaise sous le titre
"Krav Maga: How to Defend Yourself Against Armed Assault"

Copyright©2006 par Dekel Publishing House, Tel-Aviv Israël. La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

Pour tous renseignements, contactez:

Dekel Publishing House

P.O. Box. 45094

Tel-Aviv, 61450 Israël

www.dekelpublishing.com

ISBN 10: 965-7178-09-6

ISBN 13: 978-965-7178-09-6

Imprimé en Israël

Edition française:

Budo Editions

13 Ch. Plaine Chateauveau

77123 Noisy-sur-Ecole

www.budo.fr

ISBN 10: 2-84617-070-3

ISBN 13: 978-2-84617-070-3

*En souvenir de mon regretté père et maître, **Samuel Lichtenfeld**
Imi Sde-Or (Lichtenfeld).*

*Si vis pacem para bellum.
Si tu veux la paix, prépare la guerre.*

*En souvenir d'**Eli Avigzar**, qui fut l'un des premiers instructeurs
de Krav Maga en Israël aux côtés d'Imi Sde-Or.*

Krav Maga: Comment se défendre contre un assaillant armé

Traduction française: Aaron Anis

Chef de projet: Judith Taffet

Relecture: Nadine Koubi

Correction technique: Emmanuel Ayache

Mise en page et dessins: Eldad Zakovits

Couverture: Ayelet Yehuda et Eldad Zakovits

Conseiller professionnel de l'édition anglaise: Darren R. Levine

Photographie: Liat Paz

Photographies additionnelles: Achihu Larom

Laboratoire photos: Studio Prior

Scanning: Arad

AVERTISSEMENT

Les auteurs, l'éditeur et le directeur de la publication ne sont et ne seront en aucune manière qu'il soit, responsables de l'usage, légitime ou incongru, fait par quiconque des informations contenues dans ce livre. Tout usage des susdites informations doit être accompli selon ce qui est permis par la loi, et tout dommage légalement redevable qui serait dû ou aurait été entraîné par elles incombera à la seule responsabilité de celui qui les aura utilisées à mauvais escient.

Il est du devoir de toute personne ayant l'intention de s'entraîner selon les techniques décrites dans ce livre de consulter un médecin en exercice pour obtenir les informations médicales complètes concernant ses capacités personnelles et ses limitations. En outre, il ou elle devra se soumettre strictement aux règles de sécurité contenues dans ce livre, aussi bien durant l'entraînement que dans l'application effective des techniques qui y sont présentées.

Table des Matières

Avant-Propos par feu M. Yitshak Rabin et par M. Shimon Peres	IX
Remerciements	X
Préface de l'éditeur	XI
Introduction	XIII
Qu'est-ce que le Krav Maga?	1
1. Défense contre une attaque au couteau	5
2. Défense contre une menace au couteau	45
3. Défense contre un agresseur armé d'un bâton	61
4. Comment neutraliser la menace d'une arme à feu	83
5. Comment neutraliser la menace d'un fusil ou d'une mitrailleuse	109
6. Situations avec prise d'otage(s)	121
7. Utiliser des objets ordinaires comme armes de défense	135
8. Défense avec un bâton court contre une attaque au couteau	145
9. Bâton contre bâton	157
10. Défense contre deux agresseurs armés	173
11. Les principes guidant les techniques de défense	185
12. Comment réagir face à un incident violent: Évaluation, réaction et concepts d'entraînement	195
13. Méthodes d'entraînement supplémentaires; Comment utiliser ce manuel	205
14. La sécurité pendant l'entraînement	217
15. Les auteurs: Le Grand-maître Imi, fondateur du Krav Maga; Eyal Yanilov	223
Appendices: Conseiller professionnel de l'édition en anglais: Darren R. Levine	230
L'Editeur: Zvi D. Morik	231
Concepts et termes couramment employés au Krav Maga	232
Sélection de paroles du Grand-maître Imi Sde-Or	239

Il faut mentionner notre grande appréciation à la contribution importante des organisations de Krav Maga suivantes pour mener à bien la publication de l'ouvrage:

La Fédération Internationale de Krav Maga

L'Association de Krav Maga d'Amérique

L'Association de Krav Maga d'Israël

Les instructeurs suivants, appartenant à la Fédération Internationale de Krav Maga, ont consacré d'innombrables heures à employer leur savoir-faire dans la démonstration des différentes techniques qui apparaissent dans les quelques 500 photos illustrant ce volume. Leur importante contribution à la cohérence de cet ouvrage est extrêmement estimée: **Gabi Noah; Eli Ben-Ami; Avi Moyal; Amnon Darsa; Dori Nemetsky; Yoav Gaon**. Nos remerciements aux instructeurs de Krav Maga suivants qui figurent dans une ou plusieurs photos historiques illustrant cet ouvrage: **Shaïke Barak; Hayim Zut; Guy Cohen**.

AVANT-PROPOS

par feu M. Yitshak Rabin

Cher Imi,

L'apport de la forme physique et du Krav Maga aux soldats et aux officiers de l'armée d'Israël et Imi Lichtenfeld, constituent une seule et même chose, une partie intégrante des activités des Forces de Défense d'Israël. Je vous présente toute ma gratitude pour votre contribution aux Forces de Défense d'Israël en cultivant «le judaïsme musclé», et mes félicitations pour la publication de votre livre: un manuel pour les moments d'urgence, dans l'espoir que les lecteurs n'éprouveront jamais la nécessité de vos conseils et de votre expérience.

Sincèrement,

Yitshak Rabin

*Premier Ministre et Ministre de la Défense d'Israël
(écrit en 1992 pour l'édition originale en hébreu)*

AVANT-PROPOS

par M. Shimon Peres

Les deux plus grands dangers dans le monde d'aujourd'hui sont la guerre menée à coups de missiles (et les missiles ne respectent pas les frontières) et les combats au couteau (puisque le terrorisme ne respecte pas, lui non plus, les frontières).

Dans la guerre engagée par les missiles, la technologie constitue le facteur décisif, et dans le terrorisme, il s'agit de l'individu. Le regretté Imi Sde-Or a développé une stratégie pour le combat de proximité. Une stratégie qui rend l'autodéfense possible également pour l'individu, qu'il soit ou non en uniforme, si bien que même s'il se trouve seul sur le champ de bataille, le combat n'est pas forcément perdu.

Ces temps ci, avec l'accroissement de la violence, cette stratégie n'a pas sa pareille.

Shimon Peres

*Ministre de la Coopération Régionale et ancien Premier Ministre d'Israël
(écrit en 2000 pour l'édition originale en anglais)*

Remerciements

J'aimerais saisir cette opportunité pour exprimer ma gratitude à tous ceux qui ont participé à la préparation de ce livre au cours des quelques dernières années, et particulièrement les personnes suivantes dont le rôle a été essentiel à sa réalisation:

Efrat Ashkenazi n'a épargné aucun effort pour traduire le texte hébreu en anglais courant, de tous les jours (c'est heureusement sa langue maternelle), en le raffinant sans cesse. **Liat Paz**, notre photographe, fut aussi bien patiente qu'experte avec son appareil photos, dans son studio et en extérieurs, et elle a même posé comme otage dans quelques photos. **Michelle Sachnin** a travaillé infatigablement pour éditer le texte, faisant de son mieux pour sauver le texte en anglais de nos « corrections » incessantes. **Rotem Namir-Pardes**, qui était responsable de la forme finale de l'arrangement graphique, a accompli son travail avec une adresse impressionnante. **Uri Novojenov** a bien pris en mains le travail de laboratoire pour nous fournir les impressions nécessaires des photos que prenait Liat. **Hezi Mizrahi** a employé ses talents professionnels pour nous procurer un scannage électronique de qualité de ces photos. **Dan Barkai**, tireur au pistolet et instructeur, a usé de son expérience pour assurer l'exactitude des informations sur les armes à feu figurant dans ce livre. **Abraham Lapidot** nous a gracieusement fourni des photos de diverses armes à feu nécessaires pour les démonstrations, courtoisie des Industries Militaires Israéliennes (I.M.I.). Enfin, et pas la moindre, **Judith Taffet**, Chef de projet, servit de coordinatrice, responsable pour l'entreprise de la publication en Israël, et a fidèlement et laborieusement œuvré pour assurer le succès de son aboutissement, en dépit de toutes les difficultés et de toutes ses autres responsabilités.

Outre-Atlantique :

Richard Grossinger, l'éditeur et P.D.G. de Frog Ltd. et de North Atlantic Books, fut le premier éditeur américain à se rendre compte de la nécessité grandissante d'un livre compréhensif sur le Krav Maga pour le marché des Etats-Unis et a entrepris cette coopération audacieuse israélo-américaine de publication en dépit de toutes les difficultés. **Jess O'Brien**, l'éditeur des arts martiaux à Frog Ltd., a su, de sa manière tranquille et efficace, coordonner parfaitement la partie américaine du projet, en plus de nous assister de sa revue du texte si utile. **Nicole George** nous a apporté une aide précieuse avec ses conseils sur les règles correctes de ponctuation en anglais. Mon ami personnel, l'avocat **Hugo Gerstl**, P.D.G. et directeur des éditions Four Paws, a joué un rôle essentiel en opérant selon ses deux qualités professionnelles, pour trouver des solutions ingénieuses à des subtilités légales délicates. Mon collègue, **Iven Lourie**, P.D.G. de Gateways Books & Tapes, a eu un rôle déterminant en faisant jouer ses relations israélo-américaines.

Un remerciement particulier est exprimé pour la contribution de M. **Daniel Abraham**, un homme d'affaires soucieux du bien public, pour son assistance inestimable lors des premiers temps où l'enseignement du Krav Maga fut introduit aux Etats-Unis.

Et en France:

Un hommage particulier à la patience et la détermination que **Thierry Plée**, directeur de collection des éditions Budo, a su nous accorder tout au long de ce projet.

Un dernier remerciement, mais non des moindres, à **André Delepierre**, directeur de AMO et ami cher, qui nous a aidé, sans compter, à réaliser ce projet.

Z. M.

Préface de l'éditeur

Je n'ai pas l'habitude d'écrire une préface pour les livres que je publie. Cependant, celui-ci est un livre spécial, écrit par un homme spécial.

M. Imi (Imich) Sde-Or (Lichtenfeld), le célèbre Grand-maître israélien (1910-1998), fut le fondateur de la fameuse école de Krav Maga. Imi et Eyal Yanilov, son principal disciple et le continuateur de son œuvre, mirent plus de dix ans à écrire cette série de livres pour le profit des personnes qui, partout dans le monde, pourraient, à un moment d'urgence, avoir besoin de ces connaissances particulières.

Par son savoir étendu et sa personnalité exceptionnelle, le Grand-maître Imi était considéré comme une légende vivante par ses nombreux élèves et collègues qui le respectaient presque comme un Gourou. Il créa une discipline moderne d'autodéfense qui matérialise les caractéristiques centrales de sa personnalité et reflète les événements qui formèrent sa vie fascinante. Juste comme Imi lui-même, la méthode du Krav Maga est logique, intuitive, directe et pratique, mais surtout sensible et humaniste.

Imi Sde-Or mit à profit sa compréhension exceptionnelle du corps humain et de la dynamique humaine pour établir un système différent d'autodéfense et de combat au corps à corps. Son ample expérience personnelle de situations violentes de la vie réelle, ainsi que sa connaissance de différents systèmes de combat (y compris la lutte et la boxe dans lesquelles il triomphait dans sa jeunesse), furent ingénieusement insérées dans le Krav Maga. Ce système de combat fut élaboré, éprouvé et raffiné au cours de la longue carrière d'Imi dans l'armée israélienne, et il fut plus tard adapté à la vie civile.

En dépit de son aspect virulent, le Grand-maître Imi n'a jamais eu une nature belliqueuse. Il recherchait foncièrement la paix, qu'il considérait comme le plus haut des accomplissements. Il a toujours dit à ses élèves qu'il est essentiel d'exceller dans l'entraînement du Krav Maga, précisément afin de ne pas devoir déployer une force excessive ou pas absolument nécessaire, même dans des situations où l'on risque sa vie. Son plus grand souhait était que l'enseignement du Krav Maga évolue un jour en une fraternité internationale entre ses adeptes, créant un pont par-dessus la haine, l'hostilité et les frontières nationales.

Le fait qu'Imi ait immigré d'Europe Centrale influa également sur le développement du Krav Maga. Se considérant toujours comme un citoyen du monde et se comportant en tant que tel, Imi Sde-Or désirait transcender les contraintes étroites qui caractérisaient le Krav Maga à ses débuts. C'est pourquoi la nouvelle discipline se déploya au-delà des Forces de Défense d'Israël et fut offerte à des structures civiles, auxquelles elle fut adaptée pour répondre à leurs besoins. En conséquence, on enseigne aujourd'hui le Krav Maga en Israël à des classes d'enfants, à des jeunes gens, des hommes et des femmes, dans des institutions privées aussi bien que sous les auspices du Ministère de l'Education.

Ces dernières années, la nouvelle discipline s'est étendue bien au-delà des frontières d'Israël. Il y a maintenant des clubs actifs de Krav Maga aux Etats-Unis, dans la plupart

des pays d'Europe, au Brésil, en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Extrême-Orient et même au Japon, ainsi que dans d'autres parties du monde. Dans certains de ces pays, le Krav Maga a aussi été officiellement adopté par des organisations gouvernementales et des agences chargées du maintien de l'ordre, et celles-ci l'ont incorporé dans leurs programmes d'entraînement.

La série consacrée au Krav Maga, dont la publication commence avec cet ouvrage, a pour but d'élargir l'audience du Krav Maga en le rendant accessible aux professionnels et au grand public hors d'Israël. Elle procure au lecteur les principaux outils pour pratiquer le Krav Maga en inculquant les principes généraux et des techniques particulières, qui sont décrits en détail à l'aide de plus de mille photos et diagrammes. La partie théorique expose les points appropriés tels que les principes caractérisant les techniques de défense, le comportement à tenir face à un incident violent, les tactiques de combat, les méthodes d'entraînement, y compris l'entraînement mental, la sécurité pendant l'entraînement, etc., plus des appendices utiles.

Bref, cette série constitue l'unique manuel officiel complet de Krav Maga jamais écrit par le créateur de celui-ci, le Grand-maître Imi Sde-Or lui-même, et Eyal Yanilov, son principal disciple et le continuateur de son œuvre. Elle est recommandée aux débutants aussi bien qu'aux adeptes plus avancés ou aux instructeurs, déjà initiés au Krav Maga ou dans une autre discipline d'arts martiaux.

Le présent ouvrage est le résultat du travail d'équipe consciencieux d'un certain nombre de personnes dévouées (voir les Remerciements). J'aimerais particulièrement remercier Darren Levine, directeur du Centre de Krav Maga de Los-Angeles, pour son travail continu, minutieux et attentif en tant que conseiller professionnel de l'édition en anglais, sans lequel cet ouvrage aurait certainement manqué de clarté et de style. J'ai une dette personnelle envers Eyal Yanilov, co-auteur de ce livre et instructeur en chef de la Fédération Internationale de Krav Maga, dont les efforts persistants et la détermination au long des dix dernières années, combinés avec ses connaissances de cet art inégalées dans le monde, ont fait de ce qui ne paraissait d'abord qu'une vision, une réalité.

D'un point de vue personnel, je dois énormément à ma famille, et surtout à ma femme, Pnina, sans l'encouragement et le support de laquelle je n'aurais jamais pu venir à bout de la publication de ce livre. Ilana Sde-Or, l'épouse et compagne d'Imi pendant tant d'années, nous apporta une aide immense en présentant des photos depuis longtemps oubliées du passé d'Imi et certaines de ses phrases bien connues. Mérav Yanilov-Hazan, la femme d'Eyal, nous aida énormément avec ses compétences juridiques dans les divers aspects légaux de cette publication.

Enfin et surtout, je veux exprimer mon profond respect envers Imi, le créateur du Krav Maga, un remarquable éducateur, un ami véritable et une personne extraordinaire. Il nous manque à tous beaucoup.

Zvi D. Morik, éditeur

Tel-Aviv, Israël

Introduction

Le contenu de ce livre se compose de matériel original sur le système complet de combat d'autodéfense et de corps à corps connu en Israël et dans le monde entier sous son nom hébreu: le «Krav Maga» (combat de proximité). A l'origine, cette méthode exceptionnelle fut conçue par son créateur, le Grand-maître Imi Sde-Or, pour l'armée israélienne et les diverses branches des services de sécurité en Israël, et elle fut plus tard aussi adaptée pour des usages civils. Il est important de souligner que toutes les techniques du Krav Maga ont été systématiquement éprouvées dans des situations réelles, et subséquemment améliorées et raffinées.

Ceci est le premier et le seul manuel officiel de Krav Maga, écrit par le créateur de cette discipline et par son principal disciple. Il traite de façon complète des techniques spécifiquement appropriées à la défense contre un agresseur armé représentant une menace imminente pour la vie d'une personne appliquant ces techniques défensives ou pour la vie d'une tierce partie. Ces tactiques et techniques perfectionnées de défense concernent particulièrement un agresseur armé d'un objet tranchant (comme un couteau ou un tesson de bouteille cassée), un objet contondant (comme un bâton ou une barre de fer), ou une arme à feu (comme un pistolet ou un fusil). D'autres sujets apparentés sont aussi traités: l'utilisation d'objets ordinaires comme armes défensives, la neutralisation d'une menace au pistolet ou à la grenade adressée à une tierce partie lors d'une prise d'otage, des méthodes d'entraînement spéciales utilisées au Krav Maga (y compris l'entraînement mental), etc.

Puisque les scénarios traités dans ce livre concernent surtout une agression armée, ils constituent tous des situations comportant une menace potentielle sur la vie. Que l'on se trouve face à un agresseur brandissant un grand couteau de cuisine, une pince-monseigneur ou même un revolver, le caractère dangereux de l'affrontement commande une réaction efficace. Cette réaction doit être adéquate aussi bien du point de vue physique que tactique afin d'empêcher la possibilité d'une blessure grave ou même pire, un risque mortel. C'est pourquoi la discipline du Krav Maga combine un entraînement mental, technique, tactique et physique de manière à accroître de façon significative les chances d'avoir le dessus même dans les circonstances les plus dangereuses.

Le Krav Maga est un système exceptionnel qui a été reconnu dans le monde entier comme une méthode inventive, efficace et extrêmement pratique d'autodéfense et de combat. Cette reconnaissance est largement partagée par les experts en arts martiaux et les instructeurs de combat au corps à corps des unités tactiques opérant dans les secteurs civils, de police ou militaires du monde entier. D'après de nombreux professionnels qui ont suivi un entraînement en Krav Maga, voici les caractéristiques de cette méthode les plus notables et les plus importantes:

- 1) Cette méthode se compose de techniques simples et faciles à apprendre, fondées sur les mouvements naturels du corps et sur des principes de défense logiques.
- 2) On peut par conséquent atteindre un niveau de compétences assez élevé après une relativement courte période d'instruction.

- 3) Ces techniques et ces tactiques sont efficaces même dans des environnements difficiles, incontrôlés et violents.
- 4) On conserve les capacités d'en appliquer les techniques à un haut niveau avec un minimum de révision et d'entraînement.

Le présent ouvrage contient une partie importante de l'ensemble du système composant le Krav Maga, y compris des techniques avancées. Notre intention est d'accroître la conscience du public des options qui peuvent s'appliquer pour l'autodéfense contre **un agresseur armé**. Notre décision de publier d'abord ce thème précis avant d'autres sujets plus fondamentaux du Krav Maga est due, malheureusement, à la vague de violences générales qui balayent la plupart des régions du monde aussi bien dans les pays développés que dans ceux en voie de développement. La généralisation de l'usage d'armes pour commettre des actes de violence contre des innocents constitue le motif essentiel de notre sélection des sujets à inclure dans cette première publication. Le prochain volume contiendra les principes fondamentaux de l'autodéfense et de l'art du combat, selon la discipline du Krav Maga, contre **un agresseur non armé**, qui pourrait se trouver bien entraîné ou extrêmement puissant, et qui pourrait présenter de sérieuses difficultés pour s'en défendre.

D'un point de vue professionnel, nous ne voyons pas une grande différence entre un terroriste agissant poussé par un idéal nationaliste (par exemple lors d'un détournement d'avion, de bateau ou celui d'un autobus plein de passagers) et une situation motivée par des intentions purement criminelles, comme une prise d'otages au cours d'un hold-up de banque ou un kidnapping. Dans tous les cas, le résultat de l'affrontement violent sera déterminé par une réaction correcte au moment voulu et par les capacités d'action sous pression (ce que l'on peut acquérir grâce à l'entraînement au Krav Maga) et cela donnera la possibilité d'y survivre sans mal ou avec des blessures minimales. Notre but est que le lecteur devienne plus attentif et développe sa compétence à se défendre contre une attaque violente. Il est clair que l'acquisition de telles capacités procure plus de confiance en soi et une plus grande sécurité personnelle, ce qui produit une meilleure qualité de vie.

Bien que créé à l'origine pour l'armée israélienne, le Krav Maga a été complètement remanié pour répondre également aux besoins de la vie civile. Son fondateur a consacré sa vie à la création d'un système que chacun, jeune ou âgé, homme ou femme, peut employer pour se défendre soi-même ou porter secours à ses compagnons face à un affrontement violent. Ce système a été soigneusement conçu de sorte que son efficacité ne dépende pas des aptitudes physiques. Sa combinaison de techniques faciles à appliquer et naturelles avec des tactiques de défense fondées sur la logique constitue un système d'autodéfense qui se distingue par sa simplicité; voilà en fait le véritable secret de l'efficacité du Krav Maga.

Outre les parties techniques de ce livre qui traitent des différentes sortes d'agressions armées, il comporte d'importantes méthodes d'entraînement conçues pour développer les facultés de l'étudiant. Ce livre inclut divers sujets théoriques pour compléter les méthodes, les techniques et les tactiques enseignées. Ces sujets ont pour but d'améliorer la capacité d'agir sous pression et de diminuer le temps nécessaire pour prendre conscience d'un danger et pour y apporter une prompt réaction. Les auteurs attirent votre attention sur le chapitre 14, consacré à un sujet d'importance

primordiale: «**La sécurité pendant l'entraînement**» et **qu'il faut lire attentivement avant de commencer n'importe laquelle des activités physiques mentionnées dans cet ouvrage!**

A la fin du livre, nous présentons des informations générales sur l'histoire du Krav Maga et sur son créateur, son développement au long des années, ainsi qu'un chapitre concernant les auteurs. Suivent des appendices contenant des renseignements sur l'éditeur qui a publié ce livre et un glossaire des termes couramment utilisés au Krav Maga.

Les auteurs voudraient remercier tous ceux qui ont pris part à la préparation et à la publication de ce livre, et particulièrement M. Darren Levine de Los Angeles, en Californie. M. Levine, en tant que conseiller professionnel de ce livre, a apporté une importante contribution avec ses compétences et son expérience du Krav Maga. La plupart du texte figurant dans ce volume doit sa clarté à la persévérance de ses efforts.

Les auteurs et l'éditeur portent leur gratitude à l'Association du Krav Maga d'Amérique pour son support constant dans la publication de cette édition, ainsi qu'à toutes les personnes de talent et dévouées qui ont pris part à l'entreprise de cette publication et dont les efforts persistants l'ont rendu possible (voir **les Remerciements**).

Nous espérons sincèrement que vous, cher lecteur, vous ne vous trouverez jamais dans une situation qui réclame l'usage des techniques d'autodéfense décrites ici, mais que si jamais vous vous trouviez dans de telles circonstances, vous serez capable d'appliquer ces techniques sans hésitation, avec assurance et succès.

Imi Sde-Or et Eyal Yanilov

Netanya, Israël

Qu'est-ce que le Krav Maga?

Le Krav Maga, qui en hébreu signifie «combat avec contact», est la méthode officielle d'autodéfense et de combat au corps à corps des Forces de Défense d'Israël (IDF ou en hébreu Tsahal), de la Police Nationale et d'autres services de sécurité en Israël. L'enseignement du Krav Maga est aussi extrêmement répandu dans les écoles publiques et les centres éducatifs dépendant du Ministère de l'Education en Israël.

Le Krav Maga a été inventé par feu Imi Sde-or (Lichtenfeld), qui en a élaboré la méthode durant sa remarquable carrière militaire comme instructeur en chef de combat au corps à corps dans l'armée israélienne. Au cours de ses années de service, Imi a rédigé le manuel officiel d'autodéfense et de combat au corps à corps de l'armée. En 1964, il quitta l'uniforme, mais continua à superviser l'instruction du Krav Maga dans le domaine militaire ainsi que dans les services de maintien de l'ordre; et en outre, il s'appliqua infatigablement à raffiner et améliorer le Krav Maga et à l'adapter pour le rendre approprié aux besoins civils.

Le Krav Maga est une méthode d'autodéfense moderne, pratique et dont l'efficacité a été prouvée, minutieusement conçue pour le monde actuel, si changeant. Il est caractérisé par une conception logique et rationnelle de l'autodéfense et des engagements violents qui permet d'atteindre un niveau relativement élevé de compétence en une courte période d'instruction. Le Krav Maga a été consciencieusement élaboré de façon à être diversifié, de sorte qu'il soit applicable pour les forces militaires, pour les services de maintien de l'ordre aussi bien que pour les civils. Cette méthode fait l'objet de compliments constants pour ses applications extrêmement pratiques, de la part des combattants expérimentés, des experts d'arts martiaux ainsi que des officiers de l'armée et de la police; mais, essentiellement, elle plait aussi aux débutants pour la simplicité, le bon sens et le caractère réaliste de cette approche à la sécurité personnelle. En fait, le Krav Maga est la technique idéale d'autodéfense pour les hommes et les femmes, jeunes ou vieux, de tout âge et quelle que soit leur condition physique.

Un examen de la discipline du Krav Maga révèle qu'elle intègre deux composantes intimement liées: le combat **d'autodéfense** et **au corps à corps** (engagement violent).

Qu'est-ce que l'autodéfense?

Après une longue journée de travail, vous marchez dans un parking, en direction de votre voiture. Juste au moment où vous ouvrez la portière, quelqu'un survient par-derrière et vous met un couteau contre la gorge. Vous réagissez rapidement et violemment pour vous défendre, vous maîtrisez l'arme et neutralisez l'agresseur. C'est le Krav Maga – autodéfense.

L'autodéfense est le fondement du Krav Maga. Ses différentes techniques ont été élaborées pour permettre à une personne entraînée en Krav Maga de se défendre, ou de défendre autrui, contre des actions hostiles, violentes, d'éviter d'être blessée, de venir à bout d'agresseurs et de les neutraliser. Les techniques d'autodéfense du Krav Maga comprennent la défense contre de nombreux types d'assauts non armés et pourtant dangereux, tels des coups de poing ou de pied, des étranglements, clés de tête, ceinturage de l'ours et autres prises. Elles s'appliquent aussi à des scénarios

comportant des risques plus grands, des dangers de mort, où l'agresseur est muni d'une arme, comme un bâton, un couteau, une arme à feu, voire une grenade.

Dans les premiers temps du développement du Krav Maga, le Grand-maître Imi Sde-Or, son créateur, se trouva face à la nécessité de former rapidement et efficacement des soldats israéliens de tous genres, depuis des bacheliers en bonne condition physique jusqu'aux soldats de réserve de quarante ans, dont la forme physique laissait à désirer. C'est ainsi qu'il mit au point un système fondé sur des mouvements simples, instinctifs, plutôt que sur des techniques rigides, exigeant des années d'entraînement. C'est pourquoi les techniques d'autodéfense du Krav Maga peuvent être utilisées avantageusement par des hommes et des femmes de tous niveaux de condition physique, de capacité, de puissance musculaire et de tout âge.

Les techniques de défense et les principes du Krav Maga consistent en mouvements simples et naturels, hautement efficaces et faciles à apprendre. Les étudiants apprennent à appliquer ces principes et ces techniques dans de nombreuses conditions différentes, allant de celle d'un environnement obscur à celles où ils se trouvent en position assise ou couchée, ou dans une situation défavorable où ils doivent se défendre alors que leur liberté de mouvements est sévèrement compromise.

Qu'est-ce que le combat au corps à corps?

Un homme se dresse face à vous. Il vous pousse des deux mains. Jusqu'à ce que le prochain mouvement soit accompli, aucun de vous deux n'a l'avantage. Il est probable qu'il s'ensuivra un tourbillon de violence, avec des coups de pied, de poing, ainsi que les mesures d'esquive et les mouvements de corps appropriés. Le combat au corps à corps constitue un niveau plus élaboré du Krav Maga, où les étudiants apprennent à neutraliser leur adversaire rapidement et efficacement. Cette partie de la méthode traite des éléments relatifs à la façon de mener le combat lui-même: les attaques, les défenses, le rythme, les feintes, les tactiques, les mouvements et la vision, en plus de diverses importantes considérations psychologiques et mentales associées à l'expérience d'une confrontation violente de ce type.

Remarque: Même un incident de nature strictement défensive, où vous réagissez par la technique appropriée à un certain type d'attaque, est susceptible de dégénérer aisément en un combat tous azimuts. Si par exemple, à la suite de votre défense et contre-attaque, l'agresseur n'a pas été vaincu et il continue à attaquer, vous vous trouverez engagé dans une véritable bataille.

L'évolution du Krav Maga

Si l'on essaye de comprendre les éléments ayant motivé l'élaboration de la discipline du Krav Maga, on les trouve intimement liés à l'histoire de son créateur. (Voir chapitre 15: «**Les auteurs**»). Pendant sa jeunesse dans la Tchécoslovaquie des années 30, le Grand-maître Imi Sde-Or était un athlète célèbre, champion dans plusieurs sports, particulièrement la lutte et la boxe. Il a aussi été influencé par son père, qui était inspecteur en chef et instructeur d'autodéfense dans les forces de police, et qui enseigna à Imi plusieurs sports et techniques de combat. Un autre facteur: les nombreuses batailles de rue violentes à Bratislava, la ville natale d'Imi, que celui-ci dut endurer (contre les bandes de jeunes fascistes nazis). En outre, confronté à une

situation ou à un incident à la fois violent et dangereux, Imi a toujours mis en œuvre son talent naturel pour improviser une solution technique ingénieuse qui s'avérait très simple, mais extrêmement efficace.

Le Krav Maga consiste en diverses techniques physiques, mais il insuffle aussi dans celui (ou celle) qui le pratique une discipline mentale particulière conçue pour renforcer son esprit combatif. Des méthodes d'entraînement spéciales sont employées pour simuler l'anxiété éprouvée lors d'une véritable agression, afin de vous préparer à la brutalité et la réalité d'une vraie lutte pour votre vie. Ces méthodes d'entraînement ont été utilisées en Israël dans les unités de combat d'élite et ont démontré leur efficacité dans d'innombrables situations véritables de combat.

Le caractère mortel des techniques du Krav Maga est parfaitement adapté aux conditions de la vie réelle. Cette méthode nous prépare à assumer la violence continue de notre monde et permet à son adepte de protéger et sauver des vies. Elle est issue d'un environnement où la violence, de nature surtout politique, était malheureusement omniprésente. Aussi, le Krav Maga est de tous les systèmes de combat d'autodéfense et de corps à corps existants, celui qui a été le plus éprouvé dans des batailles, ayant eu amplement, au cours des années, les occasions d'être appliqué, vérifié et amélioré.

Au cours de ces dernières années, l'enseignement du Krav Maga s'est étendu aux civils et aux forces de l'ordre dans de nombreux pays à travers le globe. En peu de temps, les professionnels et les organisations d'arts martiaux du monde entier l'ont reconnu comme le système d'autodéfense et d'art de combat le plus efficace et le plus pratique, suivant la vision de son créateur, le Grand-maître Imi Sde-Or: «...**afin de pouvoir circuler en paix.**»

Les principes fondamentaux du Krav Maga

Le créateur du Krav Maga, Imi Sde-Or, en souligne les principes fondamentaux comme il suit:

- **«Ne pas être blessé»:** Ce qui signifie: appliquez un haut niveau de capacités d'autodéfense. Si malgré tout, vous êtes atteint, vous devez savoir encaisser l'attaque (coup de pied, coup violent, etc.) et ayez la réaction appropriée suivant le nouvel état de faits.
- **«Etre modeste»:** Ne vous vantez pas de vos talents et évitez des altercations inutiles. Surmontez votre ego et contrôlez vos sentiments pour qu'ils ne causent pas une défaillance de votre part au cours d'une confrontation. Soyez prêt à accepter la critique et les conseils d'autrui.
- **«Agir correctement»:** Ayez la bonne réaction, là où il faut et au bon moment. Votre état physique et mental détermine votre capacité à mener l'affrontement. Utilisez la totalité de vos moyens et faites le plein usage des éléments et des conditions qui vous entourent, afin de mener efficacement la situation.
- **«Etre compétent pour ne pas avoir à tuer»:** L'adepte expérimenté en Krav Maga n'a pas besoin d'infliger inutilement du mal à son adversaire, et il est capable de mettre rapidement et efficacement un terme à l'affrontement. Apprenez à avoir de la considération pour votre prochain, même au cours d'un engagement dangereux.

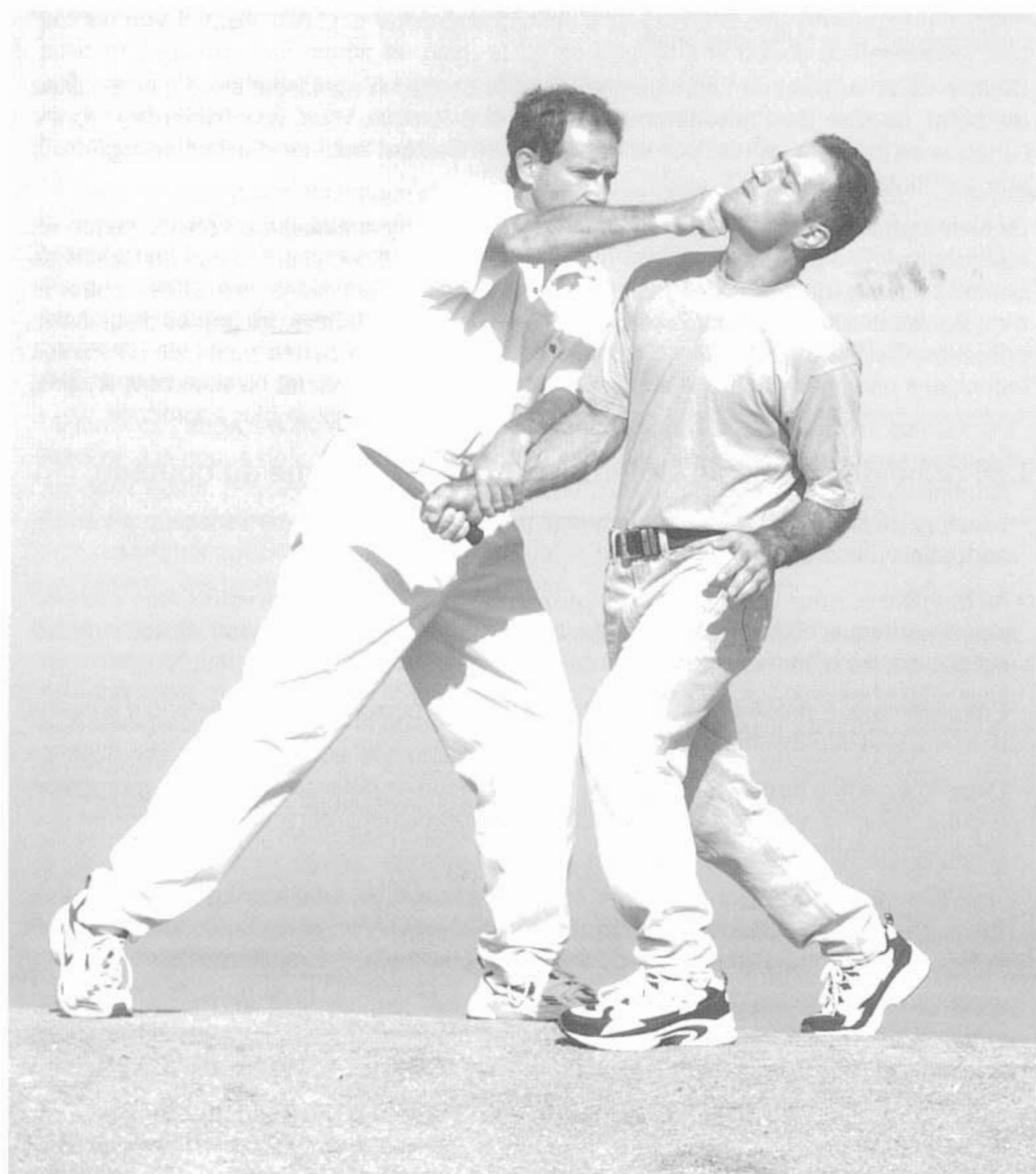
D'autre part, prenez en compte l'antique proverbe: «**Si quelqu'un vient pour te tuer, tue-le le premier,**» se rapportant aux situations particulières où l'on n'a pas le choix, parce que c'est « ou lui ou vous.»

Il est aussi essentiel de s'habituer à bien discerner le niveau de sévérité d'une attaque. C'est surtout important pour les jeunes, qui doivent apprendre les valeurs de la maîtrise de soi et éviter la violence, et cependant acquérir l'habileté à se défendre efficacement. Cette approche signifie: à priori, évitez la confrontation, mais si vous êtes attaqué, **réagissez avec le niveau de puissance adéquat**, assez pour neutraliser la menace et écarter tout danger de vous-même.

Les principes directeurs des techniques du Krav Maga

- **Évitez d'être blessé!** Mesurez soigneusement les risques que comporte une action déterminée, et évitez le danger autant que possible. L'approche fondamentale pour vos réactions doit être l'autodéfense; le Krav Maga préconise fortement l'emploi des techniques de défense.
- Les techniques du Krav Maga ont été élaborées pour être une extension des **réflexes naturels du corps**. Ces réactions naturelles ont été raffinées, polies et orientées pour répondre aux besoins du défenseur dans une situation donnée.
- Défendez-vous et contre-attaquez de **la manière la plus rapide et directe possible**, quelle que soit la position de départ, en prenant en considération la sécurité et le confort de votre action.
- **Appliquez la réaction appropriée, celle qui convient et est imposée par les circonstances**, en vérifiant soigneusement le caractère de votre réaction et la puissance de l'attaque (afin d'éviter d'être blessé inutilement).
- **Frappez avec exactitude à n'importe quel point vulnérable**, comme il est nécessaire pour surmonter votre adversaire.
- **Utilisez tout instrument ou objet se trouvant à portée de main** pour votre défense et pour la contre-attaque.
- **Au Krav Maga, il n'y a pas de règle**, ni limite technique, ni restriction due à l'esprit sportif.
- **Le principe sous-jacent de l'entraînement:** Progresser d'aptitudes bornées en aptitudes ouvertes (en incorporant un «entraînement mental»), et d'une technique unique, bien définie, en une action improvisée en fonction de la dynamique de la situation.

Défense contre une attaque au couteau



Défense contre une attaque au couteau

Dans la méthode du Krav Maga, furent élaborés des systèmes de défense pratiques pour fournir une réponse efficace à un agresseur armé d'un objet tranchant. Ce chapitre ne couvre pas entièrement le sujet des attaques au couteau; il énonce néanmoins les principes de défense, les tactiques et les techniques spécifiques contre les attaques au couteau les plus couramment utilisées. Les scénarios comprennent des défenses dites de proximité, à distance intermédiaire ou à grande distance, sous des angles différents, aussi bien que le désarmement et la technique finale.

Ce livre traite du sujet de l'affrontement de face contre un agresseur armé d'un couteau **du point de vue de l'autodéfense**, c'est-à-dire lorsque vous vous **défendez** contre l'attaque au couteau, et non pas en tant que **combattant actif** se trouvant engagé dans une confrontation violente.

Le Krav Maga accorde une importance particulière aux techniques de défense contre un agresseur armé d'un couteau ou de quelque autre objet tranchant, comme un tesson de bouteille cassée, des lames de rasoir, des ciseaux, etc. Il est nécessaire de démontrer et d'expliquer les différentes manières de tenir le couteau et les différentes formes d'agression possibles. Cela vous permettra d'identifier le type d'attaque portée parmi les différentes techniques par lesquelles votre adversaire pourrait vous poignarder ou vous couper; ainsi seulement serez-vous à même d'appliquer la mesure de défense la plus appropriée.

Les principes de base: Défense contre une attaque au couteau

- Il faut, si possible, éviter un tel affrontement. Parfois, le meilleur parti consiste à s'enfuir, surtout si vous pouvez courir vite.
- Au moment où vous vous rendez compte qu'un agresseur vient vers vous avec l'intention de vous attaquer, il y a plusieurs possibilités concernant la distance où il se trouve. Nous notons **quatre mesures différentes de distance**:

Premièrement: **à proximité immédiate**, où vous ne pouvez pas vous défendre à moins d'avoir beaucoup de chance.

Deuxièmement: **à courte distance**, où une technique de défense de bras est appropriée. A cette distance, vous pouvez vous défendre efficacement, particulièrement contre une attaque circulaire.

Troisièmement: **à distance moyenne**, où l'on peut employer une technique de défense de bras, accompagnée d'un mouvement approprié d'esquive du corps tant pour augmenter l'efficacité et contre-attaquer que pour saisir l'agresseur assez rapidement.

Quatrièmement: **à grande distance**, où vous pouvez administrer à votre agresseur, pour l'intercepter, un coup de pied et l'arrêter depuis une distance relativement grande, avant qu'il puisse vous faire du mal.

- Si possible, lorsque l'on se défend contre un agresseur brandissant un couteau, **il est important de garder une distance de sécurité**. Cela le forcera, s'il veut assener un coup de couteau, à parcourir une distance appréciable pour atteindre son but, vous donnant le temps de prendre les mesures nécessaires pour vous défendre. Pendant ce temps, vous pourriez peut-être même trouver autour de vous un objet pour l'employer à votre avantage. Des objets utiles peuvent être, soit une chaise ou un bâton que vous pouvez

utiliser pour vous défendre ou même pour frapper votre agresseur, ou encore une petite pierre que vous pourrez lancer. (Voir chapitre 7: «**Utiliser des objets ordinaires comme armes de défense**».)

- Si vous en avez le temps, **regardez comment l'agresseur tient le couteau**; cela vous donnera quelques indications sur les genres d'attaque qu'il est susceptible d'infliger et en fonction de cela, des possibilités de techniques de défense dont vous disposez.
- Vous devez garder à l'esprit le fait que **la jambe est plus puissante et a une plus longue portée que le bras**. Il est par conséquent, dans la plupart des cas, préférable d'utiliser, pour se défendre, des coups de pied, et de se trouver à la bonne distance pour les exécuter. Cette distance servira aussi de marge de sécurité qui vous permettra d'attaquer le premier, avant que votre agresseur soit suffisamment près pour infliger quelques dommages à des parties vitales ou particulièrement vulnérables de votre corps.
- Si vous employez une technique de défense de bras contre une attaque au couteau, **la contre-attaque doit être exécutée au plus vite**, et il est recommandé **de saisir la main tenant le couteau** pour empêcher l'agresseur de s'en resservir. En effet, quelqu'un allant vous poignarder est en général «programmé» pour assener non pas un seul mais **plusieurs coups de couteau!** La combinaison d'une défense accompagnée d'une contre-attaque est destinée à mettre un terme à la confrontation le plus tôt possible, de sorte que l'agresseur ne puisse pas tenter de poignarder plusieurs fois.

La force de l'impact délivré dans la contre-attaque dégrade la capacité de l'agresseur à assener des coups de couteau supplémentaires à son adversaire. Il se trouve contrarié sur deux fronts: premièrement d'un point de vue purement physique, et deuxièmement par l'effet d'enchaînement des événements déclenchés depuis le moment où l'agresseur a consciemment décidé de porter son attaque, et des événements neurophysiologiques qui suivent pour mettre cette attaque en œuvre.

D'un point de vue purement physique, la puissance de l'impact de la contre-attaque du défenseur peut contrecarrer ou complètement stopper le prochain coup de couteau de l'agresseur et les suivants. Même s'il réussit à poignarder de nouveau le défenseur, le puissant coup de poing à la gorge ou au menton que l'agresseur aura reçu brisera sa force, la vitesse de son bras, son poids, son élan, etc.

Du point de vue neurophysiologique, une contre-attaque puissante coupe l'enchaînement des événements nécessaire à l'adversaire pour qu'il poignarde une deuxième fois ou davantage. En effet, l'impact de la contre-attaque sur sa tête peut interrompre la transmission d'instructions du cerveau de l'agresseur à son corps, lui commandant de répéter ses attaques: cet impact «enraye» les signaux requis qui auraient résulté en au moins une nouvelle attaque.

- Les différentes techniques de défense devraient comprendre **les mouvements appropriés d'esquive du corps** pour parer l'attaque. Cela constituera un facteur de sécurité supplémentaire au cas où la parade du bras n'aurait pas accompli tout l'effet escompté et minimisera le risque de subir une blessure lors d'une seconde attaque.
- Un coup de couteau comporte plus de force et de danger si le membre avec lequel l'attaque est portée a parcouru une distance considérable et a accumulé à la fois vitesse et puissance. On devrait par conséquent chercher à accomplir la défense et faire avorter l'attaque avant que la main qui tient le couteau n'ait eu le temps d'acquérir son plein élan, c'est-à-dire lorsqu'elle se trouve encore près du corps de l'agresseur.

- Bien que le Krav Maga recommande clairement d'effectuer une combinaison de parade et de contre-attaque simultanées, il se trouve des situations où cela s'avère difficile à accomplir, par exemple lorsque l'attaque est soudaine et survient par surprise. Dans de telles circonstances, vous ne pourrez réagir que par une opération défensive. Il est par conséquent de la plus grande importance de récupérer immédiatement vos moyens, de **contre-attaquer vigoureusement dès la première occasion** et, aussitôt que possible, de neutraliser (et prendre contrôle de) la main qui tient le couteau. **Rappelez-vous**: même si la parade prévient l'attaque initiale, c'est principalement votre contre-attaque qui va sauver des vies et empêcher l'agresseur d'accomplir son dessein.
- Si possible, au moment où vous accomplissez votre défense de bras, **avancez vers l'agresseur**. Cela vous placera à la distance correcte pour effectuer les contre-attaques, vous permettra d'avoir le dessus sur votre agresseur et l'empêchera de changer son angle d'approche pour porter un nouveau coup de couteau.
- Si c'est au dernier moment que vous vous rendez compte de l'attaque au couteau, un **saut rapide dans la bonne direction**, avec ou sans action défensive de la main, vous mettra hors de portée du couteau. Depuis votre nouvelle position, il vous sera plus facile de vous défendre et d'attaquer à partir d'un angle qui soit à votre avantage.
- **L'incident est clos** une fois que vous avez réussi à quitter la scène du danger ou bien quand l'agresseur n'a plus l'intention ou n'est plus en mesure d'attaquer de nouveau (parce qu'il a renoncé, a été mis hors d'état de nuire, a fui les lieux, etc.). Si vous restez sur place, il faut désarmer votre adversaire, soit en lui prenant le couteau, soit en envoyant celui-ci promener hors de portée, de façon à ce qu'il ne puisse plus être employé ni par l'agresseur ni par un tiers.
- **L'attaque vous prendra certainement par surprise**. Un agresseur armé d'un couteau ou autre arme tranchante cachera souvent le fait qu'il porte une arme. En fait, dans les témoignages des victimes qui ont survécu à un affrontement violent contre un agresseur armé d'un couteau, revient constamment le fait qu'ils n'avaient pas la moindre idée de la présence d'une arme jusqu'au moment où ils se sont sentis poignardés ou tailladés. Essentiellement, les survivants d'attaques à l'arme blanche affirment qu'ils pensaient être engagés dans quelque sorte de bagarre à mains nues; ce n'est qu'après avoir subi des blessures, qu'ils se sont aperçus que leur agresseur était armé d'un objet tranchant. On risque simplement de ne pas voir le couteau dans un premier temps du combat. Premièrement, il faut apprendre à faire attention aux mains de votre adversaire: regardez si, en fait, il est armé. Deuxièmement, concernant la question de la posture idéale à tenir pour faire face à un agresseur armé d'un couteau, on doit considérer à quel moment on s'est rendu compte de l'existence d'une arme tranchante.
- **Votre posture de départ**
Si vous avez remarqué dès le début de la confrontation que l'agresseur est armé d'un couteau, **gardez une attitude neutre ou passive**. C'est à partir de cette posture que vous allez effectuer la technique de défense. Si vous vous tenez prêt, bien qu'assumant une posture voisine d'une attitude passive ou neutre, cela encouragera éventuellement l'agresseur à attaquer de manière directe, sans user de feinte ou de quelque autre tactique pour porter son assaut, ce qui le rendrait plus difficile à parer.

Cependant, si vous ne vous rendez compte de la présence du couteau qu'une fois le combat engagé, il ne faut pas recourir à une posture passive ou neutre. Votre attitude doit consister à «inviter» l'attaque suivant une ouverture déterminée, à l'endroit où vous tenez déjà prête votre parade, et soyez alors préparé à ramener vos bras, vos mains et vos

doigts tout contre votre corps pour éviter qu'ils essuient des coupures ou des entailles.

Conseils pour l'entraînement

- Pour s'entraîner avec un partenaire, il faut au début utiliser un poignard souple (fait par exemple de caoutchouc) pour les premiers exercices, jusqu'à ce que l'étudiant ait acquis suffisamment d'expertise pour se défendre contre une attaque lancée avec beaucoup de rapidité et de puissance. Alors seulement lui est-il possible de commencer à s'entraîner avec un couteau plus solide, fait par exemple de bois ou de plastique. **Un couteau de métal pointu ne peut être utilisé qu'au cours des niveaux poussés de l'entraînement, en observant toutes les mesures de sécurité requises.** L'étudiant doit s'habituer, lorsqu'il en est encore aux stades de son apprentissage, à avoir la sensation de se défendre contre une attaque portée avec un vrai couteau.
- Il est recommandé que dans les premiers temps de l'entraînement, le partenaire qui joue le rôle de l'agresseur **porte une protection sur l'avant-bras qui tient le couteau.** Cela lui permettra de porter son attaque avec toute la rapidité et la puissance voulues sans craindre la souffrance ou les blessures que pourraient autrement causer les mesures de défense portées contre son avant-bras.

Cas réel

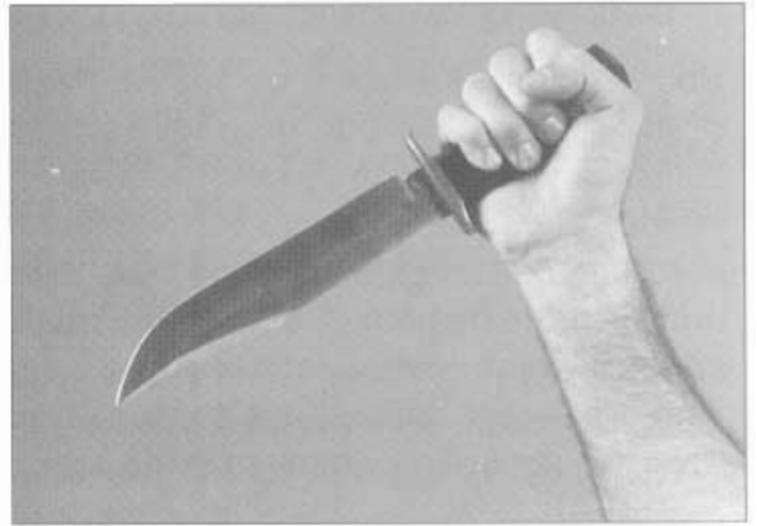
Un débutant à un club de kickboxing de Finlande suivit un entraînement élémentaire en Krav Maga, pour la défense contre des agresseurs armés de couteaux. Peu de temps après, il fut attaqué dans une boîte de nuit, et son agresseur tenta de le poignarder dans le cou. L'étudiant exécuta la technique de parade qu'on lui avait enseignée, et effectua en même temps une contre-attaque au moyen d'un coup de poing au menton. L'agresseur tomba et perdit connaissance.

La saisie du couteau

Saisie droite ou «pic à glace»

Le couteau Bowie, de forme asymétrique, est généralement muni d'un seul tranchant. Avec ce genre de couteau, la pointe sera tournée vers le bas, comme sur la photo, afin de faciliter la pénétration.

Le coup de couteau: Frappez d'un mouvement descendant vertical, ou en biais vers l'intérieur. Pour la méthode ordinaire: voyez l'agresseur dans les techniques de parade contre ce type d'attaque au couteau.



Saisie droite ou «pic à glace»

Saisie orientale

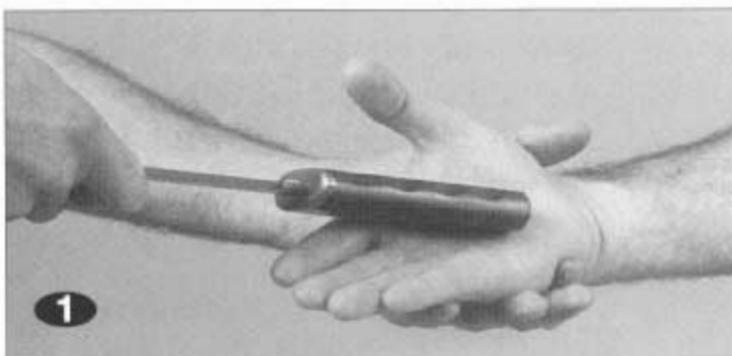
Si un couteau Bowie est utilisé comme ci-contre, la pointe sera tournée vers le haut, comme sur la photo.

Le coup de couteau: Frappez d'un mouvement ascendant vertical, ou en biais vers l'intérieur. Pour la méthode ordinaire: voyez l'agresseur dans les techniques de parade contre ce type d'attaque au couteau.

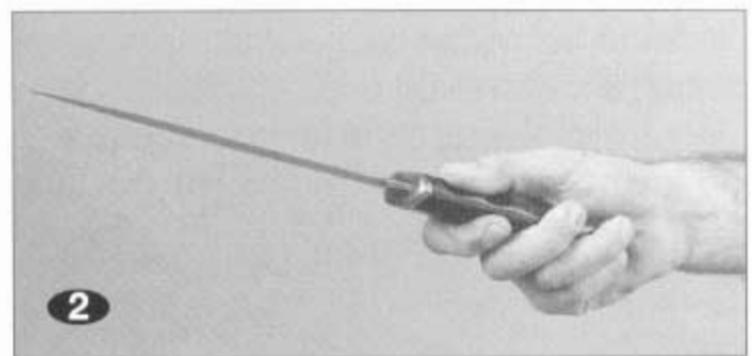


Saisie orientale

Saisie lors d'une attaque directe



Angle du couteau dans la paume

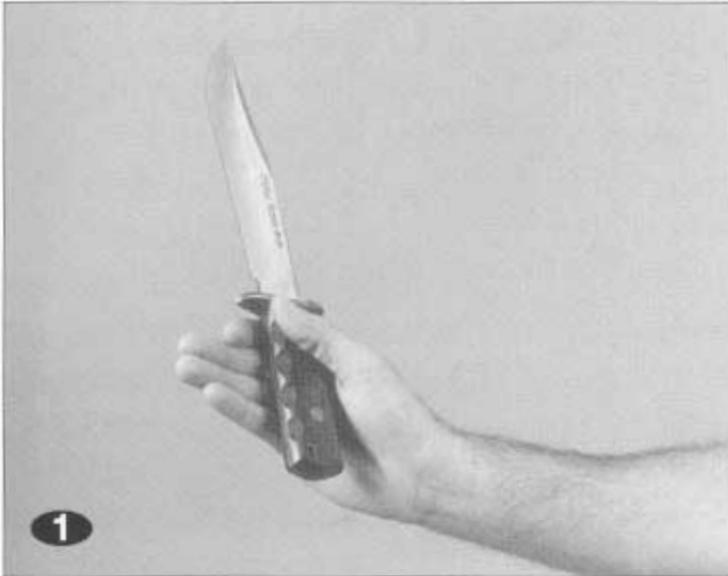


Façon de tenir le couteau

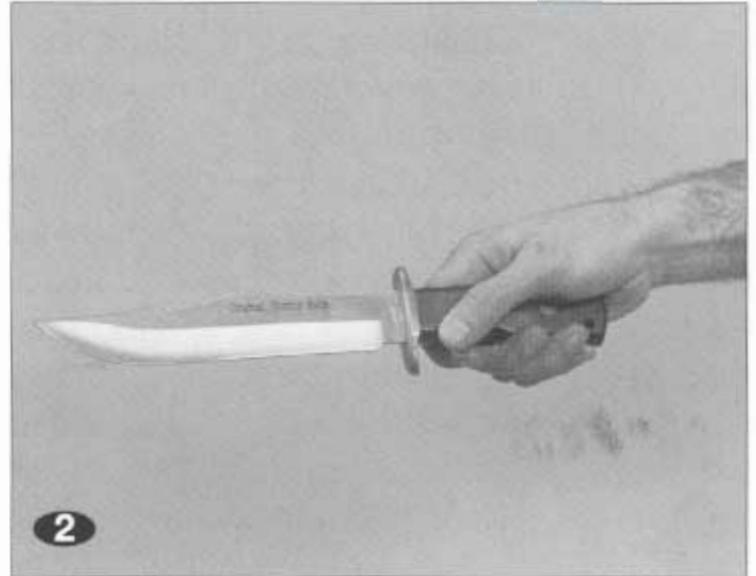
La saisie du couteau: Tenez le couteau en travers de la paume de la main. Pour que la lame soit horizontale au moment de poignarder, on doit tenir le couteau suivant un angle d'à peu près 45° par rapport au plat de la paume. Pour éviter qu'il glisse en arrière lorsqu'il s'enfonce, placez l'extrémité du manche contre la base de la paume de la main, avec le pouce pressant sur le milieu du manche. Cela permettra de donner un coup de couteau puissant et bien droit.

Le coup de couteau: D'un mouvement bien droit, semblable à un coup de poing; le pied parallèle à la main qui poignarde est généralement en avant. Pour la méthode ordinaire de poignarder: voyez l'agresseur dans les techniques de parade contre ce type d'attaque au couteau.

Saisie en coup de taille ou «slash»



1 Tenir le couteau à pleine main avant de blesser l'adversaire.



2 Tenir le couteau à pleine main en «fauchant» horizontalement (vue de dessus).

La saisie du couteau: L'angle du couteau et la position de la lame par rapport à la paume de la main sont similaires à ceux de **la saisie lors d'une attaque directe**, mais cette fois, le manche est mobile dans la paume de votre main. Dans ce cas précis, l'axe du mouvement est situé entre le pouce et l'index, et on ne presse pas le manche du couteau contre la base de la paume de la main. Le pouce est placé légèrement sur le côté du manche, avec la partie interne inférieure pressant le couteau contre la paume de la main.

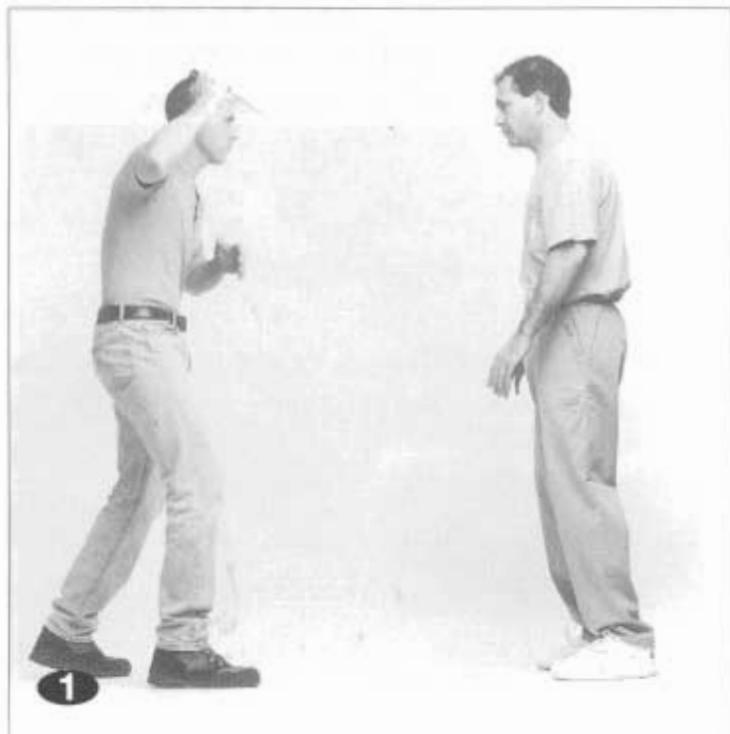
L'attaque: Elle est exécutée d'un mouvement de la main d'un côté à l'autre, soit horizontalement, soit en diagonale. Tout en fauchant de l'extérieur vers l'intérieur, les doigts poussent sur le manche du couteau dans la paume de la main, ce qui donne plus de vitesse au couteau au moment de l'impact et aussi augmente la force de la prise.

Il y a deux façons de faucher vers l'extérieur pour causer une blessure, selon le type de couteau: à un seul tranchant ou à double tranchant. Si le couteau est muni d'un seul tranchant (comme par exemple le couteau Bowie), on doit tourner l'avant-bras pour que le tranchant et la paume de la main soient tournés vers l'extérieur, dans la direction du mouvement de faux. S'il est à double tranchant, on n'a pas besoin de le tourner; on lance simplement le dos de la main vers la cible. Une autre considération pour préférer tourner le couteau (de sorte que ce soit la paume de la main qui le guide vers la cible) est le fait que l'on tient alors le couteau lui-même plus fermement en main au moment de l'impact.

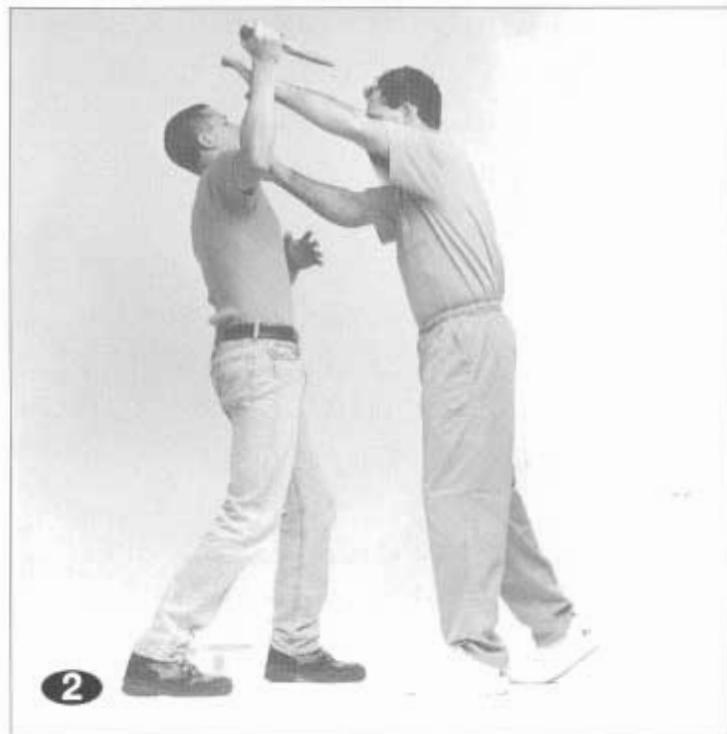
Remarque: Il est aussi possible d'attaquer l'adversaire en tenant le couteau de différentes manières!

Comment se défendre contre un coup de couteau dirigé vers le bas: Saisie droite (ou «pic à glace»)

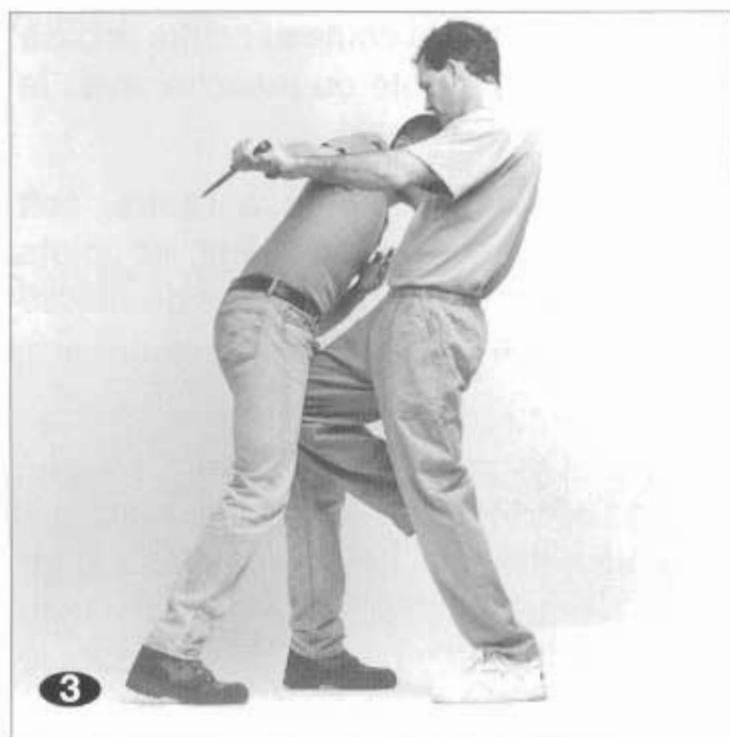
Attaque soudaine au couteau, de face - saisie droite



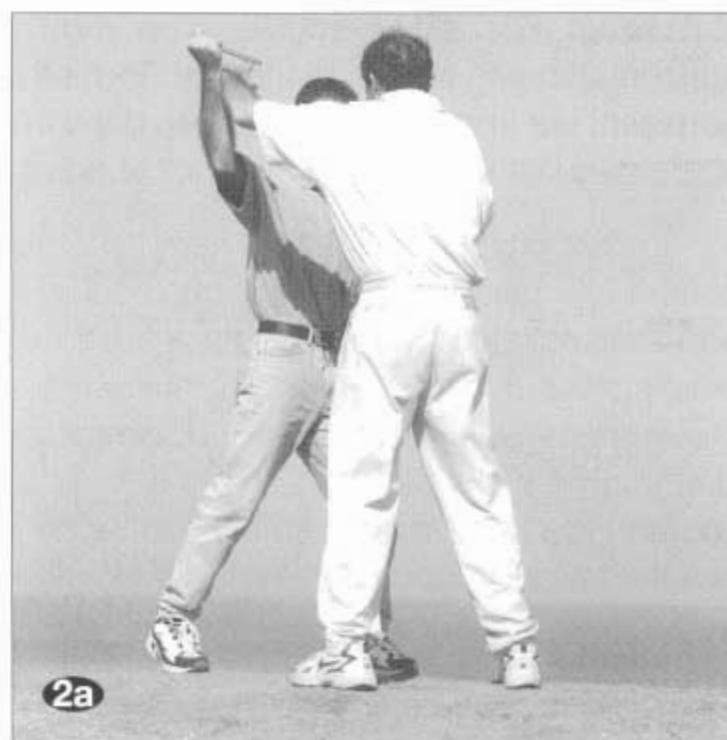
L'agresseur se tient face à vous, à une courte distance, et soudain vous poignarde avec un couteau qu'il tient comme un «pic à glace». Il se pourrait qu'il doive faire un petit pas pour vous atteindre.



Exécutez un mouvement de défense de l'avant-bras, en lançant l'épaule en direction de la parade, et en même temps, menez la contre-attaque en assenant un coup de poing direct au menton ou au cou de votre agresseur. (Dans des circonstances qui vous prennent un peu moins par surprise, il est recommandé de faire aussi un petit pas en avant.)



Poussez avec le bras qui exécute la défense, et attrapez la main qui tient le couteau avec la paume ou avec votre main «en crochet», appliquez dessus une pression continue, ce qui bousculera l'équilibre de l'agresseur s'il veut encore poignarder. Dès que possible, faites un pas en avant, saisissez l'agresseur par l'épaule ou la chemise, et administrez-lui un coup de genou dans les parties.



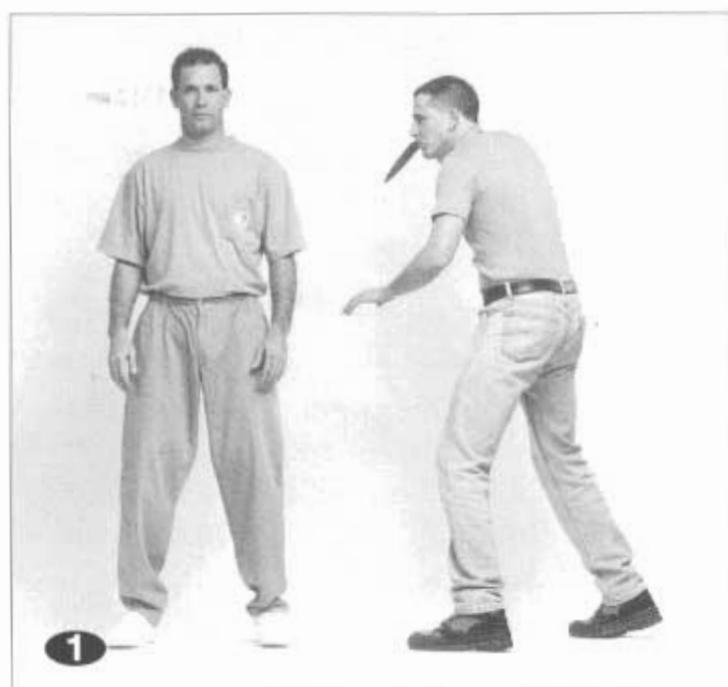
La photo N° 2, prise de dos.

Pour arrêter l'avant-bras de votre agresseur, utilisez la partie dure (osseuse) de votre avant-bras, à peu près à mi-chemin entre le coude et l'extrémité du petit doigt. Dans son mouvement de parade, l'avant-bras frappe vers le poignet de la main qui donne le coup de couteau. Si vous vous êtes rendu compte de l'attaque à temps, vous pouvez effectuer la contre-attaque en même temps que la parade. Si le temps et la distance le permettent, vous exécuterez la défense et la contre-attaque en faisant un pas en avant. Si vous avez été plutôt pris par surprise, vous pourrez d'abord parer le coup et contre-attaquer immédiatement après.

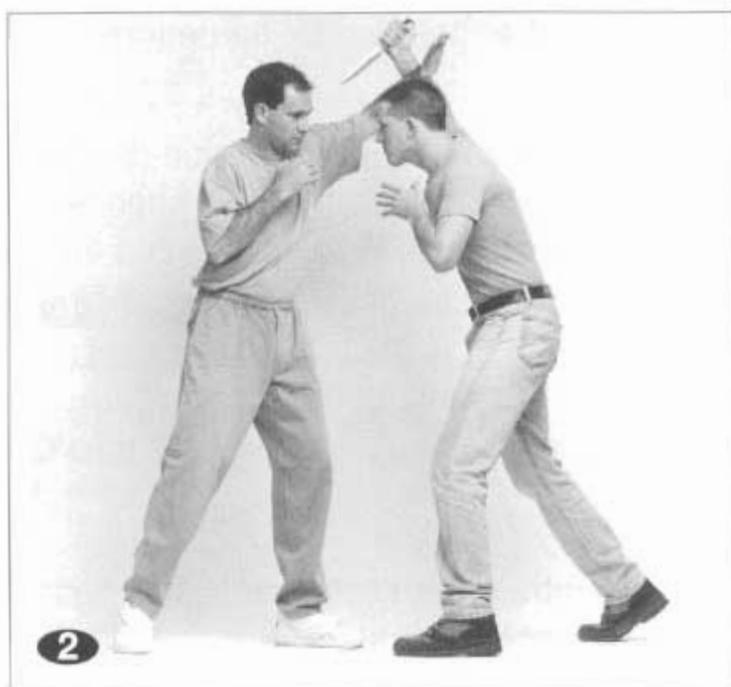
Tout en maintenant la parade de votre main, il est également recommandé d'avancer de manière agressive tout en contre-attaquant, en appliquant une pression ferme de votre avant-bras sur celui de votre adversaire, vers l'avant et légèrement vers le bas, afin d'empêcher tout usage ultérieur du couteau. Il est essentiel de **saisir l'avant-bras qui attaque** pour empêcher l'agresseur de dégager sa main vers l'arrière et faire de nouveau usage de son couteau. Pour cela, poussez et saisissez l'avant-bras de l'agresseur dans la paume de votre main, ou bien mettez votre paume en crochet autour de son avant-bras. Il lui sera alors difficile d'utiliser de nouveau le couteau, et c'est généralement tout ce qu'il est nécessaire de faire pour **empêcher un nouveau coup de couteau**, sachant que pendant tout ce temps vous êtes vous-même en train de contre-attaquer. Au terme de cette phase, vous devez continuer à tenir fermement l'avant-bras de votre adversaire. Finissez le combat en désarmant l'agresseur ou en vous éloignant du danger aussitôt que possible.

Variante: Une variante importante de cette technique consiste à exécuter la défense de bras et la contre-attaque sans s'emparer de l'avant-bras de l'agresseur; donnez-lui ensuite un coup de pied dans les parties, puis **quittez les lieux** en contrôlant la situation.

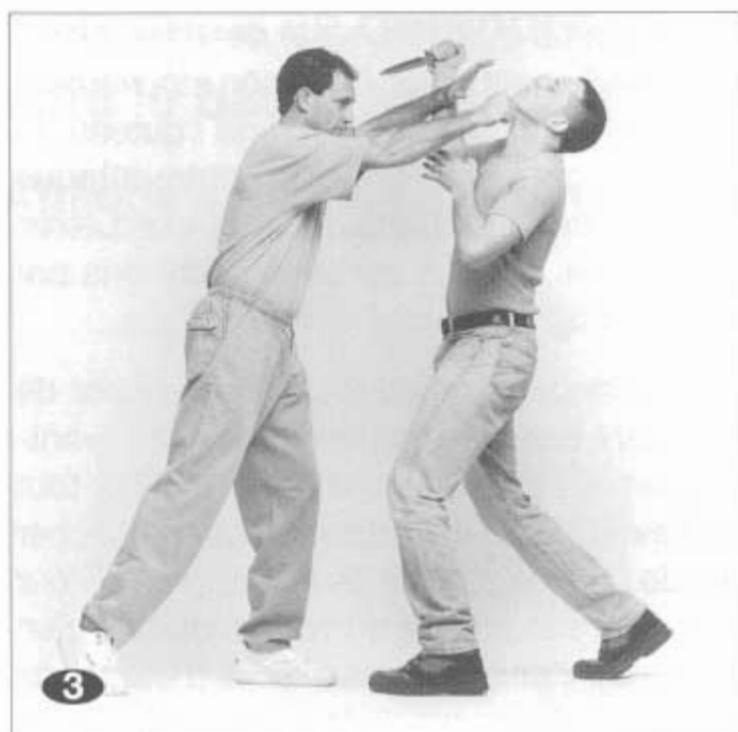
Attaque soudaine au couteau, de côté – saisie droite



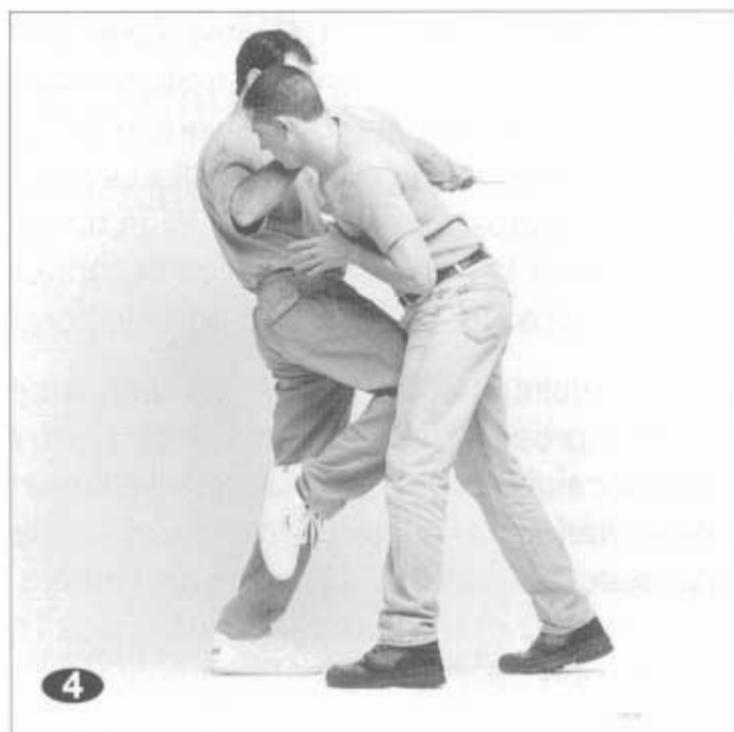
L'agresseur se tient presque à portée pour vous frapper. Par rapport à vous, il se trouve du côté opposé à la main qui tient le couteau. Ici, par exemple, l'agresseur veut vous poignarder de sa main droite, et il est à votre gauche.



L'agresseur avance et tente de vous poignarder. Envoyez alors votre avant-bras de façon à stopper l'avant-bras de l'agresseur. (Tout en effectuant votre parade, baissez aussi légèrement la tête, la rentrant entre vos épaules.)



Aussitôt que possible, écartez-vous vite ou bien commencez votre contre-attaque en tournant votre corps avec, s'il le faut, un pas en avant vers votre adversaire. Appliquez une pression continue sur l'avant-bras de la main qui tient le couteau et, dès que possible, saisissez-le de la paume de votre main ou en tenant votre main «en crochet» autour de lui.



Saisissez les vêtements de votre agresseur ou son épaule en vous agrippant fermement de vos doigts. Pour finir, administrez-lui un coup de genou dans les parties.

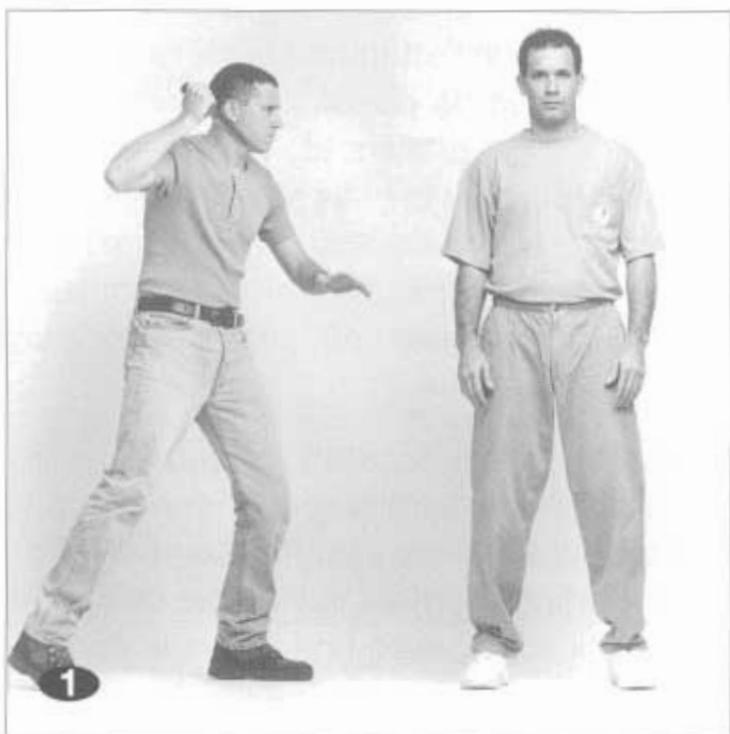
Cette technique s'exécute plus efficacement **si vous remarquez l'attaque imminente à temps**, car cela vous donne la possibilité de vous défendre, de vous tourner et de contre-attaquer simultanément. Contre une tentative de coup de couteau plus soudaine et vous prenant par surprise, la parade consiste en une action unique: votre avant-bras bloque celui de votre agresseur. Dans un mouvement continu, exécutez une contre-attaque tout en effectuant une pression sur l'avant-bras en train de poignarder et en l'attrapant fermement pour empêcher l'agresseur de dégager sa main vers l'arrière et ainsi utiliser le couteau de nouveau.

Poursuivez la contre-attaque avec un coup de genou dans les parties de votre agresseur, tout en agrippant et en tirant sa chemise ou en enfonçant profondément vos doigts dans son muscle trapèze. Finissez en vous éloignant de la zone de danger.

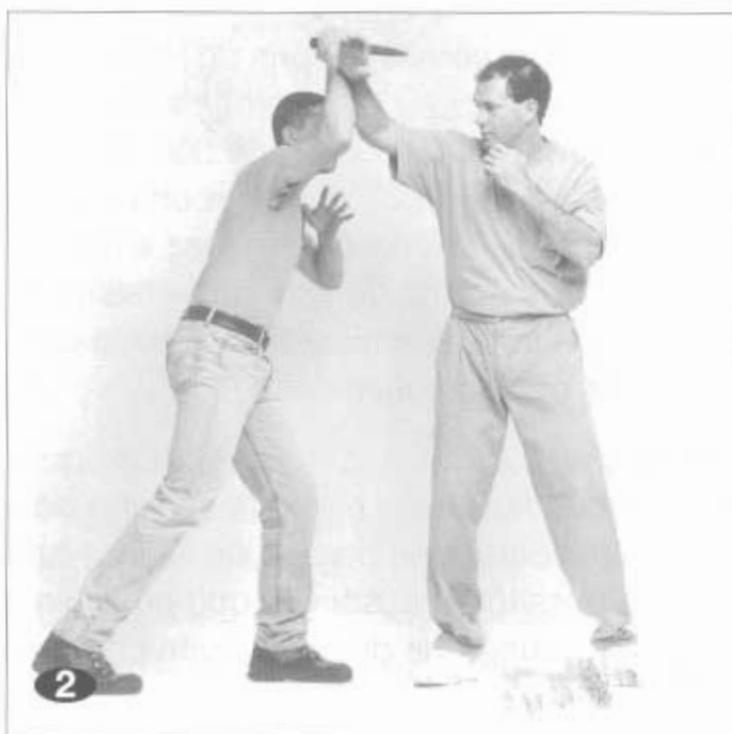
Cas réel

David entra dans l'ascenseur au rez-de-chaussée d'un immeuble résidentiel de New York. L'ascenseur s'arrêta à l'un des étages du bas et un autre homme entra. Son aspect et son comportement semblaient suspects. Quelques secondes après que l'ascenseur se soit remis en marche, l'homme mit la main dans la poche de sa veste. David, sentant un danger imminent, saisit l'avant-bras de l'homme et le frappa. Quand il tira la main de cet homme hors de la poche, elle tenait un grand couteau à cran d'arrêt.

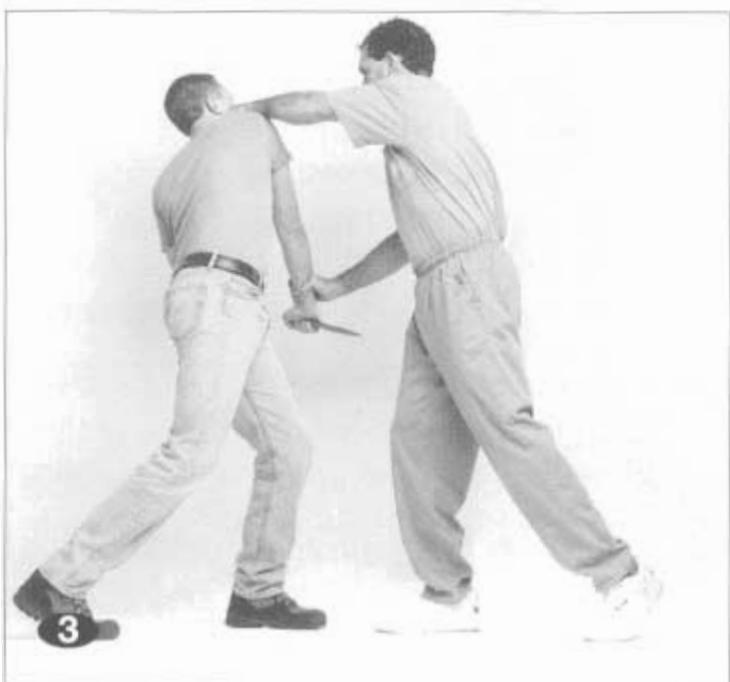
Attaque soudaine au couteau, du côté «vif» – saisie droite



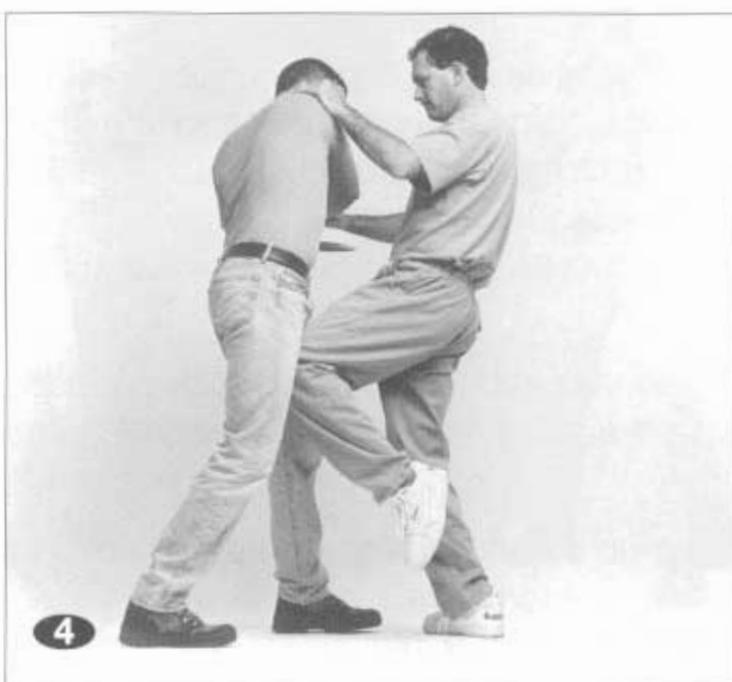
L'agresseur se tient presque à portée pour vous frapper et, par rapport à vous, du même côté que la main armée du couteau. Ici, par exemple, l'agresseur veut vous poignarder de sa main droite, et il est à votre droite.



Alors que l'agresseur avance et tente de vous poignarder, exécutez un mouvement de parade de l'avant-bras contre le sien. Ensuite, retirez-vous rapidement ou bien contre-attaquez comme décrit plus loin.



Continuez en poussant sur l'avant-bras de votre agresseur, en exerçant une pression continue sur le côté pour rediriger la main armée du couteau, puis vers le bas, et enfin saisissez-la et immobilisez-la. En même temps, administrez un coup de poing direct ou circulaire.



Contre-attaquez encore au moyen d'un coup de pied ou de genou dans les parties de l'agresseur.

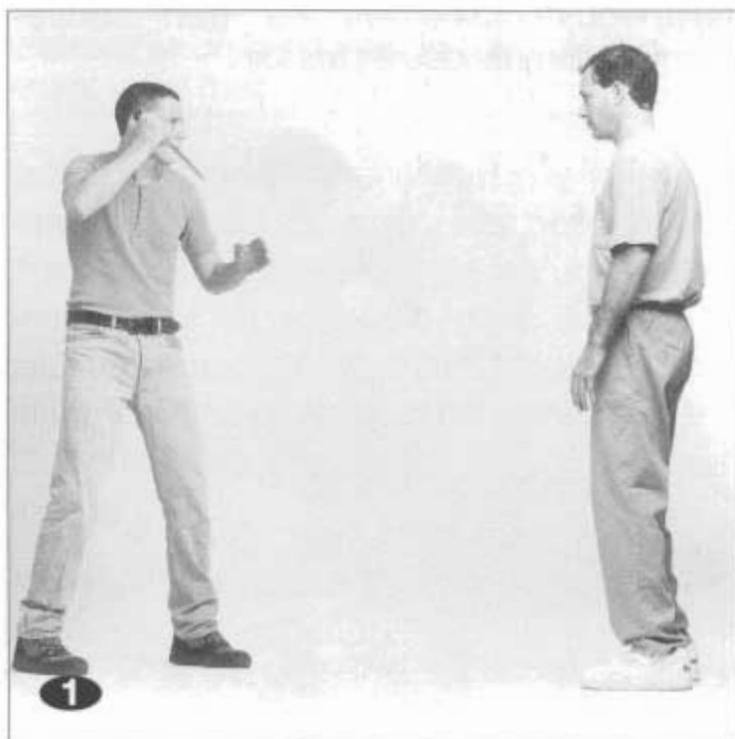
L'attaque vient du côté, dirigée sur la zone entre le haut de votre poitrine et le cou. Vous exécuterez la défense externe, de votre avant-bras, d'un seul geste enchaîné; vous le ferez suivre d'une contre-attaque que vous accomplirez en même temps que vous redirez l'avant-bras de votre agresseur au moyen d'une pression exercée en l'empoignant et en le forçant vers le bas. Si vous vous êtes rendu compte à temps de l'attaque imminente, au

lieu de stopper complètement la main qui attaque à un angle opposé à 90°, vous pouvez **prolonger l'élan** de l'attaque de l'agresseur en un mouvement décrivant un arc continu.

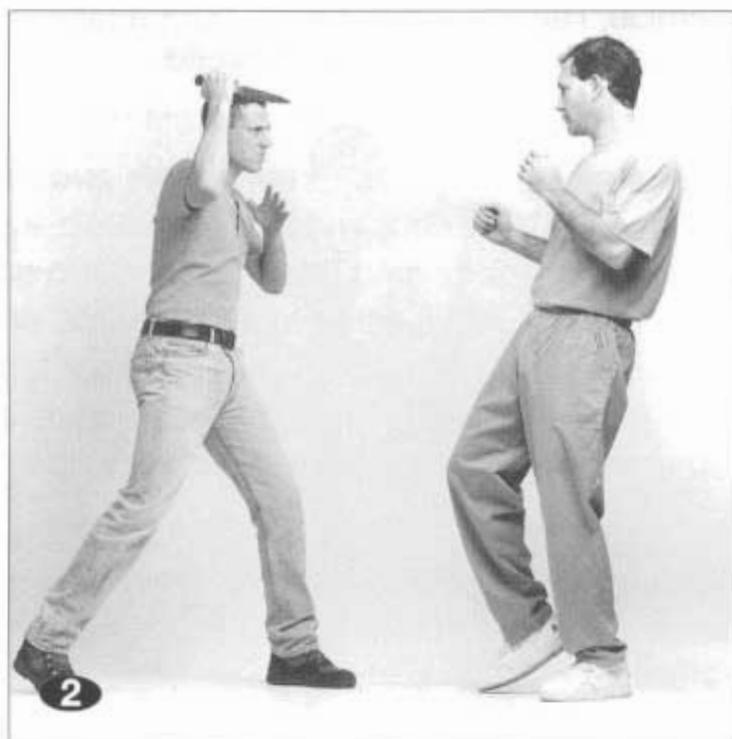
D'autre part, si vous avez pris un léger retard pour réagir et que l'attaquant tente de donner un coup de couteau supplémentaire, il se pourrait que vous ne puissiez pas rediriger la main tenant le couteau vers le bas et la saisir. Suivant les circonstances, vous avez alors les options suivantes: tournez-vous vers votre agresseur, utilisant la main arrière (la gauche) pour la parade et contre-attaquez avec la main se trouvant en avant (la droite); faites un bond hors de portée de votre adversaire, défendez-vous et contrôlez un éventuel nouveau coup de couteau; administrez un coup de pied latéral dans le genou ou la partie inférieure des côtes de l'agresseur.

Remarque: Les trois dernières techniques décrites ci-dessus pour se défendre contre une attaque soudaine au couteau tenu de façon droite, sont essentiellement identiques. Il s'agit d'exécuter une parade de l'avant-bras pour stopper l'attaque et de lancer la contre-attaque aussitôt et aussi vite que possible à un point particulièrement vulnérable de la tête de l'agresseur. Vous devez ensuite continuer selon les besoins: avec une nouvelle contre-attaque, en désarmant l'adversaire, en quittant les lieux, etc.

Attaque au couteau, saisie droite – Coup de pied dans les parties

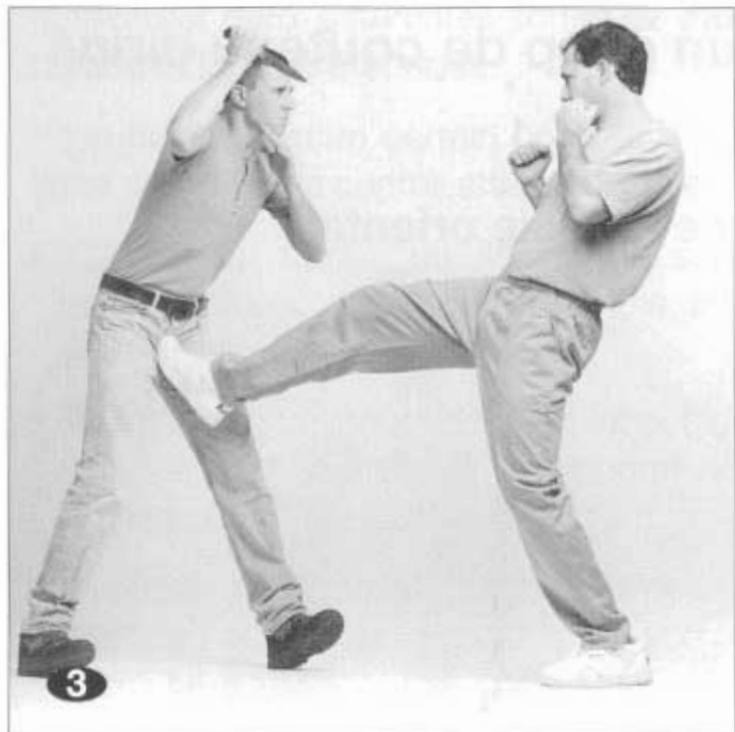


Vous vous rendez compte de l'attaque imminente lorsque l'agresseur n'a plus que deux ou trois pas à faire pour vous donner un coup de couteau.

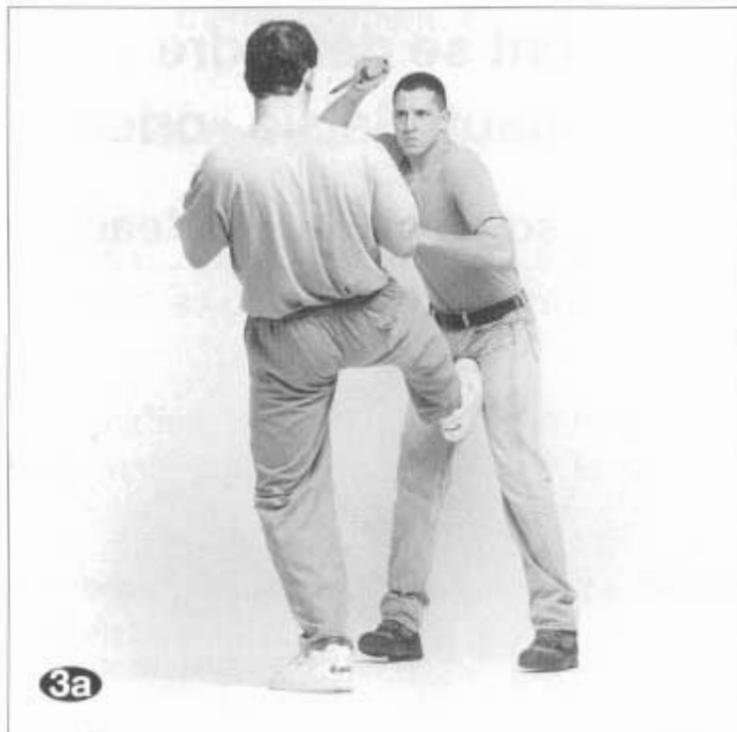


Au moment même où l'agresseur avance et se prépare à vous poignarder, avancez d'un pas rapide, en biais, en frappant du pied, et lancez votre jambe pour donner un coup de pied vers le milieu du corps de votre adversaire.

L'attaque consiste en un coup de couteau puissant dirigé vers le bas, diagonalement et vers l'intérieur (selon une ligne partant d'au-dessus et du côté des épaules de l'agresseur et descendant vers la hanche opposée). Ce mouvement est précédé d'un pas en avant, pendant lequel l'agresseur penche légèrement le haut de son corps en arrière pour donner plus de force à son attaque; cela a pour effet qu'il expose la zone où sont ses parties génitales.



Donnez-lui un coup de pied direct dans les parties, afin d'arrêter l'attaquant et de le neutraliser à une distance sûre. Frappez avec le dessous des orteils. L'agresseur reçoit le coup alors qu'il était en train d'avancer et son bras est projeté en arrière, bien avant que son attaque n'ait abouti. Lancez en avant la hanche de la jambe



donnant le coup de pied pour donner au coup le maximum de champ et de puissance.

La photo 3 prise de dos: Attaquez avec un rapide coup de pied dans les parties, dirigé en avant et vers le haut (frappez du dessous des orteils) pour arrêter l'attaquant avant qu'il n'ait pu administrer son coup de poignard.

L'attaque consiste en un coup de pied direct dans les parties, en frappant avec le dessous des orteils. Effectuez-le en lançant la hanche de la jambe donnant le coup de pied en avant afin d'obtenir le maximum de portée et de puissance. L'angle d'attaque aux parties est d'environ à 45° diagonalement en avant vers le haut; le coup arrête l'agresseur alors qu'il se trouve encore relativement loin et ne peut pas vous atteindre avec son couteau, car son bras est alors porté en arrière.

Au moment où votre adversaire avance et se prépare à vous poignarder, vous avancez et lui donnez un coup de pied. Ce type de mouvement dépend de la distance où se trouve l'attaquant et de vos intentions, comme cela est expliqué ci-dessous:

Option N° 1: Comme on l'a décrit ici, faites un rapide pas en avant en frappant du pied, en biais vers l'extérieur, pour vous mettre hors de la ligne d'attaque. Cela amène la jambe qui donnera le coup de pied (la droite) en avant vers le centre de la cible, et évite qu'elle se heurte à la jambe avant de votre adversaire.

Option N° 2: Sans avancer, frappez légèrement le sol du pied (gauche) sur place; ce pied porte alors tout votre poids. De l'autre pied, frappez votre adversaire aux parties en faisant légèrement tourner votre corps. Cette option est utile si la distance initiale entre vous et l'agresseur est relativement courte (ou si vous préférez attendre que l'attaquant se trouve suffisamment près pour lui administrer un coup de pied).

Variante: Si vous préférez donner un coup de votre pied gauche, faites avec la jambe droite un pas en diagonale en avant vers la droite et donnez un coup de votre pied gauche; évitez de frapper les jambes de votre adversaire.

Comment se défendre contre un coup de couteau dirigé vers le haut: Saisie «orientale»

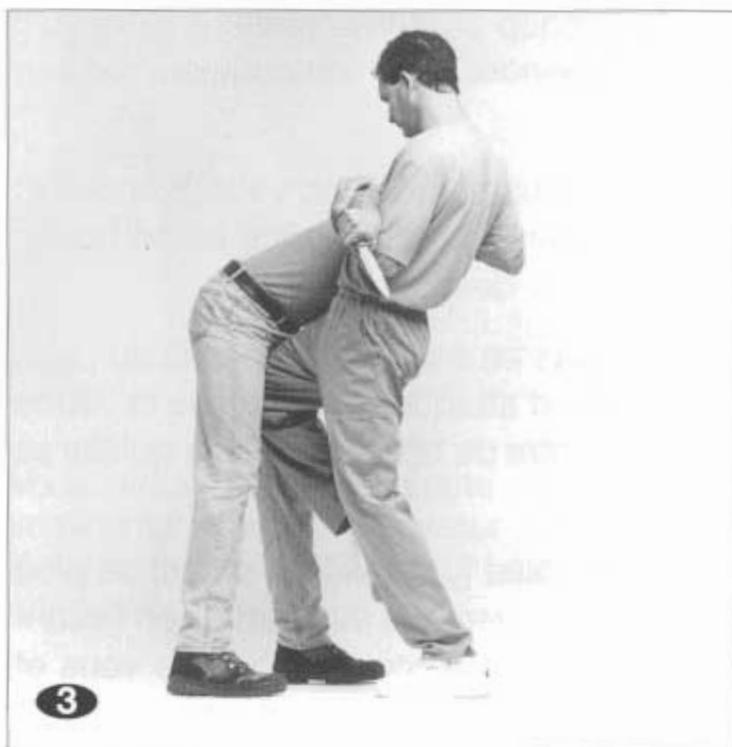
Attaque soudaine au couteau, de face – saisie orientale



L'agresseur vous prend par surprise à une courte distance. Penchez-vous en avant et exécutez une parade de l'avant-bras accompagnée d'une contre-attaque: un coup de poing direct au visage. Si possible, exécutez la parade et la contre-attaque simultanément.



Si vous choisissez de continuer en maîtrisant et en contre-attaquant votre adversaire, avancez en appuyant sur son avant-bras, la paume tournée (le pouce vers l'extérieur) et envoyée en avant vers l'extérieur. Agrippez l'épaule ou le muscle trapèze de votre adversaire afin de le maîtriser plus efficacement.



Saisissez l'avant-bras de votre agresseur et donnez-lui un coup de genou dans les parties. Sur la façon d'immobiliser son avant-bras, voir *Menace par-derrière, à proximité immédiate* au chapitre 4: «Comment neutraliser la menace d'une arme à feu.»

L'attaque décrite ici est soudaine, de face et à courte distance. C'est l'avant-bras opposé à celui qui tient le couteau qui exécute la parade. Il intercepte l'attaque, le coude plié, frappant l'avant-bras de l'agresseur au niveau du poignet. Votre buste est penché en avant pour empêcher l'arme de vous atteindre au ventre. Il est très important de garder les genoux droits et non pas pliés; cela vous permet de garder une plus grande distance entre vous et le couteau. Avec la parade, exécutez votre attaque: un coup de poing direct au visage ou à la gorge de votre adversaire.

Pour que vous puissiez exécuter la parade et la contre-attaque simultanément, **il faut que vous vous soyez rendu compte à temps de l'attaque imminente.** Autrement, il vous faudra réaliser la contre-attaque immédiatement après la défense, puisque lorsqu'on est pris par surprise, il est difficile

d'effectuer deux différentes sortes de mouvements au même moment, en l'occurrence la parade et la contre-attaque.

Vous disposez d'un certain nombre d'options pour les opérations après avoir accompli votre parade et la contre-attaque initiale:

- Gagner du terrain en faisant un saut en arrière. Cela vous permettra d'améliorer votre position, de voir l'effet de la contre-attaque et de mettre un frein à de futurs développements.
- Administrer un coup de pied direct dans les parties, ainsi que des contre-attaques supplémentaires, tout en s'assurant que votre main chargée d'empêcher le coup de couteau continue d'être efficace.
- Avancer de façon assurée. Enveloppez votre bras par-dessous et autour de l'avant-bras de l'agresseur comme on le voit ici, l'emprisonnant fermement contre votre bras, avant-bras, poitrine, et votre main et contre-attaquez (agrippez-le comme on le fait contre une **Menace par-derrière, à proximité immédiate** au Chapitre 4: «**Comment neutraliser la menace d'une arme à feu**»).
- Si l'agresseur continue à appliquer une pression très forte vers le haut avec son avant-bras sur le vôtre, avancez en diagonale vers l'avant et attrapez-lui le poignet. Effectuez alors une clef de poignet, comme dans la technique du **Coup de couteau, saisie orientale – Parade de l'avant-bras en diagonale** (la prochaine technique décrite dans ce chapitre).
- Pour décider comment poursuivre l'action, il faut aussi voir comment la contre-attaque a affecté votre adversaire et comment vous vous sentez vous-même pendant l'incident.

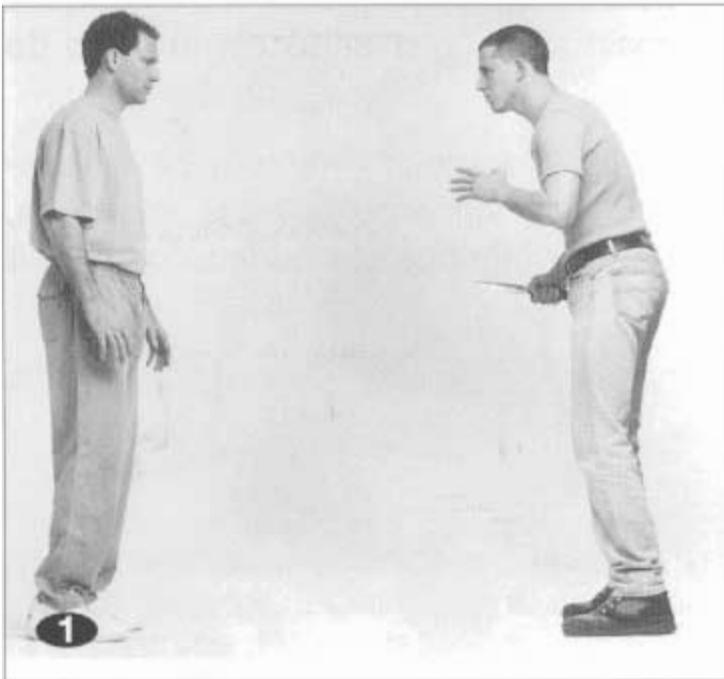
Rappelez-vous: Il y a une autre option recommandée: **Fuyez simplement les lieux aussi vite que possible** (surtout si vous êtes vif et agile). C'est peut-être moins héroïque, mais cela s'avère parfois beaucoup plus sûr!



Le Grand-maître Imi faisant la démonstration de la défense contre une attaque au couteau saisi à l'orientale.

Coup de couteau, saisie orientale – Parade de l'avant-bras en diagonale

Ce système de défense est exécuté si vous avez la chance d'avoir vu l'agresseur à l'avance, mais ce dernier est déjà trop près pour lui assener un coup de pied. Cette technique convient également, si vous n'êtes pas suffisamment à l'aise ou pas assez sûr de vous, pour administrer des coups de pied en hauteur, ou encore si vous préférez simplement cette façon de vous défendre.

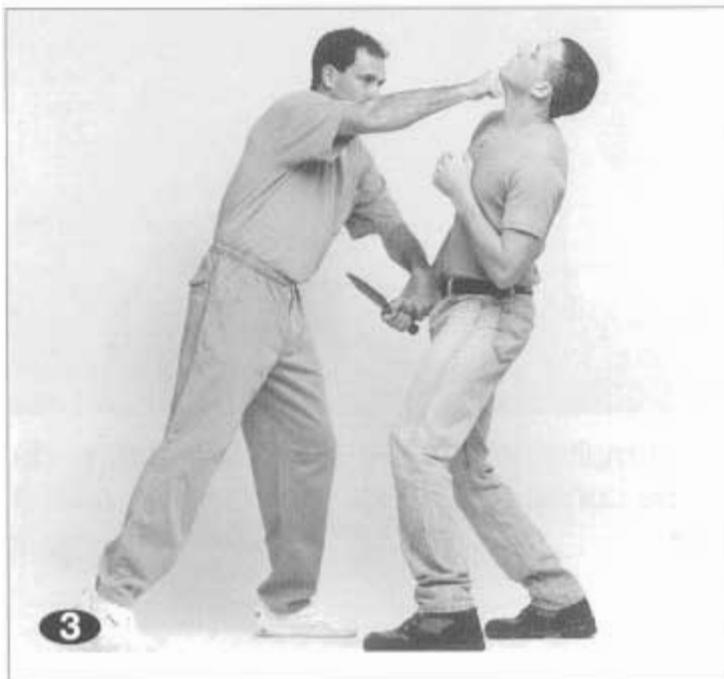


L'agresseur, armé d'un couteau, se prépare à vous poignarder.

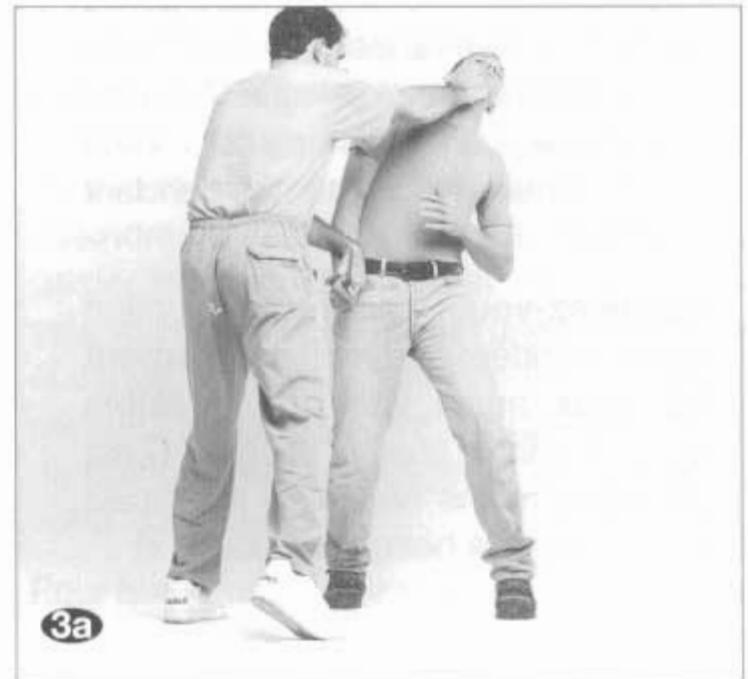
Photo N° 2: L'agresseur s'avance, se préparant à frapper. Lancez-vous en avant et exécutez une parade de l'avant-bras qui vous «tire» en diagonale vers l'avant, votre buste étant éga-



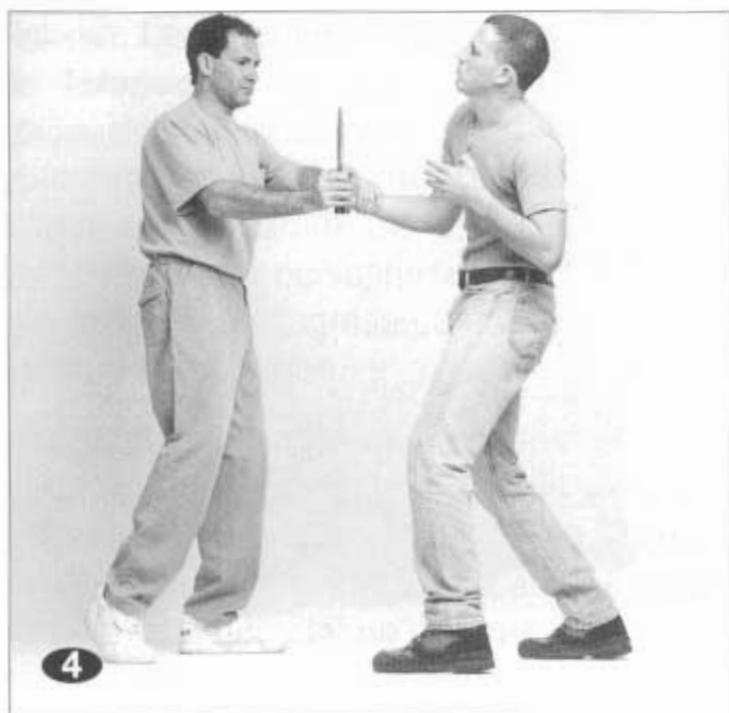
lement penché vers l'avant. Cette parade est accompagnée d'une rotation rapide de votre corps dont l'effet essentiel est de vous soustraire à la ligne de danger. On appelle cette partie de la parade une technique d'évasion ou «une esquive du corps.»



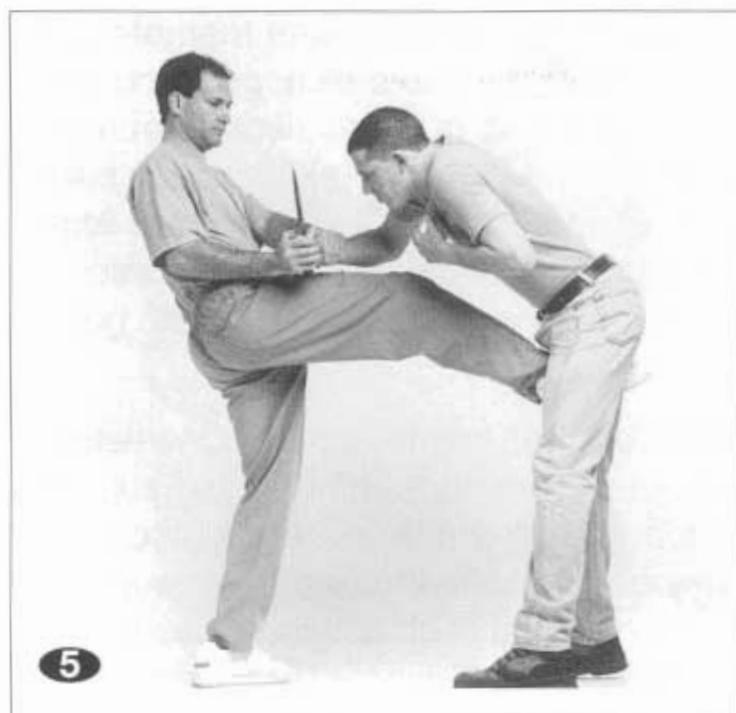
Exécutez une parade de l'avant-bras et une rotation du corps; saisissez l'avant-bras ou le poignet de l'agresseur et assenez-lui en même temps un coup de poing au menton, tout en faisant peser votre poids vers l'avant.



La photo N° 3 prise de dos: Poursuivez en vous retirant de la zone de danger, ou bien en continuant comme décrit dans la photo N° 4 et suivantes.



D'une prise ferme, saisissez la main qui tient le couteau et écartez-vous de la zone de danger et de l'agresseur en changeant la position de vos pieds.



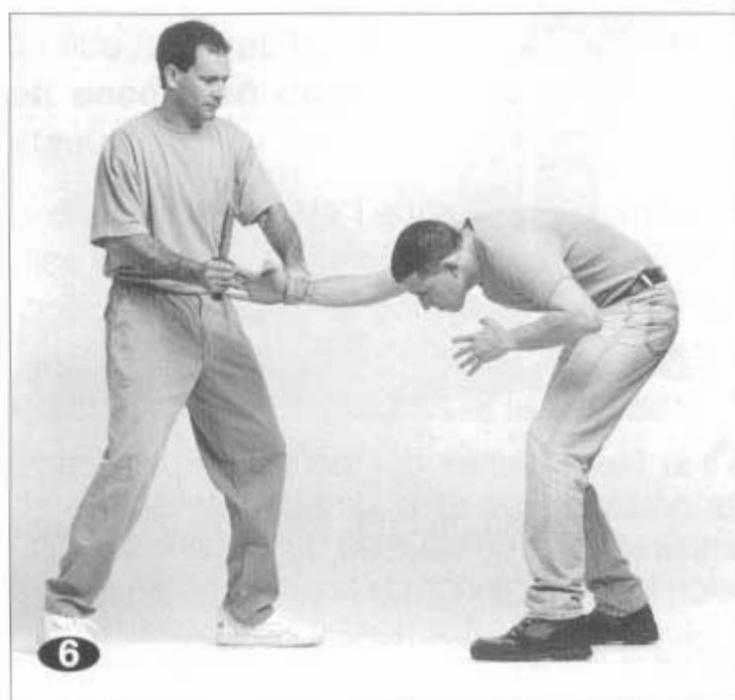
Donnez un coup de pied direct dans les parties de l'agresseur. Vous pouvez ensuite saisir le couteau comme cela est décrit dans la photo N° 6.

L'idéal est d'exécuter **les actions des photos N° 2 et 3 simultanément d'un mouvement continu**. Cependant, pendant la période d'instruction, on devrait diviser cette phase en deux parties:

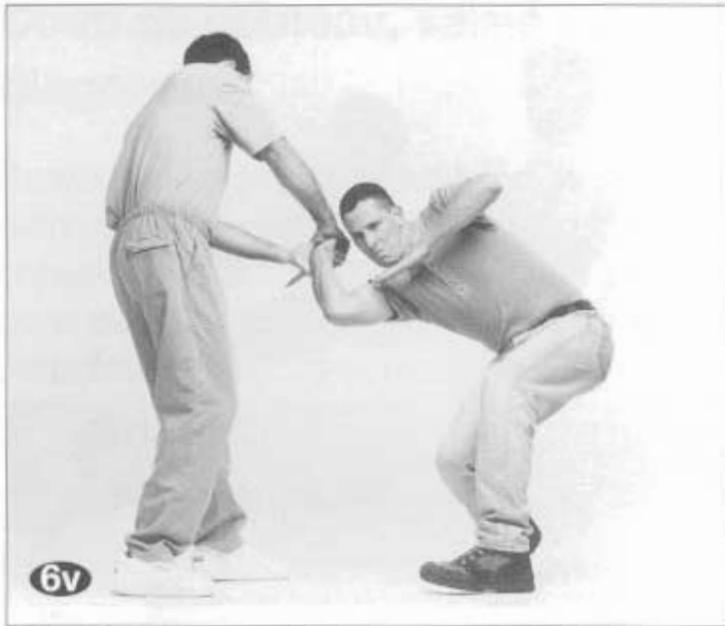
1) Exécutez une parade de l'avant-bras accompagnée d'un bond en avant et d'une rotation du corps.

2) S'emparer de l'avant-bras de l'agresseur et effectuer une contre-attaque.

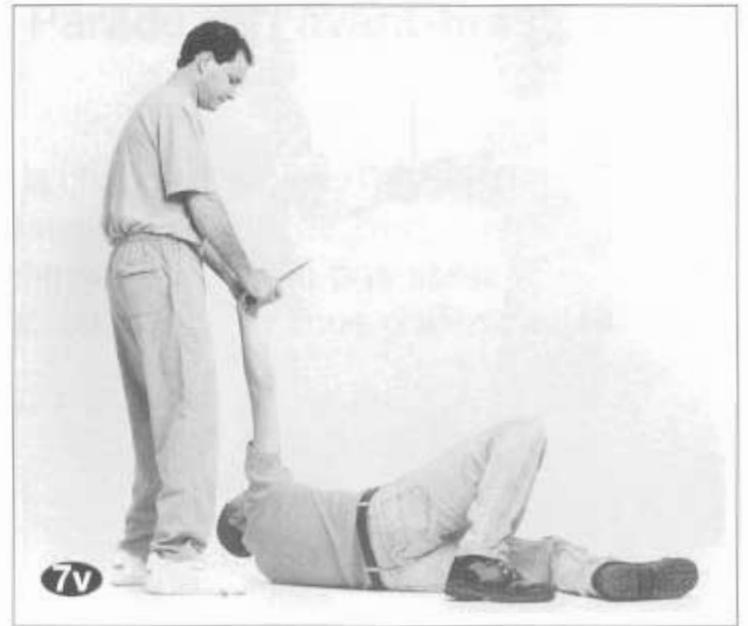
Attention: Avec la saisie orientale, il y a toujours le risque que l'agresseur **porte un coup de couteau en diagonale et l'enfonce horizontalement** au lieu de vers le haut. Il vaut donc mieux le plus souvent, assener un coup de pied au menton de l'agresseur, comme dans le cas des attaques à distance, expliquées plus loin dans ce chapitre. Par conséquent, si vous décidez d'employer cette technique, vous devez agir comme il suit, pour éviter le danger qui a été mentionné: lancez-vous en avant en diagonale et exécutez votre parade de votre avant-bras contre celui de l'agresseur, aussi près que possible du corps de celui-ci, pour empêcher la main qui tient le couteau d'avancer dans des directions inattendues et avant que l'attaque gagne de l'élan, de la puissance et de la vitesse. La position de l'avant-bras effectuant la parade offre une bonne défense même contre un coup de couteau en diagonale, presque sans bouger votre coude, ou de quelques centimètres tout au plus.



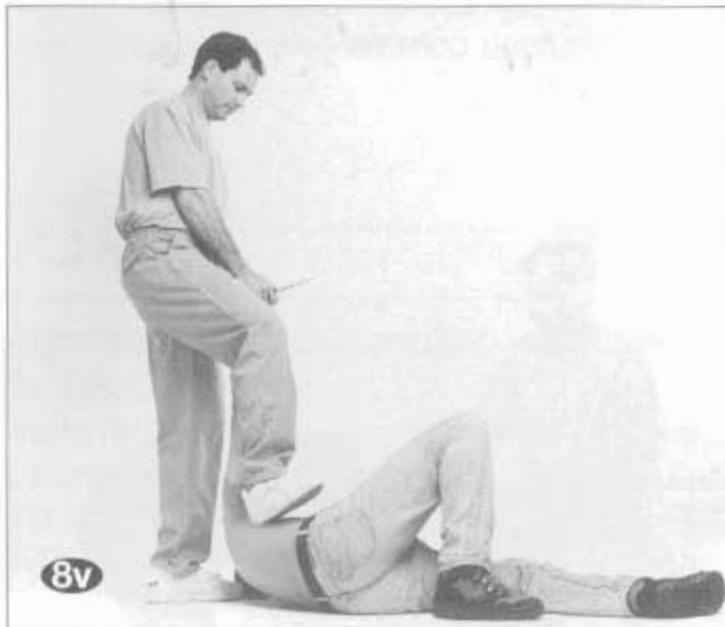
Tordez le poignet de votre adversaire et enfoncez vos doigts fortement dans la paume de la main qui tient le couteau, le long du manche, et retirez le couteau de la main de l'agresseur, comme si vous le racliez hors de sa paume.



Autre possibilité: Faites tomber l'agresseur par terre en faisant effet de levier sur son poignet (une clef de poignet).



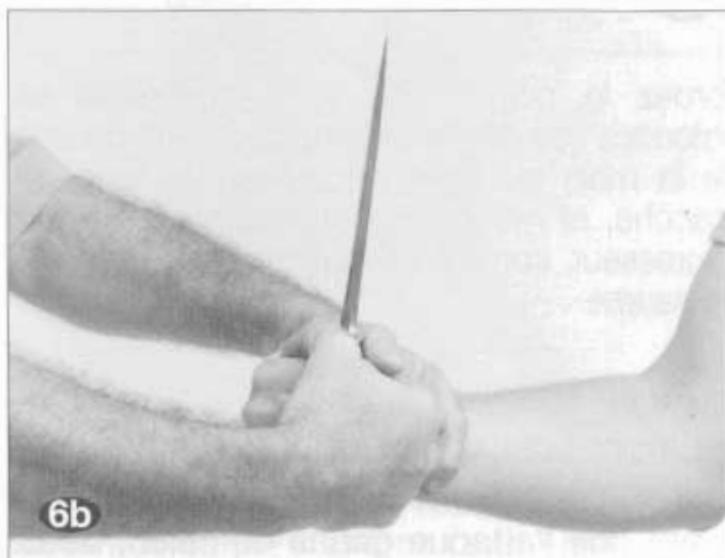
Position de l'agresseur après sa chute.



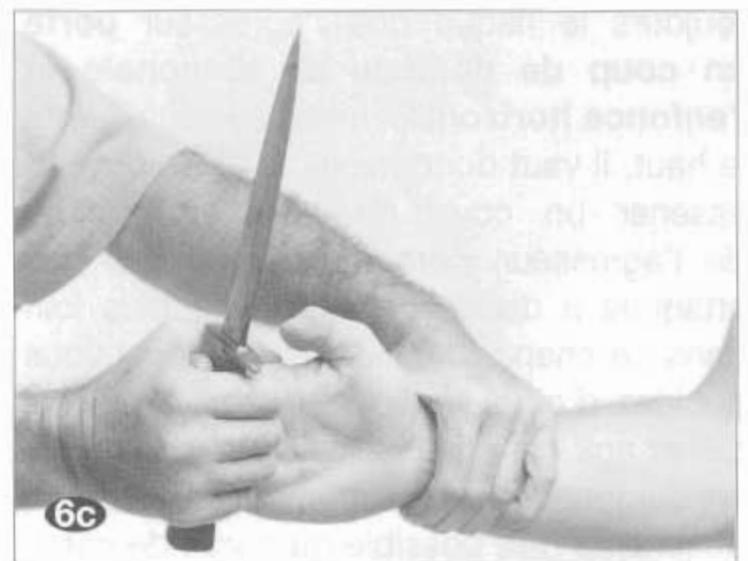
S'il le faut, donnez des coups de pied dans les côtes ou les reins de votre adversaire et emparez-vous du couteau qu'il a dans la main, selon les explications de la photo N° 6.



Gros plan de la photo N° 6: Tordez le poignet de votre adversaire.



Gros plan de la photo N° 6: Enfoncez fortement vos doigts dans la paume de la main de votre agresseur.



Gros plan de la photo N° 6: Comme si vous racliez le couteau hors de la paume de votre agresseur, saisissez le manche du couteau et prenez-le lui de la main.

Rappel: Les mouvements du corps constituent un élément important des techniques de défense. Ils ont pour objet, en avançant suivant une diagonale avec une rotation du corps, de vous soustraire de la ligne d'attaque. La contre-attaque, un coup de poing direct au menton ou à la gorge, doit être exécutée le plus tôt possible, et quelquefois, avant même que la parade de l'avant-bras n'ait intercepté l'attaque. Cette contre-attaque est particulièrement puissante du fait de la position de votre corps (penché en avant) et du fait que le corps de l'agresseur encaisse le coup de poing alors qu'il s'avance vers vous pour achever son attaque.

L'incident tout entier peut se trouver clos très rapidement, éventuellement tout de suite après la première contre-attaque. On peut espérer que cette contre-attaque aura réussi à faire chanceler l'assaillant ou lui faire lâcher son couteau; sinon, donnez-lui un coup de pied dans les parties et effectuez des contre-attaques supplémentaires. Vous pouvez aussi utiliser une clef de poignet, une technique appliquée au poignet de la main tenant le couteau et qui consiste à tordre le poignet vers l'extérieur en poussant sur le dos de la main vers le bas, causant la chute de l'agresseur au sol. Cette technique de levier est discutée en détail dans la section **Comment neutraliser la menace d'une grenade à main** (au Chapitre 6: «**Situations avec prise d'otage(s)**»).

Une fois l'agresseur par terre, vous pouvez effectuer des contre-attaques supplémentaires comme des coups de pied dans les reins, ou dans certains cas, des coups de pied directs à la tête.

Attention: Des coups de ce genre risquent de lui être fatals et il ne faut, par conséquent, **pas les utiliser à moins que votre vie ne soit encore en danger**, même après que l'agresseur soit tombé à terre lors de la contre-attaque!

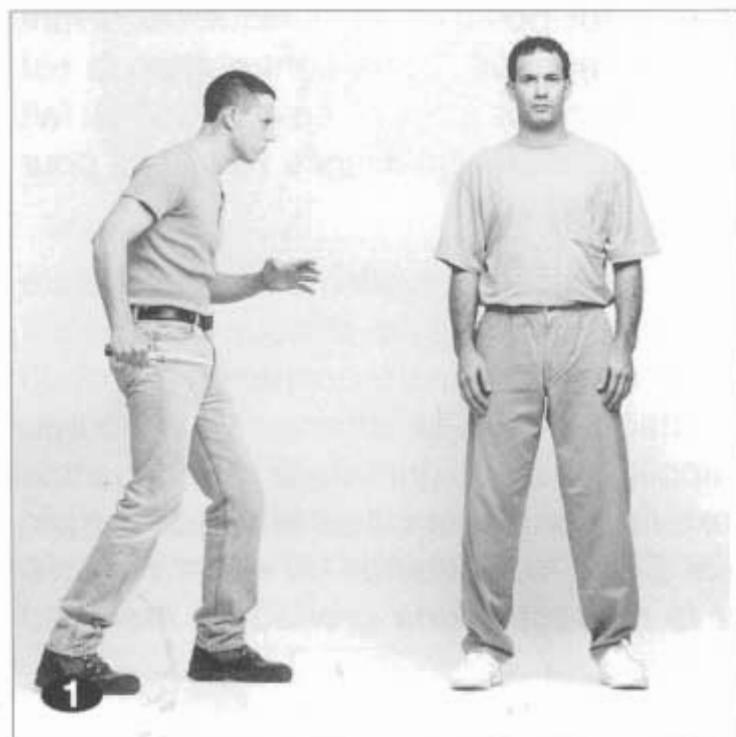
Remarque: L'usage de la clef de poignet et du désarmement de l'agresseur décrits ci-dessus, s'adressent surtout aux officiers de police et autres personnes qui préfèrent ne pas utiliser plus de force qu'un simple coup de poing (par exemple, contre un adolescent qui tient un couteau). En d'autres termes, après la défense et le coup de poing, l'agresseur a été mis à terre par la technique relativement douce de la clef de poignet et le couteau lui a été ôté des mains.

On a trois principales possibilités pour retirer le couteau des mains d'un agresseur:

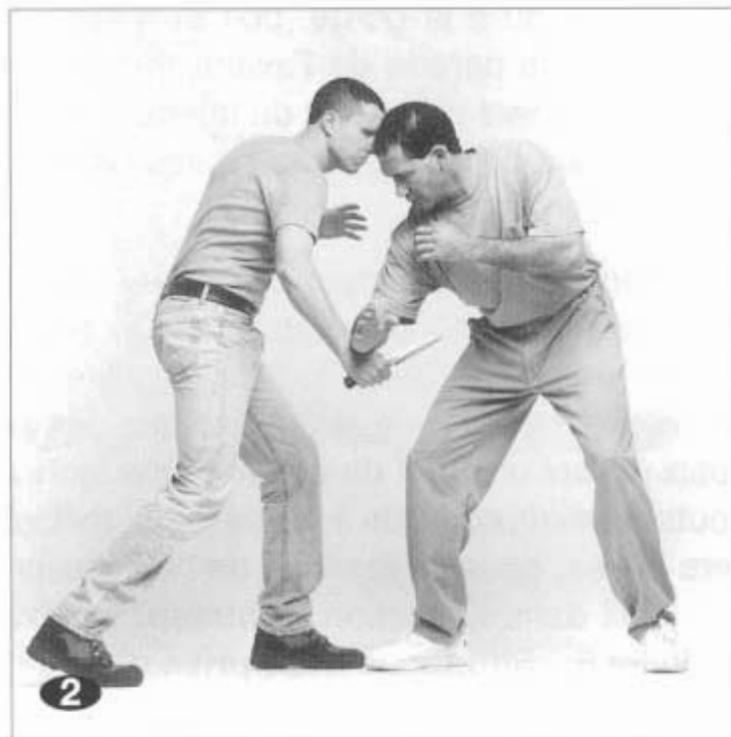
- 1) **Le «racler»** hors de sa main, que l'agresseur soit ou non tombé à terre.
- 2) **Frapper** le dos de sa main, de sorte qu'il lâche le couteau.
- 3) **Appliquer une action de levier** sur le poignet de l'agresseur, une fois qu'il a été mis à terre sur le dos, avec le coude de la main tenant le couteau plaqué contre le sol. La pression fait relâcher la prise de l'agresseur sur le couteau et celui-ci tombe de sa main dans la vôtre ou sur le sol. Si la pression est importante, elle peut même lui casser le poignet.

Remarque: Si vous utilisez une main pour ramasser le couteau, gardez l'autre prête pour l'attaque ou pour la défense!

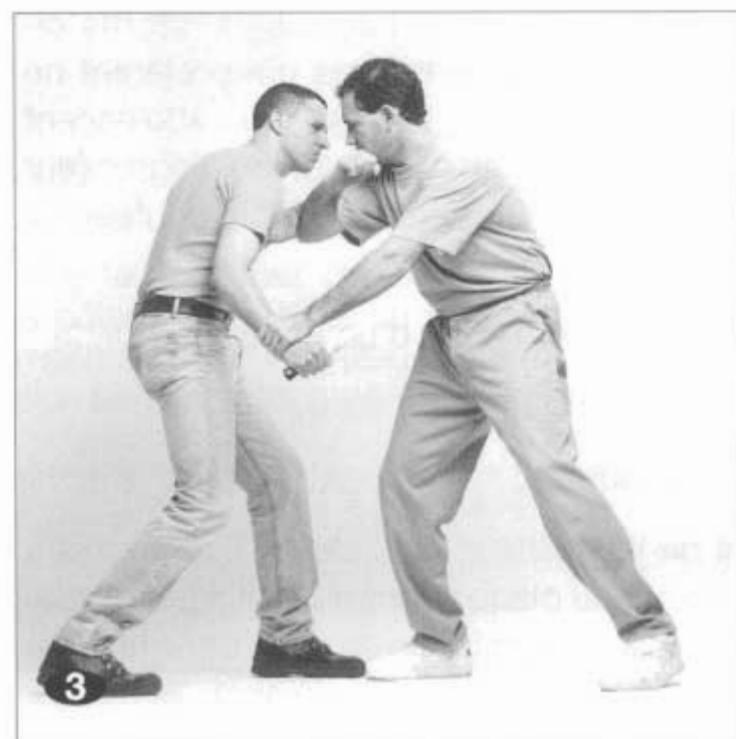
Attaque au couteau dans le ventre, de côté, saisie orientale – Parade de l'avant-bras



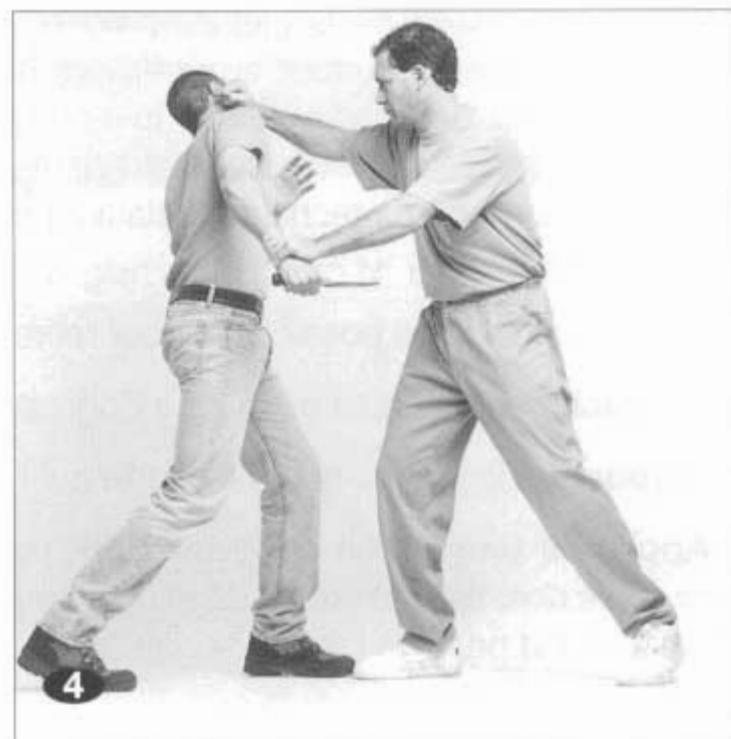
L'agresseur vient du même côté que la main qui tient le couteau, ou diagonalement de ce côté. (Dans l'exemple montré ici, il vient de votre droite et il tient le couteau dans sa main droite).



L'agresseur veut vous poignarder en biais d'un coup de couteau dans le ventre. Réagissez avec une parade de l'avant-bras, en penchant votre buste. Faites, si possible, simultanément un pas en diagonale vers l'arrière et en direction de votre adversaire.



De la défense, le même bras passe à la contre-attaque (qui consiste en un coup latéral du tranchant de la main ou de la base de votre poing fermé en forme de marteau, au menton, à la gorge ou au cou de l'agresseur). Vous changez en même temps de main et saisissez l'avant-bras de votre adversaire avec l'autre main.



Frappez votre agresseur d'un coup latéral du tranchant de la main ou de la base de votre poing fermé, comme un marteau.

Cette technique est appropriée si votre agresseur se prépare à vous donner un coup de couteau dans les côtes ou l'estomac et si vous vous apercevez de son intention à temps; reculez diagonalement du côté de l'agresseur tout en effectuant une parade de l'avant-bras.

La parade, pour bloquer le coup de couteau, consiste en un coup sec pour arrêter l'avant-bras de l'agresseur, près du poignet, puis on «laisse tomber» son avant-bras pour réaliser la contre-attaque. Le changement de mains s'accomplit rapidement: la main qui est en arrière s'avance pour s'emparer de l'avant-bras de l'agresseur et l'empêcher d'utiliser de nouveau le couteau, et on déplace vite la main qui avait exécuté la parade pour le frapper latéralement du tranchant de la main ou de la base de votre poing fermé, comme un marteau.

Remarque: Pour s'assurer qu'il ne va pas utiliser de nouveau son couteau, quand vous saisissez la main de l'agresseur, poussez-la vers le bas dans sa direction.

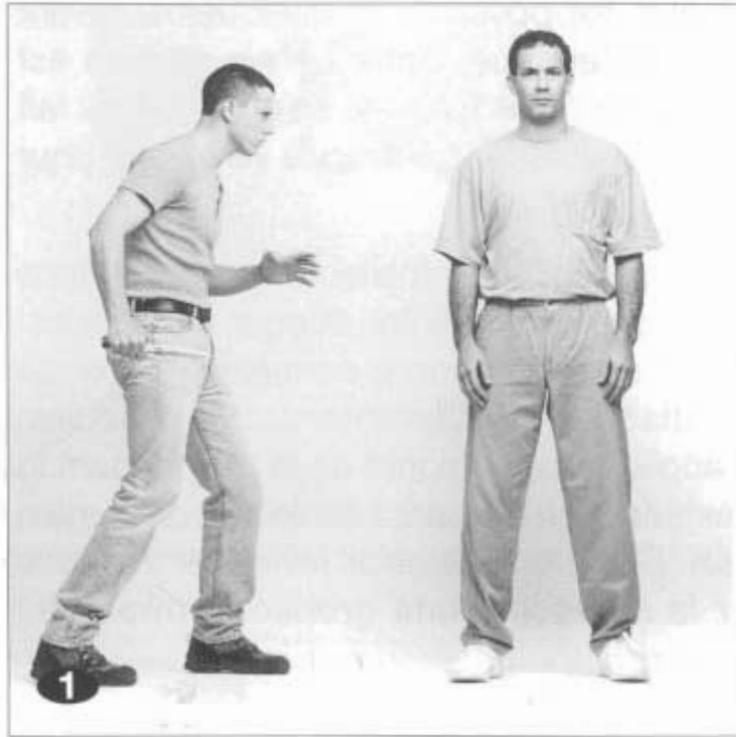
Variante: Si l'attaque vous a pris par surprise ou si elle était dirigée vers vos côtes ou vers votre dos, vous devriez exécuter seulement la parade de l'avant-bras, puis vous écarter d'un bond hors de portée de l'agresseur. Cela vous placera en une meilleure position pour continuer, au lieu de rester tout contre votre adversaire pour contre-attaquer (voir la technique suivante).

Remarque: Contre un agresseur venant de la même direction et suivant le même angle mais voulant vous poignarder de la main gauche dans les côtes, effectuez une parade de l'avant-bras qui détournera ou arrêtera l'attaque. Tout de suite après, faites un bond de côté pour agrandir la distance, ce qui vous permettra d'agir de la façon la plus correcte du point de vue tactique. Ce mouvement est nécessaire car la parade crée une situation qui rend difficile de contre-attaquer et d'empêcher l'agresseur de donner un autre coup de couteau au même moment. Vous agissez de même contre un agresseur venant de la gauche avec un couteau dans la main droite.

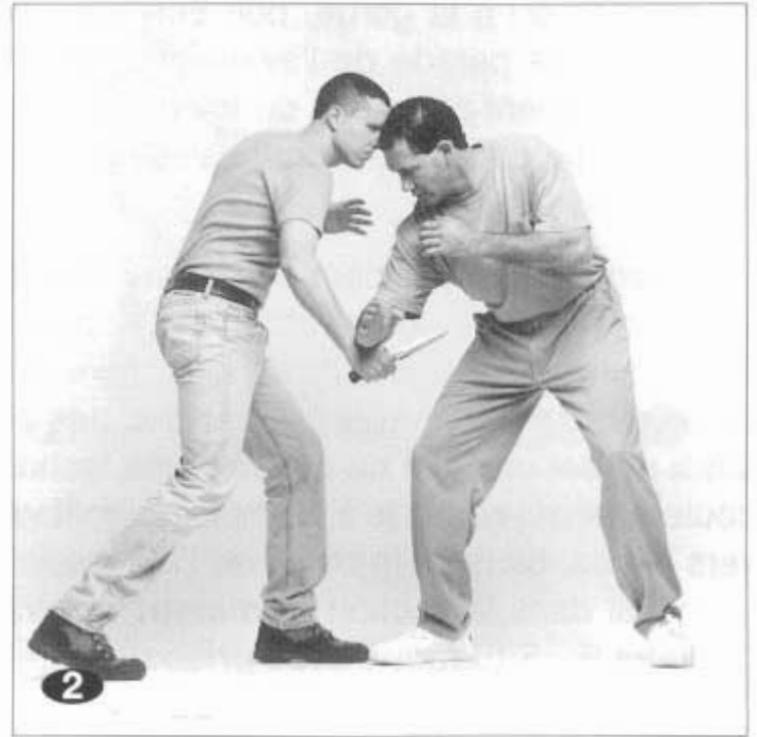


Continuez en agrippant la chemise ou l'épaule de l'agresseur et de la jambe qui est en arrière, donnez-lui un coup de genou; ou (comme on le montre ici) faites rapidement un pas avec la jambe qui est en arrière, et donnez-lui un coup de genou dans les parties avec la jambe qui est en avant.

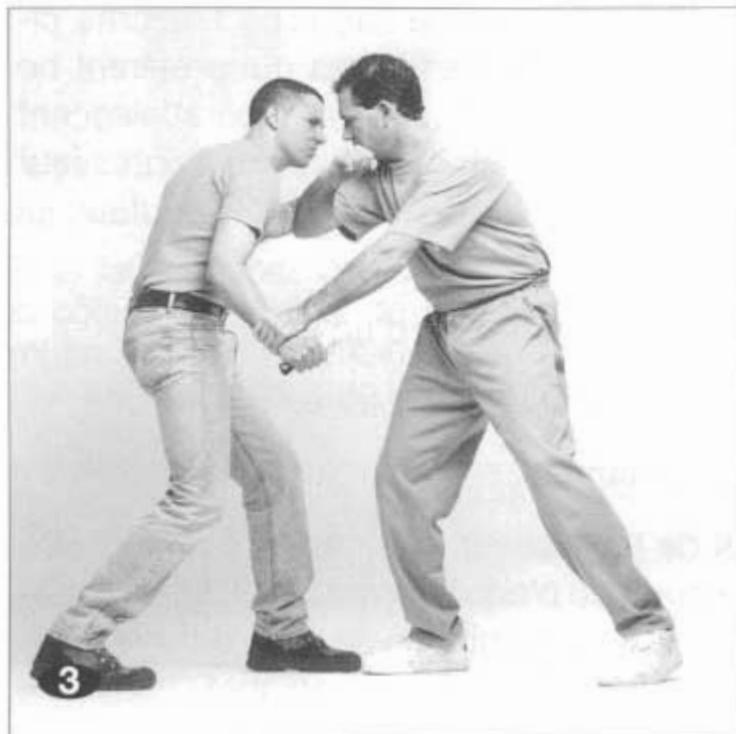
Attaque au couteau dans le ventre, de côté, saisie orientale – Parade de l'avant-bras



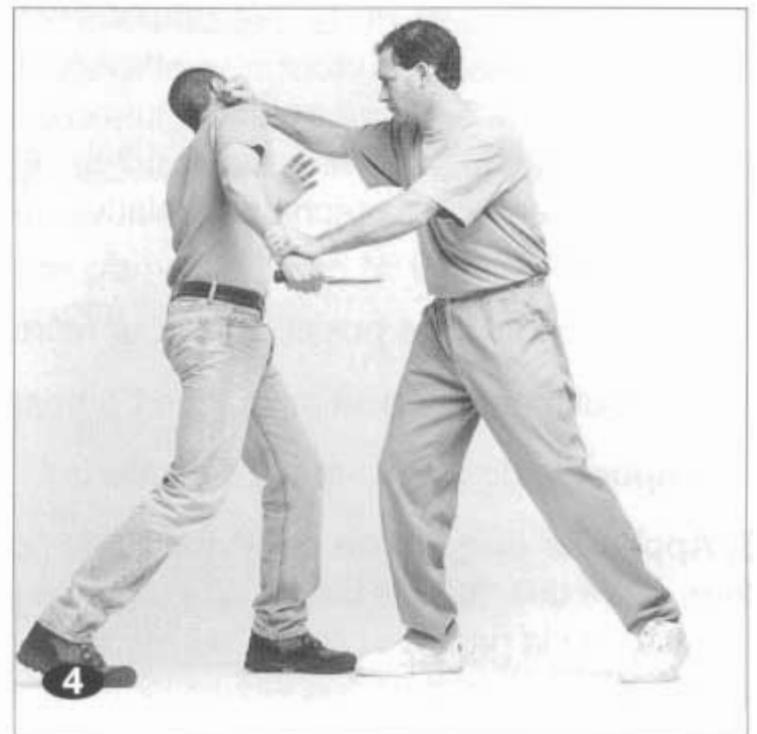
L'agresseur vient du même côté que la main qui tient le couteau, ou diagonalement de ce côté. (Dans l'exemple montré ici, il vient de votre droite et il tient le couteau dans sa main droite).



L'agresseur veut vous poignarder en biais d'un coup de couteau dans le ventre. Réagissez avec une parade de l'avant-bras, en penchant votre buste. Faites, si possible, simultanément un pas en diagonale vers l'arrière et en direction de votre adversaire.



De la défense, le même bras passe à la contre-attaque (qui consiste en un coup latéral du tranchant de la main ou de la base de votre poing fermé en forme de marteau, au menton, à la gorge ou au cou de l'agresseur). Vous changez en même temps de main et saisissez l'avant-bras de votre adversaire avec l'autre main.



Frappez votre agresseur d'un coup latéral du tranchant de la main ou de la base de votre poing fermé, comme un marteau.

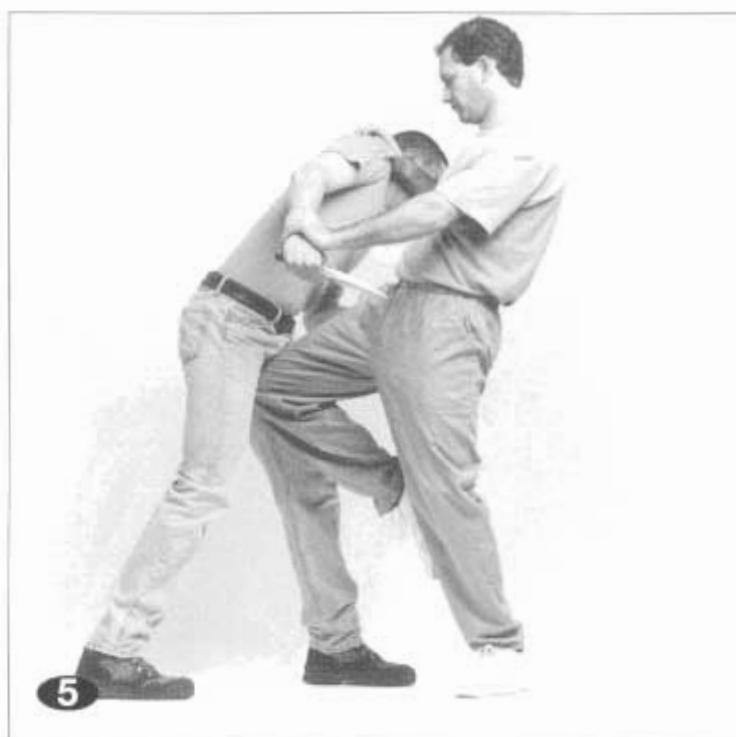
Cette technique est appropriée si votre agresseur se prépare à vous donner un coup de couteau dans les côtes ou l'estomac et si vous vous apercevez de son intention à temps; reculez diagonalement du côté de l'agresseur tout en effectuant une parade de l'avant-bras.

La parade, pour bloquer le coup de couteau, consiste en un coup sec pour arrêter l'avant-bras de l'agresseur, près du poignet, puis on «laisse tomber» son avant-bras pour réaliser la contre-attaque. Le changement de mains s'accomplit rapidement: la main qui est en arrière s'avance pour s'emparer de l'avant-bras de l'agresseur et l'empêcher d'utiliser de nouveau le couteau, et on déplace vite la main qui avait exécuté la parade pour le frapper latéralement du tranchant de la main ou de la base de votre poing fermé, comme un marteau.

Remarque: Pour s'assurer qu'il ne va pas utiliser de nouveau son couteau, quand vous saisissez la main de l'agresseur, poussez-la vers le bas dans sa direction.

Variante: Si l'attaque vous a pris par surprise ou si elle était dirigée vers vos côtes ou vers votre dos, vous devriez exécuter seulement la parade de l'avant-bras, puis vous écarter d'un bond hors de portée de l'agresseur. Cela vous placera en une meilleure position pour continuer, au lieu de rester tout contre votre adversaire pour contre-attaquer (voir la technique suivante).

Remarque: Contre un agresseur venant de la même direction et suivant le même angle mais voulant vous poignarder de la main gauche dans les côtes, effectuez une parade de l'avant-bras qui détournera ou arrêtera l'attaque. Tout de suite après, faites un bond de côté pour agrandir la distance, ce qui vous permettra d'agir de la façon la plus correcte du point de vue tactique. Ce mouvement est nécessaire car la parade crée une situation qui rend difficile de contre-attaquer et d'empêcher l'agresseur de donner un autre coup de couteau au même moment. Vous agissez de même contre un agresseur venant de la gauche avec un couteau dans la main droite.



Continuez en agrippant la chemise ou l'épaule de l'agresseur et de la jambe qui est en arrière, donnez-lui un coup de genou; ou (comme on le montre ici) faites rapidement un pas avec la jambe qui est en arrière, et donnez-lui un coup de genou dans les parties avec la jambe qui est en avant.

Attaque au couteau dans le ventre ou dans les côtes, de côté – Parade suivie d'une retraite rapide



L'agresseur surgit par surprise, de côté, avec un couteau dirigé droit sur votre ventre ou vos côtes. Pliez le bassin en avant et parez de l'avant-bras le coup de couteau en le bloquant au niveau de son poignet ou à côté.



D'un bond, écartez-vous de l'agresseur, créant une «zone de sécurité» entre vous deux. Ce mouvement vous permettra de mieux réagir s'il veut renouveler son attaque.

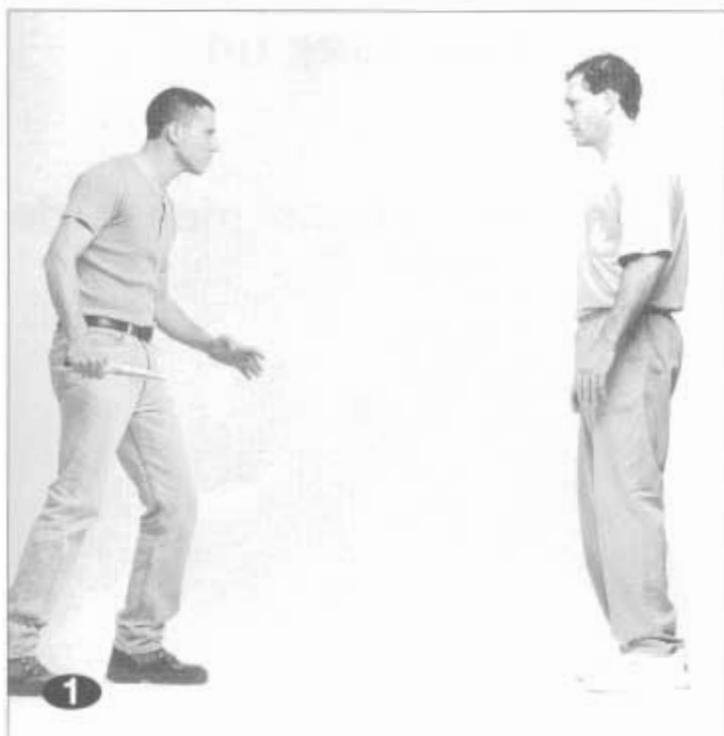
Si l'attaque vous prend par surprise, il est bien sûr difficile de faire d'autres mouvements qu'une défense instinctive. Si vous vous sentez peu à l'aise pour contre-attaquer et contrôler la main qui tient l'arme, vous devriez immédiatement, s'il n'y a pas de meilleure alternative, vous éloigner au plus vite de la zone de danger.

Attaque au couteau, saisie orientale – Coup de pied au menton

Contre ce type d'attaque, il est préférable d'utiliser un coup de pied direct en hauteur (de face) **qui ne passe pas près du couteau**. Pour frapper efficacement votre adversaire au menton (et non pas au ventre ou à la poitrine), vous devez lever le genou de la jambe donnant le coup de pied très haut, avant de détendre la jambe et de frapper. Faites-le avec le dessous des orteils.

Esquive du corps: Mettez-vous hors de la ligne d'attaque en vous tournant et vous déplaçant de côté, en modifiant la position de vos talons en un pas «explosif».

Le coup de pied frappe l'agresseur pendant qu'il avance; le bras avec lequel il tient le couteau est rejeté en arrière et il se trouve trop loin de vous pour vous atteindre avec le couteau. En fonction de la distance et du moment choisi par l'agresseur, vous pouvez aussi **ajuster cette distance** en avançant ou en reculant si nécessaire, les jambes se croisant, ou bien en frappant le sol du pied.



Au moment où vous vous apercevez que votre agresseur s'apprête à vous poignarder, la distance est assez grande pour pouvoir lui donner un coup de pied.



L'agresseur avance. A ce moment, si vous avez l'intention de lui donner un coup du pied droit, changez la position de vos talons en frappant vivement du pied, avec une rotation du corps, de façon à ce que la pointe du pied sur lequel vous tournez (le gauche) se trouve dirigée de biais vers l'extérieur, créant ainsi votre esquivé du corps.

Options supplémentaires:

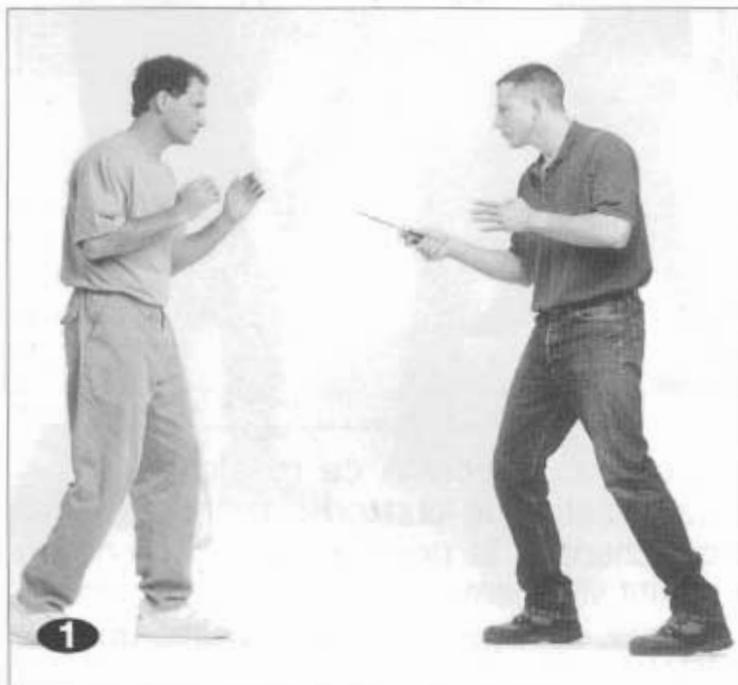
- Si le temps vous manque, vous pouvez encore donner un coup de pied dans le menton de votre agresseur de là où vous vous tenez, en tournant votre pied et votre hanche, mais sans le changement initial de la position des talons.
- Si vous préférez donner le coup de pied de l'autre jambe (la gauche), celle directement opposée à la main tenant le couteau (la droite), avancez d'un pas en diagonale vers la droite en frappant du pied sur lequel vous pivotez (le droit). Cela va vous déplacer hors de la ligne d'attaque et diminuer les risques que la jambe donnant le coup de pied soit blessée par le couteau.



Levez le genou bien haut et assenez un coup de pied dans le menton de votre adversaire. La hanche du côté donnant le coup de pied est lancée en avant pour gagner le plus de champ et de puissance possible.

Comment se défendre contre une attaque avec un couteau: Saisie droite

Attaque au couteau, saisie droite – Défense interne menée de l'extérieur (en avançant du côté «mort»)



A une distance de sécurité de votre agresseur, vous vous tenez prêt pour une défense de bras (voir la note sur la distance initiale).

L'agresseur vous attaque. Commencez par une parade de l'avant-bras, ce qui vous «attirera» en diagonale vers l'avant et dirigera votre esquive du corps. Gardez le coude pointé vers le bas, pour produire une plus grande portée défensive et vous défendre contre un éventuel coup de couteau bas. Au début de la manœuvre, l'avant-bras réalisant la parade rencontre le dos de la main qui tient le couteau.

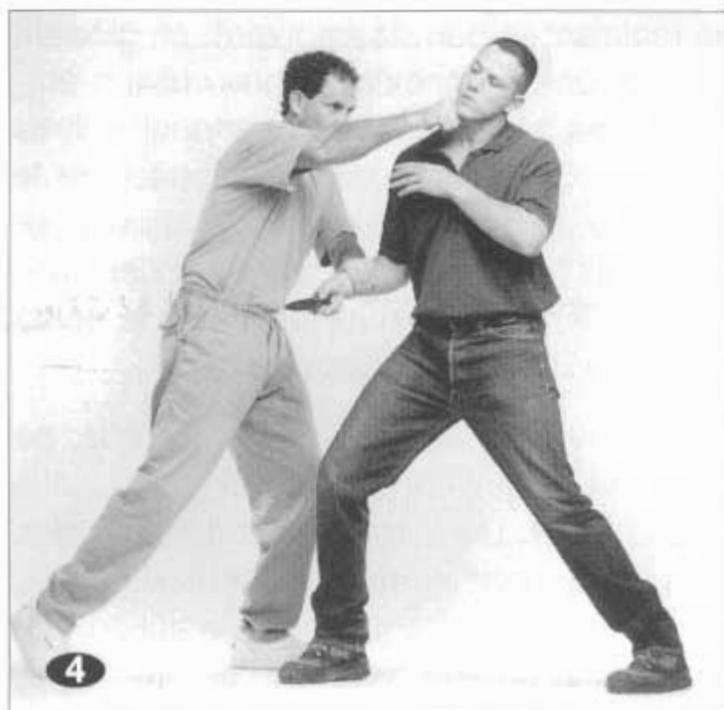


Votre parade de l'avant-bras «guide» votre esquive du corps et votre avancée. Dans ce geste, écartez votre avant-bras de votre corps, en le gardant aussi perpendiculaire au sol que possible. Cela élargit le champ de défense et étend la zone protégée de votre corps, de la tête au bas de l'abdomen.

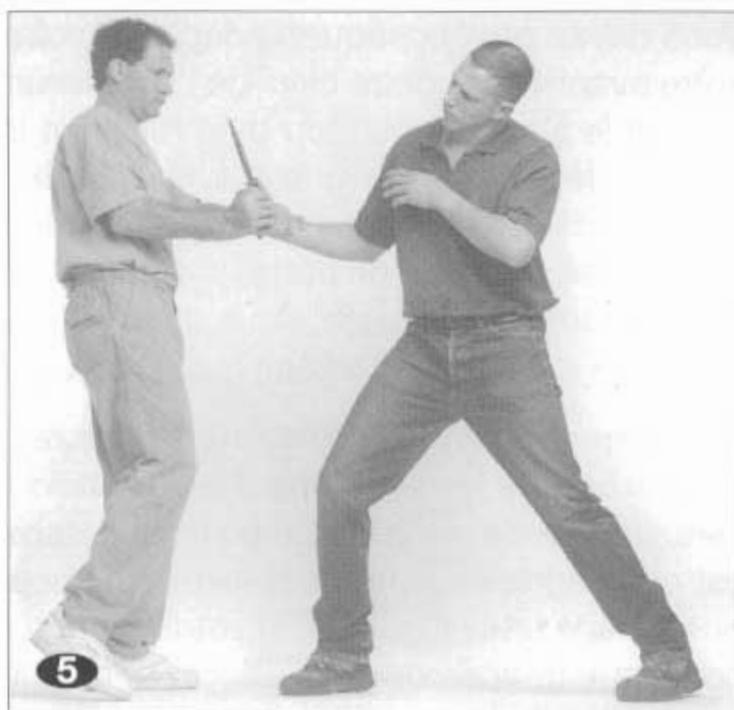
La rotation du corps est également importante et doit être exécutée en même temps que la défense de bras, avec la plus grande rapidité.

Souvenez-vous qu'il faut exécuter la parade de l'avant-bras le plus tôt possible, et l'appliquer contre le dos de la main ou le poignet de l'agresseur **et non son avant-bras.**

La main portant le couteau a été déviée sur le côté. Votre avant-bras réalisant la parade glisse en avant, d'abord sur le poignet ou la partie arrière de la main de l'agresseur, pressant légèrement sur l'avant-bras de la main tenant le couteau, jusqu'à atteindre la région de son coude.



Saisissez l'avant-bras de la main tenant le couteau, tout en exécutant une puissante contre-attaque. A la suite de celle-ci, et selon la promptitude avec laquelle l'agresseur rétracte sa main, vous saisissez son bras soit au poignet, soit plus haut, au niveau du coude.



Avec les deux mains, tenez le poignet et le poing de l'agresseur pour lui appliquer une clef de poignet, changez de jambe et écartez-vous de lui.



Administrez un coup de pied direct dans les parties. Si nécessaire, prenez des mesures supplémentaires. Par exemple, vous pourrez prendre le couteau de l'agresseur ou exécuter une clef de poignet sur sa main et le lancer par terre, comme il a été décrit plus haut dans la section *Comment se défendre contre un coup de couteau dirigé vers le haut: Saisie «orientale»*.



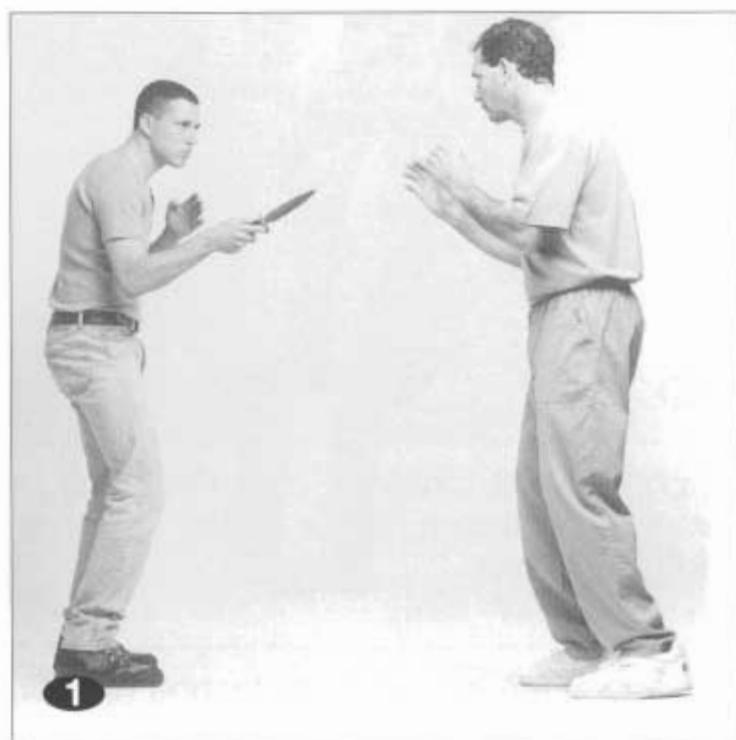
La photo N° 3, prise de dos: Pour que la parade soit efficace, il faut garder le coude dirigé vers le bas.

Puisque l'agresseur va probablement tenter d'appliquer son coup de couteau rapidement et rétracter son bras comme un ressort pour poignarder de nouveau, il est essentiel d'entraver les mouvements du bras portant l'attaque. Cependant, vous ne devez **en aucun cas saisir le couteau lorsqu'il le porte en arrière**.

Vous devez par conséquent, déplacer votre bras réalisant la parade en avant, en glissant votre avant-bras contre celui de l'agresseur pour créer une «connexion» entre votre avant-bras et le sien. La main du bras réalisant la parade sera alors capable d'agripper le bras tentant de poignarder grâce à la connexion réalisée. Cette «connexion» empêchera le couteau d'être redirigé vers vous et elle vous permettra d'attraper le bras qu'il utilise pour poignarder. S'il tente de porter son coup de couteau plus bas ou si l'agresseur est dans une posture de départ basse, vous devez également baisser votre posture pour que la partie inférieure de votre ventre soit aussi protégée par la parade de votre avant-bras.

Remarque: L'exigence d'être en posture de départ avant d'appliquer la technique, **ne concerne que les sessions d'instruction**. Rappelez-vous que dans un incident réel, vous serez obligé de partir d'une posture passive et plus neutre. Un autre aspect à considérer, est que l'agresseur peut essayer d'enfoncer son couteau dans votre bras tendu en avant, ou d'y faire une estafilade, si votre posture et votre position «invitent» une telle action. Par conséquent, vous devrez désormais, avant d'effectuer la parade pendant l'entraînement, vous assurer que vous avez les mains près du corps et le pied correct légèrement en avant. Cela simulera une posture moins prête, comme ce serait le cas dans des circonstances réelles (ou dans une situation où vous ne voulez pas encourager l'agresseur à exécuter autre chose que le simple coup de couteau direct). Quand vous commencez à appliquer cette technique, exécutez votre défense de bras et votre esquive du corps de façon à reproduire les positions représentées dans les photos N° 1 et 2. Souvenez-vous que c'est votre main effectuant la parade qui guide vos mouvements.

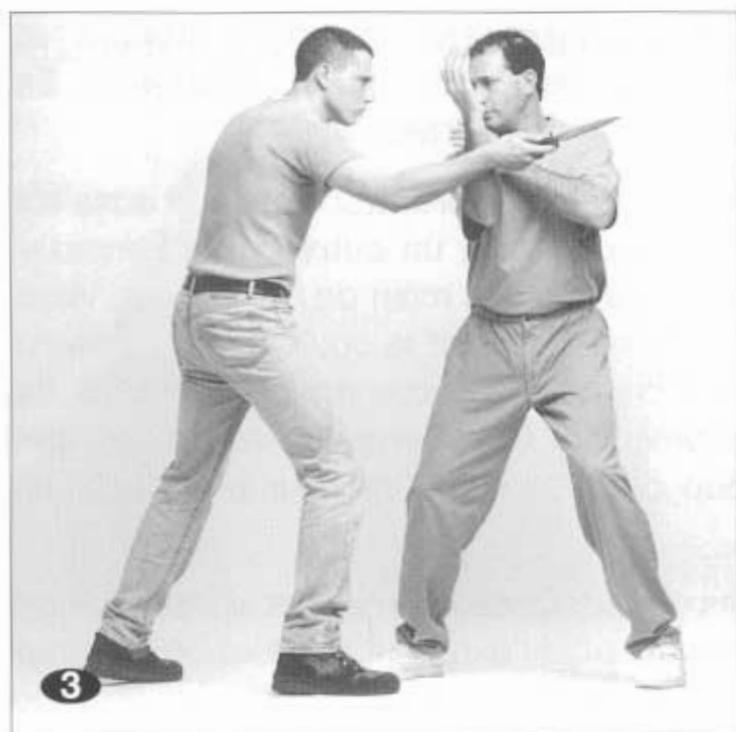
Attaque au couteau, saisie droite – Défense interne vers le côté «vif»



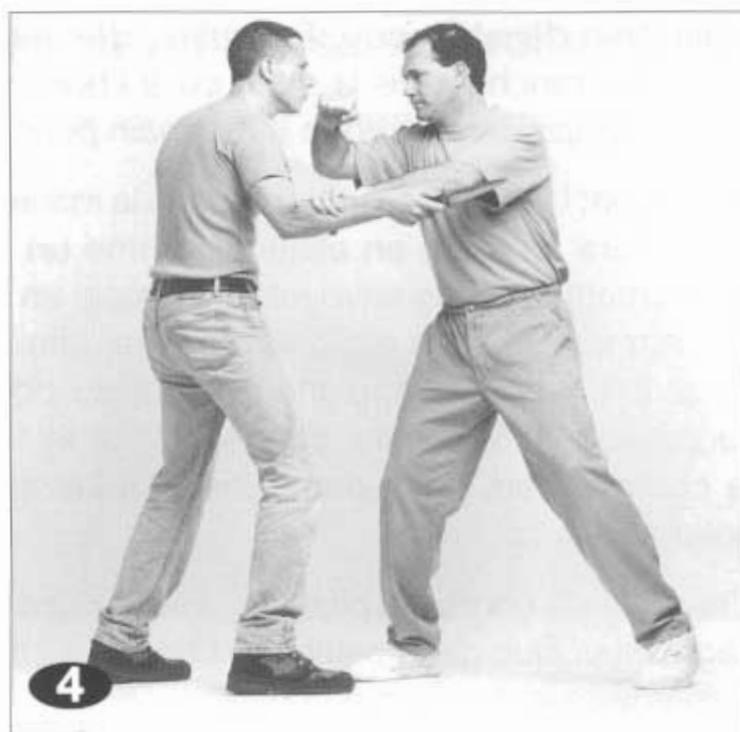
A une distance de sécurité de votre agresseur, vous vous tenez prêt pour une défense de bras (voir la note sur la posture initiale). La parade se fera du bras placé en avant (comme dans la technique précédente), mais vers l'intérieur du bras de l'agresseur.



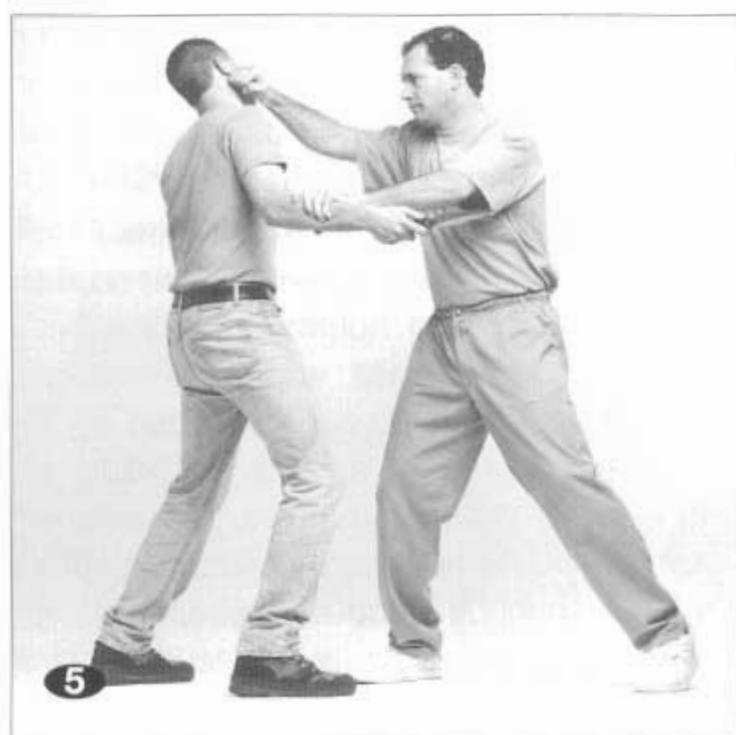
L'avant-bras réalisant la parade, lancé en avant, presque perpendiculaire au sol, frappe l'intérieur de la paume ou le poignet de la main qui tient le couteau, et dévie le coup dans un mouvement de balayage, gardant le contact sur une certaine distance pendant un certain temps.



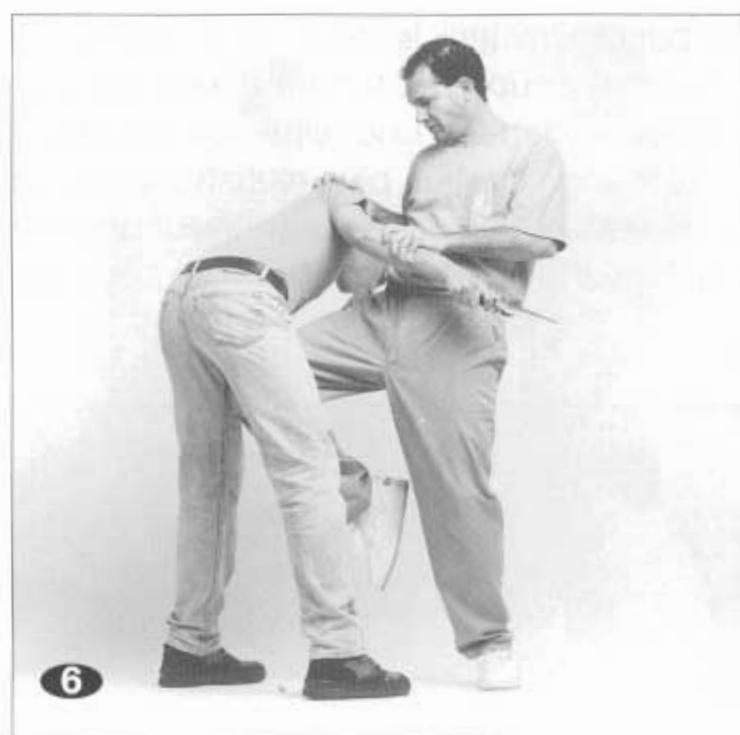
Redirigez d'un mouvement de balayage, le coup de couteau. La parade de votre avant-bras guide l'esquive de votre corps et votre avancée en diagonale vers l'avant. Une précaution supplémentaire consiste à ramener légèrement la rotation d'esquive de votre corps en arrière pendant que la main réalise la parade.



Relevez le coude du bras exécutant la parade afin d'effectuer une contre-attaque efficace. Au même moment, la main qui est en arrière (la gauche) saisit le bras qui tient le couteau, en tenant compte de son retrait en arrière, vif comme un ressort.



Contre-attaquez d'un coup de poing latéral en «marteau» ou d'un coup du tranchant externe de la main, à la tête, au cou ou à la gorge de l'agresseur.



Continuez en agrippant l'épaule de l'agresseur et en lui administrant un coup de genou dans les parties. Vous pouvez l'effectuer avec la jambe placée en avant (la droite) après un pas rapide en avant de la jambe arrière (la gauche), ou en fonction de l'angle où vous vous trouvez, administrez le coup avec la jambe arrière.

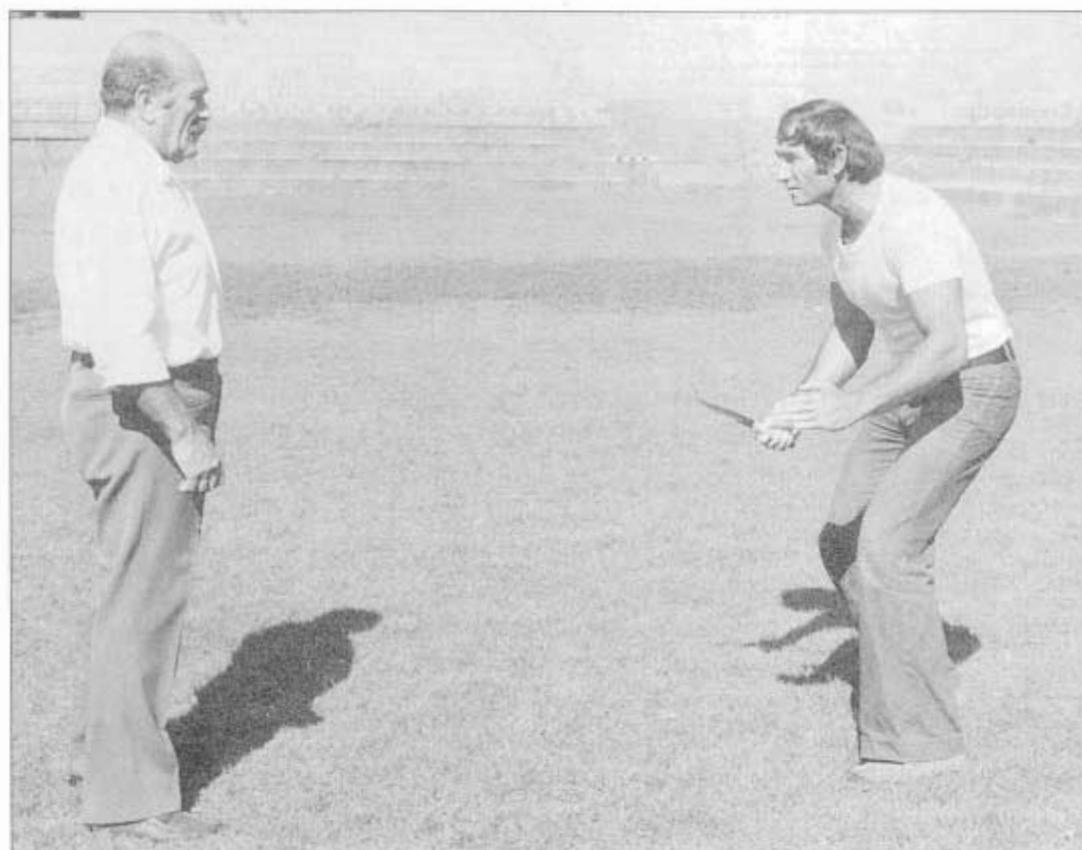
Appliquez la parade de votre avant-bras près de la paume ou du poignet qui tient le couteau. Un mouvement de balayage redirige la ligne d'attaque. C'est nécessaire à cause de l'angle d'attaque et pour éviter de plier le coude. Pendant la parade, gardez votre autre

main près de votre cou. Exécutez, dès que possible, votre première contre-attaque (un coup du tranchant de la main ou à l'horizontale de la base du poing, en «marteau»). En même temps, tendez votre autre main pour saisir la main de l'agresseur.

Attention: Un agresseur habile dans le maniement du couteau, portera son coup **et aussitôt rétractera sa main en arrière comme un ressort pour porter un autre coup!** Pensez-y au moment où vous envoyez votre main en arrière pour saisir la main de l'agresseur. Visez de l'attraper dans la région du coude, afin que si la main portant le couteau est ramenée en arrière, vous l'empoignerez près du poignet. Pendant que vous agrippez le bras de l'agresseur, tenez votre coude baissé et faites pression. Cela l'empêchera de rediriger le couteau vers vous dans une attaque en coup de taille vers l'intérieur ou pour vous poignarder.

L'esquive du corps est plus importante dans le cas de la défense interne vers le côté «vif» de l'agresseur que dans celui de la défense interne menée de l'extérieur (côté «mort») contre le même type de coup de couteau. Pour améliorer votre esquive du corps, reculez la partie du corps que vise votre agresseur, c'est-à-dire, s'il veut par exemple, vous poignarder au cou, **vous devez pencher le buste vers l'arrière.**

Remarque: Ici aussi, l'exigence d'appliquer la technique de la posture de départ indiquée, ne concerne que les sessions d'instruction. Normalement, dans la vie de tous les jours, on peut ne pas opérer à partir d'une posture de combat, et dans un incident réel, menaçant votre vie, on n'aura pas le temps de se mettre en position avant d'entreprendre la technique. De plus, du point de vue tactique, on peut avoir intérêt à éviter une posture «défensive» évidente pour ne pas porter l'attention de l'agresseur sur l'imminence de notre parade. On paraît «inviter» le coup de couteau, afin que l'agresseur soit plus enclin à exécuter un simple coup de couteau direct, sans tenter de taillader la main portée en avant pour la parade, de faire une feinte ou quelque autre tour. Par conséquent, vous devrez, pour simuler une situation plus réaliste, appliquer la technique à partir d'une posture neutre qui ne provoquera pas chez l'agresseur une menace psychologique. En clair, ne montrez pas à l'agresseur que vous êtes entraîné pour déjouer son attaque.



Le Grand-maître Imi Sde-Or s'apprêtant à exécuter une technique défensive contre une attaque au couteau saisi à l'orientale.

Attaque soudaine au couteau dirigée au ventre, saisie droite



L'agresseur vous attaque avec un couteau qu'il tient en saisie droite, le dirigeant vers le bas de votre ventre. Une réaction instinctive consisterait à tendre les deux mains en avant et à reculer le bassin.

La réaction naturelle à cette attaque «à basse altitude», surtout si elle survient par surprise, consiste à reculer le bassin et à tendre les mains en avant.

La défense de bras consiste en un mouvement de refoulement vers l'extérieur réalisé avec la région proche du poignet. La contre-attaque sera effectuée vers la fin de cette défense de bras, en ramenant vivement le bassin à sa position initiale et en délivrant un coup de pied direct à une partie particulièrement vulnérable du corps de l'agresseur. Un coup au plexus solaire servira aussi à le repousser en arrière. Quelqu'un de bien entraîné serait capable d'assener un coup avec sa main en même temps que la parade.

Variantes: D'autres mouvements instinctifs possibles contre ce genre d'attaque au couteau consistent en une défense interne avec la paume de la main ouverte (similaire à celle utilisée dans la technique contre une **Menace de face, à distance** dans le prochain chapitre: **Défense contre une menace au couteau**); ou bien une défense interne avec l'avant-bras tourné, la paume dirigée vers le bas et le coude vers le haut.

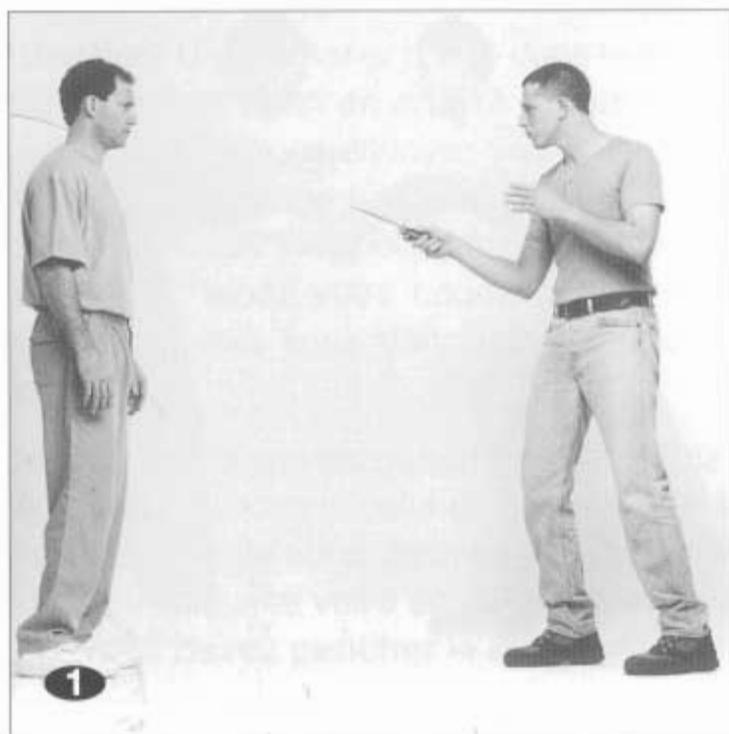


Changez cette réaction naturelle des mains en une parade de la région de votre poignet, écartant l'attaque sur le côté dans un petit mouvement de balayage circulaire. Reculez votre bassin en arrière.



Ramenez rapidement votre bassin en avant en donnant un puissant coup de pied dans les parties de l'agresseur, son plexus solaire ou son menton.

Attaque au couteau, saisie droite - Coup de pied au centre du corps

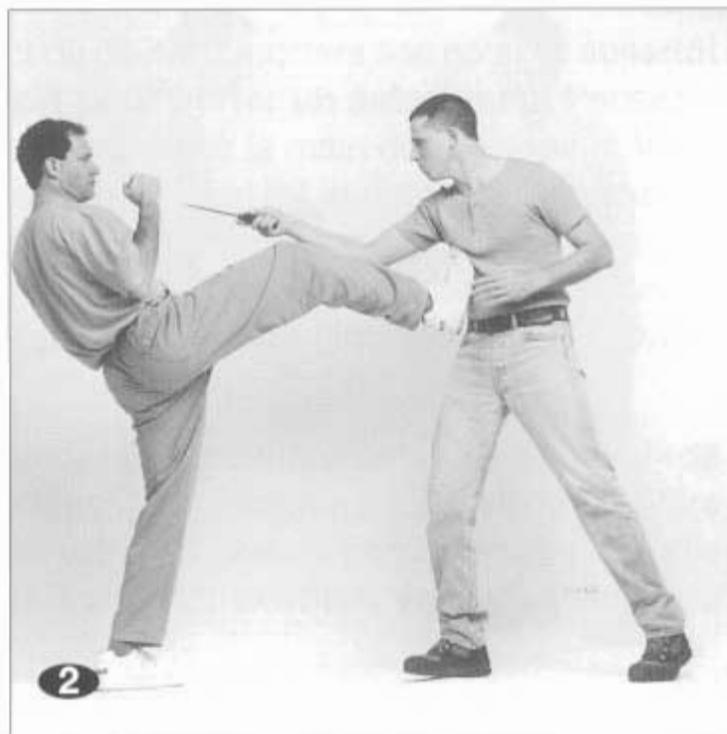


Avant l'attaque au couteau, la distance entre vous et l'agresseur est assez grande et suffisante pour lui donner un coup de pied.

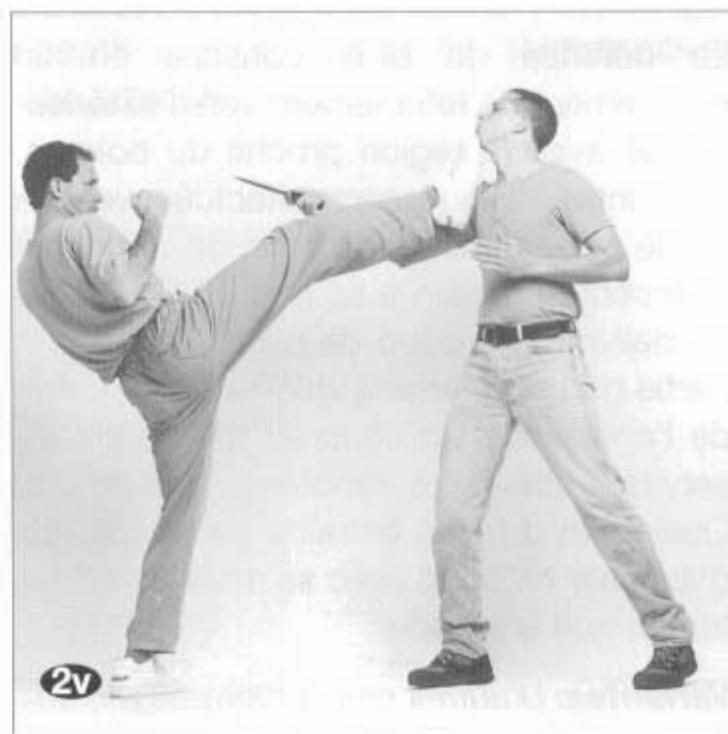
Dans cette technique, il est essentiel de rejeter votre corps tout à fait en arrière, mais sans faire reculer votre centre de gravité, et d'appliquer simultanément un puissant coup de pied haut et loin. Ce coup de pied consiste en une composition de coup de pied direct (de face) et d'envoi de la jambe tendue vers le haut.

Selon la façon dont le coup de pied est lancé, il peut atteindre l'agresseur à n'importe quelle partie au centre de son corps, des parties génitales jusqu'au menton. Si vous portez des chaussures dures et pointues, vous pouvez le toucher avec la pointe du pied. Autrement, frappez-le avec la partie du pied située sous les orteils ou avec le talon.

Variante: Si la situation s'y prête, vous pouvez exécuter cette technique en l'accompagnant d'une rotation de votre corps, par un changement sur place de la position de vos talons, en un mouvement explosif (voir la technique vue plus haut: **Attaque au couteau, saisie orientale - Coup de pied au menton**).



Au moment où l'agresseur s'avance pour attaquer, envoyez-lui un coup de pied vers le centre du corps, tout en rejetant le haut de votre corps en arrière et en lançant votre hanche en avant. L'endroit exact de l'impact dépendra de l'instant où le pied est lancé et de l'angle du corps de votre adversaire pendant son attaque. Ici, la photo montre un coup au plexus solaire.



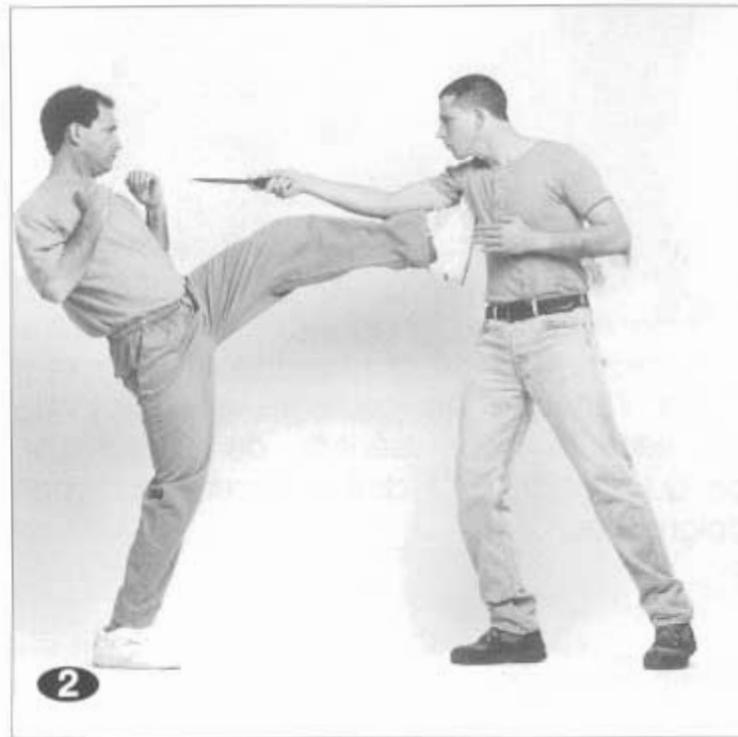
Si votre coup de pied est exécuté un peu plus tôt, vous toucherez le menton de l'agresseur. Un changement «explosif» de la position des talons provoquera un coup de pied plus rapide.

Remarque: En ce qui nous concerne, le «centre du corps» se rapporte à une ligne verticale passant par le centre du corps de la tête aux pieds. Sa localisation varie selon l'angle du corps de l'adversaire. Le corps de l'agresseur doit être considéré comme une silhouette. De façon générale, où que se trouve cette ligne sur la silhouette, elle est considérée comme le «centre du corps» d'un point de vue défensif, même si elle ne se situe pas exactement au milieu. Cette ligne se déplace évidemment quand la position relative de l'attaquant et du défenseur change.

Attaque au couteau, saisie droite – Coup de pied direct à l'aisselle



Avant l'attaque au couteau, la distance entre vous et l'agresseur est assez grande, suffisante pour lui donner un coup de pied.

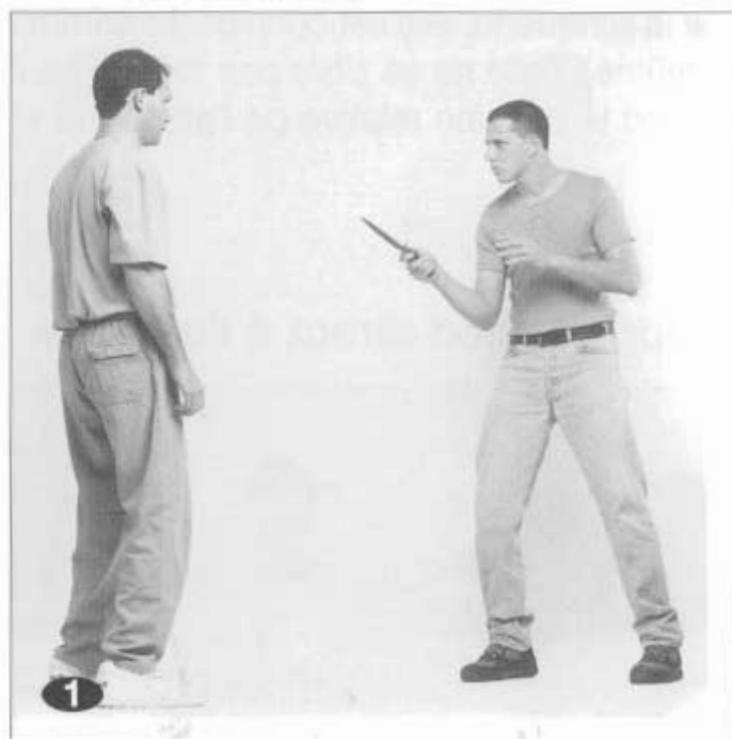


Au moment où l'agresseur s'avance pour attaquer, envoyez-lui un coup de pied direct de votre pied gauche à l'aisselle du bras qui tient le couteau, tout en rejetant brusquement votre corps en arrière.

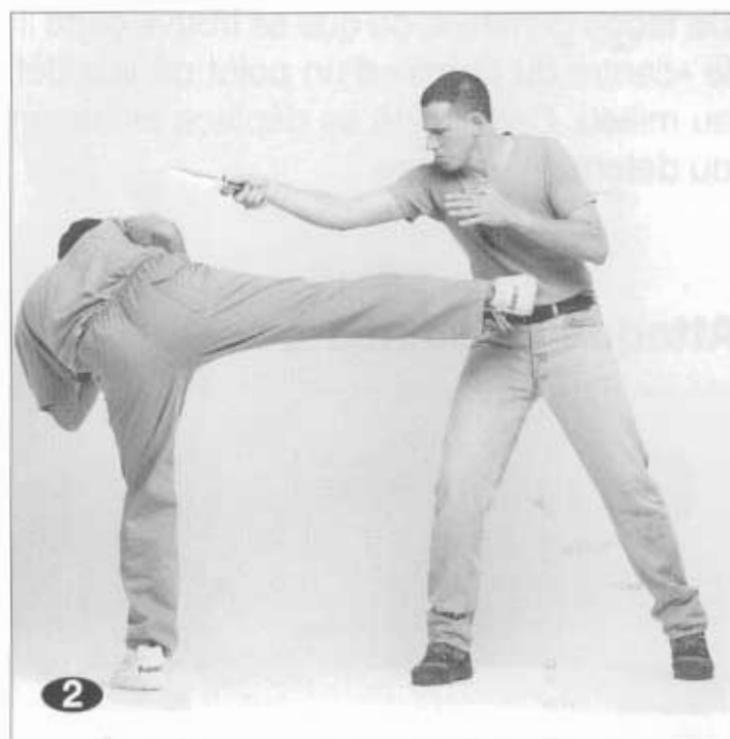
Dans cette technique, comme dans la précédente, rejetez votre corps brusquement en arrière, tout en lançant votre bassin en avant et en donnant un coup de pied dans l'aisselle de l'agresseur. Cette parade est exécutée à partir d'une posture neutre (passive) et la jambe donnant le coup de pied (la gauche) se trouve juste en face du bras qui tient le couteau (le droit). L'aisselle est une région du corps sensible et immobile et par conséquent relativement facile à attaquer. En fonction de la distance et du moment de l'attaque, un combattant expérimenté peut donner son coup de pied où il veut, sur le bras qui tient le couteau, comme le poignet, l'avant-bras ou le coude.

Remarque: Ces deux dernières techniques sont essentiellement identiques. En dehors de votre préférence personnelle concernant la jambe avec laquelle vous donnez le coup de pied, le choix entre les deux dépend de l'angle selon lequel l'agresseur attaque et de votre propre position: si l'agresseur se trouve diagonalement à votre droite, vous lui donnerez un coup du pied droit à son aisselle. S'il se trouve diagonalement à votre gauche, vous lui donnerez un coup du pied gauche, visant le centre du corps. Ceci constitue la démonstration d'un des principes de base du Krav Maga: **choisissez la parade ou l'attaque en fonction de la position de votre corps par rapport à celle de l'agresseur.**

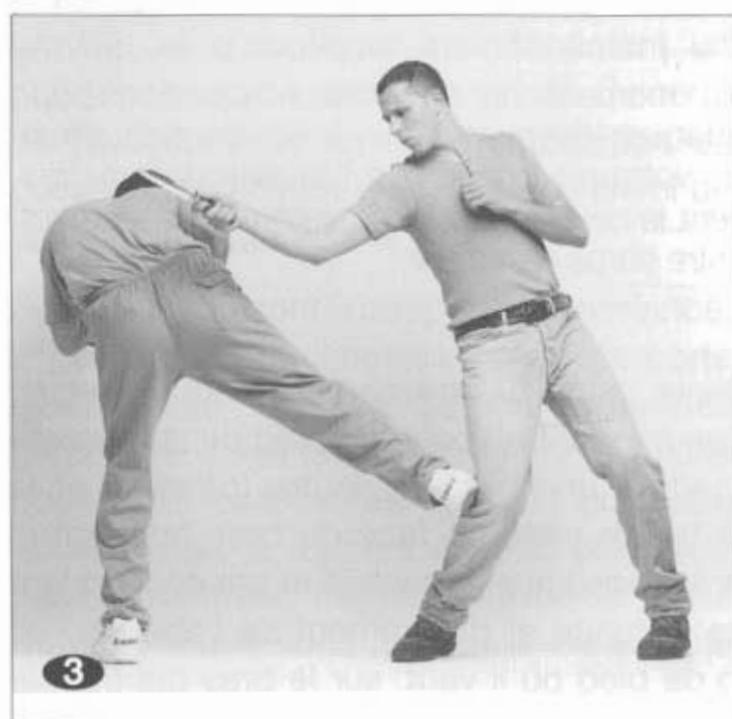
Attaque au couteau, saisie droite – Esquive latérale du corps et coup de pied



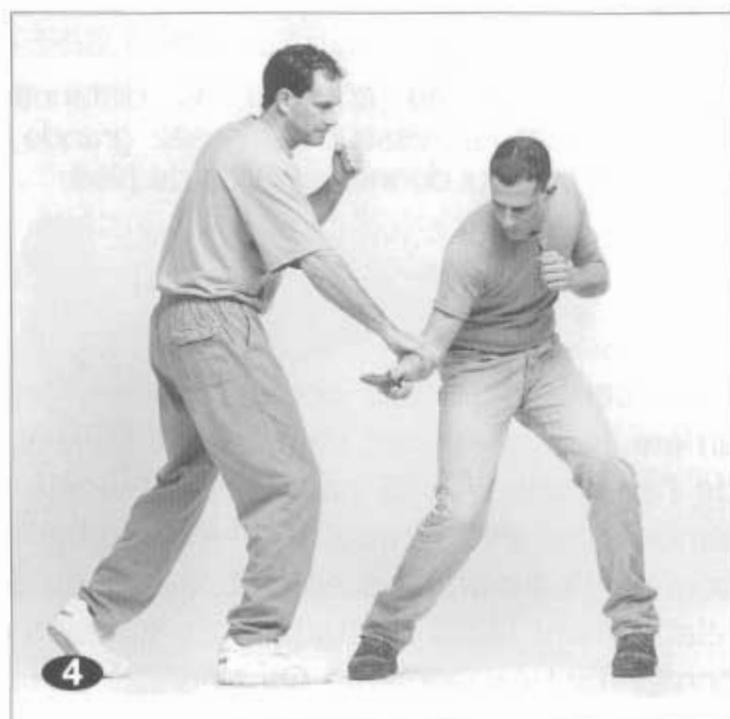
Avant l'attaque au couteau, une distance de sécurité vous sépare de l'agresseur, ce qui signifie qu'il doit avancer pour vous poignarder.



Au moment où l'agresseur s'avance pour attaquer, faites un bond rapide en diagonale, sur le côté et vers l'avant, en frappant le sol du pied et en tournant votre buste sur le côté, la poitrine dirigée vers le sol. Administrez à votre agresseur un coup de pied circulaire au plexus solaire ou dans les parties.



Votre coup de pied circulaire est suivi d'un coup de pied latéral au genou, ou bien vous prenez immédiatement vos distances vis-à-vis de votre adversaire.



Si vous choisissez de prendre le contrôle et de continuer à contre-attaquer, agissez selon la nouvelle situation qui a été créée. Par exemple, saisissez de votre main droite le bras qui tient le couteau, tout en vous préparant à donner un coup de poing.

Cette technique convient surtout contre un agresseur qui se précipite sur vous, en avant avec un grand élan, car elle vous permet de vous placer hors de la ligne d'attaque. Il est aussi pratique de l'utiliser lorsque vous êtes en mouvement, c'est-à-dire que votre

pois passe d'un pied à l'autre ou si vous perdez l'équilibre, et surtout si la jambe avec laquelle vous allez donner le coup de pied est en avant.

C'est votre tête qui dirige les mouvements de votre corps: dans le cas présent, vous tournez votre corps de façon à ce que votre poitrine soit parallèle au sol (ce n'est pas une rotation sur le côté) et vous avancez d'un bond rapide en diagonale vers l'avant. La direction et la distance de ce mouvement doivent correspondre à la profondeur de l'avance de l'agresseur et dépendront aussi de la longueur du corps et des membres de votre adversaire, comparée à la longueur des vôtres. Cela dépendra aussi du temps entre son attaque et votre réaction pour vous défendre. Si par exemple vous avez de longues jambes ou si vous réagissez tardivement, vous pouvez vous déplacer sur le côté ou même en diagonale vers l'arrière. Si vos jambes sont petites en comparaison ou si vous réagissez assez tôt, votre déplacement doit se faire plus vers l'avant.

Au départ du mouvement de votre corps, placez, pour plus de sécurité, votre main droite vers votre cou, afin de pouvoir dévier ou bloquer une attaque éventuelle contre cet endroit. Donnez le coup de pied circulaire en visant le plexus solaire, le ventre ou les parties de votre adversaire, selon sa position pendant l'attaque.

La suite des opérations dépendra de l'efficacité de vos contre-attaques initiales. S'il le faut, vous pouvez donner un autre coup de pied à l'agresseur ou bien lui saisir la main qui tient le couteau en contre-attaquant de votre autre main. **Rappelez-vous:** L'action n'est terminée que **lorsque vous avez complètement neutralisé le danger sous tous ses aspects!**

Variantes: Ne donnez qu'un seul coup de pied (circulaire ou latéral) et ensuite prenez le contrôle de la main qui tient le couteau et alors contre-attaquez. Autre option: éloignez-vous rapidement après la première ou la deuxième contre-attaque.



De la main qui est en arrière (la gauche), donnez un coup de poing au menton de votre agresseur. S'il porte une veste ou une chemise à manches longues, le plus facile est de l'attraper par la manche.

Cas réel

Un agent de sécurité entraîné au Krav Maga fut attaqué par un terroriste solidement bâti. Le terroriste se jeta sur lui brusquement et tenta continuellement de le poignarder dans le cou avec un couteau de 40 cm de long. L'agent de sécurité exécuta une simple parade contre ces attaques en bloquant l'avant-bras de l'agresseur avec le sien tout en avançant vers lui. Il poussa alors le terroriste en arrière, arma son pistolet et lui tira dessus.

Attaque au couteau, saisie droite – Coup de pied latéral

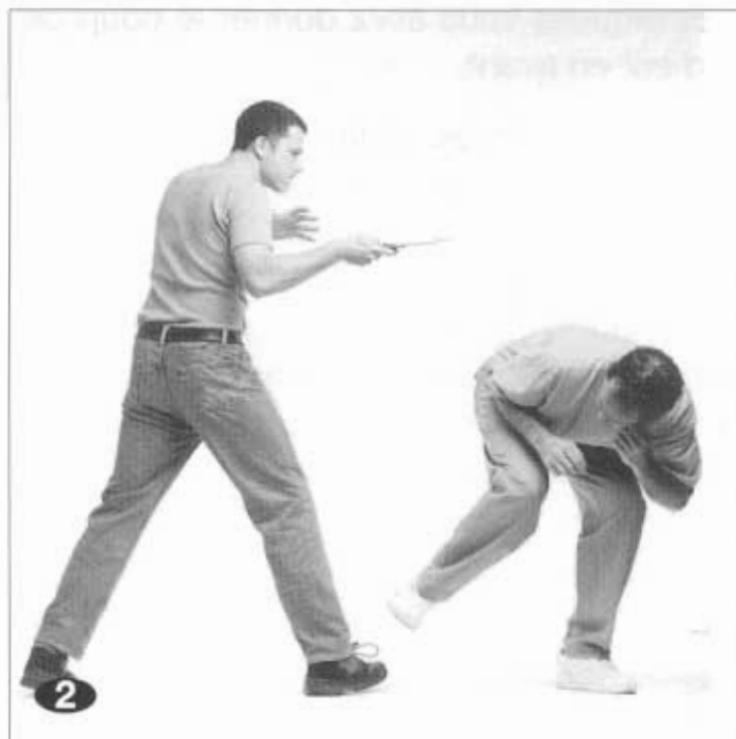


L'agresseur vient de côté. A cette distance, il doit avancer avant de pouvoir vous poignarder.

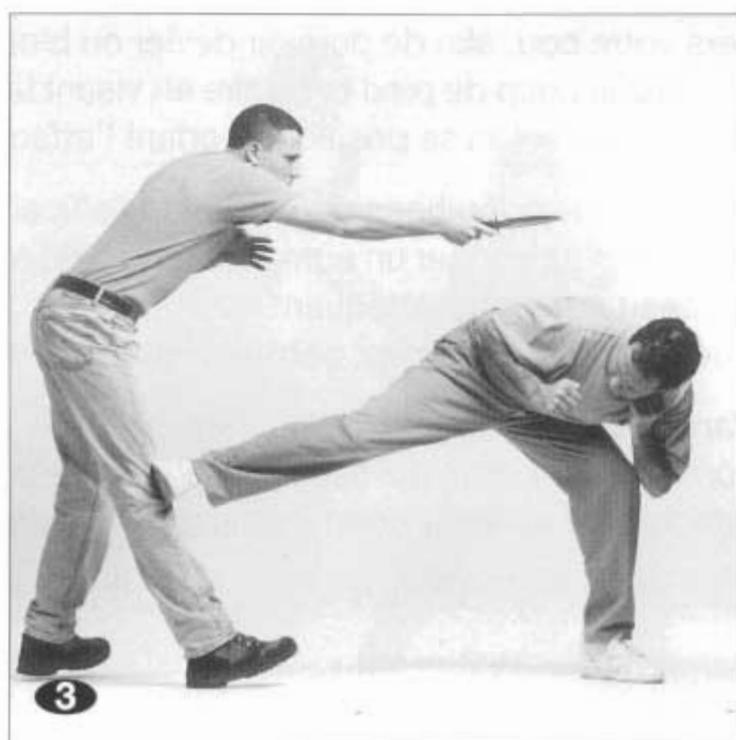
Cette technique est la combinaison bien agencée d'une défense de corps et d'une attaque pour stopper l'agresseur. En penchant le haut du torse sur le côté, on lance la hanche de la jambe donnant le coup de pied vers l'agresseur en le frappant. Cela produit un coup de pied puissant et en même temps constitue une esquive du corps pour protéger les parties vitales de celui-ci (ici: le haut du torse). Le coup de pied latéral est l'action qui arrête l'avance de l'agresseur alors qu'il se trouve encore à distance. Pour l'effectuer, vous avancez, diminuant la distance initiale en fonction de la synchronisation de l'opération entière.

Les différentes possibilités de vous déplacer pour vous trouver à la meilleure distance pour votre attaque sont les suivantes: croisez les jambes vers l'arrière, bougez vos talons, administrez le coup de pied de là où vous êtes ou même donnez des coups de pied latéraux en reculant. **Les endroits vulnérables** où frapper le corps de votre adversaire sont le genou qu'il tient en avant, le bas des côtes et le plexus solaire.

Pour assurer votre **sécurité**, vous pouvez utiliser la main que vous tenez en avant pour



L'agresseur s'avance pour vous poignarder. Penchez-vous sur le côté en baissant le torse et en avançant simultanément s'il le faut. Dans cet exemple, vous avancez en échangeant le pied qui est en avant avec celui qui est en arrière. Votre main (celle qui est la plus proche de l'agresseur) se tient prête pour la parade, si nécessaire.



Donnez un coup de pied latéral dans le genou que votre agresseur tient en avant ou dans le bas des côtes, afin de l'arrêter alors qu'il est encore à distance et gardez le couteau loin de vous. Votre jambe d'appui et votre corps sont fléchis. Vous accomplissez l'esquive de votre corps en vous baissant bien bas et loin par rapport à l'attaque.

dévier la main avec laquelle l'agresseur attaque. Cependant, il n'est pas certain que cette précaution soit vraiment nécessaire. Dans le cas d'une **attaque surprise, survenant tout à coup**, vous devriez effectuer ce genre d'action défensive, ne serait-ce que par réflexe. Au même moment où vous penchez votre buste, administrez brusquement le coup de pied latéral.

Lorsqu'un agresseur arrive de face, vous pouvez appliquer cette technique en partant d'une posture neutre, avec un léger déplacement en avant ou en arrière et en tournant le corps, ce qui vous amènera à l'angle propice pour exécuter le coup de pied latéral. Ensuite, poursuivez en donnant d'autres coups de pied ou bien, afin de neutraliser tout danger, saisissez la main de l'agresseur pour la contrôler et contre-attaquez avec votre main arrière (la gauche) ou placez-vous simplement à une distance sûre par rapport à l'agresseur.

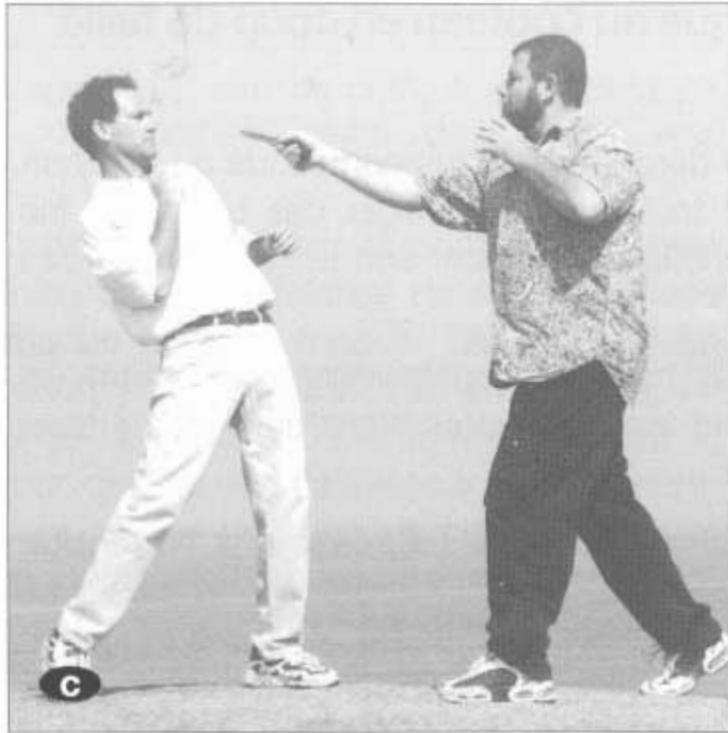
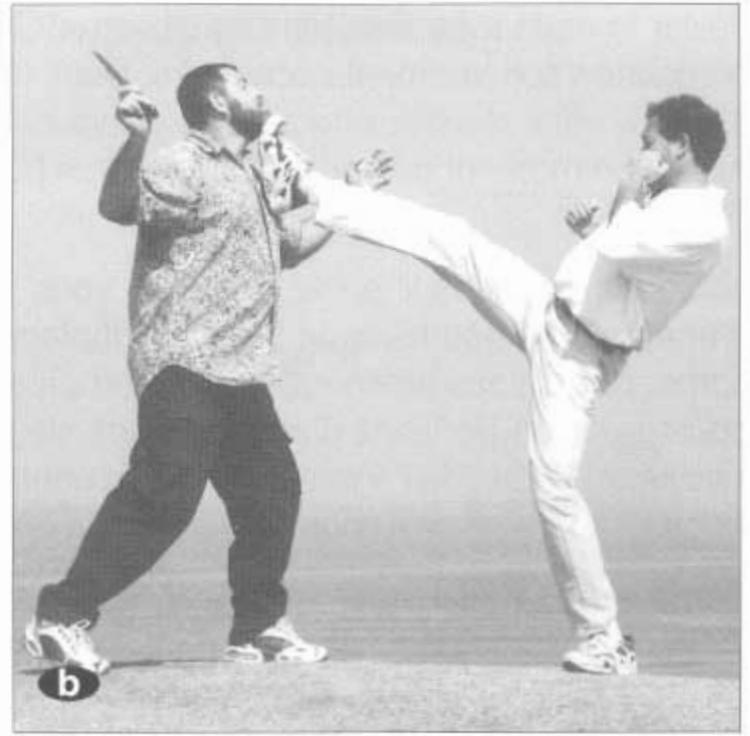
Remarque: Les deux dernières techniques sont aussi applicables avec les autres méthodes d'attaques au couteau décrites dans ce chapitre.

Comment se défendre contre une attaque au couteau en coup de taille ou «slash»

Celui qui utilise cette forme d'attaque établit un déroulement plus compliqué du combat. Généralement, le but de l'agresseur est, avant tout, de vous infliger des blessures (ne serait-ce que superficiellement), et seulement ensuite d'enfoncer son poignard dans des parties vitales de votre corps.

Nombre des principes qui ont été décrits plus haut, particulièrement concernant les attaques en saisie droite, s'appliquent également aux différentes techniques de défense contre les attaques au couteau en coup de taille:

- **Lancez un petit objet:** Dans une première phase, **lorsque l'agresseur a l'intention d'attaquer**, vous pouvez lui lancer un petit objet, comme un trousseau de clés, une montre ou un porte-monnaie au visage ou dans les yeux, pour détourner son attention et le surprendre. Cette technique est décrite au chapitre 7: «**Utiliser des objets ordinaires comme armes de défense.**» Continuez en avançant comme nécessaire et donnez un coup de pied dans les parties de votre agresseur.
- **Défense en se penchant sur le côté et en exécutant un coup de pied circulaire:** Comme on l'a décrit contre un coup de couteau en saisie droite, exécutez cette défense dans la direction correcte et selon une synchronisation adéquate.
- **Avec un coup de pied, en penchant le haut du corps en arrière:** Par exemple un coup de pied direct dans l'axe central du corps de votre agresseur ou dans sa tête, comme on le montre dans les photos a et b (voir page suivante); ou un coup de pied latéral comme on l'a décrit dans les techniques contre un coup de couteau en saisie droite.
- **Parade de l'avant-bras pour arrêter la main qui porte le couteau:** Penchez la partie supérieure de votre corps en arrière pour éviter la première estafilade (voir la photo c). Une fois que le couteau est passé d'un côté à l'autre, pendant qu'il revient, défendez-vous avec un avant-bras ou les deux, contre la main portant le couteau pour bloquer l'attaque. **Si nécessaire, vous pouvez aussi arrêter la première tentative d'estafilade en la bloquant de l'avant-bras**, comme on le montre dans la photo d. (Ces principes sont aussi décrits dans les techniques de défense contre une tentative d'estafilade au chapitre 8: «**Défense avec un bâton court contre une attaque au couteau**»).



Remarque: L'attaque en coup de taille est plus compliquée et plus difficile à parer en utilisant une défense de bras, surtout contre un agresseur expérimenté dont les mouvements pour vous taillader sont vifs et rapides. Dès que vous bloquez l'attaque, ou aussitôt que possible, **il vous faut contre-attaquer et neutraliser l'agresseur.**

Attaque au couteau: situations particulières

Un agresseur attaquant par-derrière

Toute personne qui vient vers vous et vous attaque avec un couteau cherche certainement à vous poignarder, et il faut la considérer comme quelqu'un qui cherche à tuer! S'il s'agit d'un agresseur attaquant par-derrière et à cause de «l'élément de surprise» inhérent à cette situation, il faut bien comprendre qu'elle peut être très difficile à affronter.

Contre un agresseur décidé, vous avez principalement les choix suivants:

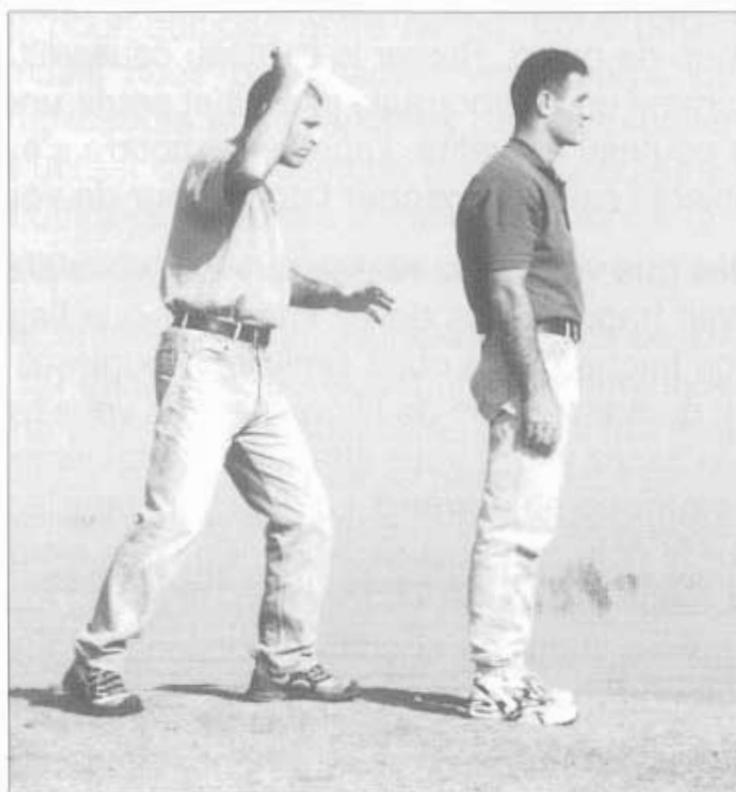
1) fuir, 2) vous défendre, contre-attaquer et déjouer l'attaque, puis vous éloigner au premier instant où il est sûr de le faire, 3) neutraliser l'agresseur avec des techniques de parade et de contre-attaque efficaces et agressives.

A cause de la gravité du danger, n'hésitez pas à effectuer toute action ou à exécuter toute attaque qui puisse vous sauver la vie ou nuire à l'agresseur, y compris le genre d'attaques que les gens ordinaires considèrent comme extrêmes ou terriblement barbares. Il est permis (même recommandé) d'utiliser **tout objet qui se trouve à portée de main** qui puisse vous aider à atteindre votre but (voir chapitre 7: «**Utiliser des objets ordinaires comme armes de défense**».)

Prémonition

Si vous sentez, de quelque façon que ce soit: vu, entendu, eu «l'intuition» qu'on va vous attaquer par-derrière, vous pouvez prendre une des attitudes suivantes:

- **Attaquez vers l'arrière:** En jetant un coup d'œil derrière vous et en penchant le haut de votre corps vers l'avant, ce qui peut être accompagné d'un pas en avant, selon les cas, lancez un coup de pied droit derrière vous. Au Krav Maga, on appelle un tel coup: «**coup de pied défensif arrière**». On l'exécute droit derrière soi, un peu comme un cheval ou un taureau ruant de ses pattes arrières.
- **Retournez-vous en exécutant une action de défense:** En vous retournant, éloignez-vous légèrement et effectuez une parade de l'avant-bras. Cela placera généralement l'agresseur face à vous. Dans cette position, vous devez vous défendre et contre-attaquer en fonction de l'angle et du type d'attaque au couteau. Dès que possible, portez une contre-attaque décisive par une technique appropriée.
- **Eloignez-vous:** Ayant senti l'attaque approcher, vous devriez vous éloigner de l'agresseur. Selon la situation, la direction de vos mouvements sera en avant, en diagonale vers l'avant, ou sur le côté. En bougeant, regardez en arrière et, aussi vite que possible, tournez-vous vers l'agresseur et «souhaitez-lui la bienvenue» avec un coup de pied ou une défense de bras suivie d'une contre-attaque, selon les techniques décrites dans ce chapitre.



Un agresseur attaquant par-derrière.

Après avoir reçu un coup de couteau...

Le couteau a pénétré dans votre corps. Généralement, pendant les premiers instants, vous ne vous rendez pas compte que vous avez reçu un coup de couteau, mais vous ressentez plutôt un impact ordinaire et une douleur comme si vous aviez été atteint par un coup de poing. Retirer le couteau causerait un saignement et voire même plus de dégâts, comme une hémorragie interne et **seule une personne qualifiée doit le faire**. En outre, si le couteau est retiré, l'agresseur pourra s'en servir de nouveau! Notez que notre principal objectif est **d'empêcher l'agresseur de vous poignarder de nouveau**.

Dès que vous avez réalisé que l'on vous a attaqué par-derrière, comme si quelqu'un vous avait frappé, vous devez supposer que l'agresseur utilise une arme, comme un couteau, une hache ou un objet similaire. Réagissez vite: écartez-vous rapidement en faisant trois ou quatre pas loin de l'agresseur en vous retournant pour lui faire face. Si vous ne bougez pas assez vite, il vous attaquera certainement encore tant qu'il peut, **et le dommage sera beaucoup plus grand**. La direction dans laquelle vous devez vous éloigner est en avant ou sur le côté, selon la situation. En vous éloignant, regardez en arrière pour voir l'agresseur et réagir contre lui, en fonction de la distance et de ce qu'il fait, en utilisant les techniques décrites dans ce chapitre. Conservez toujours un esprit combatif: Ne paniquez pas et n'abandonnez pas!

Si vous sentez que vous ne pouvez pas rester debout, vous pouvez quand même vous écarter de sa position d'attaque en tombant par terre. Tombez tout à côté de l'agresseur, le côté de votre corps touchant le sol, et de cette position, assenez-lui des coups de pied depuis le sol, si possible avec vos talons, dans ses genoux ou ses parties.

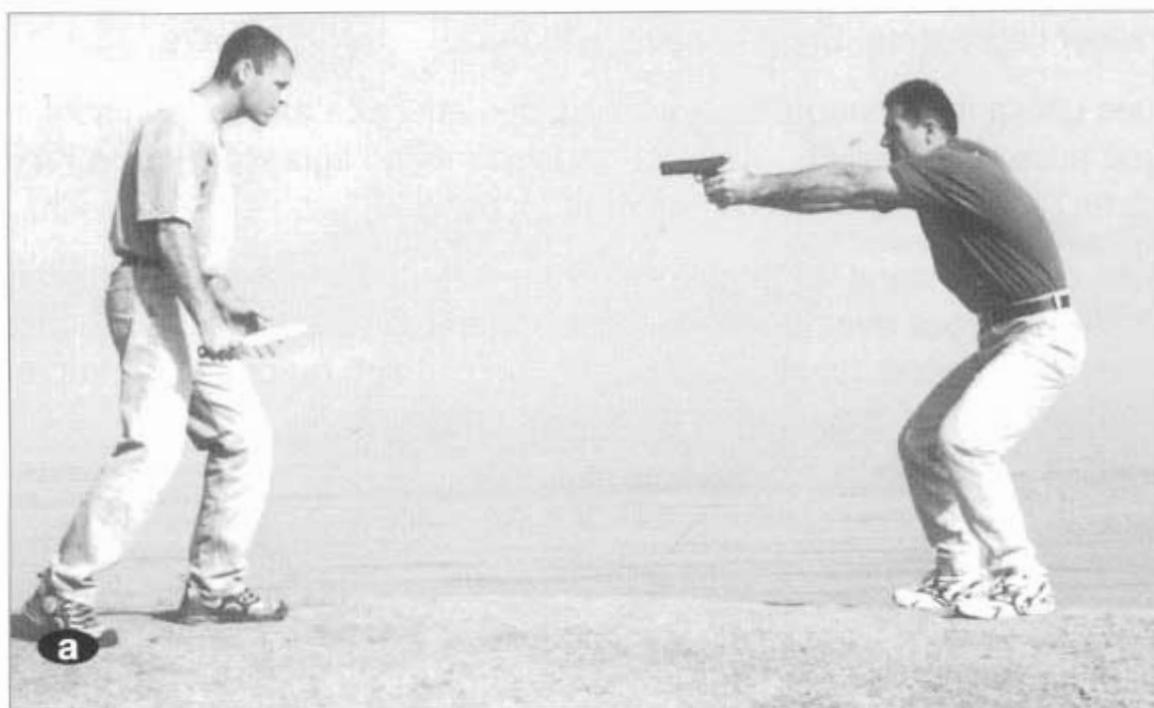
Même après avoir reçu un coup de couteau, un expert bien entraîné peut rapidement passer à la contre-attaque contre son agresseur et effectuer des parades et des attaques comme le dictent les circonstances. **Le principe consiste à rester déterminé à survivre à l'incident**. Beaucoup de victimes d'attaques au couteau ont survécu en dépit des nombreuses blessures qu'elles avaient subies pendant la confrontation violente. A leur crédit, ces individus avaient continué à se battre et ils n'ont jamais renoncé. Donc, ne perdez pas votre volonté de combattre, de gagner et de survivre, même si vous avez reçu un ou plusieurs coups de couteau.

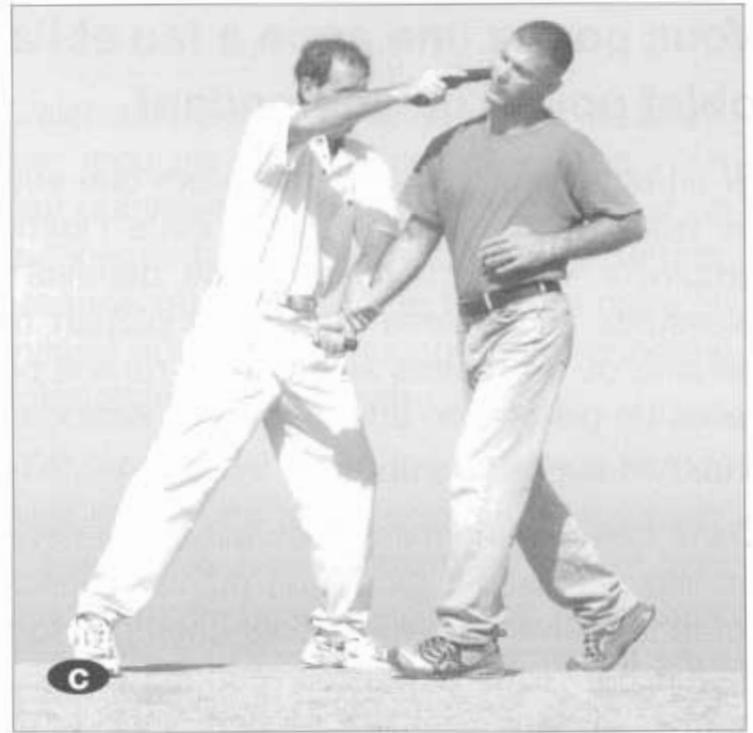
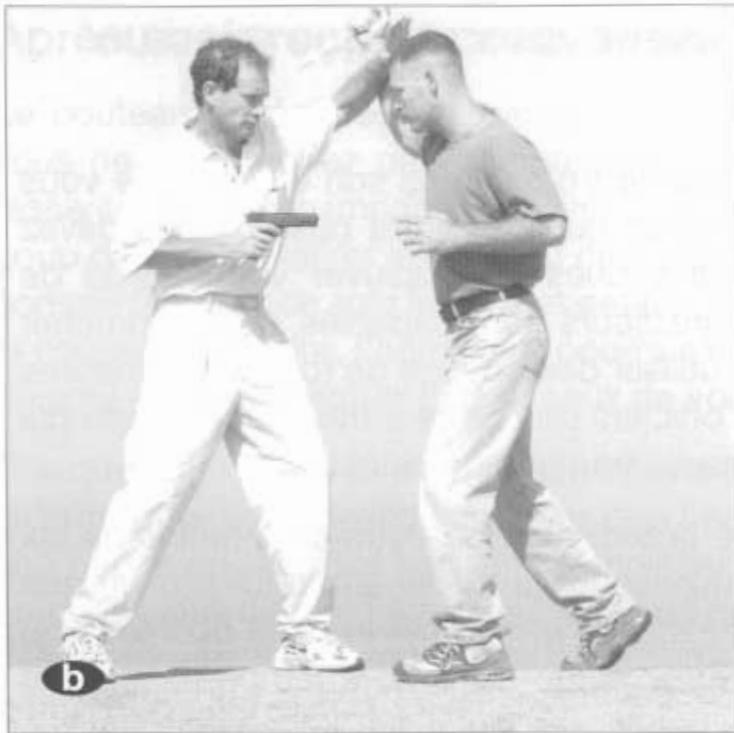
Vous portez une arme à feu et l'agresseur vous attaque avec un objet pointu ou contondant

Si un agresseur vous attaque alors que votre arme se trouve dans son étui ou que vous ne pouvez pas vous en servir dans l'immédiat pour quelque autre raison, vous devez employer votre entraînement de défense à mains nues pour sauver votre corps de blessures immédiates graves. La plupart des agresseurs sont capables de s'approcher de cinq ou six mètres avant qu'on ne soit prêt à utiliser des options de forces supérieures telles un pistolet ou une matraque! Beaucoup d'officiers de l'ordre à travers le monde qui ont malheureusement perdu leur vie ont fait la preuve tragique de ce fait...

Dans des expériences faites avec une personne brandissant un couteau à moins de six mètres, surgissant face à un officier conscient du danger le menaçant, il fut prouvé que toute tentative de celui-ci pour chercher son arme et s'en servir était vaine et qu'il (ou elle) finirait par recevoir plusieurs coups de couteau! La raison est que le temps nécessaire pour réagir efficacement se compose du temps nécessaire pour que le cerveau analyse l'information concernant l'attaque et prenne la décision de sortir le pistolet de son étui, plus le temps nécessaire pour viser et tirer. Ce temps peut varier entre 1,5 et 3 secondes pendant lesquelles l'agresseur peut agir pratiquement sans rien pour le déranger. Par conséquent, même si vous portez une arme, il vous faut vous entraîner à vous défendre et à contre-attaquer avec vos mains et vos pieds afin de survivre à une attaque de près, comme il a été dit ci-dessus.

Après avoir éliminé le danger immédiat au moyen de techniques de défenses de jambes et de bras et avoir effectué les contre-attaques initiales et ainsi, avoir si possible, établi une distance de sécurité en vous écartant, alors seulement pourrez-vous sortir votre arme de manière sûre et efficace (voir la photo a). Si vous êtes un policier ou un soldat muni d'une mitraillette ou d'un fusil d'assaut et êtes attaqué de près, il doit vous être possible d'utiliser votre arme pour vous défendre et contre-attaquer. En effet, vous allez d'abord l'utiliser comme une arme d'impact (objet contondant) pour dévier ou arrêter l'attaque initiale et contre-attaquer en frappant avec le fusil (comme dans la photo c) ou en donnant un coup de pied, et seulement ensuite vous rendrez le fusil utilisable en arme à feu, si nécessaire, pour neutraliser l'agresseur.





Il y a eu des cas où un agresseur armé d'un couteau en état de crise (peut-être sous l'influence des drogues, de démence soudaine, de fanatisme religieux, etc.) a continué à attaquer après avoir été touché plusieurs fois par des balles, comme s'il ne sentait pas la douleur et ne s'était même pas aperçu qu'il était blessé (surtout s'il avait reçu des balles de petit calibre). Cela illustre l'énorme détermination d'un agresseur armé d'un couteau. Vous devez donc être préparé à vous défendre et à contre-attaquer avec vos mains et vos pieds pour le cas où vous ne pourriez pas utiliser des options de force supérieure (voir la photo b). En fait, votre arme peut vous servir seulement comme un accessoire; ne comptez pas seulement sur votre arme comme sur un outil «magique» tout-puissant pour sauver la situation. Vous devez être un combattant tous azimuts, avec ou sans armes telles que matraques, spray au poivre (O.C.), bâtons et armes à feu.

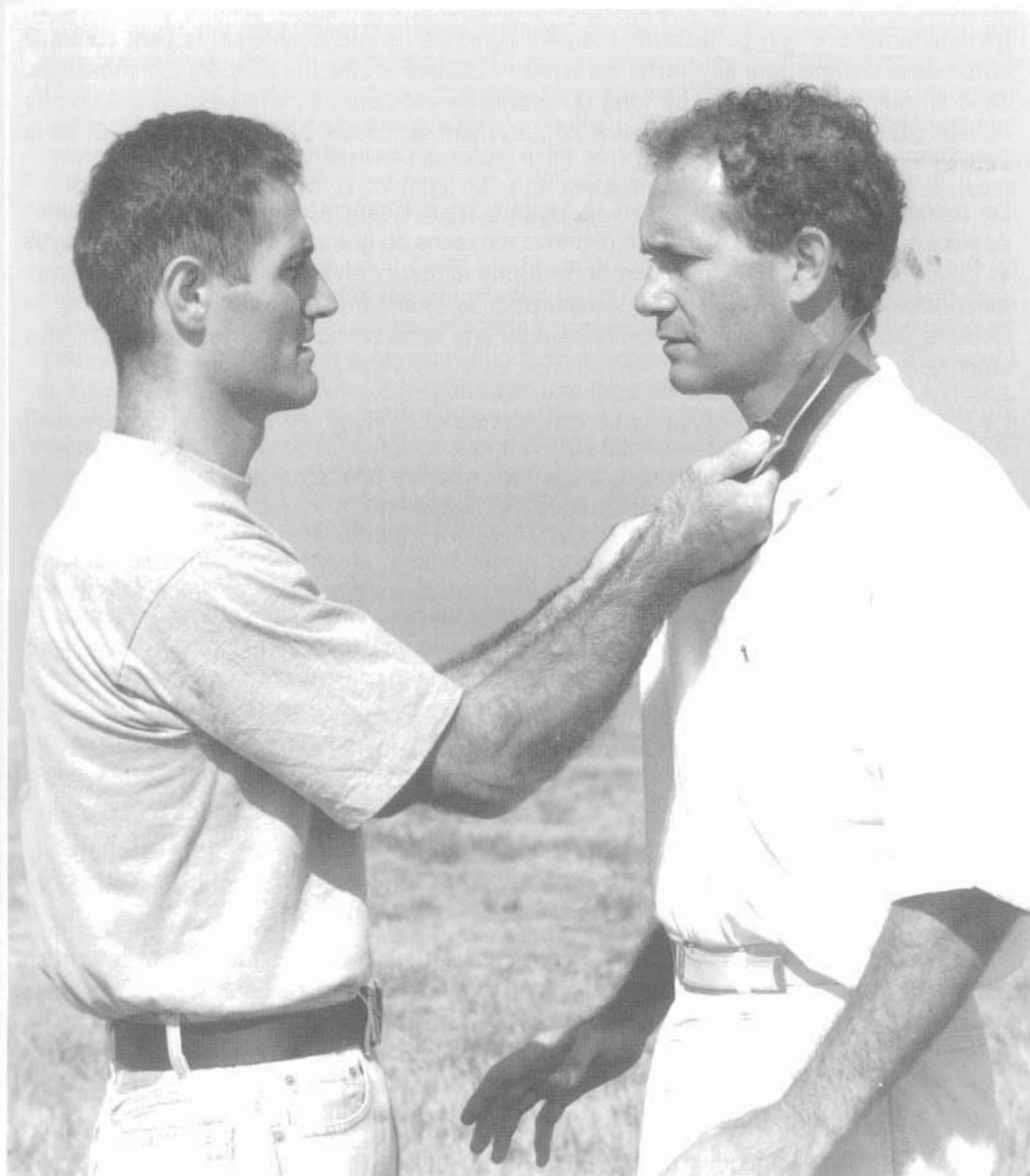
Résumé

Lorsqu'un agresseur effectue une attaque au couteau, il est certain que son intention est de tuer ou d'infliger des blessures graves. Dans son attaque, il exerce puissance et vitesse, et il faut s'attendre à ce qu'il tente de poignarder plus d'une fois. Dans les techniques de défense de bras, le principe fondamental consiste à dévier ou à arrêter le coup, à l'empêcher de refaire usage du couteau et, aussitôt que possible, à contre-attaquer dans le but de neutraliser l'agresseur. Si nécessaire, désarmez votre adversaire.

Les techniques utilisant un coup de pied contre des attaques au couteau sont efficaces si la distance est assez grande. Leur but est de faire mal à l'agresseur et de l'arrêter avant qu'il ne soit près de vous, ce qui vous placerait en danger.

Les techniques décrites dans ce chapitre doivent être utilisées seulement si vous n'avez pas d'autre choix. Si vous avez le choix, il est préférable de simplement fuir les lieux ou, si c'est impossible, d'utiliser une véritable arme (un pistolet) ou une arme improvisée (une barre de fer, un bâton, une chaise, etc.) pour vous défendre.

Défense contre une menace au couteau



Chapitre 2

Défense contre une menace au couteau

On doit considérer les objectifs d'un agresseur vous menaçant au moyen d'un couteau comme similaires à ceux de quelqu'un tenant une arme à feu. Son but diffère de celui qui tente vraiment de poignarder ou de blesser avec un couteau. La personne posant la menace d'un couteau cherche à obtenir quelque chose au moyen de la menace et de l'intimidation. Le but de l'agresseur peut consister, soit à obtenir des informations, de l'argent, des biens ou autre chose, soit même simplement à emmener la victime d'un endroit à un autre. En général, il montre son couteau de manière agressive et menaçante ou le tient contre le corps de la victime pour lui inspirer de la peur et obtenir d'elle une coopération immédiate, sans la moindre résistance. Le fond du problème est donc la menace et la position du couteau, qui reste généralement sans déplacement significatif par rapport au corps de la victime.

La menace de l'agresseur contre la victime peut s'exécuter à différentes distances possibles (à proximité immédiate, à distance moyenne ou grande) et sous différents angles et directions. Il peut présenter son arme à des hauteurs diverses et peut la tenir contre différentes parties du corps de la victime pour la soumettre. L'agresseur risque aussi de saisir la victime par les vêtements, le bras ou une autre partie du corps pour imposer sa volonté.

Au départ, le développement de nos méthodes pour déjouer la menace imminente d'un couteau était en grande partie conçu sur les principes fondamentaux des techniques pour neutraliser la menace d'un pistolet, les parades contre une agression au couteau et les moyens de se défendre contre une attaque à la baïonnette.

Principes d'action

- Appliquez la technique **aussi vite et aussitôt que possible**, dès la première perception de la menace. Rappelez-vous qu'un couteau en mouvement (pour poignarder ou pour vous taillader) représente un scénario plus dangereux, alors qu'un couteau immobile caractérise une menace différente et moins critique. Plus le temps passe, à partir de l'instant où commence la menace, plus la situation risque de devenir dangereuse et plus elle est susceptible de se détériorer en une véritable agression (tentative de poignarder ou de taillader).
- Un moment particulièrement opportun pour neutraliser la menace est celui où l'attention de l'agresseur se trouve légèrement distraite. Par exemple, pendant qu'il parle et donne des ordres ou lorsqu'il écoute les supplications de la victime.
- Face à un mouvement de défense, l'agresseur est susceptible de réagir par réflexe en reculant la main tenant le couteau afin de s'en servir pour poignarder ou taillader la victime. Il risque aussi de la poignarder ou de la taillader tout de suite, de la bousculer ou de la brutaliser d'un coup de pied ou de sa main libre. Les techniques fondamentales de défense contre la menace d'un couteau prennent en considération de telles réactions «naturelles» et prévisibles que peut avoir un agresseur à votre opération défensive.
- La plupart des techniques défensives pour neutraliser la menace d'un couteau à une courte distance, particulièrement quand l'agresseur tient la victime, découlent des principes fondamentaux et des techniques utilisées contre la menace d'une arme à feu:

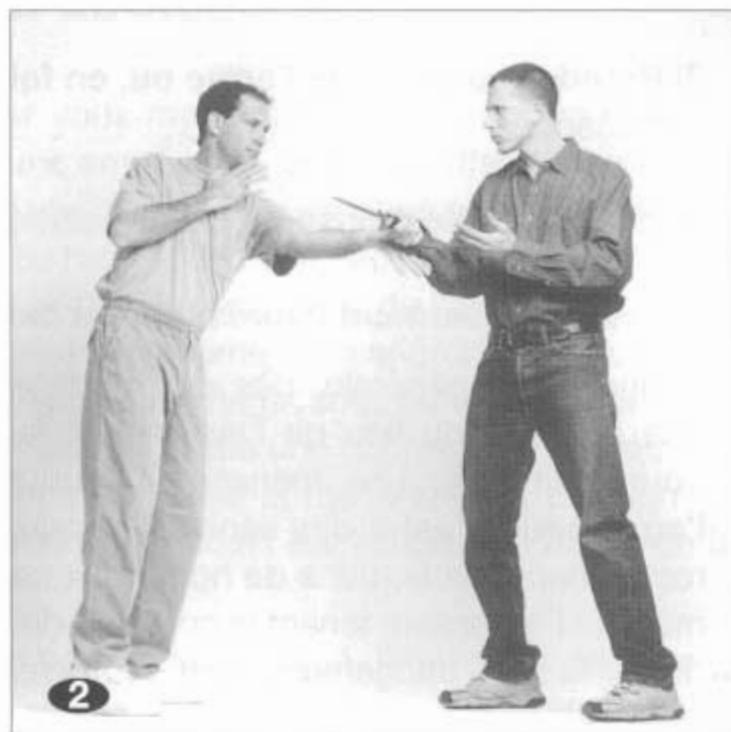
- 1) **Parade active de la main** doublée d'une esquive adéquate du corps.
 - 2) **Prendre contrôle de l'arme ou, en fait de la main qui la tient**, tout en avançant vers l'agresseur.
 - 3) **Effectuer une puissante contre-attaque.**
 - 4) Finir en **désarmant l'agresseur ou bien en se retirant à une distance sûre.**
- D'une façon générale, dès que vous en avez la possibilité, éloignez-vous aussi loin que possible du lieu de l'incident. Il faut remarquer que les techniques particulières pour neutraliser une menace au couteau sont souvent exécutées **sans désarmer l'agresseur** (c'est-à-dire sans lui prendre le couteau). Cette approche est généralement recommandée car, dans de nombreux cas, il est plus efficace et plus sûr de contrôler la main de l'agresseur tenant le couteau, de lui administrer de puissantes contre-attaques et de fuir la zone dangereuse, que d'essayer de prendre l'arme de l'agresseur.
 - Les actes de défense qui composent les techniques pour neutraliser la menace d'un couteau **à une distance relativement grande** découlent des principes fondamentaux et des techniques de défense utilisées contre les attaques du type frappes directes piquées, portées par la pointe d'un bâton ou d'un fusil à baïonnette. Ces principes consistent à, premièrement, faire **dévier** la menace par une tape de la main ouverte et, s'il le faut, se pencher en avant en tournant le corps, et ensuite administrer un **coup de pied** à l'adversaire.

Dans ce qui suit, vous trouverez des exemples sur la manière d'agir correctement vis-à-vis des différentes menaces posées par un couteau. Vous devriez d'abord vous exercer avec les principes fondamentaux puis, sur la base de ce que vous aurez appris, vous entraîner à réagir dans les différents scénarios de menaces qui varient des techniques fondamentales, mais leur ressemblent beaucoup. Souvenez-vous que dans une situation réelle, les gestes de l'agresseur ne sont pas exactement prévisibles. Il vous faut, par conséquent, après avoir appris les exercices de base, pratiquer dans des sessions d'entraînement réalistes et sous pression afin d'acquérir de l'expérience et vous familiariser avec un large éventail de dangers potentiels qui ne sont pas spécifiquement mentionnés dans ce chapitre. Cette méthode d'entraînement est **applicable à tous les sujets** traités dans ce livre.

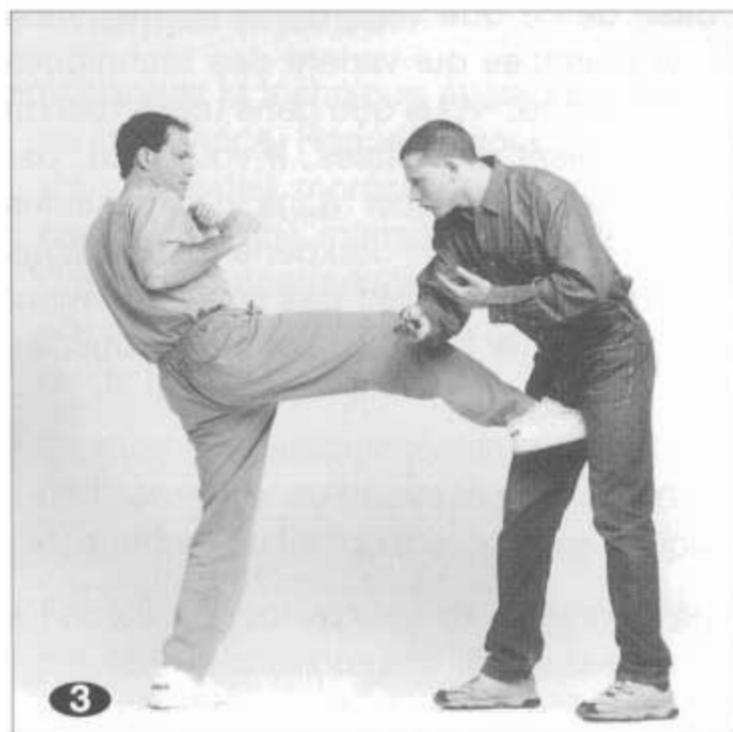
Menace de face, à distance



Vous avez détecté une menace au couteau, de face. L'agresseur est relativement loin et il tient le couteau devant lui.



Avec la plus grande économie de mouvements possible, déviez le danger vers le côté par un coup de votre main ouverte (doigts écartés) sur le dos de la main de votre agresseur. Ce mouvement défensif de la main cause une légère rotation du corps qui sert d'esquive et, s'il le faut, penchez-vous légèrement en avant pour augmenter la portée du mouvement défensif de la main (déflexion).



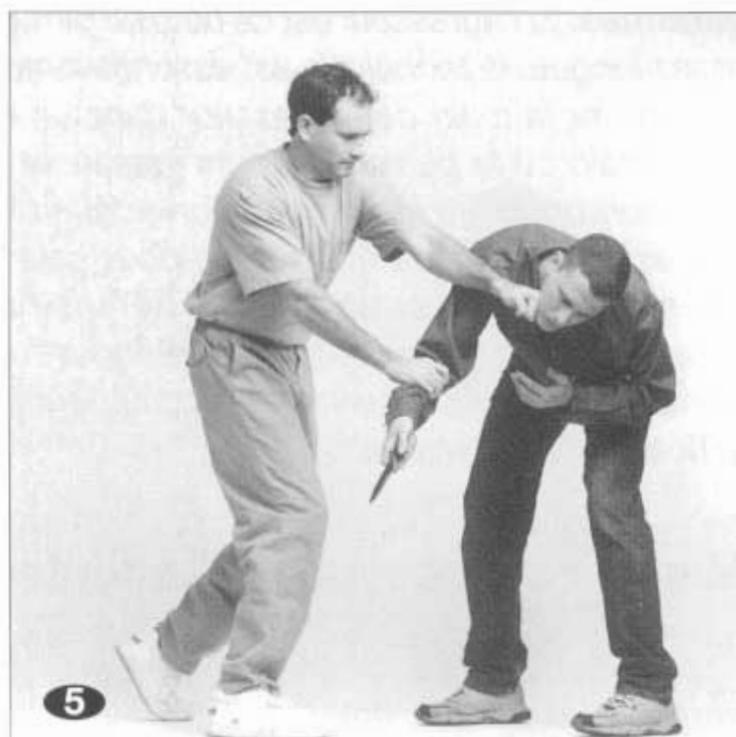
Continuez en donnant un coup de pied direct dans les parties, tout en rejetant le torse en arrière, loin du couteau. Pour finir, fuyez la scène ou bien continuez à neutraliser l'agresseur, selon les explications données ci-dessous. Il est possible que sous l'effet du coup inattendu porté pour détourner le couteau, ou du coup de pied violent, l'agresseur fasse tomber le couteau.



Gros plan de la photo 2: Portez un coup sur le dos de la main de votre agresseur.



Si vous décidez de rester, nous suggérons que vous agissiez comme suit: ramenez votre jambe après le coup de pied, saisissez, de votre main la plus proche (la droite), le bras de votre agresseur tenant le couteau (près du coude), et faites peser votre poids dessus.



Continuez en lui administrant un coup de poing et s'il le faut, des contre-attaques supplémentaires, par exemple à coups de pied ou de genou.

La déviation de la main de l'agresseur ressemble à l'esquive effectuée dans la technique de défense contre le coup porté par la pointe d'un bâton ou d'un fusil à baïonnette. La main du défenseur est placée pouce vers le haut et petit doigt vers le bas, tandis que la paume de la main est ouverte, les doigts écartés. La main du défenseur se déplace en diagonale vers l'avant pour frapper sa cible, en l'occurrence la main de l'agresseur tenant le couteau.

Le mouvement défensif de la main s'opère avec la plus grande économie possible, en ligne droite vers le côté de la main de l'agresseur et en appliquant une tape horizontale vers le côté. S'il tient le couteau beaucoup plus haut, tout près de votre visage, il faut lui donner un coup de la main dans une position différente (verticale). Dans ce cas, les doigts seront tenus serrés tournés vers le haut.

En principe, entre l'esquive et le coup de pied, vous ferez un pas explosif sur place ou légèrement vers l'avant, pour que votre poids se porte rapidement sur votre pied d'appui. Cela servira aussi, si nécessaire, à réduire la distance vous séparant de la cible et facilitera le coup de pied le plus rapide et le plus violent possible à partir d'une position «neutre» de départ. Il est généralement recommandé de donner un coup du pied opposé à la main effectuant la parade. Frappez les parties de l'agresseur au moyen d'un coup de pied direct de face, avec l'intérieur du pied ou, encore mieux, le dessous des orteils.

Pour vous préparer aux situations de confrontation réelles, vous devriez aussi vous entraîner à la tactique qui consiste à **quitter rapidement le lieu du danger immédiatement après avoir donné un coup de pied à l'agresseur**. En pratique, si ce n'est pas possible, continuez comme on le montre ici, en saisissant la main de l'agresseur, en lançant une nouvelle contre-attaque et en finissant par désarmer l'agresseur. Après la parade initiale et la première contre-attaque, vous devriez porter une attention extrême sur les objets se trouvant autour de vous, dont vous pourriez tirer parti pour vous défendre ou pour attaquer.

Variante: Si l'agresseur est de côté ou derrière vous, vous menaçant à une certaine distance, assez longue, la technique est essentiellement la même. Cette technique consiste à frapper et à dévier la main de l'agresseur dans un mouvement de défense externe avec la paume de la main ou la partie intérieure (osseuse) de votre avant-bras, puis à se pencher dans la direction opposée au couteau, en administrant aussi vite que possible un coup de pied à l'agresseur. La façon appropriée pour cela consistera généralement en **un coup de pied latéral** ou bien un **coup de pied défensif arrière**. S'il le faut, vous pouvez administrer un coup de pied à l'agresseur sans pratiquer l'opération de détournement du coup de couteau. Dans ce cas, il est essentiel d'accompagner le coup de pied approprié d'un **mouvement efficace d'esquive du corps**.

Menace de face, quand le couteau est hors de portée



Vous êtes face à un agresseur vous menaçant d'un couteau et se tenant à moyenne ou longue distance. Cette situation est similaire à la précédente, sauf que, bien que l'agresseur soit relativement près, il tient le couteau à une distance qui vous rend difficile d'atteindre la main qui le tient.



Donnez-lui un coup de pied direct, rapide et puissant, dans les parties en penchant votre torse en arrière. Quittez, si vous le pouvez, rapidement les lieux. Sinon, continuez à attaquer votre agresseur pour lui retirer ses moyens et le rendre incapable d'utiliser son couteau.

Cette technique ressemble à la précédente, à l'exception du mouvement de déviation. Un instant particulièrement propice pour appliquer cette technique est lorsque vous faites semblant de coopérer et prétendez obéir aux ordres de l'agresseur. (Par exemple, lorsque vous prétendez sortir votre portefeuille de votre poche).

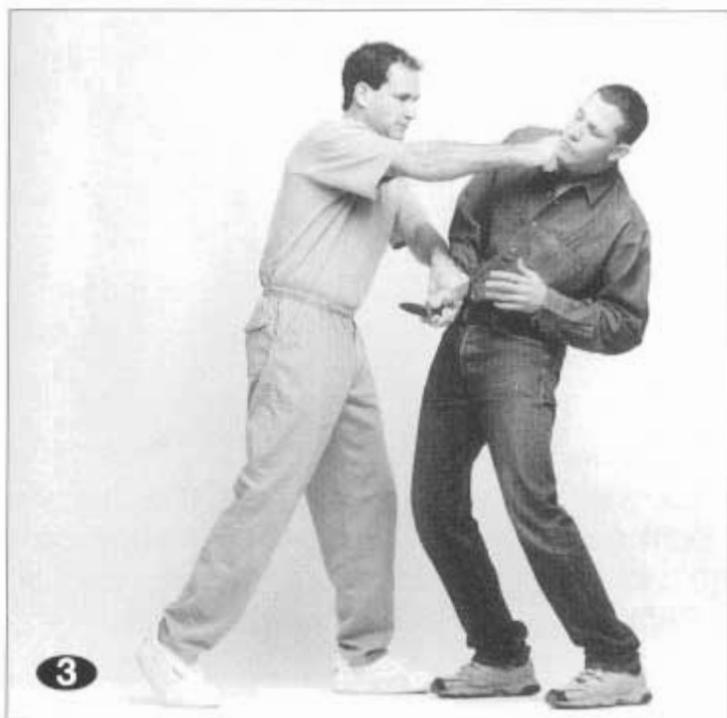
Menace de face, à courte distance



Vous faites face à la menace d'un couteau tenu très près de votre gorge ou d'un autre endroit de la partie supérieure de votre corps.



Commencez par un mouvement défensif de la main et continuez par une rotation du corps. Détournez le couteau horizontalement, en bougeant et en attrapant l'agresseur dans la région du poignet de la main qui tient le couteau. Au moment où vous touchez le poignet de votre adversaire, vous devez avoir le pouce pointé vers le bas et l'index vers le haut. Portez votre poids en diagonale vers l'avant, du côté de la main qui écarte le couteau.



Avancez du pied situé du même côté que la main effectuant la parade, en portant votre poids vers le côté et vers le bas de façon à faire pression sur la main de l'agresseur. Attaquez brutalement d'un coup de poing direct et appuyez sur la main qui tient le couteau en redressant votre coude. Vous pouvez alors attaquer l'agresseur de nouveau ou le pousser en arrière tout en vous éloignant vite et quitter les lieux.



Gros plan de la photo N° 2: Saisissez le poignet de votre agresseur en l'écartant vers le côté.



Si vous choisissez de rester, vous pouvez ensuite, saisir de vos deux mains, la main de votre agresseur, comme on le montre ici, et reculer légèrement pour vous mettre dans une meilleure position de façon à lui administrer un puissant coup de pied.

Cette technique est fondée sur celle utilisée contre une **Menace de face, à distance** (voir chapitre 4: «**Comment neutraliser la menace d'une arme à feu**»), sauf qu'ici vous attraperez l'agresseur par le poignet. La plupart des techniques de neutralisation des différents types de menaces au couteau faites de face, à proximité, seront fondées sur les mêmes principes que cette technique particulière. Elles consistent en une parade effectuée de la main (en détournant et saisissant le poignet de l'agresseur), en une esquivé du corps (en se tournant et en avançant en diagonale), en prenant le contrôle de la main qui tient le couteau (en la saisissant et la poussant de biais vers le bas), en attaquant l'agresseur, en le désarmant (optionnellement), et en quittant au plus vite la zone de danger.

Remarque: Dans certaines situations de menace à proximité immédiate, si l'agresseur ne vous agrippe pas, vous pouvez tout de même utiliser la première technique: détourner la menace, donner un coup de pied à votre adversaire et quitter rapidement les lieux.



Administrez un coup de pied dans les parties génitales de votre adversaire.

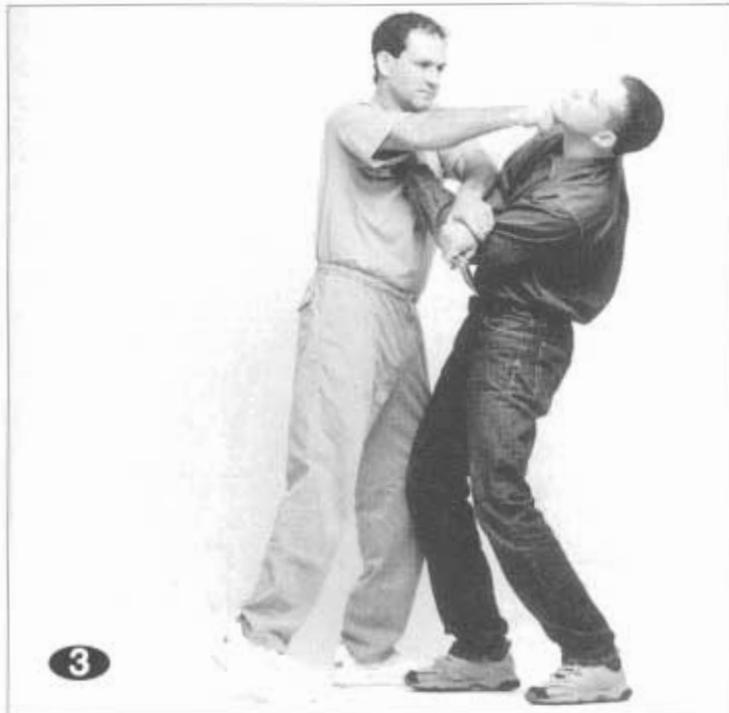


Désarmez votre adversaire comme il a été décrit au Chapitre 1 dans la technique contre un *Coup de couteau, saisie orientale* – Parade de l'avant-bras en diagonale.

Menace à la gorge, de face

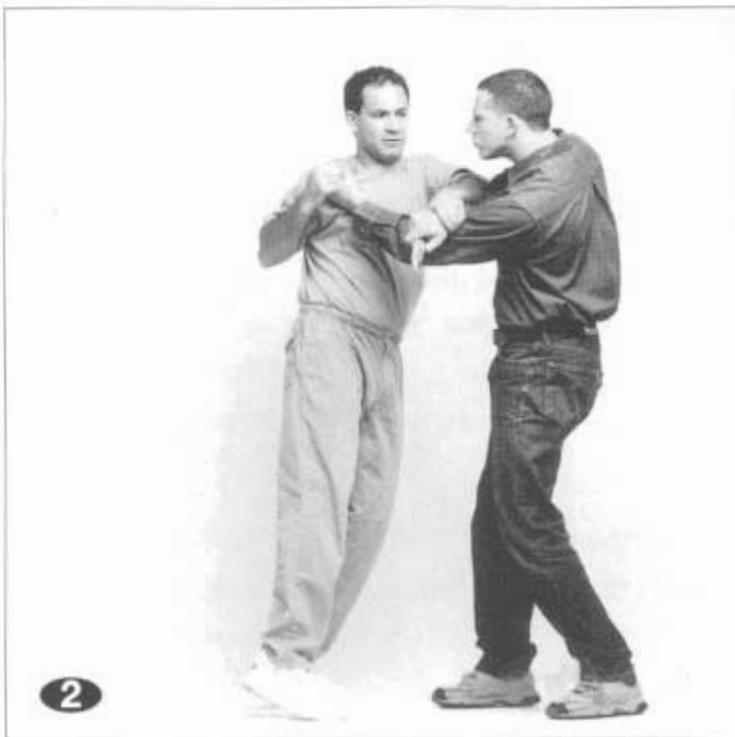


L'agresseur vous a mis un couteau à la gorge, du côté droit. Vous n'avez pu empêcher cette situation alors qu'elle n'était qu'en cours de développement. De plus, il s'agrippe à vos vêtements pour avoir un meilleur contrôle.

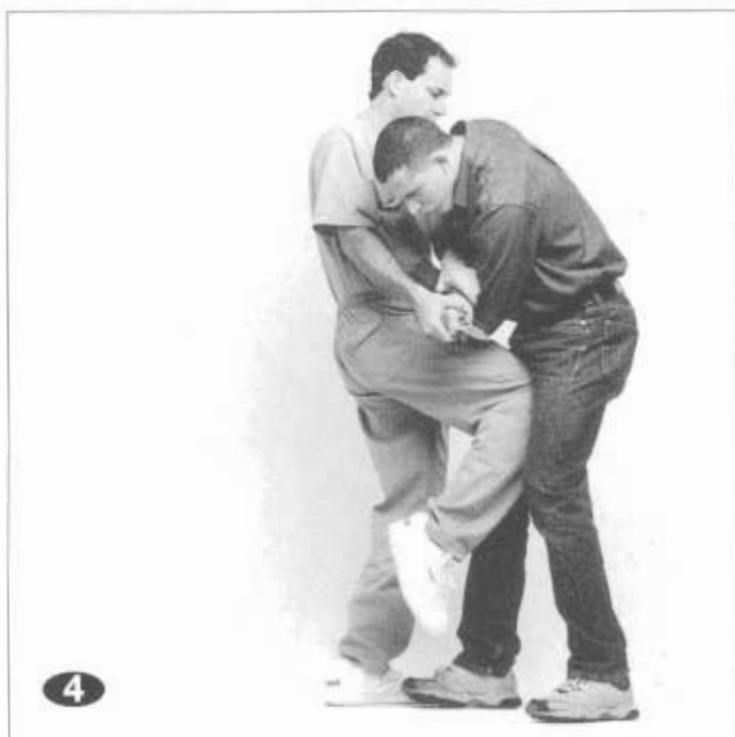


Faites un pas en avant du pied situé du même côté que la main (la gauche) tenant l'agresseur par le poignet et attaquez-le d'un coup de poing direct, tout en exerçant une pression en diagonale vers le bas sur la main qui tient le couteau.

Comme dans la technique précédente, déviez la main de l'agresseur et saisissez-la. Continuez avec une rotation du corps et faites un pas en diagonale vers l'avant.



Comme dans la technique précédente, la main appropriée (la gauche) détourne le couteau de votre gorge en déviant et saisissant le poignet de l'agresseur, avec la plus grande économie de gestes et le plus vite possible. En même temps, effectuez une rotation du corps et transférez votre poids en diagonale vers l'avant, de façon à créer une distance de sécurité entre votre gorge et le couteau.



Saisissez la main qui tient le couteau aussi avec votre deuxième main, afin d'avoir un meilleur contrôle sur la main de l'agresseur, et attaquez de nouveau avec un coup de pied dans les parties. Continuez en désarmant votre adversaire comme il a été expliqué dans la technique précédente ou bien, bousculez-le en arrière et quittez rapidement les lieux.

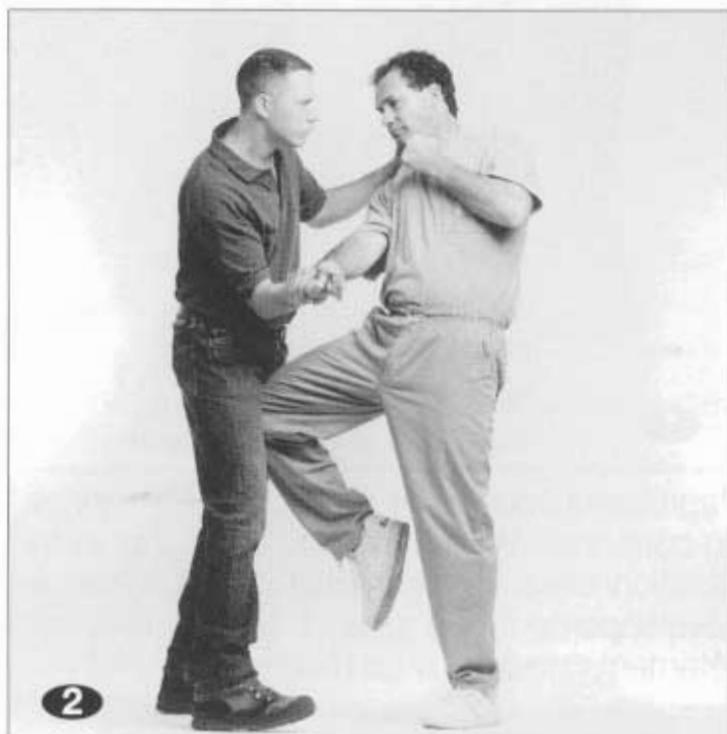
Contre-attaquez rapidement et violemment. La pression sur la main qui tient le couteau doit s'exercer en diagonale vers le côté et vers le bas, en direction du corps de l'agresseur.

Il lui est possible de placer le couteau du côté droit ou du côté gauche de votre gorge. Dans une situation où il serait placé du côté gauche, utilisez la technique suivante.

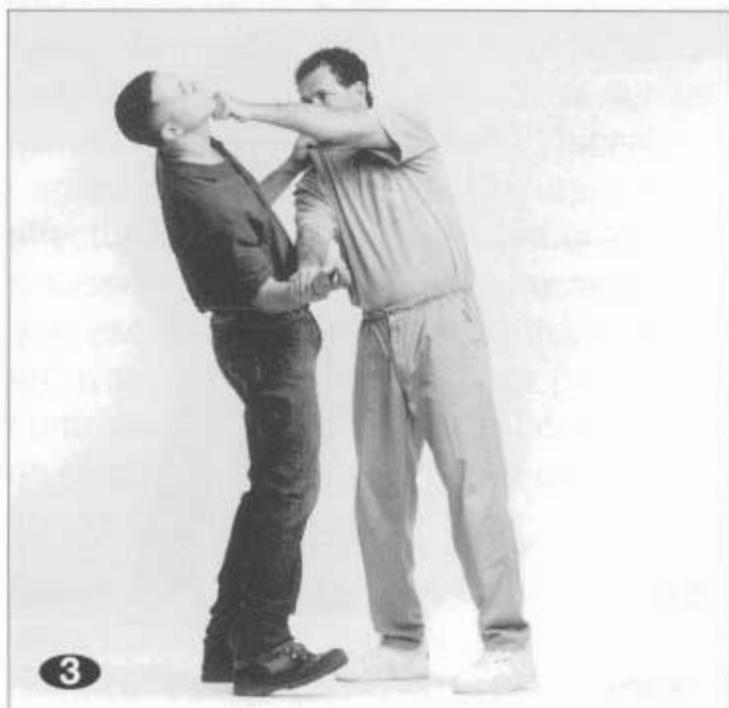
Menace à la gorge, le couteau pointé vers l'intérieur



L'agresseur vous tient pour avoir un meilleur contrôle (de son point de vue) et il vous a mis un couteau contre la gorge. Cela ressemble à la situation précédente, sauf que le couteau est pointé vers l'intérieur.



Appliquez la technique de base, en utilisant votre main droite. Saisissez et déviez le poignet de l'agresseur, et en même temps tournez votre corps pour éloigner le couteau de votre gorge. Tout en vous déplaçant en diagonale vers l'avant avec votre jambe droite, donnez un coup de pied dans les parties de votre adversaire et redressez le coude de votre main (droite) qui détourne le couteau.



Continuez à vous rapprocher de l'agresseur et frappez-le. Pour finir, effectuez des contre-attaques supplémentaires, bousculez votre adversaire, puis soit vous vous éloignez de lui, soit vous le désarmez.

Il est clair que si vous tentiez de dévier la main de l'agresseur vers l'intérieur avec votre main gauche, comme dans la technique précédente, le couteau vous couperait la gorge. Par conséquent, la technique de défense de base sera exécutée avec la **main droite**. Déviez le couteau en saisissant le poignet de l'agresseur avec votre main droite. Protégez votre corps en l'écartant du couteau, en déplaçant votre poids en diagonale vers l'avant, et administrez une attaque avec votre genou.

S'il le faut, vous pouvez tout d'abord contre-attaquer d'un coup de poing direct en avançant en diagonale avec votre jambe droite, puis donnez un coup de genou dans les parties de votre agresseur avec votre jambe qui est en arrière (la gauche).

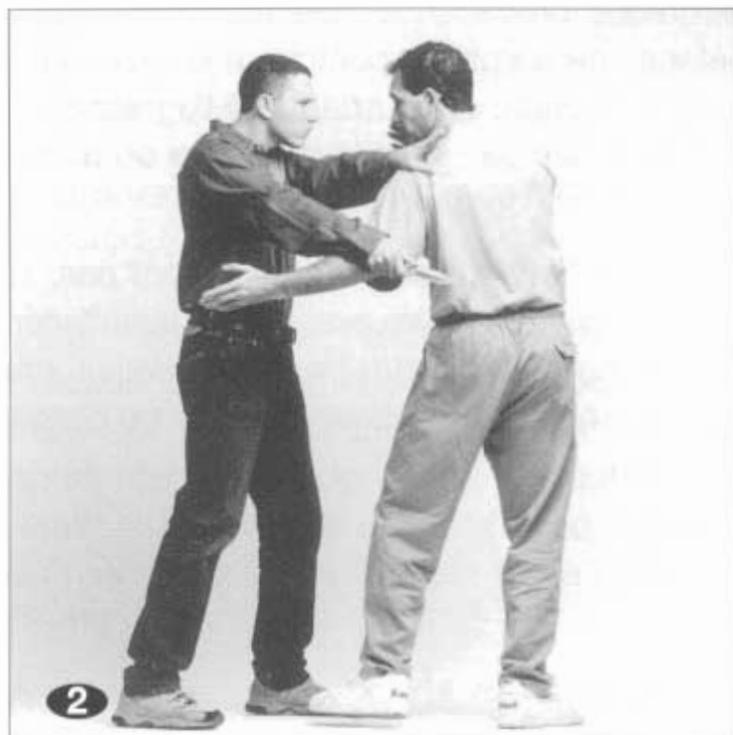
Variantes:

- *Déviez et saisissez le poignet de l'agresseur avec votre main droite, en vous écartant du couteau, et très vite saisissez sa main également avec votre main gauche, assurez votre prise en encerclant la main de l'agresseur qui tient le couteau. C'est beaucoup plus sûr et en même temps, vous pouvez effectuer une série de contre-attaques avec votre genou. Cela ressemble à la technique utilisée contre la menace d'une arme à feu, **Menace en diagonale de face, à distance – Entrée du côté «vif»**. (chapitre 4: **Comment neutraliser la menace d'une arme à feu.**)*
- *Dans certains cas, il peut aussi être possible d'utiliser une parade de la main gauche vers l'extérieur. Contre-attaquez simultanément avec un coup de poing, en effectuant la même esquive du corps (en vous déplaçant en diagonale vers l'avant avec votre jambe droite) et déviez le poignet de l'agresseur (avec votre main gauche). Dans cette variante, la saisie (le contrôle) est exécutée plus tard en comparaison avec la technique montrée ci-dessus.*

Menace par-derrière, avec saisie de l'épaule



L'agresseur vous tient par les vêtements, près de votre épaule, à une distance moyenne et il vous a mis un couteau dans le dos. Son intention peut se limiter à vous menacer, ou peut-être veut-il vous emmener dans un autre endroit.



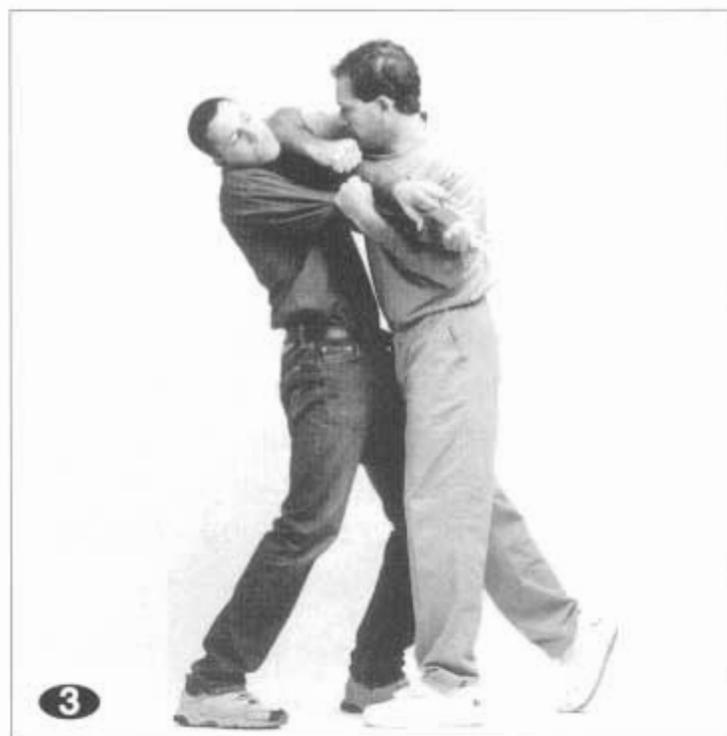
Comme dans la technique de base pour neutraliser la menace d'une arme à feu par-derrière, déviez la main tenant l'arme et en même temps, tournez votre corps et avancez vers votre agresseur. (Voir les techniques de défense contre une arme à feu, comme par exemple: *Menace par-derrière, à proximité immédiate.*)

Cette technique est presque identique à celle utilisée pour neutraliser la menace d'une arme à feu par-derrière; nous vous suggérons de relire la section correspondante de ce livre avant de poursuivre.

La main utilisée pour dévier l'attaque «attire» le corps dans un demi-tour, suivi d'une irruption en avant vers l'agresseur. Si celui-ci vous pousse en avant avec sa main (celle qui s'agrippe à vos vêtements) ou si vous sentez que l'emplacement de cette main ou la présence du couteau vous gêne pour tourner votre corps dans la direction indiquée ici (la gauche), alors effectuez une technique vers l'arrière: tournez-vous vers la droite pendant que vous déviez et saisissez l'avant-bras de votre adversaire avec votre main droite.

Les principes sont les mêmes que dans la technique précédente: défense de bras et défense de corps, en contrôlant la main qui tient le couteau et en attaquant l'agresseur de façon décidée, puis le désarmer ou bien quitter le lieu du danger.

Variante: Si l'agresseur ne vous tient pas, vous pourrez la plupart du temps dévier sa main en la frappant de votre avant-bras; simultanément, vous faites un saut rapide en avant et vous lui administrez un coup de pied défensif arrière, en appliquant les principes utilisés dans la première technique présentée dans ce chapitre.



Après avoir dévié la main de l'agresseur, envoyez votre main en diagonale vers l'avant. Puis, en un mouvement de balayage, attrapez l'avant-bras de l'agresseur près du coude (celui dont la main tient l'arme). En même temps, avec votre coude, frappez votre adversaire dans la mâchoire ou à la gorge. Remarquez que votre coude bouge à l'horizontale vers l'intérieur et vers l'avant, comme pour pénétrer dans la cible visée.

Cas réel

Avi, un instructeur israélien de Krav Maga, se promenait le long de la plage de Copacabana à Rio de Janeiro. Il fut appréhendé par trois individus voulant le dévaliser. Celui qui se tenait sur sa gauche lui mit un couteau sur la gorge; le second commença à lui faire les poches dans l'espoir d'y trouver quelque chose; le troisième se tenait en retrait. Avi détourna la main tenant le couteau – suivant les méthodes correspondantes décrites dans ce chapitre. A la suite de cette action, le couteau coupa le second agresseur au visage. Au même moment, le premier attaquant, qui tenait le couteau, fut mis à terre par deux coups de poing. Sa blessure fit glisser le second agresseur qui se retira en arrière en se tenant le visage et le troisième s'enfuit en courant. La «victime» de la tentative d'agression se retira rapidement dans la direction opposée.

Menace par-derrière, à proximité immédiate



L'agresseur s'approche très près de vous par-derrière. Il saisit votre épaule et vous met un couteau dans le dos. Vous ne pouvez pas vous retourner ni faire un pas vers la gauche à cause de la pression appliquée vers l'avant sur votre épaule gauche.



Comme dans la technique précédente, déviez la main de l'agresseur, puis tournez rapidement votre corps vers l'extérieur en vous rapprochant de votre adversaire. Il est à présent très près de vous, ce qui rend difficile la saisie de son avant-bras avec le bras ayant effectué la parade. Vous allez donc utiliser l'autre bras et saisir le coude ou le haut du bras de l'agresseur et faire un pas vers lui avec votre jambe droite.



Tenez bien l'agresseur en mettant votre bras droit autour de lui (puisque vous vous êtes retourné vers la droite). De votre main gauche, saisissez-le vers le coude que vous poussez vers l'intérieur. Avancez vite avec votre jambe gauche, pour être au niveau de votre adversaire, poussez-le en arrière, et donnez-lui une série de coups de genou dans les parties avec votre jambe droite.

Cette technique, très similaire à la précédente, commence en détournant la main qui tient le couteau. Immédiatement après cette parade, vous exécutez une rotation du corps et avancez avec la jambe du même côté que la main qui a détourné l'arme.

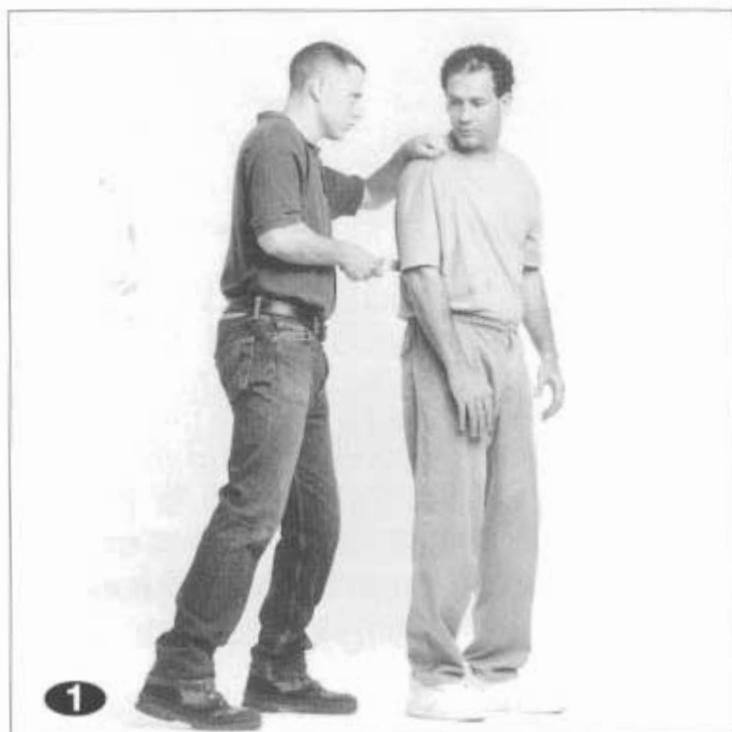
A cause de la très courte distance initiale, qui vous a amené juste à côté ou derrière l'agresseur, il est très difficile d'appliquer la technique de base qui consisterait à saisir l'avant-bras avec la main qui a dévié l'arme. La solution consiste à venir très près de l'agresseur et de «l'enlacer».

Simultanément, neutralisez la main qui tient le couteau en agrippant le haut du bras au-dessus du coude, tout en poussant l'agresseur vers l'arrière dans un corps à corps.

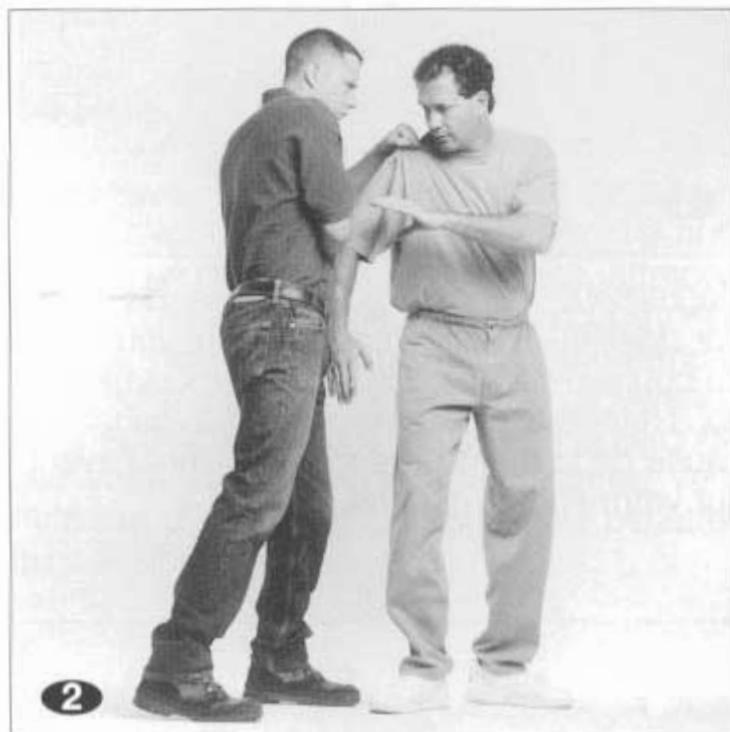
Finissez cette technique en poussant l'agresseur et en quittant rapidement les lieux ou bien, en saisissant de votre main gauche l'avant-bras ou le poignet de la main armée du couteau, de façon à désarmer l'agresseur, comme cela a été montré précédemment.

Variante: Dans certains cas (comme par exemple dans la technique suivante), il vous est possible de saisir votre agresseur par l'avant-bras avec votre main gauche, au lieu de l'attraper au-dessus du coude.

Menace de côté, à proximité immédiate



L'agresseur, arrivant de côté par rapport à vous, vous saisit vers l'épaule et vous met un couteau sur les côtes, derrière votre bras. Son but est certainement de vous dévaliser. Il veut restreindre vos mouvements et vous menacer avec le couteau, le tenant de manière à ne pas être facilement remarqué par les gens se trouvant autour.



Dans un mouvement brusque de votre bras droit, que vous tenez tendu vers le bas, déviez la main qui tient le couteau en l'envoyant en direction du ventre de l'agresseur, tout en tournant votre corps. Vous avez votre autre main prête à saisir l'avant-bras de votre agresseur, alors que vous avancez (s'il le faut) vers lui.

Comme dans la technique de base pour neutraliser la menace d'une arme à feu venant de derrière ou de côté, vous allez ici aussi dévier la menace, tourner votre corps pour constituer une esquive du corps, et vous précipiter sur votre agresseur. Mais ici, à cause de la distance et de l'angle dans lesquels vous vous trouvez, il est difficile de saisir son avant-bras «de façon ordinaire» avec le bras ayant effectué la parade. Vous devez donc saisir l'agresseur par son avant-bras (dont la main tient le couteau) en utilisant votre autre main (la gauche), afin de contrôler ses mouvements et l'empêcher de retirer sa main en arrière. Pour mieux le contrôler, servez-vous également de votre main droite. Attaquez dès que possible pour rendre difficile à votre adversaire l'utilisation de son arme. Pour finir, désarmez l'agresseur ou éloignez-vous de lui.



Saisissez l'avant-bras de l'agresseur en continuant à exercer une pression avec votre bras qui effectue la parade (le droit). Attaquez dès que possible en administrant, par exemple, un puissant coup de tête à un endroit vulnérable de la tête ou du visage de votre agresseur.



Avec votre bras qui effectue la parade (le droit), saisissez la main de votre agresseur qui tient le couteau et donnez-lui un coup de genou dans les parties. Continuez en vous éloignant de la zone de danger ou en désarmant votre adversaire.

Menace par-derrière, le couteau sur la gorge



L'agresseur est derrière vous, il vous attrape et vous met un couteau sur la gorge.



Levez vos mains en formant un crochet, saisissez l'agresseur dans la région du poignet et tirez le couteau loin de votre gorge, que vous éloignez dans la direction opposée.

Le but de l'agresseur est, dans ce cas, de soumettre sa victime à une menace qui la privera de la capacité de résister, qu'il s'agisse de vous dévaliser ou de vous prendre en otage. La défense est ici fondée sur la technique fondamentale du Krav Maga pour se délivrer d'une clé de la tête (un étranglement du bras en barre) de derrière.



D'un coup de tête, frappez l'agresseur dans le visage et éloignez suffisamment le couteau en tirant son poignet davantage vers le bas. Soulevez légèrement votre épaule droite. Pendant tout ce temps, vous pressez la main de votre agresseur qui tient le couteau fermement vers votre poitrine. S'il le faut, vous pouvez frapper votre agresseur dans les parties soit à ce stade de la défense soit au précédent.

Pour continuer, retournez votre corps (avec la tête dans la direction de l'ouverture qui vient d'être créée) en faisant bien attention de ne pas laisser le couteau passer près de votre gorge, et sortez votre tête par cette ouverture.

L'agresseur ne peut pas voir vos mains se déplacer vers le haut pour lui attraper le poignet, et lorsqu'il s'en aperçoit, c'est déjà trop tard pour lui. La première partie de cette technique consiste à tirer fort sur la main qui tient le couteau, tout en éloignant votre gorge vers l'arrière et en donnant un coup de tête dans le visage de votre adversaire. Tout de suite après, tournez votre corps bien fort vers l'intérieur en le penchant pour vous dégager de la prise. L'ouverture dans la prise de votre adversaire est créée en tirant fort sur son poignet, vers le bas et par le mouvement vif de votre corps.

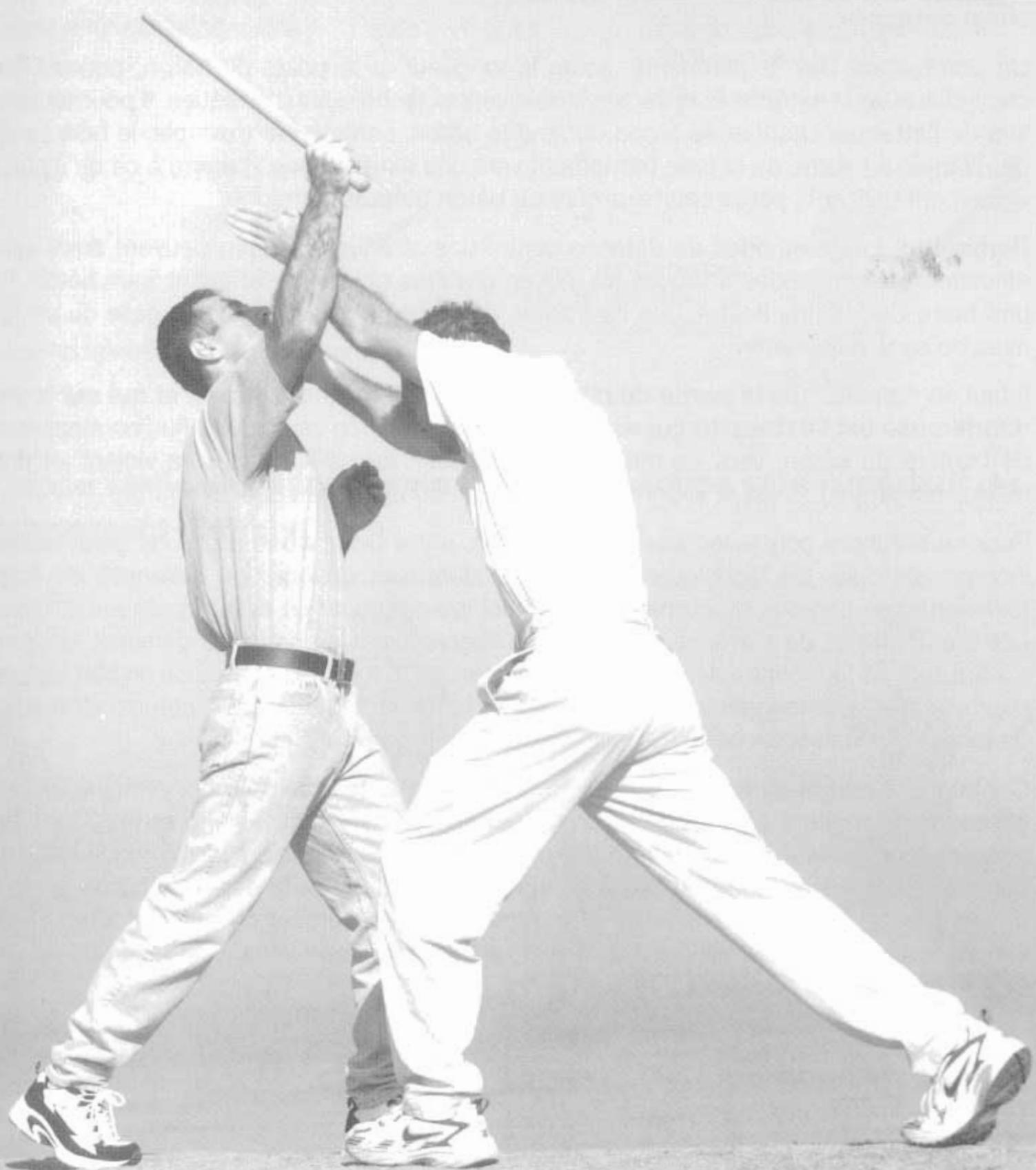


Attaquez de nouveau, avec la main de l'agresseur toujours maintenue fermement contre votre poitrine.

Votre épaule gauche doit se baisser pour faciliter le dégagement, alors que vous levez l'épaule droite pour avoir un meilleur contrôle et diminuer les possibilités que l'agresseur puisse ramener le couteau vers vous.

Remarque: Cette technique est généralement considérée comme étant à haut risque et elle ne doit, par conséquent, être utilisée qu'en dernier ressort! Il se peut qu'il soit, quelquefois, préférable d'attendre jusqu'à ce que votre situation s'améliore.

Défense contre un agresseur armé d'un bâton



Chapitre 3

Défense contre un agresseur armé d'un bâton

Lorsqu'il se sert d'un bâton comme une arme, l'agresseur tiendra généralement le bâton par une de ses extrémités, d'une main ou avec les deux. Les types possibles d'attaques avec un bâton comprennent: **frappe verticale descendante au-dessus de la tête, frappe verticale descendante vers l'avant, coup piqué vers l'avant, frappe horizontale sur le côté ou bien diagonale descendante**, réalisées à des hauteurs variées. Il existe aussi d'autres sortes d'attaques, moins utilisées, comme une frappe ascendante, à la verticale ou en diagonale.

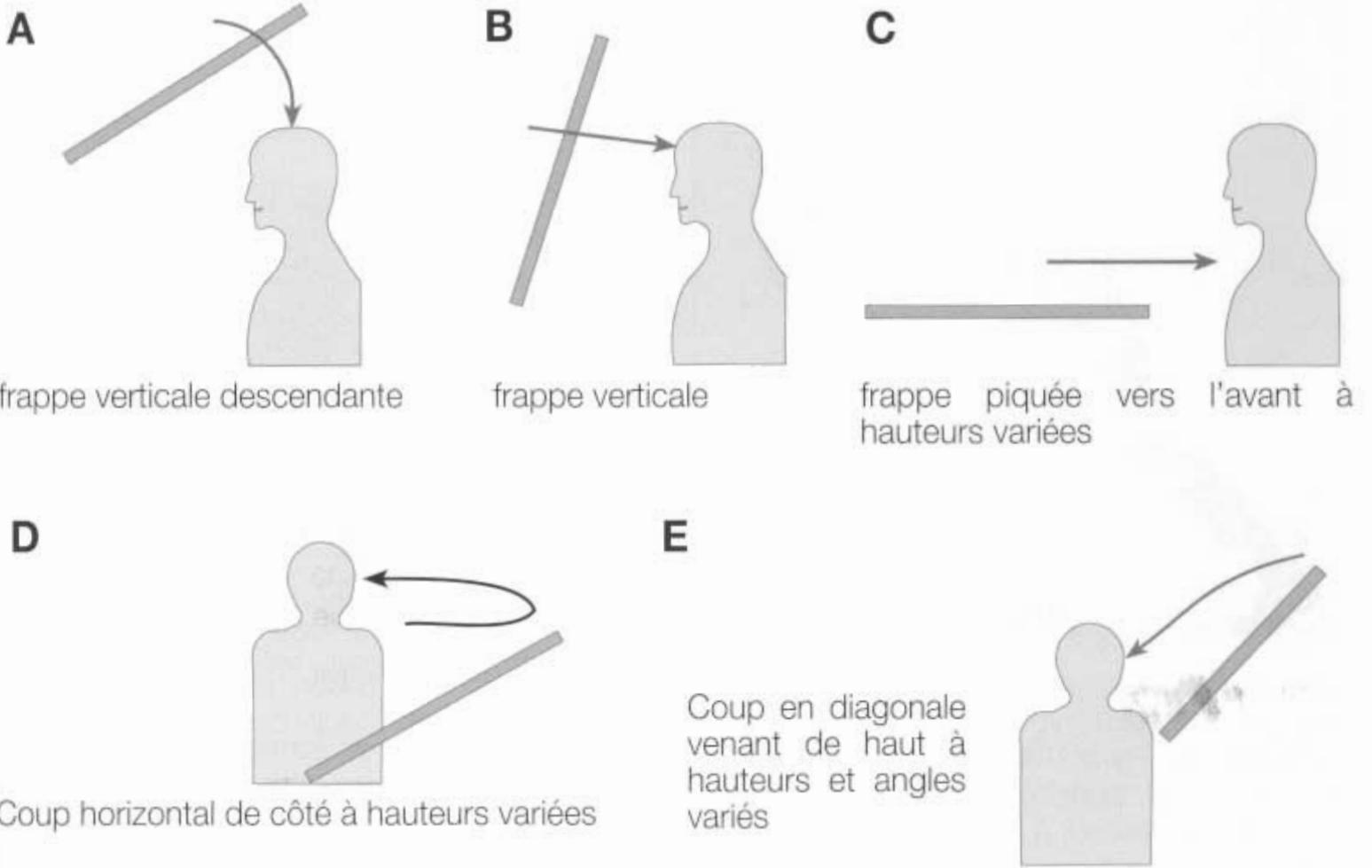
Un combattant bien expérimenté, selon la longueur et le poids du bâton, pourrait tenir celui-ci aux deux extrémités et se servir de diverses techniques d'attaques. Il pourrait aussi, lors de l'attaque, changer sa façon de tenir le bâton, comme par exemple, le faire passer d'une main à l'autre, ou le tenir fermement vers une extrémité de manière à ce qu'il puisse également utiliser la partie courte, arrière du bâton dans son attaque.

Remarque: Les méthodes de défense contre une attaque au bâton peuvent aussi servir efficacement contre des attaques au moyen d'autres objets ressemblant à un bâton, tels une barre de fer, une hache, une matraque, une batte de base-ball, une pelle ou un fusil avec ou sans baïonnette.

Il faut se rappeler que **la partie du bâton qui a la plus grande vitesse et qui est la plus dangereuse est l'extrémité qui est en avant**, celle dirigée vers vous. Plus on s'approche de l'arrière du bâton, vers les mains de l'agresseur, moins le coup sera violent (et donc moins dangereux). C'est là la principale caractéristique des attaques au bâton.

Pour se défendre contre les attaques au bâton, il y a deux types d'actions généralement incorporées dans les techniques de défense: **défenses de bras ou défenses de corps (évasion)**. Les parades du corps ont pour principe de foncer en avant (quelquefois suivant une diagonale) et de s'avancer très près de l'agresseur. Ces types de défenses du corps s'adressent surtout contre des attaques où l'agresseur, pour frapper, balance un bâton en une courbe verticale descendante, en diagonale vers le bas ou à l'horizontale, comme s'il essayait de taper la balle avec sa batte de base-ball. (Voir les figures a, e et d.)

Contre une attaque au-dessus de la tête, les défenses de bras ont pour principe de **faire glisser** et rediriger le bâton ou l'avant-bras de l'agresseur (figures a, b et e). Contre une attaque horizontale (figure d), le principe de la défense de bras, après avoir foncé en avant, consiste à **absorber l'élan** du bras de l'agresseur ou celui de la partie du bâton la moins dangereuse et au déplacement le moins rapide. Un mouvement de défense interne avec la main est un geste qui servira à dévier et rediriger l'attaque venant de face ou l'attaque piquée de la pointe du bâton. (Figures b et c).



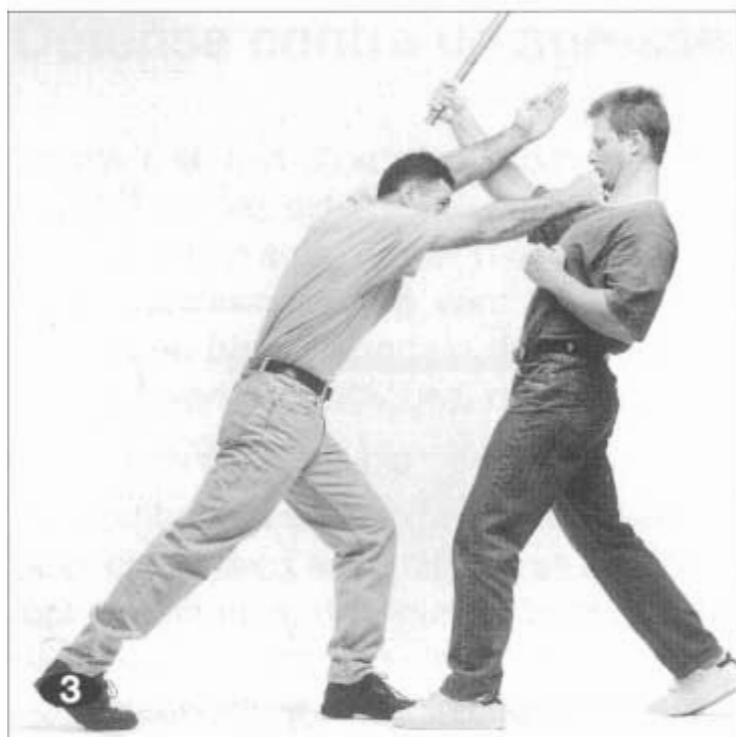
Frappe verticale descendante – Défense piquée vers l'intérieur du mouvement d'attaque



La position de départ, c'est-à-dire une attitude neutre.



L'agresseur lève son bâton et s'avance en attaquant. Commencez par lever votre main verticalement dans une défense piquée, en vous penchant vers l'avant et en fonçant vers l'agresseur. Le dos de la main exécutant la technique de défense est tourné vers le côté. L'autre main remonte, prête à attaquer, et vous avez la tête rentrée entre les épaules.



Foncez en avant en exécutant une défense piquée, glissant votre avant-bras contre l'intérieur de l'avant-bras de votre agresseur. Aussitôt que possible, contre-attaquez en frappant l'agresseur à la gorge ou au menton. Face à votre adversaire, vous avez le corps penché en diagonale vers l'avant, de sorte que l'on pourrait dessiner une ligne droite imaginaire depuis votre main en avant jusqu'à votre talon arrière.



La conclusion de l'action: attrapez l'agresseur et donnez-lui un coup de genou dans les parties.

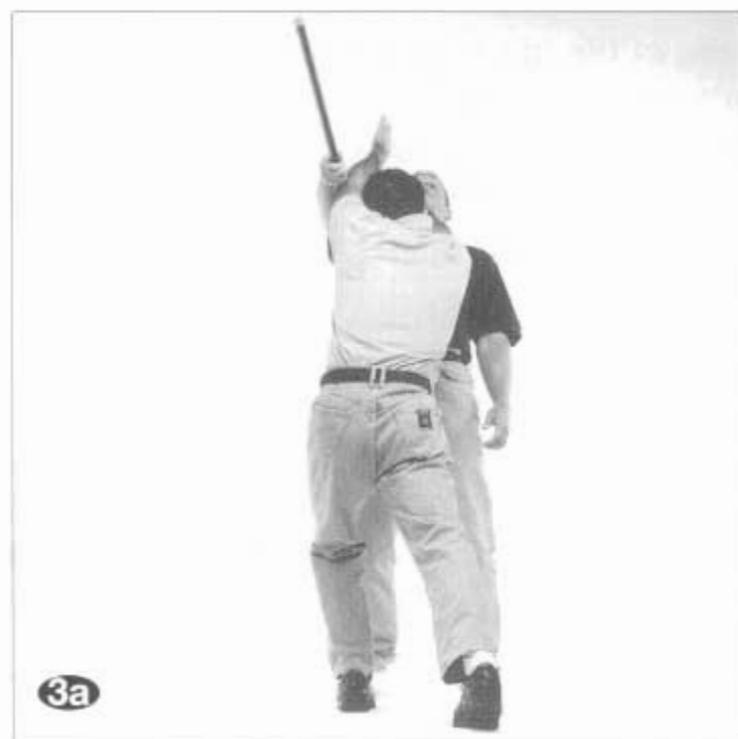
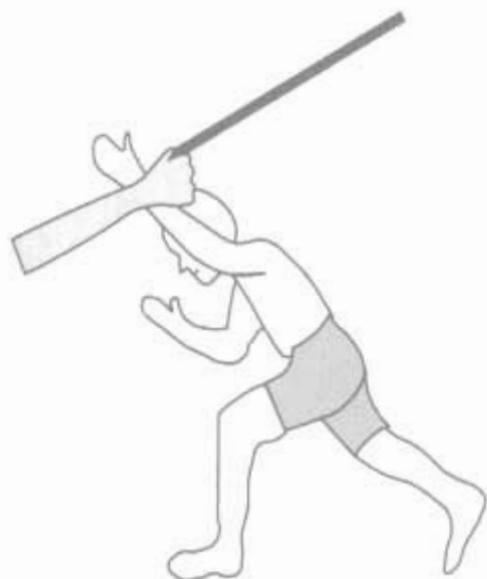


Photo N° 3 montrée de dos: L'attaque glisse le long de votre bras et de votre corps. Vous avez la tête baissée, entre les épaules, votre bras touche l'arrière de votre oreille. Vous pouvez vous avancer avec n'importe quel pied, le choix dépendant de la situation, comme il sera expliqué plus loin.

Commencez par une défense de bras (la technique de défense piquée) dirigée vers l'intérieur de l'avant-bras de l'agresseur. Si l'attaque vous a pris par surprise, selon le moment et la manière dont elle est effectuée, la défense peut être dirigée vers le bâton lui-même. Dans n'importe quel cas, le bâton ou le bras de l'agresseur, une fois dévié, glissera le long de la partie charnue, extérieure de votre bras et sera redirigé vers l'extérieur de votre corps. L'action de la main exécutant la technique de défense dirige («attire») votre corps dans son élan vers l'avant.

Dans la technique de défense piquée, lorsque vous levez votre bras, vous avez le coude pointé vers le bas et le bras lui-même (votre biceps) se porte tout près de votre tête, laquelle est rentrée entre les épaules. Cette manœuvre peut également se révéler efficace si l'agresseur tient le bâton **avec les deux mains**, mais dans ce cas vous devez exécuter la défense piquée **vers le côté extérieur de son avant-bras**. (Voir la technique suivante.)



A

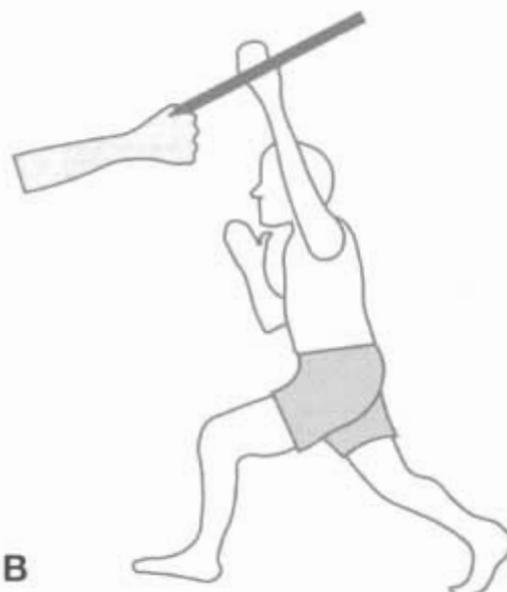
Penché en avant: la posture correcte, qui ramène votre tête plus près de l'agresseur, dans la zone la moins dangereuse.

La défense de corps a pour principe de foncer en avant à l'instant où l'agresseur élève sa main pour attaquer. Vous pouvez utiliser **l'un ou l'autre pied** pour avancer. Bondir du pied gauche donne plus de force à la défense de bras. Si vous foncez en avant avec le pied droit, votre corps s'écarte plus efficacement de la ligne d'attaque.

Si vous avez la possibilité de voir clairement comment l'attaque va se développer, et si elle est relativement lente, vous aurez le temps de mettre plus de poids sur votre bond en avant qui, de façon naturelle, précédera la défense de bras. Rappelez-vous que la technique de défense et le bond en avant doivent être exécutés **à l'instant même où votre adversaire lève la main**, lorsqu'il se trouve à une distance qui risque de vous mettre en danger.

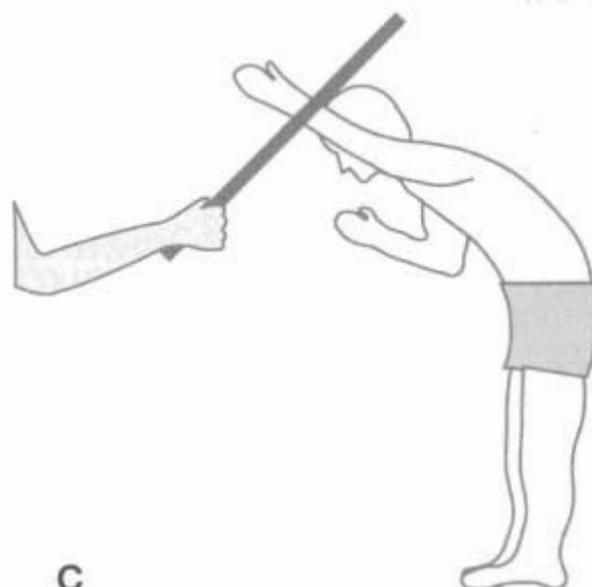
Rappelez-vous: Pour vous défendre contre une attaque soudaine, cela vous prendrait trop de temps pour projeter votre corps tout entier en un bond en avant; l'accent doit se porter naturellement sur le fait de pencher en avant le haut de votre corps (ainsi que sur la défense de bras). Cela réduit la distance par rapport à l'agresseur et déplace la cible (en l'occurrence votre tête) plus près de la partie la moins dangereuse du bâton, comme il sera démontré plus loin.

Si l'attaque arrive de face (voir la figure b au début de ce chapitre), il est clair que les techniques de défense seront appliquées vis-à-vis du bâton, plutôt que contre l'avant-bras de l'agresseur. Gardez votre tête baissée, inclinée vers l'avant; la défense piquée du bras sera dirigée encore plus vers l'avant que ce qui est montré dans les photos 2 et 3. (Voir la figure ci-dessus.)



B

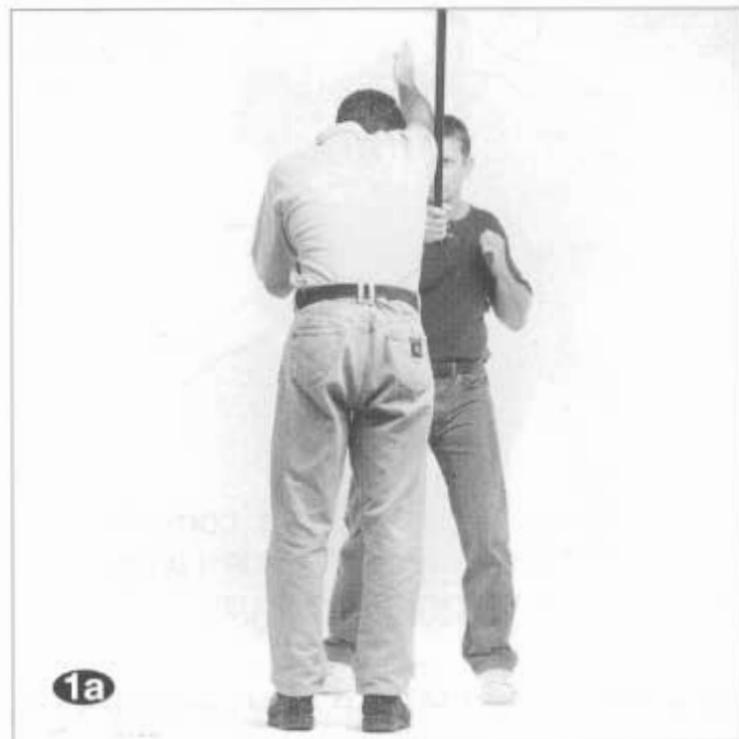
Debout droit: la posture incorrecte, dans laquelle votre tête est trop loin de l'agresseur.



C

Défense contre une attaque soudaine

Défense piquée contre une frappe verticale descendante – en restant sur place (stade d'initiation)



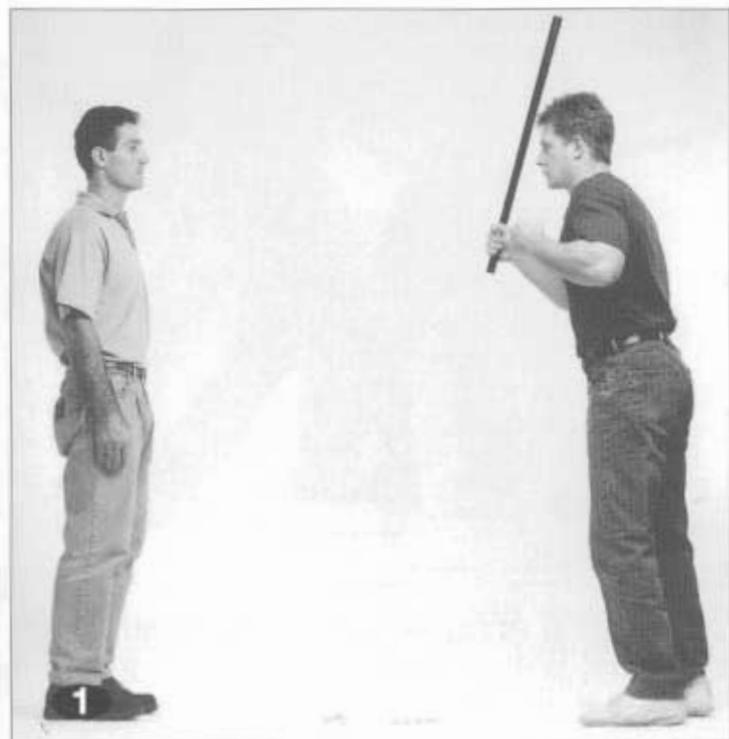
Exécutez la défense piquée vers le côté extérieur (ou intérieur) de l'attaque. Bien qu'il s'agisse seulement d'un stade d'initiation destiné à démontrer l'efficacité de ce système de défense, cette technique est extrêmement utile si l'attaque vous prend tout à fait par surprise. Votre défense est suivie d'un bond en avant et de contre-attaques.

La situation montrée dans la photo N° 1, vue de dos, met en évidence le glissement du mouvement d'attaque le long du bras et du corps du défenseur. La partie extérieure, charnue de votre avant-bras heurte l'attaque selon un angle aigu.

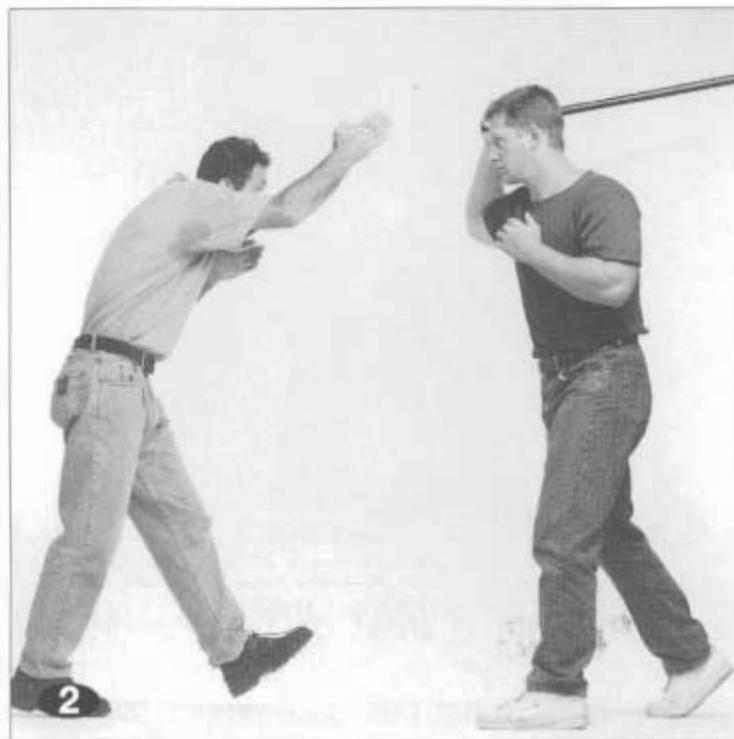
Ce stade d'initiation est destiné à démontrer l'efficacité de cette technique. Nous allons isoler la technique de défense piquée du bras, utilisée contre la partie du bâton la plus proche de la main par laquelle l'agresseur porte son attaque. En tant que méthode d'entraînement, cette technique sert à renforcer chez l'élève, les techniques de défense de la main, au moyen d'attaques de force faible à moyenne, avec un bâton ordinaire, ou d'une attaque plus puissante avec un bâton rembourré. C'est aussi un exemple de technique de défense rapide et instinctive contre une attaque au bâton verticale descendante soudaine, visant votre tête, alors que vous n'avez pas eu le temps de vous jeter en avant assez tôt ou assez vite.

La direction et l'angle de l'attaque déterminent si la technique de défense est utilisée vers l'intérieur ou vers l'extérieur de l'attaque. Un autre facteur important à considérer est la présence éventuelle d'autres agresseurs et leur position par rapport à vous, par exemple de quel côté ils s'approchent, etc.

Frappe verticale descendante – Défense piquée vers l'extérieur du mouvement d'attaque



1 La situation de base du départ: le défenseur est debout, légèrement à la diagonale de l'agresseur ou face à lui.



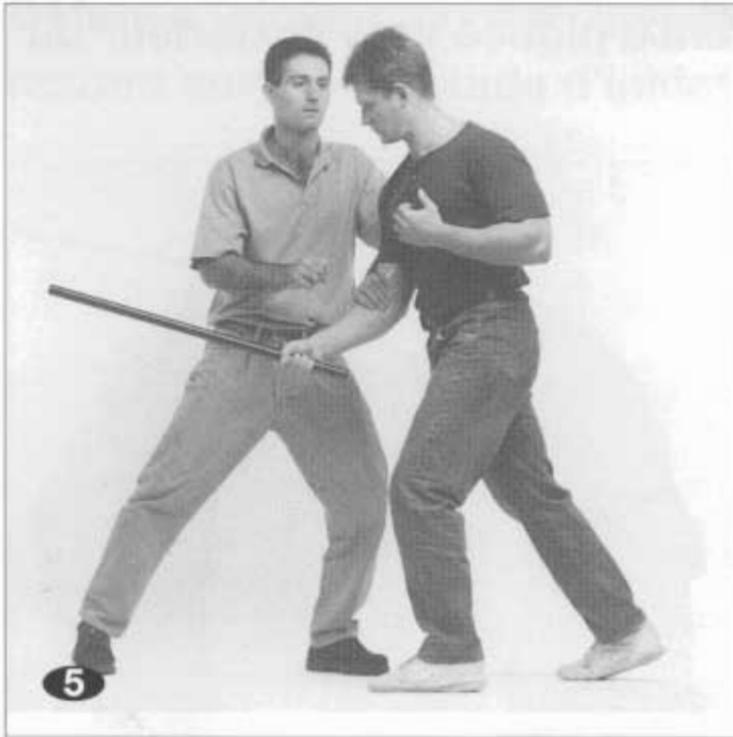
2 A l'instant où l'agresseur lève sa main et s'avance pour attaquer, exécutez une défense piquée (avec votre main droite), en fonçant en avant. Vous avancez avec le pied du côté opposé à la main qui effectue la défense.



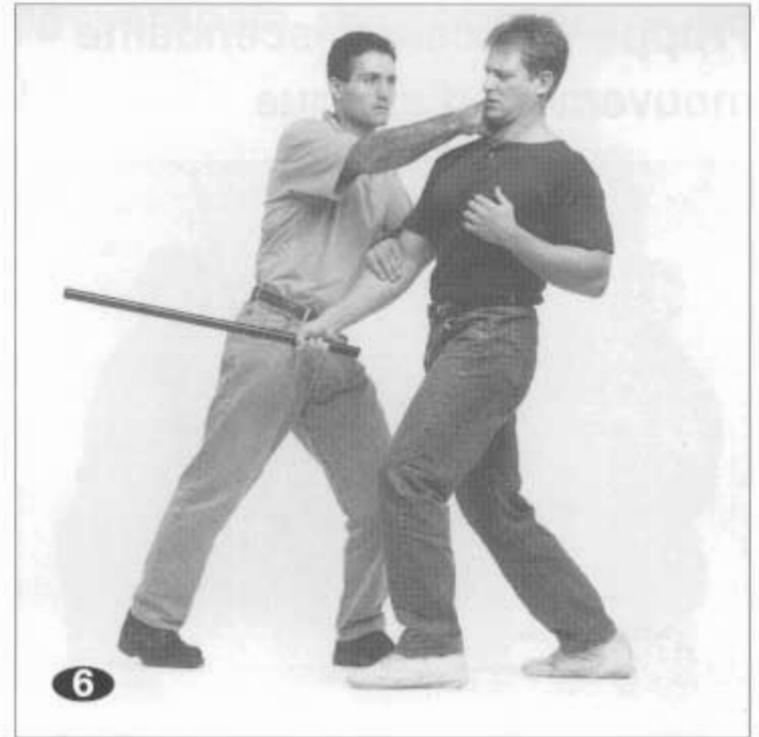
3 La conclusion de la première étape de la défense: exécutez une défense piquée avec votre bras, le coude tourné vers le bas, en faisant glisser le côté extérieur de l'avant-bras de l'agresseur. Vous avez le corps penché en diagonale vers l'avant, la tête baissée, entre les épaules. Le biceps du bras qui effectue la défense est contre votre oreille (le dos de la main tourné vers l'extérieur) et vous avez l'autre main près de votre visage.



4 Au même instant où votre corps se tourne, prolongez le mouvement et prenez la main effectuant l'attaque avec vos deux mains. Votre jambe arrière s'est déplacée hors de la trajectoire de descente du bâton.



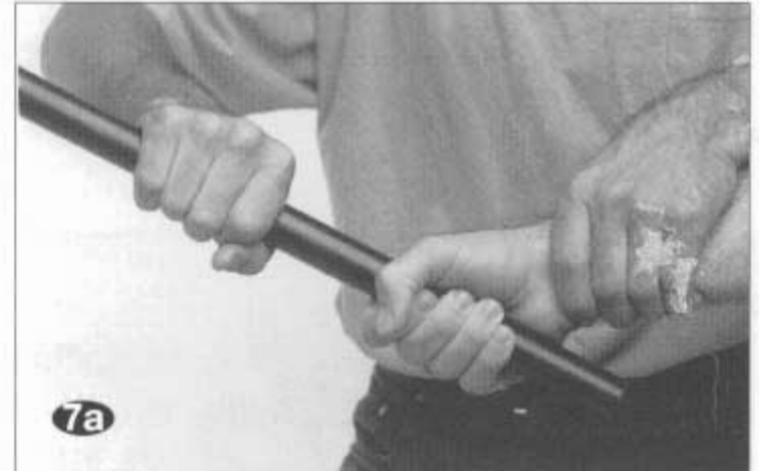
Tirez fortement la main de l'agresseur vers le bas et changez de main (la gauche) pour saisir le bras. Il est particulièrement facile de tenir votre adversaire s'il porte une chemise à manches longues.



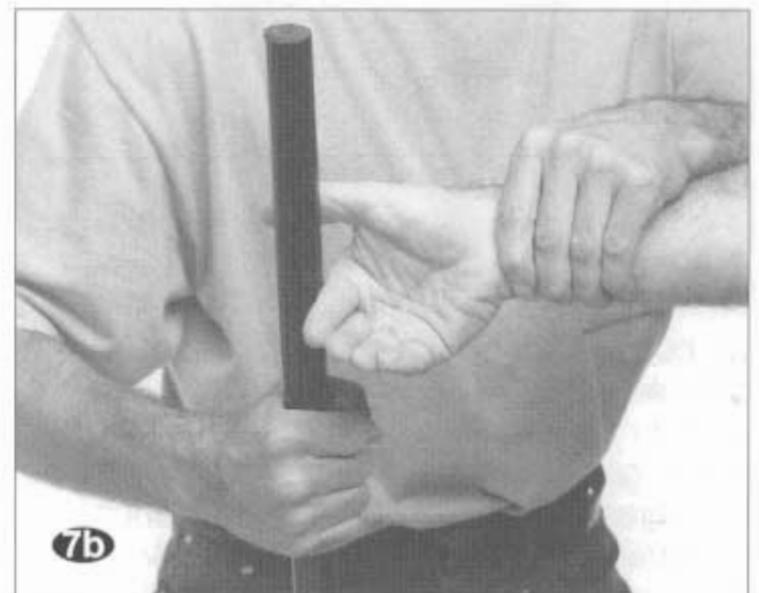
Continuez à attaquer avec votre main arrière (la droite), soit au moyen d'un coup de poing direct soit d'un coup de poing intermédiaire entre un crochet et un uppercut, en fonction de l'angle entre vous et votre agresseur.



Désarmez l'agresseur: tenez le poignet de l'agresseur avec une main et le bâton avec l'autre. Au moyen d'un effet de levier contre le pouce de votre adversaire, tournez le bâton vers le bas pour lui faire lâcher sa prise, et désarmez-le. S'il s'avère difficile de le désarmer, donnez-lui un coup de genou dans le poignet et le dos de sa main, tout en tournant le bâton vers le bas.



Gros Plan de la photo N° 7: Saisissez le poignet et le bâton de l'agresseur pour le désarmer.



Gros Plan de la photo N° 7: En tournant le bâton dans la main de l'agresseur, vous le lui ferez lâcher.



Au lieu que, comme au stade 4, vos deux mains prennent et suivent la main effectuant l'attaque, ici vous n'utiliserez qu'une seule main (la droite). Alors, en effectuant une rotation rapide du corps, vous lancerez votre autre main (la gauche) à l'attaque. Du fait de la rotation du corps et du mouvement de la main, votre jambe arrière s'est déplacée hors de la trajectoire de descente du bâton.

Au moment où l'agresseur lève sa main pour vous assener un coup de bâton sur la tête, il est généralement préférable de foncer en avant et d'effectuer une technique de défense vers **l'intérieur** de l'attaque, comme il a été montré plus haut dans la première technique de ce chapitre.

Il est possible d'appliquer la technique montrée ici si vous vous tenez en face de la main qui porte l'attaque, ou encore en face de l'agresseur, lorsque la situation exige une technique de défense piquée qui glisse le long du côté **extérieur** du bras droit effectuant l'attaque pour le faire dévier. Dans ce cas, il est nécessaire de foncer en avant en diagonale. Ici, ce bond s'effectue du pied du côté opposé à celui de la main exécutant la technique de défense, afin d'assurer une meilleure défense de corps, plus rapide, puisque la direction de la trajectoire d'attaque du bâton, surtout si votre adversaire le tient d'une seule main, est en diagonale vers le bas.



Attrapez la main effectuant l'attaque (ou la manche longue de l'agresseur) afin de l'empêcher de faire plus ample usage de son bâton, et en même temps, contre-attaquez au moyen d'un coup de poing direct. Si son mouvement d'attaque continue sa courbe vers le bas, il vous sera encore possible d'attraper le bras effectuant l'attaque, mais seulement lorsqu'il arrive près du corps de l'agresseur et pas avant.



Pour conclure, exécutez une autre contre-attaque, comme par exemple un coup de pied dans les parties.

Les figures suivantes illustrent les différentes possibilités pour appliquer cette approche (la technique de défense vers l'extérieur du bras de l'agresseur) alors que l'on vous attaque de face, de façon légèrement décentrée ou de côté.

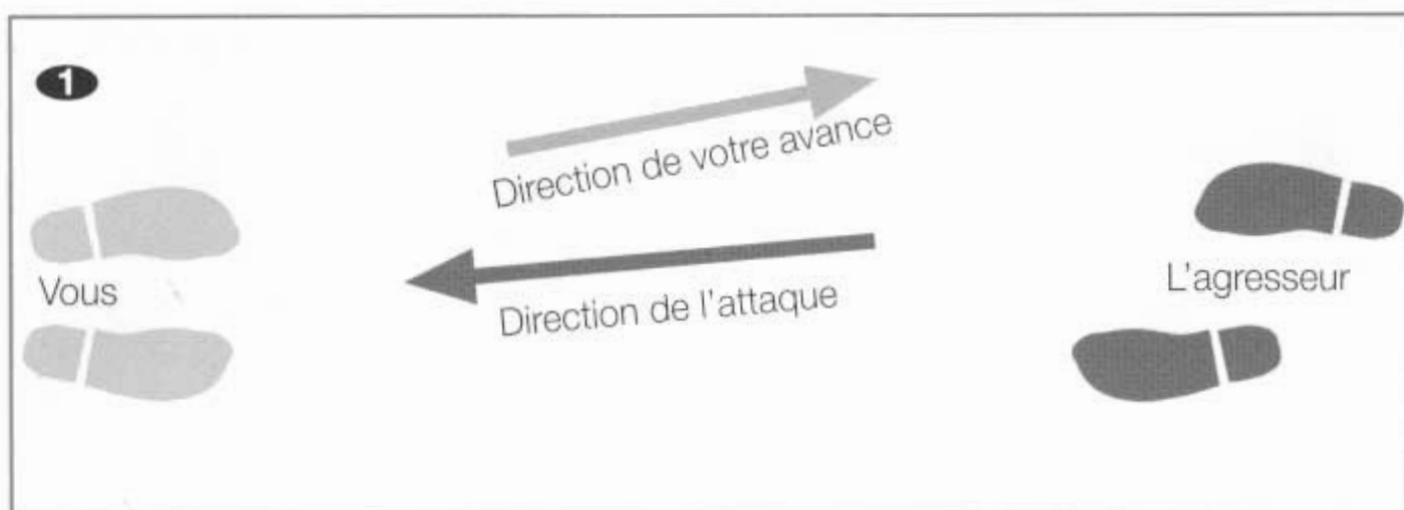


Figure N° 1: Vous êtes debout, face à l'agresseur, avancez diagonalement vers l'extérieur afin de réaliser la défense piquée vers l'extérieur de l'attaque. Dans cette situation, lorsque le bâton est tenu d'une seule main (à moins qu'il soit nécessaire de faire autrement), il faut généralement mieux appliquer la première technique *Frappe verticale descendante – Défense piquée vers l'intérieur du mouvement d'attaque*.

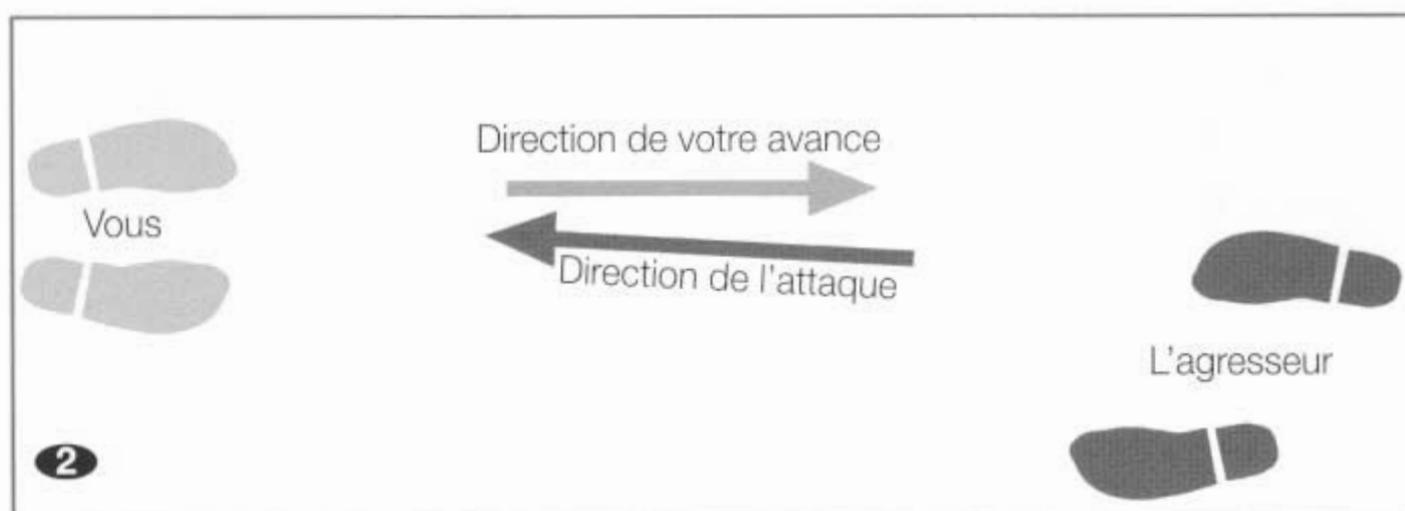


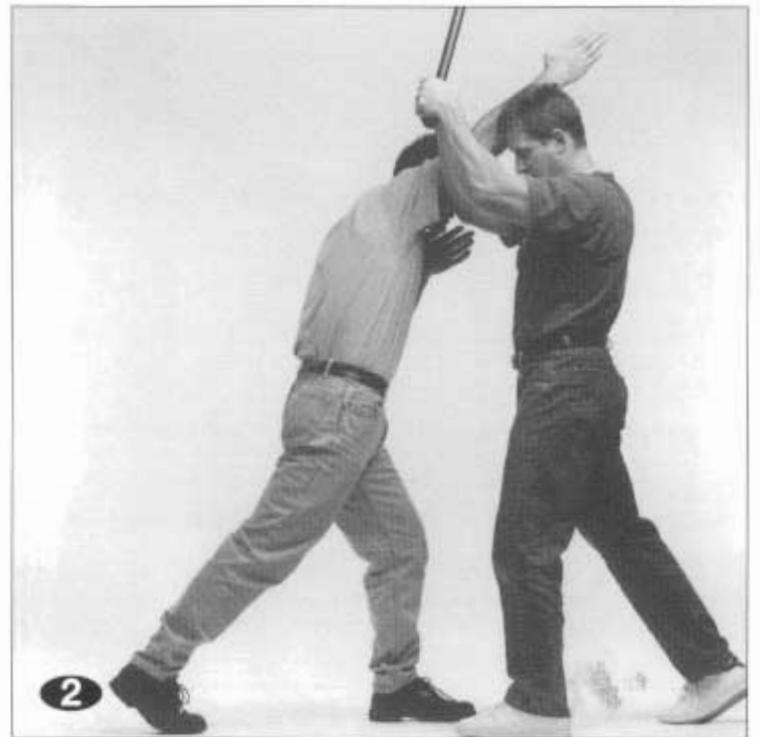
Figure N° 2: Dans cette position, où vous vous trouvez face à la main portant l'attaque, il est plus naturel d'appliquer la dernière technique de défense. Vous allez avancer droit devant, comme il a été montré dans la photo N° 3.

Dans une défense vers l'extérieur de l'attaque, comme on le montre ici, il peut se présenter des situations où la main et le pied situés du même côté, doivent se trouver en avant. Cela peut se montrer, par exemple, nécessaire contre un agresseur attaquant de côté ou si, pour des raisons tactiques, vous devez vous déplacer très près, derrière votre adversaire. Dans cette situation, vous pouvez **vous servir du corps de l'agresseur comme d'un bouclier** contre une menace supplémentaire, comme par exemple un autre agresseur arrivant derrière le premier. (Pour plus de détails, voir la technique *Frappe verticale descendante – Défense piquée vers l'extérieur du mouvement d'attaque, avec deux pas en avant*.)

Frappe verticale descendante à deux mains – Défense piquée



1 L'agresseur commence à vous attaquer. Commencez avec une défense piquée du bras et en fonçant en avant.



2 Vous portez votre défense, d'une façon similaire à la technique précédente, contre l'avant-bras de votre adversaire ou contre son bâton.



3 Effectuez une rotation du corps tout en reculant votre jambe arrière pour l'éloigner de la direction du bâton qui s'abat. Attrapez la main de l'agresseur et appliquez-lui une pression vers le bas.



4 Votre première contre-attaque.

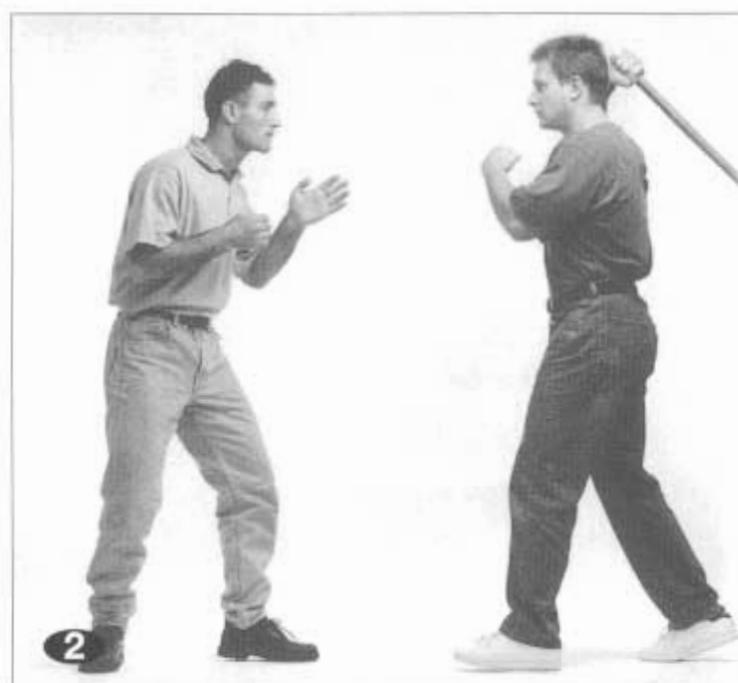
Vous bondissez en avant et appliquez la même technique de défense que la précédente. Comme les mains de l'agresseur continuent leur élan vers le bas, vous devez effectuer une rotation du corps, saisir son arme et la forcer vers le bas avec votre deuxième main. Il vous faut commencer votre contre-attaque aussitôt que possible.

Variante: Au lieu d'effectuer la rotation du corps décrite à l'étape 3, vous pouvez simplement continuer avec un coup de genou de votre jambe arrière dans les parties de l'agresseur.

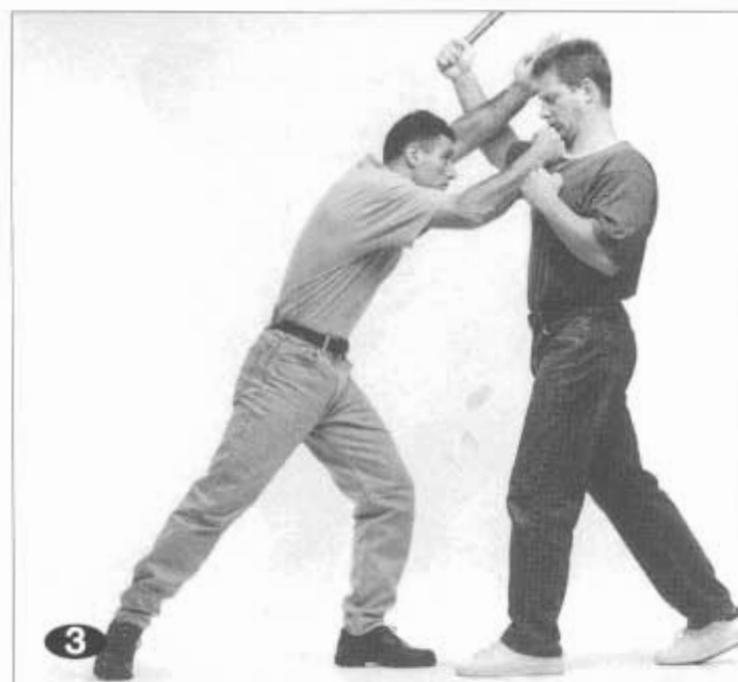
Agresseur sur le côté – Attaque verticale descendante



L'agresseur vient de côté par rapport à vous.



L'agresseur attaque d'un coup de bâton vertical descendant. Appliquez la défense piquée en même temps que vous exécutez une rotation du corps qui vous amène face à l'agresseur et bondissez en avant.



Effectuez la défense de bras et une première contre-attaque. Vous exécuterez ces actions, similaires à celles qui suivent, comme elles ont été présentées dans la première technique de ce chapitre. Il est important que votre tête reste abritée sous votre bras.



Pour vous défendre contre une attaque à la hache, utiliser la même technique que contre un bâton. La photo montre ici une application de la technique *Frappe verticale descendante – Défense piquée vers l'intérieur du mouvement d'attaque*, utilisée contre une hache.

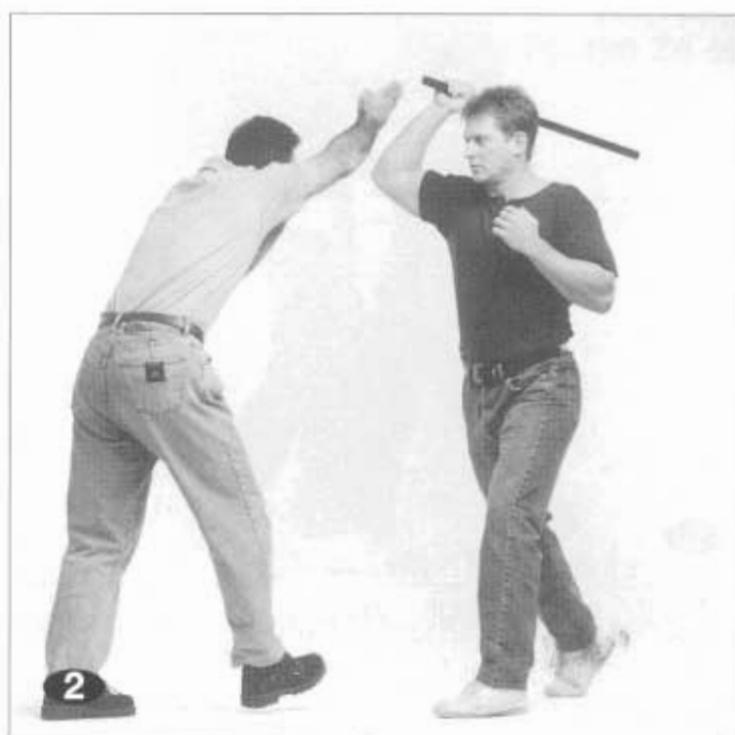
Remarque: Dans cette technique, il est important d'exécuter la défense piquée en même temps qu'une rotation du corps vers l'agresseur (il ne faut pas rester de côté par rapport à l'agresseur) afin que le bâton, lorsqu'il glisse le long de votre avant-bras et votre bras, **n'aille pas heurter votre tête.**

Frappe verticale descendante – Défense piquée vers l'extérieur du mouvement d'attaque, avec deux pas en avant

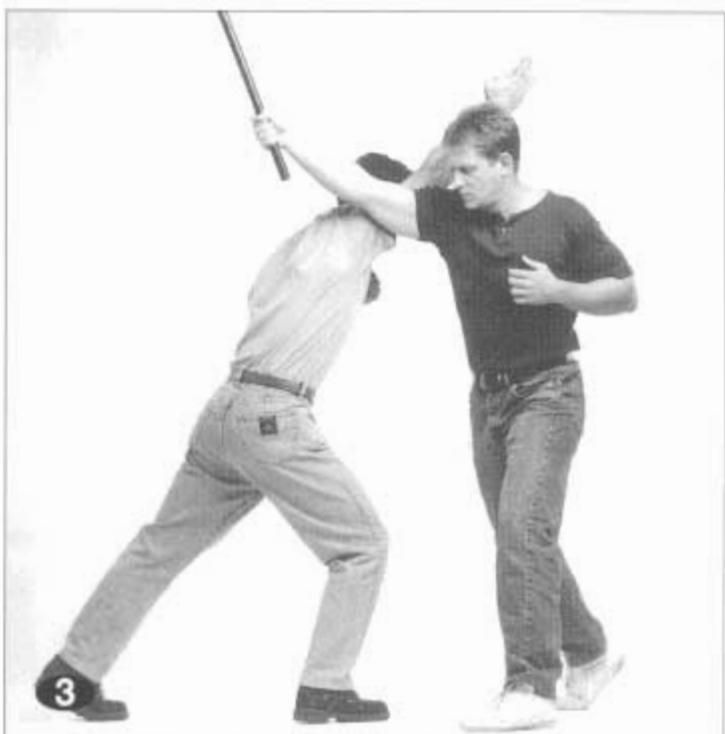


Situation de départ: une posture neutre.

photo 2: Tout en fonçant en avant, exécutez une défense piquée vers l'extérieur de l'avant-bras tenant le bâton. La direction de votre avance rapide est en diagonale vers l'avant,



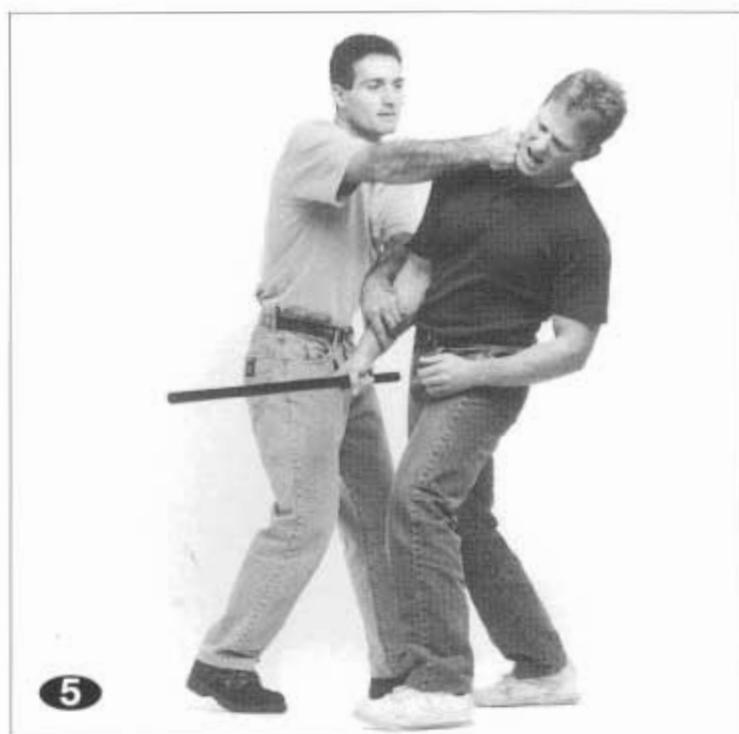
du pied du même côté que la main effectuant la défense piquée (pied droit, main droite) et en traversant une ligne imaginaire entre vous et l'agresseur.



Conclusion de la défense piquée et le premier pas du défenseur en avant. Lorsque vous effectuez le coup piqué, vous devez avoir le coude dirigé vers le bas, le bras bien droit et le dos de la main tourné vers l'extérieur. (S'il le faut, vous pouvez exécuter votre contre-attaque à partir de cette position, sans faire le deuxième pas en avant.)



Pour continuer, faites un second pas du pied opposé à la main effectuant la défense piquée (pied gauche), de façon à venir presque derrière l'agresseur. Le but de ce mouvement est de réduire la distance et de servir de mesure préventive contre d'éventuelles menaces supplémentaires qui pourraient survenir de votre côté droit ou de derrière. Avec une ou les deux mains, et en avançant, tirez la main portant le bâton vers le bas, ce qui réduit la capacité de l'adversaire à attaquer de nouveau.



Saisissez la main tenant le bâton et maintenez-en le contrôle, tout en assenant une contre-attaque selon votre position (sur le côté de votre adversaire ou derrière lui).

Dans cette technique vous faites **deux pas en avant**. Cette technique s'applique dans deux situations possibles:

1ère situation: Il y a deux agresseurs et la défense ordinaire risquerait de vous forcer à tourner le dos au second ou bien à vous trouver très près de lui. Le pas supplémentaire est alors nécessaire pour éviter ce problème. Pour avoir des éclaircissements supplémentaires, reportez-vous au chapitre 10: **Défense contre deux agresseurs armés**.

Les figures 1a à 1c illustrent ce qu'il convient de faire dans une telle situation.

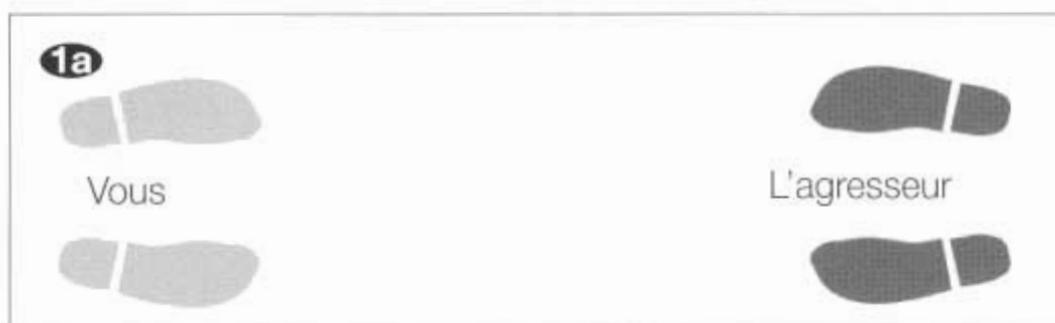


Figure N° 1a:

Une situation où vous devriez aller derrière l'agresseur.

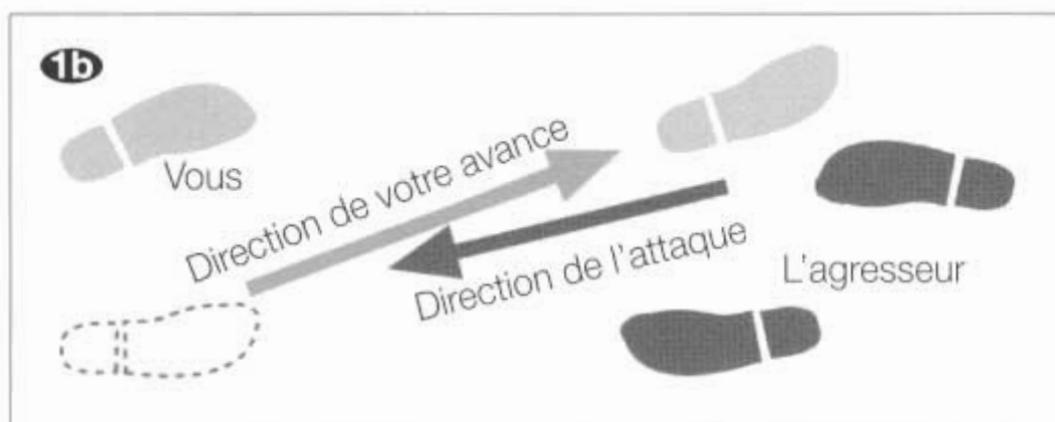


Figure N° 1b:

Effectuez un bond en avant en même temps qu'une technique de défense de la main (comme dans la photo N° 3).

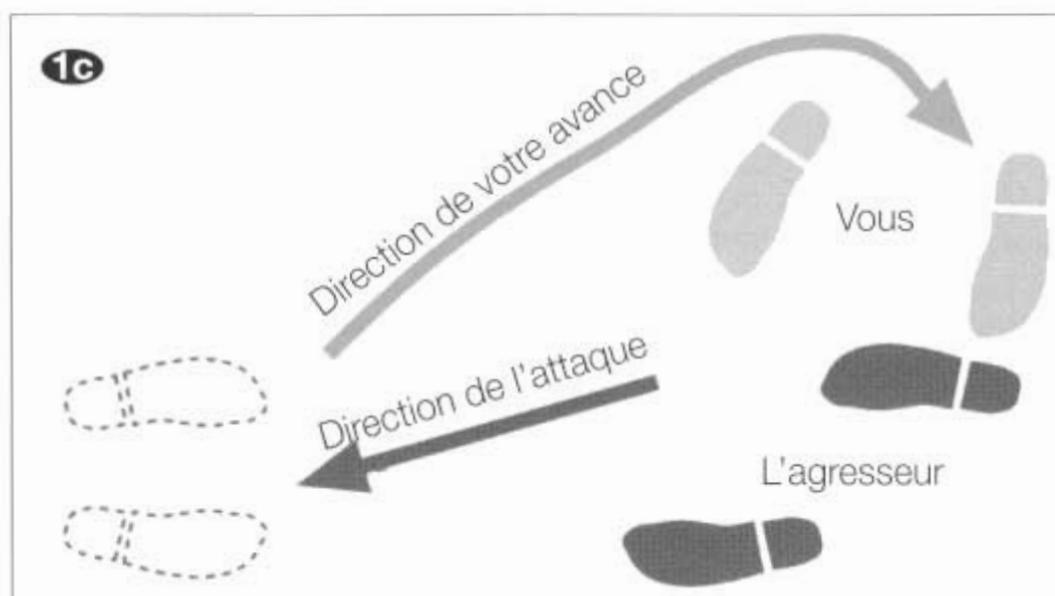


Figure N° 1c:

Votre deuxième pas en avant vous amène derrière l'agresseur (comme il est montré dans la photo N° 4). En fait, l'agresseur devient un bouclier entre vous et une menace supplémentaire.

2ème situation: L'agresseur vient de côté (ou en diagonale de côté) et porte une attaque verticale descendante avec son bâton. Tout en appliquant la défense piquée, faites un pas en avant vers l'agresseur (du pied situé du même côté que la main donnant le coup piqué), tout en tournant votre corps pour lui faire face et en utilisant votre bras pour protéger efficacement votre tête. Cela empêchera le bâton d'atteindre votre tête. Les figures 2a et 2b montrent comment appliquer cette technique.



Figure N° 2a:

La position de l'agresseur est en diagonale sur votre droite, s'appêtant à vous attaquer d'un coup de bâton sur la tête.

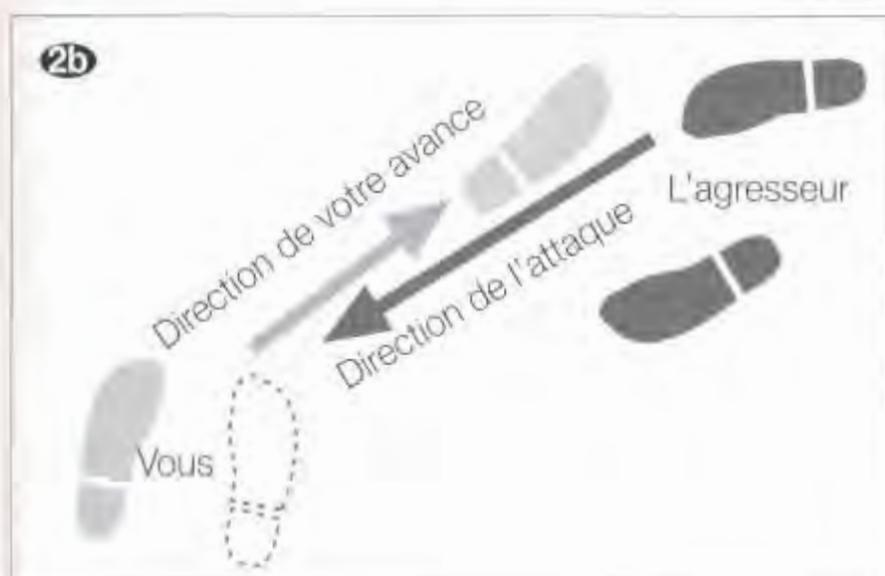
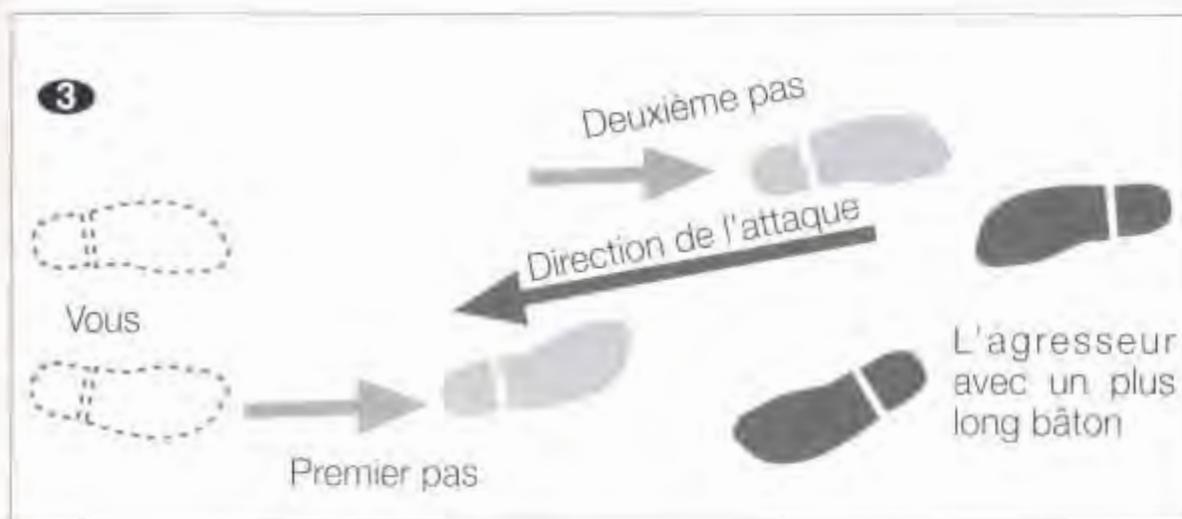


Figure N° 2b:

Exécutez une technique de défense de votre main droite, tout en effectuant une rotation du corps et un pas en avant du pied droit.

3ème situation: Contre un bâton plus long ou lorsque la distance initiale est plus grande, vous ferez **deux pas**, puisque dans ces conditions, un seul pas en avant ne suffirait pas.



3ème situation

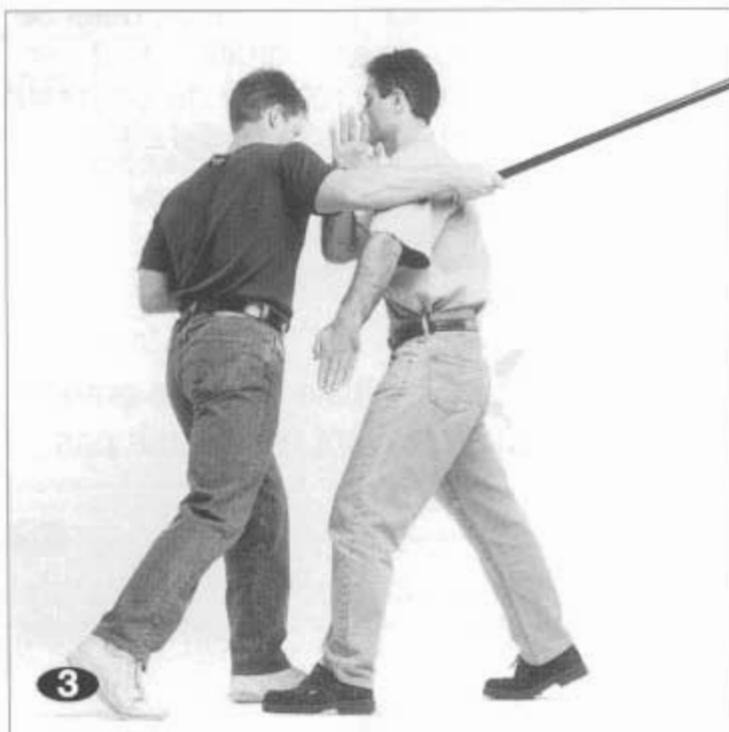
Attaque horizontale de côté – Déplacement vers l'avant (Coup de batte de base-ball)



La position de départ: par exemple, une posture neutre.



L'agresseur avance en balançant son bâton horizontalement pour vous frapper. Effectuez une rotation du corps et foncez en avant avec votre épaule et votre pied du côté attaqué (le côté gauche). Dans votre déplacement vers l'avant, vous aurez la main en avant, tournée vers le bas et la main arrière, levée vers le haut, afin de protéger votre tête.



L'instant de collision avec l'agresseur: Votre épaule et votre bras sont très près de l'épaule de votre adversaire. Vous avez la paume de votre main levée et le dos de l'autre main tournés vers l'extérieur.



Enfermez et bloquez la main qui tient le bâton, tout en effectuant une contre-attaque en fonction des distances dans cette situation (par exemple, un coup de coude à l'horizontale dans le visage de l'agresseur).



Pour continuer la contre-attaque, vous pouvez donner un coup de genou dans les parties de votre adversaire.



Vous appliquez la même technique contre un agresseur qui tient son bâton à deux mains.

Cette technique de défense est pratiquement, exclusivement, fondée sur un seul principe: réduire la distance entre vous et votre agresseur. Dans ce but, tournez-vous vers l'intérieur et foncez droit en avant, pour arriver aussi près que possible de l'agresseur, cherchant à toucher son épaule avec la vôtre.

Remarque: Le défenseur doit avancer vers l'épaule de l'agresseur du côté du bras qui donne le coup de bâton.

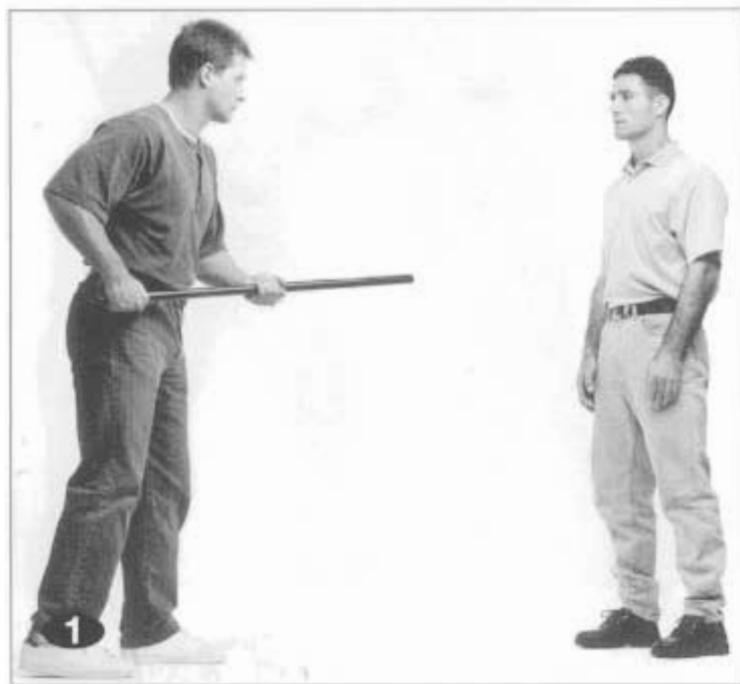
La même méthode s'applique si l'agresseur tente de frapper en tenant son bâton des deux mains (ce qui s'appelle couramment «Coup de batte de base-ball»), sauf que dans ce cas, vous devez heurter le haut de son bras (le triceps) ou son avant-bras.

Commencez par effectuer un mouvement de défense du corps qui vous «attire» dans un bond en avant. Levez la main que vous avez en arrière, rapidement, devant la joue du côté opposé, alors que la main qui est en avant pointe vers le bas, avec la partie charnue, tournée vers l'extérieur. (Voir la photo 3.1.)

Si le bâton vous frappait tout de même, ce serait avec sa partie la moins dangereuse, près de l'endroit où l'agresseur le tient, et son impact se répartirait sur une grande étendue des muscles de votre bras et de votre dos, de sorte que vous n'en éprouveriez pas un si grand mal.

Variante possible: Foncez en avant, mais de deux pas. Le premier pas s'effectue comme il l'a été montré. Le second, effectué du pied qui est en arrière (le droit) dans la direction du mouvement continu du bâton, provoque un mouvement simultané de rotation de votre part et de celle de votre adversaire. Ce mouvement réduit l'impact de la collision avec l'agresseur. Cependant, le but de cette rotation pendant l'élan en avant pourrait aussi être de placer l'agresseur entre vous et un autre agresseur (qui pourrait se trouver derrière vous ou à votre gauche) ou encore si vous avez à parcourir une plus longue distance pour venir contre votre agresseur.

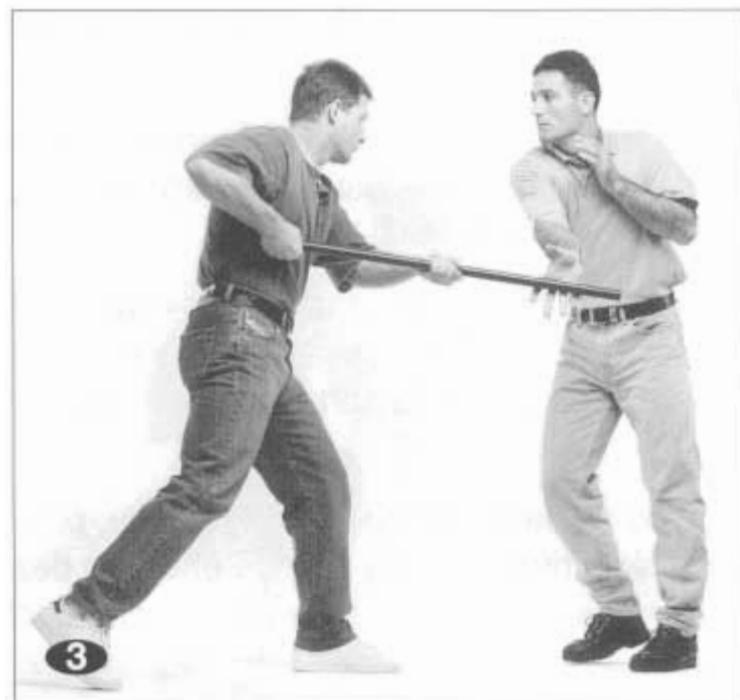
Coup piqué de la pointe d'un bâton – Défense interne vers le côté «mort»



1 La position de départ: par exemple, une posture neutre. L'agresseur se prépare à vous attaquer de la pointe de son bâton.



2 L'agresseur s'avance, lançant son bâton en avant comme s'il voulait poignarder. Commencez par effectuer une technique de défense interne de la main, tandis que votre corps suit en se penchant en avant et en tournant, ce qui porte votre poids en diagonale vers l'avant et vers l'extérieur (vers la droite).

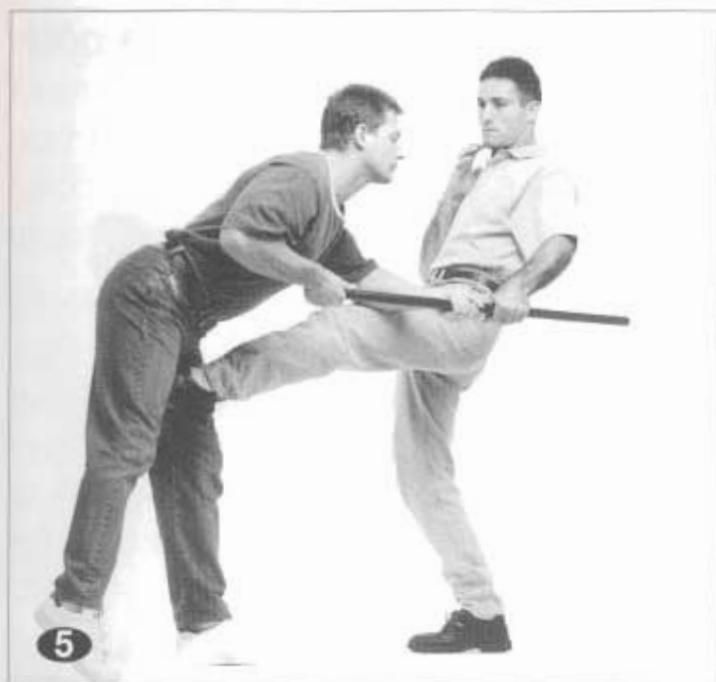


3 Effectuez la technique de défense de l'intérieur avec votre main ouverte, les doigts écartés. Penchez-vous légèrement vers l'avant, pour une meilleure prise, tournez votre corps pour éviter le coup et foncez en diagonale vers l'avant. Levez l'autre main (la gauche) vers la joue opposée.



4 Changez de main alors que vous foncez en diagonale vers l'avant. De la main que vous avez en arrière, attrapez le bâton, et préparez-vous à donner un coup de pied. A l'instant même où le pied qui est en avant touche le sol, votre corps est prêt à assener le coup.

Contre une attaque piquée de la pointe d'un bâton (ou d'un objet similaire, comme une barre effilée, une fourche ou un fusil à baïonnette), effectuez une technique de défense interne avec votre main ouverte, paume tendue. Pour donner plus de portée à votre



Empoignez le bâton et frappez l'agresseur dans les parties; dans cette situation, il est vivement recommandé d'attraper le bâton, bien que ce ne soit pas indispensable.



Continuez à contre-attaquer par exemple, en donnant un coup de poing à votre adversaire avec votre main libre.

défense, vous avez les doigts écartés, le petit doigt vers le bas, le pouce vers le haut. Vous allez pencher votre corps en avant en le tournant pour réaliser un mouvement d'évasion et aussi pour une prise plus longue ce qui vous permettra de faire dévier le bâton au début de votre contre-attaque.

Remarque: Si l'arme en question est en fait une pique, une fourche ou un fusil à baïonnette, vous devez vous assurer que votre main **ne va pas venir en contact avec la partie aiguisée (l'avant) de l'arme**. Lorsque vous allez faire dévier l'arme, protégez l'autre main en la déplaçant vers l'épaule opposée, hors de la ligne de danger.

Dans certaines situations où l'attaque se produit à l'aide d'une arme relativement longue, au moment où vous faites dévier l'arme, vous pouvez également la tirer légèrement avec votre main, effectuant la technique de défense pour aider votre déplacement vers l'avant. Votre autre main va alors remplacer la main faisant dévier l'arme pour la saisir et la pousser (en tendant le coude) pour surmonter le recul, et au même moment vous allez donner à votre adversaire un coup de pied dans les parties.

Remarque: Si l'agresseur avance rapidement et de façon décidée, il peut ne pas être opportun de contre-attaquer d'un coup de pied, ce qui nécessiterait plus de champ; dans ce cas, vous pouvez commencer à contre-attaquer avec un coup de poing, de coude ou de genou, etc.

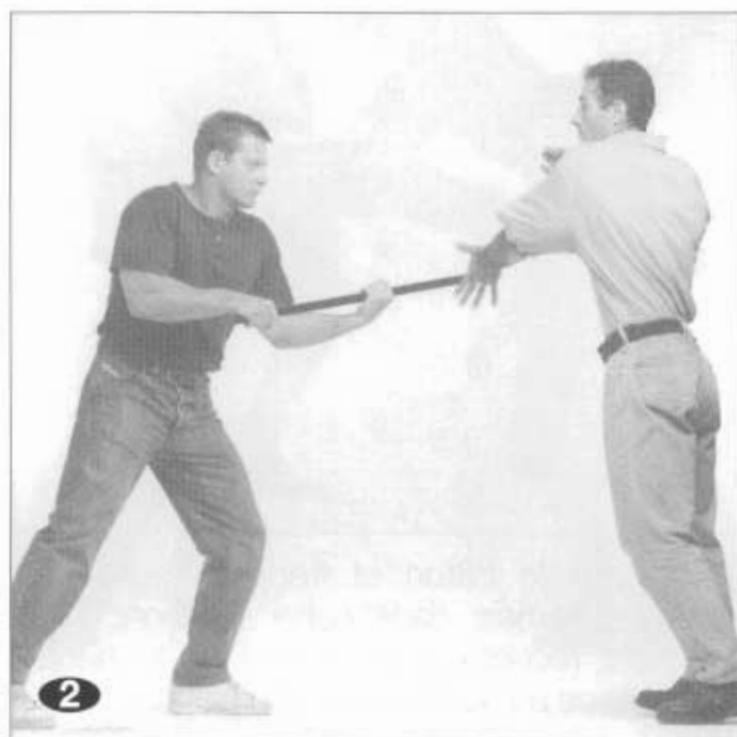
En coordonnant vos mouvements, il vous faut bien minuter votre coup de pied. Pour cela, commencez l'action du pied qui va donner ce coup (le gauche, voir photo N° 4), une fraction de seconde avant que l'autre pied (le droit), dans son mouvement en avant, ne touche le sol. Le pas en avant est donc dans ce cas une sorte de pas frappé contre le sol ou un léger bond, réalisé en diagonale vers l'avant. Quand ce pied touche le sol, il aura les orteils légèrement pointés vers l'extérieur, ce qui donne à la jambe assenant le coup, une petite avance et plus de champ.

Variante: Déviez l'arme en faisant un petit pas de côté et en tournant votre corps. Puis, retournez vivement votre corps dans sa posture initiale, en saisissant l'arme et en assenant un coup de pied direct dans les parties génitales de l'agresseur.

Coup piqué de la pointe d'un bâton – Défense interne vers le côté «vif»



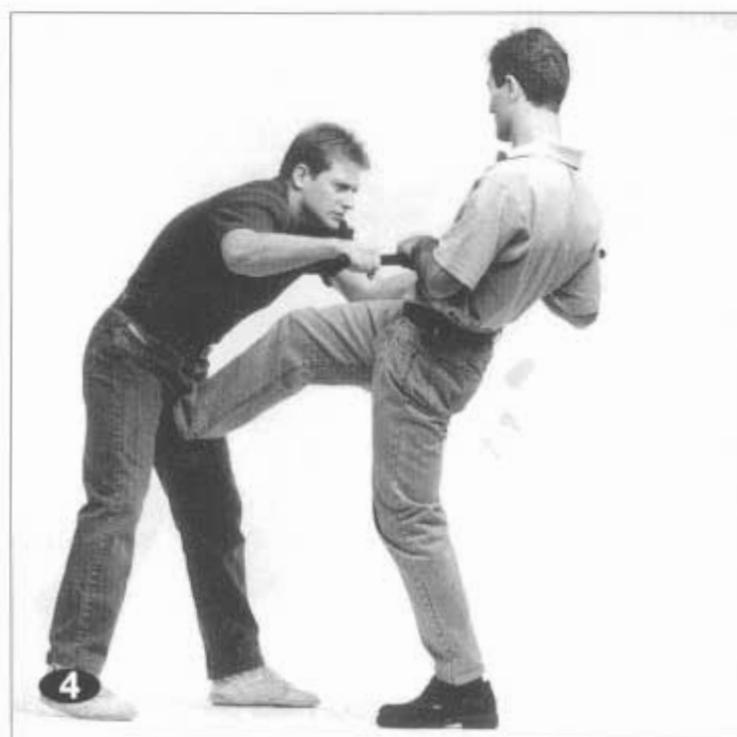
1 La position de départ: par exemple une posture neutre. Cette version de la technique était initialement adressée à un agresseur armé d'un fusil à baïonnette. Au moment où l'agresseur commence son attaque, vous commencez votre défense.



2 Effectuer une technique de défense interne de la main qui «force» votre corps à s'incliner vers l'avant, tout en tournant votre corps, ce qui porte votre poids et vous précipite en diagonale vers l'avant. Pour donner plus de portée à la défense, la paume de la main l'effectuant est ouverte, les doigts écartés.



3 Foncez en diagonale vers l'avant, en pliant les genoux et penchez-vous légèrement vers l'arme. Pour empêcher l'agresseur de faire plus ample usage de son arme en vous frappant de la partie arrière (la «crosse») ou la pointe du bâton, tendez vos deux avant-bras en avant, les coudes baissés pour former un bouclier et les paumes de vos mains dirigées face à l'adversaire.



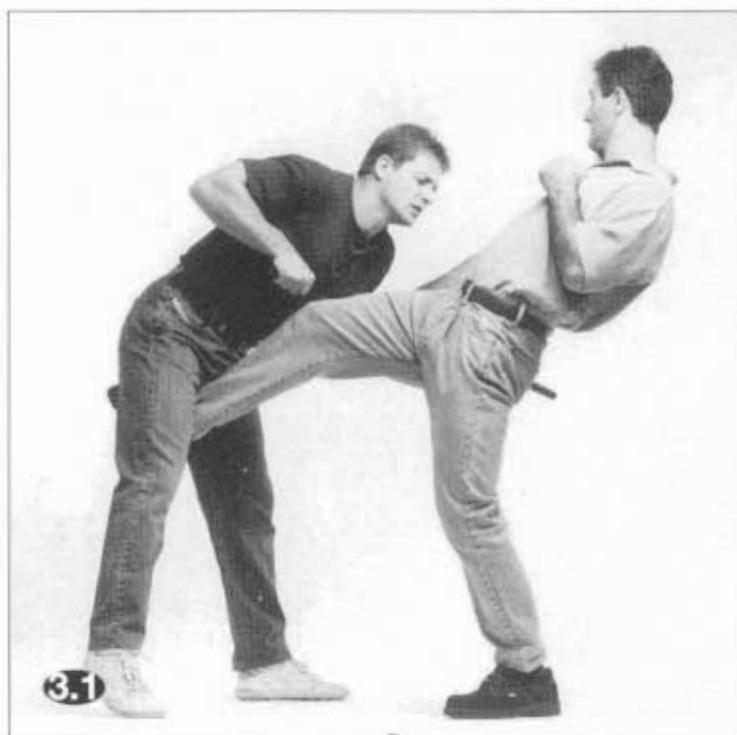
4 Avec les mains en forme de crochet, d'un mouvement de balayage, attrapez le bâton. Levez-le légèrement et, de la jambe arrière, donnez un coup de pied direct dans les parties de l'agresseur. Vous pouvez aussi, au lieu, lui donner ce coup avec la jambe qui est en avant, après avoir vite avancé d'un pas.

Cette technique s'applique tout particulièrement lorsque l'agresseur utilise une arme dont la partie arrière dépasse, comme un bâton plus long ou un fusil à baïonnette avec une longue crosse.

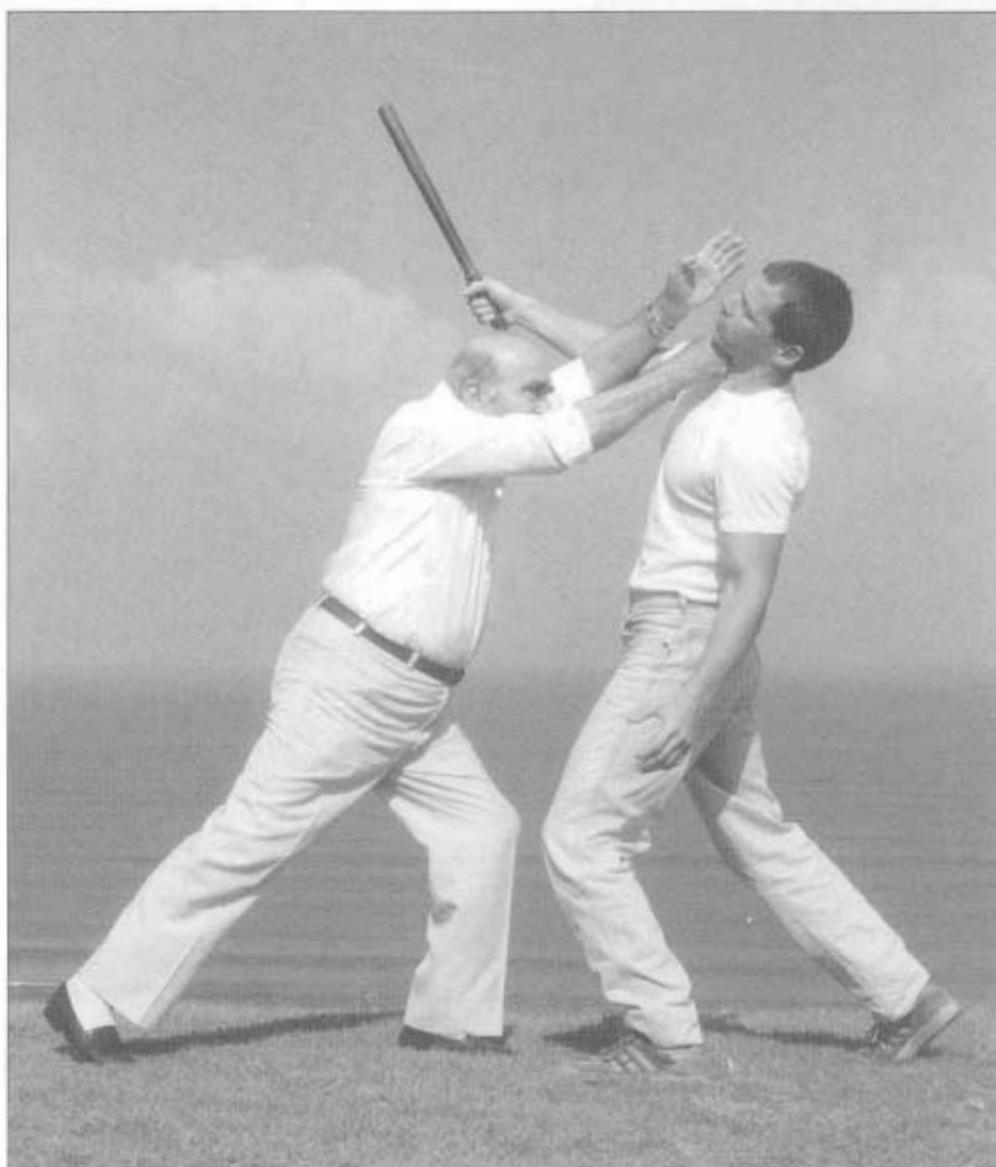
Effectuez une technique de défense interne, tout en avançant vers le «côté vif» de l'agresseur. La défense de la main et celle du corps sont les mêmes que dans la technique précédente, mais une fois que le coup a été dévié, l'agresseur risque d'utiliser la partie arrière (la crosse) de son arme pour vous frapper.

Pendant que vous avancez, baissez donc votre posture et lancez vos deux avant-bras en avant, avec la partie intérieure (charnue) de votre avant-bras, près de la main, glissant vers le bas contre l'arme. Alors, saisissez l'arme et levez-la pour la mettre hors du chemin afin de pouvoir délivrer un coup de pied. Lorsque vous tirez sur l'arme, cela vous aide également à contrôler votre adversaire et à le rapprocher du coup de pied.

On peut aussi utiliser le symétrique de la technique précédente vers l'extérieur, **Défense interne vers le côté «mort»**, efficacement du côté «vif» si votre agresseur n'a aucune possibilité de vous attaquer avec la partie arrière de son arme, comme par exemple s'il tient l'arme par son extrémité et qu'aucune partie conséquente du bâton ne dépasse derrière sa main.

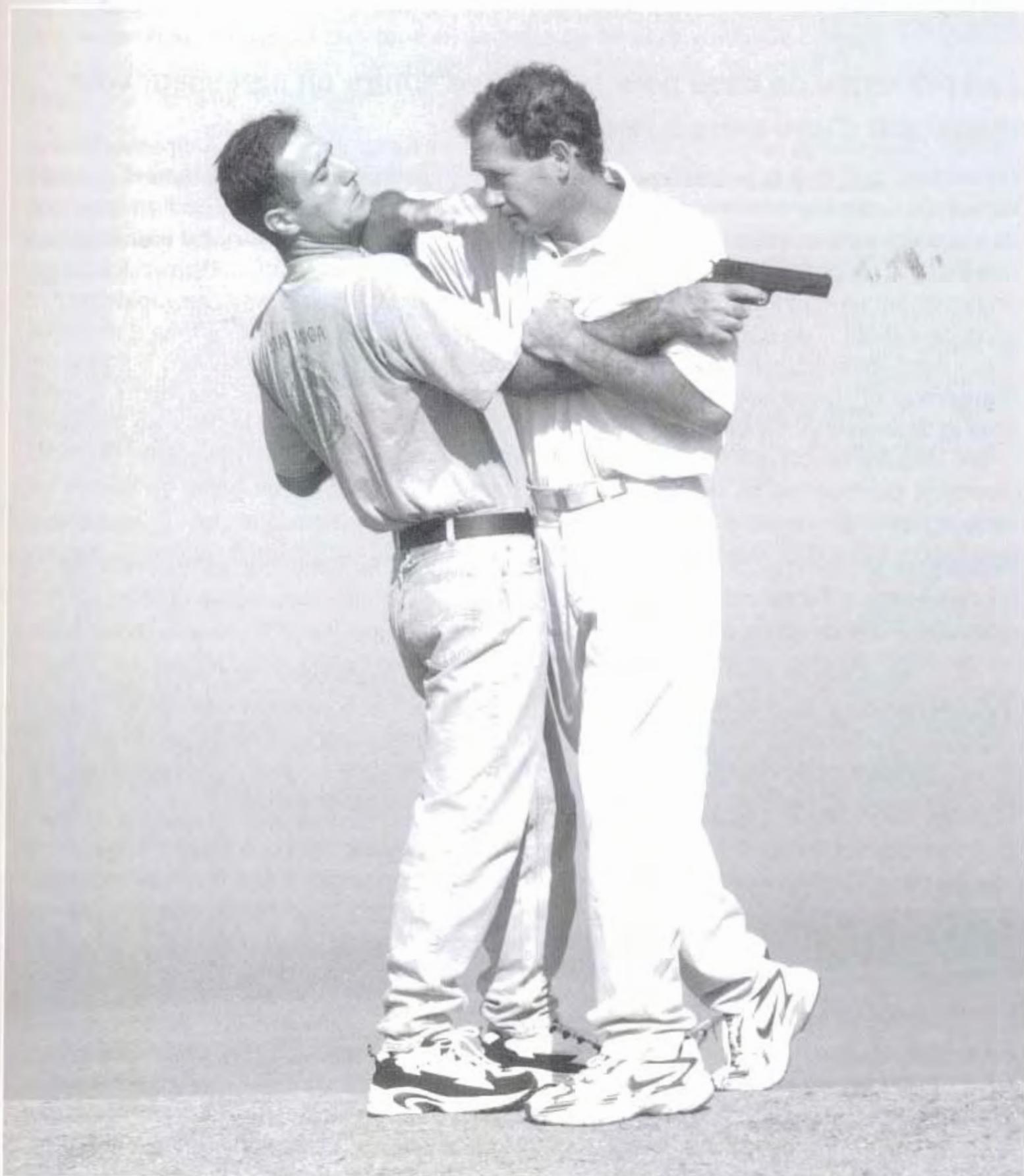


Lorsque l'agresseur n'a plus la possibilité de vous frapper avec la partie arrière de son arme, contre-attaquez de la même manière que celle qui a été montrée pour la technique précédente: changez de main pour saisir le bâton et assenez un coup de pied direct de votre pied arrière.



Le Grand-maître Imi faisant la démonstration de la technique de défense contre une attaque verticale descendante.

Comment neutraliser la menace d'une arme à feu



Comment neutraliser la menace d'une arme à feu

Si vous êtes confronté à un agresseur tenant une arme à feu, **il est nécessaire de neutraliser à la fois l'arme et l'agresseur**, à l'aide d'une technique simple et rapide qui soit en même temps sûre et fondée sur des principes reconnus et des séquences données de mouvements. Cette action se compose de quatre phases: (1) Action défensive: rediriger (mouvement défensif de la main) et éviter (défense du corps) la ligne de tir; (2) Prendre contrôle de l'arme; (3) Neutraliser le tireur en l'attaquant efficacement; (4) Désarmer le tireur.

Les principes de base pour la défense contre un agresseur vous menaçant d'une arme à feu

Gardez à l'esprit que la personne qui vous tient en joue **vous veut probablement quelque chose**. Cela peut être de l'argent, des biens ou des informations, à moins qu'il ait l'intention de vous prendre en otage. Dans tous les cas, **sa principale intention, ou son intention immédiate, ne consiste pas à vous tuer**. Cependant, dès l'instant où cette menace existe, vous plaçant en danger ainsi que ceux qui vous entourent, vous devez agir rapidement et sans hésitation! D'un autre côté, tenter de venir à bout d'une personne armée d'une arme à feu sans avoir acquis une maîtrise suffisante des techniques qui suivent est toujours **dangereux** et risque éventuellement d'aboutir à de graves blessures (ou même la mort) pour le défenseur aussi bien que pour ceux qui l'entourent. Attaquer le tireur ou s'abstenir d'une telle action constitue un dilemme délicat qui doit être **évalué avec soin** par toute personne qui pourrait se trouver impliquée dans un incident de ce genre en pesant les risques respectifs qui sont inhérents à chacune des deux options.

Indication: L'instant le plus opportun pour agir est lorsque l'attention et la concentration de l'agresseur sont distraites, comme par exemple s'il donne des ordres ou bien s'il doit répondre à une question qui lui est posée.

La direction dans laquelle l'arme est pointée s'appelle «la ligne de tir» et c'est la ligne la plus dangereuse pour vous et les personnes se trouvant là. Par conséquent, la première étape consiste à **rediriger la ligne de tir** en déviant et en conservant le contrôle de l'arme. Vous devez, aussitôt que possible, vous mettre hors de cette ligne et approcher l'agresseur par un autre angle, lui rendant difficile de faire plus ample usage de son arme.

Une fois que vous n'êtes plus menacé par l'arme elle-même, en vous étant placé hors de la ligne de tir, **l'agresseur lui-même devient le risque principal**. Il faut le rendre incapable d'utiliser son arme ou de vous attaquer par un autre moyen. Vous devez donc maintenant l'attaquer avec détermination, car c'est lui (et non son arme) qui représente la principale menace! Après avoir porté une attaque agressive sur le tireur, désarmez-le et concluez l'incident en vous éloignant, l'arme dans votre main.

Rappelez-vous: Il se peut que l'agresseur soit un combattant entraîné, et il ne faut donc **surtout pas le sous-estimer**. Evitez de fixer l'arme des yeux ou de lui «télégraphier» votre intention de tenter une action contre lui. Ce serait réellement naïf et constituerait une erreur fondamentale de compter sur quelque «coopération» de la part de votre adversaire.

Agissez avec détermination contre l'agresseur. Rappelez-vous que le tireur, une fois le combat engagé, va lui aussi lutter pour sa vie!

Vous devriez prendre contrôle de l'arme dès que la ligne de tir a été redirigée. Il vous faut **maintenir ce contrôle** jusqu'à ce que l'arme soit effectivement hors des mains du tireur. Avec une main, saisissez l'arme (ou la main qui la tient) bien fermement, en pressant fort pour restreindre ses mouvements. Si vous n'en avez pas la possibilité, alors saisissez l'arme des deux mains en donnant un grand coup de pied à votre adversaire.

Remarque: Pendant que vous êtes en train de désarmer l'agresseur en tournant l'arme dans sa paume, vous devriez diriger le mouvement du canon (la ligne de tir) vers le haut ou vers le bas, pour le cas où des personnes se trouveraient autour de vous. **Dans tous les cas, soyez bien sûr de ne pas tourner la ligne de tir vers vous.** Ce principe est valable chaque fois que vous devez désarmer l'agresseur: contre la menace d'un pistolet, d'un fusil, d'une carabine ou d'une mitrailleuse.

Avertissement: A cause des risques évidents que comportent des actions de défense contre la menace d'une arme à feu, de telles actions ne doivent jamais être tentées en se fondant uniquement sur des connaissances théoriques, **mais seulement après un entraînement intensif et des exercices répétés sous la supervision d'un instructeur agréé!**

Une fois les techniques de base apprises et les principes d'action qu'elles comportent compris, pratiquez-les en vous exerçant à des distances et sous des angles variés et dans différentes situations. **Par exemple:** Neutralisez une menace lorsque l'agresseur est derrière une barrière, neutralisez une menace alors que vous êtes assis dans une voiture, neutralisez une menace lorsque l'on vous pousse par-derrière ou par-devant, neutralisez une menace à bout portant, alors que vous êtes couché sur le sol, etc.

Indication: Il est important d'exécuter ces techniques lorsque vous vous mettez volontairement sous pression, pour essayer de simuler le danger dans des conditions «réelles».

Après avoir désarmé l'agresseur, éloignez-vous et continuez à agir comme il convient, c'est-à-dire, gardez-le à distance et dans la ligne de tir jusqu'à ce que de l'aide arrive. Un représentant des forces de l'ordre doit garder l'arme de l'agresseur, mais **il doit aussi sortir sa propre arme**, s'il a le temps de le faire. Rappelez-vous que vous ne savez pas grand-chose à propos de l'état de l'arme de l'agresseur. Est-elle en état de tirer? Est-elle chargée? Est-il facile de s'en servir? Parfois, comme dans le cas des unités antiterroristes, il est nécessaire de tirer immédiatement et de blesser l'agresseur s'il pose une véritable menace, surtout dans une situation où le combat se poursuit et où il y a encore des otages en danger.

Il y a des situations où il est difficile d'appliquer les techniques contre la menace d'un pistolet ou d'un fusil. Dans de tels cas, **ne tentez aucune action à moins que vous n'ayez aucune autre chance de rester en vie** et que votre seule chance de survie soit d'agir. Théoriquement, puisque vous êtes déjà considéré comme mort (si un terroriste ou un criminel est sur le point de vous tuer), n'importe quelle action, même une comportant un risque considérable, peut seulement augmenter vos chances de survivre.

Types d'armes de poing – un bref exposé

Il existe essentiellement deux sortes d'armes de poing: **le revolver et le pistolet semi-automatique**. Lorsque vous faites dévier et saisissez une arme de poing, il faut vous rappeler que **la moindre pression sur la gâchette risque de faire partir la balle**.

Avec la plupart des pistolets **semi-automatiques**, la culasse (qui a pour fonction de recharger chaque coup) ne peut pas revenir pendant qu'elle est tenue en place par la main du défenseur. Par conséquent, si l'arme est prête à tirer et si l'agresseur appuie sur la gâchette, le coup va certainement partir, mais la douille vide ne sera pas éjectée. Pour que le pistolet puisse tirer de nouveau, il faut le recharger manuellement (en tirant la culasse en arrière et en la relâchant).

Dans le cas du **revolver**, si l'on tient bien le corps de l'arme (et le barillet), le barillet ne peut alors pas tourner, de sorte que si le chien n'est pas armé, il n'est pas possible de tirer du tout. Par contre, si le chien est déjà armé, appuyer sur la gâchette fera partir une seule balle. De toute façon, il ne sera pas possible de tirer un deuxième coup tant que l'on empêchera le barillet de tourner pour replacer une autre balle en face du chien.

Rappelez-vous: Que ce soit pendant l'entraînement ou dans une situation réelle, vous devez considérer l'arme (même un jouet) comme étant **chargée et armée, prête à tirer plus d'une balle**. Pendant l'exercice, il est obligatoire de décharger et vérifier toute arme à feu (à moins qu'il s'agisse d'une imitation).



Pistolet semi-automatique: Jéricho 941.

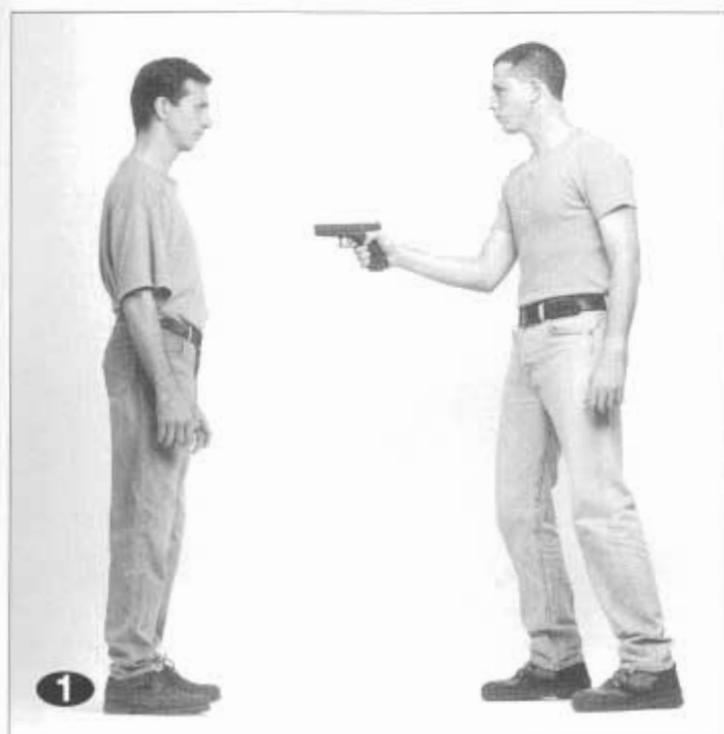
La photo du Jéricho est imprimée avec l'autorisation des Industries Militaires d'Israël. (I.M.I.)



Revolver: Revolver à 5 coups S & W calibre 0,44 Spécial Montagne léger caractérisé par un barillet en titane et une carcasse en alliage d'aluminium.

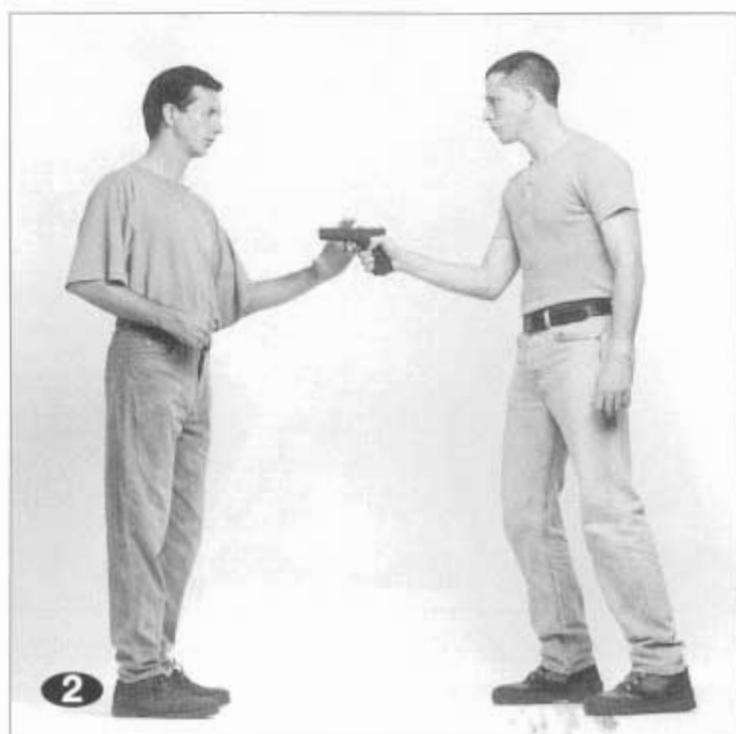
Avec l'autorisation de Smith & Wesson, Springfield, Massachusetts.

Menace de face, à distance



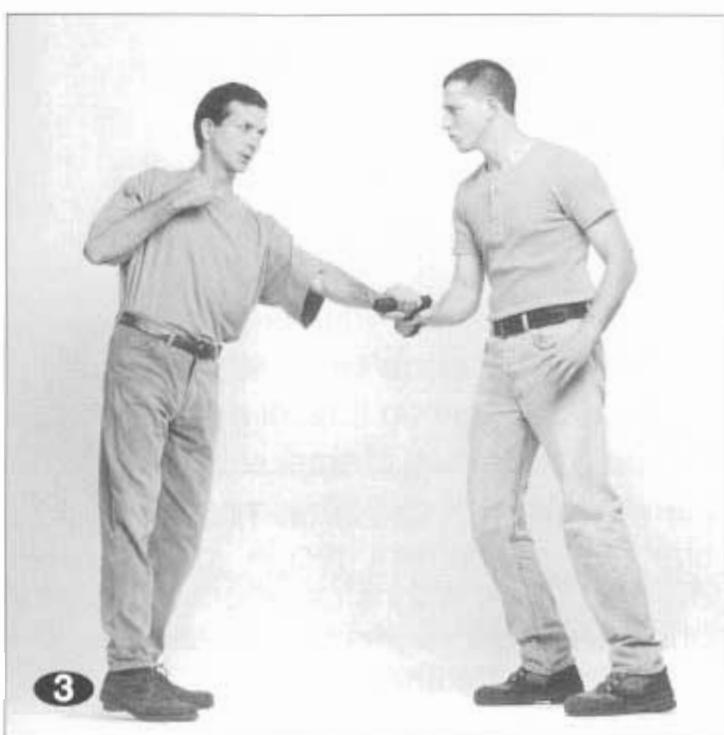
L'agresseur vous menace d'un pistolet tenu à distance, un peu au-delà de la portée de votre bras tendu. (En fait, c'est la plus grande distance possible à laquelle vous pouvez utiliser cette technique de défense.)

Photo 2: Lancez votre main en ligne droite vers le côté du pistolet. Ce mouvement de votre main «attire» votre corps dans une rotation qui vous permet d'atteindre l'arme et

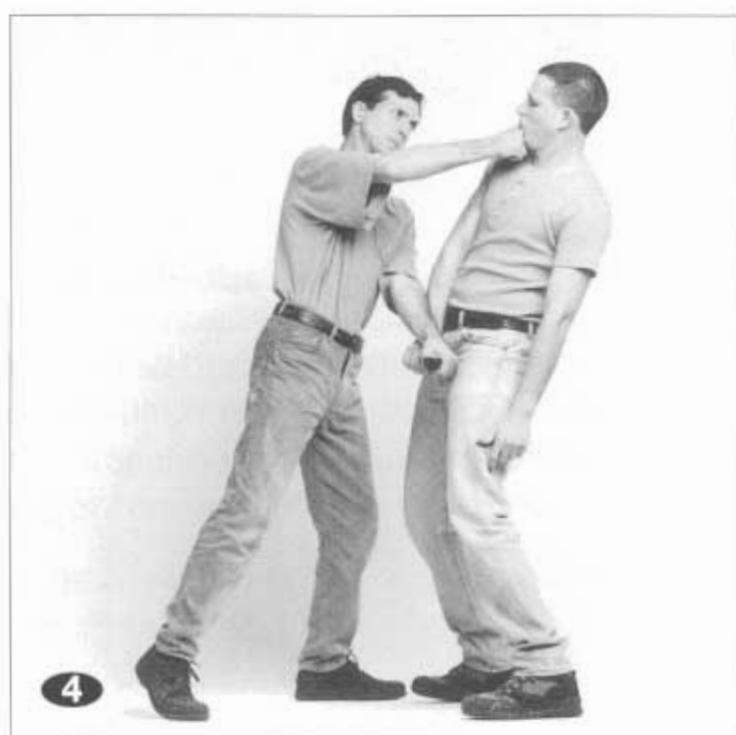


procure une esquive du corps.

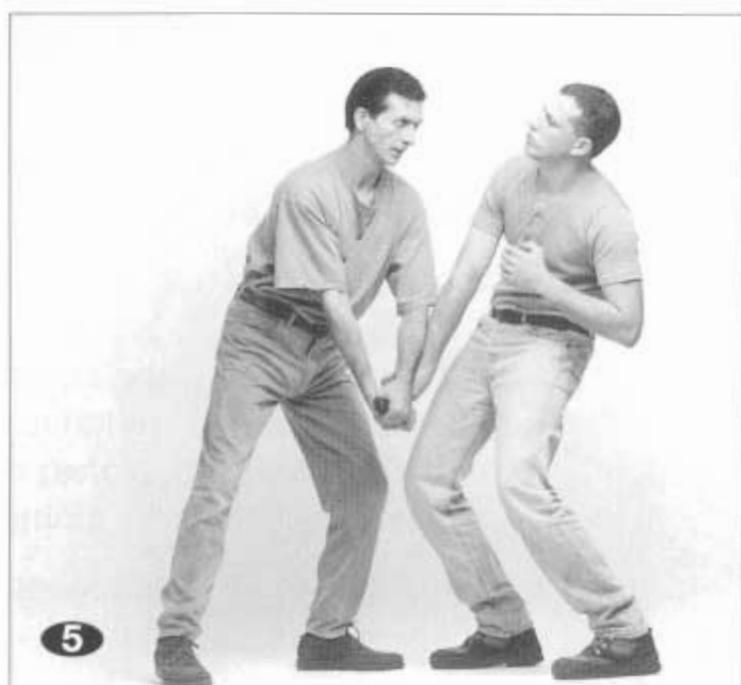
Remarque: Avant de lancer votre main pour faire dévier le pistolet, faites bien attention de ne rien faire qui puisse dévoiler votre intention d'agir! Un tel mouvement révélateur de votre part serait, par exemple, de porter trop à l'avance le poids de votre corps en avant ou bien de vous pencher en direction de l'arme.



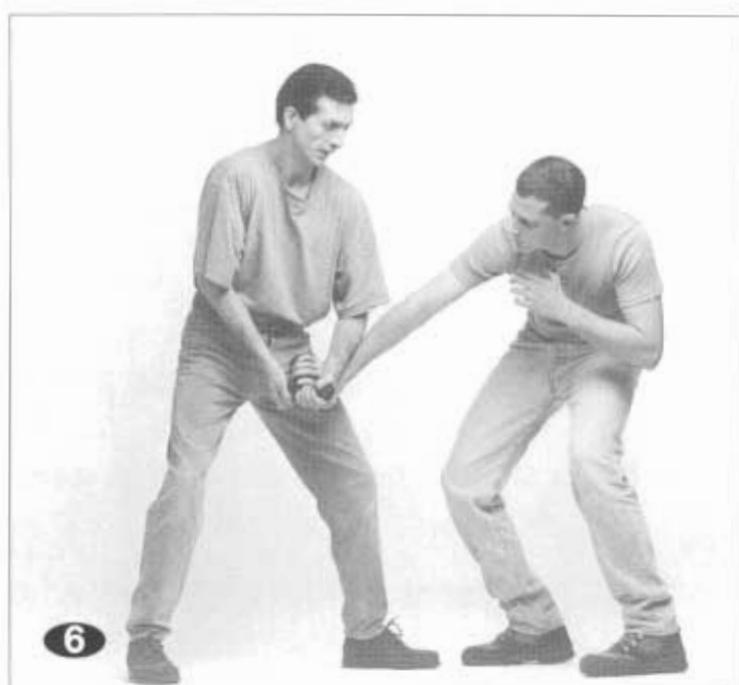
Tournez la paume de votre main pour détourner le pistolet vers le côté et le saisir. Achevez de tourner votre corps, avec votre poids porté en avant. Attrapez l'arme, le pouce vers le bas et les autres doigts vers le haut, et étendez votre bras. Portez votre poids vers l'avant, en diagonale, en pesant sur le pistolet, ce qui le fera dévier vers le bas.



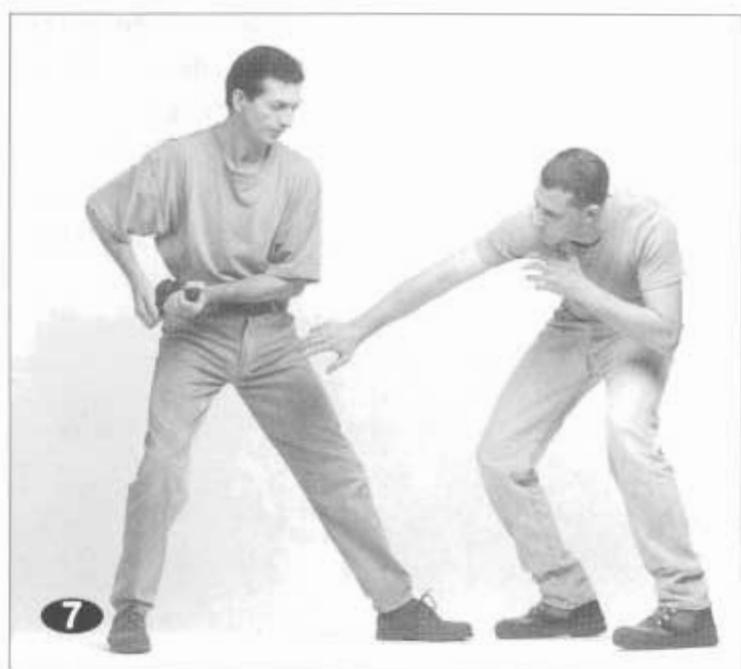
Foncez en avant d'un pas du pied gauche et administrez un coup de poing au menton ou à la gorge de l'agresseur. Le coude de la main qui tient l'arme est tendu et bloqué. Le résultat: le pistolet est maintenant en bas et pointé vers le côté.



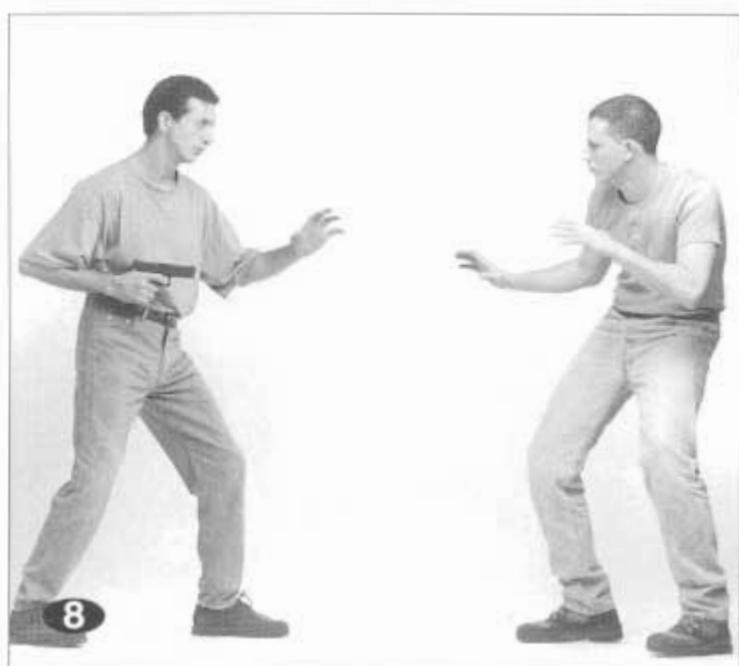
Amenez la main qui est en arrière (la droite) contre votre corps pour qu'elle ne passe pas devant le canon du pistolet (dans la ligne de tir) et saisissez la partie arrière de l'arme, autour du chien.



Tournez le pistolet horizontalement dans la main de l'agresseur de façon à l'amener dans une position à 90° par rapport à la précédente. **Attention: Ne le faites pas viser dans votre propre direction!** Cela fait diminuer la prise de votre adversaire sur l'arme et aussi empêche son doigt, posé sur la détente, d'interférer avec l'action de désarmement.



Tirez l'arme horizontalement, en la forçant hors de la main de l'agresseur et commencez à vous éloigner.



Une conclusion possible de l'incident: après vous être rapidement reculé, gardez votre adversaire dans la ligne de tir, à une distance appropriée. Si l'agresseur vous attaque, agissez en conséquence.



Gros plan de la photo N° 2: La position de la paume de votre main dès l'instant où vous faites dévier le pistolet et commencez à le saisir.

L'agresseur vous menace de face, tenant un pistolet, d'une ou des deux mains. L'arme peut se trouver d'une distance zéro (elle vous touche) jusqu'à environ 20 cm du bout de votre bras tendu, c'est-à-dire à une distance totale de 80 cm de votre corps. La



Gros plan de la photo N° 4: La pression sur le pistolet, votre coude bien droit.



Gros plan de la photo N° 5: Vous attrapez l'arme des deux mains.



Gros plan de la photo N° 6: Tournez le pistolet dans la main de l'agresseur.



Gros plan de la photo N° 7: Tirez bien fort sur l'arme et reculez.

hauteur où l'agresseur tient son arme peut se trouver n'importe où entre l'estomac et la tête. Il faut bien noter que **l'arme va être détournée en ligne droite vers le côté**, et non pas en diagonale vers le haut ou vers le bas. Ceci pour être sûr que l'arme sera détournée de votre corps suivant la ligne la plus courte possible. Au moment où vous saisissez le pistolet, vous avez le pouce pointé vers le bas et les autres doigts vers le haut.

Si vous attrapez l'arme correctement, cela empêchera le plus souvent l'agresseur d'appuyer sur la gâchette, mais ceci représente un effet secondaire, et non l'essentiel de la réussite de la technique. Au moment où vous portez votre poids en avant et tendez votre bras, appliquez votre poids de façon à fortement limiter la possibilité du mouvement de la main de l'agresseur qui tient l'arme. Le pistolet est ramené près du corps de votre adversaire et devant votre jambe que vous tenez en arrière, le canon pointé vers le côté, afin de déjouer toute tentative de votre adversaire de tirer l'arme et viser vers vous.

La technique utilisée dans la variante N° 3 (V3) contre une menace de près, vers l'estomac est essentiellement identique à notre technique initiale. Ici, l'esquive du corps est extrêmement importante. Il faut faire attention à ce que le pistolet ne se prenne pas dans vos vêtements,



Variante: L'agresseur pointe son arme vers votre tête. Vous devez utiliser essentiellement la même technique. Au moment où vous commencez à lever votre main pour saisir le pistolet, il vous faut aussi déplacer votre tête sur le côté la mettant hors de la ligne de tir.

ce qui restreindrait le mouvement défensif de votre main. Pour éviter cela, rentrez légèrement le ventre.

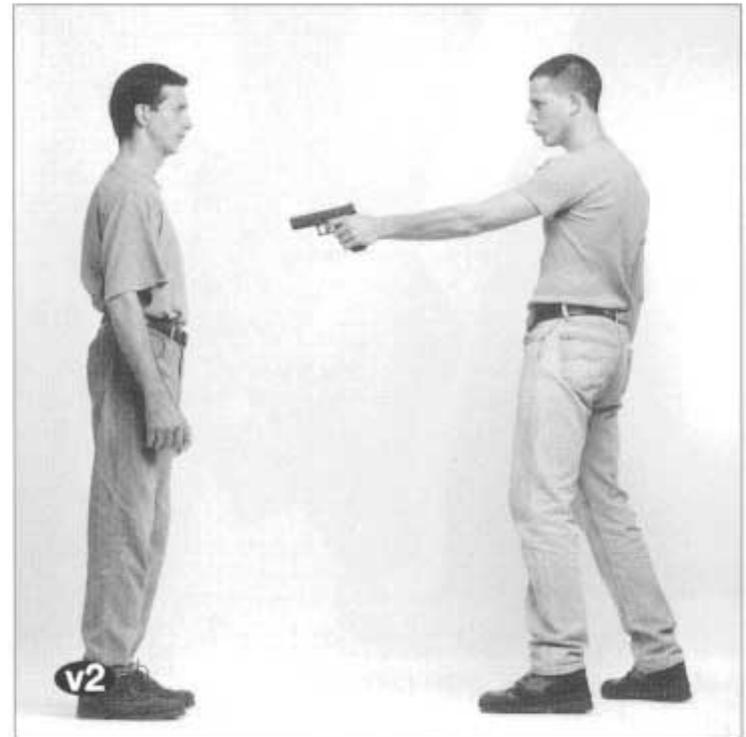
Une autre technique de défense efficace utilisable dans cette situation est similaire à la technique contre une arme de poing: **Menace de côté, devant votre bras** (voir plus loin dans ce chapitre). Cette technique s'applique surtout dans le cas où l'arme serait tenue très bas.

Etapas de l'entraînement

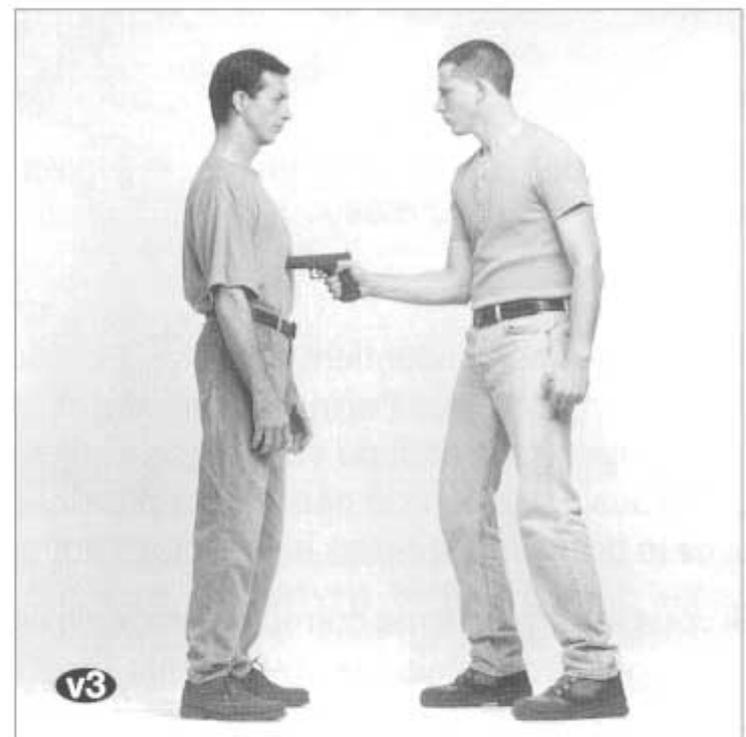
I. Exercez-vous à mettre rapidement votre main à la hauteur de l'arme, sans tourner votre corps.

II. Exercez-vous à exécuter l'étape I, suivie d'une rotation du corps et d'une déviation de l'arme en la saisissant. Evitez de «télégraphier» vos intentions.

III. Arrivé à cette étape, utilisez la méthode d'entraînement habituelle. Décomposez la technique en étapes que vous combinerez ensuite dans un mouvement continu.

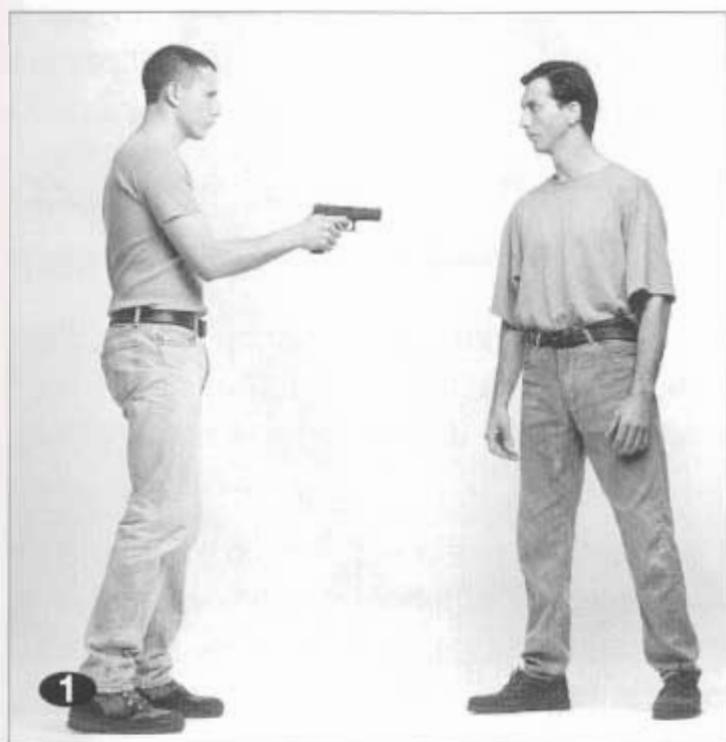


Variante: Exécutez une technique identique, avec l'agresseur debout, face à vous et tenant son arme dans sa main gauche. Dans cette situation, vous pouvez également effectuer une image de miroir de cette technique, c'est-à-dire détourner et saisir l'arme avec votre main droite, vous lancer en avant avec la jambe droite et contre-attaquer d'un direct du gauche. Une autre possibilité est d'utiliser la technique suivante.

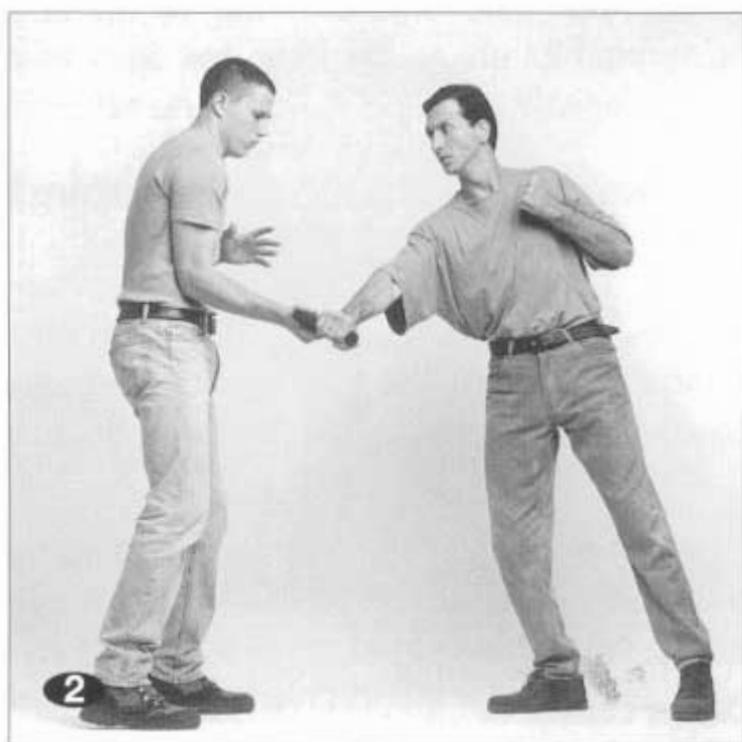


Variante: Vous êtes menacé de face, à bout portant, le pistolet vous touchant ou extrêmement près de vous. Vous ne devez utiliser la même technique que contre une menace à distance.

Menace en diagonale de face, à distance – Entrée du côté «vif»



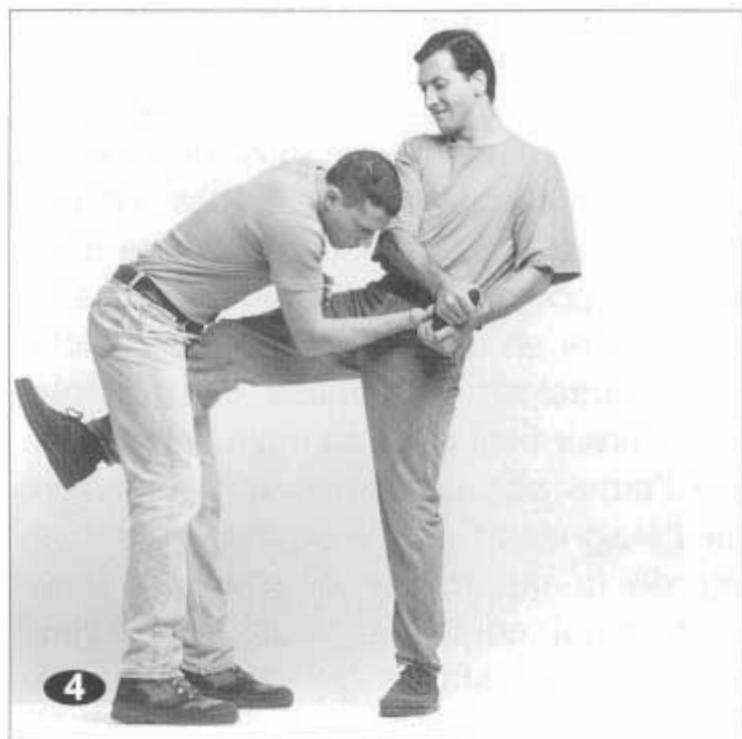
L'agresseur se tient devant vous, en diagonale. La direction de la menace correspond à la main tenant l'arme. (L'agresseur est à votre droite et tient l'arme dans sa main droite.)



Détournez l'arme selon la méthode habituelle, de la main la plus proche du pistolet. Contrairement à la technique précédente, cette action ne va pas amener l'arme plus près du corps de l'agresseur.



Si vous sentez que l'angle où vous vous tenez ne vous permet pas d'avancer suffisamment pour pouvoir frapper votre adversaire et que vous ne pouvez donc pas bien contrôler le pistolet, alors saisissez ce dernier des deux mains, en le tenant bien fermement, et avancez d'un bond de votre jambe arrière, de façon à être capable de frapper votre adversaire.



De la jambe que vous avez en avant (la droite), administrez un coup de pied direct aux parties de l'agresseur. Frappez avec le cou-de-pied, le tibia ou le genou, en fonction de la distance vous séparant du tireur. A ce point, vous pouvez commencer à désarmer l'agresseur en faisant tourner l'arme à l'intérieur de sa main.

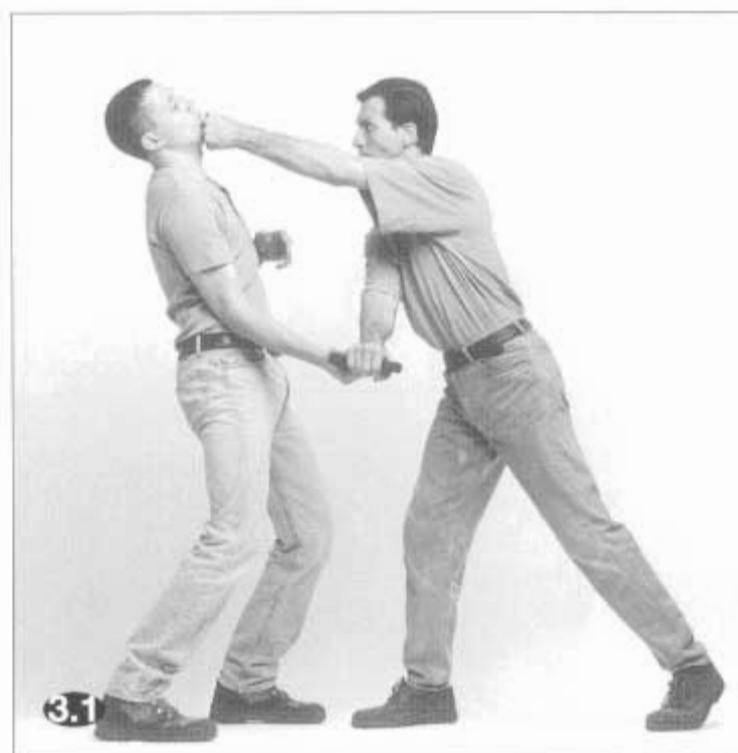


Achevez de désarmer l'agresseur en faisant tourner l'arme. Le canon est dirigé vers le côté pendant toute la durée de l'affrontement.



Retirez-vous en arrière.

Si un agresseur se tient en diagonale devant vous, vous devez appliquer la technique de base selon les mêmes principes que pour neutraliser une menace de face. La différence est que dans ce cas, au moment où vous portez votre poids en avant et vous avancez vers l'agresseur (photo N° 2), l'arme ne se trouve pas rapprochée contre lui, comme c'était le cas lorsque vous neutralisez la menace de votre main du côté opposé à celui de votre adversaire, c'est-à-dire en utilisant votre main gauche pour neutraliser la menace d'un pistolet que le tireur tient dans sa main droite. Bien que l'arme soit détournée d'une manière qui l'éloigne du corps de l'agresseur au lieu de la rapprocher de celui-ci, après avoir bondi en avant, vous devez vous placer à une distance qui vous permet de lui lancer un coup de poing (voir photo N° 3.1). Cependant, comme il se pourrait que vous soyez encore trop loin pour le frapper, vous devez saisir le pistolet des deux mains comme il est décrit, puis avancer et attaquer l'agresseur en lui donnant un coup de pied dans les parties. Cela devrait régler le problème de la distance de façon définitive.



Selon la situation, dans de nombreux cas, vous pourrez exécuter la technique ordinaire en image de miroir, en avançant avec le pied droit et en frappant l'agresseur avec le bras gauche. Détournez le canon de l'arme vers le côté, en ayant votre coude tendu.

Dans de nombreux cas, vous pourrez améliorer votre position et vous mettre dans la situation où vous vous tenez face-à-face avec la menace, ce qui vous permettra d'exécuter la technique de façon «ordinaire». Il est clair que cela demande du temps en plus de l'opportunité de le faire.

Remarque: Si votre agresseur tient son arme des deux mains, vous pourrez exécuter essentiellement la même technique que s'il la tient d'une seule main. Une telle situation exige cependant quelques ajustements mineurs de la part du défenseur, comme la nécessité, au moment où vous agrippez le pistolet avec vos deux mains, de lui donner un coup de pied dans les parties au lieu de lui administrer un coup de poing au visage.

Quand devez-vous appliquer la technique en utilisant «l'autre» main?

- S'il se trouve une autre personne, située sur votre droite, vous devez détourner le pistolet vers votre gauche, en utilisant la main droite, afin de **ne pas placer cette personne dans la ligne de tir**. Autrement, elle risquerait de recevoir une balle si le coup partait au cours de l'altercation.
- Comme il a été montré ci-dessus dans la technique précédente (photo N° 1), vous pouvez vous trouver dans une situation où le tireur se tient à une certaine distance, soit sur votre droite ou en diagonale devant vous. Dans un tel cas, vous serez peut-être forcé à porter votre poids sur le pied qui est le plus proche de l'agresseur pour atteindre le pistolet. Cela risque de rendre plus difficile l'application de la technique ordinaire consistant à bondir en avant et à porter votre poids sur l'arme. Ici, une option plus efficace consistera à agripper l'arme des deux mains pour en prendre un meilleur contrôle. Dans ce cas, votre première contre-attaque consistera à lui administrer un coup de pied.
- Si l'arme est tenue devant vous sur la gauche par rapport au centre de votre corps, utilisez la main droite pour faire dévier l'arme de sa cible par le plus court chemin.
- Lorsque les mouvements de votre main gauche sont limités, comme par exemple si l'agresseur vous tient le bras ou la main gauche, ce qui vous empêche d'appliquer la défense ordinaire, ou encore si vous avez une blessure à la main ou au bras gauche.

Cas réel

Samuel Lichtenfeld, le père vénéré du Grand-maître Imi Sde-Or (Lichtenfeld), était inspecteur en chef dans les forces de police de Bratislava, en Slovaquie. Dans le cadre de ses activités, il lui arrivait de cacher son arme personnelle, un revolver, dans un des placards de sa maison.

Un jour, le frère aîné d'Imi trouva cette arme et commença à jouer avec. Totalement inconscient du danger, il pointa le revolver à la tête d'Imi à bout portant et appuya sur la gâchette. Imi, qui n'avait alors que 13 ans, instinctivement donna un coup dans le revolver et le fit dévier. En définitive, la balle partit et vint se loger dans le mur. Imi n'avait pas même une égratignure.

Menace par-derrière, à proximité immédiate



L'agresseur vous menace par derrière en vous pointant un pistolet dans le dos.

Photo N° 2: Jetez un œil derrière vous pour vous rendre compte de ce qui arrive, c'est-à-dire de quelle main il tient l'arme et où se trouve son autre main. Ce mouvement est une réaction



tion tout à fait naturelle vis-à-vis de quelqu'un qui, le premier, a créé un contact verbal ou physique avec vous, par-derrière. Détournez l'avant-bras de l'agresseur ou son arme. Cela provoque une rotation de votre corps et un déplacement en avant vers le tireur.



Après que votre main ait fait dévier l'arme, amenez la même main en avant vers l'extérieur, la faisant glisser le long du bras de votre adversaire. Bondissez en avant vers l'agresseur, avec la jambe en avant du même côté que la main qui a détourné l'arme.



Emprisonnez, en le serrant très fort, l'avant-bras de votre agresseur entre votre bras, avant-bras, main et poitrine, et en même temps, du coude de l'autre bras, donnez-lui un coup horizontalement, vers l'intérieur et vers l'avant, à la joue ou à la gorge.

Dans cette technique, on reconnaît les quatre éléments fondamentaux: (1) Neutraliser la menace du pistolet en détournant la ligne de tir loin de votre corps. Ceci, en combinaison avec une esquive du corps, forme la première de toutes les phases de défense. (2) Maintenir la main tenant l'arme pour empêcher tout usage supplémentaire. (3) Attaquer l'agresseur et le maîtriser. (4) Désarmer le tireur.



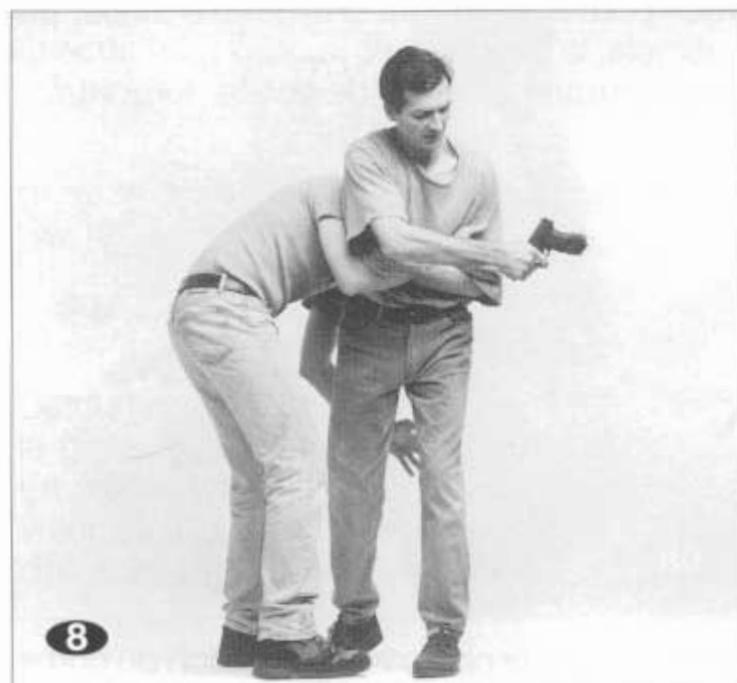
Empoignez l'épaule de l'agresseur et administrez-lui un coup de genou dans les parties. Il se peut que cela lui fasse lâcher son arme à moins qu'il ne l'ait déjà fait lors de la phase précédente.



Au cas où le pistolet serait encore dans la main de l'agresseur, exécutez une rotation rapide de votre corps pour voir s'il le tient encore et si c'est le cas, empoignez l'arme le plus vite possible. Saisissez-la, la paume de la main tournée vers le bas (le pouce dirigé vers vous).



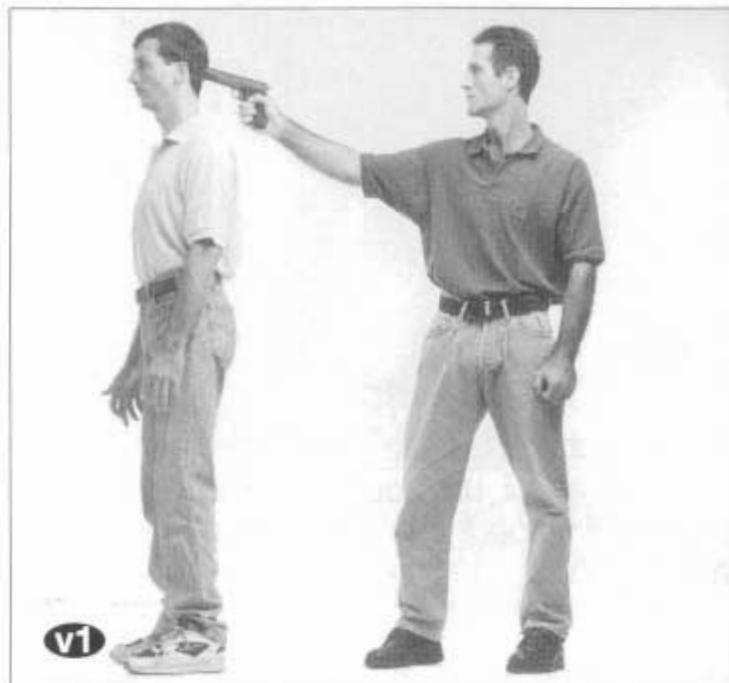
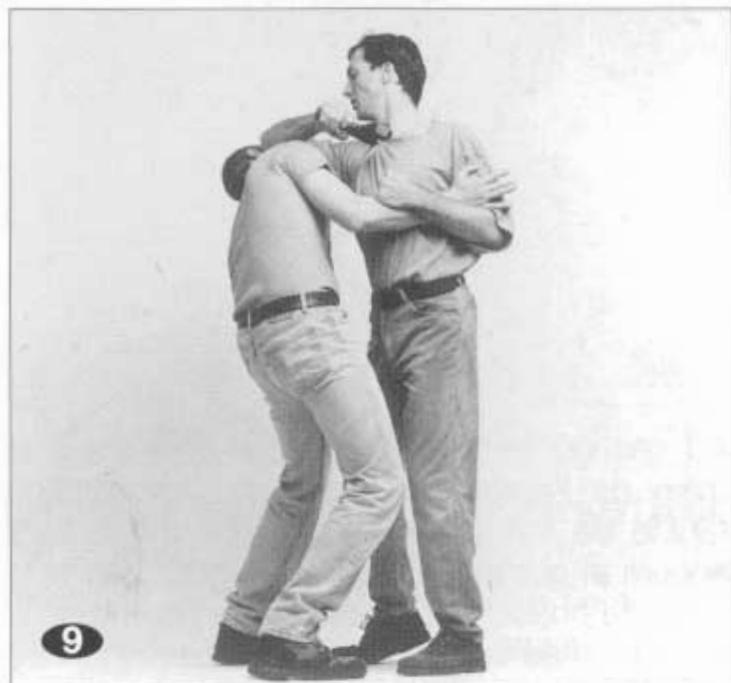
Tournez le pistolet à 90° par rapport à sa position initiale. Attention: Ne jamais diriger le canon vers votre corps!



Poussez l'arme hors de la main de l'agresseur en direction de son index (voir les gros plans, photos N° 6a, 6b, 7a et 8a).

Il est extrêmement important de bien considérer la situation avant de vous décider à entreprendre une quelconque action défensive. Vous devrez voir si la position de l'arme ou celle de celui qui la tient vont rendre l'exécution de la technique difficile, par exemple, si le pistolet est trop loin ou trop près, ou encore si l'autre main de votre adversaire (celle qui ne tient pas le pistolet) vous touche, et non pas l'arme elle-même. Après avoir détourné l'arme avec votre main, avancez vers l'agresseur en faisant glisser la même main parallèlement au bras de votre adversaire pour immobiliser son bras. Vous faites cela pour l'empêcher de reculer son arme et la pointer de nouveau vers vous. La première contre-attaque que vous pourrez exécuter est un coup de coude horizontal vers l'intérieur, accompagné d'un

déplacement vers l'avant (si la distance entre vous et votre adversaire le commande). Si le tireur est trop loin de vous, et que vous ne puissiez l'atteindre d'un coup de coude, vous pouvez alors, lui administrer un coup de poing. Ensuite, vous pourrez continuer à réduire la distance entre vous et votre adversaire en lui donnant des coups de coude selon les besoins.



Tout en vous écartant de votre agresseur, vous pouvez lui infliger une autre attaque, par exemple, le frapper avec le canon de l'arme ou lui administrer un coup de coude horizontal.

L'arme est pointée contre votre tête, par derrière: la technique pour neutraliser cette menace est presque identique à la précédente, alors que l'arme était contre votre dos.



Gros plan de la photo N° 6: Rotation du corps, cherchant à saisir l'arme.

Gros plan de la photo N° 6: Saisie de l'arme.



Gros plan de la photo N° 7: Tournez le pistolet à 90° par rapport à la main de l'agresseur.

Gros plan de la photo N° 8: Désarmement final de l'agresseur en lui arrachant l'arme des mains.

Le détournement de la menace et la rotation de votre corps peuvent s'exécuter soit vers la droite soit vers la gauche, la direction la plus confortable pour vous, mais aussi en fonction des circonstances spécifiques de la situation. La technique est bien sûr identique quel que soit le côté vers lequel vous vous tournez. (Voir à la fin de la technique précédente: **Quand devez-vous appliquer la technique en utilisant «l'autre» main?**)

Si l'arme est pointée sur votre tête, par-dessus (comme le montre la photo V1), la technique est essentiellement la même. Pourtant, dans ce cas, il est indispensable que vous bougiez votre tête vers celle du tireur aussi tôt que possible, en tournant rapidement la tête en même temps que vous exécutez une rotation de votre corps, tout en bondissant en avant vers votre agresseur. (Voir: **Menace vers la tête, de côté – Tourner la tête**). La principale différence est qu'ici vous devez déplacer la cible (en l'occurrence votre tête) avant de faire dévier la main qui tient l'arme.

Menace de côté, derrière votre bras



L'agresseur vous pointe un pistolet sur le côté, derrière votre bras.



Détournez le pistolet avec votre bras et faites-le glisser le long du bras de votre agresseur. En même temps, tournez votre corps vers le tireur et avancez d'un bond rapide dans sa direction.



Emprisonnez l'avant-bras de votre agresseur et administrez-lui un coup de coude au menton ou à la gorge. Continuez exactement comme dans la technique précédente.

Exécutez votre rotation vers l'agresseur **en coupant au plus court et au plus rapide possible**. Dans la situation montrée, tournez-vous vers la gauche (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre). En effet, ce mouvement est presque identique à la technique pour neutraliser une menace par-dessus, à une courte distance, hormis les positions relatives de l'agresseur et du défenseur. Bien sûr, pour exécuter cette technique vous devez exécuter une plus petite rotation du corps pour faire face à votre agresseur.

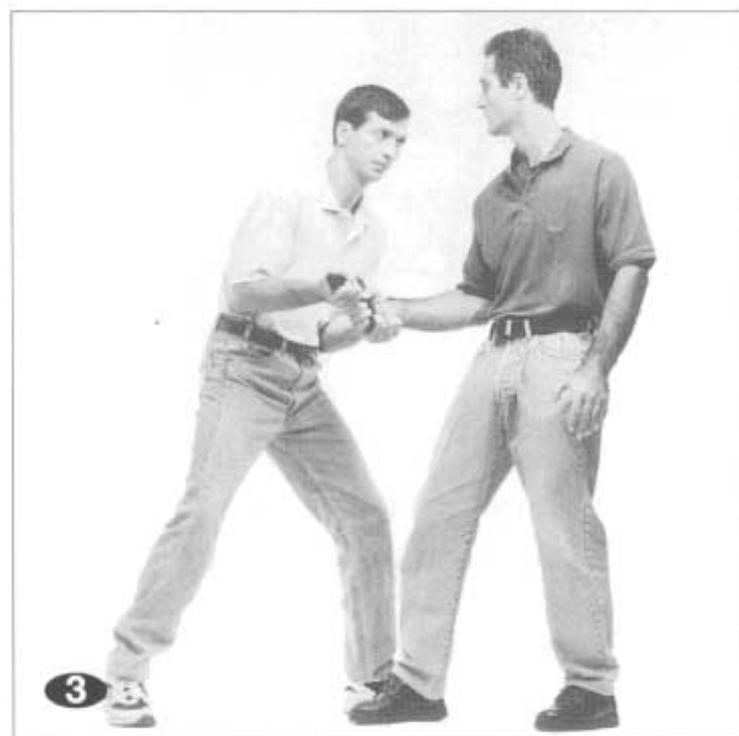
Menace de côté, devant votre bras



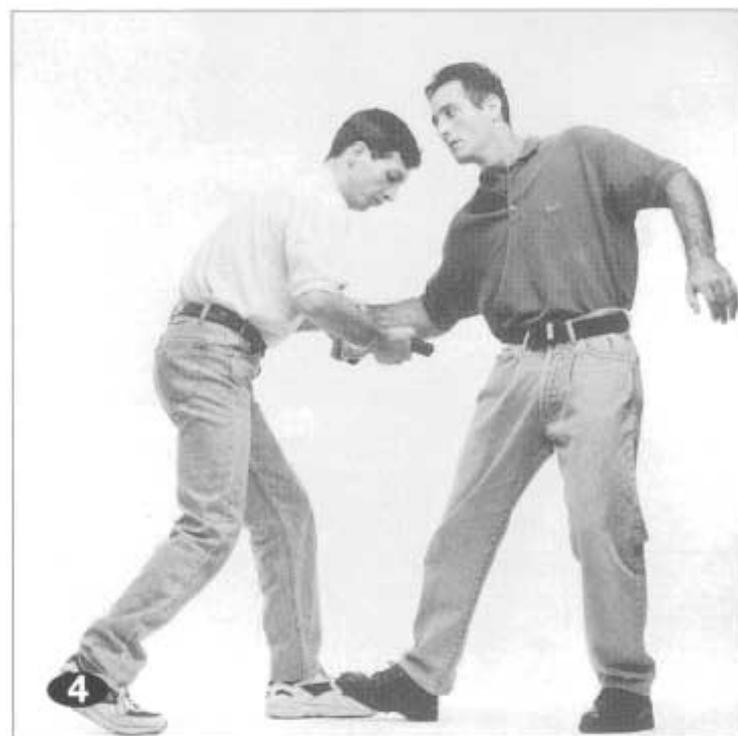
1 L'agresseur vous pointe un pistolet sur le côté, devant votre bras.



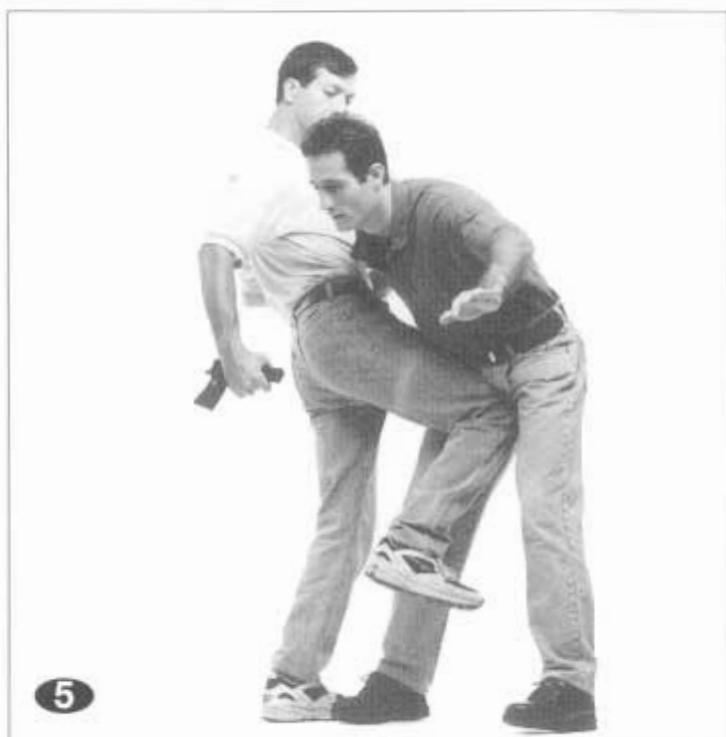
2 Détournez la main de votre agresseur qui tient l'arme, agrippez son poignet et le dos de sa main, tout en reculant en diagonale dans sa direction. Cela sert d'esquive du corps. En même temps, levez l'autre main (en faisant bien attention de la garder hors de la ligne de tir) pour qu'elle soit parallèle à l'arme, prête à la saisir. Cela empêchera également le tireur de tourner et de pointer l'arme vers vous.



3 Aussitôt que possible, empoignez fermement le canon de l'arme avec votre main droite, et commencez à briser la prise qu'a votre agresseur sur le pistolet.



4 Poussez le pistolet vers l'agresseur avec la main droite tout en tirant son poignet avec votre main gauche et en effectuant une rotation du corps. La combinaison de ces mouvements rend votre action bien plus puissante. S'il le faut, il est maintenant possible de vous éloigner de l'agresseur.



5
Continuez avec un coup de genou aux parties de votre adversaire. Vous pouvez à présent, ajouter d'autres attaques. Après avoir désarmé l'agresseur, retirez-vous immédiatement, d'un pas en arrière de votre pied droit, suivi du gauche puis encore du droit.



3a
Gros plan de la photo N° 3: Empoignez l'arme et la main qui la tient.



4a
Gros plan de la photo N° 4: Tournez l'arme fermement à l'intérieur de la main qui la tient afin de désarmer l'agresseur. Le canon doit être parallèle à l'intérieur de l'avant-bras de votre adversaire et tourné horizontalement.

Au moment où vous détournez le pistolet d'une main, rentrez le ventre et reculez rapidement d'un pas en diagonale, en direction de votre agresseur, pour vous placer hors du danger. Détournez la main qui tient l'arme, en la saisissant au niveau du poignet et du dos de la main, de façon à la stabiliser et à empêcher le poignet de se courber pendant votre défense.

Avertissement: Si votre adversaire courbe son poignet, la ligne de tir pourrait se trouver de nouveau tournée dans votre direction.

Pendant que vous détournez le pistolet d'une main, amenez votre autre main aussi vite que possible le long de l'arme, **mais sans qu'elle passe devant le canon**. En fait, les deux mains exécutent simultanément le même mouvement: la main faisant dévier l'arme force celle-ci vers l'avant alors que l'autre main, dans un mouvement presque identique, vient se placer le long de l'arme. Placez vos coudes pratiquement en face de vos côtes.

Une fois votre adversaire désarmé, vous pouvez vous retirer; ou alternativement lui administrer quelques contre-attaques puissantes selon le besoin (un coup de poing, un coup du canon de l'arme ou un coup de pied) et alors seulement vous retirer à une distance sûre.

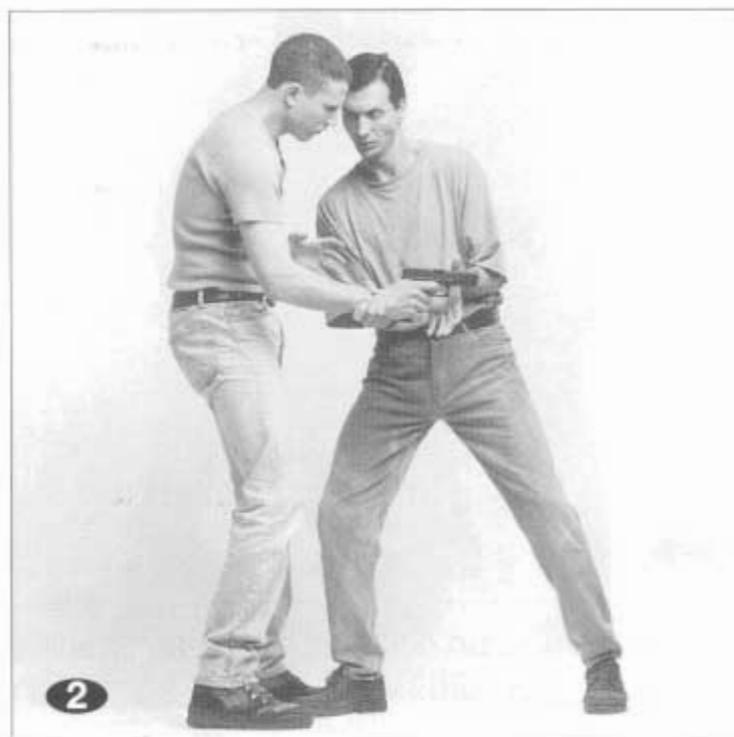
Si l'agresseur se situe de l'autre côté (c'est-à-dire vous menaçant sur votre droite avec la main droite), l'approche se fera vers son «côté vif» (voir la technique suivante).

Menace de côté, devant votre bras – Déplacement vers le côté «vif» de l'agresseur

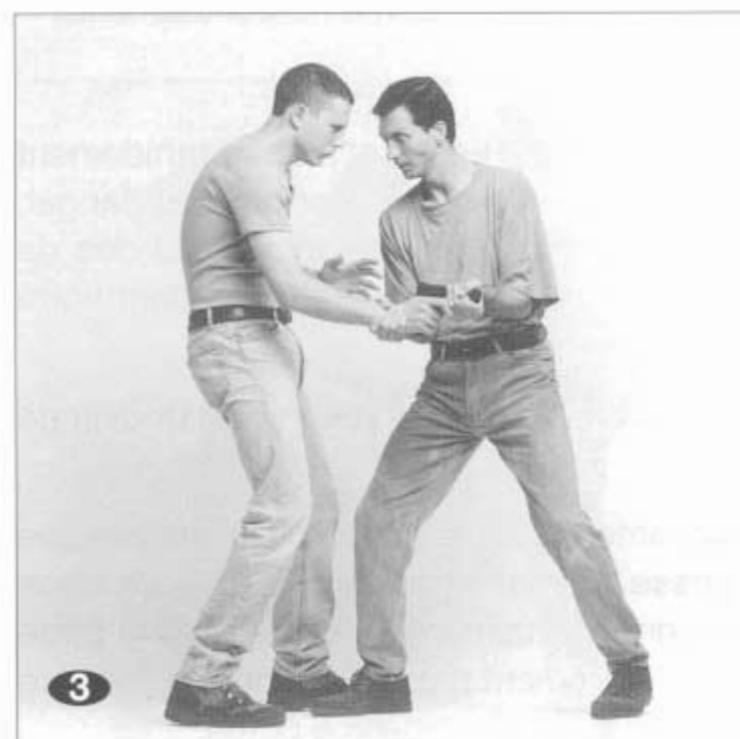


L'agresseur vous menace de côté, avec son pistolet sur le devant de votre bras. Vous allez vous déplacer vers le côté «vif».

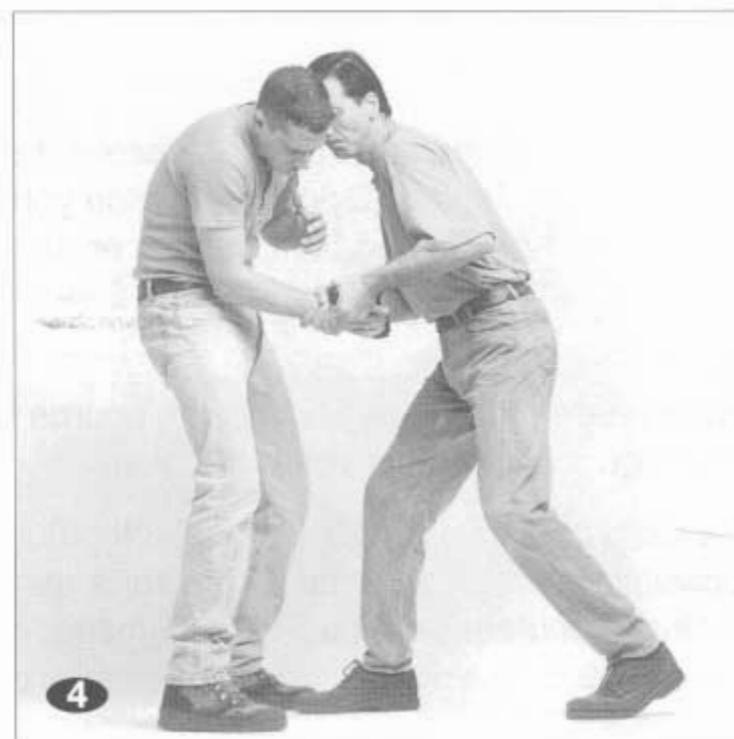
Photo N° 2: Comme dans la technique précédente, *Menace de côté, devant votre bras*, ici aussi vous détournez l'arme (en



agrippant le poignet et la paume de la main de votre adversaire) et reculez d'un pas en diagonale dans la direction de l'agresseur. En même temps et du même mouvement, amenez l'autre main le long de l'arme, pour la saisir.

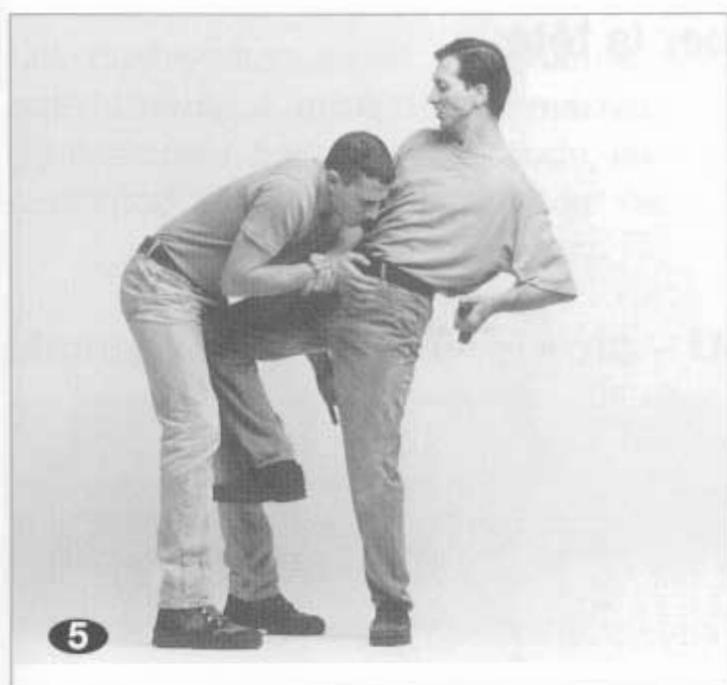


Empoignez fermement le canon de l'arme dans votre main la plus éloignée, et commencez à appliquer un mouvement de levier sur le pistolet.



Vous allez briser la prise qu'a l'agresseur sur le pistolet en lui appliquant un mouvement de levier. Forcez l'arme à tourner de 90° par rapport à sa position précédente, tout en effectuant une rotation complète de votre corps pour donner plus de poids à votre action.

En principe, cette technique est identique à la technique précédente, **Menace de côté, devant votre bras**, sauf que cette fois, vous vous déplacez vers le côté «vif» de l'agresseur.



Tirez le pistolet hors de la main de l'agresseur en avançant avec la jambe que vous avez en arrière, et administrez-lui un coup de genou dans les parties. Contre-attaquez et ensuite, continuez en vous retirant à une distance sûre. Vous pouvez aussi lui administrer d'autres coups auparavant, ou tout en vous retirant.

Vous devez le désarmer en deux étapes: d'abord tournez le canon de l'arme dans la direction du dos de la main qui la tient, et ensuite la lui arracher de la main.

Rappelez-vous: Bien que vous ayez réussi à désarmer votre adversaire, vous **devez contre-attaquer immédiatement**, avant que votre agresseur n'ait le temps de récupérer. Si vous ne bougez pas assez vite, et aussi longtemps que vous resterez près de lui sur son côté «vif», vous lui facilitez la possibilité de vous attaquer le premier.

Votre première contre-attaque consiste en un coup de genou, puisque vous avez les deux mains occupées. Selon l'angle et la distance, vous pouvez lui administrer le coup d'une jambe ou de l'autre.

Variante: Exécutez la même technique, mais de l'autre côté, c'est-à-dire avec l'agresseur sur votre gauche, tenant son arme dans la main gauche.

Il est extrêmement important de vous exercer à neutraliser des menaces de différents angles et dans différentes situations. Il est clair que vous ne devez pas vous habituer à appliquer cette technique seulement dans la position la plus confortable!



Gros plan de la photo N° 3: Empoignez l'arme et la main ou le poignet qui la tient.

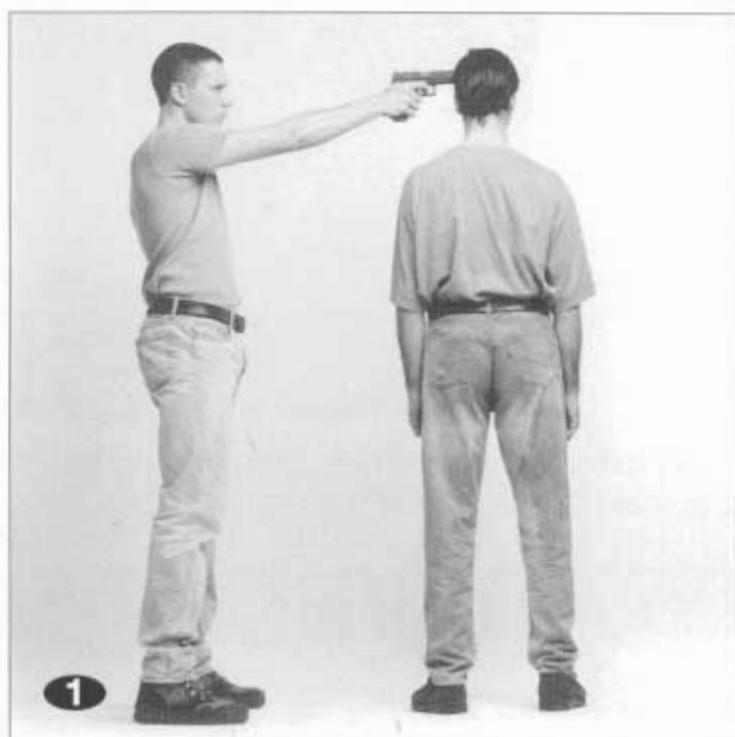


Gros plan de la photo N° 4: Brisez la prise qu'il a sur l'arme et tournez-la d'un puissant mouvement de levier.



Gros plan de la photo N° 4: Désarmez votre agresseur en lui arrachant le pistolet.

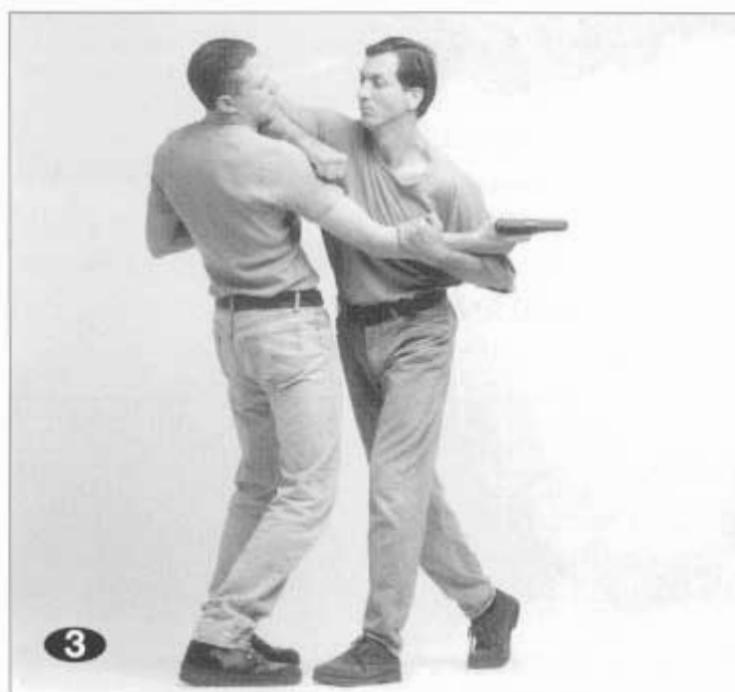
Menace vers la tête, de côté – Tourner la tête



L'agresseur vous pointe un pistolet sur le côté ou derrière la tête, au niveau de votre oreille (voir le schéma ci-dessous).



Tournez simultanément la tête et votre corps vers l'agresseur et avancez rapidement vers lui. Cela vous place hors de la « ligne de tir », à un endroit situé derrière l'arme. En même temps, levez votre main pour l'amener en forme de crochet autour de l'avant-bras du tireur et tirez son avant-bras légèrement vers le côté.



Tirez l'avant-bras de l'agresseur vers le bas, empoignez-le et contre-attaquez. Ne le laissez pas bloquer son bras au-dessus de votre épaule, mais ramenez-le au niveau de votre poitrine. Cela créera une plus grande distance entre l'arme, qui pourrait encore tirer, et votre tête (ou votre oreille). Continuez comme dans la technique *Menace par-derrière, à proximité immédiate*.

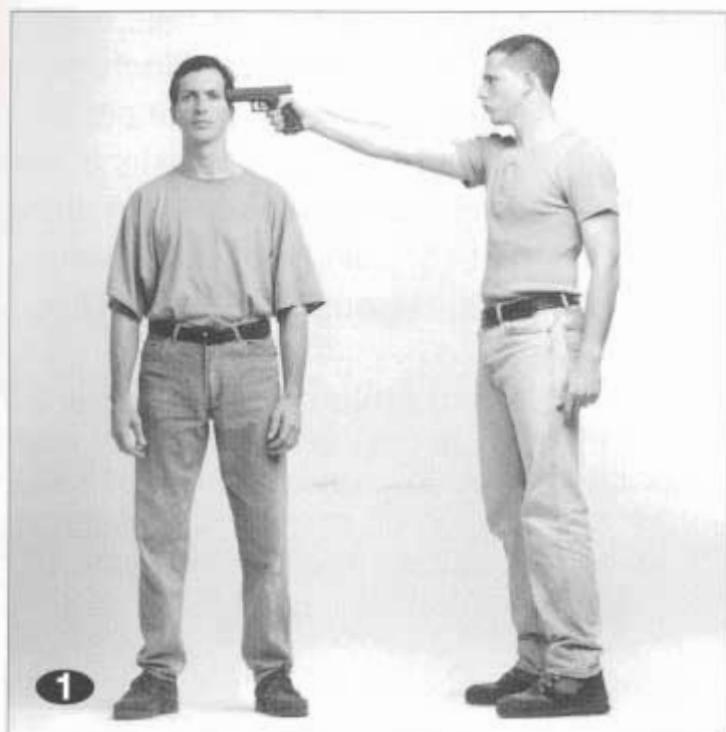
Cette technique est fondée sur la technique **Menace par-derrière, à proximité immédiate**. Ici, le point-clé de la technique, et en particulier concernant son mouvement principal, consiste à tourner tout à coup et simultanément la tête et le corps vers l'agresseur et à avancer rapidement vers lui. Cela vous placera hors du danger. La même réaction est indiquée si une arme est pointée sur votre tête par-derrière. La main la plus proche a pour rôle d'emprisonner l'avant-bras de l'agresseur et de contrôler sa main tenant l'arme, afin de la détourner et de l'abaisser au niveau de la poitrine.

Schémas: Si l'arme est pointée contre la région A (moitié arrière de la tête), la technique présente (tourner la tête) est la meilleure. Si l'arme est pointée contre la région B (la moitié avant), il vaut mieux utiliser la technique suivante.

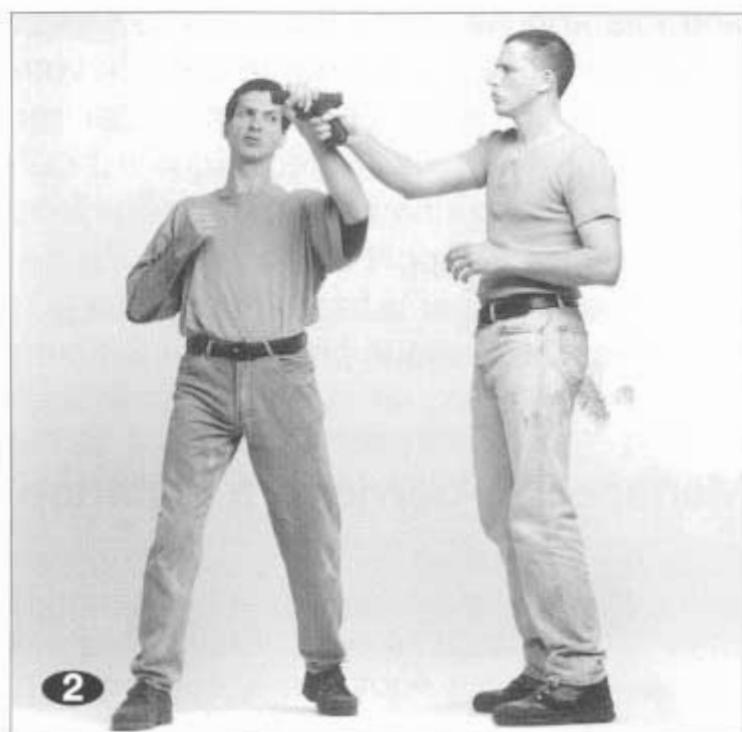


Les contre-attaques et le désarmement sont expliqués dans la technique **Menace par-derrière, à proximité immédiate**. La distance pour contre-attaquer, correspond généralement à un coup de coude, mais si la distance est plus grande, un coup de poing direct peut s'avérer nécessaire pour l'attaque initiale.

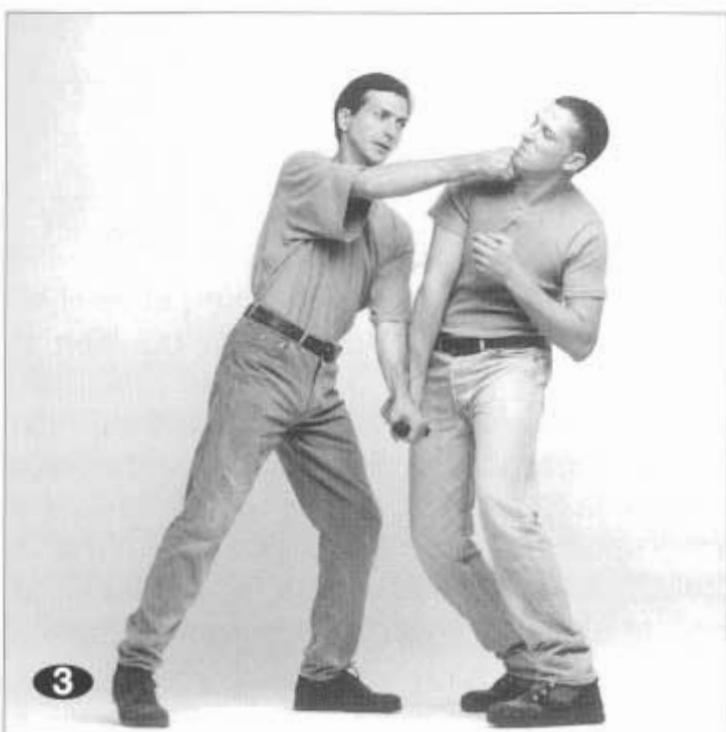
Menace vers la tête, de côté – Détourner et saisir l'arme



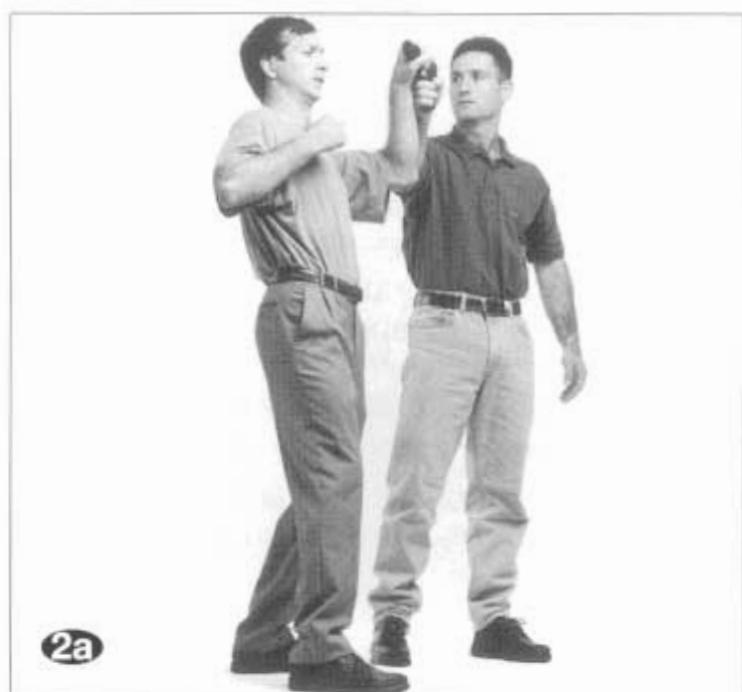
L'agresseur vous pointe un pistolet à bout portant ou très près du côté de votre tête (devant et jusqu'à l'oreille, c'est-à-dire la «moitié avant»).



Penchez la tête en arrière et vers l'agresseur, afin de vous placer hors de la «ligne de tir». D'un mouvement simultané, levez rapidement votre main pour l'amener le long de l'arme et pouvoir la détourner et l'empoigner. En même temps, faites un pas en diagonale, vers le côté en direction de l'agresseur et légèrement en arrière.



Saisissez le pistolet et forcez-le vers le bas en direction de l'agresseur, et contre-attaquez. Tout cela s'accomplit exactement comme cela a été décrit dans la première technique **Menace de face, à distance**.

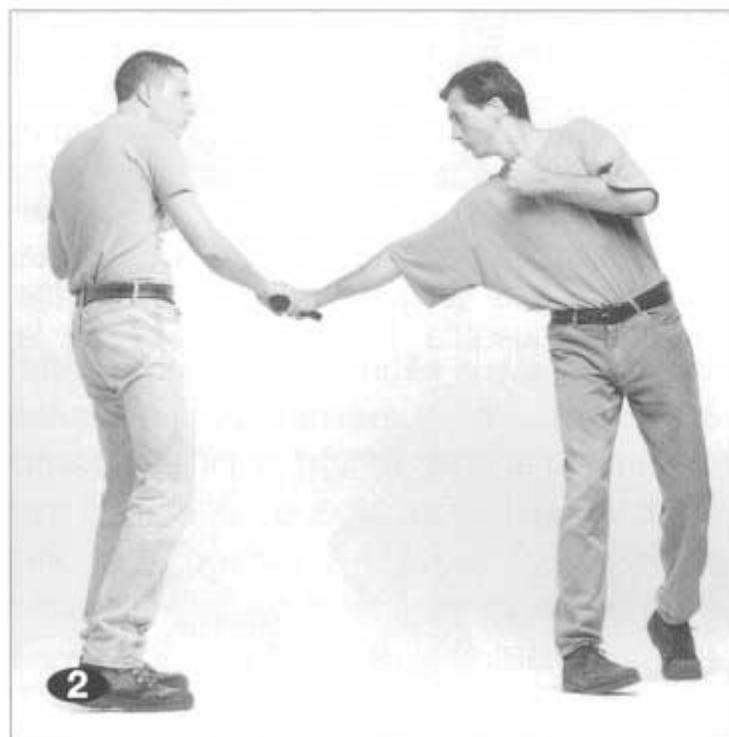


La phase N° 2, vue du côté du défenseur.

Cette technique est essentiellement identique à celle utilisée contre une **Menace de face, à distance**. Deux actions se produisent simultanément, un mouvement de la tête et un mouvement de la main, dans le but de former la position de défense le plus tôt possible. Si l'arme est poussée contre votre tête, il vous faut tourner légèrement la tête dans la direction opposée (esquive) à celle de l'agresseur, pour faire glisser l'arme loin de votre tête. Du point de vue de l'ordre des opérations, votre tête se place hors du danger avant même que votre main n'ait atteint le pistolet.

Une fois apprise, cette technique peut être utilisée dans les situations suivantes: contre la menace d'un pistolet sur le côté de votre tête; lorsque l'agresseur se tient directement en face de vous ou en diagonale par rapport à vous; à proximité ou à distance; etc. Quelquefois, la meilleure technique est celle-ci, d'autres fois, la technique précédente est préférable, en fonction de **l'angle sous lequel se trouve l'agresseur et la position exacte de l'arme par rapport à votre tête**. Par exemple, si le pistolet est pointé sur votre tempe, il vaut mieux utiliser la technique présente, mais s'il est dirigé au-dessus de votre oreille ou en arrière, la technique précédente est préférable.

Menace par-derrière, à distance



L'agresseur vous menace d'une arme de poing, se tenant directement derrière vous ou en diagonale en arrière, à une distance moyenne. Pour exécuter cette technique, la distance la plus appropriée entre l'arme et votre dos est de 40 à 65 cm. Jetez simplement un coup d'œil derrière vous pour juger la distance entre vous et l'arme, sans vous y attarder. Il vous faudra effectuer votre action de défense immédiatement après ce premier coup d'œil.

Détournez l'arme et saisissez-la ou bien la main qui la tient. Le mouvement de votre main pour détourner l'arme va guider le reste de vos actions: une rotation du corps qui vous place hors de la ligne de tir, puis un bond vers votre adversaire. Portez votre poids sur l'arme et pressez-la vers le bas et vers l'agresseur.



De votre jambe droite (du même côté que la main qui a détourné l'arme), faites un bond vers votre agresseur et contre-attaquez fermement d'un coup de poing direct. Faites bien attention de rester hors de la ligne de tir.



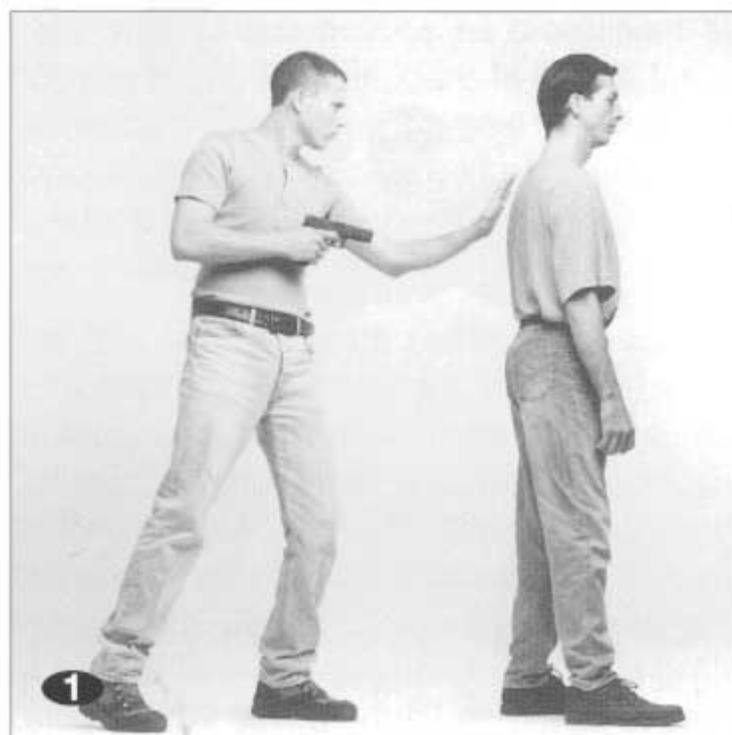
Avec le canon de l'arme pointé vers le côté, utilisez votre autre main pour saisir le poignet de votre adversaire et contre-attaquez encore en lui administrant un coup de pied ou de genou dans ses parties génitales. Donnez le coup avec la jambe qui est la mieux appropriée (dans la photo, le défenseur avance avec la jambe arrière et frappe avec celle qui est en avant), puis désarmez le tireur en faisant tourner le pistolet à l'intérieur de sa main.

Cette technique exige une très grande pratique, car elle comporte **un risque plus considérable** que les techniques précédemment exposées dans ce chapitre. Le problème dans ce cas, est qu'au moment où vous regardez derrière vous, vous ne voyez l'arme que d'un seul œil. Cela ne vous permet pas une vue tridimensionnelle et donc vous ne pouvez pas estimer la distance de façon précise! Il ne faut par conséquent **appliquer cette technique que lorsqu'il n'y a aucune autre alternative**, c'est-à-dire uniquement dans des situations de vie ou de mort. Lors de l'entraînement, l'accent est placé sur l'estimation correcte de la distance, le détournement de l'arme tout en mettant le corps hors de la ligne de tir et la précision au moment d'empoigner l'arme.

Remarque: Si votre agresseur est situé derrière vous en diagonale, neutralisez la menace en appliquant essentiellement la même technique. Dans la plupart des cas, vous pourrez voir l'arme avec les deux yeux et estimer correctement la distance.

Les principes utilisés dans cette technique sont similaires à ceux utilisés contre une **Menace de face, à distance**. En commençant avec un geste de la main qui «propulse» le corps dans une esquive (hors de la ligne de tir), saisissez l'arme au moment où vous avancez et portez votre poids contre l'agresseur, et vers le bas sur l'arme. Administrez-lui des coups de poing ou de pied en fonction de la distance à laquelle vous êtes arrivé. Pour finir, désarmez votre adversaire.

Bousculade et menace par-derrière, à distance



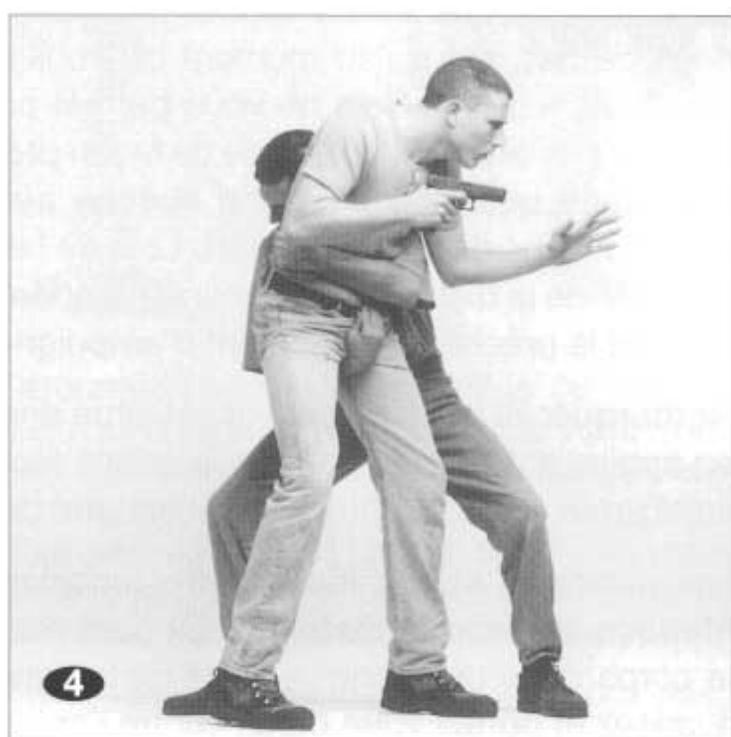
La technique, présentée ici, est appropriée dans le cas où l'agresseur tend sa main libre en avant et tient son arme loin de votre dos. Le tireur pourrait se tenir debout, en position statique, vous pousser, tout en appliquant une pression constante, ou encore, comme illustré ici, vous donner des petits coups dans le dos, en vous poussant en avant. Votre agresseur vous bouscule et pointe son pistolet sur vous. Vous avez déjà réussi à regarder derrière vous et à juger la situation.



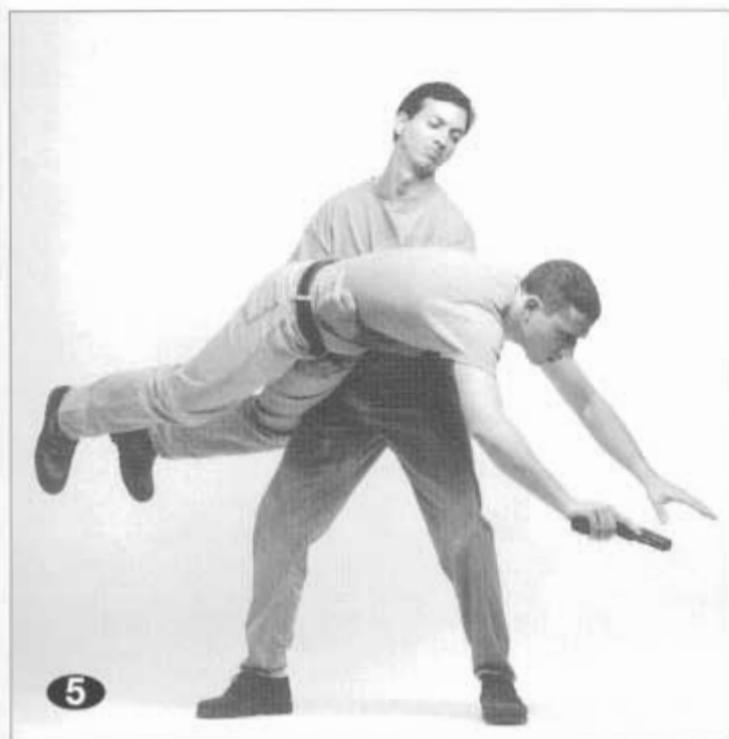
Évitez la bousculade avec un petit pas de côté et en pivotant sur un pied pour échapper à la ligne de danger. Vous devez vous tourner vers l'extérieur de la main avec laquelle il vous bouscule (et non pas en direction de la main qui tient l'arme). A ce moment, la jambe sur laquelle vous pivotez est en avant.



Votre agresseur continue à avancer, alors que vous vous approchez de lui sur le côté. Le pied avec lequel vous avez fait un pas de côté (le gauche) devrait être en arrière et votre corps tourné dans sa direction, par exemple vers la gauche comme le montre la photo.



Pivotez sur le pied que vous avez en avant (le gauche) et attrapez votre adversaire par le ventre et l'entrejambes. Vous avez les genoux fléchis, le dos droit et le ventre et la poitrine pressés contre lui. Vous pouvez aussi lui bloquer, en même temps, l'avant-bras dont la main tient l'arme.



Soulevez votre adversaire avec votre avant-bras dans son entrejambes, en le tirant avec votre main la plus basse et en poussant le haut de son corps avec le vôtre.

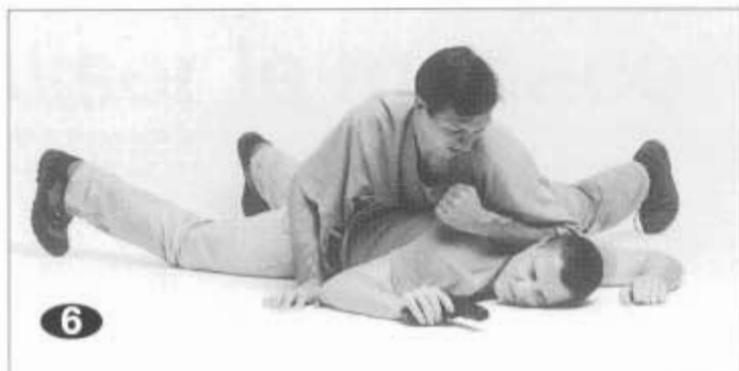
Cette technique est appropriée aussi bien contre une menace en position statique, que si votre agresseur vous pousse d'une pression constante ou encore d'une série de coups dans le dos, qui sont plus graves et dangereux. Cette technique exige de la précision dans l'exécution de chaque phase et un grand niveau d'entraînement!

Appliquez-la après avoir discerné la vitesse et la fréquence avec lesquelles votre adversaire vous pousse. Il est impératif que vous pivotiez au moment précis où l'agresseur va vouloir vous pousser, si bien qu'il ne va rencontrer que le vide et perdre son équilibre. N'appliquez pas cette technique immédiatement après avoir été poussé, mais avant la première poussée ou celle qui suit! Tournez votre corps du côté du pied sur lequel vous pivotez. Commencez à tourner lorsque ce pied est en arrière. Si vous tournez vers la gauche, vous devez pivoter sur le pied gauche (qui est en arrière) en poussant fortement sur votre jambe droite (qui est en avant).

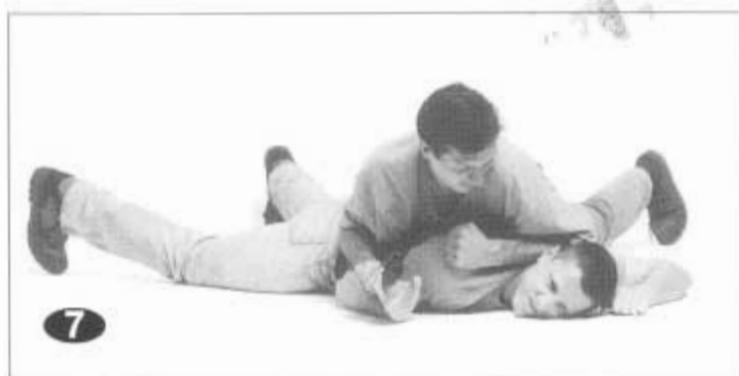
Points importants pour l'entraînement: (1) Echapper à la ligne de danger. (2) Le dos bien droit, attraper votre agresseur par la taille et l'entrejambes (efficace pour le neutraliser). (3) Tomber sur votre agresseur avec beaucoup de force, assez pour l'étourdir. (4) A un quatrième stade, il est aussi possible d'enserrer l'avant-bras de l'agresseur (la main qui tient l'arme).

Autres techniques possibles:

- Si les conditions le permettent, particulièrement si l'arme ne se trouve pas trop loin de vous, vous pouvez aussi appliquer la technique précédente: **Menace par-derrière, à distance.**
- Si l'agresseur vous pousse avec le canon de son arme enfoncé dans votre dos, appliquez la technique ordinaire: **Menace par-derrière, à proximité immédiate.**



Lancez vos jambes en arrière et tombez brusquement sur votre adversaire, en formant un «X», avec votre torse au-dessus du centre du dos de votre agresseur. Avant de frapper le sol, vous devez retirer vos mains de sous le corps de votre adversaire. Contre-attaquez aussitôt que possible.



Contre-attaque possible: un coup de coude à l'arrière de sa nuque ou un coup de poing dans sa tempe. Ensuite, saisissez son arme et désarmez-le.



Le Grand-maître Imi Sde-Or faisant la démonstration de la défense contre la menace d'une arme à feu par-derrière.

Cas réel

Joseph s'entraîne au Krav Maga depuis plusieurs années. A un certain moment de sa vie, il travaillait dans un magasin d'armes, comme vendeur de petits calibres, principalement des armes de poing. Un jour, un de ses collègues prit une arme du magasin, la chargea et l'arma, puis il retira le chargeur. Joseph l'avertit que l'arme était probablement chargée, qu'il pouvait encore se trouver une cartouche à l'intérieur. Son ami insistait en disant que l'arme était vide. Il s'ensuivit une discussion au cours de laquelle il pointa l'arme pour rire vers le centre du corps de Joseph, ayant l'intention d'appuyer sur la gâchette et ainsi prouver que l'arme était bien vide. Joseph effectua la technique qu'il avait apprise au Krav Maga, faisant dévier l'arme, et lorsque le coup partit, la balle frappa le comptoir.

Comment neutraliser la menace d'un fusil ou d'une mitrailleuse



Comment neutraliser la menace d'un fusil ou d'une mitrailleuse

Il y a beaucoup de similarités entre un fusil (ou en l'occurrence une carabine ou une mitrailleuse) et une arme de poing. La plus importante du point de vue du défenseur, est la nature de la menace. Les principales différences entre les deux types d'armes sont leur longueur et la façon dont on les tient. Si l'on considère les techniques pour neutraliser la menace d'une arme de poing et celles pour se défendre contre la pointe d'un bâton ou un fusil muni d'une baïonnette, il est possible de combiner certains principes communs pour créer des techniques efficaces qui soient appropriées pour faire face à un agresseur posant une menace (à petite distance) à l'aide d'un fusil ou d'une mitrailleuse.

Mis à part leur longueur et la façon dont on les tient, il y a une différence fondamentale entre une arme de poing et une mitrailleuse qui réside dans leur fonctionnement. Si vous tenez le canon d'une mitrailleuse, votre adversaire a encore la possibilité de tirer, au contraire du pistolet semi-automatique où un seul coup peut partir si l'on tient le canon et la culasse. Ceci est dû au blocage de la culasse qui empêche l'arme de poing de se recharger et qu'une nouvelle cartouche entre dans le canon. Avec un revolver, selon son mode de fonctionnement, aussi longtemps que vous tenez le barillet, un coup tout au plus pourra être tiré. Beaucoup de fusils et de carabines sont équipés d'un mécanisme manuel, ce qui signifie que le tireur **doit les faire fonctionner manuellement** pour les recharger et tirer le prochain coup.

Exactement comme pour neutraliser la menace d'une arme de poing, il vous faut tout d'abord neutraliser le danger posé par la menace immédiate, c'est-à-dire **simultanément rediriger la ligne de tir en détournant le canon de l'arme et en plaçant votre corps hors de cette ligne**. Il vous faut alors empêcher votre agresseur de faire plus ample usage de son arme et restreindre sa liberté de mouvements, et particulièrement de diriger son arme. Au même moment (ou tout de suite après), vous devez également neutraliser votre adversaire avec une contre-attaque appropriée. Pour finir, vous devrez aussi le désarmer et vous retirer de la zone de danger.

Remarque: Dû au caractère extrêmement dangereux des armes à feu dont il est question dans ce chapitre, un niveau maximum de prudence est exigé lorsque vous utiliserez les techniques qui suivent. Elles restent de toute évidence réservées à des experts qui ont toutes les compétences requises dans ce domaine. (Voyez aussi l'avertissement correspondant dans le chapitre précédent: **Comment neutraliser la menace d'une arme à feu.**)

Les principes de base des techniques présentées dans ce chapitre:

- **L'instant le plus opportun pour l'action de neutralisation est celui où l'attention de l'agresseur n'est pas complètement concentrée sur vous ou sur son arme.** Par exemple, si l'agresseur se tient derrière vous, vous pouvez vous retourner pour le regarder et discuter avec lui, lui poser une question ou simplement lui parler. Cela vous permet de vérifier s'il y a une possibilité d'appliquer une technique appropriée en distrayant l'attention de l'agresseur. Il arrive souvent lors d'un crime commis sur la voie publique que la victime ait une conversation face à face avec son agresseur. Si possible, utilisez ce fait à bon escient.
- **Détournez le canon de l'arme par le chemin le plus court et le plus rapide possible.** Très souvent la situation et la manière dont vous vous tenez dictent que vous détourniez l'arme en vous servant de votre main droite, et d'autres fois de la main gauche. Parfois, vous pouvez même vous trouver dans une situation où vous pouvez **choisir** quelle main employer pour cette action.
- Il peut être quelquefois impératif que vous détourniez le canon de l'arme dans une direction qui est moins avantageuse pour vous afin **de ne pas diriger la ligne de tir en direction de personnes innocentes** qui se trouvent à proximité.
- **Détournez le canon de l'arme et ruez-vous aussitôt sur votre agresseur**, le plus près possible. Il lui sera alors extrêmement difficile d'utiliser son arme contre vous.
- Les techniques pour neutraliser la menace posée par un agresseur tenant un fusil court ou une mitraillette **d'une seule main** sont essentiellement les mêmes que celles utilisées contre la menace d'une arme de poing.
- Si votre adversaire tient le fusil ou la mitraillette **des deux mains**, il vous sera beaucoup plus difficile de faire bouger l'arme, et encore plus d'en garder le contrôle après l'avoir détournée dans une certaine direction. Par conséquent, plus encore que dans le cas où vous vous trouveriez face à la menace d'une arme de poing, il vous faudra ici absolument vous assurer de créer une esquive du corps en vous plaçant tout contre l'agresseur, immédiatement après la déviation initiale de l'arme. **Cela vous gardera hors de la ligne de tir.**
- **Frappez votre adversaire:** cela vous donnera plus de liberté pour lui retirer son arme. Les actions consistant à **faire tourner le fusil** au lieu de simplement **le tirer**, vous permettront d'arracher plus facilement l'arme de votre agresseur.

Les techniques qui suivent concernent la défense contre un agresseur se tenant devant ou derrière vous, et vous menaçant d'un fusil ou d'une mitraillette. Une fois ces techniques bien comprises (ainsi que celles concernant la menace d'une arme de poing), vous devriez vous exercer à neutraliser la menace d'un fusil ou d'une mitraillette depuis différentes directions, à diverses distances et sous des angles variés. Vous devriez également vous entraîner dans des positions diverses et dans des situations variées: par exemple, debout ou bien assis, ou lorsque votre agresseur vous pousse, vous tire ou s'agrippe à vous, etc.

Menace de face – L'arme tenue d'une seule main



L'agresseur vous menace avec un fusil d'assaut (ou une mitrailleuse) qu'il tient d'une seule main. La distance séparant votre corps du fusil rend possible de le faire dévier et de le saisir.

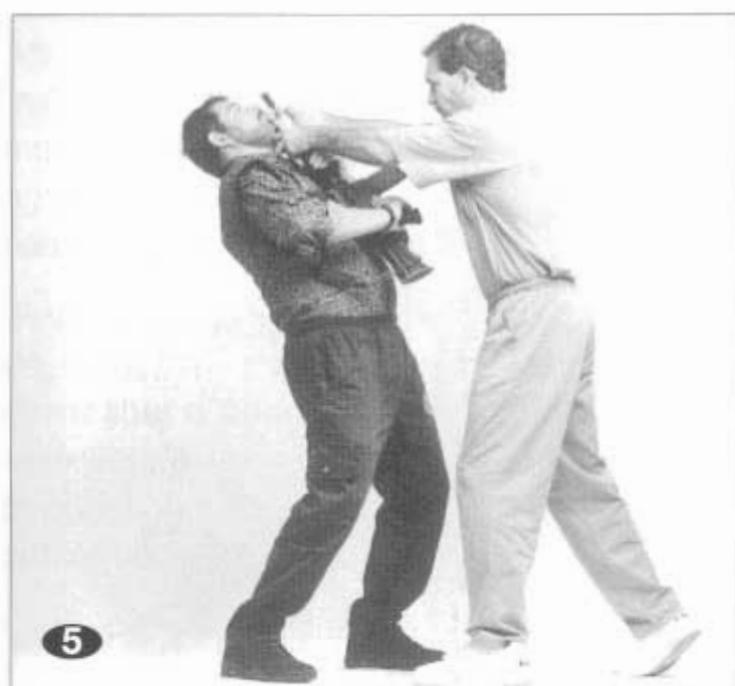
De façon similaire à la technique de base employée contre la menace d'une arme de poing, commencez par l'action de votre main, accompagnée d'une rotation du corps et, en portant votre poids en diagonale vers l'avant, détournez l'arme vers le côté et saisissez-la à un point facile d'attrape, tout en exerçant une pression en diagonale vers le bas.



Lancez-vous en avant (sur le pied du même côté que la main qui fait dévier l'arme), tout en appliquant une pression sur l'arme vers le bas et en avant, et contre-attaquez. En fonction de la manière dont votre adversaire tient l'arme, vous pouvez aussi la tirer légèrement (le coude bien droit), ce qui vous aide dans votre mouvement en avant.

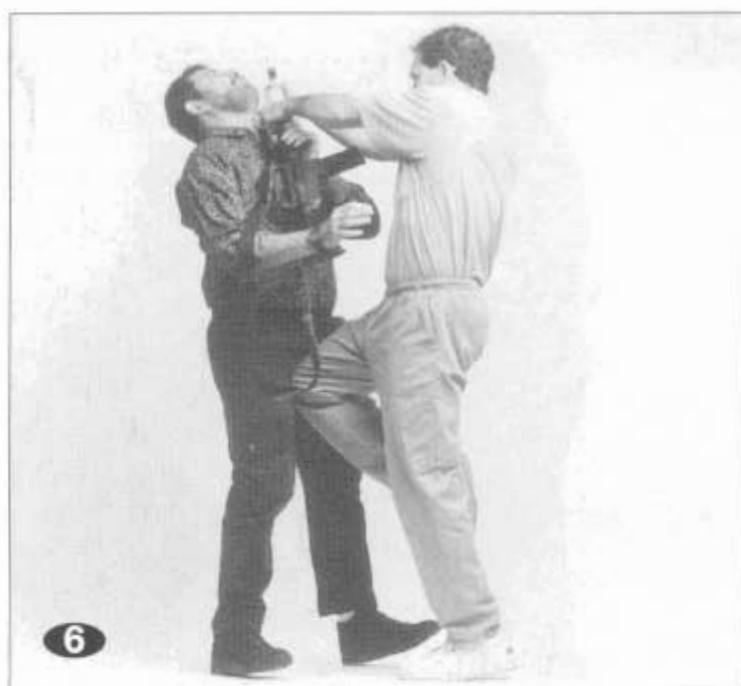
Empoignez le canon de l'arme des deux mains, levez-le et envoyez-le contre la tête de votre agresseur.

Cette technique est, en fait, identique dans l'action et dans le principe à la technique de base utilisée pour neutraliser la menace d'une arme de poing, de face. Elle est surtout applicable lorsque votre agresseur tient son arme d'une seule main ou à une distance très proche, et si vous avez la possibilité d'empoigner la partie avant de l'arme, c'est-à-dire que celle-ci n'est pas trop courte ou trop large et que votre adversaire n'a pas une main en avant qui proscrit une telle action.



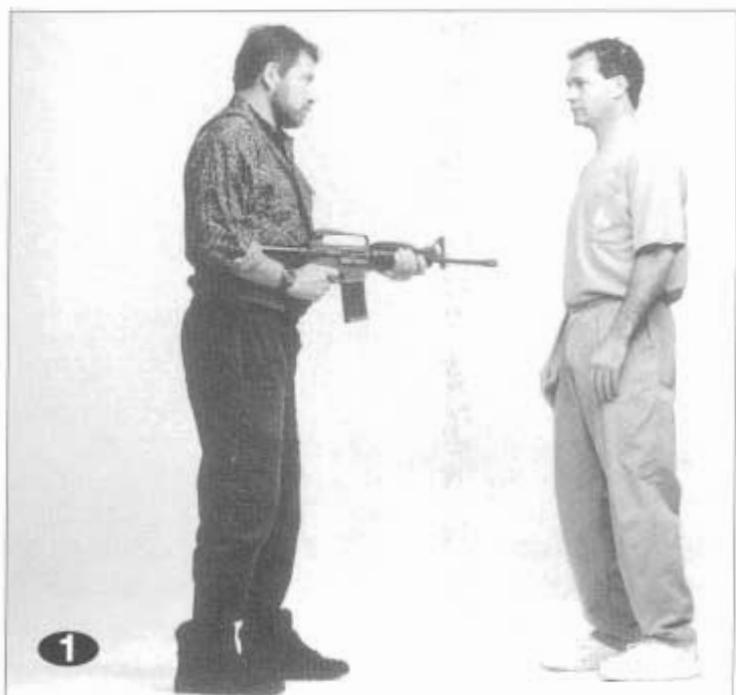
Frappez votre adversaire au visage avec l'arme ou avec vos poings.

Tout au long de la première phase d'action, vous devez appliquer une pression et mettre votre poids sur l'arme, surtout vers le côté, mais aussi vers le bas, l'envoyant vers l'agresseur afin de l'empêcher d'en faire plus ample usage.



Continuez à attaquer votre adversaire, par exemple d'un coup de genou dans les parties. Dans le but de le désarmer, déplacez une de vos mains (la droite) vers la crosse de l'arme. Tournez le canon vers l'agresseur en tirant sur la crosse, et reculez-vous à distance de votre adversaire (voir la prochaine technique).

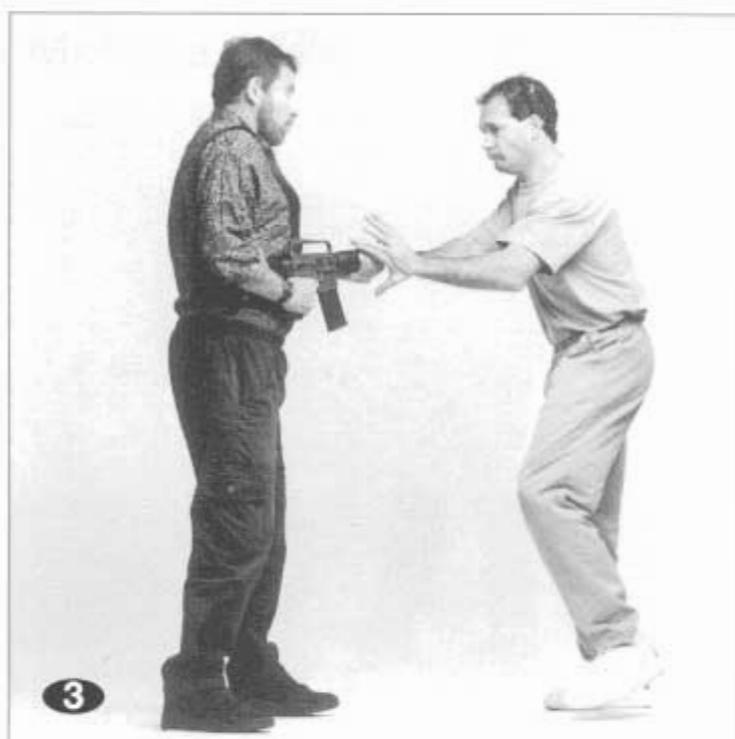
Menace de face – Déplacement vers le côté «vif»



La menace se fait à une distance moyenne. L'agresseur tient son arme des deux mains, solidement et fermement. Vous avez choisi d'appliquer la technique vers le côté «vif» de votre agresseur (son côté droit).



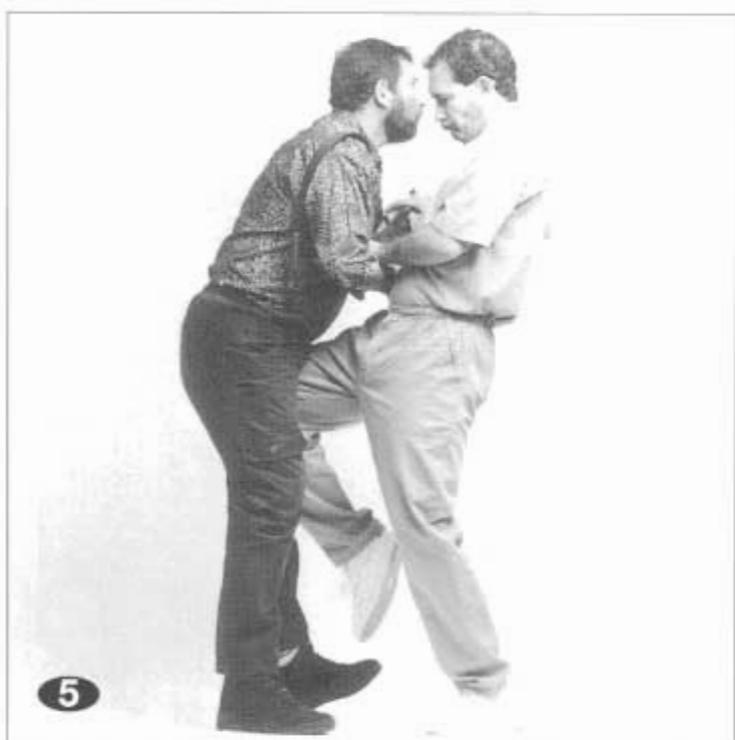
Détournez le canon de l'arme, en le frappant de votre paume ouverte. Ce geste «force» votre corps à se courber en avant et à se tourner, de façon similaire à ce qui se produit lorsque vous faites dévier le coup de la pointe d'un bâton ou d'une baïonnette. Tout en détournant le canon de l'arme, lancez-vous en diagonale vers l'avant.



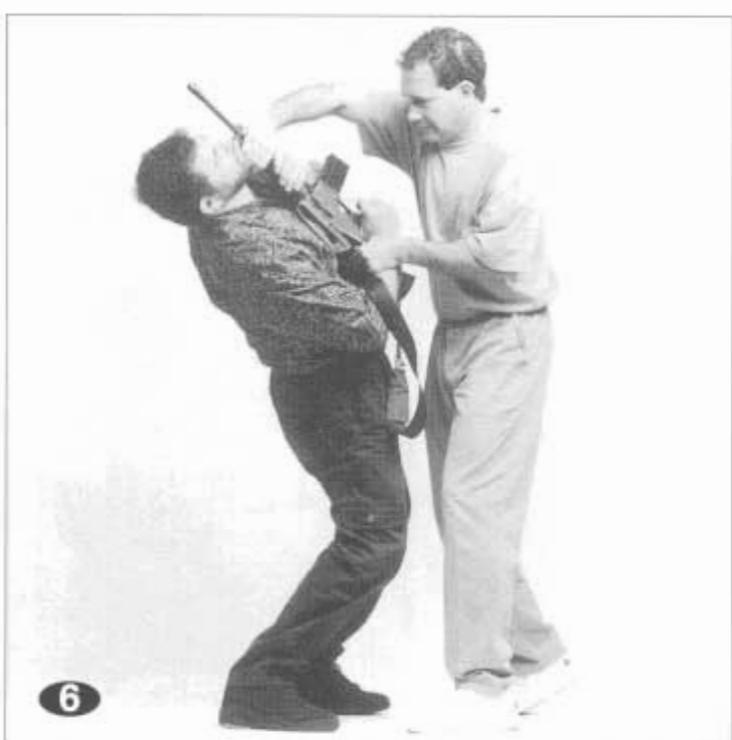
Au moment où vous vous précipitez en avant, lancez, aussi vite que possible, les paumes de vos deux mains sur l'arme, l'une après l'autre, et empoignez-la.



Empoignez le fusil et poussez-le sur votre agresseur, en diagonale, légèrement vers le bas. Ce faisant, vous empêchez votre adversaire de pointer son arme sur vous après l'avoir déviée la première fois. Vous devez vous tenir très près du côté de votre agresseur.



Attaquez votre adversaire d'un coup de genou dans les parties; s'il le faut, relevez légèrement le fusil.



En tenant l'arme fermement, tournez-la pour que le canon pointe vers le haut, directement à la tête de l'agresseur.

La technique appliquée au côté «vif» de l'agresseur vous place face à lui, en diagonale, et elle vous permet de prendre un bon contrôle de son arme et de vous mettre dans une position avantageuse pour la contre-attaque.

Ici les mouvements de défense sont similaires à ceux employés dans la technique pour se défendre contre la pointe d'un bâton; ils comprennent en outre le détournement de l'arme (la position des paumes dépendant de la hauteur où se trouve l'arme), la rotation du corps en le penchant, et un bond du corps en diagonale vers l'avant.

Après avoir fait dévier l'arme avec une main, vous continuez à la saisir de l'autre main (celle en arrière), sans donner à votre agresseur le temps de diriger de nouveau son arme sur vous.

Si vous avez besoin d'attaquer d'un coup de votre main ou de votre coude, vous devez **tout d'abord vous assurer** que votre agresseur aura une très grande difficulté à bouger son arme pour la diriger de nouveau contre vous.

Ceci constitue une technique efficace contre une menace de face, d'une certaine distance ou encore de face, à très courte distance (bien que dans ce dernier cas, la technique précédente soit également extrêmement efficace), contre une menace de côté, en diagonale, à plus ou moins courte distance, et contre une menace visant votre tête ou votre torse.



Faites tourner le fusil, et en même temps, empoignez-le bien fort pour l'arracher des mains de votre adversaire. Cette action peut également servir de contre-attaque supplémentaire, avec le canon du fusil visant à frapper la tête de l'agresseur.

Menace de face – Déplacement vers le côté «mort»



L'agresseur vous menace dans une situation où vous devez détourner l'arme (avec votre main droite) et vous déplacer vers son côté «mort» (le gauche).

Photo 2: Détournez le canon de l'arme avec votre main droite tout en effectuant une rotation du corps, comme dans la technique contre



un *Coup piqué de la pointe d'un bâton – Défense interne vers le côté «mort»* (au chapitre 3) et ruez-vous vers l'avant, en diagonale. La main que vous avez utilisée pour faire dévier l'arme, tire légèrement sur celle-ci, ce qui aide votre bond en avant.



3 Avancez sur le côté, vous plaçant légèrement derrière votre agresseur.



4 Attrapez fermement l'agresseur et soulevez-le du sol, votre corps s'appuyant bien contre le sien, comme dans la technique utilisée pour neutraliser une menace d'arme à poing avec *Bousculade et menace par-derrière, à distance*, dans le chapitre 4.



5 Faites tomber votre adversaire, la tête la première, en tirant avec votre main la plus basse et en poussant avec le haut de votre corps.



6 Lancez vos jambes en arrière et tombez sur votre adversaire avec une grande force d'impact.



7 Dès que possible, contre-attaquez en administrant un coup de coude sur la nuque de votre agresseur et arrachez-lui son arme.

S'il est nécessaire de faire dévier l'arme (avec votre main droite) dans la direction opposée à celle qui a été montrée dans la technique précédente, effectuez une rotation du corps et avancez comme décrit ci-dessus. Alors, empoignez votre adversaire par-derrière et jetez-le au sol, en utilisant la même technique que celle décrite au chapitre 4 pour neutraliser une menace d'arme à poing avec *Bousculade et menace par-derrière, à distance*.

Indication: Pour détourner l'arme, il est préférable de frapper le poignet ou le dos de la main de votre adversaire. Pour avoir plus d'élan dans votre bond en avant, la main avec laquelle vous avez fait dévier l'arme peut tirer légèrement sur celle-ci.

Technique alternative: Dans la situation décrite ici et seulement si l'arme qui vous menace est munie d'un long canon, il vous est possible d'appliquer la technique de base contre la menace d'une arme de poing, de face. (Voir chapitre précédent.)

Menace par-derrière, à proximité immédiate



L'agresseur vous menace par-derrière.



Commencez par détourner l'arme avec votre bras. Ce geste vous attire dans une rotation rapide du corps et un bond vers votre adversaire. Ainsi, au début de l'action de déviation, vous arrivez près de l'agresseur.



Tout en bondissant vers votre agresseur (avec la jambe du même côté que la main qui a détourné l'arme), immobilisez le fusil avec votre avant-bras, votre bras, votre main et votre poitrine (vos côtes). Pour améliorer le contrôle, saisissez l'arme avec votre autre main.



Aussitôt que possible, contre-attaquez avec un (ou plusieurs) coup de genou, en principe avec la jambe que vous avez en avant, après avoir fait légèrement glisser votre autre pied en avant.



Avec la force de votre épaule et du haut de votre corps, commencez à tourner l'arme de façon à amener le canon vers la tête de votre agresseur pour le frapper.

Au départ, cette technique est identique à celle décrite au chapitre 4 pour neutraliser une menace d'arme à poing **Menace par-derrière, à proximité immédiate**. Si l'arme qui vous menace par-derrière est longue, vous pouvez vous tourner du côté que vous préférez, vers la droite ou vers la gauche, selon ce qui vous semble le plus naturel. A cause de la longueur de l'arme et en fonction de la position de votre agresseur par rapport à votre corps, il se peut qu'après avoir effectué la rotation du corps et votre déplacement en avant, vous vous trouviez à une distance convenable pour administrer un coup de coude à votre adversaire, ou même une distance plus grande permettant de lui lancer un coup de poing direct (comme première contre-attaque).

Mais si, comme on le montre ici, l'agresseur tient **une mitraillette courte** contre son corps, par exemple vers sa ceinture, au terme de votre action pour détourner l'arme et de la rotation du corps, vous pouvez vous trouver **à côté de** votre agresseur (au lieu d'être **face** à lui), à cause de la distance initiale plus courte. Dans ce cas, il peut être difficile de prendre le fusil entre votre bras, avant-bras et poitrine de façon sûre et efficace. Dans une telle situation, vous avez le choix d'employer une des variantes suivantes:

A. Cette technique illustre une situation où, si vous avez effectué la rotation du corps vers le côté «vif» de l'agresseur (le côté droit dans la photo), vous pouvez agripper l'arme (déjà détournée) de vos deux mains, une main (celle qui a détourné l'arme, comme on



Si l'arme est munie d'une courroie (comme c'est souvent le cas), saisissez la courroie et tirez-la vers la tête de votre adversaire. Alors, saisissez de nouveau le fusil des deux mains.



Continuez à désarmer votre agresseur.

le montre ici) placée sous le fusil, et l'autre main au-dessus. Vous attaquez alors avec des coups de genou dans les parties de votre agresseur, et vous le désarmez. De cette manière, le problème d'une arme tenue par une courroie passée autour de son corps est également résolu.

Remarque: Si, à cause de la courroie, vous avez de la difficulté à prendre l'arme de l'agresseur, et si cela prend beaucoup trop de temps, continuez à frapper votre adversaire, jusqu'à ce qu'il ne constitue plus une véritable menace. Rappelez-vous qu'il est possible que votre adversaire possède une arme supplémentaire (par exemple un pistolet dissimulé). Vous devez par conséquent agir rapidement et avec agressivité afin que le combat s'achève le plus tôt possible.

B. Tournez-vous du côté «mort» de l'agresseur (le côté gauche dans la photo). Pour plus de détails, voir la prochaine technique.



Une mitrailleuse: l'Uzi.



Un fusil d'assaut: le Galil.

Les photos de la mitrailleuse Uzi et du fusil d'assaut Galil sont reproduites avec l'autorisation des **Industries Militaires Israéliennes (I.M.I.)**.

Menace par-derrière, à proximité immédiate – Déplacement vers le côté «mort»



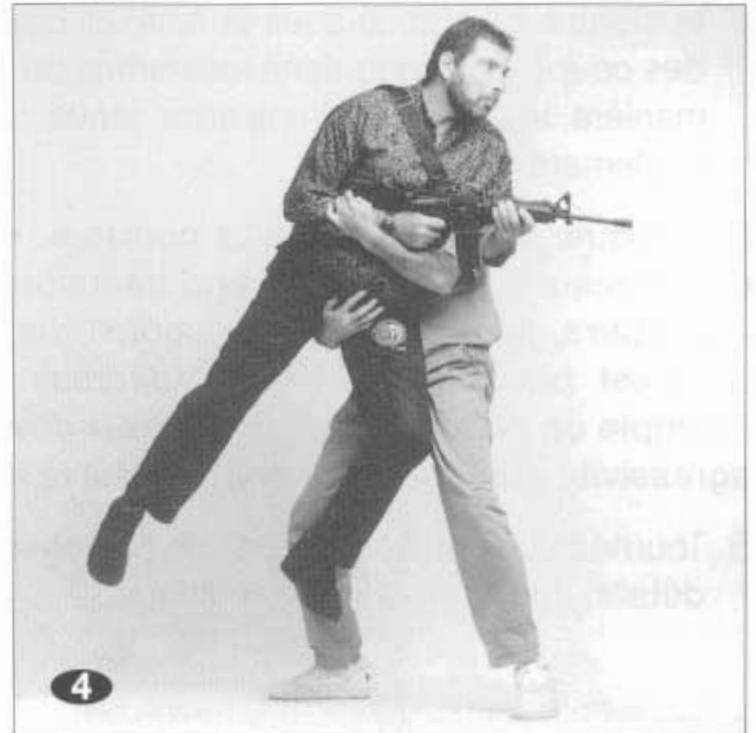
L'agresseur vous menace avec son fusil dans votre dos. D'après la situation, il peut vous être nécessaire (ou vous préférez) faire une rotation vers la gauche, du côté «mort» de l'agresseur.



Détournez l'arme en même temps que votre rotation et avancez vers l'agresseur. Tout en tournant, baissez votre corps, afin de ne pas être poussé par l'avant-bras ou le coude (gauche) de votre adversaire.



Placez-vous sur le côté «mort» de votre agresseur.



Complétez votre rotation en empoignant votre agresseur et en le soulevant. (Une autre option que vous pouvez choisir à la place est d'empoigner le fusil.)

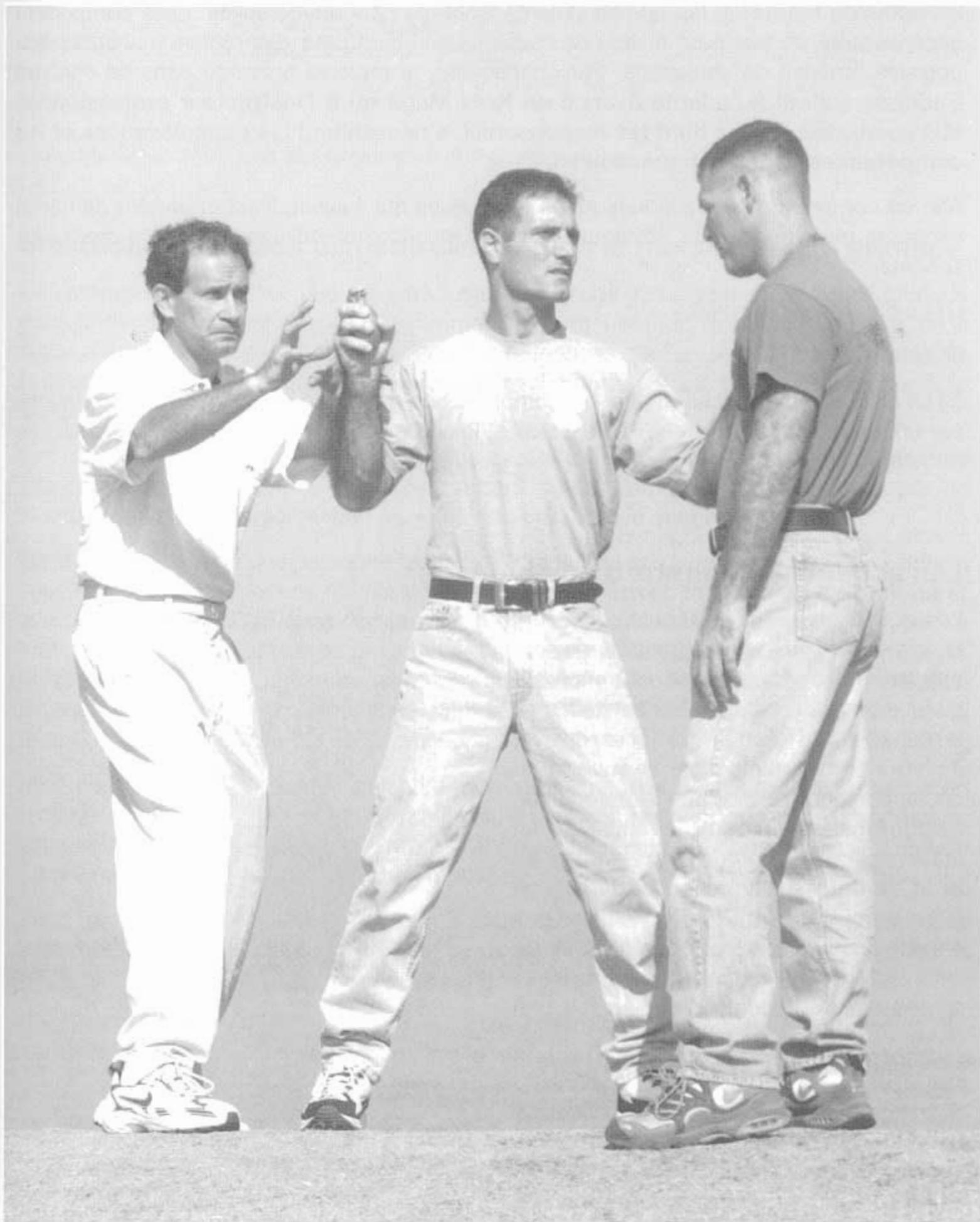
Cette technique est pratiquement identique à celle décrite au chapitre 4 pour neutraliser une menace d'arme à poing avec **Bousculade et menace par-derrière, à distance**.

Si l'arme qui vous menace par-derrière est longue, vous pouvez même employer la technique «ordinaire» indiquée pour la menace d'une arme à feu par-derrière. Détournez l'arme et saisissez-la d'une ou des deux mains, puis contre-attaquez, d'abord avec un coup de poing, de coude ou de genou dans les parties de votre adversaire.



Faites tomber votre adversaire à terre, atterrissez sur lui et contre-attaquez, comme il a été montré plus haut dans *Menace de face – Déplacement vers le côté «mort»*.

Situations avec prise d'otage(s)



Chapitre 6

Situations avec prise d'otage(s)

Comment neutraliser la menace d'une grenade à main

Les situations décrites dans ce chapitre, comme par exemple celles rencontrées dans les actes de terreur ou les crimes violents, sont les plus dangereuses. Elles comportent généralement un très haut niveau de risques aussi bien pour des otages innocents que pour les équipes de sauvetage. Par conséquent, le matériel présenté dans ce chapitre s'adresse surtout à **l'adepte avancé en Krav Maga ou à l'instructeur professionnel**, et en particulier à ceux **dont les responsabilités nécessitent les connaissances et les compétences dont il est question ici**.

Afin de comprendre les tactiques et les techniques qui suivent, il est important de mieux connaître les composants physiques suivants que comprend une grenade à main (voir schéma):

(1) La goupille de sécurité.

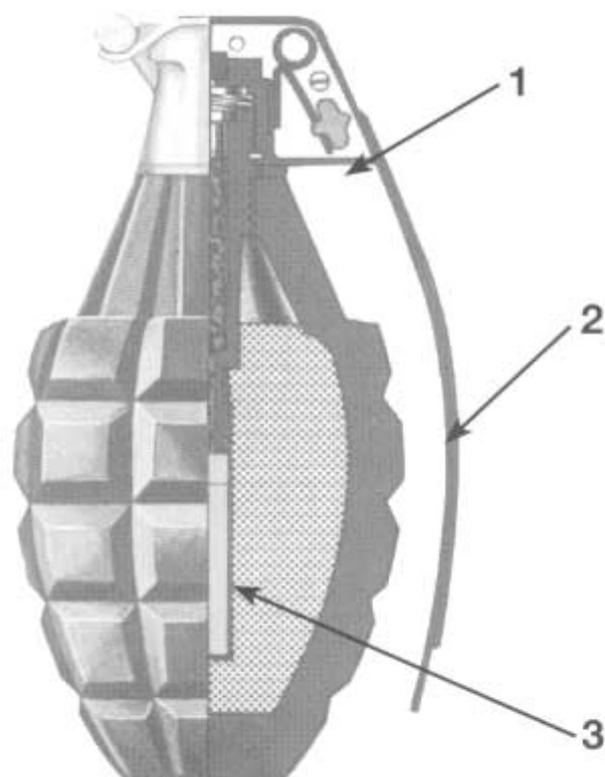
(2) Le levier.

(3) Le dispositif explosif lui-même, qui comprend une goupille de déclenchement actionnée par un ressort, un détonateur, de l'explosif et le corps en métal ou en plastique (voir figure ci-contre).

Les aspects dangereux d'une grenade

Lorsque la goupille de sécurité qui retient le levier est retirée, la grenade devient **extrêmement dangereuse**. Au moment où le levier est libéré, il est projeté hors de la grenade. Une fois que le levier est enlevé, il n'y a rien pour empêcher la goupille de déclenchement de frapper le détonateur. Lorsque cela se produit, la situation est irréversible: **l'explosion surviendra au bout de deux à quatre secondes**, selon le type de grenade. Si le levier n'est pas enlevé de la grenade, le détonateur ne sera pas activé. Il est possible de réinsérer la goupille de sécurité d'origine (ou une autre, ou même une goupille improvisée), et la grenade n'explosera alors pas.

Si une grenade explose en l'air, elle disperse généralement des fragments de manière sphérique. Si au contraire, elle explose au sol, les fragments se dispersent selon une configuration formant un hémisphère. Les fragments les plus bas volent au-dessus du sol et montent selon un angle bas (voir schéma).



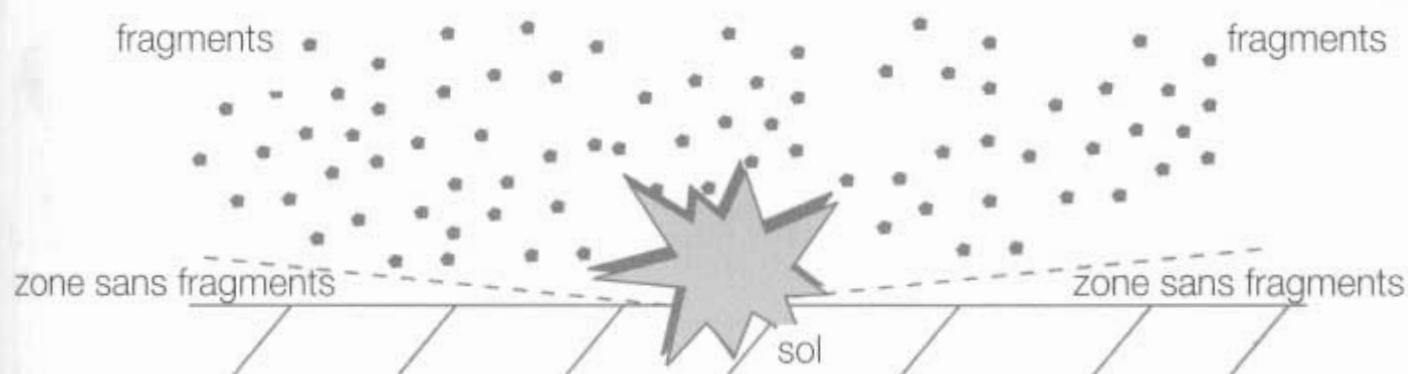


Schéma: Caractéristiques de l'explosion d'une grenade au sol.

Situations possibles de neutralisation de la menace d'une grenade

Une menace typique avec une grenade à main est le cas où l'agresseur tient une grenade dans une main, souvent dégoupillée. La manière dont il brandit sa grenade dépend de la façon dont l'agresseur veut impressionner les personnes qui l'entourent et leur inspirer de la peur. Parfois, il tient la grenade sur le côté et d'autres fois à la hauteur de son épaule ou plus haut.

Les situations peuvent varier: dans certains cas, la menace peut être neutralisée par une des personnes elles-mêmes menacées, faisant partie d'un groupe d'otages, ou par un membre de la force d'intervention qui entre dans la zone de danger dans ce but.

Dans tout incident où une personne tenant une grenade a pris le contrôle de la situation, si vous décidez d'entamer une action, **vous devez le faire avec la plus grande rapidité et avec le maximum d'élément de surprise.** Vous devez aussi garder à l'esprit, en plus de tout ce que vous pouvez prévoir de la part de l'agresseur et de ses complices, que les otages puissent faire quelque chose ou aient une quelconque réaction au début de l'opération de sauvetage (s'ils la remarquent), révélant ainsi, involontairement, au(x) «méchant(s)» la tentative de prise de contrôle de la situation.

Pour neutraliser la menace, la personne qui entre en scène doit également prendre en considération certains éléments de l'environnement qui peuvent avoir leur importance, comme la présence de miroirs ou l'ombre qu'il pourrait projeter en fonction de la direction de la lumière, et qui pourraient alerter l'agresseur de ses actions ou de ses intentions.

Pour les raisons énoncées ci-dessus, **il faut neutraliser la menace aussi vite que possible, sans «télégraphier» aucun geste ni intention.** A partir du moment où la décision est prise, il faut agir immédiatement, avec détermination et sans hésitation.

Une fois que vous aurez bien assimilé les techniques qui suivent et les principes qui les fondent, entraînez-vous à neutraliser la menace d'une grenade dans des positions et suivant des angles variés de l'agresseur par rapport à vous.

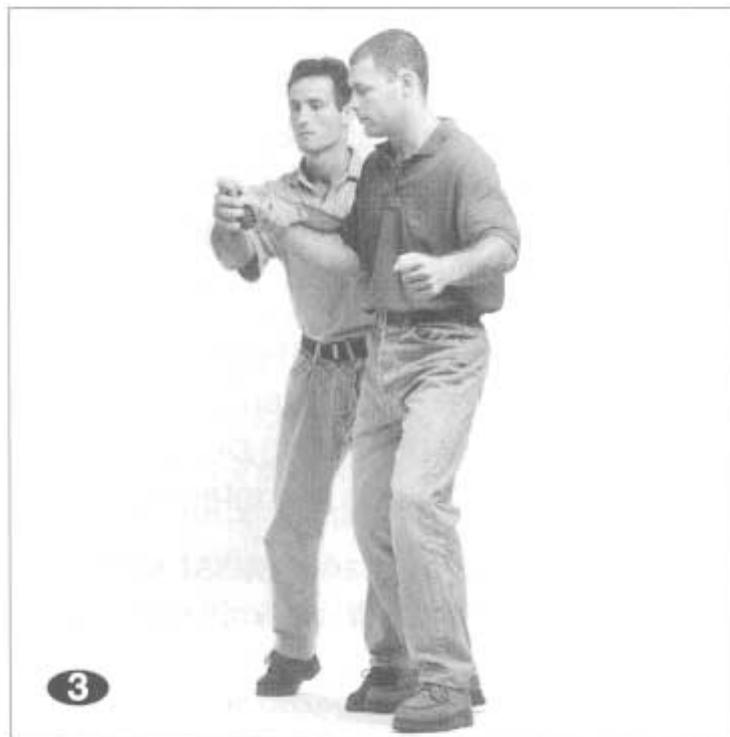
Sauveteur venant de derrière, passant devant



L'agresseur est debout avec une grenade à la main, et vous venez par-derrière, vous déplaçant rapidement. Vous devez présumer que la grenade est déjà dégoupillée.



Elancez-vous sur l'agresseur et simultanément, préparez-vous à saisir des deux mains, la main qui tient la grenade et à immobiliser le poignet et la main de l'agresseur. La jambe que vous avez en avant (la gauche) est celle du côté le plus proche de l'agresseur.



Au moment où votre corps arrive à côté de l'agresseur, vous avez déjà saisi son poignet et sa main qui tient la grenade. Faites attention de bien «envelopper» la main pourvue de la grenade pour que celle-ci soit complètement immobilisée, y compris le levier de sécurité.

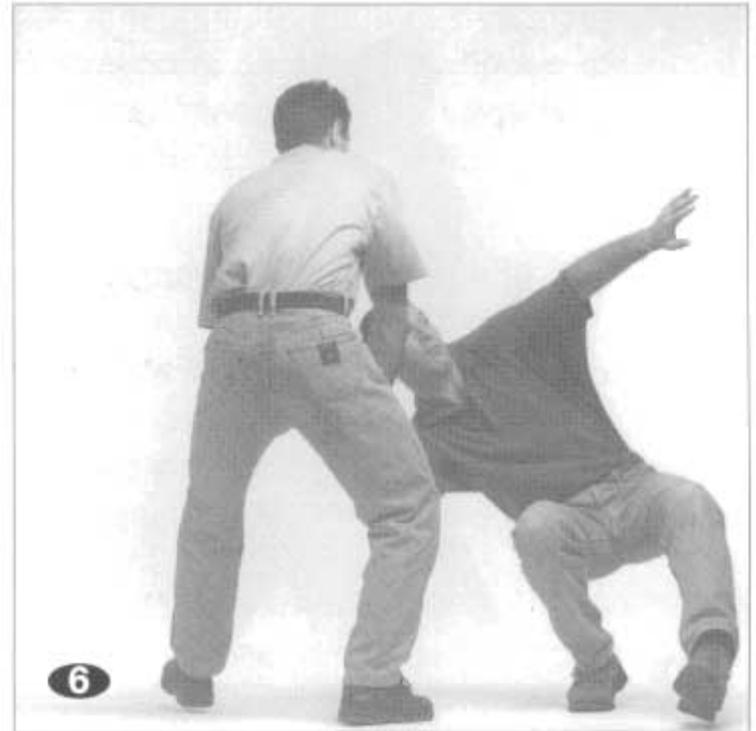


Vivement, dans le prolongement de votre lancée, faites un pas en avant (de la jambe droite) et retournez-vous face à votre adversaire. Dans un mouvement continu, changez de jambe, en préparation d'un coup de pied, et commencez à appliquer un effet de levier (appelé clef de poignet) sur le poignet de votre adversaire.

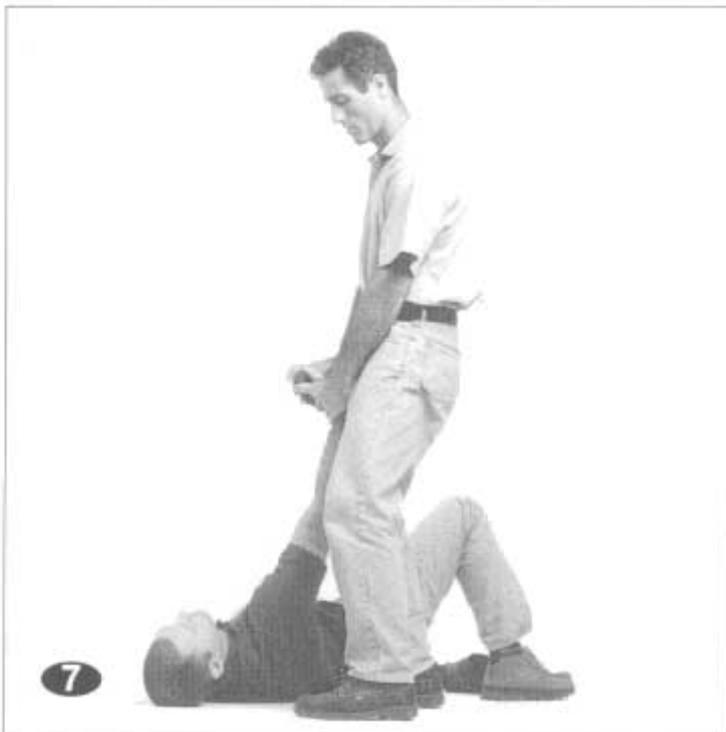


Administrez un coup de pied dans les parties de l'agresseur dans le but d'affaiblir sa résistance.

Remarque: Vous devez donner un coup de pied de toute façon, qu'il ait opposé de la résistance ou non.



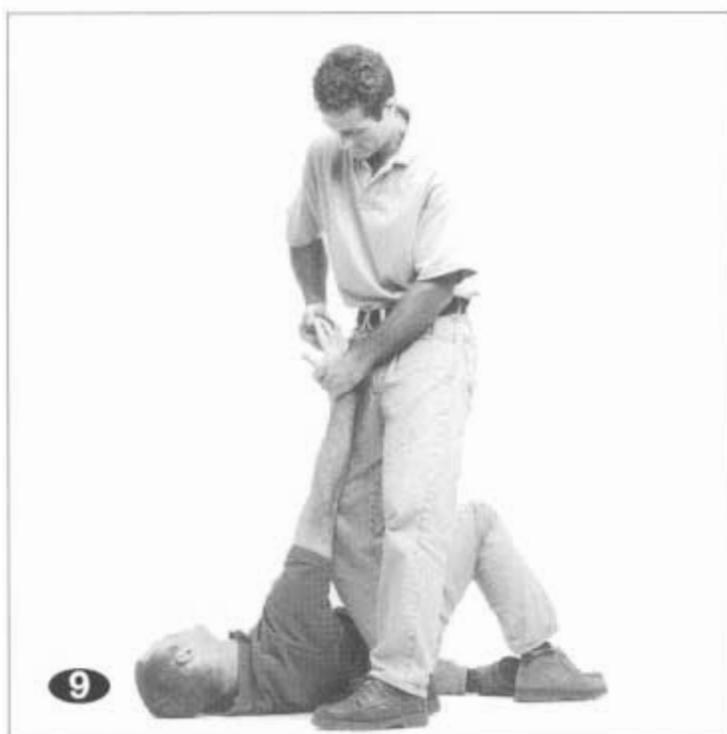
Retirez-vous légèrement en arrière et appliquez un effet de levier très fort sur le poignet de l'agresseur (la même technique de la clef de poignet), en le tordant et le tournant vers l'extérieur, tout en faisant pression sur la main vers le bas. Cette action force l'agresseur à perdre son équilibre et à aussitôt tomber au sol.



L'agresseur a été jeté au sol et vous vous tenez debout, tout en maintenant continuellement votre contrôle sur la grenade.



Sans hésitation, continuez à attaquer en administrant un coup de pied ou en écrasant de votre pied une partie vulnérable du corps de l'agresseur. (Il est recommandé de viser sa tête.) Pendant toute la durée de cette opération, ne relâchez pas votre prise sur le poignet et la main qui tient la grenade. Ensuite, vous pouvez commencer à retirer la grenade de la main de l'agresseur à présent maîtrisé.



Désarmez l'agresseur de la façon décrite plus loin.

Afin de neutraliser la menace et l'agresseur, **il vous faut prendre ce dernier par surprise** en empoignant fermement la main qui tient la grenade et en exécutant la technique vivement et efficacement. Le mieux est d'approcher l'agresseur directement par-derrière ou en diagonale par-derrière, ou encore de côté, de la direction de la main qui tient la grenade (dans l'exemple ci-dessus, du côté droit de l'agresseur).

Une opération menée d'une autre direction sera, bien sûr, difficile et plus dangereuse à cause de l'angle et de la distance de la grenade, ainsi que du risque accru que l'agresseur détecte vos mouvements. Dans certaines situations d'urgence (et vous devez aussi vous entraîner pour celles-ci), il se peut que vous deviez lancer votre action de directions autres que celles qui sont recommandées, **y compris de face**.

Pendant toutes les premières phases de la défense, jusqu'à ce que vous ayez désarmé l'agresseur, il est crucial de maintenir fermement une prise sur le poignet, la paume et les doigts de la main qui tiennent la grenade. Vous devez le faire pour être certain que l'agresseur n'aura aucune possibilité de lancer ou de laisser tomber la grenade! En outre, il est extrêmement important que le levier de sécurité ne soit pas relâché au cours du combat!

Remarque: Bien que la technique représentée dans les photos montre que le sauveteur administre un coup de pied dans les parties de l'agresseur **avant d'appliquer la méthode de la clef de poignet**, une personne bien entraînée peut être capable d'exécuter cette technique vivement et adroitement **sans même cette contre-attaque initiale (le coup de pied)**.

Il faut exécuter cette technique d'une seule volée, sans interruption ni temps de pause.



Gros plan la photo N° 3: La technique pour immobiliser la main qui tient la grenade.

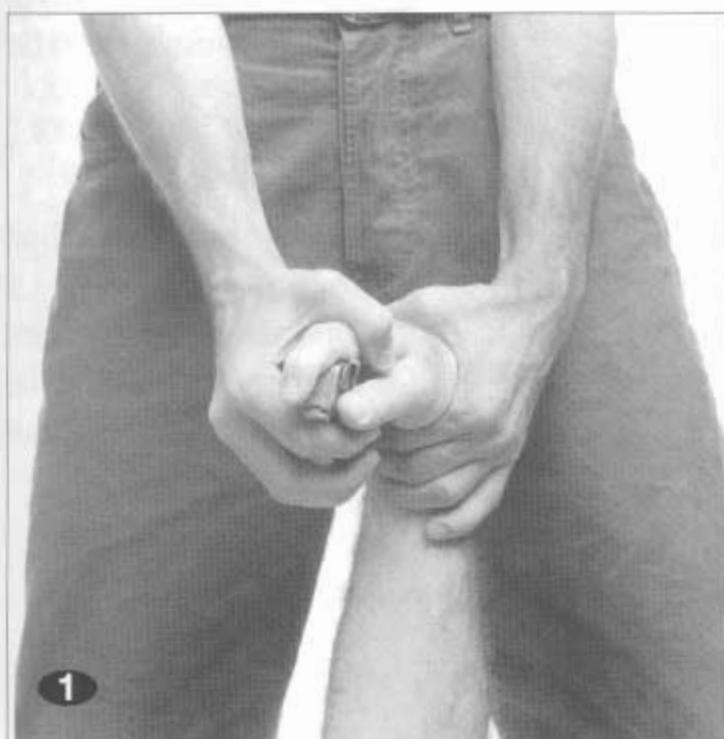


Gros plan la photo N° 6: L'application de l'effet de levier sur le poignet: Tenez la main de l'agresseur en empoignant son poignet, en le tordant et le tournant vers l'extérieur, et en appliquant une pression vers le sol.

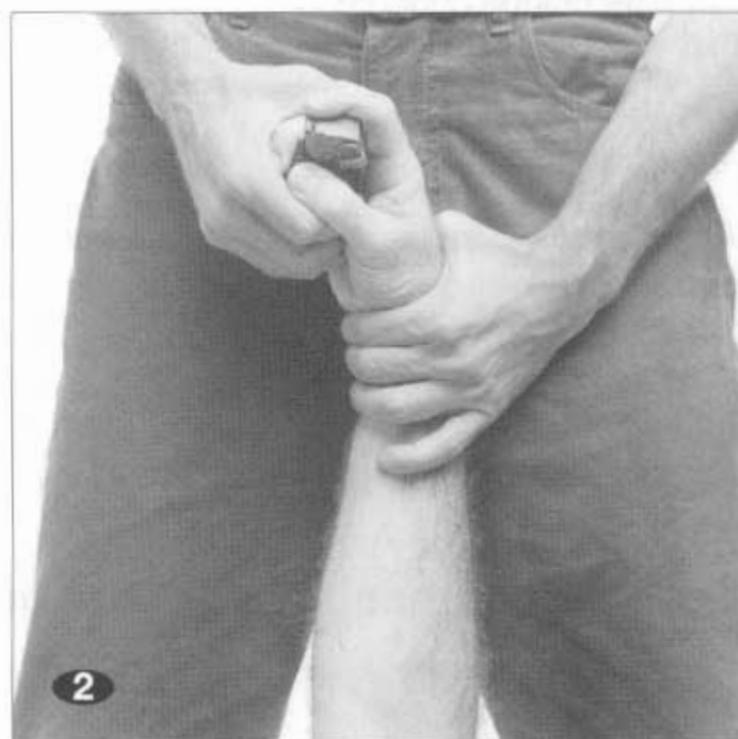
Votre mouvement et élan initial, accompagnés par la technique de la clef de poignet, se combinent pour faire instantanément tomber votre adversaire par terre. Les contre-attaques destinées à maîtriser l'agresseur doivent être effectuées **avec force et sans hésitation**. L'agresseur doit être efficacement mis hors d'état de nuire et la grenade doit alors devenir votre unique souci.

Variante: Application de la technique à proximité immédiate. Dans cette technique, vous effectuez les mêmes phases, mais en étant plus près de l'agresseur. Au lieu du coup de pied ordinaire, administrez-lui un coup de genou dans les parties. Cette technique doit être appliquée dans l'éventualité où l'agresseur tient la grenade tout contre son corps, si vous vous trouvez dans un lieu étroit et qu'il n'est pas possible d'appliquer la technique ordinaire, ou si l'agresseur, au moment où vous saisissez sa main, la retire brusquement vers lui.

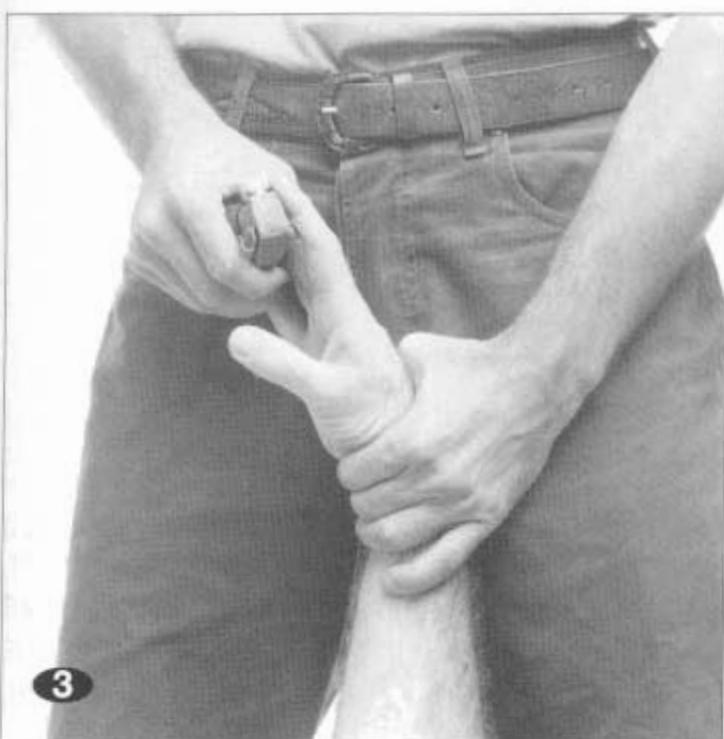
Comment prendre la grenade de la main de l'agresseur



Tordez la main de l'agresseur qui tient la grenade pour lui faire lâcher prise.



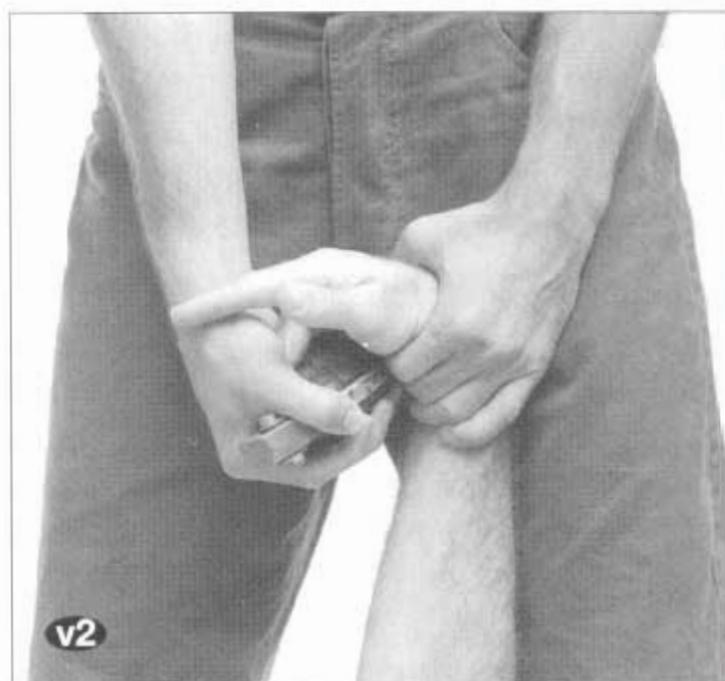
«Enfoncez» vos doigts entre la grenade et la paume de l'agresseur.



«Fouillez» dans la paume de l'agresseur jusqu'à ce vous trouviez le levier de la grenade et agrippez-le. Tout au long de cette opération, **ne laissez pas l'agresseur ouvrir sa main. S'il réussit à le faire, le levier se séparera de la grenade ou bien la grenade pourrait tomber sur le sol.** «Raclez» la grenade hors de la main de l'agresseur tout en maintenant constamment la pression sur le levier.



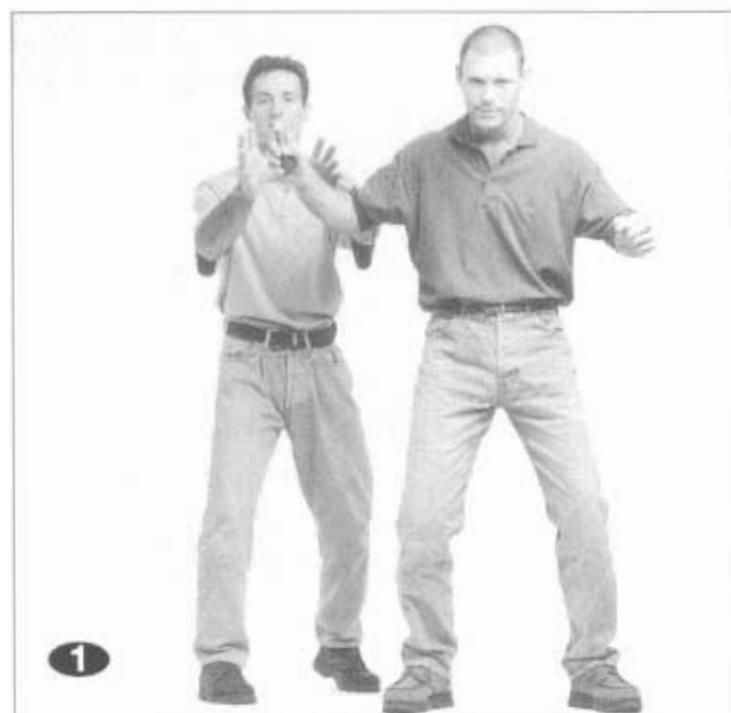
Autre technique pour prendre la grenade de la main de l'agresseur: Enfoncez profondément votre pouce entre la paume de l'agresseur et le levier.



Tout en faisant pression sur le levier, tournez la grenade vers le bas et retirez-la de la main de l'agresseur.

Après avoir réussi à maîtriser et à désarmer l'agresseur, vous devez porter votre attention sur la «bombe» qui se trouve dans votre main. Vous avez deux options possibles: (1) La jeter là où elle ne causera pas de dégâts. (2) La neutraliser, soit en attachant soigneusement le levier contre le corps de la grenade avec du ruban adhésif, soit en insérant une goupille de sécurité (la goupille d'origine ou une goupille improvisée) à la place appropriée, pour empêcher la grenade d'exploser.

Sauveteur venant de derrière, tirant vers l'arrière



De façon similaire à la technique précédente, vous surgissez dans le dos de l'agresseur avec l'intention de saisir le poignet et la paume de la main qui tient la grenade. Pour pouvoir tirer en arrière plus efficacement, vous devez avoir le pied droit en avant.



De votre main gauche, empoignez fortement le poignet de l'agresseur et, simultanément, «enveloppez» la paume de sa main qui tient la grenade et la grenade elle-même dans votre main droite. Aussitôt que possible, commencez à tirer vers l'arrière.



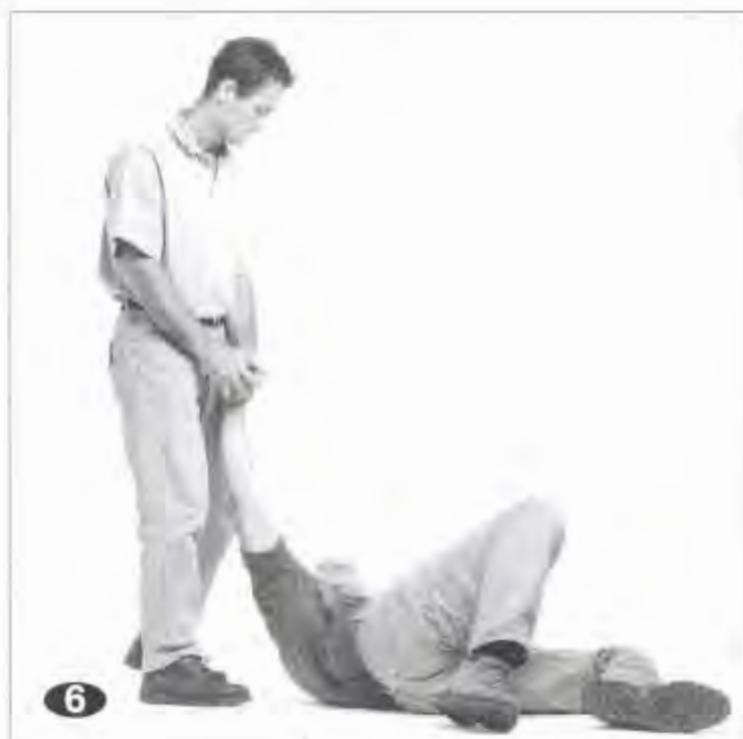
Tirez vigoureusement la paume de la main de l'agresseur (avec la grenade) vers l'arrière, tout en appliquant une pression vers le bas, c'est-à-dire, en créant un effet de levier sur le poignet de l'agresseur. Ce faisant, vous vous tournez vers l'arrière tout en vous éloignant avec la jambe que vous avez en arrière (en l'occurrence, la gauche) pour augmenter la puissance de cette action.



Créez un effet de levier puissant sur le poignet de l'agresseur. Avec la force par laquelle vous le tirez et vous appliquez l'effet de levier, votre adversaire tombe en arrière; la grenade passant tout près de son épaule.



L'agresseur atteint le sol. Soyez conscient que, jusqu'à cet instant, il n'a pas encore été vraiment attaqué.



Attaquez-le sur-le-champ d'un coup de pied, par exemple un coup de pied écrasant sur la tête de l'agresseur, puis désarmez-le comme il a été expliqué plus haut.

Cette technique doit normalement être appliquée dans un endroit et dans une situation où vous ne pouvez pas, en un ou deux pas, arriver devant l'agresseur, de sorte que vous ne pouvez pas employer la technique précédente – par exemple dans un autobus bondé ou dans l'allée d'un avion, près d'un mur ou d'autres espaces étroits.

Vous devez saisir la paume de l'agresseur pour qu'il vous soit possible de créer l'effet de levier sur son poignet. Entraînez-vous à faire cette prise dans des situations variées, par exemple lorsque la grenade est tenue en hauteur ou très bas. Tirez l'agresseur en arrière, lui faisant perdre son équilibre. Vous devez **exécuter cette opération rapidement** pour que l'agresseur n'ait pas le temps de se retourner vers vous ou de tendre son bras, ce qui rendrait inefficace l'effet de levier et l'empêcherait de tomber en arrière. Vous devez tirer l'agresseur en arrière de façon à ce que la grenade passe juste sur le côté de son épaule.

Si l'agresseur tombe en tirant de force sa main vers son corps, vous devrez lui administrer des coups de genou à la tête ou dans les côtes, ou frapper son visage avec la grenade que vous contrôlez, pour surmonter la force par laquelle il tire vers le bas et pouvoir vous tenir debout. Une fois que vous vous tenez debout au-dessus de l'agresseur, vous pouvez lui donner des coups de pied ou de talon dans la tête. Ensuite, désarmez-le.

Remarque: Ce type d'effet de levier sur le poignet de l'agresseur, destiné à l'entraîner vers l'arrière, peut être également utilisé si vous essayez d'exécuter la première technique de ce chapitre. Lorsque vous essayez d'appliquer cette technique, si l'agresseur, sentant la prise, ramène sa main avec force (entraînant vos mains) vers lui, **vous devez suivre ce mouvement** et, en même temps, appliquer l'effet de levier vers l'arrière, vers le dos de l'agresseur et vers le bas. Vos mains passeront à côté de son épaule, l'envoyant s'allonger à plat dos.

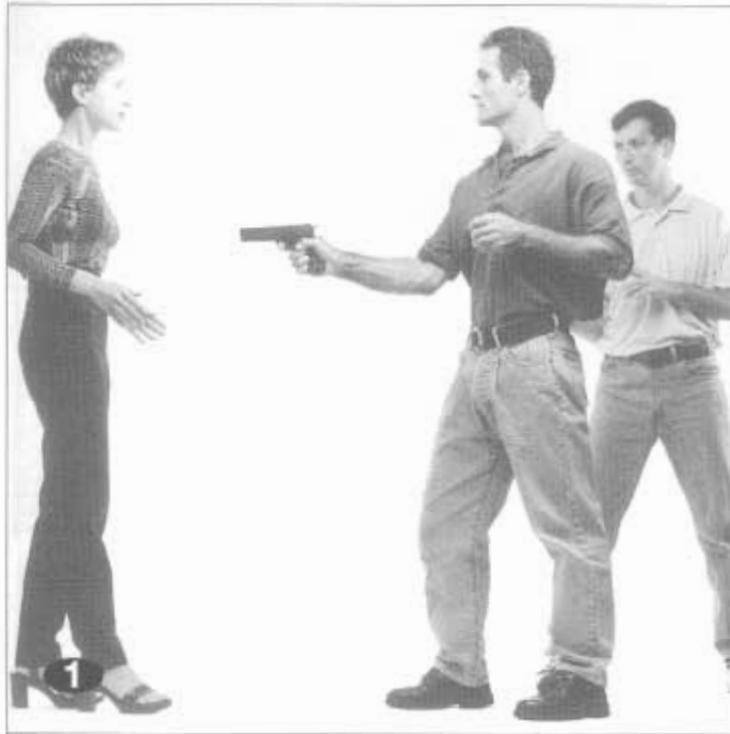
Que faire si la grenade a été activée ou lâchée de la main de l'agresseur

Pendant la phase de neutralisation, une fois que le levier est relâché, la grenade est activée et le processus est alors irréversible. Dans un tel cas, vous devez **vite vous emparer de la grenade et la faire rouler, la lancer ou la mettre n'importe où, où l'explosion ne causera pas de dégâts**. Puis mettez-vous rapidement à l'abri, en courant ou en effectuant une roulade avant. Si possible, allongez-vous sur le ventre, jambes croisées, les talons en direction de la grenade. **Vous devez aussi avertir les autres** personnes, se trouvant autour, du danger d'explosion, en criant fort: «TOUT LE MONDE A TERRE!», «GRENADE!» ou «BOMBE!»

Remarque: Il peut parfois être recommandé de placer la grenade qui est tombée et est prête à exploser sous le corps de l'agresseur, mais **seulement après que ce dernier ait été complètement maîtrisé** par votre contre-attaque, c'est-à-dire qu'il ne peut plus bouger et ne pose plus la moindre menace.

Comment neutraliser la menace d'une arme de poing

Menace de face



La vie d'un otage est menacée. Votre position par rapport à celle de l'agresseur vous permet de survenir vers lui, en diagonale par-derrière.



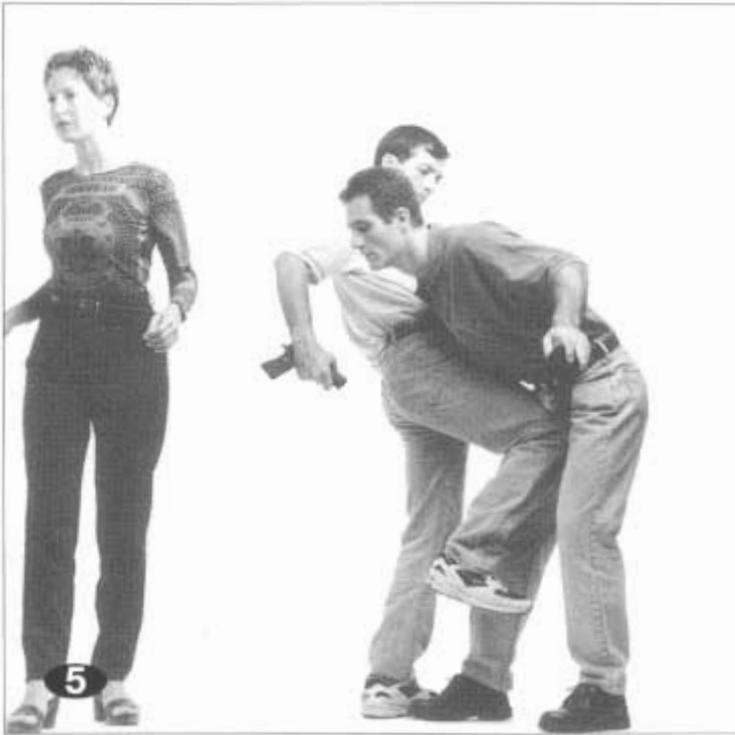
Elancez-vous en avant, les deux mains sur l'arme et sur la main de l'agresseur qui la tient. Votre corps reste derrière lui.



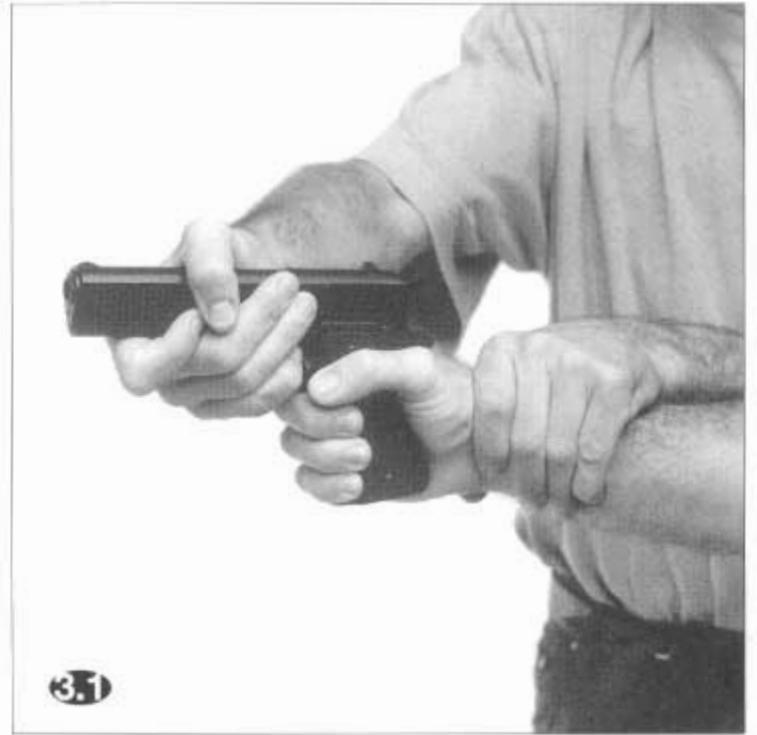
Détournez et redirigez la ligne de tir de l'arme et saisissez celle-ci avec la main que vous avez en avant (la droite). Au même moment, avec la main que vous avez en arrière (la gauche), empoignez (vers son poignet) l'avant-bras de l'agresseur qui tient l'arme, et tirez-le légèrement. En vous servant de vos deux mains, commencez à exercer un effet de levier puissant sur l'arme et sur la main de l'agresseur qui la tient.



Instantanément, en utilisant votre élan et toute la puissance de votre corps, retournez l'arme vers l'agresseur. Pour faire cela, vous avancez avec la jambe que vous avez en arrière (la droite) et vous vous retournez face à l'adversaire. Vous envoyez le canon de l'arme sous l'avant-bras de l'agresseur, ce qui permettra de le désarmer plus efficacement.



Finissez de désarmer l'agresseur et, en même temps, contre-attaquez en lui administrant des coups de pied ou de genou dans les parties. Après l'avoir désarmé, vous pouvez continuer à contre-attaquer pendant que vous vous retirez. Comme on ne peut pas prévoir les réactions de l'otage, vous ne pouvez compter sur aucun mouvement particulier de sa part. L'otage commence ici se retirer.



Gros plan de la photo N° 3: Comment détourner et saisir l'arme.

La façon de saisir et de détourner l'arme dans cette technique sont similaires à celles employées dans la technique pour neutraliser une menace d'une arme à feu: **Menace de côté, devant votre bras**, même si la prise du poignet de l'agresseur est ici exécutée différemment. La rotation de votre corps permet d'appliquer un effet de levier puissant sur la main et le poignet de l'agresseur.

Les techniques d'approche de l'agresseur et de prise de contrôle de son arme sont ici similaires aux actions effectuées afin de neutraliser la menace d'une grenade à main. Il faut noter que dans le cas présent, **la saisie de l'arme vient après la déviation de la ligne de tir** (du canon de l'arme). Ici encore, il n'est pas possible de prévoir la réaction de l'otage et c'est pourquoi le sauveteur doit agir vite et mettre l'otage à un endroit sûr, en fonction de la situation et de sa propre position.



Une mitraillette: le Mini-Uzi.



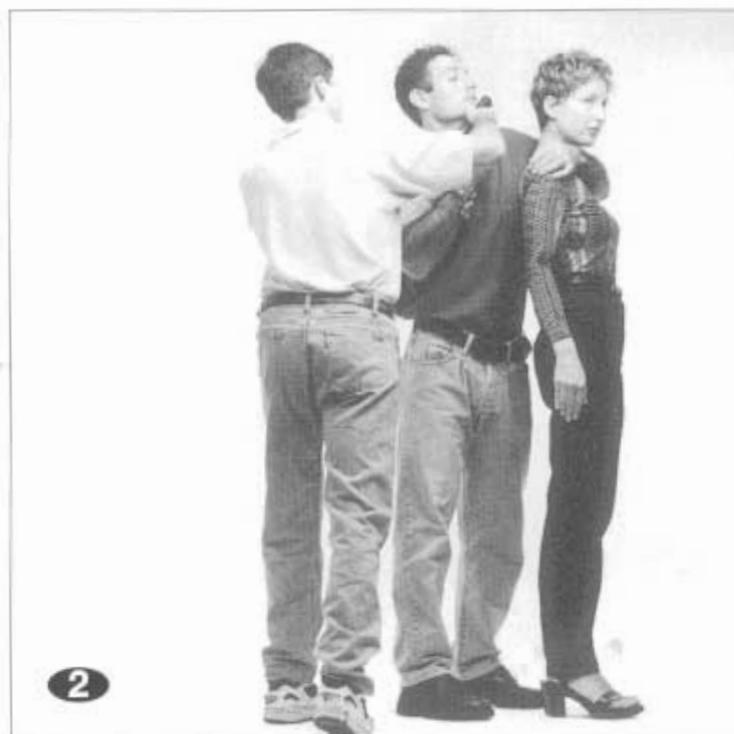
Un pistolet semi-automatique: le pistolet Uzi.

Les photos du Uzi et du pistolet Uzi sont reproduites avec l'autorisation des **Industries Militaires Israéliennes (I.M.I.)**.

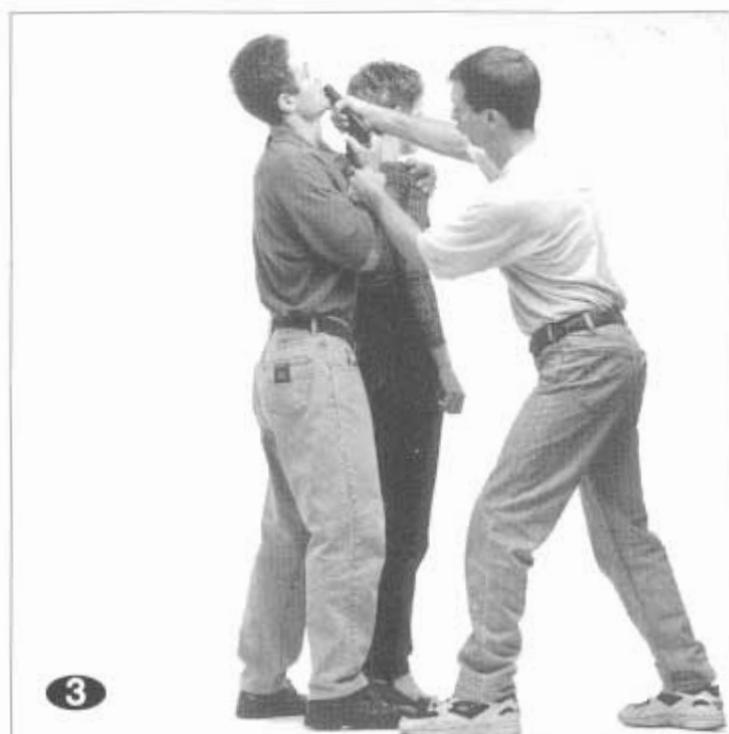
Menace à la tête – L'agresseur tient l'otage



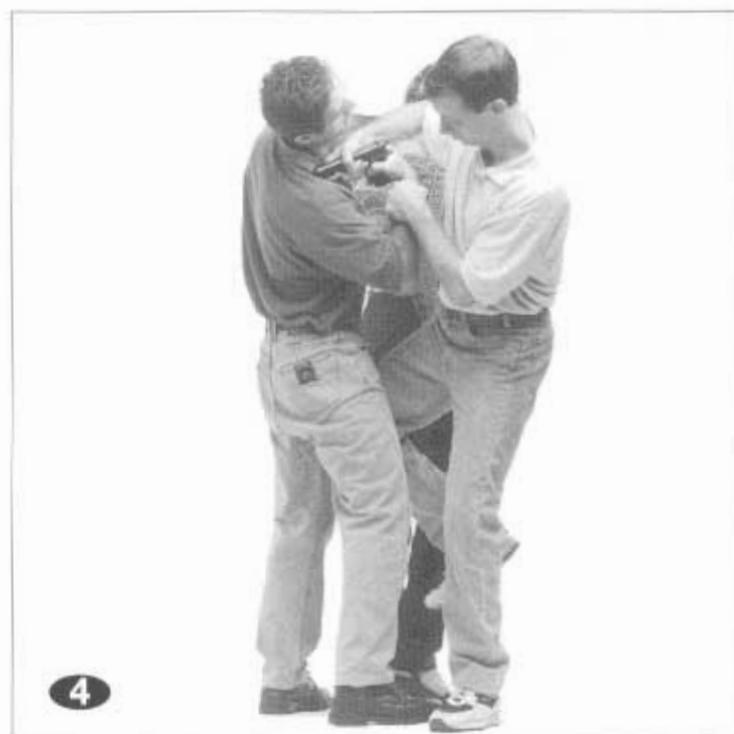
1 Le tireur tient l'otage, menaçant sa tête avec son arme. Vous, le sauveteur, approchez l'agresseur en diagonale par derrière.



2 Détournez l'arme et saisissez-la d'une main (la droite), pendant que, de l'autre main (la gauche), vous tirez et saisissez le poignet de l'agresseur. Comme dans la technique précédente, avancez sur le côté ou en avant de l'agresseur.

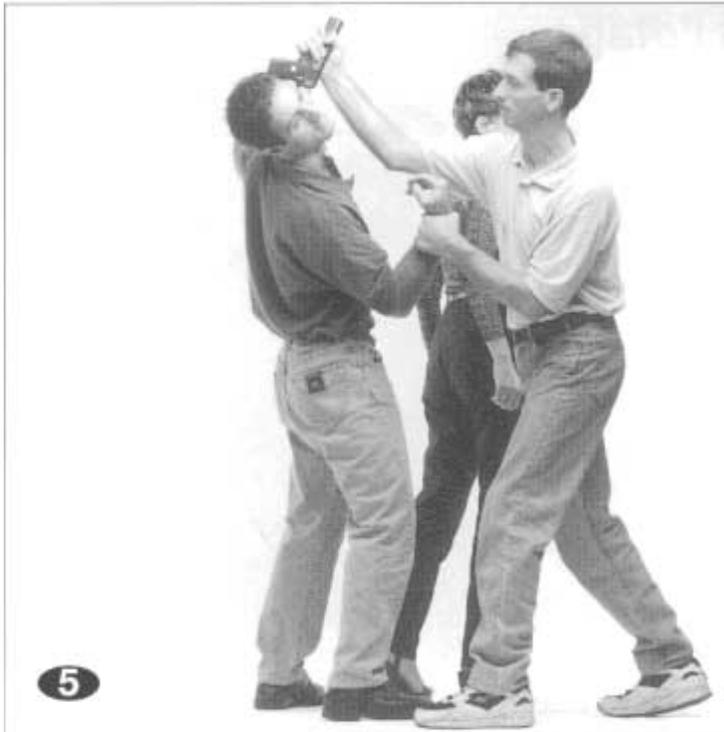


3 Continuez à avancer tout en envoyant l'arme au visage de l'agresseur. Le frapper du canon de son arme est un effet secondaire de cette action et ne doit pas affecter outre mesure le temps que cela va prendre pour le désarmer.



4 Contre-attaquez d'un coup de genou de la jambe que vous avez en arrière (la droite) tout en continuant à tourner l'arme dans la main de l'adversaire en la poussant vers l'arrière et vers le bas.

Remarque: Les photos N° 3 à 5 sont prises en diagonale, de derrière l'agresseur.

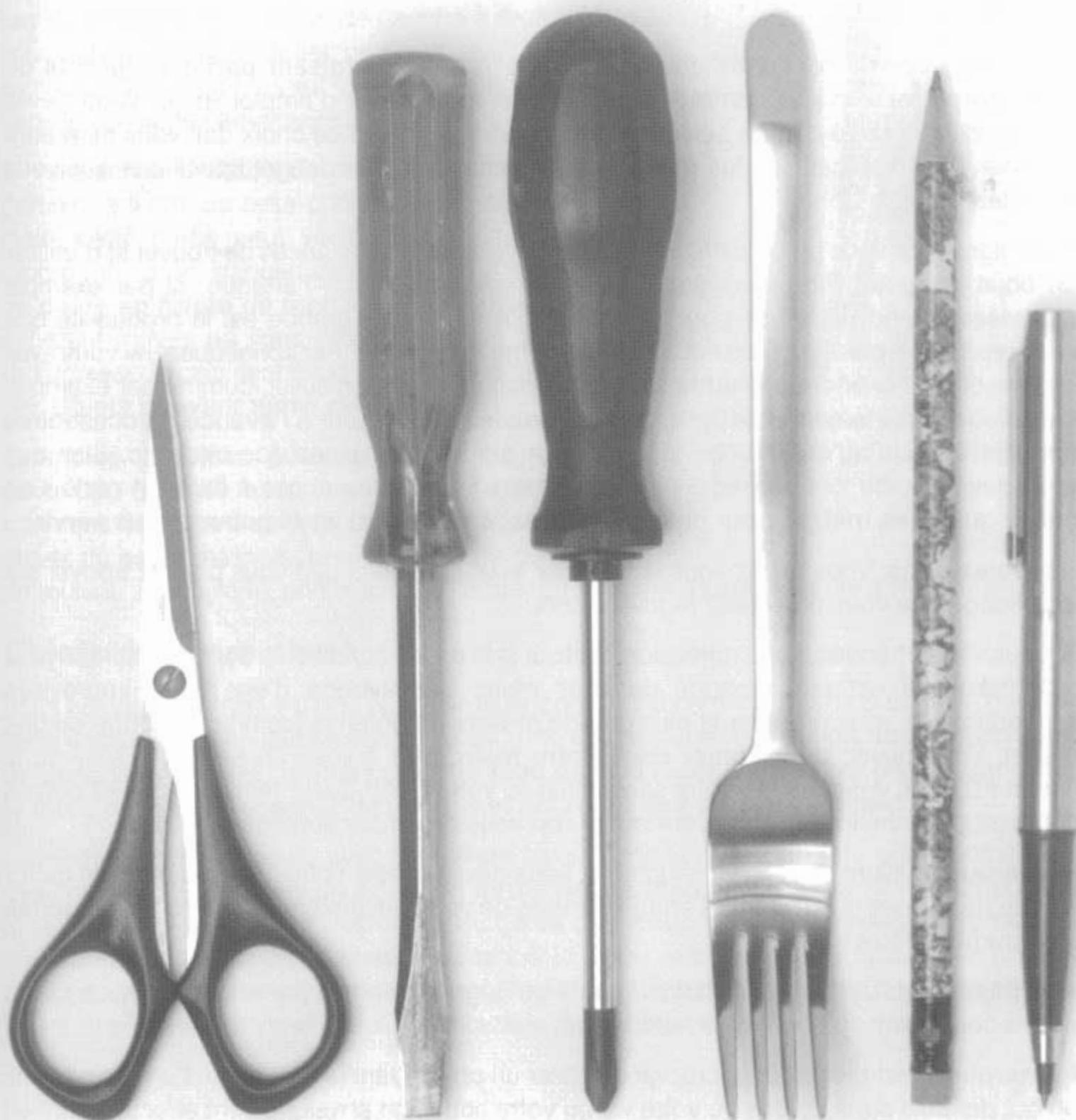


Continuez à contre-attaquer, éventuellement en frappant avec l'arme.

Cette technique est essentiellement identique à la précédente, bien que, dans le cas présent, la proximité entre l'agresseur et l'otage rende plus difficile au sauveteur de détourner l'arme et de désarmer l'agresseur.

Après les contre-attaques, éloignez l'otage de son agresseur et, si possible, quittez la scène en compagnie de l'otage vers un endroit plus sûr (si il (ou elle) n'a pas déjà fui les lieux).

Utiliser des objets ordinaires comme armes de défense



Utiliser des objets ordinaires comme armes de défense

En autodéfense, on doit accorder une grande importance à l'utilisation d'objets ordinaires que vous pourriez avoir sur vous ou trouver sur la scène de l'attaque. Choisissez des objets susceptibles d'améliorer votre capacité à vous défendre, ou à attaquer (ou les deux), et ainsi à augmenter l'efficacité de vos actions. L'utilisation de telles armes pour réagir contre une agression, peut vous procurer des possibilités d'action supplémentaires. Il est plus facile, à l'aide d'une arme improvisée, de contrecarrer des actes dangereux de l'agresseur et de venir à bout de plusieurs adversaires. En outre, en brandissant agressivement cette arme pour donner une impression de force, vous pourrez parfois complètement éviter la confrontation!

Vous devez considérer l'arme dont vous disposez comme **faisant partie intégrante de votre corps**, et non pas comme un accessoire extérieur et d'emploi limité. Vous devez être rapide et décidé dans la sélection d'un objet adéquat, et ce choix doit vous permettre d'utiliser cet objet avec le plus d'efficacité possible contre le danger spécifique que vous affrontez.

Plus l'agression vous prend par surprise, moins vous avez de chances de trouver et d'utiliser un objet adéquat. Plus vous êtes préparé à l'éventualité de l'attaque, si par exemple l'agresseur prend du temps pour arriver jusqu'à vous, plus grande est la probabilité que vous repérez et puissiez vous équiper d'une arme improvisée. Par conséquent, si vous avez des raisons de craindre une attaque surprise dans un lieu particulier, comme par exemple, entre votre appartement et le parking, **vous devriez vous munir à l'avance d'accessoires appropriés**, tels qu'une bombe lacrymogène, un lourd trousseau de clés, etc. Bien que vous devriez avoir ces choses à portée de main, la meilleure chose à faire est parfois de **courir quelques mètres pour prendre quelque chose dont vous pouvez vous servir**.

Rappelez-vous: Vous devez vous familiariser avec les objets que vous pouvez trouver sur le passage que vous parcourez régulièrement.

Si vous vous attendez à une agression, surtout si le ou les agresseurs sont particulièrement redoutables, il est recommandé de vous munir **par avance** d'une arme improvisée susceptible de vous procurer la plus grande mesure de défense (comme un bâton ou une pierre). Vous devez **tenir l'objet dans votre main**, prêt à vous en servir. Autrement, si l'objet est dans votre poche, votre sac à main ou votre porte-documents, vous avez peu de chances de l'atteindre à temps, surtout si l'on vous prend par surprise.

Remarque: Suivant une règle inéluctable, vous devez utiliser votre arme de manière qu'il y ait peu de risques qu'elle tombe entre les mains de votre adversaire qui, autrement, pourrait la retourner contre vous!

Avertissement: Dans certains pays, il peut être illégal de s'armer par avance avec certaines armes comme on l'a décrit plus haut.

Remarque: Il est tout à fait approprié d'utiliser un objet ayant le caractère d'une arme dans un but défensif dans les cas où votre vie ou votre condition physique sont effectivement en danger. En revanche, si vous élevez inutilement le niveau de violence de la confrontation, vous pouvez vous trouver en faute d'un point de vue pénal ou criminel!

Soit dit en passant, même si l'agresseur est un animal, par exemple un gros chien, vos chances se trouvent améliorées si vous vous armez d'une pierre ou d'un bâton, ou encore si vous prenez une chaise ou quelque autre grand objet pour vous servir de bouclier.

Les objets ordinaires servent en fonction de leur forme et de leurs caractéristiques. Pour notre propos, nous les classons selon les catégories suivantes:

Objets pouvant servir de bâton

Avec ce genre d'objets, vous pouvez attaquer soit en frappant d'un mouvement circulaire, soit d'un mouvement piqué de la pointe de l'objet. (Voir le début du chapitre 3: **Défense contre un agresseur armé d'un bâton.**) Visez un point vulnérable du corps de l'agresseur et attaquez selon les circonstances. Si le bâton dont vous vous servez est lourd, il sera efficace d'assener des coups de haut en bas ou de balancer le bâton de gauche à droite. Mais si vous avez un bâton fin, léger, peu imposant qui risque de se casser facilement, il vaut mieux en enfoncer la pointe dans le corps de l'adversaire.

Si vous tenez le bâton de manière à ce qu'une petite partie (2 à 5 cm) de celui-ci dépasse en arrière de votre main, cette partie peut vous servir, dans un combat rapproché, pour frapper des coups du genre **coups de poing en forme de marteau**. Le bâton est aussi un excellent moyen de vous défendre contre les attaques de l'agresseur (cela sera exposé plus loin dans la section des **Objets pouvant servir de bouclier**).

Exemples d'objets pouvant servir de bâton: un parapluie, un vase haut, un tisonnier, un PR-24 (une matraque de police à poignée perpendiculaire) et d'autres objets du genre massue comme une batte de base-ball, un rouleau à pâtisserie, une branche d'arbre, un manche à balai, une clé à molettes, etc.



Objets pouvant servir de bâton: un bâton, un parapluie, une statuette lourde.

Objets du genre pierre

Vous pouvez vous servir d'une pierre en la lançant d'une certaine distance ou en la gardant dans votre main et en l'employant comme arme pour assener des coups. **Tout objet lourd, de dimensions assez petites pour être tenu dans la main, peut servir pour augmenter la force de frappe, assener des coups et accroître leur portée et impact.**

La méthode pour attaquer avec une pierre tenue dans la main consiste généralement en des coups du type **coups de poing en forme de marteau, sur la tête**. Mais vous pouvez aussi utiliser la pierre pour des coups du genre d'un **coup de poing direct, un «crochet» circulaire** ou une **frappe latérale**. Pour lancer la pierre vers une cible, il faut utiliser un élan d'arrière en avant, comme pour lancer une balle de baseball. Complétez le mouvement en visant et en tournant votre épaule en direction de la cible.

Rappelez-vous: Si votre attaque ou votre tir s'avérait sans effet, l'adversaire pourrait se servir de la pierre contre vous! De toute évidence, **il n'est pas question** de le laisser utiliser une pierre ou un quelconque objet contre vous. Vous devez par conséquent lancer la pierre d'une distance, avec une portée, à une hauteur et une vitesse qui s'avèrent efficaces.

Vous pourrez facilement trouver autour de vous, dans des endroits variés, divers **objets du genre pierre**, comme un cendrier, un lourd gobelet, une statuette, une bouteille (particulièrement une bouteille en verre pleine de liquide), une assiette (que vous pouvez lancer comme un frisbee), etc.

Petits objets

Des petits objets, relativement légers, peuvent être utilisés pour distraire l'attention de l'agresseur, généralement sans lui faire grand mal. En lançant une poignée de pièces de monnaie, votre montre, un trousseau de clés, etc., au visage de l'agresseur, vous allez le surprendre, l'interrompre dans ce qu'il effectuait, et peut-être le toucherez-vous aux yeux. Distrain, il deviendra, pendant un instant, vulnérable à votre attaque.



Objets du genre pierre: un jouet en plastique lourd, une bombe d'insecticide (qui peut servir à la fois d'arme d'impact et de produit toxique pour attaquer le visage et les yeux de l'agresseur), une boîte de conserve, un téléphone portable.



Petits objets: une montre-bracelet, une poignée de pièces de monnaie, un trousseau de clés.

Cas réel

Ruth, une jeune soldate israélienne, avait pris un bref cours de Krav Maga. Un soir, comme elle rentrait de la caserne à la maison, un homme surgit des buissons qui bordaient la route, la saisit par les bras et les vêtements et commença à l'entraîner dans les buissons. Dès que la jeune femme eut récupéré du choc momentané, elle se retourna droit vers son agresseur et lui donna un coup de pied dans les parties. Comme il était plié en deux de douleur, elle ramassa une pierre, en frappa la tête de son adversaire et s'enfuit.

Lancer un petit objet contre une attaque ou une menace au couteau



L'agresseur se prépare à vous poignarder et se trouve face à vous, tenant un couteau d'une manière menaçante. Lancez-lui quelque chose, au niveau des yeux, tout en avançant vers lui autant que nécessaire.



L'agresseur, surpris, va réagir vis-à-vis de l'objet volant vers ses yeux. Par cette réaction naturelle, qui lui fait fermer les yeux ou porter son poids en arrière, l'agresseur va s'exposer à un coup de pied dans les parties.

Cette technique est très importante, dans une situation de menace ou de combat, contre un couteau utilisé soit pour taillader soit pour poignarder, lorsque l'agresseur est encore dans les phases préliminaires de son attaque. Vous pouvez alors distraire son attention et sa concentration en lui lançant un petit objet au visage, particulièrement dans les yeux. Ce petit objet peut être un trousseau de clés, une pile de papiers, un mouchoir, une poignée de pièces de monnaie, une montre-bracelet, etc. Au moment même où vous jetez cet objet, avancez et, de la portée la plus grande, assenez un coup de pied direct, d'une grande force, dans les parties de l'agresseur, en rejetant votre corps en arrière. Continuez en lui administrant d'autres attaques, en fonction de l'angle et des circonstances. (Voir le chapitre 1: **Défense contre une attaque au couteau.**)

Rappelez-vous: Il est généralement inefficace de lancer un objet à un agresseur se trouvant engagé en plein milieu d'une attaque puissante, à moins que cet objet soit **assez lourd** pour l'arrêter ou stopper son élan.

Objets pouvant servir de bouclier

Un bouclier a pour but d'arrêter ou de détourner l'attaque. On peut se servir d'un bouclier **rigide**, comme un bâton, une planche de bois, une chaise, un couvercle de poubelle en métal ou une grande poêle. Le bouclier peut aussi être **mou**, comme une sacoche, un porte-documents, un gros paquet, etc.



Objets pouvant servir de bouclier: un sac de voyage, un porte-documents, une chaise.

Au moyen d'un objet servant de bouclier, il est même possible de stopper la progression de l'agresseur ou de l'arrêter net. On peut, par exemple, lancer un gros objet dans les jambes de l'agresseur, pour lui faire obstacle; fermer ou même lui claquer la porte au nez, pour l'arrêter complètement, et cela peut aussi lui faire mal; une portière de voiture qui, tout à coup, s'ouvre brusquement au moment opportun, peut faire trébucher l'agresseur ou l'arrêter net.

Ce même principe peut aussi servir pour se défendre contre **deux agresseurs**. Dans ce cas, votre but consiste à vous placer, par rapport à vos deux adversaires, selon un angle tel que l'un des deux dérangera les agissements de l'autre. Quelquefois, vous pouvez pousser l'un contre l'autre, en vous servant du corps du premier comme bouclier ou comme moyen de faire obstacle à la progression de l'autre. (Voir chapitre 10: **Défense contre deux agresseurs armés.**)

Usage d'un objet servant de bouclier: une chaise



Attrapez rapidement la chaise par son dossier et son siège.



Utilisez la chaise comme bouclier en la brandissant dans la direction de l'attaque. De par-dessous la chaise, envoyez un coup de pied dans les parties de l'agresseur.

Il faut arriver à la situation ci-dessus (photo N° 1) d'un geste vif, avec une économie de mouvement. En fonction de la distance et du temps disponible, vous devez attraper la chaise et la soulever, par exemple, en reculant à une distance qui vous assure une action plus efficace.

La façon de saisir la chaise la plus pratique et la plus naturelle est généralement celle montrée dans la photo. Dans d'autres conditions, par exemple pour maintenir une distance plus grande, vous pouvez tenir uniquement le dossier de la chaise. Si la chaise n'a pas de dossier, tenez-la par le siège. Il sera parfois préférable de tenir la chaise par les pieds ou de toute autre manière qui se prête à votre position.

La chaise (ou tout autre objet pouvant servir de bouclier) doit être dirigée contre l'attaque dans l'intention de l'arrêter ou de la faire dévier. La chaise fournit au défenseur un énorme avantage d'espace vital. Elle peut procurer une aide pour arrêter une attaque au couteau ou avec un bâton, pour intercepter un coup de pied, etc.

La contre-attaque doit correspondre au caractère spécifique de la situation et à l'angle respectif. On peut l'exécuter au moyen de la chaise elle-même, en donnant un coup de pied au-dessous de la chaise, ou même, s'il le faut, avec un coup de poing (en relâchant la prise sur la chaise).

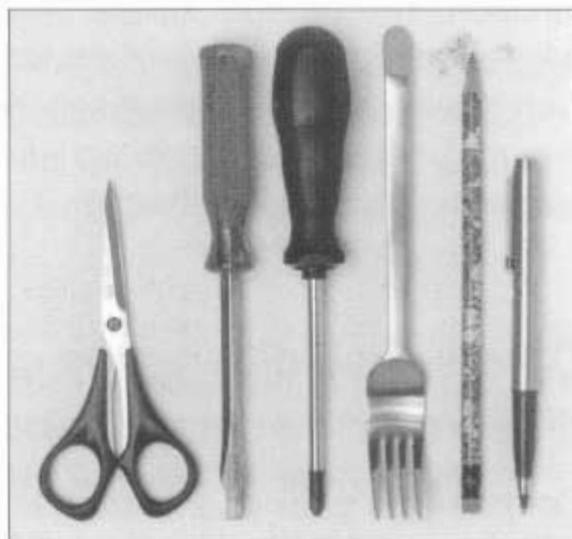
On peut aussi utiliser la chaise pour **attaquer**. On peut s'en servir pour frapper, comme avec un bâton. On peut la brandir de façon menaçante, ou la tenir face à l'agresseur (même s'il s'agit d'un chien méchant) et s'en servir comme dans un mouvement direct pour "poignarder", les pieds de la chaise visant le corps de l'adversaire.

Divers autres objets peuvent également être utilisés pour retarder l'agresseur l'espace d'un instant, vous accordant le temps de fuir les lieux et éviter la confrontation malencontreuse. Par exemple, en retournant une table sur un agresseur venant vers vous ou en la lui jetant sur son passage.

Objets pouvant être utilisés comme un couteau

Un couteau, ou tout objet similaire, peut être utilisé **à la fois** pour se défendre et pour contre-attaquer, soit en le prenant pour poignarder, soit pour taillader. Les méthodes fondamentales de l'utilisation d'un couteau sont exposées au chapitre 1.

Objets pouvant être utilisés comme un couteau: un tesson de bouteille, un crayon, un stylo, un tourne-vis, une paire de ciseaux, un morceau de métal tranchant, une petite matraque, une aiguille à tricoter, etc. Des objets moins tranchants, moins durables ne peuvent être utilisés qu'en les enfonçant dans une partie vulnérable du corps de l'adversaire.



Objets pouvant être utilisés comme un couteau: des ciseaux, un tourne-vis, une fourchette, un crayon, un stylo.

Objets du genre corde

Ce genre d'armes (ceinture, corde, fouet, serviette roulée, etc.) peuvent être utilisées pour fouetter, frapper, entraver ou attacher l'agresseur. Plusieurs façons d'attaquer consistent à brandir l'objet, le faire tourner, en assener des coups de fouet. Les objets du genre corde peuvent aussi servir pour attacher l'agresseur après qu'il ait été neutralisé. Certaines armées enseignent encore comment attacher un soldat ennemi avec des moyens improvisés, comme une ficelle, un lacet de chaussure ou une ceinture.

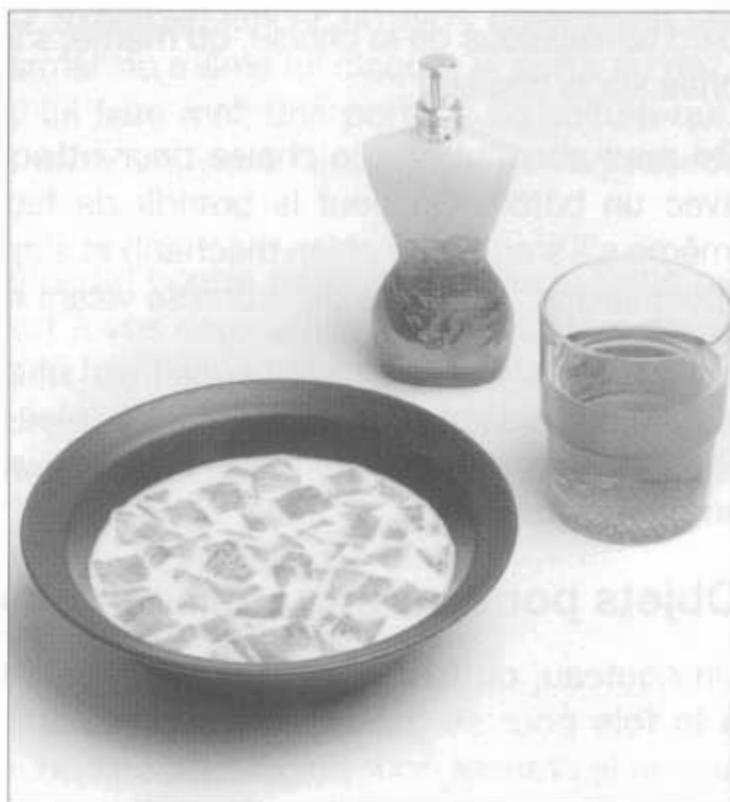


Objets du genre corde: un antivol de bicyclette, une ceinture, une chaîne, une corde.

Liquides et aérosols

Certains **liquides**, particulièrement les produits chimiques caustiques ou toxiques, peuvent se révéler être une arme efficace contre un agresseur, outre l'élément de surprise qu'ils comportent. Si l'on jette une boisson alcoolique ordinaire, une tasse de café chaud ou une assiette de soupe bouillante au visage de l'agresseur, on obtient un effet immédiat, le rendant vulnérable pour des attaques ultérieures.

Différents **aérosols**, dirigés au visage de l'agresseur, le forcent à fermer les yeux et peuvent le blesser sérieusement, en fonction du produit utilisé. Même une poignée de sable, lancée dans les yeux de l'adversaire, peut lui retirer ses moyens et momentanément stopper son avance, le rendant vulnérable à l'attaque.



Liquides forts: alcools, produits chimiques, liquides bouillants.

Objets avec différentes caractéristiques les rendant susceptibles d'être utilisés comme armes improvisées

Comme on l'a vu plus haut, des objets variés sont susceptibles d'être utilisés comme armes improvisées dans diverses situations: seulement pour l'attaque, seulement pour la défense, dans une combinaison d'attaque et de défense, ou comme un moyen de distraire l'attention de l'agresseur, ce qui vous permet alors de contre-attaquer ou de vous échapper. Concernant les objets qui suivent, notez également comment une seule et même arme peut comporter des caractéristiques différentes et appartenir à la fois à différentes catégories:

Fusil à baïonnette: Une combinaison de la catégorie des armes à bord tranchant (couteau) et de celle des bâtons. Une hache et une lance présentent la même combinaison.

Lancer un bris de verre ou un couteau: C'est la combinaison d'une pierre et d'un couteau.

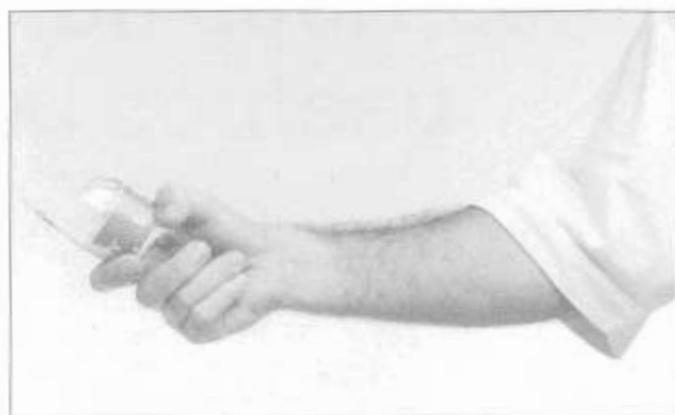
Chaise: Elle présente la combinaison d'un bouclier et d'un bâton, et elle peut aussi être utilisée pour attaquer de manières diverses, comme il a été expliqué plus haut dans ce chapitre.

Lancer une lance, un bâton pointu ou une fourche: C'est la combinaison d'une pierre, d'un couteau et d'un bâton.

D'autres catégories d'armes comprennent, sans s'y limiter, des objets en flamme ou brûlants, des éléments portant une haute tension électrique, et même un véhicule motorisé (qui peut être une arme dangereuse pour infliger des blessures corporelles graves ou même la mort).

Intimidation de l'agresseur

Un des plus grands avantages de l'utilisation d'une arme improvisée pour l'autodéfense est qu'un tel objet peut servir pour menacer de manière offensive ou faire preuve de tant de force et présenter un si grand danger pour l'agresseur que celui-ci **va se trouver intimidé et va revenir sur sa décision d'attaquer**. Si par exemple, vous tenez une canne et l'agitez vigoureusement en face de l'agresseur, il y a de grandes chances que ce dernier se retire et évite la confrontation.



Intimidation: tenir un tesson de bouteille.

Résumé

Un étudiant du Krav Maga doit s'habituer à parcourir brièvement du regard son voisinage immédiat pour y repérer les objets susceptibles d'être utilisés comme armes improvisées, si le besoin s'en faisait sentir. Quand vous arrivez dans un nouvel endroit, examinez minutieusement la place, prenant note de tout objet s'y trouvant, qui pourrait se révéler utile.

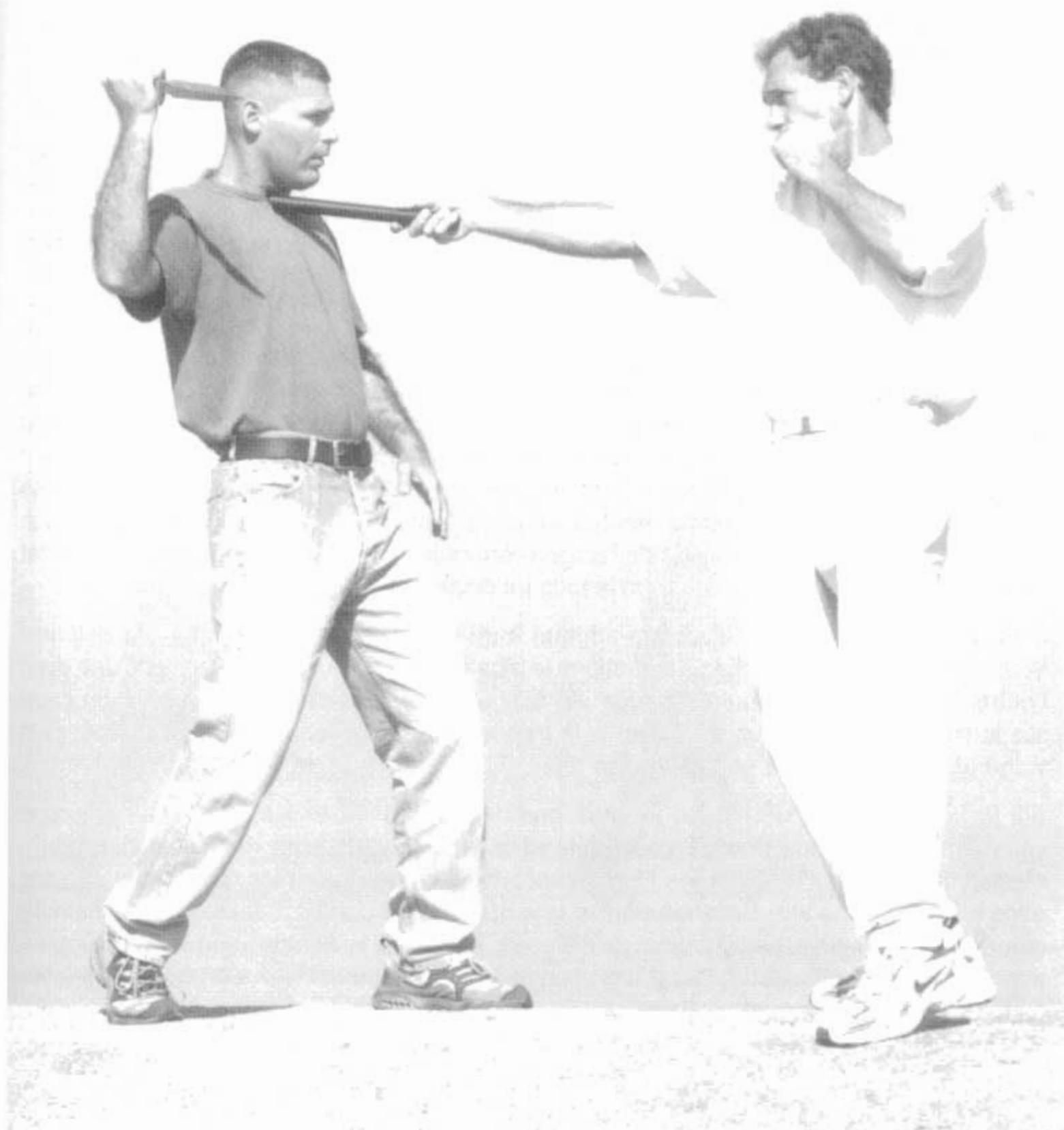
De la même manière qu'un chef-cuisinier expérimenté est capable de préparer un repas gourmet à l'aide des divers ingrédients qu'il trouvera dans un réfrigérateur, vous devez être prêt à «accommoder» pour un agresseur de circonstance un «menu» impressionnant et efficace à votre façon, au moyen d'objets banals qui peuvent se trouver à votre portée.

Entraînez-vous à utiliser correctement divers objets. Cet exercice devrait comprendre les compétences suivantes: la précision au lancer d'objets aussi bien lourds que légers vers une cible de petites dimensions, le maniement d'un bâton pour donner des coups de côté ou de la pointe, se défendre avec des objets servant de bouclier, etc.

Cas réel

Diane, une femme d'environ cinquante ans, participait à un atelier destiné à renforcer la conscience du public à propos de l'autodéfense. A la fin de l'exposé, elle posa à l'instructeur la question suivante: «Je ne suis pas entraînée au Krav Maga, et j'ai vraiment peur, surtout quand je sors du travail tard le soir et que je dois traverser le parking pour aller chercher ma voiture. Que dois-je faire si l'on m'attaque sur le chemin entre le bureau et ma voiture?» Puisqu'à cette époque les bombes lacrymogènes ou les sprays de poivre étaient pratiquement introuvables, le conférencier lui conseilla de porter un petit extincteur portable (du genre qui rentre dans la boîte à gants de la voiture) et de le tenir dans sa main depuis le moment où elle sort du bureau jusqu'à ce qu'elle soit à l'intérieur de sa voiture (et vice-versa). «L'extincteur doit être prêt à être actionné, et non pas simplement enfoui dans votre sac», insista l'instructeur. Diane suivit son conseil, qui se révéla efficace quelques semaines plus tard: elle réussit à déjouer une attaque de ce genre en aspergeant le visage d'un agresseur avec le contenu de son extincteur.

Défense avec un bâton court contre une attaque au couteau



Défense avec un bâton court contre une attaque au couteau

Dans le chapitre précédent, il était question de l'utilisation d'objets ordinaires pour l'autodéfense. Ce chapitre présente des techniques spécifiques pour utiliser un bâton court afin de se défendre contre une attaque au couteau. Au lieu d'un bâton court, vous pouvez aussi vous servir d'un couteau, d'une bouteille, d'un vase ou n'importe quelle arme improvisée ayant des qualités similaires.

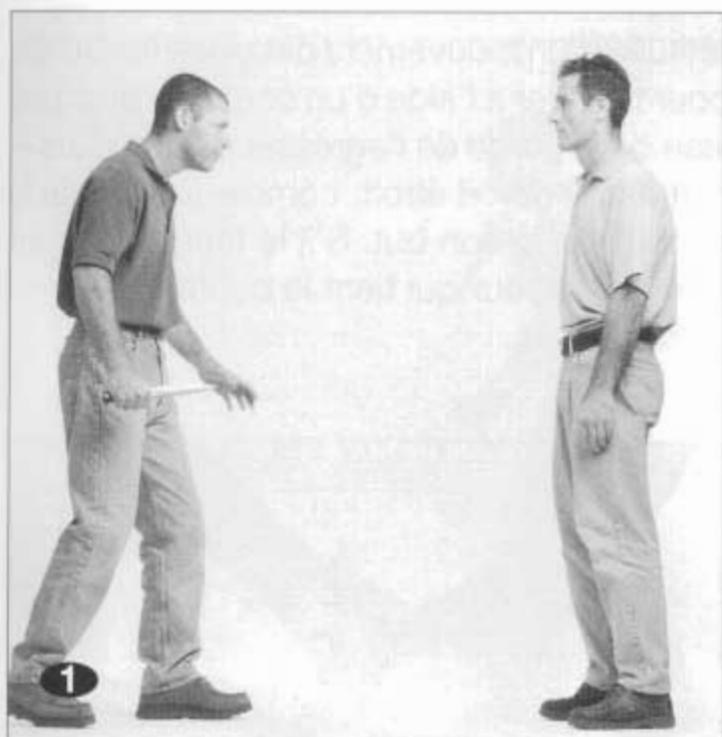
L'objet doit être suffisamment lourd et être capable de résister à un coup violent appliqué sur la main (le poignet) de l'agresseur. **Le défenseur doit tâcher de dissimuler son arme improvisée.** Ainsi, la confiance de l'agresseur ne sera pas diminuée et celui-ci se sentira plus libre pour attaquer en essayant de poignarder de la façon la plus simple et la plus directe. Si, au contraire, vous tenez le bâton ouvertement, vous risquez «d'attirer l'agresseur dans un duel» et il est susceptible d'employer diverses tactiques et feintes qui rendraient la défense plus problématique. (Voyez la remarque à la fin du présent chapitre.) Cependant, en brandissant votre arme de façon agressive, vous vous mettez en position, prêt à l'action, ce qui vous donne des chances d'intimider votre agresseur, le dissuadant complètement de vous attaquer.

Dans ces techniques de défense, vous allez généralement frapper la main de l'agresseur qui tient le couteau afin de la stopper ou de la détourner. Vous devez viser la région du poignet de votre adversaire, car c'est un endroit que l'on peut facilement stopper ou détourner (à cause de la distance et de l'effet de levier) et aussi parce qu'il s'agit d'un endroit particulièrement vulnérable, ayant peu de graisse et de muscles et n'étant généralement pas recouvert par les vêtements. D'une manière générale, la technique consiste en une esquive du corps, dans la plupart des cas, en s'écartant en diagonale sur le côté, et en une action de défense de bras à l'aide de l'arme improvisée. Cette combinaison aura pour effet de stopper ou de détourner l'attaque le plus tôt possible.

Il est essentiel d'effectuer la contre-attaque **immédiatement** après l'action de défense! Vous allez donc exécuter ces deux actions le plus vite possible, en les intégrant l'une avec l'autre: la défense et la contre-attaque. En fait, vous allez rapidement, à la suite du coup sur la main de l'agresseur, continuer à le frapper à un autre endroit de son corps, plus vulnérable, normalement son cou ou sa tête.

S'il le faut, et surtout si l'attaque vous prend par surprise et survient d'une direction «problématique», vous pouvez **vous défendre avec l'avant-bras de votre main libre**, c'est-à-dire celle qui ne tient pas l'arme improvisée, en exécutant les techniques décrites dans le premier chapitre **Défense contre une attaque au couteau**. Au même moment ou immédiatement après cette action de défense, effectuez la contre-attaque, en frappant avec votre bâton court ou à l'aide d'une autre technique «ordinaire», comme un coup de pied, un coup de poing, etc.

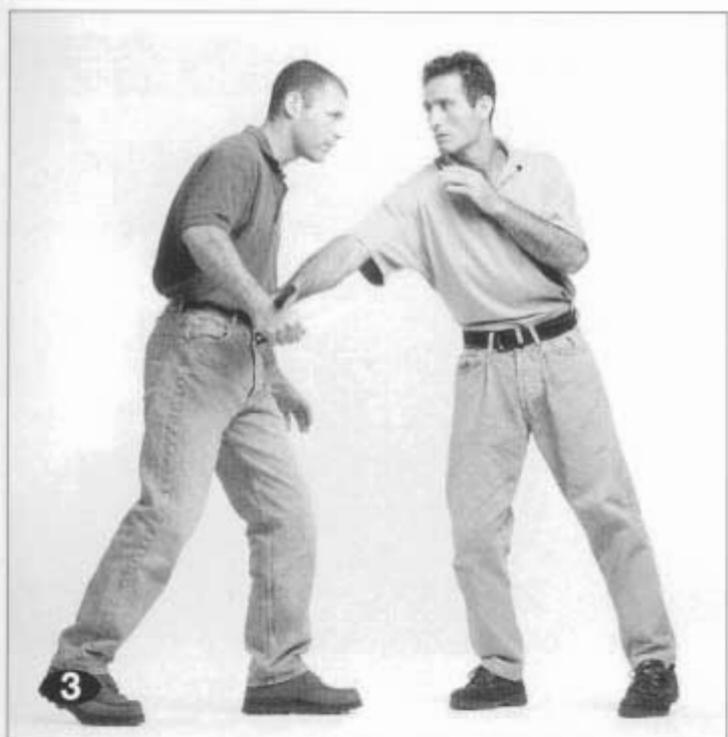
Défense contre une attaque au couteau en saisie orientale



1 Prenez, au départ, une attitude neutre. Si possible, dissimulez votre arme improvisée de la vue de l'agresseur.



2 L'agresseur se met à l'attaque. Préparez-vous à appliquer un coup de votre bâton vers le bas en visant la région du poignet de votre adversaire. Simultanément, effectuez une esquive du corps en tournant et en avançant en diagonale sur le côté.



3 Frappez la main de l'agresseur au niveau du poignet pour l'arrêter. Une fraction de seconde avant d'assener le coup, prenez votre bâton bien en main pour vous préparer à l'abattre sur la main de votre adversaire.

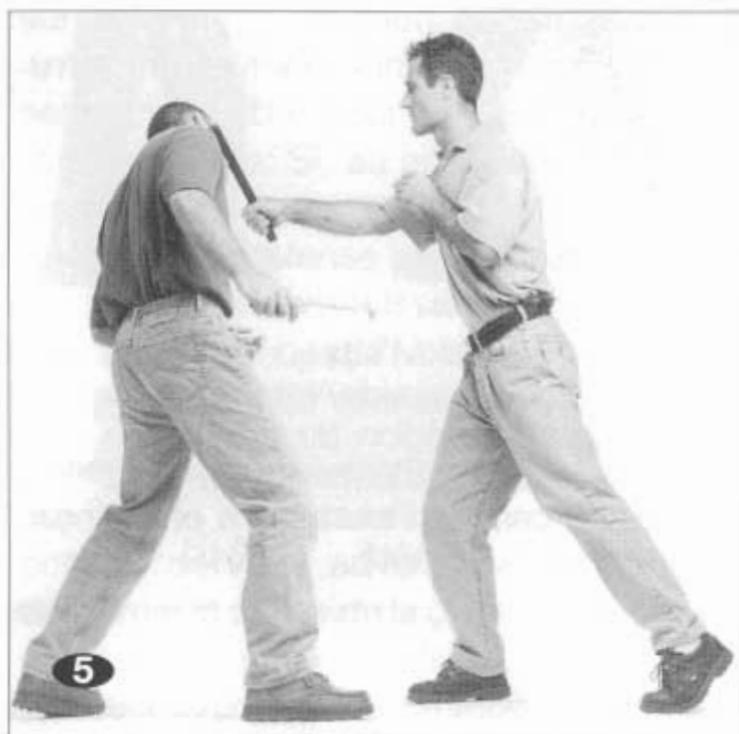


4 Poursuivez immédiatement en frappant encore, cette fois à la tête de l'agresseur.

Au moment même où vous esquivez l'attaque, vous la stoppez à une distance sûre par rapport à votre corps, au moyen du bâton. Utilisez la même technique que celle exposée pour se défendre contre une attaque au couteau que l'agresseur tient dans sa main gauche. Pour arrêter le coup, vous allez abattre le bâton, tenu bien fermement dans votre

main, d'un mouvement vers le bas. Pour que l'opération réussisse, le bâton court doit être suffisamment lourd et robuste.

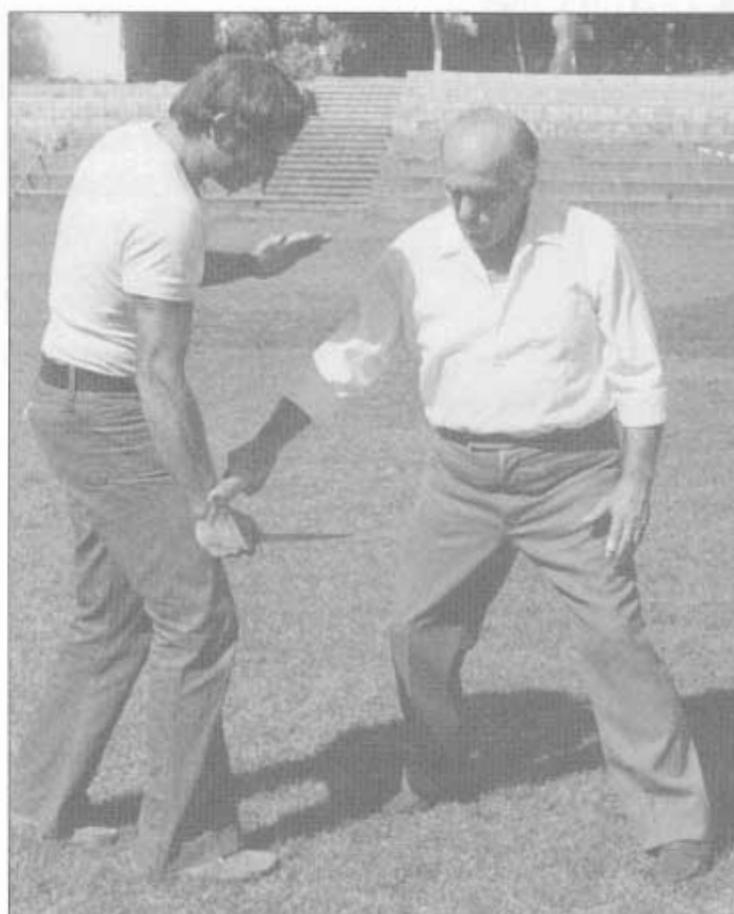
La contre-attaque à l'aide du bâton peut être constituée d'un mouvement circulaire horizontal de côté frappant la tête de l'agresseur, comme pour taillader à l'aide d'un couteau, ou d'une frappe piquée de la pointe du bâton, visant la base de la gorge de l'agresseur, juste dans le creux entre les deux clavicules. Si le bâton atterrit à un endroit étroit, comme le haut de la gorge, son bord risque de glisser et l'attaque aura manqué son but. S'il le faut, et si c'est possible, bloquez avec votre main libre la main de l'agresseur qui tient le couteau, tout en délivrant la première contre-attaque à l'aide du bâton court.



Frappez l'agresseur au niveau de la tempe d'un coup circulaire latéral, ou bien enfoncez la pointe du bâton court dans la base de sa gorge ou quelque autre endroit vulnérable accessible à l'attaque. Vous pouvez effectuer une contre-attaque supplémentaire, par exemple, un coup de pied direct dans les parties de votre adversaire avec votre pied gauche, ou un coup de poing direct du gauche, tout cela en fonction de l'angle et de la distance entre vous et l'agresseur; ensuite, retirez-vous rapidement.

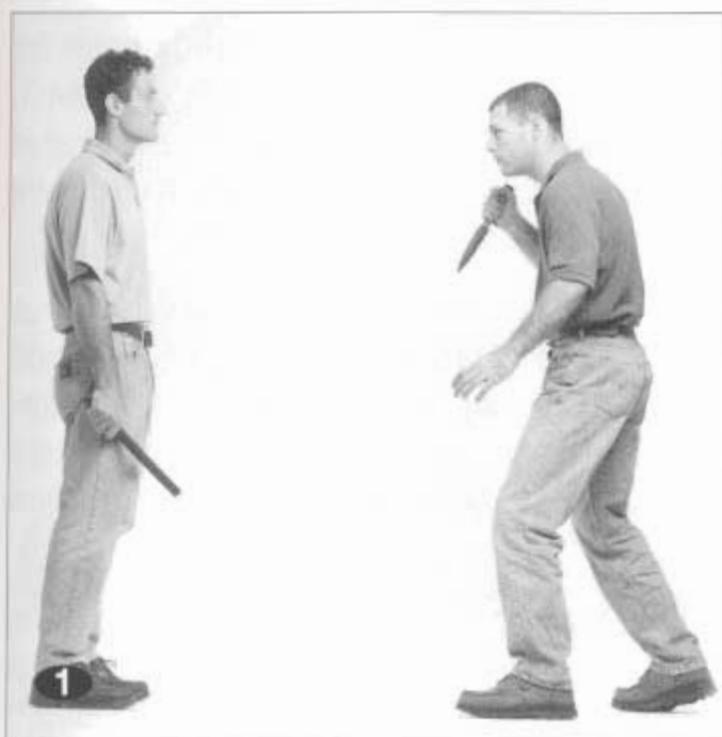


Gros plan de la photo N° 3: Comment stopper l'attaque au niveau du poignet de l'agresseur.



Le Grand-maître Imi faisant la démonstration de la défense contre une frappe verticale descendante, en stoppant l'avant-bras de l'agresseur au moyen d'un bâton court et suffisamment lourd.

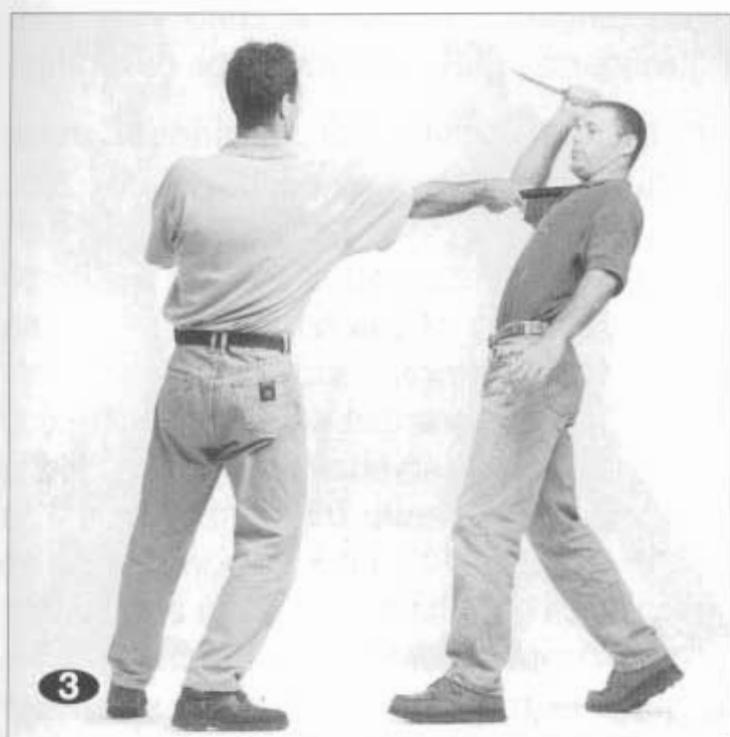
Défense contre une attaque au couteau en saisie droite



Ayez, au départ, une attitude neutre, passive. Comme on le montre ici, le bâton n'est ni caché, ni exhibé de façon menaçante. (Voir la remarque à la fin de ce chapitre.)



L'agresseur attaque. Commencez sans attendre une contre-attaque piquée en enfonçant la pointe de votre bâton. Avancez en diagonale vers le côté pour vous mettre hors de la ligne d'attaque.



Vous arrêtez l'attaquant à distance en envoyant la pointe de votre bâton directement à la base de sa gorge, tout en effectuant une rotation de votre corps, avec un petit pas en diagonale, en avant vers le côté. Votre prochain geste peut consister, par exemple, à l'attaquer d'un coup de pied direct dans les parties.



Au moyen d'un bâton court, le Grand-maître Imi arrête un agresseur qui s'était précipité sur lui en essayant de lui donner un coup de couteau constitué d'une frappe descendante.

Dans cette technique, agir **au moment voulu** est un facteur très important; il est nécessaire d'opérer à temps pour arrêter l'agresseur à une distance sûre. La frappe piquée avec le bâton arrêtera net l'adversaire. En effectuant une rotation du corps et en avançant en même

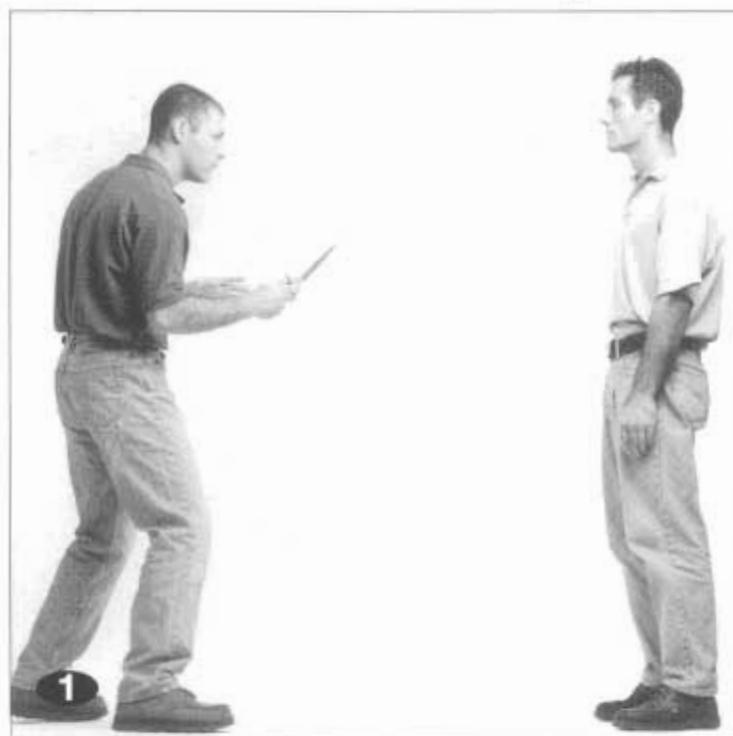
temps en diagonale, vous vous donnez un meilleur rayon d'action et établissez une bonne esquive du corps.

Remarque: Il est possible d'attaquer en visant, comme on le montre ici, le creux entre les deux clavicules qui est la partie la plus large du cou. Si le bâton atteint un endroit plus étroit, le bord du bâton risque de glisser **sans blesser l'agresseur**. Il est donc parfois préférable d'administrer d'abord, pour la première contre-attaque, un coup (d'un mouvement circulaire du bâton) sur la tête de votre adversaire, en le frappant en diagonale vers le bas.

Si l'attaque vous a pris par surprise, ou si elle survient de votre droite (le côté où vous tenez votre arme), vous pouvez détourner la main qui vous attaque soit avec le bâton, soit avec vos avant-bras (en fonction de l'angle). Il vous faut alors poursuivre avec des contre-attaques, conformément au principe illustré pour la technique de **Défense contre une attaque au couteau en saisie orientale**. (Voir chapitre 1: **Défense contre une attaque au couteau**.)

Selon la nature de l'attaque et si celle-ci survient de face, ou à votre gauche (votre main désarmée), vous avez une autre option qui consiste à vous défendre en utilisant l'avant-bras de votre main libre et aussitôt que possible, à déclencher la contre-attaque en vous servant du bâton pour frapper. (Voir la dernière section du présent chapitre.)

Défense contre une attaque directe au couteau



Prenez, au départ, une attitude neutre, en dissimulant votre arme improvisée de la vue de l'agresseur.



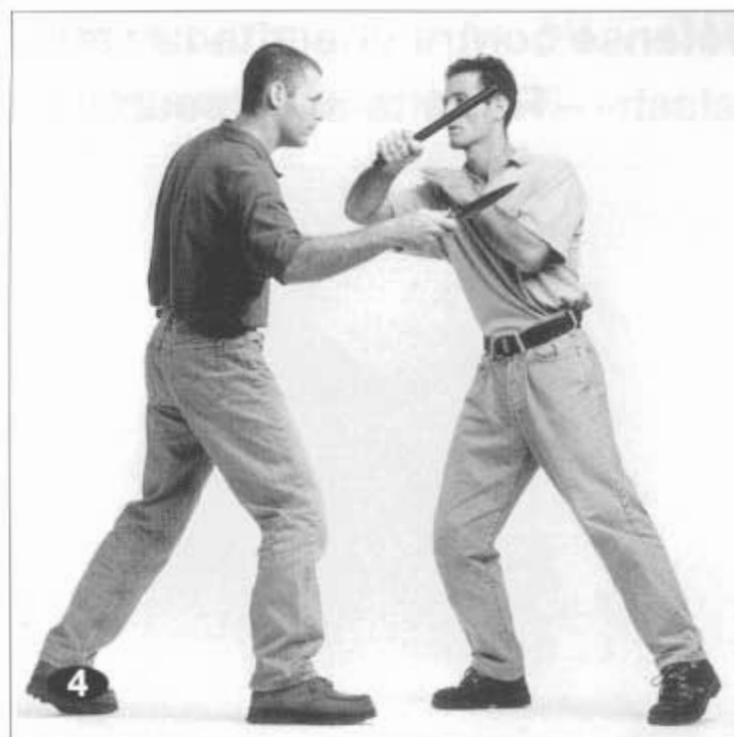
D'un coup de bâton, fort et rapide, vers son poignet, faites dévier la main qui tente de vous poignarder. Votre main administrant ce coup dirige l'esquive de votre corps, «attirant» ce dernier dans une rotation avec un petit pas en diagonale vers le côté, pour vous mettre hors de la ligne d'attaque.



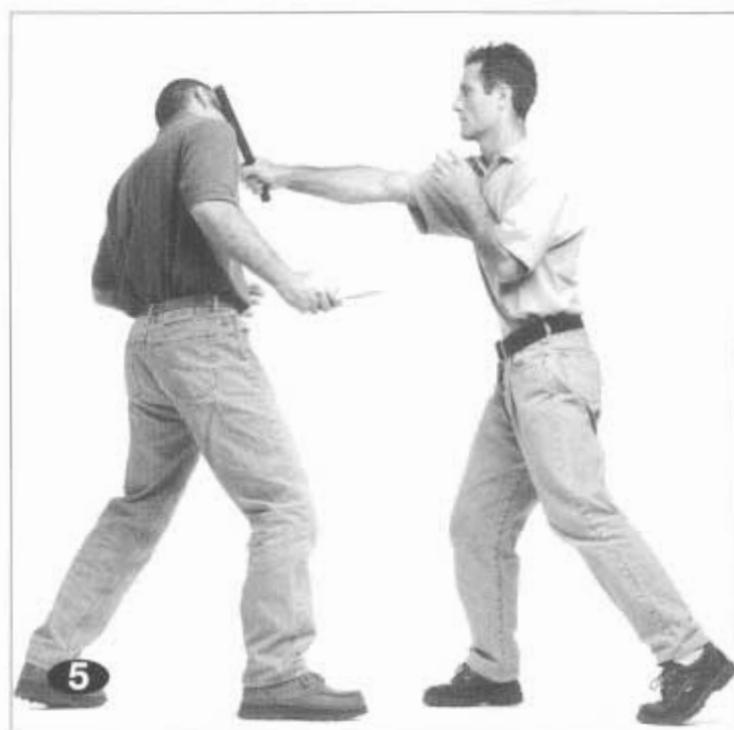
L'opération de défense complète.

Remarque: Il est extrêmement important d'agir au bon moment pour faire dévier la main de l'agresseur tentant de vous poignarder. Les raisons pour frapper votre adversaire dans la région du poignet sont expliquées au début du présent chapitre.

Autre technique: Si l'attaque a surgi de côté, ou en diagonale de côté (duquel vous tenez votre arme improvisée), vous utiliserez une technique de défense externe, par exemple en tenant le bâton dans la main droite. Lorsque l'agresseur tente de vous poignarder de cet angle, vous devez effectuer une technique de défense externe et, au même moment, avancer en diagonale de votre jambe gauche. Le but est de retirer votre corps de la ligne d'attaque et de créer une distance de sécurité pour agir. (Voir une technique similaire: **Frappe piquée directe - Déviation par une défense externe** dans le prochain chapitre: **Bâton contre bâton.**)

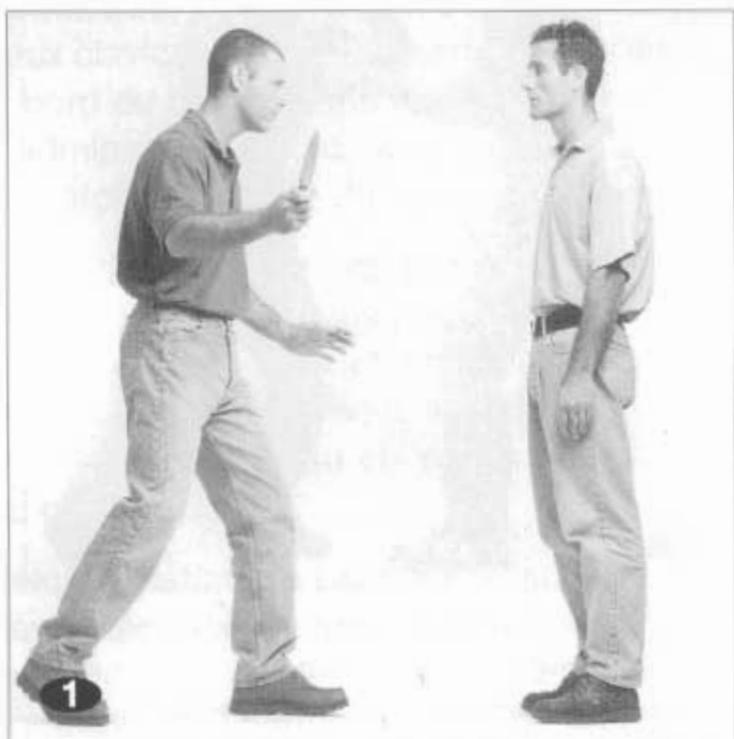


Poursuivez immédiatement votre action en contre-attaquant rapidement, par exemple en frappant un coup à l'horizontale.

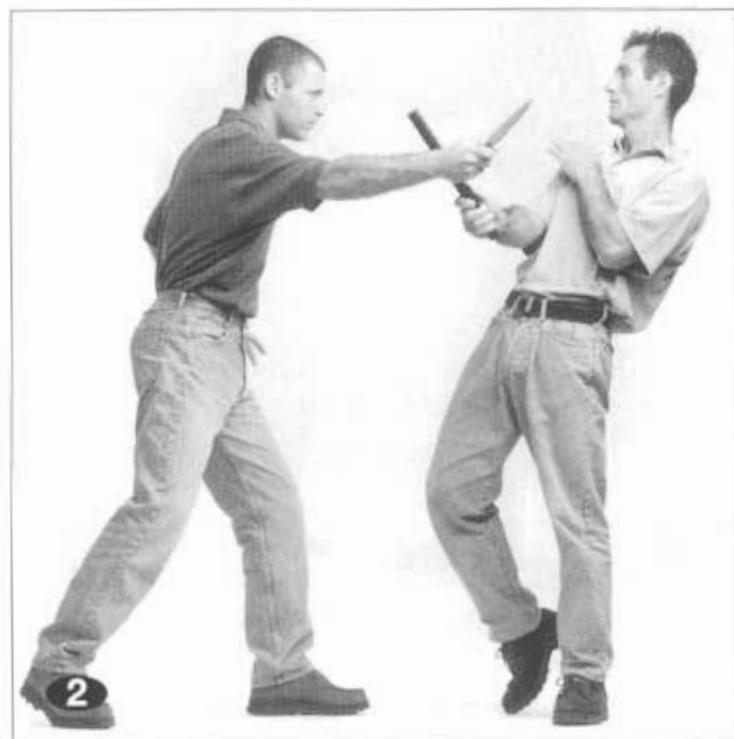


Frappez la tête de l'agresseur, dans la région de sa tempe, puis contre-attaquez de nouveau ou bien retirez-vous de la zone de danger.

Défense contre une attaque au couteau en coup de taille ou «slash» – Retraite avec coup de pied

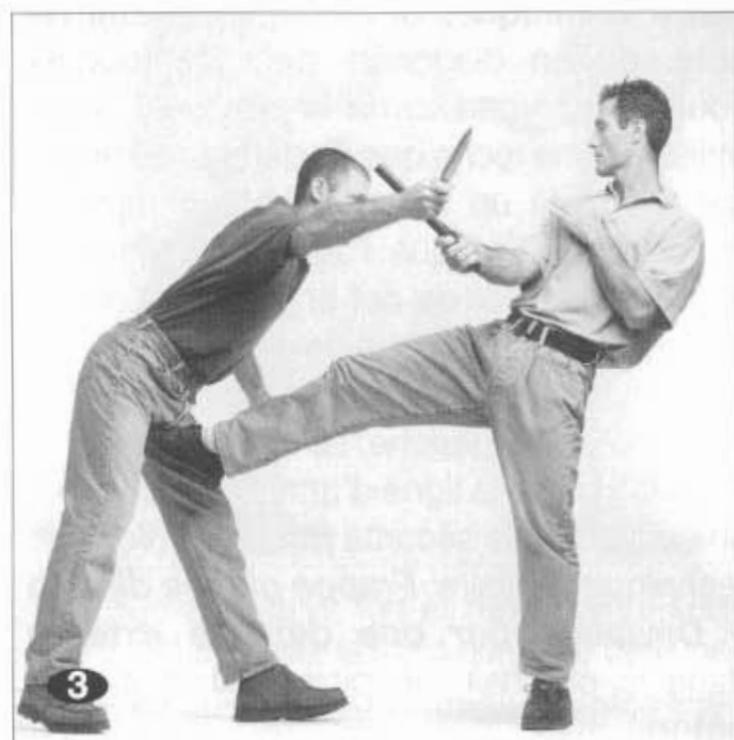


L'agresseur, armé d'un couteau, tente de vous taillader, visant votre gorge.



Penchez votre buste en arrière. S'il le faut, vous pouvez reculer d'un petit pas en arrière (du pied du côté opposé à votre main tenant le bâton, dans le cas présent, le pied gauche), tout en arrêtant la main de l'agresseur d'un coup de votre bâton. Vous êtes maintenant prêt à lui administrer un coup de pied.

Cette technique simple est fondée sur la réaction naturelle consistant à s'écarter pour se mettre hors de la zone de danger. A cette réaction, s'ajoute le geste d'arrêter l'attaque au moyen du bâton. Votre réaction initiale de vous écarter en arrière doit servir d'esquive complète; c'est-à-dire que le couteau doit passer devant vous et ne pas vous toucher, même s'il n'y avait pas de défense au moyen du bâton. En plus de pencher votre buste en arrière, vous pouvez ajouter un petit pas en arrière, alors que vous devez envoyer un coup de pied aussitôt que possible dans une partie vulnérable du corps de l'agresseur.

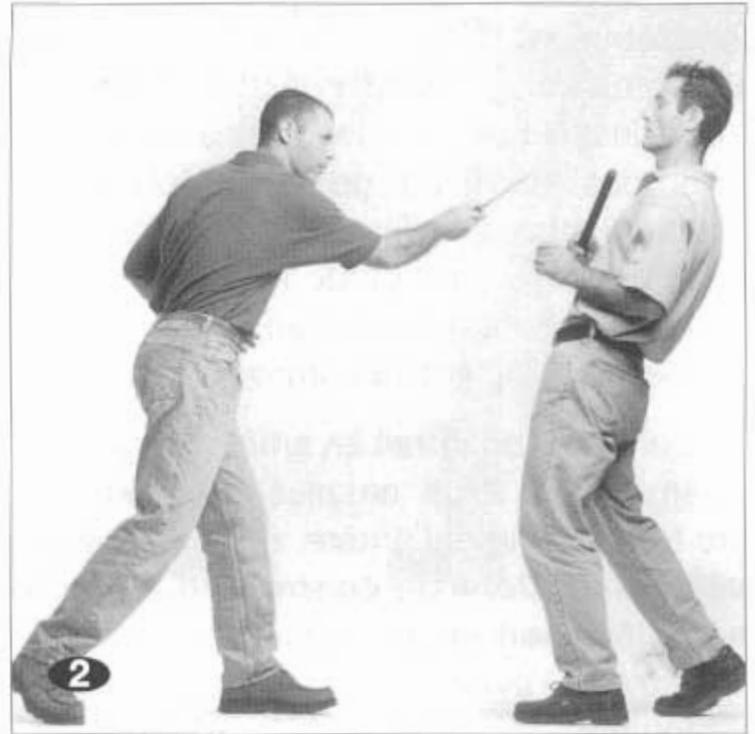


Pour votre première contre-attaque, lancez votre pied dans les parties de votre adversaire, puis continuez comme nécessaire, avec un autre coup de pied ou à l'aide du bâton.

Défense contre une attaque au couteau en coup de taille ou «slash» – Agir après que le couteau soit passé devant vous



L'agresseur attaque avec une tentative pour vous taillader, par exemple, vers votre gorge ou votre visage. Vous avez au départ une posture passive, en dissimulant, si possible, votre arme.



Écartez-vous d'un petit pas en arrière et penchez votre buste en arrière pour vous mettre hors de portée du couteau, tout en levant les mains en garde pour vous protéger. Au moment où le couteau passe devant vous, soulevez le talon que vous avez en arrière.



L'agresseur tente de vous taillader de nouveau mais cette fois, vous êtes mieux préparé. À l'aide du bâton (et, s'il le faut, aussi avec votre main libre), arrêtez la main qui vous attaque et qui, maintenant, se dirige du côté gauche de l'agresseur vers son côté droit. Cette action de défense est suivie d'une esquive de votre corps (depuis votre posture penchée en arrière), ainsi que d'un pas en avant.

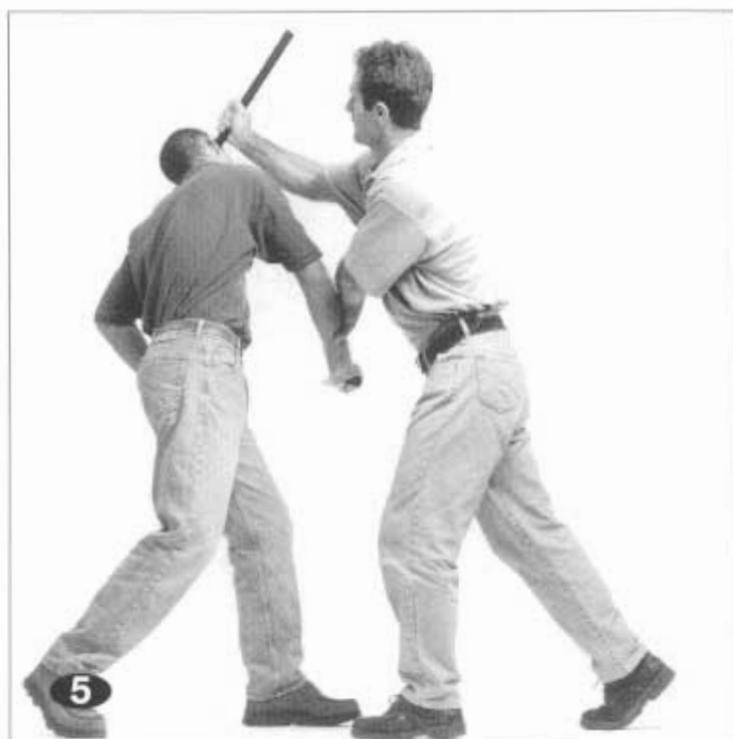


Aussi vite que possible, avancez et saisissez l'avant-bras de l'agresseur avec votre main libre et commencez à contre-attaquer.

Cette technique utilise en premier lieu, la réaction naturelle consistant à s'écarter, si le défenseur **n'a pas le temps** de complètement réagir à la première attaque de l'agresseur, et, de se pencher en arrière, il lève instinctivement les mains en garde (mais pas dans un geste réfléchi pour stopper l'attaque). Tout en se retirant en arrière, le défenseur garde levé le talon du pied qu'il a en arrière, ce qui le tient prêt à rapidement passer à la contre-attaque.

S'il a effectué un retrait en arrière de grande envergure, de plus en plus de poids va être transféré vers l'arrière, et la technique précédente (**Défense contre une attaque au couteau en coup de taille ou «slash» – Retraite avec coup de pied**) sera appropriée, mais sera cette fois dirigée contre la **deuxième** attaque en coup de taille.

Après que le couteau soit passé et pendant qu'il revient pour attaquer de la direction opposée, vous êtes prêt à intercepter l'attaque, soit à l'aide de votre bâton court, soit avec votre main que vous envoyez vers l'avant-bras de l'agresseur ou vers le poignet de la main qui tient le couteau.



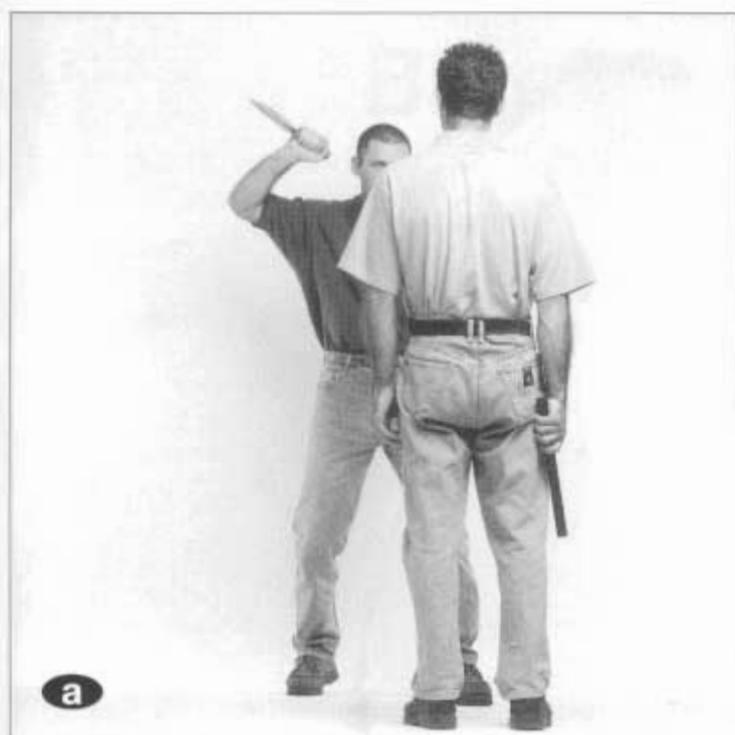
Effectuez avec force une attaque contre un endroit vulnérable du corps de l'agresseur, tout en l'empêchant de faire plus ample usage de son couteau.

Illustration en photos de points particuliers des techniques précédentes

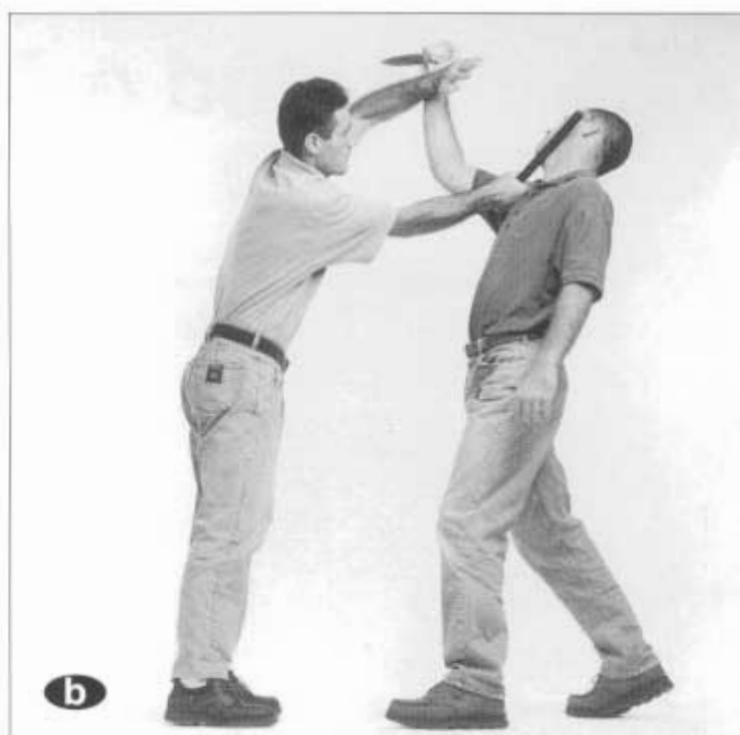
En enseignant ces techniques aux soldats ou à des membres **d'unités spéciales**, nous insistons généralement sur le fait que ces techniques risquent de se révéler fatales pour l'agresseur. Par conséquent, l'entraînement à ces techniques dans ce cadre, comprendra l'utilisation d'un couteau aussi bien que celle d'un bâton court. Le couteau est une arme efficace qui peut tuer, et donc essentielle si l'on agit selon le principe biblique que dans une situation de danger de mort, il est permis de tuer en légitime défense (*«Si quelqu'un vient pour te tuer, tue-le le premier»*).

Si vous utilisez un couteau pour vous défendre contre un coup de couteau en saisie orientale (de bas en haut) ou droit, votre contre-attaque peut prendre deux formes possibles: soit poignarder l'agresseur, soit taillader sa gorge ou son visage.

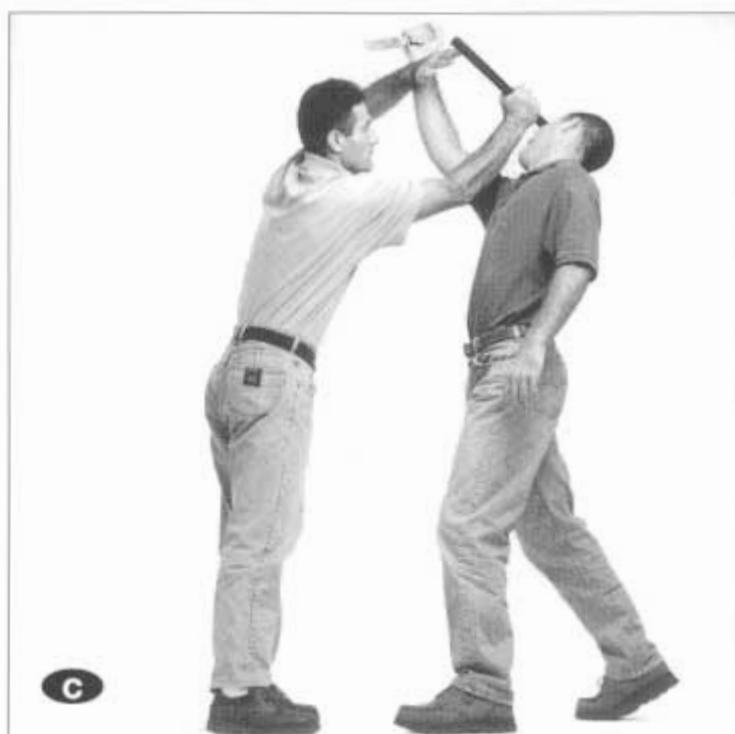
Rappelez-vous: Après votre contre-attaque, il est encore possible que l'agresseur frappe de nouveau. Il vous faut absolument continuer d'une manière qui vous permettra de maintenir une bonne position de défense.



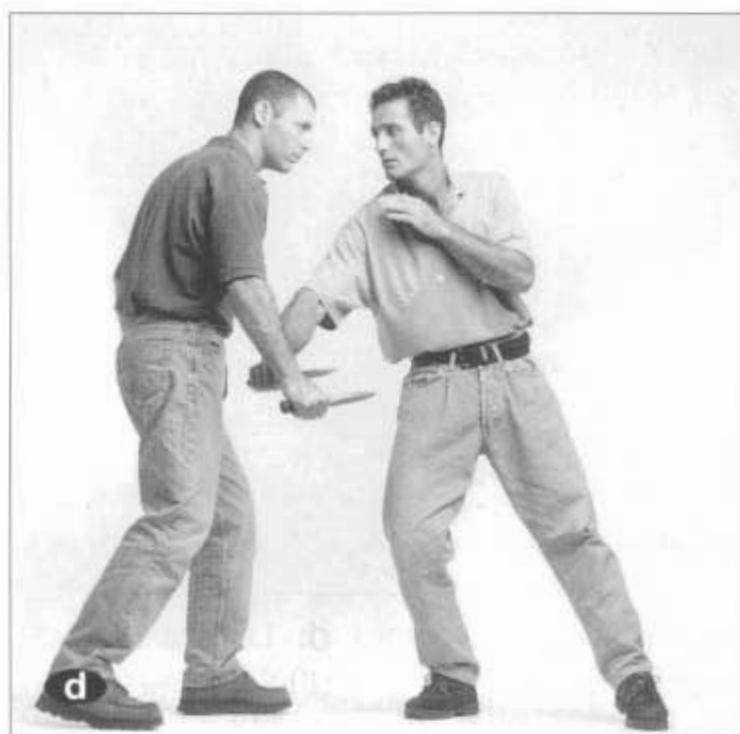
Posture initiale: cette photo a été prise de derrière le défenseur. Il est conseillé de garder l'arme bien à l'abri du regard de l'agresseur, pour ne pas lui donner de raison d'employer des manœuvres de feinte.



Une option qui a été discutée plus haut: vous pouvez utiliser votre main libre pour parer le coup et aussitôt que possible, contre-attaquer avec le bâton.



Comment frapper l'agresseur avec la partie arrière (qui dépasse) du bâton court.



Comment utiliser un couteau pour se défendre contre un agresseur armé lui aussi d'un couteau. Toutes les techniques seront similaires à celles qui ont été présentées ici.

Remarque: En dissimulant votre arme improvisée de la vue de l'agresseur, vous vous tenez prêt à l'affronter sans lui permettre de deviner ce qui se prépare. Cependant, si vous **exhibez votre arme**, surtout s'il s'agit d'un couteau, tout en faisant preuve d'une grande assurance et d'un haut niveau d'agressivité, il vous est possible d'intimider l'agresseur et réussir parfois à entièrement éviter la confrontation. Le choix de la tactique que vous allez adopter dépendra de la situation et de votre propre nature.



Attaque piquée de la pointe du bâton.

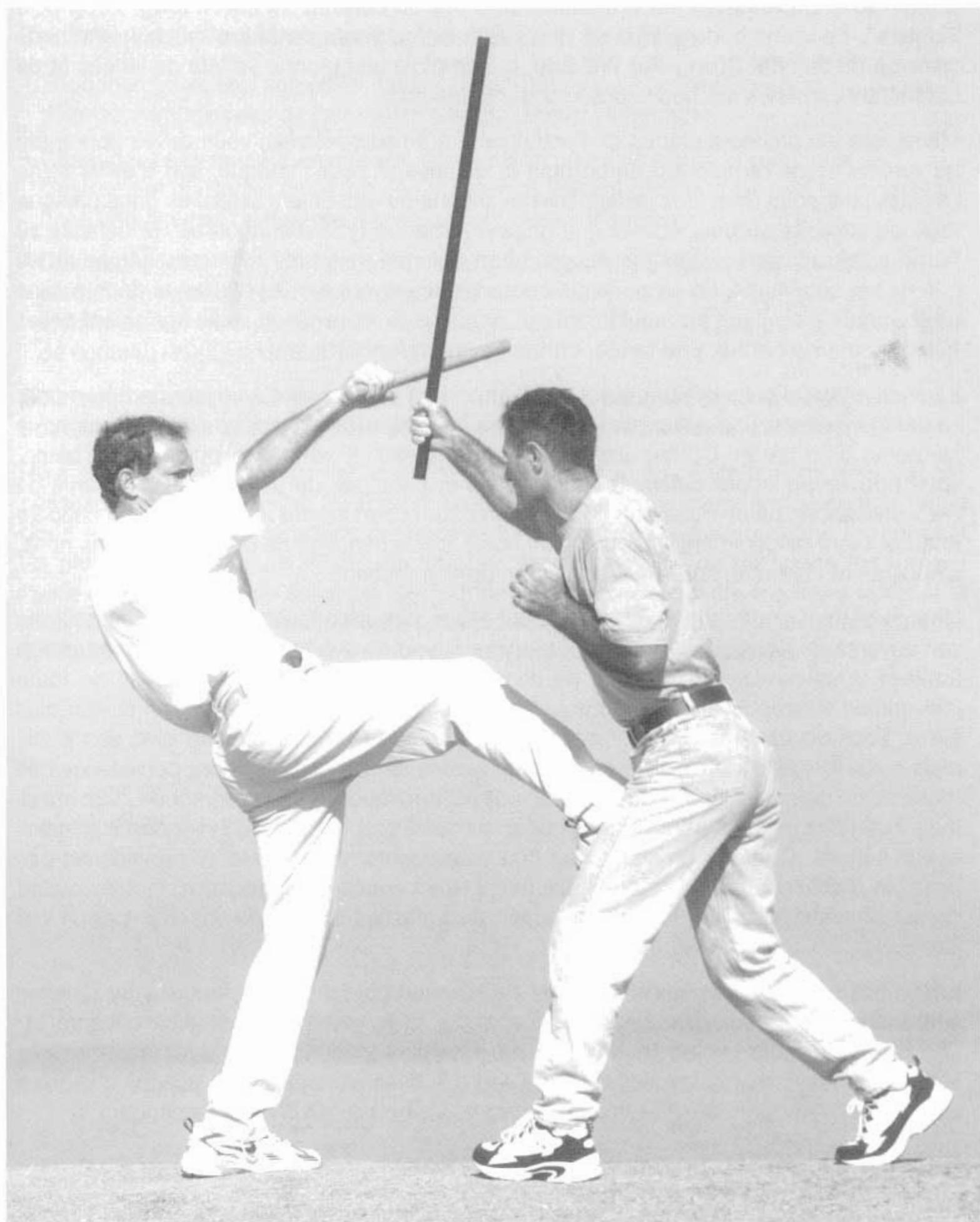


Comment frapper du bâton (d'un mouvement circulaire) la tête de l'agresseur.



Gros plan de la photo d: Le couteau du défenseur intercepte le poignet de l'agresseur, afin d'arrêter plus efficacement le coup de poignard.

Bâton contre bâton



Chapitre 9

Bâton contre bâton

Certains arts martiaux sont spécialisés dans l'emploi d'un bâton droit ou en forme de sabre comme arme principale pour la défense et l'attaque. C'est le cas des méthodes japonaises du **Kendo** et du **Kenjitsu**, de la méthode anglaise du **combat au bâton long** "Long-pole Fighters", de la méthode philippine de l'**Escrima** (ou **Arnis de Mano**) et de la méthode chinoise du combat (**Kung-Fu**) **Wu-Shu**, qui emploie une grande variété de lances et de bâtons, de certaines méthodes provenant d'Inde, etc.

Même dès les premiers stades de l'entraînement à l'autodéfense, vous devez apprendre les rudiments de l'emploi du bâton pour la défense et pour l'attaque, afin d'éviter toute blessure, car vous trouverez facilement des bâtons ou des objets similaires dans presque tous les endroits où peut éclater une bagarre. Chaque type d'attaque ou de défense au bâton comporte ses avantages et ses inconvénients, selon les différents angles et les différentes conditions. En ce qui nous concerne, les divers modes d'attaque décrits dans ce chapitre ne simulent pas seulement des attaques avec un bâton, mais également celles qui utilisent **une hache, une lance, un fusil avec baïonnette**, etc.

Lorsqu'il s'agit d'autodéfense, il est aussi important d'apprendre à utiliser un bâton pour se défendre contre une attaque au couteau ou à mains nues que contre un agresseur armé lui-même d'un bâton. Contre une attaque au couteau, si vous êtes pourvu d'un bâton, vous pouvez appliquer différentes techniques et principes de défense faisant partie de ceux utilisant un bâton contre un bâton ou un bâton court contre un couteau (voir chapitre 8) aussi bien, évidemment, que les techniques fondamentales de défense à mains nues, s'appliquant contre un agresseur armé d'un objet tranchant.

Un combattant armé va naturellement concentrer son attention sur son arme et celle de son adversaire. Nous avons l'espoir que vous arriverez à **vous libérer de cette conception limitée!** Vous devez être capable de diversifier votre attention, être à l'éveil de toute information susceptible d'augmenter votre capacité à réagir et à opérer à un niveau plus élevé. Vous devez remarquer non seulement ce que fait votre adversaire avec son arme, mais aussi les gestes qu'il fait avec d'autres parties de son corps. Prenez conscience des mesures de défense et d'attaque que vous devez appliquer en vous servant de votre arme, mais aussi des moyens dont vous disposez sur votre propre corps, c'est-à-dire vos mains et vos jambes. Quoiqu'il en soit, il faut que vous sachiez reconnaître s'il ne vous est pas possible d'utiliser votre arme ou si elle nuit à vos capacités et que vous sachiez quand cesser d'en faire usage et mener une action plus efficace à l'aide de vos mains et de vos jambes.

Les principes fondamentaux d'action et de réaction guidant les techniques de défense sont identiques à ceux des chapitres précédents, et ils restent valides. (Voir chapitre 11: **Les principes guidant les techniques de défense**.) Ici aussi, vous avez des mesures actives de défense pour lesquelles l'arme sert d'accessoire, et il y a les actions d'esquive du corps et d'évasion, où vous vous éloignez de la ligne ou de la zone de danger.

Esquives du corps possibles

Vous retirer hors de portée de l'attaque; Vous précipiter en avant à la rencontre de l'attaque avant qu'elle n'ait accumulé vitesse et puissance; Sortir hors de la ligne d'attaque (que l'attaque soit portée à la verticale, à l'horizontale ou dans toute autre direction); Déplacer votre corps dans la direction d'où part l'attaque (en particulier contre un coup latéral,

circulaire), ce qui réduit sa force d'impact et retarde ou empêche le choc sur le corps du défenseur.

Vous devriez utiliser une combinaison de ces mouvements de pair avec les techniques de défense propres utilisant le bâton.

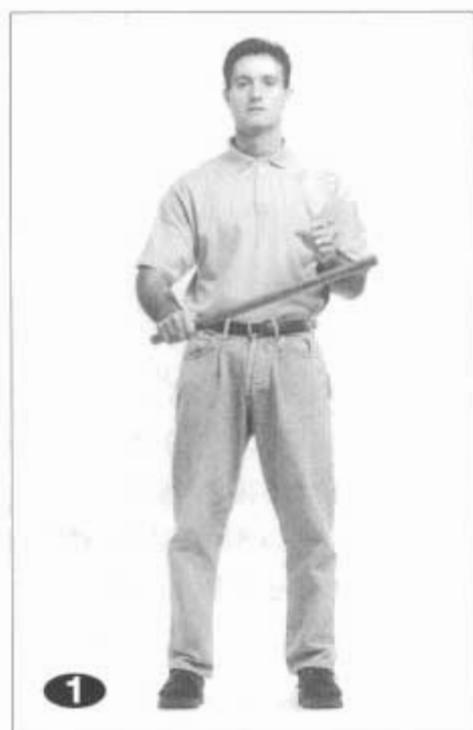
Techniques de défense actives utilisant le bâton

- **Blocage:** Lorsque l'agresseur balance son bâton pour porter un coup, le bâton du défenseur frappe celui de l'attaquant à angle droit et l'intercepte.
- **Glissade:** Le défenseur envoie son bâton selon un angle aigu à la rencontre de l'instrument d'attaque (le bâton de l'agresseur), faisant glisser celui-ci et le conduisant dans une direction différente, sans danger pour le défenseur.
- **Déviation:** Technique généralement pratiquée contre un coup piqué de la pointe du bâton, consistant à faire dévier ce dernier d'un mouvement similaire à celui utilisé dans la défense interne ou externe de l'avant-bras contre un coup de poing direct ou un coup de couteau en saisie droite.

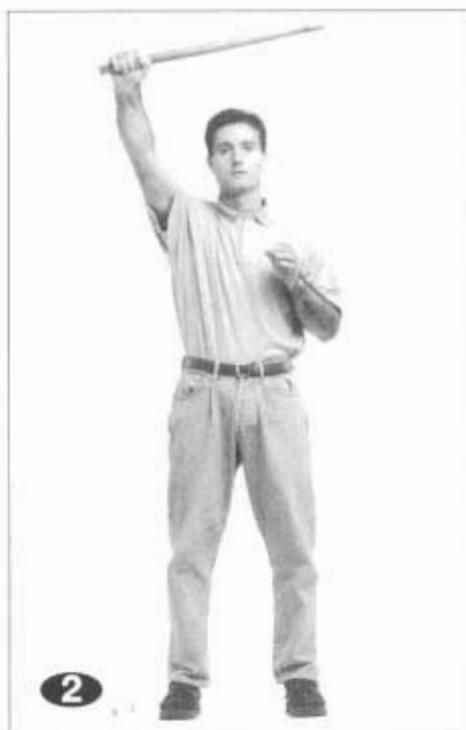
Pour tenir et vous servir de votre bâton, notamment pour les actions défensives, vous pouvez soit utiliser une seule main soit, si vous préférez, le prendre à deux mains.

Pour protéger certaines parties de votre corps, vous avez généralement deux façons possibles de tenir le bâton: (1) Tourner l'avant-bras (de votre meilleure main) et le bâton **dans le même sens**, le pouce ou la paume tournée vers le haut, comme le montrent les photos 2-4 et 8 illustrant les *Techniques fondamentales de défenses externes à l'aide d'un bâton* (page suivante). (2) Tourner l'avant-bras (de votre meilleure main) et le bâton dans **des directions opposées**, comme dans les photos 5-6 et 9-10 illustrant les *Techniques fondamentales de défenses externes à l'aide d'un bâton*.

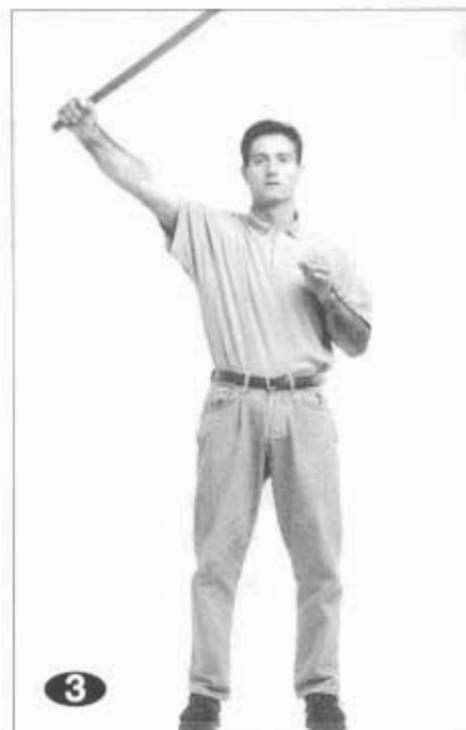
Techniques fondamentales de défenses externes à l'aide d'un bâton (contre des attaques circulaires)



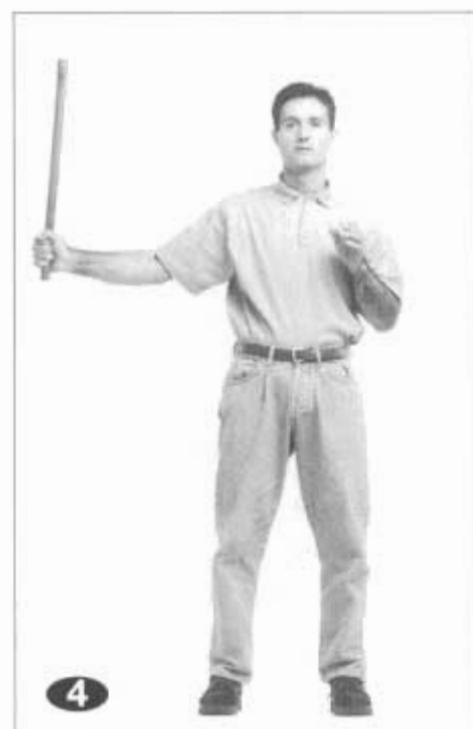
Posture initiale, utilisée pour le stade d'apprentissage de base: tenez-vous les jambes légèrement écartées (posture passive), tenez le bâton d'une ou des deux mains. A partir de cette position initiale, vous exécutez chacune des techniques de défense qui suivent.



Défense contre un coup vertical descendant. Il s'agit d'une des techniques fondamentales où vous envoyez votre bâton dans la direction de l'attaque à la rencontre du bâton de l'attaquant (en principe à un angle de 90°).



Pour intercepter un coup descendant en diagonale, dirigé contre la région de votre tête ou de vos épaules, envoyez votre bâton en diagonale vers le haut et vers le côté.



Contre un coup circulaire à l'horizontale, dirigé au niveau de la tête ou à hauteur moyenne, envoyez votre propre bâton vers le côté.



Défense contre un coup délivré à hauteur moyenne ou basse.



Défense contre un coup ascendant en diagonale en direction de votre corps.

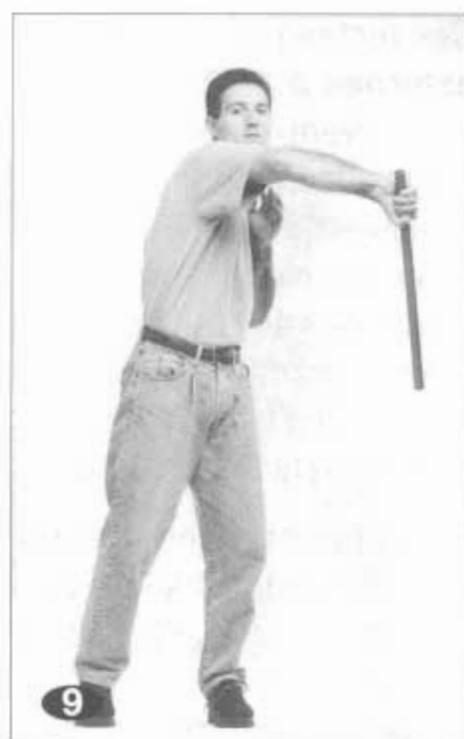


Défense contre un coup **vertical ascendant**. Penchez le haut du corps en avant.

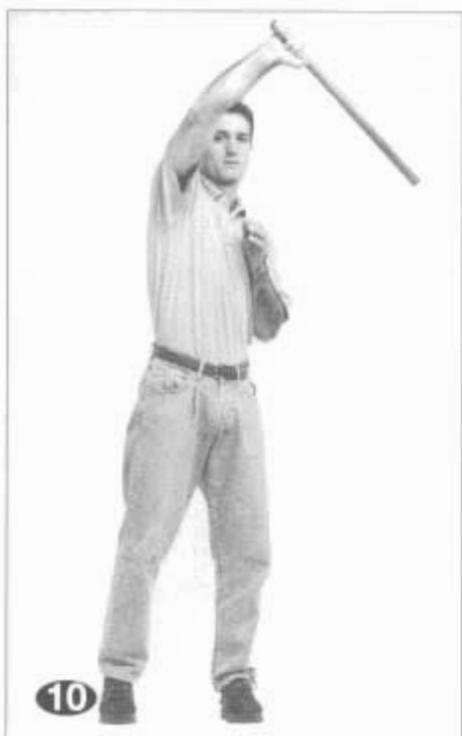
Photo 8: Défense contre un coup ascendant en diagonale. Envoyez votre bâton en diagonale en travers de votre corps. Dans ce genre de techniques, vous devez effectuer une rota-



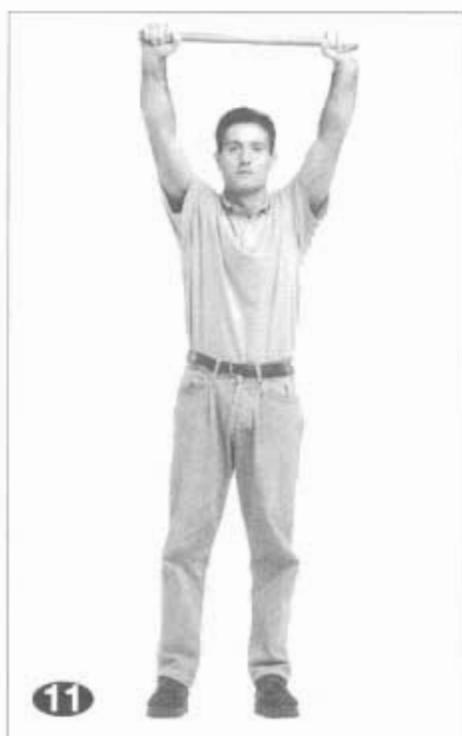
tion du corps pour donner de la puissance dans votre défense à l'aide du bâton. Si l'attaque est portée à l'horizontale, la défense appropriée consiste en une combinaison où vous levez le bâton à un niveau plus haut (en le tenant le pouce tourné vers le haut) et vous redressez votre corps.



Défense contre une attaque à l'horizontale à hauteur moyenne. Cette fois, tenez le bâton avec votre pouce tourné vers le bas.



Défense contre un coup descendant en diagonale, dirigé vers votre tête ou vos épaules.



Autre option pour vous défendre contre un coup **vertical descendant**. Cette fois, vous tenez le bâton des deux mains. Si l'attaque vous prend par surprise, vous devez plier les genoux et baisser la tête, vers le bas et légèrement vers l'avant.



Un autre exemple de défense contre un coup **circulaire horizontal**. Tenez le bâton des deux mains. Dans cette technique, vous pouvez avoir la main droite en haut et la gauche en bas, ou vice-versa.

Ces techniques sont fondées sur une série de défenses à mains nues appelées **défenses externes à 360°**. Ce sont des techniques établies sur des réflexes naturels et instinctifs qui servent comme série fondamentale de défenses externes dans le système du Krav Maga. Ces techniques de défenses externes viennent de façon générale en réponse à des attaques menées du périmètre extérieur d'un cercle imaginaire. Vous tenez le bâton d'une ou des deux mains et l'utilisez pour vous défendre contre diverses attaques, particulièrement effectuées au moyen d'un bâton. Dans toutes les techniques fondamentales montrées ci-dessus, le bâton du défenseur intercepte celui de l'attaquant et le bloque, à peu près à angle droit (90°). Dans des techniques exposées plus loin, nous montrerons comment utiliser ces défenses de base en combinaison avec des esquives du corps et des contre-attaques.

Surtout contre des **attaques vous prenant par surprise**, la défense doit être instinctive. Lors du stade initial de votre apprentissage, vous pratiquerez les mouvements de défense par eux-mêmes. Plus tard, un élève servira d'attaquant et l'autre se défendra. Cela vous permettra d'acquérir la maîtrise des mouvements, d'apprendre à observer et à comprendre les gestes de votre adversaire, ainsi que de bien s'habituer à la sensation du bâton et gagner de l'habileté à le manier (qui tient, en fait, le rôle d'une «extension» de votre bras).

Attention: Pour des raisons de sécurité, ayez toujours, pendant l'entraînement et les exercices, le dos de vos mains couvert d'une protection et utilisez des bâtons incassables, rigides, sans fissures ni défauts.

Frappe circulaire descendante – Le bâton du défenseur tenu d'une seule main



Commencez à partir de la posture de départ correcte, c'est-à-dire passive, ou avec un pied (le droit) légèrement en avant.



Projetez avec force votre bâton à l'horizontale (ou à la diagonale) en bloquant l'attaque de l'adversaire pour vous défendre. Tenez le bâton d'une main, laissant ainsi le bâton de l'agresseur glisser le long de votre bâton sur une petite distance. Le mouvement de votre main tenant le bâton vous «attire» dans une rotation du corps et en diagonale vers l'avant.



Après avoir exécuté votre défense, poursuivez-la avec un mouvement de rotation de votre poignet qui mettra le bâton en position pour porter une rapide et puissante contre-attaque.

Le bâton du défenseur doit intercepter celui de l'attaquant **au moins** au milieu et si possible, encore plus près de la main qui le tient, afin que votre adversaire ne puisse pas le libérer en glissant et continuer à vous frapper.

Vous étendez votre bâton avec force contre celui de l'agresseur, et vous devez le tenir soit à l'horizontale, soit légèrement pointant vers le bas. Pendant l'action défensive, le bâton de l'attaquant glisse sur une petite distance le long du bâton du défenseur, loin de votre main. Si la position initiale de votre bâton est à l'horizontale, le choc avec le bâton de l'agresseur va le faire pointer vers le bas.

Votre contre-attaque au moyen du bâton peut consister en un **coup circulaire** visant votre agresseur dans la région du front ou de l'arcade sourcilière, ou en un **coup fouetté**, le bâton frappant sa cible avec force et continuant sa course. Vous pouvez aussi utiliser le bâton pour frapper d'autres endroits, moins vulnérables, du corps de votre adversaire (les membres, la clavicule, les épaules, etc.), au cas où vous ne souhaitez pas lui infliger des blessures trop graves.

L'esquive du corps consiste à effectuer un pas en diagonale en avant sur le côté, avec une rotation du corps, grâce auxquels vous vous placez hors de la ligne d'attaque visant votre tête.



Continuez le mouvement avec un coup de bâton sur la tête de l'agresseur. Vous pouvez le frapper à n'importe quel angle de l'horizontale à la verticale. Si vous préférez, vous pouvez d'abord frapper du bâton, une partie moins vulnérable du corps de votre adversaire.

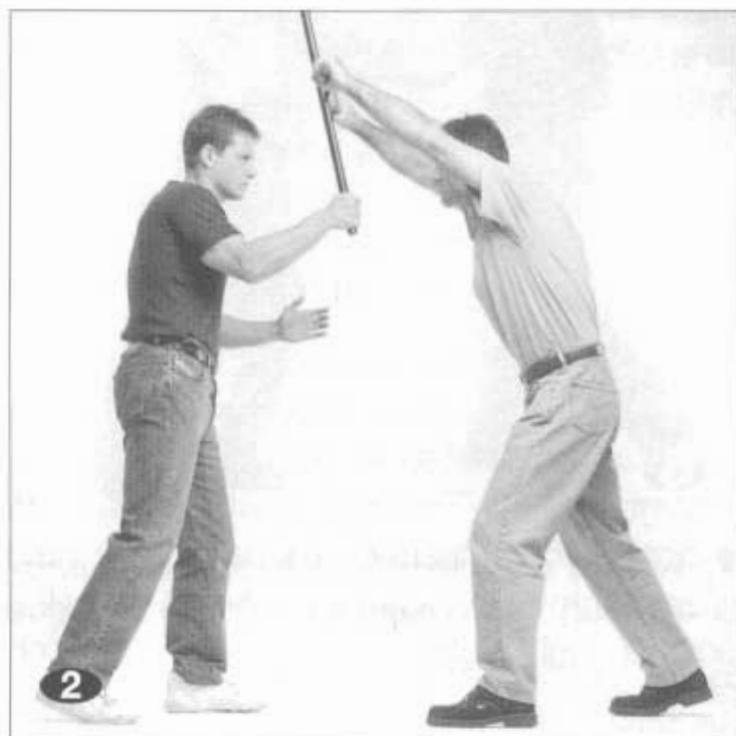


Si nécessaire, continuez l'action en portant une deuxième attaque, comme un coup de pied dans les parties de l'agresseur, ou bien retirez-vous de la zone de danger.

Frappe verticale descendante – Blocage avec le bâton tenu des deux mains, contre-attaque par un coup de pied



Tenez le bâton des deux mains. Vous avez un pied (le droit) légèrement en avant.



Bloquez l'attaque en tenant le bâton des deux mains et en rentrant la tête entre les épaules. Outre le blocage de l'attaque, et en fonction de la distance vous séparant de votre adversaire, avancez et portez votre poids en avant. Cela vous préparera pour lancer des contre-attaques efficaces.

De façon générale, vous pouvez appliquer ici aussi, la technique précédente à un certain moment au cours de l'action défensive, mais vous tenez le bâton de vos deux mains et vous exécutez une esquive du corps. Dans cette technique, vous avancez **en avant au lieu de vers le côté**. Effectuez une défense puissante contre le coup venu d'en haut, et avancez en portant votre poids en avant.

Pour réduire le choc créé en bloquant l'attaque, vous devriez intercepter le bâton de l'agresseur assez près de la main qui le tient. Si l'attaque vous a pris par surprise, vous aurez de la peine à avancer au moment indiqué, et si la distance est grande, vous pourriez éprouver de la difficulté à administrer le coup de pied de contre-attaque. De toute façon, avancez aussitôt que possible ou contre-attaquez d'abord avec votre bâton.



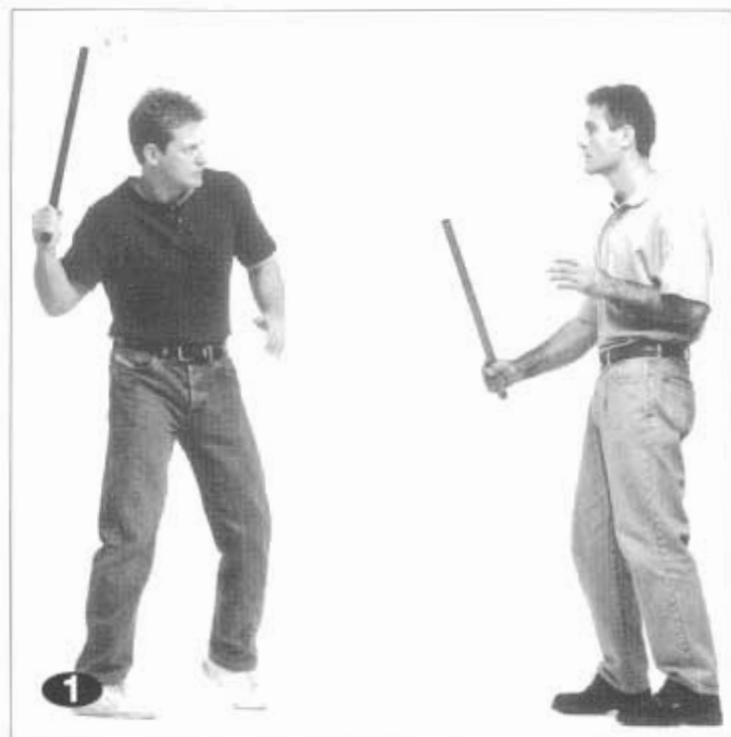
Effectuez votre première contre-attaque: dans ce cas, il s'agit d'un coup de pied dans les parties. Vous avez la possibilité d'attaquer aussi avec votre bâton, en le tenant d'une seule main et en le faisant tourner comme dans la technique précédente.

Au stade d'apprentissage, vous trouverez peut-être plus sûr et plus commode de vous défendre contre l'attaque d'un coup de bâton en agrippant le vôtre fermement avec les deux mains. Si vous exécutez votre défense comme il faut, vous réussirez à bloquer une attaque puissante. Quoiqu'il en soit, votre bâton doit être assez fort pour résister à la force de l'impact sans se casser.

Remarque: En général, plus l'attaque se fait avec force, plus il est nécessaire d'effectuer la défense en tenant le bâton des deux mains et d'y ajouter une esquivé du corps.

S'il vous semble que l'arme avec laquelle on vous attaque risque de se casser, particulièrement s'il s'agit d'une hache, vous devez garder votre tête en avant, rentrée entre les épaules. Si l'attaque vous prend moins par surprise, effectuez une esquivé du corps en vous déplaçant en diagonale vers l'avant, avec une légère rotation du corps, comme dans la défense avec une seule main. (Voir la technique précédente de ce chapitre.)

Frappe circulaire de côté à l'horizontale – Blocage avec le bâton tenu d'une main



Commencez à partir de la posture de départ correcte, c'est-à-dire avec le pied droit en avant.



D'un coup bref et sec de votre bâton, interceptez le mouvement circulaire du bâton portant l'attaque pour le bloquer. Effectuez une rotation du corps et un pas en diagonale vers l'avant. Cela vous permettra d'avoir un meilleur angle pour la défense et de vous éloigner du centre de l'attaque.

Dégagez le bâton, avec lequel vous exécutez la défense, du bâton de l'agresseur en donnant un petit coup sec. Cela vous permettra d'utiliser votre bâton de nouveau, dès que possible, pour attaquer un point vulnérable du corps de l'agresseur.

Nous montrons ici le principe qui consiste à **empêcher l'agresseur de faire plus ample usage de son bâton** en l'attrapant. Cependant, vous pouvez également utiliser cette technique sans saisir le bâton de l'attaquant ni la main qui le tient. Vous continuerez alors, en contre-attaquant, autant que nécessaire, au moyen de votre bâton, de votre main libre (des coups de poing) et de vos jambes (coups de pieds) ou une combinaison de tout cela.



Dans un rapide mouvement, votre bâton «rebondit» en contre-attaque. Aussitôt que possible, attrapez le bâton (ou la main) de l'agresseur pour qu'il ne puisse plus s'en servir.



Effectuez immédiatement une attaque sur la tête de l'agresseur. *Variation:* Si vous agissez suffisamment vite, vous avez la possibilité d'administrer un coup de pied à votre adversaire bien plus tôt, au même moment où vous appliquez votre défense à l'aide du bâton.

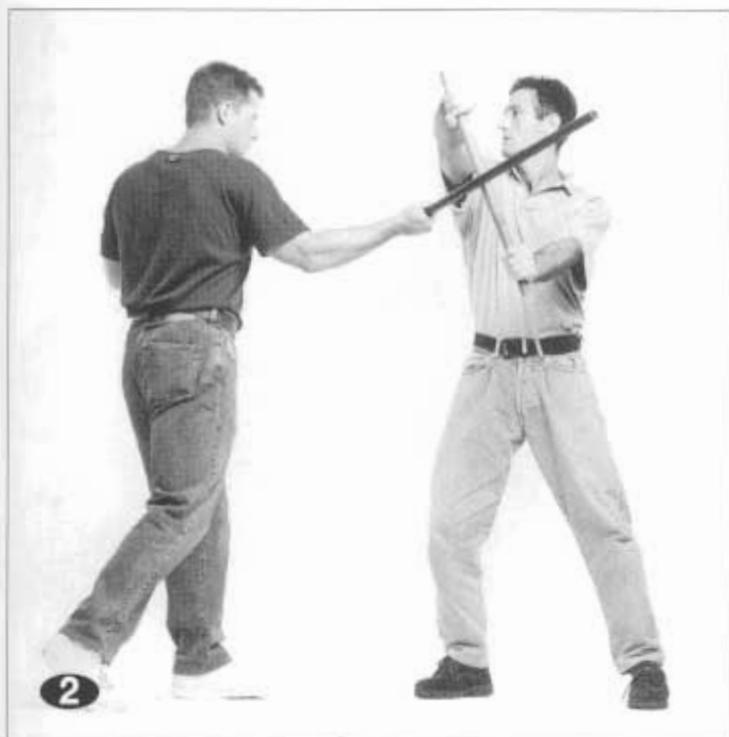
Variation: Exécutez la défense en donnant un coup de votre bâton directement vers le bas, votre main se trouvant au-dessus.

Frappe circulaire à l'horizontale – Blocage avec le bâton tenu des deux mains

Voici un autre exemple de défense, où vous bloquez l'attaque à l'aide d'un bâton que vous tenez des deux mains. Votre bâton doit être assez robuste pour supporter l'impact du choc avec celui de l'agresseur.

Tenez le bâton des deux mains, debout les jambes légèrement écartées ou un pied légèrement en avant. L'attaque vient de votre gauche.





Défendez-vous avec une action rapide. Bloquez l'attaque en envoyant votre bâton en diagonale vers le côté, tout en exécutant au même instant une esquive du corps constituée d'une rotation du corps et d'un pas (du pied droit) en diagonale vers l'avant. Vous avez les coudes presque droits.



Faites «rebondir» votre bâton de la position de blocage en arrière pour la contre-attaque, en retirant votre main du bas du bâton. Selon les besoins, attaquez la tête de l'agresseur ou, de façon appropriée tout autre point vulnérable de son corps. Continuez, autant qu'il le faut, à effectuer d'autres attaques au moyen du bâton ou en utilisant des coups de pied ou de poing.

Comme dans toutes les techniques déjà décrites, l'action de défense à l'aide du bâton, combinée à une rotation du corps et un pas en diagonale vers l'avant, a permis d'arrêter le bâton de l'agresseur à peu près vers son milieu, un peu plus du côté de la main qui le tient. Soyez sûr d'éviter une défense qui ne ferait qu'arrêter la main qui tient le bâton, car **ce dernier en continuant sur sa lancée, finirait sa course en heurtant sa cible**. De même, faites attention de ne pas arrêter le bâton à l'autre extrémité, car il risquerait alors de glisser sur votre bâton et revenir sur vous.

Remarque: Au fond, toutes les techniques décrites jusqu'ici sont similaires, puisqu'elles ont toutes pour principe de défense le blocage de différents types d'attaques circulaires externes vers votre corps.

Frappe piquée directe – Déviation par une défense interne

Aussi bien l'angle de votre position par rapport à celle de l'agresseur que la position de votre bâton, déterminent le type de défense et la nature de la contre-attaque que vous utiliserez. Dans un mouvement de défense interne, votre bâton va appliquer un coup sec et rapide sur celui de l'agresseur, le faire dévier et alors s'en «décoller» pour se lancer directement dans la contre-attaque. Pour que la déviation du bâton de l'agresseur soit efficace, vous devez tenir le bas de votre propre bâton plus bas que l'avant de celui de votre adversaire et le haut de votre bâton doit se trouver plus haut que le sien.



Dans le cas présent, vous êtes dans une position de départ qui commande une défense interne contre l'attaque directe qui se prépare.

Photo 2: Effectuez une défense interne en faisant dévier, d'un mouvement sec et explosif, le bâton fonçant droit sur vous.



Simultanément, effectuez une esquive du corps à l'aide d'une légère rotation et un pas en diagonale vers l'avant. Comme il est difficile de déterminer la hauteur du bâton qui vous attaque, appliquez votre défense en tenant votre bâton plus à la verticale, afin de protéger une plus grande partie de votre corps.



Pour vous préparer à exécuter immédiatement votre contre-attaque, tendez votre main libre et saisissez le bâton de l'agresseur.



Contre-attaquez immédiatement. Vous pouvez effectuer des attaques supplémentaires à l'aide de votre bâton ou administrer des coups de poing ou de pied, en fonction de la situation.

Options pour la contre-attaque initiale: Attaquez de la pointe de votre bâton, un coup circulaire du côté du bâton, un coup de pied ou de poing avec votre main libre ou, si l'agresseur se trouve très près de vous, frappez-le avec la partie arrière de votre bâton, celle qui dépasse derrière votre main. Pour empêcher votre adversaire de faire plus ample usage de son bâton, saisissez celui-ci ou la main qui le tient.

Frappe piquée directe – Déviation par une défense externe



Dans cet exemple, vous partez d'une position qui nécessite une défense externe contre l'attaque.



Accomplissez une défense externe pour faire dévier l'attaque, d'un mouvement rapide et sec. En même temps, effectuez une esquive du corps à l'aide d'une légère rotation et avancez d'un pas en diagonale vers l'avant (de la jambe que vous avez en arrière).

Afin de pratiquer cette technique de défense particulière, tenez-vous debout et attrapez le bâton en travers de votre corps, selon un angle qui nécessite une défense externe. La manière dont vous tenez le bâton détermine qu'une défense externe sera la plus rapide et la plus efficace.

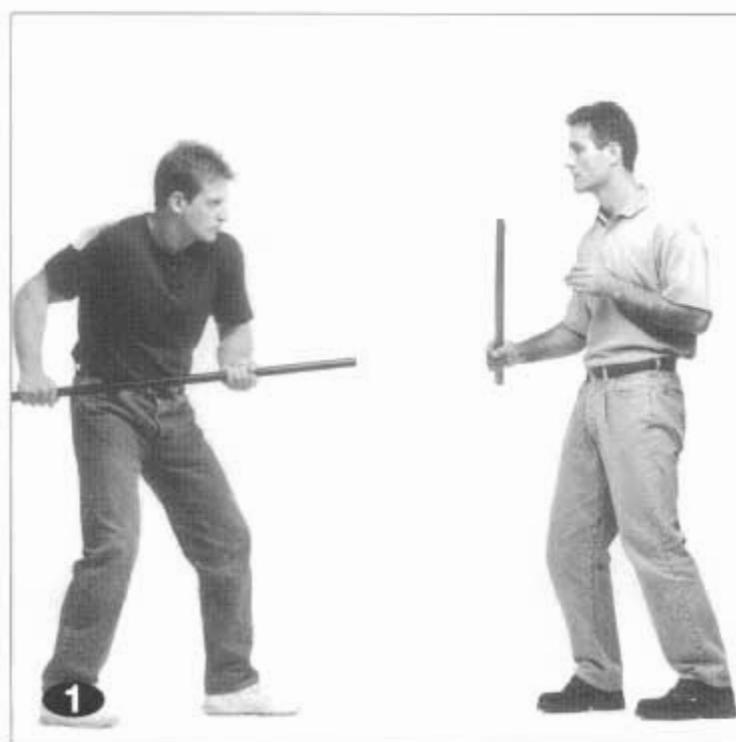
La première contre-attaque peut consister en un coup de bâton visant la tête de l'agresseur (de l'extérieur vers l'intérieur), une frappe piquée de la pointe du bâton contre un point vulnérable de sa tête ou un coup de pied dans les parties.

Si l'attaque vous a pris **par surprise**, vous pouvez encore appliquer une défense externe. Cependant vos autres réactions (c'est-à-dire les défenses de corps et les contre-attaques) viendront probablement à un stade relativement ultérieur. Vous devez vous entraîner à diminuer ce retard!



Exécutez votre contre-attaque initiale. Vous pouvez ensuite effectuer des attaques supplémentaires au moyen de votre bâton ou en administrant des coups de poing et de pied, selon la situation.

Frappe piquée directe, basse – Défense externe vers le bas



Dans ce cas, vous avez votre bâton levé légèrement vers le haut. Cette position de départ va vous obliger à appliquer une défense externe vers le bas, contre n'importe quel type d'attaque piquée à un niveau bas.



L'agresseur attaque d'une frappe piquée à un niveau bas. De votre position de départ, effectuez une défense externe vers le bas, d'un mouvement sec et rapide, pour faire dévier l'attaque sur le côté. Ce geste vous «attire» dans une rotation du corps et un pas en diagonale vers l'avant, ce qui constitue votre «esquive du corps». Ces mouvements servent à la fois à créer l'esquive du corps et à vous mettre dans une meilleure position pour lancer votre contre-attaque.



Ramenez votre bâton de la position de défense pour lancer la contre-attaque.



Exemple de première contre-attaque adéquate. S'il le faut, avancez du pied droit pour vous placer à la distance correcte afin de frapper votre agresseur.

Faites dévier l'attaque, à l'aide du bâton, de l'extérieur vers le bas. Pour rendre cette action rapide et puissante, levez votre coude et tournez votre main tout en la déplaçant sur le côté, ce qui place votre bâton la pointe en bas, et faites dévier l'attaque vers le côté.

Lorsque l'agresseur attaque d'une frappe piquée à niveau bas, vous pouvez effectuer une technique de défense ordinaire de l'intérieur ou de l'extérieur, comme décrit plus haut, mais ce n'est possible que si votre propre bâton se trouve auparavant à la même hauteur que l'attaque, avant que celle-ci ne se produise. Dans ce but, votre posture et votre main doivent être plus basses, comme dans l'application du principe décrit pour la technique *Attaque au couteau, saisie droite – Défense interne menée de l'extérieur* (voir chapitre 1: *Défense contre une attaque au couteau*).

Attaque fondamentale contre un agresseur armé – Coup de bâton contre bâton et coup de pied



Attaquez avec force au moyen de votre bâton, avancez autant que nécessaire en portant votre poids en avant. Comme on s'y attend, votre adversaire applique une technique de défense contre cette attaque.



Continuez votre attaque en lui administrant un coup de pied direct dirigé contre les parties de votre adversaire, le frappant au moment où il se concentre sur sa protection de l'attaque du bâton.

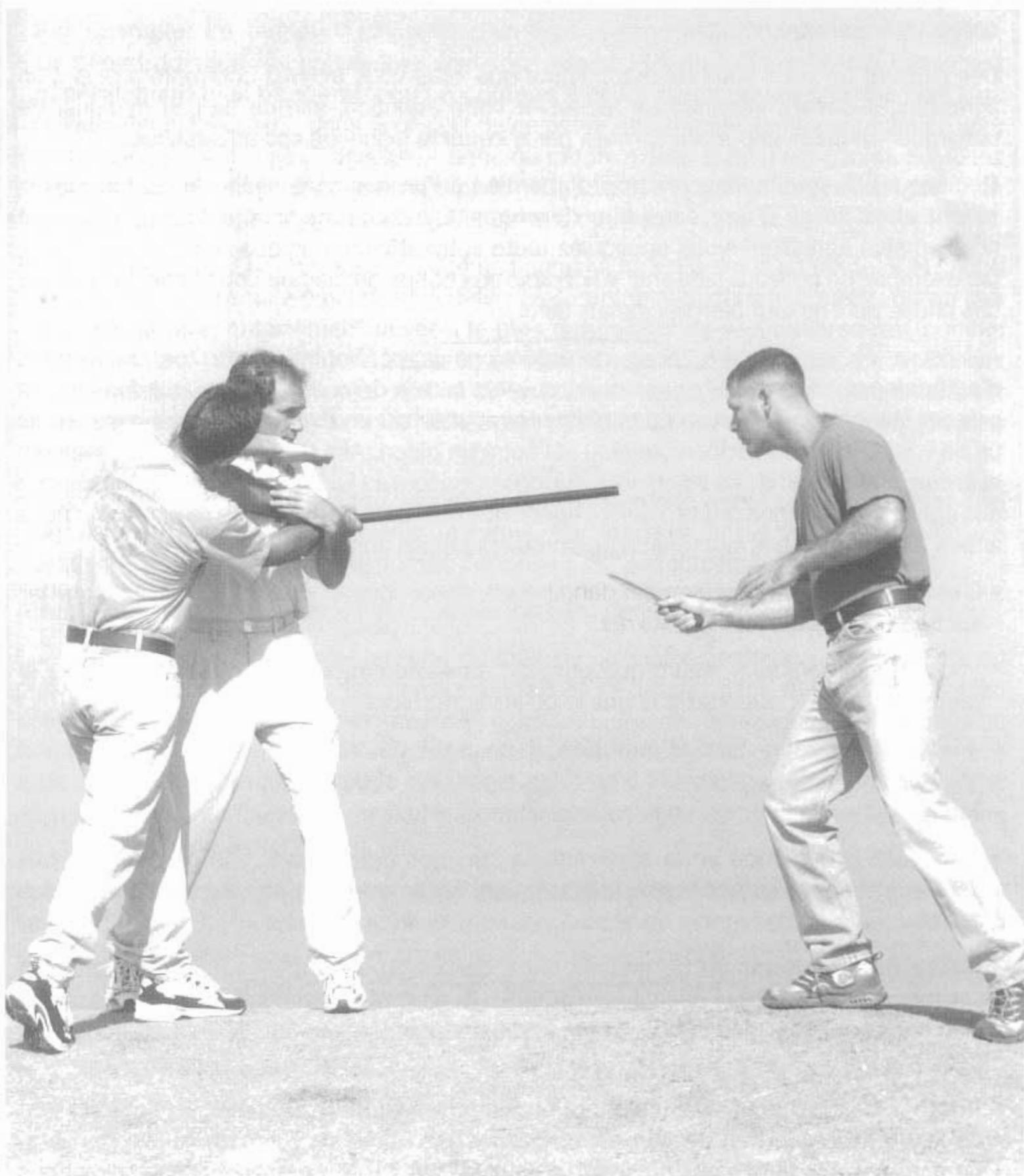
Ici, on décrit une technique simple, rapide et extrêmement efficace comme attaque tactique contre un agresseur armé d'un bâton. Dans une confrontation où vous et votre adversaire êtes tous deux armés de bâtons, il vous est possible d'utiliser une technique de ce genre pour avoir le dessus, même si vous n'êtes pas un expert dans le maniement du bâton.

Cette technique se fonde sur la combinaison de deux attaques exécutées à un **rythme cassé ou en rafale**, c'est-à-dire que la seconde attaque est lancée avant que la première ne soit achevée. Cette seconde attaque va frapper l'agresseur, même si la première n'aura rien fait de plus que de distraire son attention. Pour cela, vous pouvez utiliser une des combinaisons suivantes: (1) Attaquez d'un coup de pied servant de feinte, puis attaquez au moyen du bâton. (2) Chargez avec une série de coups de bâton combinés avec des coups de pied. (3) Commencez par lancer un objet sur l'agresseur, puis poursuivez avec une attaque à l'aide du bâton, etc.



Le Grand-maître Imi faisant la démonstration de l'utilisation d'un bâton contre une attaque au bâton.

Défense contre deux agresseurs armés



Défense contre deux agresseurs armés

Lorsque vous faites face à un adversaire, vous devez chercher à savoir aussitôt que possible s'il y a **un autre agresseur** qui pourrait vous mettre en danger, car la situation s'en trouverait alors complètement changée.

Un affrontement contre deux agresseurs ou plus, peut prendre la nature d'**un combat**, d'**un scénario d'autodéfense**, ou d'**une combinaison des deux**. Dans de telles conditions, certaines des tactiques que vous devez employer seront différentes de celles adoptées contre un adversaire unique.

Dès l'instant où vous vous rendez compte que vous vous trouvez confronté à plus d'un agresseur, il devient impératif de redoubler votre attention, afin de ne pas manquer de remarquer un geste important commis par **n'importe** lequel de vos adversaires.

Remarque: Si vous consacrez trop d'attention à l'un des agresseurs, **le ou les autres seront alors libres d'agir sans être dérangés**. C'est comme si, lors d'un affrontement avec un seul agresseur, vous appliquiez toute votre attention uniquement sur ses mains, par exemple, ce qui vous laisserait vulnérable aux coups de pied de votre adversaire. C'est une chose qu'il ne faut bien sûr jamais faire!

Au cours de ce chapitre, nous considérerons la confrontation comme un incident d'autodéfense dans lequel vous vous trouverez face à deux agresseurs, qui dans le cas présent seront armés. Nous allons présenter et analyser un exemple typique dans lequel un de vos agresseurs tient un couteau et l'autre un bâton. Afin de simplifier la présentation et la compréhension de ce sujet, nous supposerons tout au long de ce chapitre que chacun des agresseurs attaque d'une manière spécifique bien définie. Cet exemple particulier nous aidera à déduire et à apprendre de nombreux principes importants:

- C'est une situation extrêmement dangereuse. Aussi vous faudra-t-il, si possible, **quitter les lieux dès que vous le pourrez**.
- Vous devriez toujours, autant que possible, **prendre l'initiative de l'action et faire le premier geste**. N'attendez pas que le ou les agresseurs commencent.
- **Evitez d'accorder trop d'attention à un seul de vos adversaires**. Vous devez neutraliser l'un des agresseurs aussitôt que possible et de manière définitive, pour alors vous occuper de l'autre ou des autres comme il le faut.
- **Diminuez la distance vous séparant de l'un des agresseurs**, afin de pouvoir vous défendre et contre-attaquer plus efficacement. Faites cela de manière à vous placer plus loin de l'autre ou des autres adversaires, pour vous trouver plus en sécurité.
- **Evitez de vous tenir ou de passer entre deux agresseurs**. Si vous ne pouvez pas l'éviter, passez aussi vite que vous le pourrez. Si possible ou lorsque ce sera nécessaire, avancez en lançant des coups contre le plus dangereux des adversaires ou contre les deux à la fois.
- **Frappez à la fois pour vous défendre et pour attaquer les agresseurs**, en vous plaçant de façon à ce que **l'un de vos adversaires vous serve de bouclier ou de barrière, entre vous et le ou les autres**. Pour cela, vous devez vous déplacer dans les directions voulues ou en vous retournant et placer l'un des agresseurs à l'endroit correct, entre vous et le ou les autres agresseurs.
- **Poussez l'un des agresseurs contre l'autre**, surtout après que le premier ait subi

une puissante contre-attaque; cela vous donnera un avantage immédiat en créant une confusion certaine dans les mouvements du deuxième agresseur. Prenez l'avantage de cette situation pour neutraliser l'un ou les deux adversaires, ou pour immédiatement saisir l'occasion de vous retirer d'une manière contrôlée de la scène de l'incident.

- Dans une situation asymétrique, où les deux agresseurs portent des genres d'armes différents, chacun pose un niveau différent de menace et de force; vous devez agir en priorité pour **limiter les possibilités d'attaque du plus dangereux des agresseurs**, tout en tenant compte de l'éventualité d'autres actions de la part de tous les adversaires.

Par exemple: En termes d'efficacité d'un type d'arme en comparaison d'un autre, au départ, lorsque les agresseurs sont tous assez loin du défenseur, **un bâton est généralement plus dangereux qu'un couteau** à cause de sa portée sensiblement plus longue. Par conséquent, dans la plupart de ce genre de situation, la première action sera en principe portée contre l'agresseur armé du bâton, même si ce n'est pas lui qui fait le premier mouvement pour attaquer! De plus, il est possible que vous lui preniez son bâton et l'utilisiez contre l'autre agresseur (celui qui a le couteau).

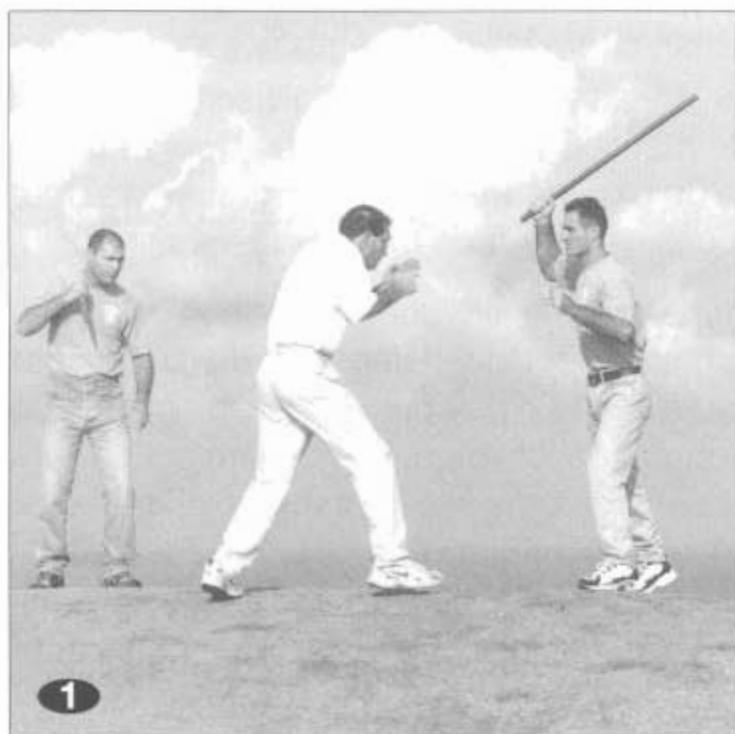
- Dans une situation asymétrique, où l'un des agresseurs est armé d'un couteau et l'autre d'un bâton, n'appliquez des mesures défensives contre celui qui a le couteau **qu'au cas où il serait momentanément devenu le plus dangereux de vos adversaires**, comme par exemple s'il s'est approché très près de vous et vous a attaqué par surprise. Dans la plupart des cas, même si celui qui brandit le couteau est plus près de vous, il vous est possible (et recommandé) de vous «échapper» en direction de l'adversaire armé du bâton et de l'attaquer.
- Autant que possible, tâchez toujours de **désarmer l'un des agresseurs et utiliser son arme pour la défense et la contre-attaque**. Par exemple, le bâton peut s'avérer une arme efficace contre un couteau; mais l'opposé n'est pas forcément vrai!

Attention: Il ne faut pas que les deux armes tombent dans les mains d'un seul agresseur.

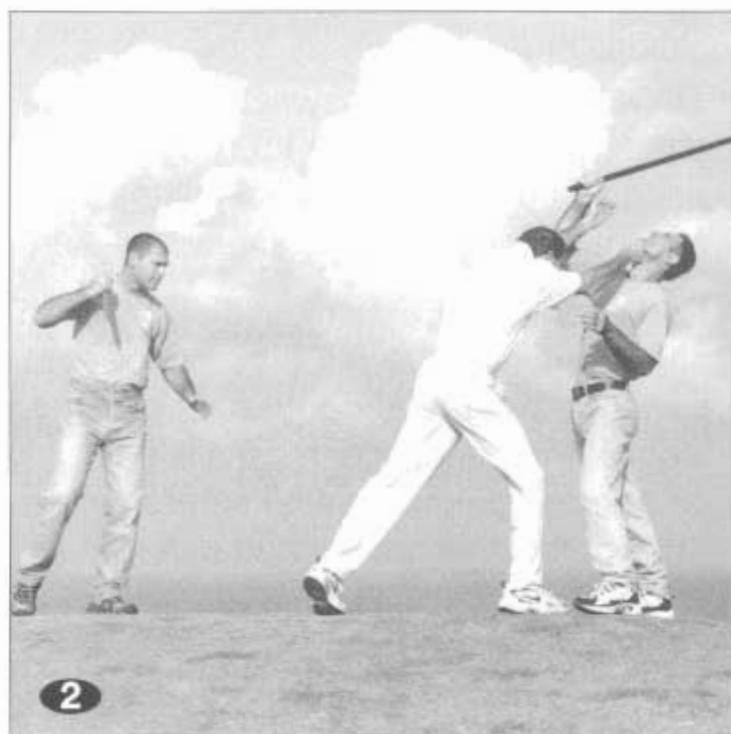
Lorsque vous exercerez les techniques de défense suivantes contre deux agresseurs ou plus, appliquez tout d'abord les principes énoncés ci-dessus dans des conditions bien définies. Plus tard, pratiquez des **variantes** dans lesquelles les agresseurs sont équipés de la même arme ou d'armes différentes, ou bien ils utilisent des techniques variées pour vous attaquer, en arrivant vers vous, de directions opposées. Vous pouvez également simuler diverses situations réelles, comme par exemple dans un escalier, en position assise, dans un passage étroit ou peu éclairé, etc.

Cela vous permettra de vous habituer à des conditions peu ordinaires, pour que ce qui vous est étranger et inhabituel devienne familier. De cette façon, vous vous entraînerez à improviser et lorsque vous en aurez besoin, vous saurez appliquer la réponse correcte à un nouveau problème. **C'est la clé pour améliorer vos capacités à réagir efficacement aux situations de la vie réelle.**

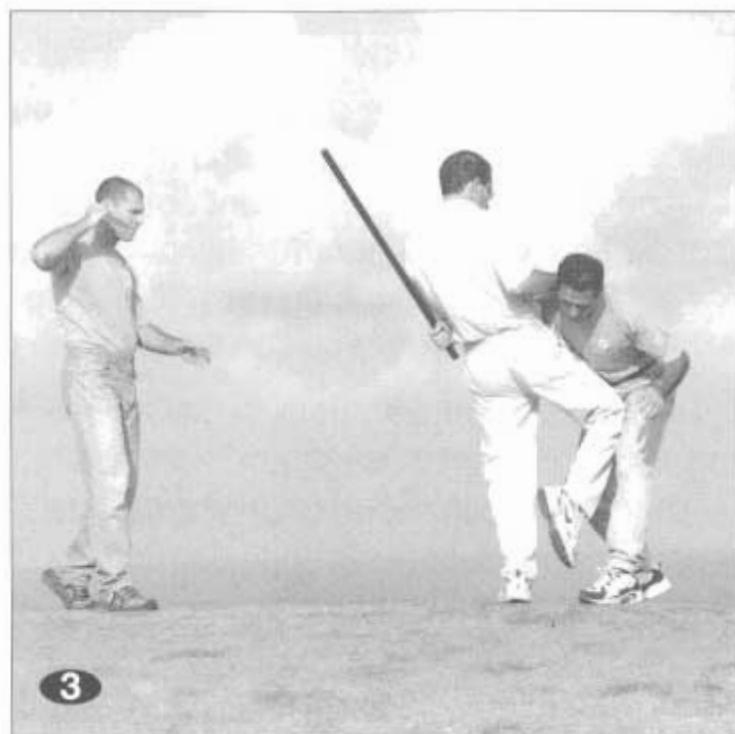
Deux agresseurs armés – L'un, à droite, armé d'un bâton, et l'autre à gauche muni d'un couteau



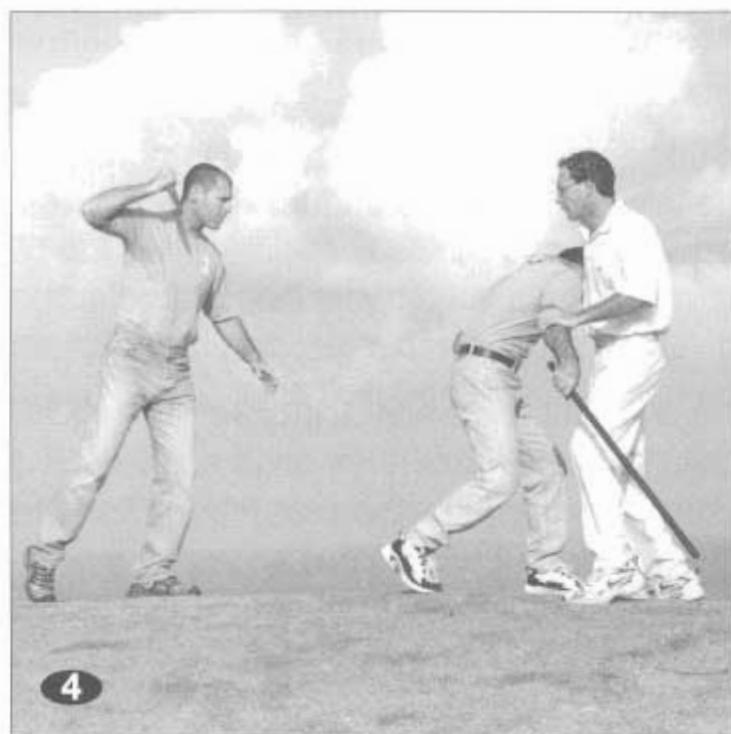
Position de départ. L'agresseur armé du bâton se trouve sur la diagonale à votre droite; alors que celui qui a le couteau est en diagonale à votre gauche. Ils vous attaquent tous deux. Si vous le pouvez, **prenez l'initiative** et n'attendez pas vos adversaires. Attaquez l'un d'entre eux (si possible, celui armé du bâton), en utilisant la technique appropriée.



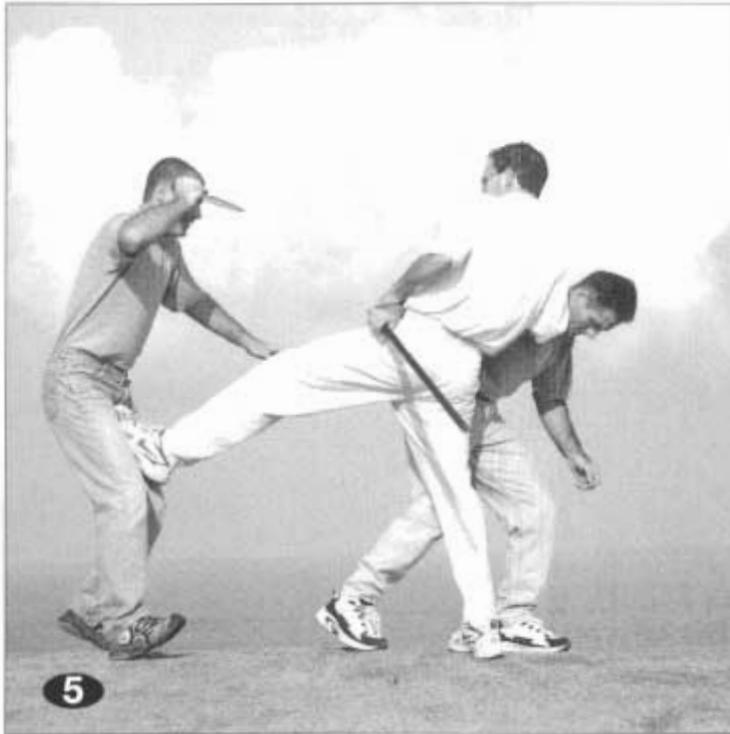
Appliquez la méthode de défense et de contre-attaque contre l'agresseur tenant le bâton. Dans cet exemple, il vous attaque d'un coup descendant sur votre tête. L'agresseur armé du couteau doit maintenant changer sa ligne d'attaque et la distance de sécurité qui le sépare de vous a augmenté.



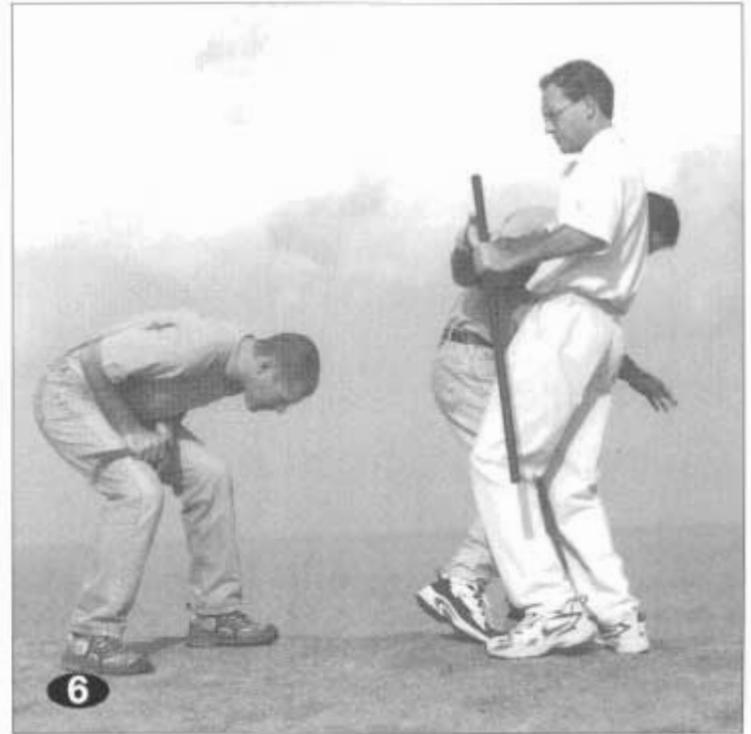
Comme le second agresseur a été surpris, vous pouvez maintenant continuer en empoignant le premier agresseur (avancez avec votre pied gauche) et administrez-lui un coup de genou dans les parties.



Faites un pas de votre pied droit pour faire tourner l'agresseur tenant le bâton. Il servira de barrière entre vous et le deuxième attaquant (celui qui a le couteau). **Attention:** L'agresseur brandissant le couteau va sûrement tenter de passer autour ou au-dessus de la «barrière» pour vous attaquer.



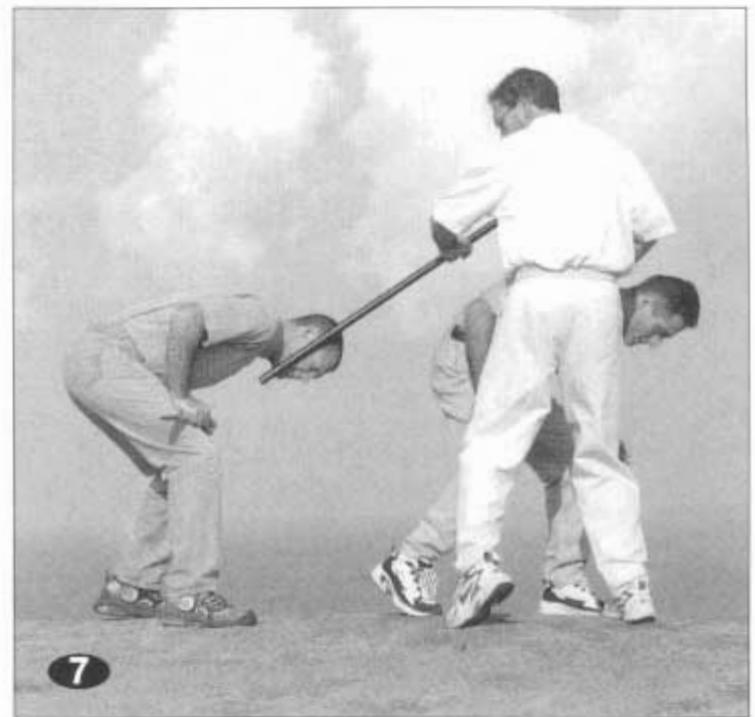
Au moment où il arrive à la distance voulue, arrêtez l'agresseur brandissant le couteau avec un coup de pied aux parties.



Si le bâton est toujours entre les mains du premier agresseur, utilisez une technique de levier pour lui arracher le bâton des mains (s'il le faut, servez-vous de votre genou ou de votre hanche).

Supposez que les deux agresseurs sont à peu près équidistants de vous. Celui qui a le bâton pose le plus grand danger, du fait de la plus longue portée de son arme; il peut vous atteindre plus vite à cause de cet avantage.

D'après le principe que vous devez appliquer les techniques de défense et d'attaque en fonction du niveau de risque que pose chaque adversaire, **votre première action sera généralement portée contre l'agresseur armé du bâton.** Il existe une exception à cette règle, lorsque l'assaillant brandissant le couteau, vous a poignardé par surprise ou se trouve très près de vous. Dans ce cas, vous n'avez pas d'autre choix que de diriger votre première initiative contre lui, comme on le montrera plus loin dans ce chapitre avec la technique **Deux agresseurs – Première action contre l'adversaire brandissant le couteau.**

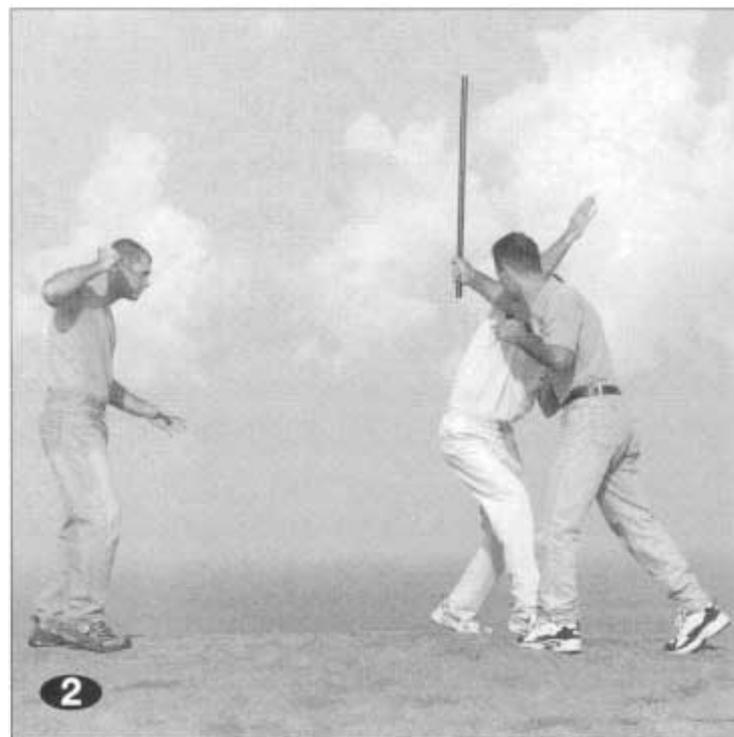
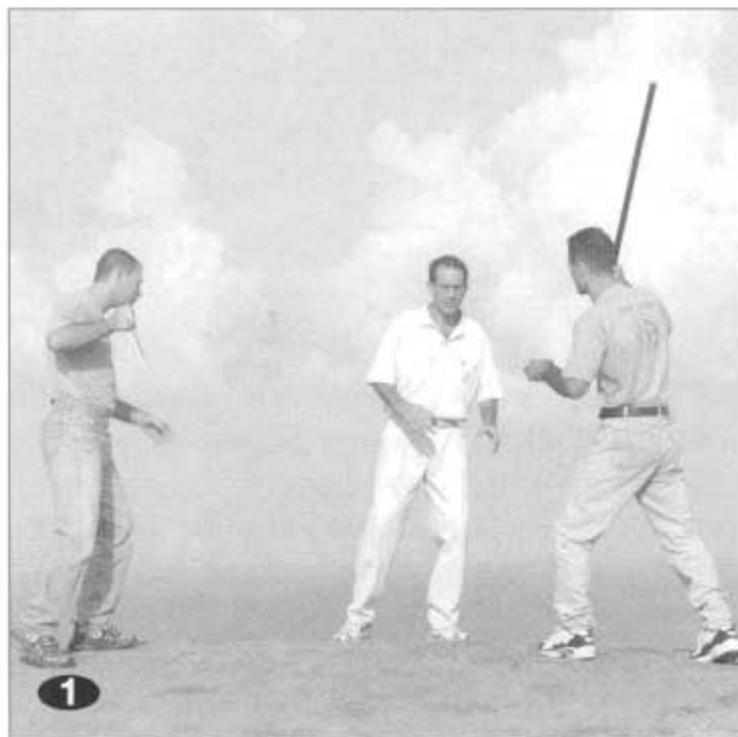


Utilisez, comme vous le jugez nécessaire, l'arme que vous avez prise pour contre-attaquer.

Dans l'exemple illustré ci-dessus, la technique de défense est appliquée contre l'agresseur armé du bâton. Votre manœuvre - d'avancer vers le premier adversaire et de le tourner de façon à couper la route au second - est exécutée **à toute vitesse et sans jamais complètement tourner le dos au deuxième agresseur.**

Dans cet exemple, vous disposez de suffisamment de temps pour désarmer le premier agresseur. Vous le faites en tournant le bâton dans la main de votre adversaire, tout en le ramenant près de son avant-bras. Dans d'autres cas, l'arme pourrait tomber à terre à la suite des contre-attaques; ou vous pourriez ne pas disposer d'assez de temps pour vous en saisir, mais seulement d'une fraction de seconde pour faire un bond en arrière; ou vous pourriez être obligé d'agir immédiatement contre le deuxième agresseur, avec vos «seules» mains et jambes.

Deux agresseurs – L'un à droite armé d'un couteau, et l'autre à gauche tenant un bâton

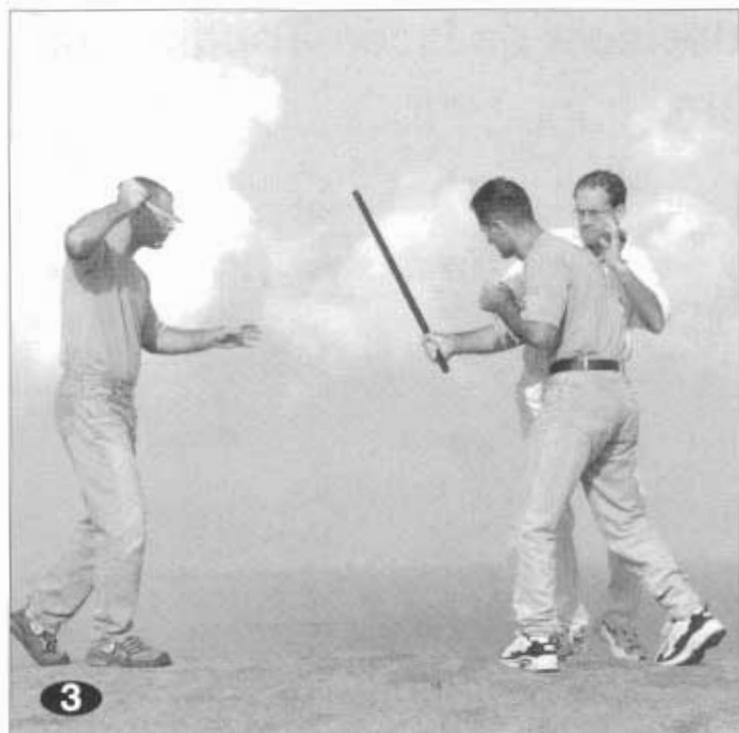


Situation de départ: Vous êtes attaqué par deux hommes armés; sur votre droite, se tient un agresseur armé d'un couteau, et sur votre gauche, un autre tenant un bâton.

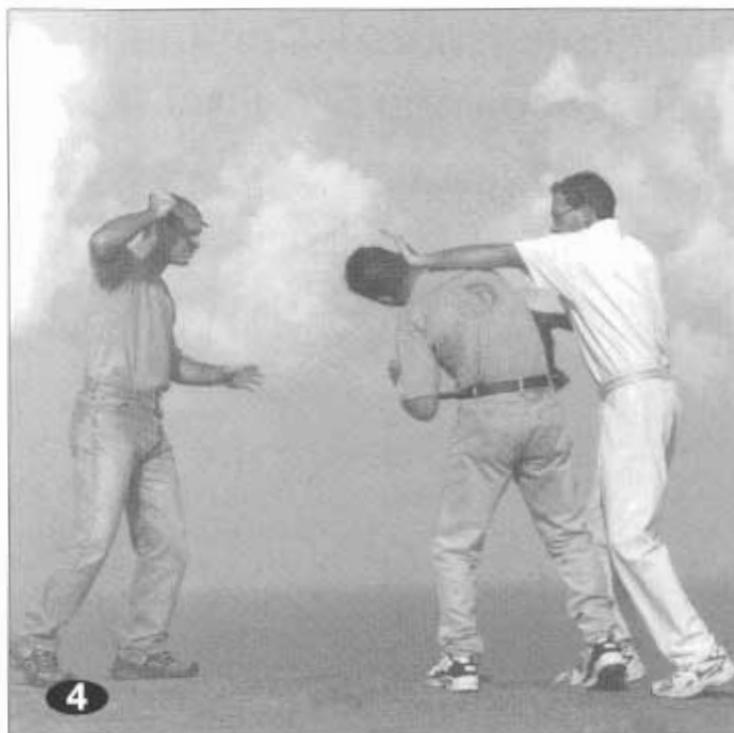
Contre le bâton, attaquez d'en haut; appliquez la technique de défense contre une attaque piquée, contre l'extérieur de l'avant-bras de l'agresseur, tout en fonçant sur lui, de préférence du pied du même côté que la main qui effectue l'action de défense. Ce mouvement précis vous permet également de réaliser facilement le prochain acte et d'augmenter la distance vous séparant du deuxième agresseur.

On voit, ici aussi, comment s'appliquent les principes de base. La technique de défense est celle utilisée contre une attaque piquée vers l'extérieur, ce qui vous permet de vous placer derrière l'agresseur sans passer entre les deux attaquants et **sans tourner votre dos à celui qui tient le couteau**. Dans cet exemple, comme dans le premier, vous réussissez à désarmer le premier agresseur, ceci toutefois à un stade ultérieur (en comparaison avec le premier exemple donné plus haut).

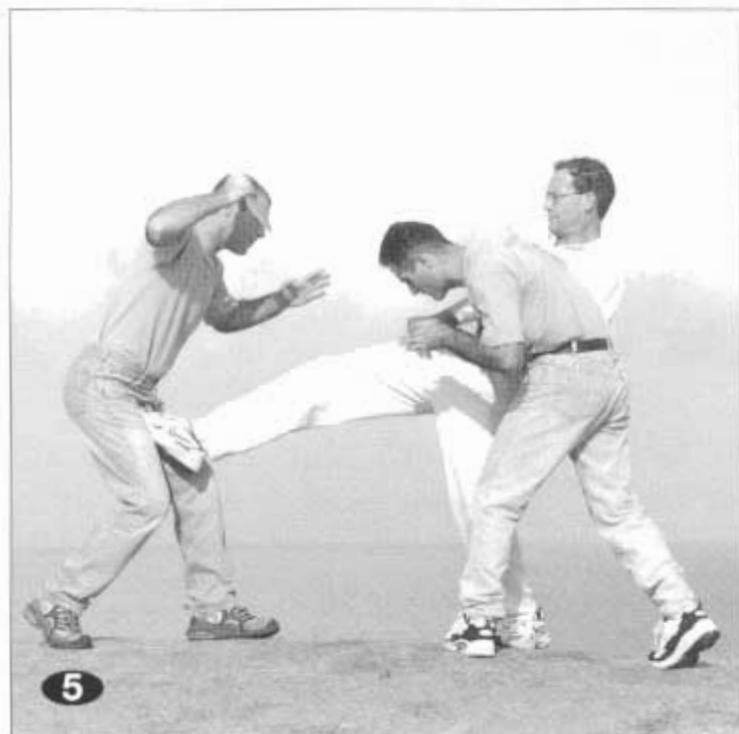
Autres scénarios possibles: Le bâton pourrait tomber des mains du premier agresseur à la suite des contre-attaques; ou vous pouvez ne pas disposer de suffisamment de temps pour le désarmer avant de devoir déjouer les actions de l'autre adversaire.



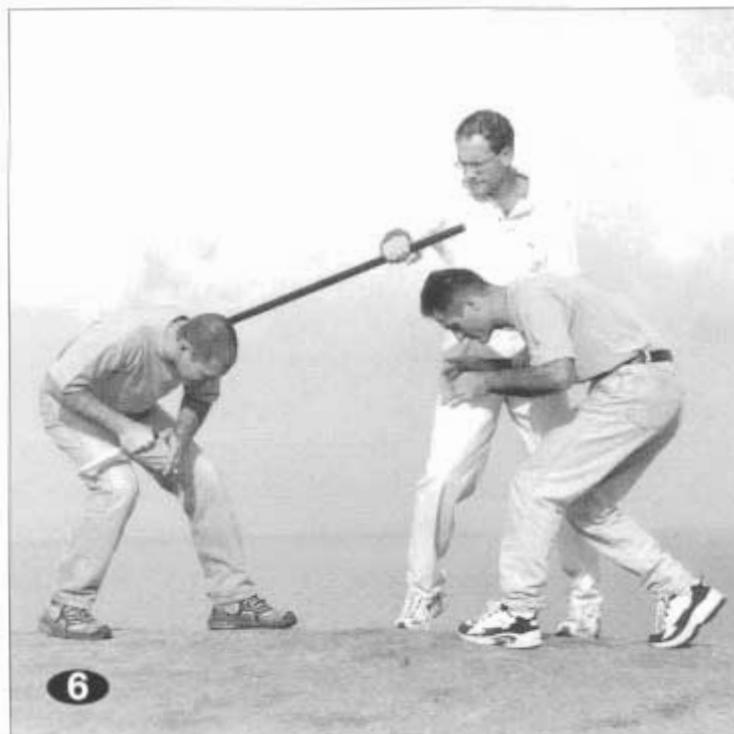
Faites un autre pas en avant pour vous placer derrière le premier agresseur.



Simultanément, contre-attaquez tout en avançant derrière cet adversaire. Votre mouvement force l'agresseur armé du couteau à changer sa ligne d'attaque.



Administrez un coup de pied au deuxième agresseur pour le stopper à distance.



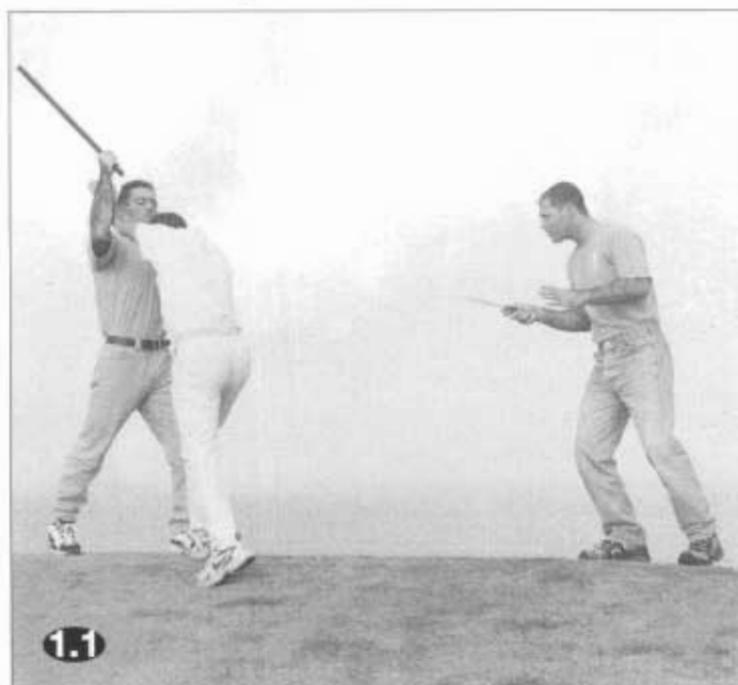
Lorsque la situation le permet, désarmez le premier agresseur et utilisez son arme si nécessaire.

Remarque: Les deux premières techniques montrent partiellement seulement comment placer votre premier adversaire devant le second.

Attention: Si l'un des agresseurs laisse tomber son arme, vous **devez empêcher le second de la récupérer et d'avoir ainsi deux armes** à sa disposition!

Deux agresseurs – Comment vous déplacer de façon à augmenter la distance vous séparant du deuxième agresseur

Première option:

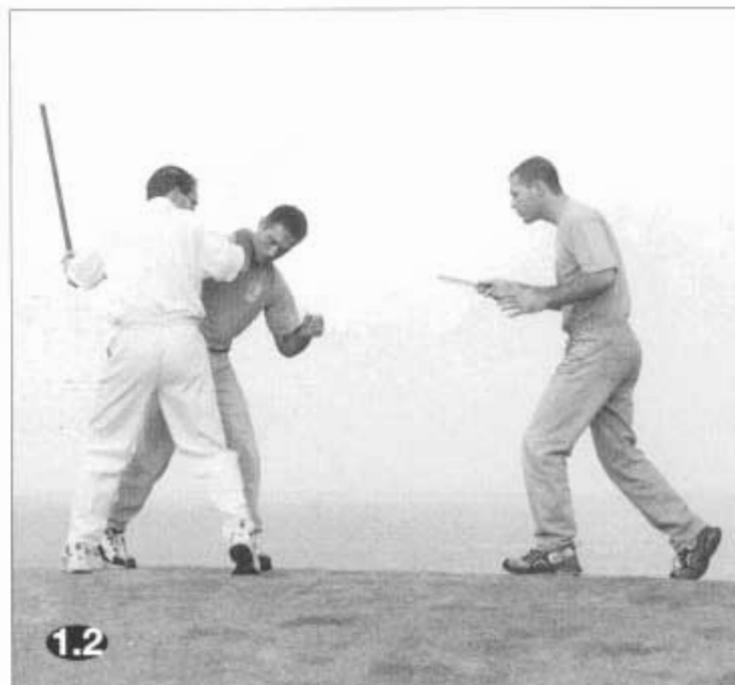


L'agresseur armé du bâton est à votre gauche. Contre le bâton, attaquez d'en haut; tout en fonçant sur lui, vous appliquez la technique de défense contre une attaque piquée vers l'intérieur de l'attaque, une action qui ne vous place pas suffisamment loin du deuxième agresseur. Cette technique comprend une contre-attaque. Puisque vous vous défendez avec votre main gauche et que votre jambe droite est en avant, vous continuerez comme suit:

Les trois séries de photos que voici montrent les différentes options dont dispose le défenseur pour tourner le premier agresseur vers le second. Cela devient nécessaire si votre première action ne vous a pas placé assez loin de la menace posée par le deuxième agresseur.

Dans la technique précédente, vous avez réussi à vous mettre derrière le premier agresseur (celui qui avait le bâton) au cours de votre première action défensive. Dans le cas présenté ici, vous n'avez pas réussi à le faire.

Le type d'attaque menée par le premier agresseur et la position de vos jambes lorsque vous exécutez votre technique de défense initiale, ainsi que l'angle et la distance par rapport au second agresseur, constituent les facteurs dont la combinaison détermine pour une grande part la direction dans laquelle vous ferez tourner le premier agresseur.

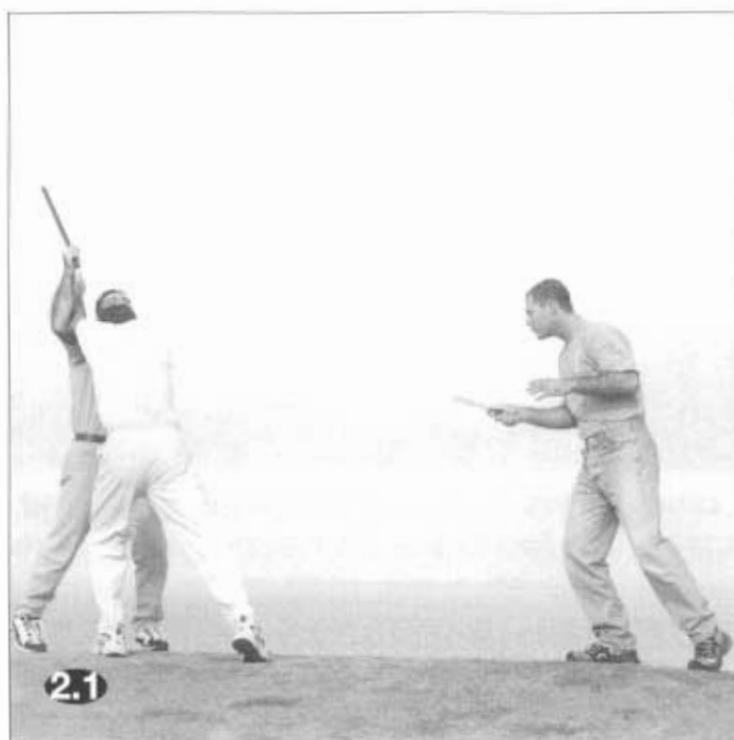


Faites tourner le premier agresseur dans un mouvement vers l'extérieur, tout en faisant un pas en diagonale vers l'avant avec la jambe que vous avez en arrière (la gauche).



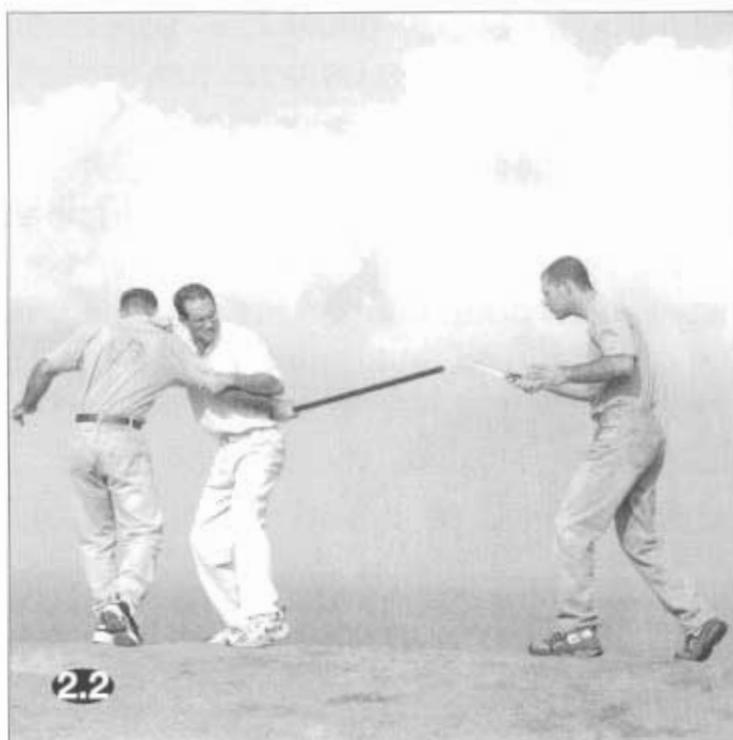
Faites un pas en arrière et achevez la rotation du premier adversaire. Vous augmentez ainsi la distance qui vous sépare du deuxième agresseur et vous placez le premier comme une barrière entre vous deux. Effectuez à présent une contre-attaque supplémentaire contre le premier agresseur.

Deuxième option:

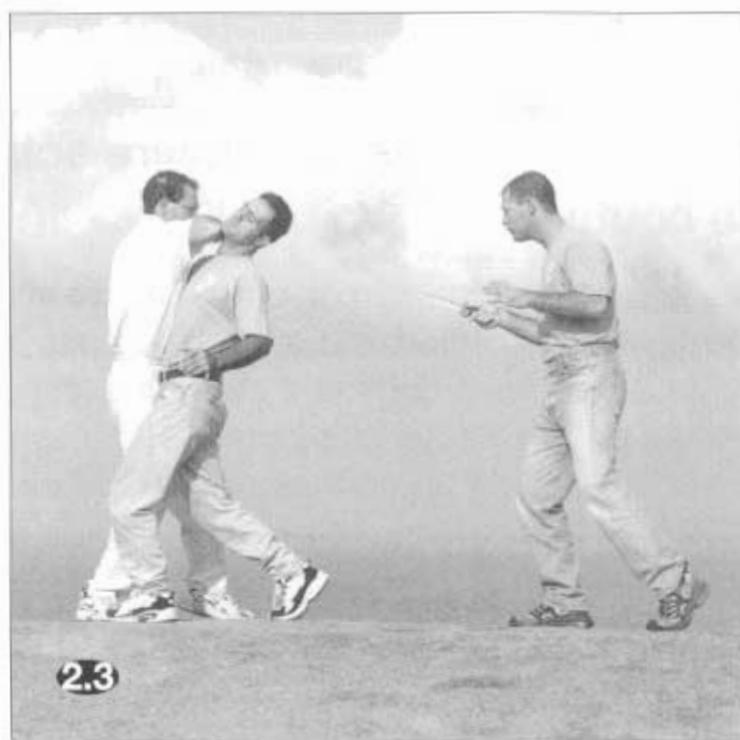


L'agresseur tenant le bâton est à votre gauche. Contre le bâton, attaquez d'en haut; vous avez appliqué la technique de défense contre une attaque piquée vers l'intérieur de l'attaque avec votre main gauche, ce qui vous éloigne du deuxième agresseur. Cette technique comprend aussi une contre-attaque. Ici, la jambe que vous avez en avant (la gauche) est du même côté que la main avec laquelle vous vous défendez (aussi la gauche).

Lorsque vous faites votre second pas en avant et ayant effectué la technique de défense avec votre pied gauche en avant, faites tourner l'agresseur portant le bâton **vers la gauche** (photos 2.1-2.3); ou **vers la droite** si vous avez effectué la technique de défense avec votre pied droit en avant (photos 1.1-1.3), ou bien **avec votre pied gauche en avant**, mais vous ne disposez pas de suffisamment de temps et d'espace pour passer entre les deux agresseurs (photos 3.1-3.3).



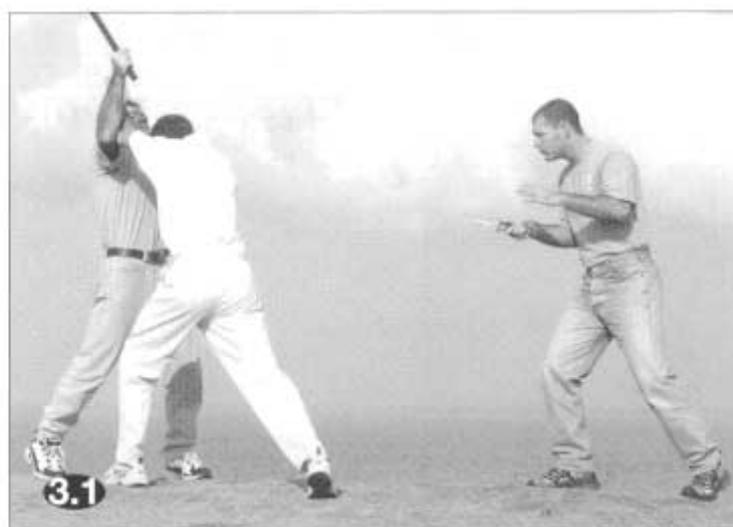
Poursuivez d'un mouvement continu. Parce que vous avez votre jambe gauche en avant, faites un pas en avant du pied que vous avez en arrière (le droit), puis tournez-vous. Vous ne devez faire ce mouvement que si le **deuxième agresseur se trouve relativement loin**, car en vous retournant vous lui tournerez le dos, ce qui constitue une situation indésirable de votre part. Vous devez passer entre les deux agresseurs aussi vite que possible, vous retourner et placer le premier agresseur comme un bouclier entre vous et le deuxième.



Le premier adversaire forme maintenant une barrière contre le second. Continuez avec d'autres contre-attaques ou bien éloignez-vous rapidement de la zone de danger.

Troisième option:

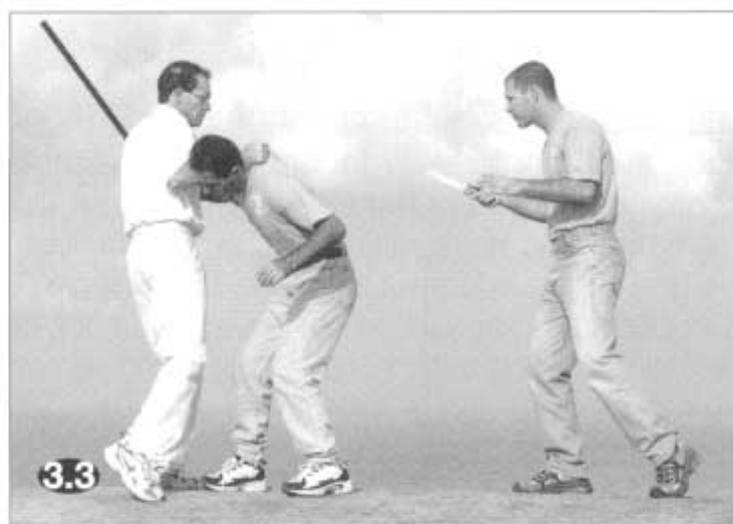
Remarque: Si le deuxième agresseur s'approche trop près de vous par derrière et pose un danger immédiat lorsque vous appliquez les techniques de défense contre le premier, vous pouvez le frapper pour stopper son avance, par exemple au moyen d'un **coup de pied arrière défensif** (un coup de pied tout droit en arrière), puis poursuivez votre action contre le premier agresseur.



Comme dans la série précédente, vous avez appliqué la technique de défense avec votre pied gauche en avant, mais ici, par manque de temps et d'espace, vous ne pouvez pas passer entre les deux agresseurs.



Continuez en faisant un petit pas de la jambe gauche. Retournez-vous et reculez d'un pas avec votre jambe droite, tout en forçant l'agresseur tenant le bâton, à pivoter.



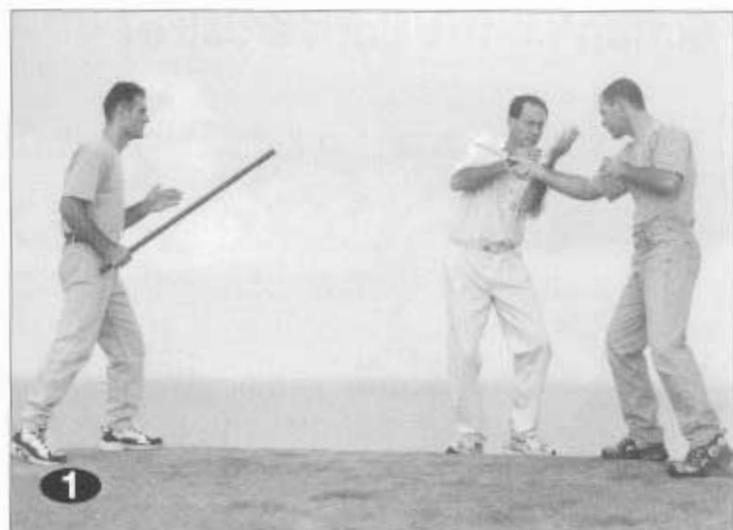
Votre action a amené le premier agresseur devant vous, bloquant la route à celui qui brandit le couteau. Continuez votre action comme il sera nécessaire.

Deux agresseurs – Première action contre l'adversaire brandissant le couteau

Vous avez été surpris par une tentative d'attaque au couteau à courte distance et vous devez réagir contre cette attaque et celui qui l'a portée. Si l'agresseur muni du bâton est relativement loin, comme c'est le cas dans la photo, il se peut que vous ayez assez de temps pour exécuter des contre-attaques et prendre d'autres mesures contre le premier, celui qui brandit un couteau. Si vous êtes pressé par le temps, vous pouvez néanmoins effectuer une défense et peut-être même administrer une contre-attaque contre l'homme au couteau.

Rappelez-vous: Vous devez ensuite **immédiatement affronter l'agresseur armé du bâton** ou bien bondir en arrière pour vous éloigner des deux agresseurs.

Si vous avez réussi à désarmer l'agresseur qui avait un couteau, vous pouvez utiliser celui-ci dans vos contre-attaques et même envisager de le lancer (à condition que vous sachiez comment) contre le deuxième agresseur pour le stopper dans son assaut, et alors bondir en avant pour l'attaquer.



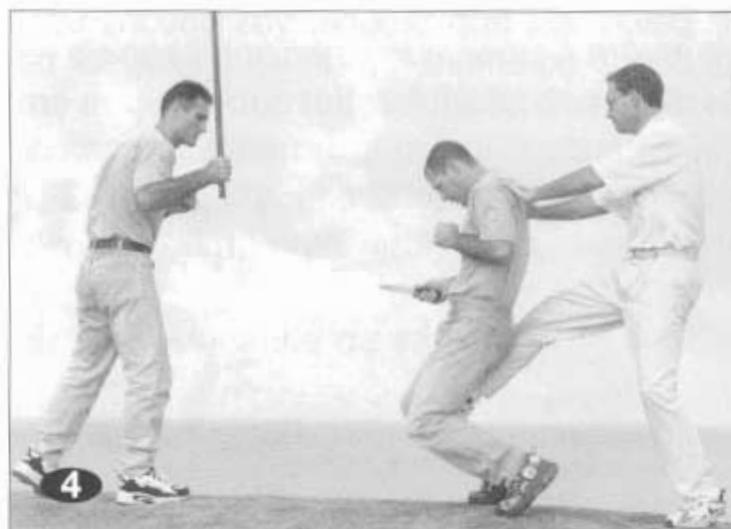
L'agresseur avec le couteau est à votre gauche et celui armé du bâton à votre droite. Exécutez une défense interne (de l'extérieur) contre l'agresseur au couteau, qui vous attaque d'une distance assez proche, et éventuellement par surprise, réalisant une frappe directe.



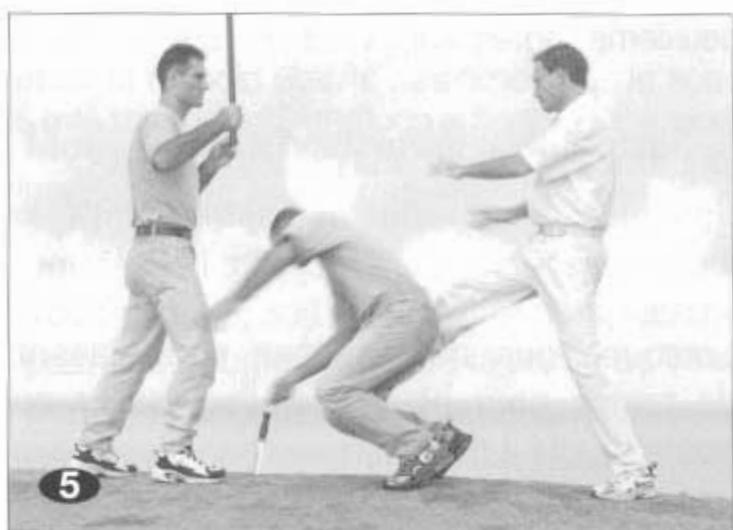
Exécutez une technique de défense interne contre une attaque directe du couteau et administrez une contre-attaque tout en vous déplaçant en diagonale vers l'avant.



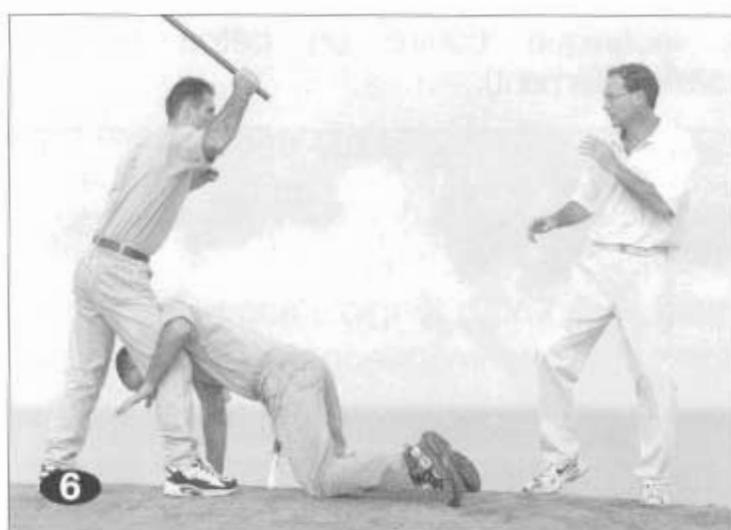
Soyez attentif aux actions de l'autre agresseur, tout en maintenant le contrôle sur votre premier adversaire, armé du couteau et en vous déplaçant encore plus derrière lui.



Placez-vous derrière le premier adversaire et donnez-lui un coup de pied sur l'arrière de son genou, en le poussant en avant. La route du deuxième est maintenant bloquée.

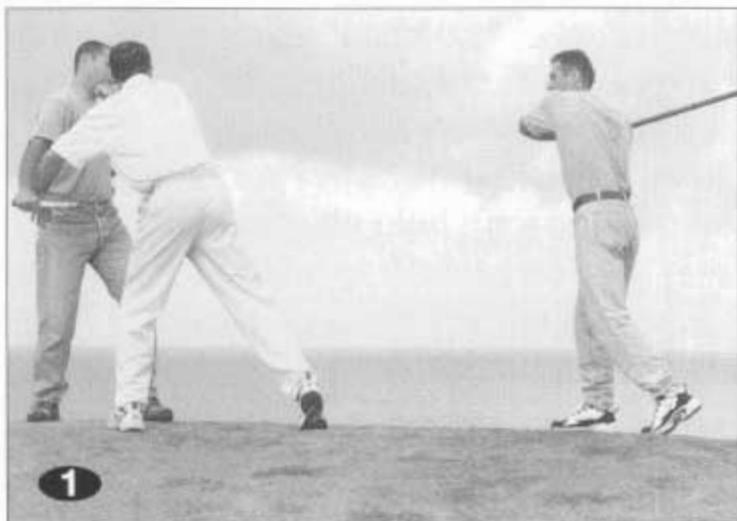


Vous poussez le premier agresseur contre l'autre, pour lequel il constitue un obstacle. Il bloquera la route au deuxième agresseur ou, au moins, interfèrera avec la capacité qu'il aura de vous atteindre suivant la ligne la plus courte, la plus directe.

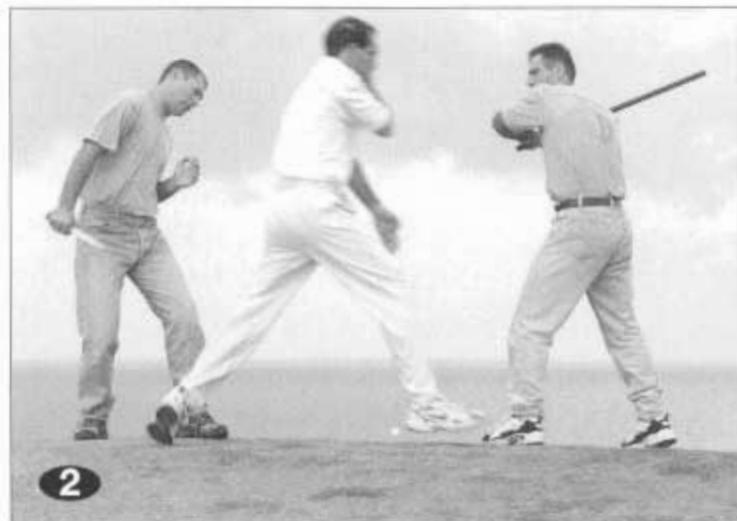


Cette tactique vous fait «gagner du temps» pour continuer votre contre-attaque, vous défendre comme il se doit ou bien vous enfuir.

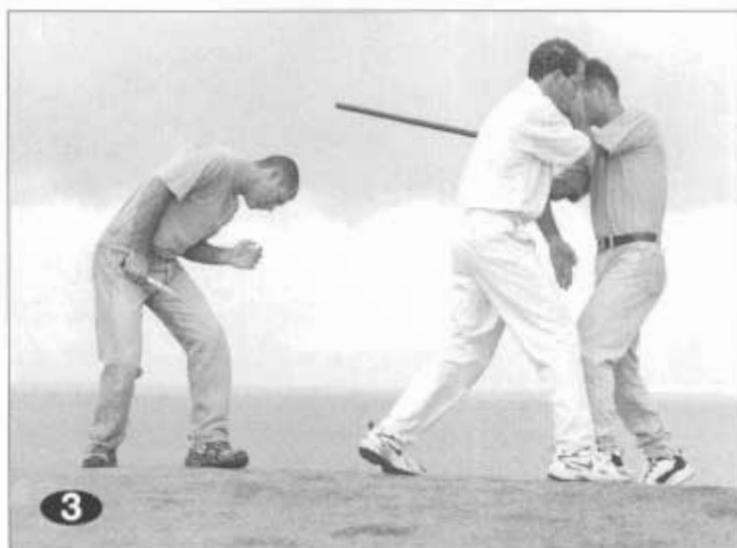
Deux agresseurs – Première courte action contre l'adversaire brandissant le couteau



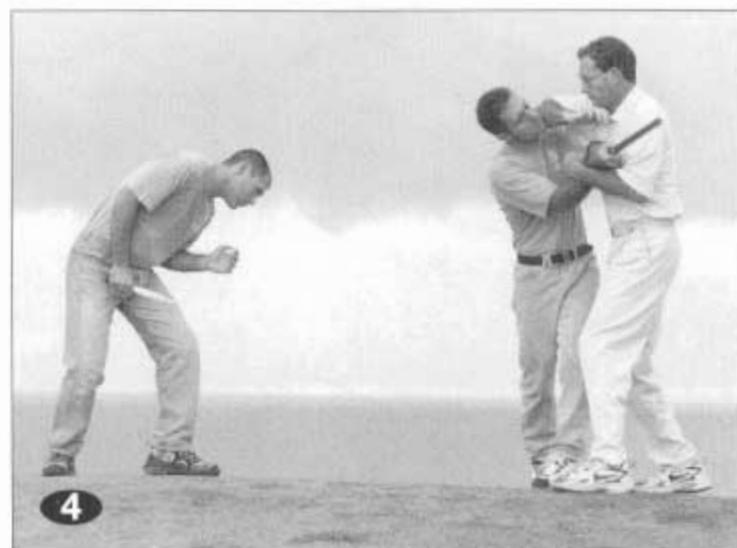
Bloquez le coup de couteau à l'orientale (vers le haut) que le premier agresseur vous assène par surprise. L'autre agresseur, brandissant un bâton, est trop proche. Vos options sont de bondir en arrière, ou de vous jeter sur ce dernier (sur le côté).



Comme vous choisissez d'affronter le deuxième agresseur, foncez sur lui et exécutez la technique adéquate: contre une Attaque horizontale de côté – Déplacement vers l'avant (Coup de batte de base-ball).



Conclusion de la phase de défense (de la technique contre un bâton balancé horizontalement).



Pour effectuer la contre-attaque contre le deuxième agresseur, vous le placez entre vous et son comparse afin de bloquer la route à celui qui brandit le couteau. Vous devez être à tout moment attentif aux gestes de celui-ci.

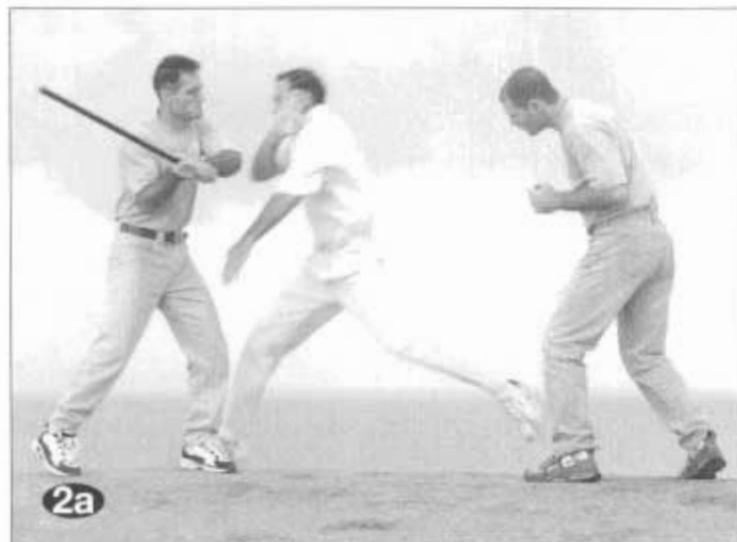


Photo N° 2, prise de face: Vous foncez sur le deuxième agresseur.

Lorsque vous ne disposez pas d'assez de temps pour neutraliser l'agresseur au couteau qui vous attaque par surprise à une relativement courte distance, il vous faut simultanément vous défendre de façon adéquate et le contre-attaquer. Vous devez ensuite vous lancer sur le deuxième agresseur, afin de vous trouver le plus près possible de lui, pour rendre son éventuelle attaque au bâton inefficace.

Chapitre 11

Les principes guidant les techniques de défense

Dans ce chapitre, nous développons divers principes qui constituent les bases fondamentales des actions de défense. Ces principes s'appliquent lorsque l'on se défend contre des attaques à mains nues (toutes sortes de coups de poing ou de mouvements de frappe), des attaques des jambes ou des pieds ou celles exécutées à l'aide d'une arme. Une action défensive a pour but, de façon générale, **de faire échouer l'attaque**, en empêchant l'agresseur de frapper sa cible. Une technique réalisée de façon correcte doit, en outre, permettre au défenseur d'effectuer une contre-attaque efficace et immédiate ou bien elle doit préparer le terrain pour une retraite en ayant la situation sous contrôle.

Les techniques d'autodéfense constituent une part importante du système du Krav Maga. Il s'agit de bien plus qu'une simple collection de techniques utiles rassemblées au hasard. Chacune d'entre elles peut être prise à part et faire l'objet d'une analyse méthodique. Cela permet de décomposer chaque technique en ses composantes élémentaires et de comprendre les principes généraux qui les guident. Les principes dont il s'agit dans cette section sont classés en fonction de ces composantes communes qui servent à former la réponse la plus immédiate, la plus rapide et la plus efficace à une attaque. Par la connaissance, la compréhension et l'assimilation de ces principes, vous serez à même **de réagir avec les réponses correctes au problème auquel vous faites face et de résoudre plus efficacement des situations réelles**, y compris celles du genre que vous n'avez jamais rencontrées au cours de l'entraînement. Si vous vous entraînez conformément à ces principes, si vous vous exercez à réagir à toutes sortes de variantes d'attaques et apprenez à faire une évaluation critique des dangers et des problèmes à résoudre, vous vous trouverez effectivement préparé à affronter avec efficacité de véritables rencontres violentes.

Défense du corps (esquive)

Le terme esquive ou défense du corps désigne la manœuvre consistant à déplacer la cible afin que l'attaque, qu'il s'agisse d'un coup de poing, de pied ou d'une attaque au moyen d'une arme, ne «fasse pas mouche». Les techniques fondamentales d'esquive sont les suivantes:

Mouvements horizontaux du corps

1. Eloignement, retraite: Dans cette technique de défense, vous vous déplacez hors de portée de l'attaque. Votre mouvement suit une ligne imaginaire entre vous et l'agresseur. Vous pouvez, soit vous retirer complètement, c'est-à-dire vous éloigner d'un ou plusieurs pas, soit bouger en arrière la partie de votre corps visée par l'attaque, comme par exemple pencher le buste en arrière, ce qui déplace votre tête et votre cou hors d'atteinte d'un coup de poing ou d'un coup de couteau.

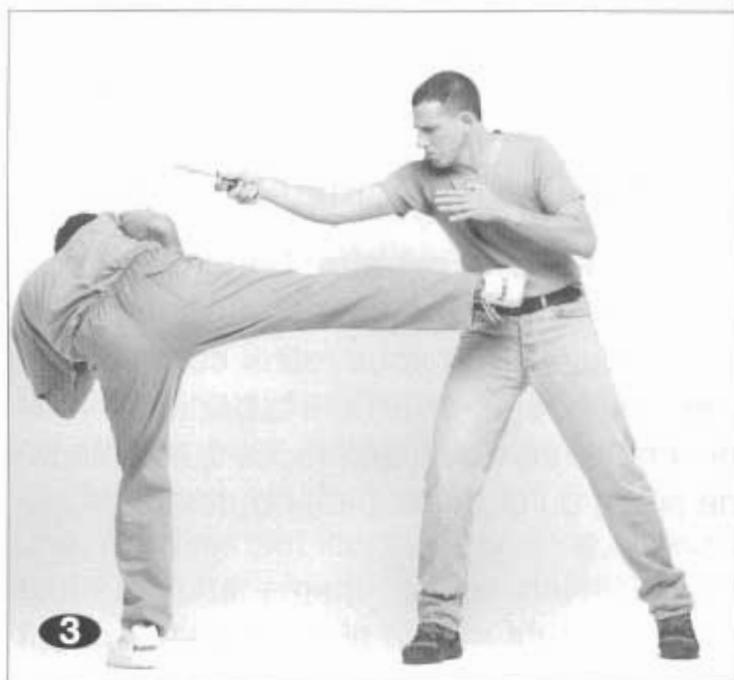
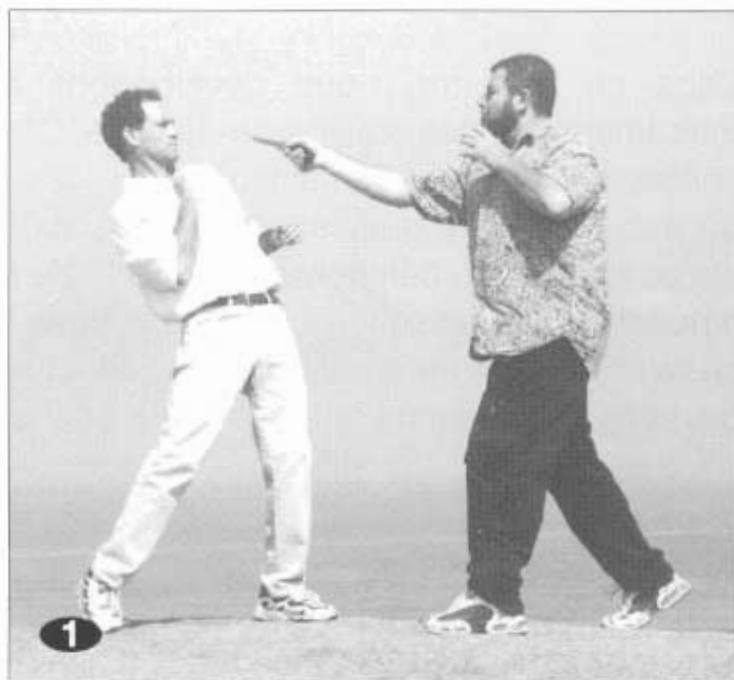
2. Réduction de la distance en avançant:

Dans cette action, vous vous rapprochez de l'agresseur de sorte que les armes ou les membres qui vous attaquent de l'extérieur – comme par exemple un pied administrant un coup circulaire ou l'extrémité d'un bâton frappant de côté à l'horizontale - n'atteindront pas leur cible avec les parties animées de la plus grande vitesse, les plus dangereuses, qui sont les plus éloignées de l'axe de rotation de l'attaque. La partie qui vous touchera sera, au pire, la plus proche de la source du mouvement et de la base de l'arme ou du membre attaquant.

Rappelez-vous: La défense seule, **ne suffira généralement pas contre des attaques directes**. Néanmoins, si l'esquive du corps est effectuée correctement et à l'instant voulu, même une attaque directe, de la part de l'agresseur, n'aura pas le temps de couvrir un chemin suffisamment long et d'acquérir une vitesse suffisamment grande pour gagner assez d'élan, et elle manquera donc d'efficacité. Au Krav Maga, la plupart des techniques qui appliquent ce principe s'accompagnent aussi d'une technique adéquate de défense de bras, formant une partie intégrale du système complet de défense.

3. Déplacement sur le côté:

Ici, vous vous déplacez le long d'une ligne imaginaire perpendiculaire à celle située entre vous et votre agresseur. Cette esquive est souvent accompagnée d'une **rotation du corps** (qui sera expliquée plus loin). En conséquence de ce déplacement, une attaque lancée droit en avant par l'agresseur passera **à côté de vous** au lieu de **vous frapper**. Même si l'attaque est exécutée d'un mouvement circulaire ou de contournement, l'esquive correcte vous amènera hors de la portée effective de l'attaque et minimisera sa force d'impact, bien que, dans ce cas vous aurez généralement besoin de vous déplacer sur une distance plus grande.

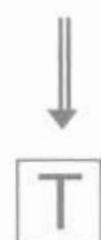


Les schémas suivants montrent des techniques de défense consistant en des déplacements du corps vers le côté (vus de dessus). La légende ci-dessous s'applique à tous les schémas de ce chapitre.

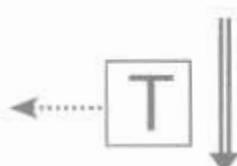
Légende



Contre une attaque directe



a. Avant le mouvement

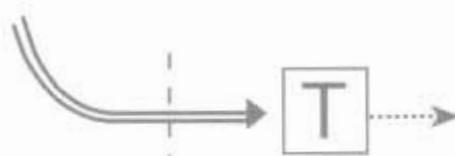


b. Après le mouvement (l'attaque passera à côté de la cible)

Contre une attaque circulaire



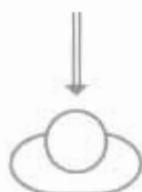
a. Avant le mouvement



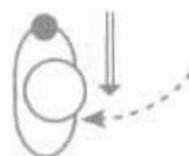
b. Mouvement sur le côté (la force d'impact sera réduite)

Rotation du corps

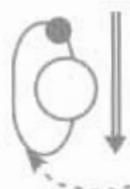
Dans cette action, votre mouvement se fait par rapport à un axe vertical, à la manière dont une porte bouge sur ses gonds. Lorsque les attaques se déroulent dans un mouvement en ligne droite, l'emplacement correct de cet axe doit assurer une esquive du corps efficace, évitant la ligne d'attaque. Bien que ce genre de défense ne soit pas par lui-même complètement suffisant contre des attaques de l'extérieur (attaques circulaires), ou contre les attaques suivant une longue trajectoire, cela va certainement réduire leur force d'impact.



a. Avant la rotation



b. Retraite par rotation du corps



c. Rotation du corps par avance



d. Cette action est considérée comme incorrecte

Les techniques de défense du Krav Maga comportent généralement la rotation du corps en combinaison avec le défenseur avançant diagonalement en avant vers le côté. Ceci s'applique, par exemple, aux techniques suivantes: **Menace de face, à distance** (chapitre 4: **Comment neutraliser la menace d'une arme à feu**); **Attaque au couteau, saisie droite – Défense interne menée de l'extérieur** et **Coup de couteau, saisie orientale – Parade de l'avant-bras en diagonale** (au chapitre 1: **Défense contre une attaque au couteau**); **Défense à mains nues contre un coup de pied direct**, etc.

Esquive en changeant de hauteur

Dans cette action, vous «changez» la hauteur où vous vous trouvez pour que l'attaque passe au-dessus ou au-dessous de votre corps. Au Krav Maga, des esquives de ce genre consistent à **se baisser** en pliant la partie supérieure du corps et les genoux ou à **élever la cible visée**, comme par exemple, lever la jambe pour éviter un coup de pied bas destiné au tibia ou au genou, ce qui élimine le danger immédiat pour votre jambe.



La combinaison de plusieurs principes en une technique

Pour que les esquives du corps soient efficaces, plusieurs formes d'entre elles se réunissent et s'intègrent en une technique. Voici quelques exemples:

1. Déplacements dans «toutes» les directions, comme par exemple, une esquive en se déplaçant en diagonale vers l'avant ou vers l'arrière. Ce mouvement résulte de la combinaison d'un déplacement vers le côté avec un autre en avant ou en arrière. Nous disposons en fait de huit directions principales pour nous déplacer (comme dans une «rose des vents»), et non pas seulement des quatre directions latérales, comme il a été décrit jusqu'à présent. (Le nombre total des possibilités consiste bien sûr en un nombre infini de directions en diagonale.)

2. La combinaison d'un déplacement avec une rotation du corps. Dans un grand nombre de techniques au Krav Maga, vous augmenterez l'efficacité de vos esquives en combinant une rotation bien choisie de votre corps avec des déplacements en diagonale vers l'avant. Ces techniques comprennent, par exemple: **Menace de face, à distance** (chapitre 4: **Comment neutraliser la menace d'une arme à feu**); **Coup piqué de la pointe d'un bâton – Défense interne vers l'extérieur/vers l'intérieur** (chapitre 3: **Défense contre un agresseur armé d'un bâton**); **Coup de couteau, Saisie orientale – Parade de l'avant-bras en diagonale** (chapitre 1: **Défense contre une attaque au couteau**); etc.



3. **La combinaison d'un déplacement dans la direction voulue avec un changement de hauteur**, comme par exemple, il a été décrit dans *Attaque au couteau, saisie droite - Esquive latérale du corps et coup de pied* (chapitre 1: **Défense contre une attaque au couteau**). Vous devez avancer de côté et faire basculer votre corps vers le bas pour vous éloigner et vous accroupir au-dessous de la ligne d'attaque.

Défenses des mains et des pieds

Nous allons maintenant expliquer les principes des mouvements des mains ou des pieds utilisés pour exécuter les techniques de défense. Comme il a été dit plus haut, le Krav Maga combine systématiquement des mouvements de défense effectués avec les différents membres et une esquive correspondante du corps. Des exceptions à cette règle sont les actions de défense soudaines, instinctives, comme les **Défenses externes à 360°** (voir chapitre 9), si les limites de temps ne permettent que de lancer l'un de ses membres pour bloquer ou détourner l'attaque. Dans de telles situations, il est quelquefois plus difficile de vraiment déplacer son corps pour réaliser une manœuvre d'esquive efficace et, presque impossible de déplacer le corps entier, c'est-à-dire, le centre de gravité du corps du défenseur.

Direction des mouvements des membres durant l'action de défense

1. **Défenses internes:** Durant ces actions, les membres effectuant la défense agissent depuis l'extérieur vers l'intérieur, en prenant votre corps pour point de référence. Voyez par exemple les techniques: **Défense interne vers le côté «vif»** et **Défense interne menée de l'extérieur** (au chapitre 1: **Défense contre une attaque au couteau/saisie droite**).
2. **Défenses externes:** Durant ces actions, les membres effectuant la défense agissent depuis l'intérieur vers l'extérieur, en prenant votre corps pour point de référence. Font aussi partie de cette catégorie, les défenses dans lesquelles le membre effectuant l'action de défense est levé ou baissé par rapport au centre (voir les techniques de défenses avec l'avant-bras contre un coup de couteau tenu en saisie orientale ou ordinaire dans le chapitre 1: **Défense contre une attaque au couteau**).



Exemple de défense interne



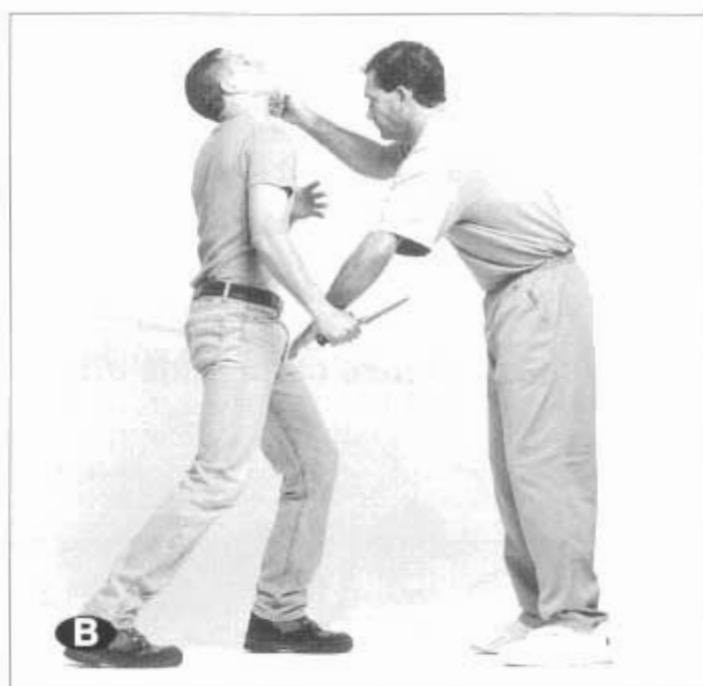
Exemple de défense externe

Direction de l'impact sur le membre effectuant l'attaque

Nous allons ici considérer la direction et l'angle par lesquels le membre portant l'attaque frappe celui effectuant la défense et vice-versa. Il y a quatre différents types et directions d'impact.

1. Impact vertical: La première possibilité est un impact vertical de la main ou du pied réalisant la défense sur le membre effectuant l'attaque, par exemple, contre un coup de couteau direct ou un coup de poing. En conséquence, l'attaque est déviée de la direction *originale du mouvement (voir la photo a)*. Exemples: **Coup piqué de la pointe d'un bâton – Défense interne vers l'extérieur/vers l'intérieur** (chapitre 3: **Défense contre un agresseur armé d'un bâton**) où, au moment du contact, la paume se déplace seulement vers l'intérieur (au contraire de la défense consistant à faire glisser le bâton); **Frappe piquée directe – Déviation par une défense externe/interne** (chapitre 9: **Bâton contre bâton**).

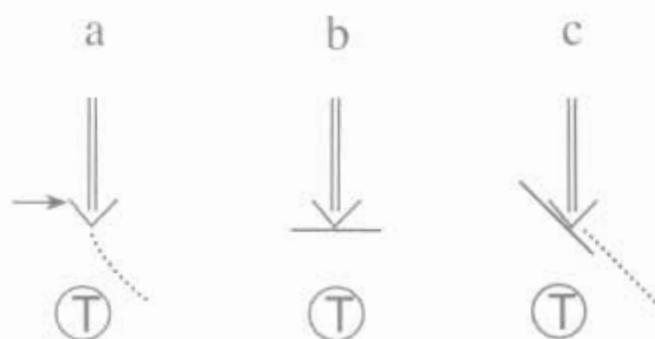
La deuxième possibilité est un impact vertical sur le membre effectuant l'attaque alors que celui-ci effectue une rotation ou un mouvement circulaire avec, pour objectif, de **stopper et bloquer l'attaque**, comme dans le cas de la photo b. Voyez, par exemple, les techniques de défense de l'avant-bras suivantes: **Attaque soudaine au couteau, de face - Saisie orientale/droite** (au chapitre 1: **Défense contre une attaque au couteau**); **Frappe verticale descendante – Défense piquée vers l'intérieur du mouvement d'attaque** (chapitre 3: **Défense contre un agresseur armé d'un bâton**).



Si le défenseur n'a pas d'arme pour se défendre, une action possible pour réduire l'intensité de l'impact sur le membre qui va effectuer la défense est **d'arrêter l'attaque – sur une certaine distance**, au lieu de le faire en un point donné. Ce genre d'action est analogue à la méthode suivant laquelle fonctionne un amortisseur d'automobile. Le défenseur peut également y joindre une inclinaison pour que l'impact se produise avec un angle aigu et que le membre de l'attaquant ait tendance à glisser le long de celui du défenseur.

Une action de défense plus appropriée contre une attaque puissante de ce type, avec une direction d'impact non verticale, est d'y donner une inclinaison pour créer un mouvement glissant.

- a. Défense dont l'impact fait dévier l'attaque et détourne sa route.
- b. Défense de blocage: elle stoppe l'attaque à 90°.
- c. Dans le cas d'une attaque puissante, il n'est pas toujours recommandé de tenter de la bloquer à 90°.

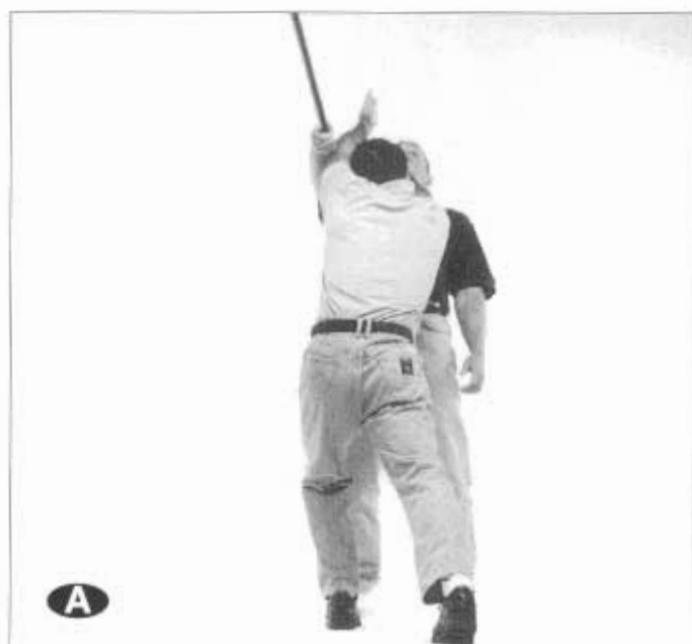
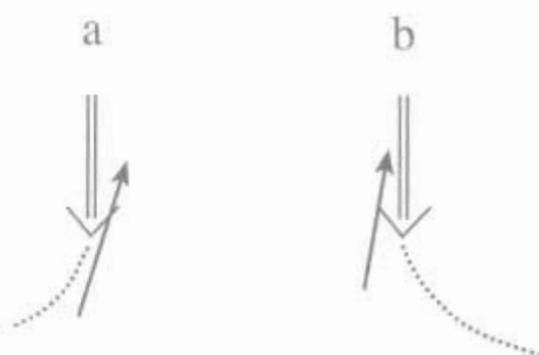


2. Glissement: Cela se produit lorsque le membre défenseur est lancé pour faire dévier l'attaque et intercepte ou frappe le membre attaquant avec un angle aigu.

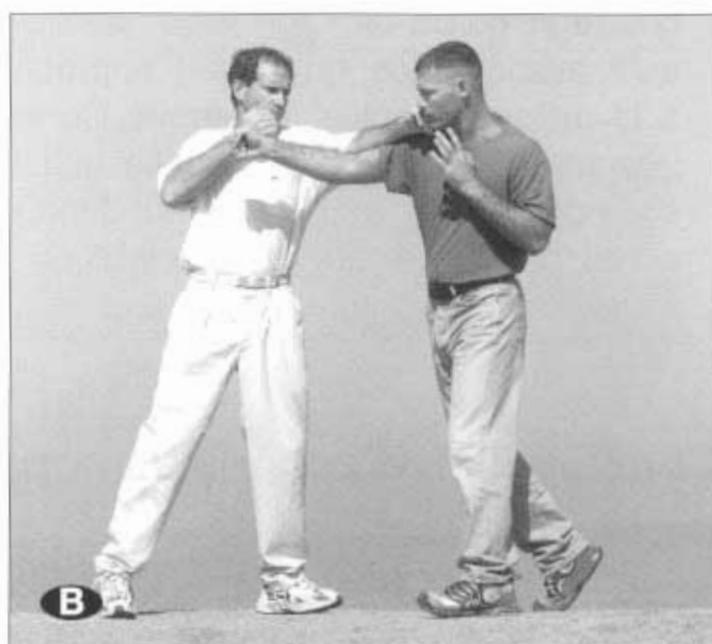
Exemples: Frappe verticale descendante – Défense piquée vers l'intérieur/extérieur du mouvement d'attaque (chapitre 3: **Défense contre un agresseur armé d'un bâton**), lorsque la défense dite «piquée» se rapporte à la main effectuant la défense.

Dans les techniques **Attaque au couteau, saisie droite – Défense interne menée de l'extérieur** (chapitre 1: **Défense contre une attaque au couteau**) et **Défense glissante de l'intérieur contre un coup de poing direct**, vous envoyez votre main (avant-bras) vers l'avant en diagonale pour glisser le long de l'avant-bras de l'agresseur et le rediriger pour que son coup de poing aboutisse loin de la cible qu'il visait. Dans la deuxième technique, la défense consistant à faire glisser le membre continue sans changer sa ligne de mouvements pour se transformer en coup de poing administré à l'agresseur.

La direction à partir de laquelle le membre (ou objet) attaquant est intercepté par le membre défenseur.

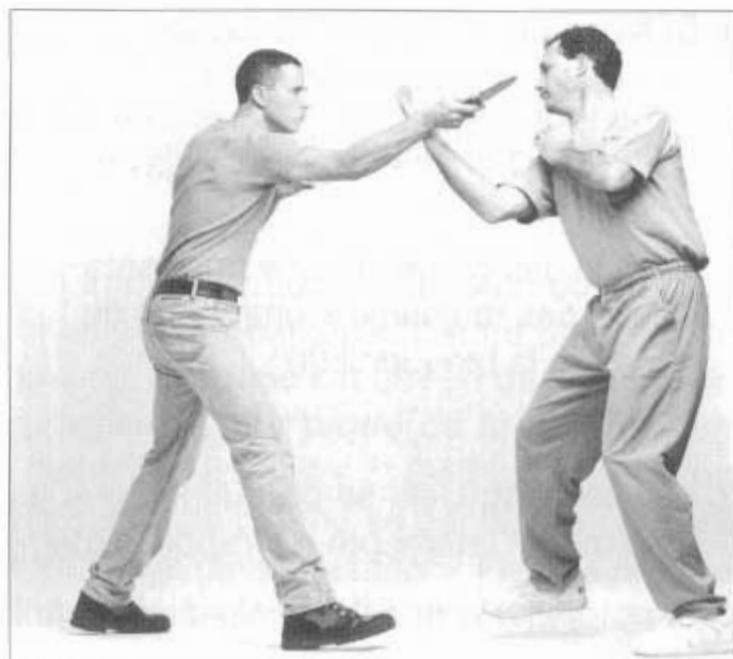


Défense «piquée» externe contre un coup de bâton au-dessus de la tête.

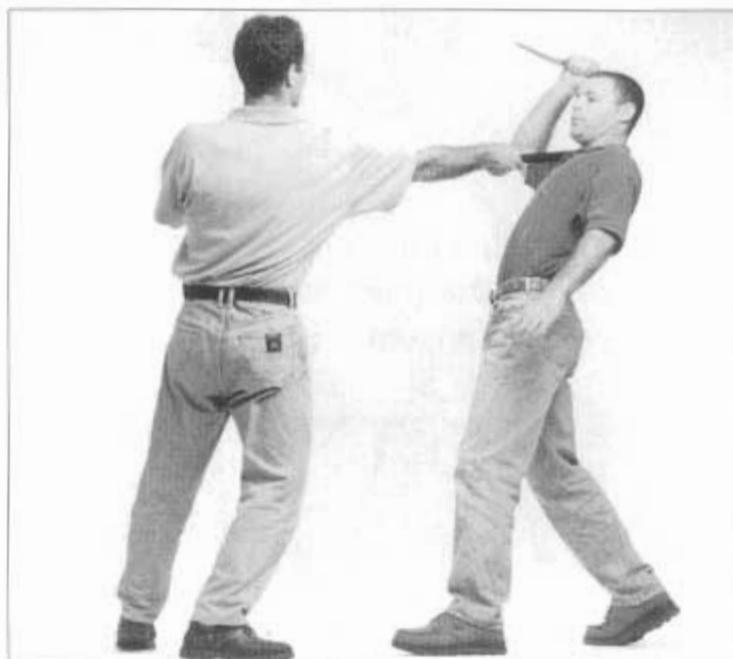


Défense glissante interne contre un coup de poing direct, combinée avec une attaque au terme de l'action de défense.

3. Défenses de balayage ou accompagnant l'attaque: Dans ces actions, le membre défenseur se joint au membre attaquant pour lui donner une nouvelle direction, qu'il accompagne en le déviant de sa route d'origine. Bien que ce principe ne se voie pas très souvent au Krav Maga, on peut le comprendre en examinant la technique **Menace de face, à distance** (chapitre 4: **Comment neutraliser la menace d'une arme à feu**); ou bien **Attaque au couteau, saisie droite – Défense interne vers le côté «vif»** (chapitre 1).



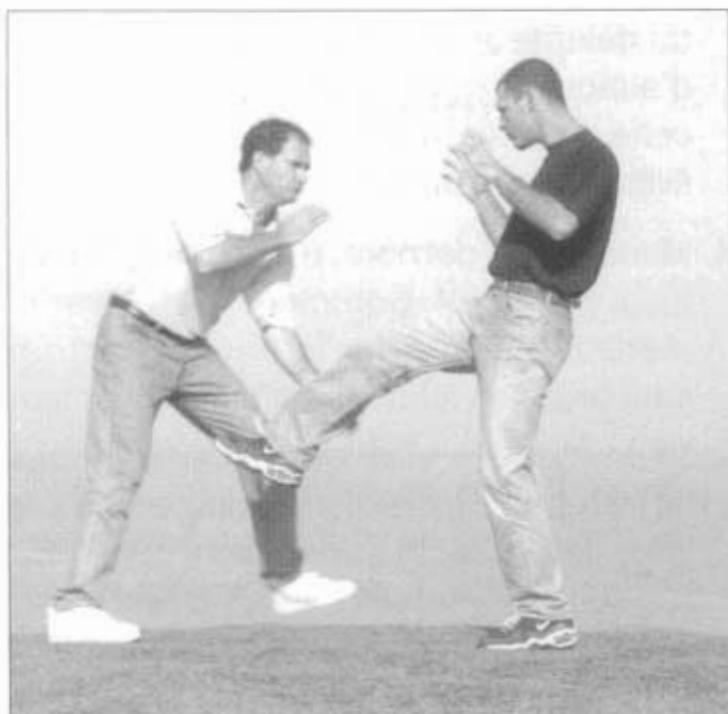
4. Stopper une attaque par une contre-attaque: Attaquez le membre avec lequel l'agresseur porte son attaque (ou son corps) lorsqu'il est actif, comme dans la technique **Défense contre une attaque au couteau en saisie droite** (chapitre 8: **Défense avec un bâton court contre une attaque au couteau**). Vous pouvez lancer une contre-attaque contre le corps de l'agresseur pendant qu'il avance, dès qu'il s'est approché à la distance voulue. **Exemple:** Contre une attaque au couteau quelle qu'elle soit, donnez un coup de pied dans le corps de l'agresseur au moment où il essaie de vous poignarder.



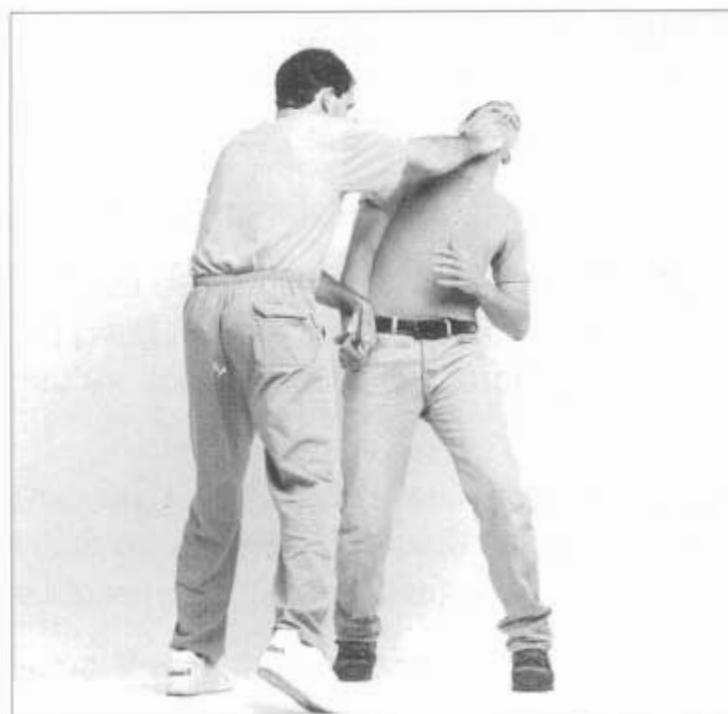
Combinaison d'actions du corps et des membres – Analyse des différentes techniques

La plus grande partie des techniques de défense au Krav Maga applique une combinaison de certains principes d'esquives du corps avec des principes de défense à l'aide des membres. Plusieurs de ces techniques sont analysées ci-dessous. **Les différents principes utilisés dans une même technique ne doivent jamais se contredire mutuellement.** C'est une règle fondamentale guidant la théorie sur laquelle repose le système du Krav Maga.

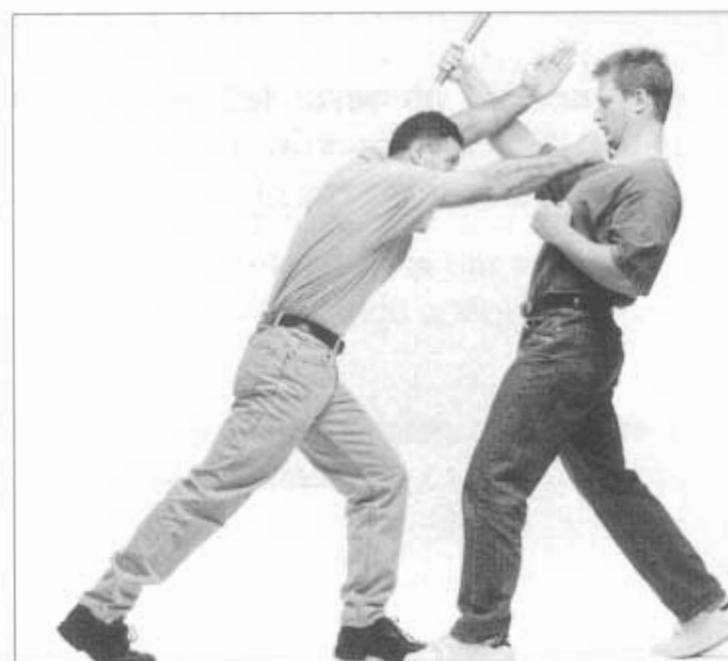
1. **Défense interne contre un coup de pied direct:** Tout en penchant légèrement la partie supérieure de votre corps en avant, lancez votre main pour intercepter la jambe (tibia) donnant le coup de pied et **faites la dévier** au moyen d'une défense interne avec un **impact dans le sens vertical**. L'esquive de votre corps s'intègre avec le mouvement de votre main et consiste en deux déplacements: **une rotation du corps et une avancée en diagonale** vers l'avant pour éviter la ligne d'attaque. Bien que la technique ne soit pas montrée ici entièrement, une défense est fondée sur la même théorie, cependant à une hauteur différente, dans la technique de défense contre une attaque piquée de la pointe d'un bâton (ou d'une baïonnette).



2. **Coup de couteau, saisie orientale – Parade de l'avant-bras en diagonale** (chapitre 1: **Défense contre une attaque au couteau**): Avancez en diagonale vers l'avant, avec une rotation rapide vers l'intérieur qui renforce votre esquive du corps. A l'aide de l'action de défense de votre avant-bras, vous **stoppez et bloquez** l'attaque de l'avant-bras de l'agresseur. Votre coude se trouve plus bas que celui de votre adversaire afin de créer un léger **effet de glissement vers l'extérieur**, ou, plus précisément, pour empêcher l'avant-bras de l'agresseur de glisser en direction de votre corps.

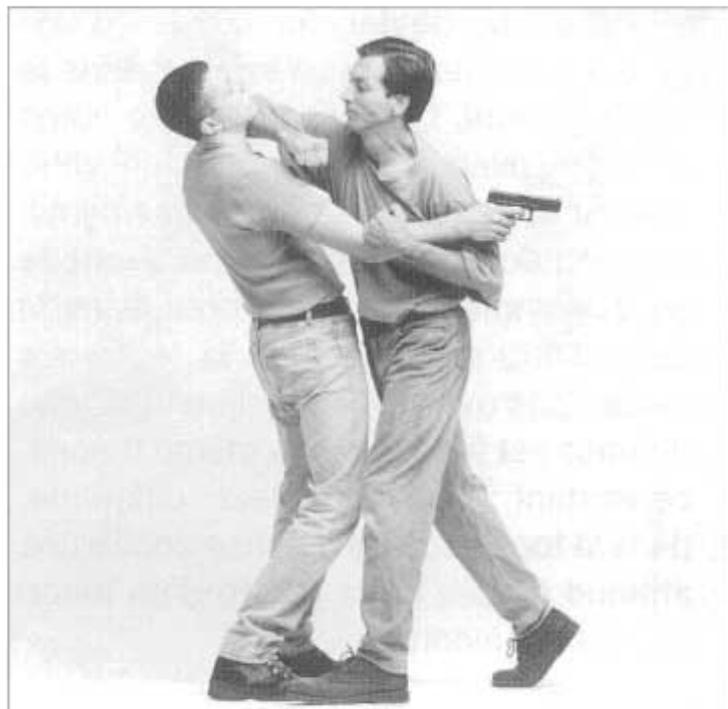


3. **Frappe verticale descendante – Défense piquée vers l'intérieur du mouvement d'attaque** (chapitre 3: **Défense contre un agresseur armé d'un bâton**): Foncez en avant, en réduisant la distance entre vous et votre agresseur, de sorte que son bâton perde son efficacité et cesse d'être dangereux. Son avant-bras, ou le bâton lui-même, sur la lancée de sa ligne de mouvement initiale, glisse le long de l'avant-bras du défenseur (avec un changement de direction minimal). Il faut cependant, pour que la défense soit complète, rediriger l'attaque loin



du défenseur. En conséquence de ce genre de défense consistant à faire glisser l'arme d'attaque, l'impact avec l'avant-bras du défenseur est minimal. Lorsque vous effectuez cette défense, vous devez baisser votre tête et la protéger entre vos épaules pour lui faire éviter la ligne de danger.

- 4. Menace par-derrière, à proximité immédiate** (chapitre 4: **Comment neutraliser la menace d'une arme à feu**): Utilisez un **seul bras**, en lui donnant un mouvement vers le côté, vous faites facilement **dévier** l'arme ou la main qui la tient. Vous exécutez ce geste en même temps qu'une **rotation de votre corps**, afin de vous retirer de la ligne de tir, et vous **avancez** rapidement vers l'agresseur. Un des buts de cette avancée est de vous placer en arrière du pistolet et aussi loin que possible de la ligne de tir. Vous saisissez l'avant-bras de la main tenant l'arme pour veiller à ce qu'elle reste en place et ne puisse pas servir de nouveau contre vous.



Comment réagir face à un incident violent: Evaluation, réaction et concepts d'entraînement

Comment affronter l'incident

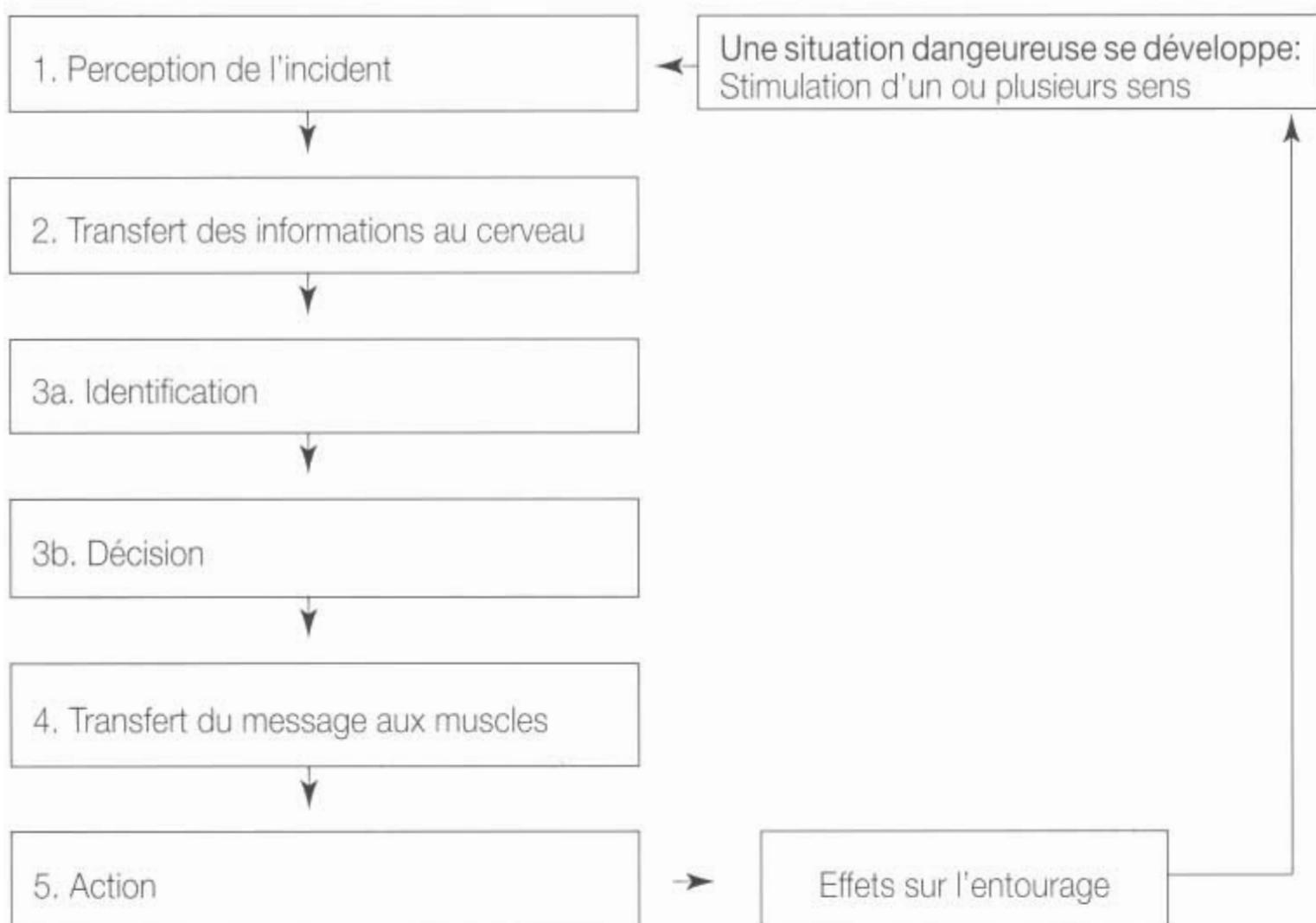
Dans cette section, nous allons résumer, à l'aide d'un schéma général, ce qui arrive dans l'esprit et le corps humain à partir de l'instant où l'on s'aperçoit qu'un incident survient, et jusqu'à ce que l'on entame une action positive pour affronter la situation.

Une chaîne complète d'étapes et de réactions se déclenche depuis le moment où vous percevez, par l'un de vos sens, qu'il arrive quelque chose qui risque de menacer votre bien-être ou celui des personnes se trouvant autour de vous. Tout d'abord, vous devez prendre conscience de la nature générale du danger auquel vous faites face en conséquence de cet incident. Vous êtes alors capable de définir correctement ce danger, d'adopter votre plan d'action parmi les diverses options qui s'offrent à vous, d'appliquer le plan d'action que vous avez choisi et finalement, de continuer à agir en fonction de la situation nouvelle qui s'est créée en raison des initiatives que vous avez prises.

A la page suivante, vous trouverez un organigramme de base retraçant les phases des réactions humaines lorsqu'un individu fait face à un événement comme se trouver attaqué:

Explication détaillée des phases apparaissant dans l'organigramme:

- 1. Perception de l'occurrence de l'incident** par vos sens: parfois, vous voyez l'attaque survenir, par exemple un coup de poing ou de pied; parfois vous entendez un bruit ou un cri d'alerte; ou encore, vous sentez quelqu'un vous attraper par le corps, par vos vêtements, etc.
- 2. Transfert des données vers le cerveau**, au moyen des nerfs du système périphérique: votre œil perçoit quelque chose et envoie l'information vers le cerveau; votre peau a la sensation d'un contact et relaie cette impression vers les centres sensoriels, etc.
- 3a.** Il s'ensuit un processus, consistant principalement à **analyser et identifier les messages qui ont été fournis par vos sens**. En vous fondant sur votre expérience et sur vos connaissances, votre cerveau «interprète» les faits, les traduit comme un danger et émet l'alerte correspondante.
- 3b.** En conséquence de ce qui précède, **une décision est prise** en réponse à votre compréhension des informations reçues. Au cours des deux phases 3a et 3b, plusieurs zones fonctionnelles de votre cerveau participent au processus de prise de décision.
- 4.** Afin de **coordonner votre réaction**, un signal électrochimique émis par votre cerveau et délivré à travers le système nerveux, est converti en un message adéquat dirigé vers les divers groupes musculaires de votre corps.
- 5. Vos muscles se contractent** à l'instant voulu et dans la succession nécessaire pour réaliser le plan d'action décidé et commandé par votre cerveau.



La troisième phase (3a et 3b), qui prend place dans le cerveau, constitue la partie la plus complexe et la plus «problématique» du processus. Dans l'organigramme, cette phase est divisée en deux parties seulement, mais en réalité, le mécanisme mental implique un très grand nombre d'opérations, dont certaines suivent une séquence, mais d'autres se déroulent simultanément. De toutes les phases, c'est celle qui est la plus apte à être modifiée et améliorée, alors que dans les autres, tenant surtout à des traits personnels et héréditaires, il est très difficile d'y apporter des changements importants!

Grâce au processus d'apprentissage et à des méthodes d'entraînement minutieusement conçues, accompagnées d'exercices appropriés, il nous est possible d'améliorer nos facultés techniques et mentales, pour identifier des incidents de nature violente et dangereuse, et pour réagir comme il le faut dans de telles situations afin de réduire notre temps de réaction. En fait, notre but ultime pour lequel nous utilisons ces méthodes d'entraînement ne consiste pas seulement à raccourcir notre temps de réaction, mais aussi à accroître notre capacité à prendre **les décisions correctes et appliquer les meilleures techniques au bon moment.**

Le temps de réaction est en vérité la mesure de l'intervalle qui s'écoule entre un stimulus inattendu (comme un coup de poing ou de pied) et le début de la réponse à celui-ci. Le temps de réaction est fonction de la vitesse avec laquelle le cerveau enregistre et analyse les informations et celle avec laquelle les signaux voyagent à travers le corps. On peut employer des méthodes d'entraînement pour accroître ses capacités à **reconnaître le stimulus** (attaques), **décider quel genre de réponse leur accorder** et pour apprendre à préparer son corps à **effectuer la réaction physique appropriée** sans hésitation.

Evaluation de la situation

Si l'attaque vous prend **tout à fait par surprise**, vous allez réagir instinctivement et par intuition. Rapidement, vous tirerez vos réactions et votre comportement de ce que vous aurez acquis pendant votre entraînement au Krav Maga et au cours de votre vie. Etant donné que l'on prend habituellement ce genre de décisions **au niveau du subconscient**, il vous sera plus difficile de diriger et contrôler (consciemment) vos actions en temps réel. Par conséquent, une part importante de votre entraînement doit être consacré **à assimiler certains types de mouvements et de comportement**, pour vous permettre de faire face par réflexe, intuitivement et sans hésitation à des attaques surprises.

D'un autre côté, si vous n'êtes pas pris par surprise et avez suffisamment de temps pour préparer vos mouvements et pour choisir consciemment de quelle manière manœuvrer entre un plan d'actions et un autre, il est conseillé d'adopter une des démarches suivantes, présentées ici en ordre de préférence décroissant:

- **Chercher une issue pour éviter d'entrer dans la zone de danger.** Si possible, il est préférable, dans la plupart des cas, de simplement ne pas entrer en confrontation, ne pas s'approcher d'une zone supposée dangereuse, dont il risque de résulter une rencontre de caractère violent.
- **Fuir les lieux.** Si vous êtes déjà impliqué dans un affrontement violent, cherchez le moyen d'exécuter un repliement stratégique planifié et sous contrôle hors de la scène, **avant que vous n'ayez à souffrir réellement.** Comme le suggère sagement l'Ancien Testament (le Livre des Proverbes 17, 14): «...et avant même que la querelle ne s'enflamme, abandonne-la.» Pendant votre retraite, faites très attention dans vos mouvements, pour éviter de vous faire blesser.

Même au milieu du combat, si vous vous trouvez en danger, il est conseillé de fuir la scène aussi vite que possible, **si toutefois vous pouvez le faire en toute sécurité.** Il ne faut pas laisser votre ego ou le désir de jouer le rôle d'un héros prendre le dessus sur votre instinct de conservation ou sur votre bon sens naturel. Il n'y a aucune honte à se replier si, après avoir pris en considération tous les facteurs du problème, fuir s'avère être tactiquement la meilleure solution.

Remarque: Vous devez aussi considérer le fait que, quelquefois, le mal qui vous est infligé pendant votre retraite ou immédiatement après celle-ci, risque d'être pire que le combat lui-même (comme, par exemple, tomber d'un endroit élevé, se faire renverser par une voiture, abandonner une tierce personne dont la situation se trouve encore aggravée à cause de votre absence, etc.), et donc agissez en conséquence!

- **Utilisez les objets ordinaires que vous pouvez trouver autour de vous:** Si vous ne pouvez pas ou ne désirez pas abandonner l'affrontement, essayez de trouver autour de vous un objet ou un article que vous pouvez avoir sur vous pour l'utiliser comme arme improvisée (comme on le décrit au chapitre 7: **Utiliser des objets ordinaires comme armes de défense**).
- **Utilisez votre corps comme une arme:** Si vous ne pouvez trouver aucun objet qui soit susceptible d'accroître vos chances, ou si vous n'avez pas le temps de chercher un tel objet, il ne vous reste rien d'autre à utiliser «que» votre corps (et bien sûr votre tête!) pour la défense et l'attaque. C'est le principal but du Krav Maga, et la plus grande partie des techniques apprises ici appartiennent à cette catégorie.

Réactions physiques et mentales dans un état de stress

Dans un état de **forte anxiété** créé par la situation, vous risquez naturellement de succomber à la peur, à la colère et des hordes d'autres sentiments destructifs qui vous affectent directement et sont susceptibles de poser des obstacles considérables aux mécanismes qui se produisent dans votre cerveau pendant les phases 3a et 3b (comme cela a été décrit plus haut).

Sous l'emprise de cette forte anxiété votre attention devient **concentrée à l'intérieur de vous-même** et vos actions mentales et physiques deviennent déficientes: vos muscles se contractent inutilement, votre perception de ce qui vous entoure devient faussée, vos prises de décision se font plus lentes et les décisions que vous prenez sont pour la plupart mauvaises et mal appliquées. C'est pourquoi, le but des méthodes d'entraînement présentées ici, est de vous enseigner comment surmonter plus efficacement de tels sentiments négatifs et les effets qu'ils risquent d'avoir sur vous.

Si vous sentez que vous êtes en danger, il y a une myriade d'émotions qui risquent de pénétrer votre conscience et peut-être vous envahir sans même que vous ne vous en rendiez compte. Le système nerveux autonome (celui qui échappe au contrôle de la volonté) libère diverses substances dans le système sanguin (comme l'adrénaline) qui vous font agir à un niveau différent de celui auquel vous êtes habitué. Il faut s'entraîner pour **reconnaître ce phénomène** et les effets qu'il a sur notre comportement dans de telles situations extrêmes, afin **d'apprendre à le contrôler**. Si l'on pratique dans des conditions réalistes, notre esprit et notre corps prennent l'habitude de se trouver sous tension et apprennent à fonctionner avec efficacité dans un tel état.

Lorsque l'on éprouve de l'anxiété à cause d'une menace physique, il se trouve généralement trois manières possibles de réagir (les trois «F»):

La Fuite: On s'échappe du lieu dangereux.

Se trouver Figé: Une paralysie totale du système moteur (ou un ralentissement radical de ce système). La personne reste figée comme une statue, les muscles incapables de remuer la moindre partie de son corps.

La Frappe: Effectuer des gestes de combat actif, défense et attaque, jusqu'à ce que le but soit finalement atteint, c'est-à-dire que l'adversaire ne puisse pas poursuivre son activité hostile.

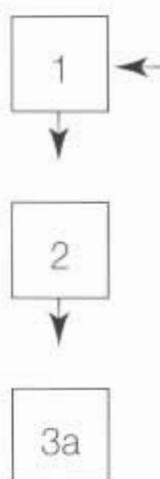
Il est important de pratiquer chacune des possibilités suivantes et de développer l'habileté et la faculté de réagir correctement dans chaque scénario: (1) On discerne la présence du danger à temps et l'on fait preuve de suffisamment de sang-froid pour savoir éviter la confrontation. (2) Si vous êtes déjà impliqué dans l'affrontement violent, trouvez la façon la meilleure et la plus efficace pour fuir la scène de manière contrôlée et calculée, **sans accroître le risque de vous faire blesser**. (3) Si vous luttez pour sauver votre vie (ou celle d'une tierce personne), faites usage du savoir-faire que vous avez acquis au cours de votre entraînement en vous servant des techniques de défenses et d'attaques nécessaires pour venir à bout de toute éventualité de menace violente. (4) Si à n'importe quel moment vous vous sentez gagné par un état de paralysie causée par la peur ou par la tension, apprenez des techniques pour briser ce blocage ou cet état de léthargie, de façon à agir en fonction de toutes les options possibles qui s'offrent à vous. Vous apprenez à le faire grâce à l'entraînement et la pratique.

Méthodes d'entraînement destinées à accroître vos facultés

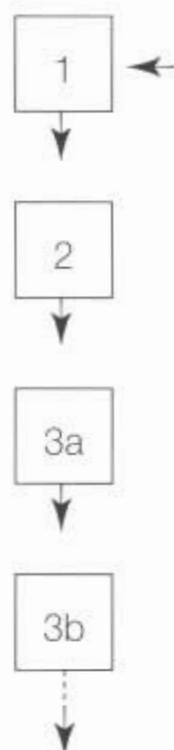
Après avoir expliqué la nature des mécanismes prenant place dans votre cerveau et votre corps, nous allons maintenant décrire les méthodes d'entraînement conçues pour améliorer, de façon générale, la faculté d'agir promptement et correctement si nécessaire. Dans certaines de ces méthodes, l'accent sera mis uniquement sur **le système d'identification**; dans d'autres, nous nous concentrerons sur **la prise de décision**; et pour certaines méthodes d'entraînement, nous nous occuperons d'autres fractions spécifiques du processus ou de l'ensemble de celui-ci.

En se fondant sur l'organigramme présenté au début de ce chapitre, ce qui suit est la structure de base des différentes méthodes d'entraînement. Nous allons d'abord présenter les méthodes conçues pour améliorer vos facultés d'observation, de compréhension et d'identification de l'action ou du mouvement d'attaque qu'un adversaire est susceptible d'effectuer. Pour cela, nous devons appliquer les phases suivantes de l'organigramme:

a. Première série de méthodes



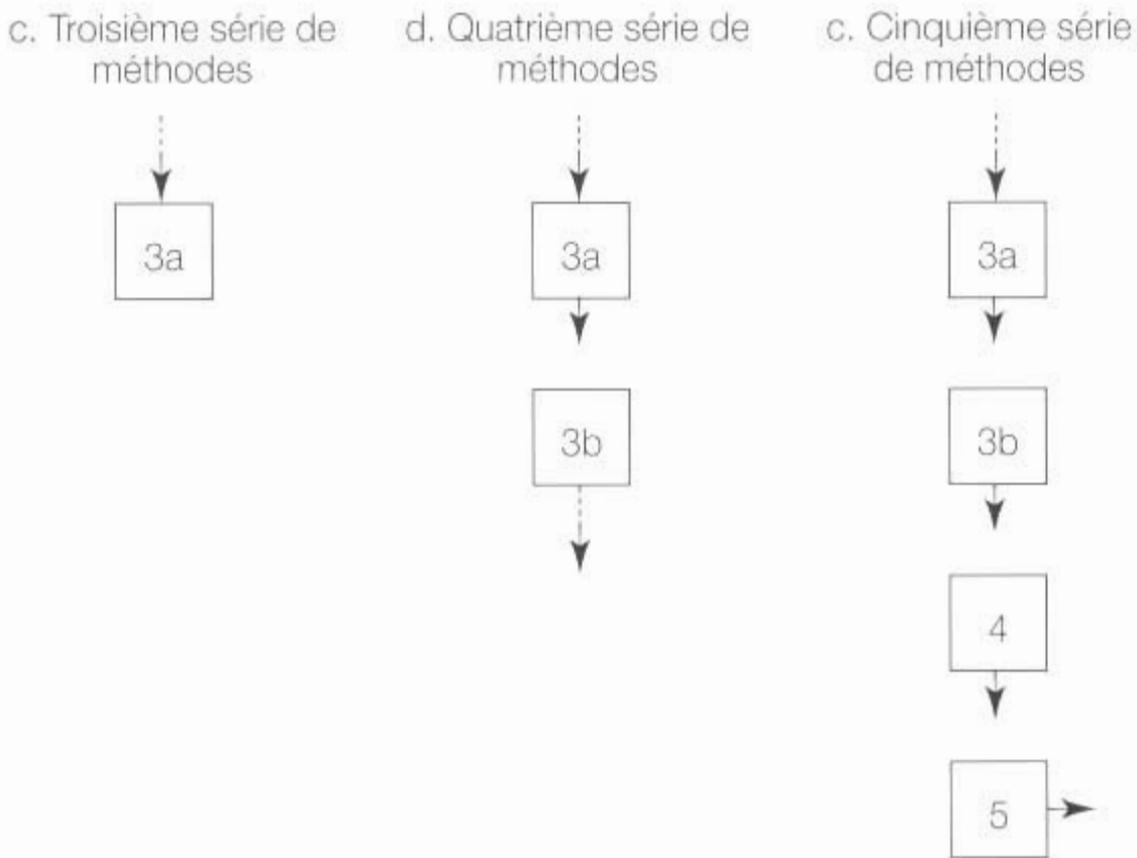
b. Deuxième série de méthodes



Lorsque vous pratiquez la **première série de méthodes**, vous vous tenez sur place et vous observez les différentes attaques dirigées contre vous. De cette manière, vous apprenez à reconnaître d'éventuels motifs ou séries de mouvements et, plus tard, vous exercerez votre esprit et votre corps à prendre les mesures que vous devez exécuter contre eux. **La deuxième série de méthodes** vous fait réfléchir et prendre conscience des actions et de la (des) technique(s) de défense que vous devez effectuer, des décisions que vous devez prendre pour faire obstacle aux plans de votre agresseur. En pratiquant ces méthodes d'entraînement, il est important que vous restiez calme en observant les attaques de votre partenaire, sans avoir besoin de n'entreprendre aucune action, ni d'obéir à aucun standard. (Voir la section suivante: **Observation – L'examen d'une série d'attaques.**)

Si l'on soustrait la première et la deuxième phase de l'organigramme principal, on obtient une série particulière d'exercices d'entraînement qui sera décrite en détail dans le prochain chapitre: **Méthodes d'entraînement supplémentaires; Comment utiliser ce manuel.**

Nous faisons ici référence à l'entraînement mental, dont la composante principale est **l'imagination**. Dans ces techniques, l'étudiant agit seul, soit en utilisant seulement son esprit, soit avec l'inclusion de quelques mouvements physiques. Différentes combinaisons de ces phases représenteront les diverses méthodes comme suit:



Dans ces méthodes d'entraînement, le stimulus est fourni par **les images que vous créez dans votre imagination**. Dans la troisième série de méthodes (c), votre esprit s'entraîne à «voir» une action, puis à effectuer un certain genre de processus d'identification. Dans la quatrième (d), vous suivez le processus d'identification, vous décidez quel cours d'action entreprendre, puis pratiquez dans votre imagination les divers mouvements nécessaires, les défenses, les attaques, etc.

Vous pouvez pratiquer l'action appropriée que vous aurez choisie, soit dans l'air, soit au moyen d'accessoires d'entraînement, comme un sac ou un mannequin, etc. Une cinquième série de méthodes (e) constitue un exercice d'entraînement plus poussé comme, par exemple, imaginer un combat contre plusieurs adversaires.

Dans le schéma, la deuxième, la troisième, la quatrième et la cinquième série de méthodes comportent des flèches pointillées; ce pointillage sert à montrer que lorsque vous imaginez l'action physique, vous allez certainement y faire participer vos sens, le système nerveux périphérique ainsi que les muscles, mais seulement à un niveau minimal. Dans la cinquième série, vous pouvez effectivement effectuer l'action dans l'espace sans affecter votre entourage, ou bien le faire sur une cible et affecter ceux qui vous entourent. C'est pourquoi cette phase est marquée d'une flèche continue.

Il existe une grande variété de méthodes d'entraînement, recouvrant toutes les phases (1 à 5) de l'organigramme. Certaines sont fondées sur **la perception par les sens**: la vue, l'ouïe, le toucher et d'autres sensations, alors que d'autres sont conçues pour vous habituer à prendre rapidement des décisions, à une rapidité et une précision de mouvements ou même à agir dans des conditions plus stressantes.

Observation – L'examen d'une série d'attaques



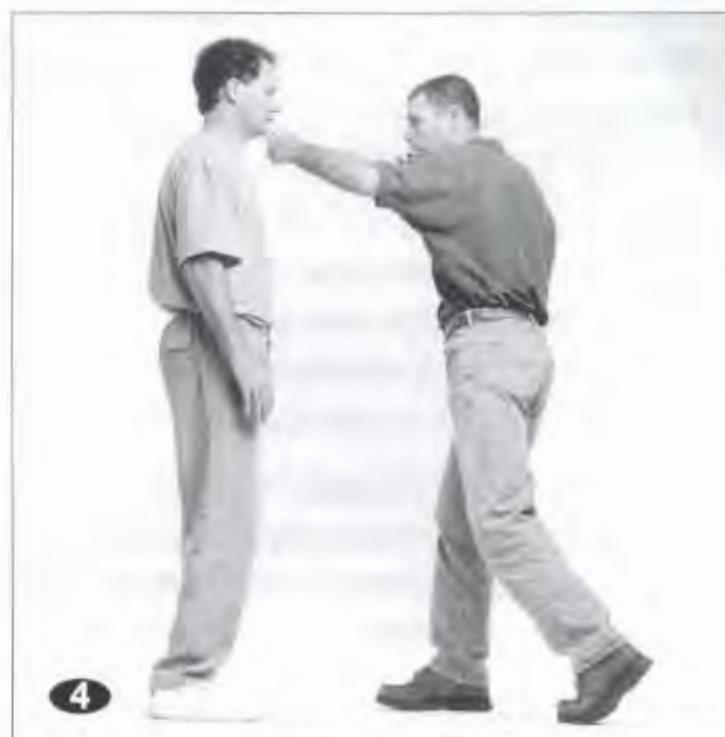
Cette activité commence, par exemple, lorsque l'observateur se tient dans une attitude passive. L'agresseur part d'une posture générale ou de n'importe quelle autre position.



Le commencement d'une série d'attaques: attaque à distance, comme par exemple un coup de pied direct dans les parties.



La suite se déroule à distance moyenne; l'attaquant passe à un coup de poing direct à votre menton. Bien qu'en tant qu'observateur vous puissiez quelquefois regarder le membre qui vous attaque et le chemin qu'il parcourt, vous ne devez, la plupart du temps, ni concentrer votre attention, ni observer une attaque précise, mais examiner l'ensemble de la scène.



Votre adversaire continue à foncer en avant: la distance qui vous sépare continue à diminuer lorsqu'il vous administre un crochet.



L'attaquant continue à réduire la distance, par exemple, d'un pas en diagonale vers l'avant, puis il donne un coup de coude à l'horizontale.



L'agresseur conclut cette série d'attaques en vous envoyant le genou dans les parties.

Voici un exemple de la méthode essentielle d'entraînement, qui comprend la reconnaissance des mouvements et la façon dont les attaques éventuelles de l'agresseur sont formées. L'observateur assiste à une série d'attaques et intériorise le cours que suivent les mouvements. Etant donné que vous, en tant qu'observateur, n'avez pas besoin d'exécuter des défenses, vous pouvez rester calme, ce qui facilite grandement votre faculté d'assimiler les mouvements de votre adversaire. C'est le premier pas pour développer la capacité du défenseur à identifier une attaque et à entreprendre une action défensive contre elle.

L'attaquant apparaît aussi dans la phase d'entraînement et de pratique. Vous, **en tant qu'agresseur**, devez utiliser des techniques, les appliquer dans diverses variantes et combinaisons, lorsque vous passez d'une distance d'attaque à l'autre et frappez des coups précis à des points vulnérables.

Dans le rôle de l'agresseur, vous pouvez frapper légèrement à des endroits vulnérables à **condition qu'il soit fait usage d'équipement de protection**. Du point de vue de l'attaquant, le point de départ des mouvements commence à l'instant où vous prenez conscience du fait que vous allez effectivement passer à l'attaque. Cet exercice exige un niveau minimal d'agressivité. Les personnes suivant un entraînement de Krav Maga utilisent cet exercice de base pour acquérir et maintenir la faculté de livrer l'attaque appropriée, au moment propice, de la distance adéquate et sous le bon angle, ce qui augmente leurs capacités à mener le combat. Au cours de cet exercice, l'attaquant doit partir de différentes positions et sous des angles divers par rapport au partenaire qui sert d'observateur.

Changement de plan d'action au cours de la réponse initiale

La perception d'un stimulus particulier a déclenché la chaîne d'actions définie dans les phases 1 à 5, et vous, la personne impliquée dans l'incident, avez réagi et adopté un certain genre de comportement. Considérez maintenant la possibilité que votre cerveau ait également reçu la perception d'un **autre stimulus**, en plus du premier. Un changement de

vos plan d'action n'est possible qu'à condition que votre attention reste «ouverte» à de nouvelles perceptions, et soit capable d'analyser le nouveau stimulus tout en exécutant le plan d'action déclenché par le premier.

Une autre condition pour changer de plan d'action au cours d'un incident est que la phase numéro 5 ne soit pas encore arrivée à son état final, parce qu'il serait alors difficile, bien qu'encore possible jusqu'à un certain point, d'arrêter ou de modifier la ligne d'action initiale. Par conséquent, à condition que **vous gardiez votre attention et vos sens en éveil** pour percevoir de nouvelles sensations, et que vous ne vous concentriez pas exclusivement sur votre action initiale, vous aurez alors une plus grande possibilité (et plus de facilité) de changer votre ligne d'action tout au long du cours de l'incident.

Neutraliser le danger sous tous ses aspects

Quand survient une attaque ou lorsque vous percevez une menace, vous devez **exécuter toutes les actions nécessaires pour neutraliser la moindre possibilité d'être atteint!** Ce principe général signifie qu'il vous faut vous attaquer à tous les aspects du danger dans l'ordre de priorité dicté par les séries d'actions et la structure des mouvements et également en fonction de votre propre timing et de votre état de préparation, comme il suit:

- a. **Premier temps:** Empêcher l'attaque d'atteindre sa cible, c'est-à-dire le coup de poing ne frappera pas votre menton, l'étranglement ne bloquera ni l'artère carotide ni votre trachée-artère, la balle manquera la cible visée, la courbe du bâton sera déviée et ne touchera pas votre tête, le couteau sera arrêté avant qu'il ne puisse vous percer la peau, etc.
- b. **Deuxième temps:** Retirer à l'agresseur la possibilité immédiate de vous livrer une autre attaque similaire (particulièrement au moyen d'une arme) ou une attaque différente en «s'occupant» de lui. Dans les cas **d'attaques ou de menaces armées**, vous vous trouvez parfois obligé de prendre le contrôle de l'arme et, simultanément ou dans les plus brefs délais, de neutraliser votre adversaire. C'est maintenant le moment de chercher la présence (ou de vérifier l'absence) **d'autres agresseurs** qui auraient échappé à votre attention jusqu'alors.
- c. **Troisième temps:** La conclusion de l'opération, c'est-à-dire établir une situation où votre adversaire se trouve dans l'impossibilité (ou a été dissuadé) de poursuivre l'attaque. Si l'on se trouve en présence d'une arme, la conclusion de l'opération comportera généralement **le désarmement de l'agresseur**.

L'ordre des priorités lorsqu'on se trouve confronté à des attaques multiples ou à plusieurs agresseurs à la fois est décrit en détail dans le chapitre 10: **Défense contre deux agresseurs armés**.

Si vous en avez la possibilité et si vous choisissez cette option, **quittez les lieux rapidement**, évitant ce-faisant la tentative d'attaque, l'incident sera clos dès la première étape. Il vous est également possible d'effectuer une retraite contrôlée **après avoir exécuté une action défensive**, consistant par exemple à bloquer la main de l'agresseur essayant de vous poignarder, après lui avoir administré une ou deux contre-attaques décisives.

En général, on s'efforce d'**inclure une contre-attaque contre l'agresseur** faisant déjà part de la première étape. D'autres fois, cette action sera précédée de mesures destinées à

empêcher l'agresseur de faire plus ample usage de son corps ou de son arme. Lorsque l'on se trouve en présence d'une **arme**, la deuxième étape comprendra deux parties: mettre l'adversaire hors d'état de nuire et l'empêcher de faire plus ample usage de son arme. Tout cela dépendra du genre d'arme dont il s'agit et de la nature de l'attaque.

Remarque: Différentes étapes du processus de neutralisation du danger sont parfois réalisées simultanément.

Voici maintenant deux exemples tirés du chapitre 1: **Défense contre une attaque au couteau**. A l'aide de ces deux exemples, nous allons analyser les techniques d'autodéfense utilisées et examiner les principes directeurs pour neutraliser les différents éléments du danger.

1. Parade de l'avant-bras contre un coup de couteau dirigé vers le bas – saisie droite, et contre-attaque: Dans ce cas, la défense s'intègre à la contre-attaque, effectuée soit simultanément avec la défense, soit tout de suite après. La première étape consiste à arrêter l'attaque. La deuxième étape (intégrée à la première) constitue la contre-attaque. Aussitôt que possible, on ajoute le contrôle de la main, dans le but de restreindre le mouvement de la main tenant le couteau, afin de minimiser le danger constitué par l'agresseur qui tente de faire de nouveau usage de son arme. La troisième étape doit clore l'incident, au moyen de contre-attaques supplémentaires et en désarmant l'adversaire, selon les besoins et en fonction de la situation.

2. Les techniques fondées sur des attaques qui précèdent l'adversaire en anticipation de ses actions, comportent aussi les mêmes étapes, bien que celles-ci ne soient pas toujours définies clairement. Par exemple: **Attaque au couteau, Saisie droite – Coup de pied aux parties** ou **Attaque au couteau, Saisie orientale – Coup de pied au menton**. Dans ces deux techniques, vous devez effectuer une attaque vive et puissante qui fasse mal à l'agresseur et le stoppe avant qu'il ne se trouve suffisamment proche pour utiliser efficacement son couteau. On retrouve, dans ces techniques, les deux premières étapes: empêcher l'attaque d'atteindre son but et attaquer l'agresseur, les deux se trouvant combinées en un seul mouvement. Le point final de l'incident dépendra du résultat de cette contre-attaque préventive.

Méthodes d'entraînement supplémentaires; Comment utiliser ce manuel

Les principes implicites de l'entraînement au Krav Maga

Dans le chapitre d'introduction **Qu'est-ce que le Krav Maga?**, nous avons énoncé les principes généraux sur lesquels se fonde le système. Dans ce chapitre, nous allons voir en détail des principes spécifiques concernant l'entraînement et la pratique, en vue d'obtenir les meilleurs résultats possibles, c'est-à-dire former un adepte de l'autodéfense accompli et un combattant des rues compétent.

L'action en partant d'une situation défavorable

Au Krav Maga, les différentes techniques d'autodéfense peuvent être pratiquées lorsque votre position est **en état d'infériorité** par rapport à celle de l'agresseur. Par exemple, pour se libérer d'une prise, le défenseur doit commencer sa défense d'une position où il (ou elle) est tenu fortement, situation qui restreint grandement les possibilités du défenseur et le met en danger. Si vous devez vous défendre contre une attaque spécifique, on peut supposer que cette attaque est déjà commencée et s'exerce contre vous, posant une menace très grave pour votre sécurité et votre survie.

En réalité, il vous sera possible de réagir plus tôt, si vous vous rendez compte de l'attaque dès sa mise en œuvre ou bien si vous êtes préparé et vous y attendez à l'avance. Etant donné que ce n'est pas toujours le cas, nous avons incorporé dans ce livre des techniques qui sont nécessaires pour neutraliser tant l'attaque elle-même que l'agresseur, lorsque le défenseur doit y réagir à partir d'états d'alertes variés.

La technique de défense doit être **efficace, économique de mouvements et rapide**. Par conséquent, dès que vous commencez à réaliser votre mouvement défensif, vous répondrez aussitôt que possible avec des contre-attaques ou bien vous fuirez les lieux au plus vite. Rappelez-vous que même s'il est possible de réussir sa défense pour parer une attaque spécifique (ce qui vous sauve du danger immédiat), la défense elle-même, dans la plupart des cas, ne va pas complètement éliminer la menace pesant sur votre sécurité.

C'est pourquoi, au Krav Maga, une importance considérable est accordée soit à effectuer **une contre-attaque extrêmement efficace et agressive** (ou, s'il le faut, restreinte), soit **fuir d'une manière contrôlée** la scène de l'incident. Ce sont des actions qu'il faut accomplir tout en effectuant la technique de défense initiale, simultanément ou immédiatement après. Cette combinaison de défense et de contre-attaque contribue à **complètement éliminer la menace**. Le concept consistant à effectuer la défense et la contre-attaque simultanément représente un élément essentiel de la plupart des techniques du Krav Maga.

Un autre principe qui se retrouve dans un grand nombre de techniques du Krav Maga consiste à **empêcher l'agresseur de faire plus ample usage de son arme**, en faisant obstacle à sa faculté de la réutiliser ou de se déplacer librement avec. On cherche également à restreindre la liberté de mouvements **d'un adversaire non armé**, pour l'empêcher d'administrer des coups de poing ou de pied, etc., ou de repérer un objet qu'il pourrait utiliser comme arme.

L'entraînement avec un partenaire

L'entraînement au Krav Maga comporte les méthodes suivantes: pratique de coups de poing et de coups de pied sur un punching-ball ou d'autres objets, comme par exemple des pattes d'ours; pratique de techniques comme des «exercices en blanc» (c'est-à-dire sans partenaire); entraînement mental pour développer l'état d'esprit approprié et l'habileté physique, etc.

Les principaux éléments de **l'entraînement avec un partenaire** ont pour objet essentiel qu'il offre **une résistance** afin de procurer une opposition qui renforce l'impression de situation réelle.

Au début, il vaudrait mieux que les exercices de pratique avec un partenaire se déroulent à **un rythme assez lent**. Cela permettra aux participants de bien comprendre et mieux assimiler les exercices, les techniques, les principes implicites du système et les différents éléments que comporte l'affrontement.

L'exercice devrait **simuler un incident réel**. Cependant, les participants doivent essayer de se retenir de se frapper l'un l'autre avec un maximum de force. Il n'est bien sûr pas question de quitter la session avec des ecchymoses et des douleurs au point de ne pas être capable de poursuivre la routine habituelle... ou encore pire, de se trouver incapable de faire face à une attaque dans le «monde réel» à cause des blessures subies à l'entraînement.

Remarque: Un entraînement négligé provoque des effets extrêmement négatifs sur le moral et sur l'état d'esprit, qui sont deux facteurs essentiels lors d'un affrontement dans la vie réelle. En outre, **un entraînement imprudent risque de causer des dommages de santé irréversibles!** Il faut donc que toute personne engagée dans un entraînement au Krav Maga consulte soigneusement ce qui est dit à ce sujet dans le chapitre 14: **La sécurité pendant l'entraînement**, et mette en pratique les conseils qui y sont donnés.

S'entraîner avec des variations

Lorsqu'il s'agit d'apprendre les techniques de défense, de libération d'une prise et des contre-attaques, l'entraînement doit commencer par la pratique de techniques définies. Cela s'appelle des capacités «closes» ou «définies». Après qu'un étudiant ait partiellement assimilé les défenses de base et les principes qu'elles impliquent, il (ou elle) pourra passer à un niveau de pratique plus poussé consistant à se défendre contre les mêmes attaques de base avec de légères variations.

Les sessions d'entraînement se déroulent comme si vous vous trouviez au centre d'une sphère, de sorte que des attaques peuvent être dirigées contre vous depuis n'importe quelle direction, à une hauteur quelconque et à partir de positions diverses. Cela s'appelle l'entraînement aux «capacités ouvertes». Ainsi, par exemple, vous allez appliquer une technique de défense définie contre une attaque spécifique en exécutant la technique de défense correcte et la contre-attaque correspondante. Puis, vous effectuerez des défenses contre la même attaque ou une attaque similaire, venant d'un angle différent, et portée à une hauteur différente. Vous allez éventuellement appliquer les mêmes défenses contre des attaques identiques ou similaires, mais cette fois lorsque vous êtes en mouvement ou que vos gestes sont restreints, par exemple si vous vous tenez contre un mur ou derrière un bureau, en pratiquant ces techniques de défense en position assise, puis couché, et ainsi de suite. Toutes ces défenses sont exécutées contre des attaques spécifiques portées à partir de différents angles, à des vitesses variées et suivant des rythmes divers, en s'appliquant à ce que chaque défense soit suivie d'une contre-attaque administrée

aussitôt que possible.

Etant donné qu'il ne se trouve pas deux personnes agissant exactement de la même manière (et souvent une même personne peut avoir des réactions différentes à la même situation!), il est conseillé de **s'entraîner avec différents partenaires** dont la taille, le poids, l'agilité etc. varient, plutôt que de vous habituer à un seul adversaire. Le dernier stade de ce type d'entraînement consiste à vous défendre **contre deux agresseurs ou plus**.

Les principes énoncés dans ce manuel couvrent une grande variété de techniques: certaines sont clairement définies, d'autres ne le sont pas. Dès le moment où vous serez capable de reconnaître les principes inhérents à une technique particulière, vous améliorerez votre compréhension de ces principes sous-jacents, et en même temps vous prendrez davantage conscience d'autres techniques fondées sur les mêmes principes ou des principes similaires.

Lorsque vous exécutez un exercice technique, gardez à l'esprit les principes qui le dirigent. De cette manière, vous perfectionnerez en fait vos capacités dans l'accomplissement de plusieurs techniques. Cela contribuera à vos progrès par «l'ouverture d'esprit» dont vous ferez preuve dans vos réactions face aux sujets s'y rapportant. Cela a une extrême importance, car cela **développe vos capacités à opérer avec succès lorsque vous ferez face à des attaques comportant des variantes**, qui réclament les ajustements nécessaires aux techniques spécifiques que vous pratiquez. Votre habileté à vous défendre contre diverses variations apportées aux attaques «de base» vous prépare aux situations de la vie réelle qui comportent toujours certaines différences par rapport aux conditions existant dans une session d'entraînement dont on a le contrôle.

C'est là le véritable avantage que possède un système d'entraînement intégré et vraiment complet: la possibilité de programmer votre processus de prise de décisions, de vous entraîner à résoudre de nouveaux problèmes ainsi que la compréhension de la façon d'affronter des variantes de situations connues.

Les principes fondamentaux de l'entraînement

Pour commencer, vous devez lire attentivement ce manuel du début à la fin et vous assurer de bien comprendre tous les concepts fondamentaux du système. Nous insistons encore une fois sur le fait qu'il est absolument essentiel que vous lisiez le chapitre 14: **La sécurité pendant l'entraînement** avec une attention particulière avant de commencer tout entraînement physique! Un tel entraînement doit bien sûr avoir lieu uniquement sous la supervision d'un instructeur licencié et hautement qualifié de Krav Maga.

Il est aussi très important que vous soyez sûr de **comprendre parfaitement** toutes les explications techniques correspondant à chaque photo, à chaque exercice et à chaque chapitre. Nous vous recommandons d'étudier les diverses techniques présentées (ainsi que leurs principes sous-jacents) et de chercher les similarités qui peuvent se trouver entre elles. Ce sont ces similarités et ces principes qui, à partir d'une série d'exercices, forment un système cohérent, logique et utile, propre à être employé contre les dangers auxquels vous risquez de vous trouver confronté dans la vie réelle.

Certains chapitres comportent également des explications et des suggestions sur la façon de réagir avec des tactiques adéquates dans divers scénarios problématiques. Cela va plus loin que de décrire une nouvelle variante d'attaques spécifiques. La grandeur d'un combattant affirmé réside en ses capacités à employer physiquement le minimum d'efforts

et de force pour l'emporter dans un affrontement. Parfois, il est également possible de **venir à bout d'un adversaire par des moyens psychologiques**, sans qu'il y ait eu le moindre contact physique; l'adversaire est vaincu avant même que le combat ne commence!

Après avoir lu ce livre et assimilé une idée générale de la multitude de dangers que vous êtes susceptible d'avoir à affronter, il est temps de mettre en pratique une technique de défense spécifique **contre un type d'attaques ou de menaces particulières**, comme par exemple un agresseur armé d'un bâton, d'un couteau ou d'une arme à feu. Nous vous conseillons de vous entraîner dans l'ordre où les techniques sont présentées dans ce manuel, bien qu'il soit aussi possible de les pratiquer dans n'importe quel autre ordre logique qui vous conviendra.

Entraînement en solitaire

Quelques points importants à se rappeler lorsque vous vous entraînez seul: commencez votre session avec **un petit échauffement** pour stimuler la circulation sanguine, étirer vos muscles et augmenter l'élasticité et l'extension de mouvement de vos articulations. Il est essentiel d'éviter de porter de trop grands efforts sur les systèmes de votre corps lorsqu'ils ne sont pas prêts pour une telle activité, ce qui risque de leur causer des dommages à court ou à long terme! Comme toujours, avant d'entreprendre un type quelconque d'activités physiques, **vous devriez d'abord consulter votre médecin traitant et obtenir un accord médical!**

Après avoir sélectionné une technique particulière et l'avoir étudiée minutieusement au moyen du manuel, levez-vous et **imaginez un agresseur** effectuant cette même attaque, comme elle est montrée dans les photos du livre. Partez de la posture qui y est montrée, puis exécutez lentement les mouvements du défenseur tels que les décrivent les photos. Vous pouvez aussi **vous aider d'un miroir** pour vérifier que vos mouvements et vos positions correspondent bien à ceux du défenseur dans les photos.

Une technique de défense fondamentale s'exécute généralement en **un seul mouvement**. Cependant, si la technique est plus compliquée, vous devriez la décomposer en **une série de mouvements**. Décomposez les exercices d'après les photos et les explications correspondantes. S'il le faut, vous pouvez pratiquer chaque stade séparément, puis les enchaîner tous ensemble pour reconstituer la technique tout entière. Vous pouvez aussi utiliser un partenaire qui vous observe et vous aide à corriger les erreurs dans vos mouvements.

Entraînement avec un partenaire

Après avoir compris et conceptualisé la technique et l'avoir pratiquée dans l'air contre un agresseur imaginaire, vous voilà prêt à commencer l'entraînement avec un partenaire. Vous et votre partenaire devez tous deux exécuter tour à tour l'attaque, la défense et la contre-attaque telles qu'elles sont décrites dans les photos. Faites l'exercice lentement. Votre partenaire va minutieusement effectuer l'attaque «avec l'intention de vous blesser». Au début, vous accomplirez lentement et calmement les techniques auxquelles vous vous exercez comme si vous les jouiez «au ralenti».

Rappelez-vous: Votre corps doit être prêt au contact physique entre vous et votre partenaire.

Afin d'augmenter la puissance et la vitesse de l'attaque aussi bien que de la défense, surtout contre un partenaire attaquant au moyen d'une arme, il est conseillé que «l'agresseur» soit muni de **brassards de protection sur ses avant-bras**. C'est seulement après avoir pris

les mesures de sécurité adéquates et acquis un premier niveau d'aptitude par une pratique calculée, au ralenti, que vous pourrez passer au stade de la pratique de défenses contre des attaques plus fortes et plus rapides.

En plus de l'entraînement avec un partenaire, vous devriez également relire les parties correspondantes de ce manuel pour y trouver différents points de détail relatifs aux techniques auxquelles vous vous exercez.

Méthodes d'entraînement de défense contre des armes effilées et des objets contondants

Après avoir pratiqué les diverses techniques et les avoir appliquées convenablement, vous pouvez passer à un niveau d'entraînement plus élevé. Au moyen de méthodes d'entraînement avancées et de jeux didactiques, vous pourrez améliorer vos capacités à identifier rapidement une attaque déterminée, à décider immédiatement comment réagir avec la réponse appropriée et une contre-attaque simultanée. Par exemple:

Situations diverses: Votre partenaire, tenant le rôle de l'agresseur, va changer de position d'une attaque à l'autre. L'attaque sera portée à partir de **distances variées** et sous différents angles; l'agresseur emploiera **divers types d'attaques**, armé d'un bâton, ou d'un couteau.

Attaque soudaine: Votre partenaire dissimulera son arme derrière son dos, puis lancera brusquement son attaque. Vous, le défenseur, vous vous tiendrez sur place, regardant droit devant vous, et le laisserez vous attaquer de diverses positions et différentes directions, ce qui vous donnera moins de temps pour reconnaître l'attaque et réagir. Cette méthode améliorera votre degré de vigilance et votre capacité à réagir **aux situations soudaines de la vie réelle** et vous permettra d'accomplir le résultat voulu. Pour cela, il vous faut réagir à l'attaque sans connaître à l'avance la nature de l'attaque spécifique portée contre vous.

Remarque: Dans les situations de la vie réelle, vous ne devez sous aucun prétexte permettre à un agresseur potentiel de se placer dans une position assez proche pour mettre votre sécurité en danger!

Attaques multiples: Dans ce cas, l'agresseur ne va pas se contenter d'une **seule attaque**, mais il exécutera une **série d'attaques** (identiques ou différentes). Vos techniques de défense et vos contre-attaques doivent neutraliser les deux dangers qui vous menacent: c'est-à-dire, celui découlant spécifiquement des attaques et celui que pose l'agresseur lui-même.

Une fois de plus, nous insistons sur le fait qu'une **retraite planifiée** au moment opportun et dans la direction appropriée constitue parfois le meilleur parti à prendre!

Une autre possibilité consiste à accroître votre «distance de garde» par rapport à l'agresseur et à vous placer de façon à être prêt à appliquer les techniques de défense et les contre-attaques appropriées.

Les yeux clos: Alors que vous vous tenez debout, les yeux fermés, votre partenaire va prendre la posture d'un agresseur au milieu d'une attaque, avec son arme à 40 ou 50 cm de votre corps. Votre partenaire doit vous «alerter» en vous donnant un certain signal prévu à l'avance. En réponse à ce signal, vous ouvrez les yeux. Vous devez promptement identifier le danger et effectuer une technique appropriée contre l'attaque spécifique proposée par votre partenaire. C'est le premier stade d'entraînement avec les yeux clos.

Autres méthodes d'entraînement – Menace d'une arme à feu

Après avoir pratiqué les techniques fondamentales contre les diverses menaces posées à l'aide d'une arme de poing, d'un fusil ou d'une mitraillette, que vous sentez que vous êtes capable de vous défendre contre les menaces de base et que vous avez assimilé les principes inhérents aux techniques de défense contre les armes à feu, vous pouvez dès lors poursuivre votre entraînement en créant des scénarios plus «dangereux». Un tel entraînement vous donnera plus de rapidité pour **reconnaître l'attaque** et prendre les **décisions tactiques** concernant la réaction appropriée. Ces scénarios supplémentaires élargiront l'éventail des situations dans lesquelles vous vous trouverez préparé à réagir avec succès. Vous pouvez également appliquer certaines des méthodes d'entraînement exposées plus haut pour vous défendre contre des objets effilés ou contondants et les menaces d'armes à feu.

Remarque: Les termes «**pistolet**» ou «**arme à feu**» utilisés ici désignent indifféremment une arme de poing, un fusil d'assaut, une mitraillette ou un fusil.

Méthodes d'entraînement avancées

Pratique de la neutralisation d'un agresseur vous saisissant ou vous bousculant sous la menace d'une arme à feu: L'agresseur vous tient, vous pousse et vous conduit tout en vous menaçant de son arme. Cela demande d'effectuer la technique de base lorsque vos mouvements sont restreints ou que vous devez vous défendre en marchant ou en étant bousculé.

Pratique de la neutralisation dans des directions différentes: Cela simule la situation où il y a, à votre droite ou à votre gauche, une **tierce partie** innocente qui risquerait de se trouver dans la ligne de tir si vous détournez l'arme à feu dans sa direction. Dans une telle situation, vous devez appliquer une technique qui assure positivement que l'arme sera déviée dans **une direction qui ne causera pas de danger** pour une personne se trouvant à côté de vous.

Pratique de la neutralisation d'une menace en position assise: Il est essentiel de vous exercer à vous défendre contre une arme, assis dans une chaise avec l'agresseur relativement proche de vous. Vous pouvez aussi effectuer des exercices similaires assis dans un véhicule. C'est particulièrement important à cause du grand nombre, toujours croissant, de «crimes motorisés» dans le monde entier, comme des détournements de véhicules et autres attaques dirigées contre des automobilistes ou leurs passagers de l'extérieur ou de l'intérieur du véhicule.

Comment jouer le rôle: Plus votre partenaire jouera son rôle «d'agresseur» de manière réaliste et convaincante, en donnant des ordres, en agissant nerveusement ou de façon erratique et même en vous «insultant», vous poussant, vous bousculant, vous saisissant, etc., mieux vous apprendrez à agir fonctionnellement sous la pression d'un véritable affrontement.

Intégration et combinaison

Intégration et combinaison de situations, de techniques et de méthodes d'entraînement: Pour développer les instincts d'un «combattant de rue», il est essentiel de jouer le rôle de l'agresseur. C'est surtout vrai si le défenseur a une connaissance a priori minimale de l'imminence d'une menace ou d'une attaque. Il faut que les rôles joués comprennent une grande variété d'attaques ou d'options de défenses, comme dans les exemples suivants:

Défense en **position assise** contre une **attaque au moyen d'un bâton**. Quelquefois vous utiliserez la chaise pour la défense et pour l'attaque, d'autres fois «seulement» votre corps.

Envisagez de vous exercer dans la défense contre un **coup de couteau** lorsque l'agresseur vous tient de sa main libre par vos vêtements alors qu'il vous donne **plusieurs** coups de couteau de la même manière, en succession rapide. Dans votre défense, vous devez affronter des attaques répétées et effectuer une contre-attaque aussi vite que possible.

Il est extrêmement stimulant de pratiquer les techniques de défense lorsque vous avez d'abord les **yeux clos**, puis lorsque vous les ouvrez soudainement en réponse à un signal sonore, un léger coup de poing ou une prise de l'agresseur. Il vous faut immédiatement reconnaître la menace et instantanément effectuer la technique de défense appropriée, aussi efficacement et précisément que possible.

De plus, en tant que défenseur, il faut aussi que vous soyez en train de vous déplacer et que l'agresseur émerge soudainement de derrière un abri ou une barrière, de façon à ce que vous ne puissiez identifier l'attaque qu'**à la dernière minute possible**. Aussitôt que vous apercevez votre partenaire vous attaquant, vous devez identifier ses actions et vous défendre, contre-attaquer ou prendre vos distances, en fonction des circonstances et du type particulier d'attaque portée. Pour élargir l'éventail des scénarios et des incidents possibles, formez des combinaisons de différents défis d'entraînements parmi les choix présentés ci-dessous.

Ce qui suit représente la plupart des facteurs que l'on peut combiner pour définir un scénario d'entraînement:

- La combinaison d'un type d'attaque avec un autre type d'attaque.
- La posture de départ du défenseur, combative ou neutre.
- Différentes options pour l'angle d'attaque; changement de position de l'agresseur pendant l'attaque.
- Changements de la scène (l'environnement) où l'entraînement prend effectivement place, ainsi que le moment de la journée, échanges entre les diverses armes à la disposition de l'agresseur.
- Il est également important de faire varier le nombre d'agresseurs participant à l'exercice, opérant tous en même temps contre le défenseur, depuis différents angles, posant des menaces différentes ou identiques.

Il existe encore d'autres méthodes d'entraînement, mais celles mentionnées ci-dessus sont amplement suffisantes pour un entraînement intensif. Vous devez vous rappeler que la règle du jeu consiste à **s'exercer et encore s'exercer**, mais il faut le faire d'une manière

créative, intelligente et stimulante afin de véritablement entretenir le développement et les progrès.

Entraînement mental

Nous sommes confrontés au problème qui est d'entraîner une personne à faire face à des situations de vie ou de mort. Il n'est, bien sûr, pas possible de tuer ou blesser grièvement les participants, puis les ramener, d'une façon quelconque, à leur condition antérieure de parfaite santé dans le but de pratiquer l'exercice et corriger des fautes éventuelles. Le véritable défi consiste à placer l'étudiant dans **un cadre d'entraînement réaliste**, qui permette de poser les problèmes et d'élever le degré de tension, sans pour autant vraiment menacer sa vie ou son bien-être comme cela pourrait arriver dans des circonstances réelles.

Pourquoi doit-on simuler un affrontement violent de la vie réelle? L'étude technique ne se suffit-elle pas par elle-même, sans nécessiter le besoin d'un entraînement mental spécial? La réponse est non! L'entraînement mental est crucial pour acquérir la capacité de survivre à un affrontement violent. Au moment où votre vie est en jeu, il vous faut non seulement affronter la source du danger (l'agresseur), mais aussi les réactions de votre esprit et de votre corps à cette situation de vie ou de mort. Il existe en fait **une relation intégrée entre le corps et l'esprit**, concernant les mécanismes de peur et de tension que l'on éprouve au cours d'un affrontement violent. La manière de réagir à la peur et à la tension mentale aura une influence directe sur la capacité à prendre les décisions correctes à temps et à la vitesse voulue, ainsi que sur l'habileté physique pour exécuter les techniques adéquates qui ont été assimilées lors de l'entraînement passé.

La confrontation à une situation violente crée généralement un état de tension mentale et provoque souvent des émotions et des sentiments destructifs intenses, comme la peur, l'anxiété, la haine, la colère, etc. La pratique d'un entraînement mental résoudra ces problèmes en accroissant la maîtrise de soi, ce qui permettra de mieux contrôler ses émotions et de rendre le processus de prise de décisions plus rapide et plus juste. Le système nerveux autonome cause la sécrétion d'une grande quantité d'adrénaline dans le sang. Dans cet état, la réaction sera soit la **paralysie**, soit la **fuite**, soit le **combat**.

Il est clair que se trouver figé sur place (bien que ce soit le moyen qu'utilisent certains animaux pour se défendre contre des prédateurs), est inefficace dans la plupart des situations que vous serez susceptible de rencontrer. Le choix entre fuir ou engager le combat doit se faire **d'une manière parfaitement contrôlée**, les sens en éveil pour absorber les stimulus correspondants et les informations procurées par la scène, ce qui s'accomplit bien mieux si l'attention n'est pas diminuée par les sentiments et les émotions. «La paralysie» est donc à éliminer de notre éventail de réactions possibles. Si l'on cesse de bouger, cela doit se faire à la suite d'une **décision tactique** et non **pas parce que l'on a perdu le contrôle** de ses moyens.

On cite le cas d'athlètes qui obtiennent de bien meilleurs résultats pendant l'entraînement que lors des compétitions. Cela se produit parce que, pendant la compétition, la contrainte et la pression mentale causées par la compétition, souvent, leur «dérobent» une large part de leurs ressources physiques et mentales. Leur attention n'est pas concentrée exclusivement sur les actes qui leur sont demandés, ce qui, par conséquent, leur fait perdre l'énergie nécessaire pour accomplir leurs meilleures performances. Il faut des psychologues et des entraîneurs spécialisés pour aider de tels athlètes à mieux contrôler

leur stress et leur insuffler une impression de confiance en eux-mêmes.

Des personnes de tous milieux, depuis les acteurs apparaissant devant des dizaines de milliers de spectateurs jusqu'aux courtiers de la bourse qui ont entre leurs mains le sort de fortunes se montant à des dizaines de millions de dollars, ont parfois du mal à surmonter le poids de la pression mentale sous laquelle il leur faut procéder. Certains ont même recours à la drogue, avançant ainsi vers leur propre destruction.

De toute évidence, ce sont nos **ressources mentales internes** qui nous permettent de fonctionner convenablement et efficacement dans notre vie quotidienne. Nous devons, dans chaque expérience, parvenir à supporter nos émotions et sentiments subjectifs et s'en sortir en ayant le dessus dans chaque incident. Il nous faut aussi savoir prendre une leçon du fait même de l'affrontement. Ainsi, l'incident va nous aider à comprendre les forces qui agissent en nous et renforcer nos capacités mentales et spirituelles.

Finalement, pour résoudre le problème présenté au début de cette section: c'est-à-dire s'entraîner à affronter des situations de vie et de mort **sans danger de se faire mal, il faut intégrer l'entraînement mental à l'ensemble du régime d'entraînement**. C'est le moyen pour développer et régler les forces mentales requises. Il est nécessaire de s'exercer et d'utiliser cet entraînement mental en combinaison avec l'entraînement physique, technique et tactique.

On sait que le corps humain réagit aux images créées dans l'imagination et le subconscient de la même manière, ou d'une façon similaire à celle par laquelle il réagit aux images et sensations reçues du monde extérieur. Nous allons utiliser ce phénomène pour accroître nos capacités à faire face au danger. Il n'y a pas de différence fondamentale dans nos réactions en réponse à une certaine image si elle apparaît comme le résultat d'un **stimulus externe** ou si elle résulte d'une **création interne**. La relation étroite qui existe entre une scène issue de l'imagination et l'état mental de la personne ou son subconscient, explique la raison d'être de l'entraînement mental. Simplement, lorsqu'une personne «voit» ou «dessine» l'incident imaginé, cela exerce son subconscient, qui est la source des sentiments qui bloquent les capacités mentales et physiques lors d'un affrontement.

En utilisant cette approche, vous, l'étudiant, allez opérer seulement en fonction de votre imagination et à un moment où vous êtes relativement détendu et à l'aise. Par exemple, lorsque vous êtes assis dans le train, dans le bus, en avion, ou dans la salle d'attente du dentiste pour profiter de votre temps libre, imaginez une scène où un agresseur violent essaie de vous attaquer. Essayez de visualiser l'agresseur, remarquez la façon dont il (ou elle) est habillé(e), observez les techniques d'attaque employées par l'agresseur et quelle est son arme éventuelle. Notez aussi votre propre état d'esprit et votre position à ce moment.

En vous représentant la menace et en imaginant les tactiques et les techniques de défense appropriées, vos nerfs et vos muscles deviendront plus aptes à réagir à un danger de la vie réelle sans succomber à l'interférence du stress. Grâce à l'entraînement mental, les techniques et les tactiques deviennent pour vous une seconde nature. Il vous permet d'assimiler les techniques et les tactiques que vous avez apprises, si bien que même sous la tension d'une attaque, **vosre réaction physique se fera sans avoir besoin de réfléchir et sans la moindre hésitation**. L'entraînement mental vous permettra aussi de vous familiariser avec le déroulement d'une situation de vie ou de mort, à quoi elle ressemble, quelles sont vos impressions et, ce faisant, il dissipera l'impact du stress et les phénomènes de choc lorsque vous vous trouverez confronté à une telle menace dans la vie réelle.

Il y a deux méthodes possibles pour vous représenter un incident: (1) **Imaginez-vous en**

train de regarder un film dans lequel les personnages (y compris vous-même) jouent des rôles. (2) Imaginez l'incident comme si vous en étiez un **participant actif**, agissant au fur et à mesure dans l'incident. Cette seconde approche est à recommander, car elle stimule davantage la perspective qu'a généralement le défenseur lors d'un affrontement violent.

La technique

Imaginez le déroulement de l'incident par étapes, selon les différentes possibilités pour sa conclusion. Pour commencer, laissez votre agresseur imaginaire réussir son attaque, et représentez-vous, vous-même «blessé». «Ressez» la blessure de l'attaque et la douleur causée, comme si vous étiez le «perdant» dans l'affaire. Représentez-vous l'incident une fois et encore une fois, au ralenti, **et à chaque fois améliorez votre position et votre façon d'agir**. Lorsque vous imaginez la scène, appliquez des défenses de plus en plus efficaces et effectuez des contre-attaques qui deviennent progressivement plus puissantes et plus rapides. A la fin, représentez-vous comme le gagnant, l'emportant à chaque fois sur votre adversaire à l'aide de techniques de défense et de contre-attaques efficaces.

Vous devez surtout vous concentrer à **vous voir en «vainqueur»** afin de graver dans votre esprit cette issue du combat, ce qui augmentera les chances que ce soit également ce qui doit se produire dans un **réel combat** pour votre survie. Le simple fait de savoir qu'il est possible que vous puissiez «perdre» ou être blessé diminuera votre appréhension à être effectivement blessé et **accroîtra de manière significative votre habilité à agir sous pression**. Une fois arrivé au stade où vous avez dans votre imagination le dessus sur l'agresseur, vous pouvez passer à la pratique imaginaire d'une autre technique d'attaque, dans une autre situation, contre un autre agresseur.

A un stade avancé d'entraînement mental, vous devriez imaginer **le combat tout entier**, un affrontement étendu, contre un agresseur. Vous pouvez combiner l'imagination avec de véritables gestes physiques, c'est-à-dire que vous imaginez les attaques, les gestes et le comportement du ou des agresseurs imaginaires et en même temps, vous exécutez effectivement les défenses et contre-attaques nécessaires, vous entreprenez des attaques et changez de tactiques. En pratiquant cette activité, vous devez avoir «conscience» de la personne qui vous «fait face», vous efforcer de «voir» ses réponses à vos actions et l'effet que ces dernières ont sur votre adversaire. Effectuez ces actions **lentement et en prêtant la plus grande attention aux détails**. L'importance du combat imaginaire repose sur la création d'images et de scénarios successifs et dynamiques.

En outre, il est clair qu'il est également possible de pratiquer l'opération inverse, c'est-à-dire que toute la pratique physique «ordinaire» des techniques et tactiques de défense, ainsi que du combat au corps à corps, vous sert d'entraînement et améliore votre alerte et vous prépare pour l'affrontement mental: la raison étant que lorsqu'on s'entraîne physiquement, l'esprit s'exerce également et, par conséquent, plus la pratique est tendue, aussi bien mentalement que physiquement, meilleure elle est.

Pour conclure, il faut remarquer qu'en dépit de l'importance de l'entraînement mental, c'est finalement votre corps qui va exécuter physiquement les actions qui vont vous sauver la vie ou celle des personnes autour de vous. Il n'est par conséquent pas moins important de **développer votre forme physique** et particulièrement **vos capacités à encaisser une attaque et ignorer la douleur** que vous pourrez subir au cours d'un affrontement. Cela vous permettra d'accroître vos dispositions pour faire face avec assurance et supériorité à un agresseur posant une véritable menace et, le vaincre plus facilement et efficacement, sans obstacle à l'hésitation ou à une influence émotionnelle et physique autodestructrice.

Cas réel

Il ne faut jamais sous-estimer votre adversaire: Un ancien champion du monde d'échecs voyage dans un train en Europe centrale et un homme, assis à côté de lui, lui propose de faire une partie d'échecs. Le champion refuse, bien sûr, n'en voyant pas l'intérêt: il connaît personnellement tous les joueurs d'échecs de classe internationale et il est par conséquent évident que la différence de niveau est beaucoup trop grande. Mais son compagnon insiste tant, qu'il finit par accepter de faire une seule partie. Le champion joue sans prêter attention et il perd. Le passager lui propose une autre partie. Comme le champion sait que si, cette fois, il joue plus sérieusement, il gagnera certainement, il refuse. L'autre homme ne cesse de le prier, si bien que finalement, il y consent. Mais, bien qu'il joue au mieux de ses possibilités, il perd encore. C'est maintenant le champion qui réclame une revanche, mais en dépit de tous ses efforts et à sa grande surprise, puisqu'il joue de son mieux, il perd pour la troisième fois. Il demande au passager: «Qui êtes-vous et où avez-vous appris à jouer comme cela?» L'homme lui répond qu'il habite dans un des petits villages de la région, qu'il n'est jamais sorti du pays et n'a jamais joué qu'avec ses amis. A son grand regret, dit-il, le train a maintenant atteint sa destination et il doit descendre, et il le remercie pour ce tournoi mémorable. Puis il disparaît, laissant le champion du monde méditer sur cet étrange incident pour le restant de ses jours...

La sécurité pendant l'entraînement

Pour acquérir les compétences nécessaires afin de venir à bout d'un agresseur dans un affrontement violent ou d'un ennemi dans une bataille, il faut s'entraîner. L'entraînement dans une méthode de combat, implique des rapports avec un ou plusieurs partenaires aussi bien physiquement (depuis un contact léger jusqu'à un engagement complet) que mentalement. Pendant l'entraînement, on se sert également de différents types d'équipements professionnels, comme par exemple des punching-balls, des pattes d'ours et autres protections d'entraînement ou des combinaisons de contact, afin de parfaire les aptitudes de l'étudiant. Il est aussi possible d'améliorer et de raffiner les techniques en les pratiquant «à sec», c'est-à-dire sans l'interaction d'un partenaire ni la résistance d'un punching-ball, mais en théorie en les effectuant physiquement «dans l'air».

Notre but est que l'étudiant participe à tous les genres d'entraînements **sans se faire de mal**. Il faut pour cela un endroit adéquat pour s'entraîner, des règles de comportement appropriées, l'équipement nécessaire et utiliser une méthode progressive pour promouvoir les connaissances et éprouver un entraînement intensif. En remplissant ces conditions, on évite que surviennent la plupart des dangers et cela diminue les risques de blessures. Dans ce chapitre sont présentées les recommandations à suivre pour atteindre ce noble objectif.

Il existe indubitablement un conflit à résoudre lorsque l'on essaie de faire la part des choses entre deux approches contradictoires d'importance cruciale: d'une part, les méthodes d'entraînement et les scénarios qui mettent l'étudiant sous pression et simulent des attaques de rue dans les conditions de la vie réelle, en opposition avec des méthodes d'entraînement sans aucun élément risquant de causer aux participants des blessures graves ou même seulement démoralisantes. La discipline du Krav Maga a toujours insisté sur la nécessité d'**intégrer ces deux approches opposées** et de pratiquer l'entraînement de ses disciples dans une atmosphère presque réelle, mais sans infliger inutilement le moindre mal physique.

Visite médicale

Une visite médicale constitue un élément indispensable aussi bien pour les étudiants que pour l'instructeur, afin d'éliminer toute crainte de forme physique insuffisante. L'instructeur et les étudiants doivent tous être en suffisamment bonne forme pour le genre d'activités déployant des quantités d'énergie et les demandes physiques que comporte généralement le Krav Maga. Cependant, même des personnes ayant certaines limitations physiques (légères ou mêmes importantes) peuvent s'entraîner au Krav Maga, à condition que cela se fasse **selon un mode d'instruction spécial et sous la supervision médicale nécessaire**, et obtenir des résultats impressionnants. En Israël, des sessions d'entraînement au Krav Maga spéciales sont données à des personnes souffrant de handicaps importants, qu'elles en soient atteintes depuis leur enfance ou à la suite d'actes de guerre. Dans de nombreux cas, les participants ont obtenu à leur examen final des résultats étonnants en dépit de leurs limitations!

Avant de commencer le moindre entraînement au Krav Maga, chacun doit d'abord obtenir une autorisation médicale. Le médecin qui doit juger si un tel entraînement est approprié pour la condition du sujet, **doit être averti du niveau élevé de contact physique**

et de tension cardiovasculaire imposés au participant. Il faut également insister sur le fait qu'une personne apprenant à l'aide d'un manuel d'instruction ou d'une vidéo doit faire particulièrement attention lorsqu'elle passe à la pratique, qu'elle le fasse seule ou avec un partenaire, étant donné que **manquent alors la supervision personnelle et la surveillance d'un instructeur de Krav Maga licencié et muni de l'expérience nécessaire.**

Le lieu d'entraînement

Tout endroit où des personnes pratiquent un sport ou quelque entraînement physique que ce soit, en l'occurrence le Krav Maga, est considéré comme un **lieu d'entraînement**. Il peut s'agir d'un club athlétique, d'une pelouse, d'une plage, de votre salon, etc. Le lieu et le type d'entraînement doivent être compatibles.

Avant que l'entraînement ne commence, tout objet susceptible de causer des blessures aux participants **doit être retiré**. Lorsqu'on s'entraîne sur le sol d'un gymnase couvert de tapis de mousse, prenez grand soin que ces tapis soient attachés les uns aux autres sans espace entre eux et **sans risque de glisser**. Le mieux est que ce sol, couvert de tapis, soit alors entièrement recouvert d'une toile ou une couche de plastique extrêmement bien tendue sans aucun pli, ni espace et sans défaut.

Le lieu d'entraînement doit être **bien ventilé** pour assurer le renouvellement adéquat d'air frais. Il faut disposer sur place d'une quantité illimitée d'eau potable et, par temps chaud, les participants doivent boire de l'eau **pendant la session d'entraînement** elle-même.

Remarque: Il faut que l'entrée et la sortie du lieu d'entraînement soient suffisamment larges pour **permettre facilement le passage** de deux personnes en portant une troisième blessée.

Il faut toujours qu'il y ait une trousse de premier secours sur place. Elle doit être bien fournie et équipée des accessoires correspondant à une large diversité de blessures éventuelles, des plus légères aux plus graves. Prenez soin d'inspecter la trousse et de la compléter comme il se doit. Cette trousse doit être directement accessible et son emplacement connu de chaque personne participant à la session d'exercice.

Un étudiant au Krav Maga doit régulièrement s'entraîner dans des endroits différents, y compris dans des endroits **où il pourrait se trouver effectivement un jour face à un affrontement violent**. S'il ne le fait pas, ses capacités mentales pourraient se trouver gênées par un environnement peu familier, et si cela arrive, ses aptitudes en pâtiront aussi physiquement. Par conséquent, lorsque l'on arrive dans un lieu d'entraînement autre que le lieu ordinaire, il faut s'assurer qu'il soit procédé à une inspection pour déceler les sources de risque évidentes ou cachées. Il faut, bien entendu, également y **apporter une trousse de premier secours**.

Cela va sans dire qu'un studio d'entraînement doit également répondre aux exigences des standards **locaux et nationaux** concernant les conditions de sécurité ou d'hygiène.

Tenue vestimentaire et apparence

Les vêtements et l'équipement doivent être appropriés pour l'entraînement et vice-versa. Avant le début de la session, l'étudiant **doit retirer tout objet ou bijou**, comme par exemple des montres-bracelets, colliers, bagues ou boucles d'oreilles, risquant de causer un danger

pour lui-même ou pour les autres participants.

Remarque: Il faut prêter une attention particulière aux étudiants (hommes ou femmes) portant des lunettes, ayant de longs cheveux, les ongles longs, etc.

La tenue d'exercice doit être esthétique et complète, sans accessoires risquant de poser un danger pour les participants, comme une boucle de ceinture, une fermeture Eclair ouverte, des habits déchirés, des poches se balançant, etc.

Il faut toujours être muni des **équipements de sécurité** et des **gardes de protection** appropriées à ce type d'entraînement. Le niveau de puissance d'impact doit être adapté aux gardes de protection portées par l'étudiant afin **d'éviter une force excessive** risquant de causer du mal. Les bandages et autres protections pour les mains, avant-bras, genoux, etc., doivent être complets, portés comme il se doit et ne doivent comporter ni épingles ni bords tranchants.

Sachant tout ce qui précède, il est essentiel de s'entraîner dans **divers types de vêtements**: aussi bien en maillot de bain ou en tenues légères d'été qu'en épais habits d'hiver. Afin de se trouver préparé pour les situations de la vie réelle, l'étudiant doit savoir exécuter les techniques d'autodéfense et les exercices de combat dans n'importe quel genre d'accoutrement et ne doit pas s'habituer à opérer dans un type de vêtements seulement!

L'échauffement

Le but de l'échauffement est de préparer physiquement et mentalement l'étudiant pour la session d'entraînement. L'échauffement doit être mené en fonction du type d'exercices qui suivront. L'échauffement doit être **progressif** et comprendre l'activation des différents systèmes du corps.

Lorsque l'on doit affronter une véritable situation violente, on ne peut évidemment pas demander à l'agresseur de nous laisser le temps pour nous échauffer... On doit se tenir prêt à tout moment, physiquement et mentalement, à exécuter, dans l'espace d'une fraction de seconde, l'action appropriée et faire face à l'agresseur sans échauffement. Dans de tels moments, l'aide nécessaire vient du système nerveux autonome dont le rôle consiste justement à affronter de telles éventualités, en injectant des substances stimulantes, comme l'adrénaline, dans le système sanguin. Cependant, dans les sessions où l'on a décidé de s'entraîner sans échauffement préalable, il faut faire preuve d'une prudence particulière pour **éviter des efforts soudains et particulièrement éprouvants**, risquant de faire mal.

Il est recommandé d'effectuer un petit échauffement avant de procéder aux activités physiques décrites dans les diverses méthodes d'enseignement et techniques présentées dans ce livre. Cet échauffement léger doit durer de 10 à 15 minutes et il comprendra généralement **des exercices d'étirement**, pour stimuler la circulation, accélérer le système cardiovasculaire et assouplir les muscles et les articulations, ainsi que **de légers exercices de force** comme des pompes, des abdominaux et des accroupissements comme des flexions profondes des genoux. Il est également conseillé d'inclure dans l'échauffement des **jeux de combat** ainsi que des exercices de **techniques de base** du Krav Maga.

Le code de conduite – l'autodiscipline; obéissance aux directives de l'instructeur ou du responsable de session

Lorsque l'on s'entraîne avec un ou plusieurs partenaires, **sans la présence d'un instructeur**, il est recommandé de décider qui dirigera la session. Cette personne sera appelée «**le responsable de session**».

La clé pour que l'entraînement se passe en toute sécurité et en évitant des blessures inutiles, consiste à adopter **une conduite convenable**. Elle se fonde sur l'autodiscipline et l'obéissance aux directives du responsable de session.

Attention: Lorsque vous vous entraînez seul ou avec un partenaire selon des instructions écrites, en l'absence d'un instructeur expérimenté, il est particulièrement important de maintenir un haut niveau de responsabilité et d'adhérer strictement aux règles de sécurité.

L'obéissance aux directives permet d'accomplir **l'uniformité de comportement dans le groupe**. Lors d'une session d'entraînement comprenant un grand nombre d'étudiants, ceux-ci doivent toujours se mouvoir selon des directives arrangées par avance pour réduire les risques de collision entre les participants.

Lors de la pratique d'une technique donnée, l'étudiant est supposé exécuter les différentes attaques et défenses en étant **dans un état émotionnel «calme»**. Il (ou elle) ne doit pas se mettre en colère contre son partenaire (ou adversaire) ni agir sous l'effet de l'emportement, de la colère ou de la peur et, bien sûr, ne doit pas «surprendre» son partenaire en effectuant une attaque qui n'avait pas été préalablement prévue. L'autodiscipline comprend également une stricte adhérence au cadre de l'entraînement, l'obéissance aux directives de l'entraîneur de session et un souci véritable du bien-être de son partenaire.

La sécurité et les régulations en vigueur dans les différents domaines de l'entraînement

L'étudiant doit être prêt, émotionnellement, physiquement et techniquement, pour le niveau de difficulté de la session d'entraînement. Si, pour quelque raison que ce soit, il sent qu'il n'est pas capable de soutenir l'affrontement ou n'est pas en mesure d'exécuter une des tâches de la session, quelle qu'elle soit, **il doit s'abstenir de faire ces activités**. Le responsable de session doit avoir connaissance des possibilités des étudiants et de leurs limitations à n'importe quel moment, et agir en conséquence.

Lorsque l'on pratique certains gestes, comme des coups de poing ou de pied dans l'air, il faut toujours le faire **avec le contrôle approprié et la force adéquate**, afin de ne pas causer de dommage aux articulations ou aux muscles. Lorsqu'on bouge un membre, par exemple, il ne faut pas tenter de le tendre au-delà de sa portée maximum afin de ne pas disjoindre ou étirer l'articulation. Il faut donc le replier avant d'atteindre l'extension maximale.

Pendant une session, la force d'impact sur un punching-ball ou une autre cible, rembourrage ou patte d'ours, doit être **contrôlée**. Le membre administrant le coup doit avoir l'habitude d'absorber les chocs ressentis lors de la collision avec la cible et cela prend généralement un certain temps pour pouvoir frapper avec force et rapidité en toute sécurité. Il arrive très souvent, aussi bien à l'entraînement que dans les incidents de la vie réelle, qu'après avoir réussi à administrer un coup de poing, le combattant souffre d'une lésion au poignet.

Pendant un entraînement en groupe, tous mouvements exigeant beaucoup d'espace, par exemple des pratiques de chute, chute interrompue, roulade, jets à terre et coups de pied, doivent être exécutés par **tous les participants dans la même direction**, afin d'éviter les collisions entre eux. Des exercices de **jet à terre et de chute** doivent se faire sur un **sol mou** approprié.

Si le lieu d'entraînement est bondé, **il faut toujours coordonner** entre les différents participants des actions telles que jeter l'adversaire à terre. Dans de tels cas, il est également nécessaire de faire face à la direction du mouvement afin **d'éviter les collisions possibles** avec les autres disciples. En aucune circonstance un étudiant ne doit être jeté à terre avec force dans la direction d'autres participants!

Attention: À moins que ce ne soit spécifiquement requis, un étudiant ne doit pas se laisser tomber avec force sur son partenaire après l'avoir plaqué, fauché ou jeté à terre.

Aucune partie du corps du partenaire, et tout particulièrement **aucun point vulnérable** de son corps, ne doit être soumis à une attaque puissante. Il faut se rappeler que le niveau possible d'impact administré ou absorbé lors d'une attaque diffère d'un individu à l'autre. Certaines personnes sont fortes et leur niveau de tolérance est élevé, alors que d'autres sont plus sensibles. Cependant, quel que soit le sujet recevant le coup, **des attaques puissantes portées aux points les plus vulnérables du corps provoqueront presque inévitablement des blessures**, parfois permanentes.

Remarque: Un étudiant ne doit jamais administrer un coup de poing non ganté ou avec ses doigts tendus et rigides au visage non protégé de son partenaire.

Il faut laisser le partenaire récupérer des chocs, des étranglements, des prises ou des actions de levier **à l'instant où il fait un signe convenu à l'avance**, comme d'émettre un certain mot ou son, de frapper avec sa main, etc. Ces d'attaques ne doivent pas être exécutées précipitamment ou avec un maximum de force. Au contraire, il faut les effectuer d'une manière **progressive** et contrôlée et en prêtant attention aux réactions du partenaire. Seulement après que l'adepte soit bien conditionné et ait acquis un niveau d'aptitudes élevé dans les exercices de défense, on pourra autoriser un niveau d'entraînement plus poussé.

Pour s'exercer aux défenses contre les attaques armées d'un bâton, le bâton doit être **lisse**, sans cassure, sans parties fêlées ni qui dépassent. Il est recommandé d'utiliser, au début et pour les sessions d'entraînement particulièrement ardues, **un bâton rembourré**.

Pour s'exercer aux défenses contre les attaques armées d'un couteau, on devrait se servir de **couteaux en caoutchouc** dans les premiers stades de l'entraînement. Seulement après avoir atteint un niveau d'aptitudes adéquat, les étudiants pourront passer à des **couteaux en bois** non tranchants. Lorsqu'ils auront finalement complètement maîtrisé les techniques, les adeptes pourront s'entraîner avec des **couteaux en métal**, mais en employant le maximum d'attention!

Remarque: Les accessoires d'exercice et aides d'entraînement doivent être maintenus en bonne condition, complets et adaptés pour l'activité spécifique.

Autant qu'il s'avère nécessaire, chaque étudiant doit **porter des accessoires de protection** appropriés pour son degré de condition physique et de capacités techniques et pour la force d'impact portée dans l'exercice ou l'affrontement. Il y a une grande variété d'excellents accessoires de protection disponibles sur le marché. Pour votre propre sécurité, vous devriez utiliser des moyens de protections appropriés et bien conçus.

Il faut arrêter l'affrontement et la session d'exercice immédiatement si elle devient incontrôlable et si les participants semblent ne plus pouvoir se maîtriser. Cela exige qu'il y ait une **supervision adéquate** sur le lieu d'entraînement. Les activités ne pourront reprendre que lorsque les disciples auront retrouvé leur équilibre et leur maîtrise émotionnels, mentaux et physiques.

Pendant la pratique de chaque technique ou affrontement, les partenaires doivent pouvoir se faire confiance l'un l'autre et ils doivent également **s'aider mutuellement à accomplir leur but commun**: maîtriser l'exercice et le sujet dans son entier, améliorer leurs aptitudes et acquérir des connaissances. Cela doit s'accomplir sans les effets négatifs d'une compétition destructive, la recherche de montrer sa supériorité ni aucune tentative de «régler des comptes» ou de prendre sa revanche.



Quelques accessoires de sécurité: masque de protection, utilisé principalement dans les exercices de combat où la force est employée; gants à utiliser avec un punching-ball; gants de boxe ordinaires; protège-tibia; coquille; couteaux d'entraînement en bois et en caoutchouc.

Les auteurs

Le Grand-maître Imi, fondateur du Krav Maga

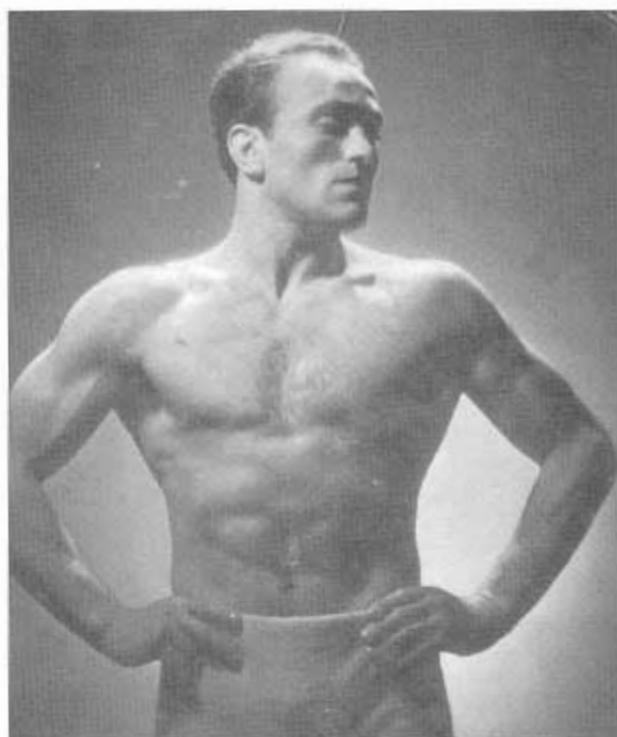
Imi (Imrich) Sde-Or (Lichtenfeld), fondateur du Krav Maga, est né en 1910 à Budapest, qui était à l'époque l'une des grandes métropoles de l'empire austro-hongrois. Il a grandi à Bratislava, la capitale de la Slovaquie, dans un foyer où l'on prônait à la fois le sport, le respect de la loi, et les valeurs humanitaires. Ces éléments de son éducation constituèrent les facteurs majeurs dans la formation de son caractère remarquable, dans la suite de sa vie.

Samuel Lichtenfeld, le père d'Imi, était sans aucun doute un personnage extraordinaire. A l'âge de 13 ans, il joignit un cirque ambulante, et pendant les vingt années suivantes, il y fit de la lutte, de l'haltérophilie et diverses autres démonstrations de force. Le cirque constitua également pour lui une école, où il rencontra des gens pratiquant une grande variété de sports, parmi lesquels certains vraiment peu ordinaires. Ces personnes enseignèrent au jeune Samuel ce qu'ils savaient, y compris diverses techniques de combat et d'autodéfense.

En quittant le cirque, Samuel Lichtenfeld s'établit à Bratislava (alors appelé Presbourg) et y fonda le premier club athlétique poids lourd («Heavy Athletics») de la ville (athlétisme de force écossais), appelé **Hercule**, d'après le héros de la mythologie grecque. Plus tard, il s'engagea dans le département de la police municipale, où il fit carrière jusqu'au grade d'inspecteur en chef. Pendant ses années de services à ce poste, Samuel gagna la réputation de l'officier qui réussit à appréhender et faire juger le plus grand nombre de meurtriers et de criminels violents.

Pendant son service en tant qu'inspecteur, Samuel Lichtenfeld entraîna ses hommes à l'autodéfense et aux moyens de surmonter une agression violente, en mettant l'accent sur la nécessité de conserver un comportement moral autant vis-à-vis des criminels que des simples passants. Ses techniques avaient beaucoup de style, peut-être pas toujours efficaces ni très puissantes, mais elles convenaient à l'époque, remplissaient les besoins et étaient en conformité avec les restrictions légales imposées aux activités de la police en ce temps-là.

Lorsque Imi était enfant, son père l'entraîna dans divers domaines de l'éducation physique et dans différents sports, y compris la gymnastique, et il lui fit suivre l'entraînement donné au groupe d'inspecteurs de police qu'organisait régulièrement Samuel Lichtenfeld. Encouragé par son père, Imi pratiqua activement un grand nombre de sports. Il fut d'abord un excellent nageur, puis se livra à la gymnastique, la lutte et la boxe. En 1928, Imi gagna le championnat de Slovaquie de lutte dans la catégorie junior et en 1929, le championnat pour adultes (dans la division des poids mi-moyens). La même année, il remporta également le



Imi Sde-Or (Lichtenfeld), approchant de la trentaine, au plus haut de ses capacités de boxeur, lutteur et athlète de première classe.

championnat national de boxe et un championnat international de gymnastique.

Au cours de la décennie suivante, Imi concentra surtout ses activités athlétiques sur la lutte, aussi bien comme compétiteur que comme entraîneur. Année après année, il gagna le championnat de Slovaquie dans la division correspondant à son poids et il était un des piliers de l'équipe nationale. Jusqu'en 1939, Imi participa à d'innombrables rencontres internationales, gagnant plusieurs douzaines de médailles et de prix. Imi était considéré comme l'un des meilleurs lutteurs d'Europe. Il remporta la victoire sur de nombreux champions et porteurs du titre de la Slovaquie et d'autres pays.

Les activités sportives d'Imi comportaient également l'acrobatie et, de là, il passa à l'art dramatique. Il enseigna la gymnastique à la troupe d'un des théâtres les plus célèbres de Tchécoslovaquie et participa ensuite, en tant qu'acteur, à plusieurs de ses productions. Lors de l'une de ses représentations, il joua le rôle de Méphistophélès sous les applaudissements retentissants du public et des critiques.

Vers le milieu des années trente, l'atmosphère changea à Bratislava. Influencées par des mouvements similaires en Europe Centrale, des factions fascistes et antisémites firent leur apparition, déterminées à miner l'ordre public et à nuire à la communauté juive de la ville.



Samuel Lichtenfeld, paré de médailles et menant le groupe (dirigé par Imi) des lutteurs juifs dans le défilé de la Fête nationale de Tchécoslovaquie.

Imi devint naturellement le leader de fait d'un groupe de jeunes juifs, ayant pratiqué, pour la plupart, la boxe, la lutte et les haltères. Ce groupe d'athlètes tâcha d'empêcher les bandes d'antisémites de pénétrer dans le quartier juif et de le saccager.

Ainsi, entre 1936 et 1940, Imi prit part à d'innombrables accrochages violents et à des combats de rue contre les voyous antisémites, soit seul, soit avec son groupe. Lui et ses compagnons furent souvent confrontés à des foules en colère comprenant des centaines ou même des milliers de personnes, venues de Bratislava et de ses environs, essayant de

pénétrer dans le quartier juif; d'autres fois ce n'était qu'un ou deux agitateurs, contre Imi ou un de ses amis, qui devaient être remis à leur place. Bien que la place nous manque pour décrire les myriades d'incidents qui survinrent pendant cette période, il suffit de dire qu'elles ont façonné l'âme et le corps d'Imi et ont fait, du sportif qu'il était, un combattant du corps à corps décidé et à l'esprit pratique. Ce sont ces événements qui ont semé en lui les graines qui, par la suite, ont donné naissance au système d'autodéfense qu'il a créé: le Krav Maga.

En 1940, devenu la hantise des autorités locales enclines à l'antisémitisme, Imi quitta sa maison, sa famille, ses amis et s'embarqua sur le dernier bateau d'immigrants qui réussit à s'arracher aux griffes des nazis. Le vaisseau était une ancienne péniche appelée le **Pentcho** qui avait été transformée pour porter des centaines de réfugiés d'Europe Centrale vers la Terre Promise d'Israël (alors appelée la Palestine). L'histoire émouvante du **Pentcho** et des ses passagers est racontée en détail dans le livre **Odyssey** de John Birman (Simon & Shuster, New York, 1984).

L'odyssée privée d'Imi à bord du navire et ce qui la suivit dura deux ans, remplis d'épisodes pittoresques, jusqu'à ce qu'il atteigne sa destination. Au début du voyage, naviguant le long du Danube et à travers la Mer Egée, Imi dut plonger plusieurs fois pour sauver des passagers qui étaient tombés par-dessus bord ou pour récupérer des sacs de nourriture, qui se trouvaient en quantité trop insuffisante à cette époque. Cela lui valut une grave infection dans l'oreille qui faillit lui coûter la vie.

Lorsqu'une chaudière explosa à bord du bateau, le faisant échouer près de l'île grecque de Kamilanisi, Imi et quatre de ses amis prirent une barque et partirent vers la Crète pour trouver de l'aide. Ignorant son infection à l'oreille et les supplications de ses amis, Imi refusa de relâcher les rames une journée entière. Mais en dépit de leurs efforts héroïques, des vents de grande force firent dériver leur petite barque et ils n'atteignirent jamais la Crète. Le matin du cinquième jour, un navire militaire anglais recueillit les cinq survivants et les débarqua à Alexandrie, en Egypte. Imi, dont l'état avait gravement empiré, fut envoyé à l'hôpital juif de la ville, où il subit une série d'opérations. Ce ne fut que cinquante ans plus tard qu'Imi prit conscience qu'il avait alors vraiment frôlé la mort et que les docteurs de l'hôpital avaient abandonné tout espoir qu'il s'en remette. Il l'apprit lorsqu'un de ses compagnons de la barque, Joseph Hertz (qui devint par la suite un médecin à Prague), lui rendit visite en Israël.

Après sa guérison, Imi s'engagea dans la **Légion Tchèque**, qui était sous le commandement de l'Armée Britannique pendant la Seconde Guerre Mondiale. Dans ce cadre, il servit durant environ un an et demi dans divers points du Moyen Orient, entre autres en Libye, en Egypte, en Syrie et au Liban. A sa libération, en 1942, Imi demanda un certificat d'entrée en Israël



Samuel Lichtenfeld (jouant le rôle du «criminel») faisant, avec un de ses policiers, une démonstration de technique d'appréhension et de contrôle du suspect.

(alors appelée la Palestine) qui lui fut accordé.

A cette époque, plusieurs des amis et anciens élèves d'Imi étaient engagés dans la **Haganah**, l'organisation militaire de résistance qui plus tard donna naissance aux Forces de Défense d'Israël (Tahal). Ils le présentèrent au général Itzhak Sadeh, chef de la Haganah, qui l'admit immédiatement dans l'organisation en considération de ses talents particuliers de combat au corps à corps.

En 1944, Imi commença à entraîner des combattants israéliens dans les domaines de ses spécialités: l'éducation physique, la natation, le maniement du couteau et la défense contre les attaques au couteau. Pendant cette période, Imi entraîna plusieurs unités d'élite de la **Haganah** et du **Palmach** (la célèbre force de frappe de la Haganah et à l'origine des unités spéciales de Tahal), y compris ses unités de commandos marins, le **Palyam**, ainsi que des groupes d'officiers de police.

En 1948, avec à la fois la création de l'Etat d'Israël et la fondation des Forces de Défense d'Israël, Imi devint Instructeur en Chef d'éducation physique et de Krav Maga à l'**Ecole de Combat et de Fitness**. Il resta dans l'armée pendant environ vingt ans, pendant lesquels il développa et raffina sa méthode exceptionnelle d'autodéfense et de combat au corps à corps. Imi entraîna personnellement les meilleurs combattants des unités spéciales israéliennes et forma de nombreuses générations d'instructeurs qualifiés de Krav Maga, ce qui lui valut la reconnaissance des plus hauts commandants d'Israël.

On doit se rappeler que la méthode d'Imi, le Krav Maga, devait remplir les différents besoins de Tahal. C'est-à-dire, qu'elle devait être **facile à apprendre et à utiliser**, de sorte que le soldat, qu'il soit un employé de bureau ou un combattant dans une unité d'élite, puisse acquérir le niveau de capacité voulu dans une **période d'entraînement la plus courte possible**. En outre, il était aussi important que le niveau de compétence des soldats puisse être maintenu avec un minimum de révisions et d'exercices. Encore plus essentiel, il fallait que les techniques d'autodéfense et de combat conçues par Imi puissent être appliquées directement dans les conditions les plus violentes.

Après avoir quitté le service actif, Imi chercha à adapter le Krav Maga pour les besoins civils. La méthode fut adaptée pour convenir à chacun: homme ou femme, garçon ou fille, jeune ou adulte, toute personne qui pourrait avoir à sauver sa vie et survivre à une attaque en subissant aussi peu de mal que possible, quel que soit le genre d'attaque: criminelle, nationaliste ou autre.

Pour propager sa méthode, Imi établit deux centres d'entraînement, l'un à Tel-Aviv et



Imi Sde-Or en Instructeur en Chef de Krav Maga et d'éducation physique dans les Forces de Défense d'Israël.

l'autre à Netanya, où il résidait. Cela fit de Netanya, cette station touristique fascinante d'où beaucoup des principaux instructeurs de Krav Maga étaient originaires, un lieu de pèlerinage pour les disciples passionnés de ce singulier système de combat israélien.

Durant toute cette période, Imi Sde-Or continua à servir de conseiller et d'instructeur de Krav Maga pour Tsahal et autres forces de sécurité israéliennes. En 1972, prit place la première formation civile d'instructeurs de Krav Maga à l'Ecole d'Entraîneurs et d'Instructeurs, à l'**Institut Wingate de Sports et d'Education Physique**. La méthode s'est depuis répandue dans de nombreux contextes civils en Israël et dans d'autres pays.

Des milliers de personnes ont reçu l'entraînement facile à assimiler et rationnel des techniques d'autodéfense du Krav Maga. A part les membres des services de sécurité israéliens et la police d'Israël, on l'enseigne dans les écoles normales d'instituteurs, dans les écoles primaires, dans des instituts privés ainsi que dans des studios privés, dans des agglomérations rurales (comme des **kibboutzim** et des **mochavim**) et dans des centres communautaires municipaux urbains.

En 1978, Imi et certains de ses adeptes les plus dévoués fondèrent l'**Association Israélienne de Krav Maga**, destinée à propager la méthode et à communiquer ses valeurs d'autodéfense en Israël et dans d'autres pays. Imi Sde-Or y tint le poste de Président à vie.

Son activité internationale commença en 1981, principalement aux Etats-Unis, avec l'aide généreuse d'un homme d'affaires américain, soucieux du bien public, Daniel Abraham. Le succès de l'expansion de l'enseignement du Krav Maga aux USA est surtout dû à l'activité énergique de Darren R. Levine (Maître de Niveau 1/ Niveau Expert 6), de Los Angeles, en Californie. Depuis les années 80, Darren Levine travaille laborieusement à faire connaître la méthode d'autodéfense d'Imi auprès du public américain. Il a aussi contribué à l'édition anglaise de ce livre en tant que conseiller technique et éditeur professionnel.

Au début des années 90, le Grand-maître Imi fit le vœu de créer une **Fédération Internationale de Krav Maga**, visant à disséminer son savoir particulier aux personnes du monde entier. Lorsqu'elle fut finalement fondée, Imi en conçut une joie particulière, voyant en elle le rêve de sa vie devenir réalité. En 1996, Imi décerna à Eyal Yanilov, le Fondateur et Instructeur en Chef de la fédération (et co-auteur de ce livre) le rang suprême de Maître de Niveau 3/ Niveau Expert 8 en reconnaissance de tous ses accomplissements.

Jusqu'à ses derniers jours, à l'âge de quatre-vingt sept ans, Imi continua, assisté d'Eyal Yanilov, à développer les techniques et concepts du Krav Maga. Il supervisa personnellement l'entraînement des adeptes de Krav Maga de plus hauts rangs et passait son temps avec les instructeurs israéliens et ceux venus en visite de l'étranger. Imi surveillait les progrès et les accomplissements des étudiants, il les captivait avec sa personnalité exceptionnelle et son profond sens de l'humour et il leur communiquait son savoir et ses conseils.

Le Grand-maître Imi Sde-Or est décédé en janvier 1998, maintenant un bon moral jusqu'à ses derniers instants, sachant que ses enseignements resteraient vivants et florissants.

Eyal Yanilov

Eyal Yanilov (né en 1959) a étudié le Krav Maga sous la supervision personnelle de son créateur, Imi Sde-Or (Lichtenfeld), et il fut l'assistant le plus proche et le disciple le plus notable du Grand-maître depuis le début des années 80. Actif dans ce domaine depuis 1973, il est aujourd'hui l'instructeur le plus éminent. Eyal Yanilov est la seule personne détenant le plus haut rang jamais décerné par Imi (Maître de Niveau 3/ Niveau Expert 8), ainsi que l'unique «Diplôme d'Excellence du Fondateur» accordé seulement à Eyal Yanilov et à Darren Levine, des Etats-Unis.

Eyal Yanilov commença son apprentissage en Krav Maga avec Eli Avikzar (un des disciples les plus éminents d'Imi) et, très peu de temps après, il étudia directement sous la direction du fondateur lui-même. Très jeune, Eyal enseignait déjà au studio d'entraînement de Netanya qu'Imi avait confié à Eli Avikzar et, en maintes occasions, il servit d'assistant ou de remplaçant du Grand-maître pour les leçons et la préparation d'étudiants devant passer les examens de grades de niveaux d'expert.

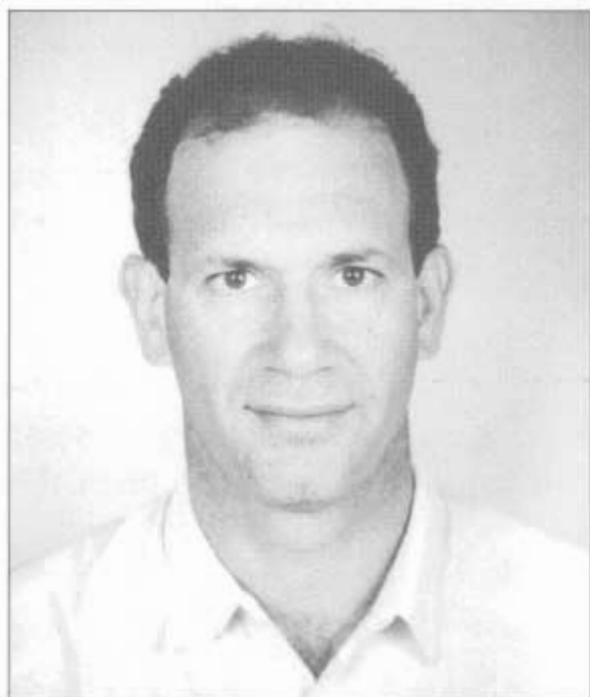
Plus tard, lorsque Imi le nomma à la tête du Comité Professionnel de Krav Maga, Eyal était le responsable chargé de préparer et mettre à jour le programme de Krav Maga. En tant que tel, à Eyal incombait la tâche de transmettre les nouveaux développements et les connaissances accumulées, les changements dans les techniques et les dernières méthodes d'entraînements aux autres instructeurs vétérans.

En 1984, le Grand-Maître Imi Sde-Or chargea Eyal de préparer la série complète et détaillée de livres sur la discipline du Krav Maga (dont fait partie ce volume). Depuis, et jusqu'au décès du fondateur du système en 1998, ils étaient tous deux profondément absorbés par la tâche de rédiger les principes du Krav Maga et d'en clarifier les différentes techniques.

Après avoir dirigé les premiers cours d'instructeurs d'autodéfense auprès des citoyens américains en 1981, Eyal Yanilov a enseigné dans un grand nombre d'autres cours d'entraînements pour instructeurs de Krav Maga et d'autodéfense à travers de nombreux pays, sous les auspices de l'Association Israélienne de Krav Maga, le Ministère Israélien de l'Education et la Fédération Internationale de Krav Maga (IKMF). Eyal et les plus avancés de ses élèves, qui servent de directeurs locaux ou instructeurs en chef dans leurs pays respectifs, forment le fer de lance pour l'expansion de l'enseignement du Krav Maga à travers le monde. Eyal Yanilov tient actuellement le poste de Président et Instructeur en Chef du IKMFa et de directeur de l'**Ecole Internationale de Krav Maga**. En tant que tel, il est en charge du développement, de la définition et de la dissémination du système dans le monde entier.

Eyal Yanilov a fait ses études à l'Ecole d'Entraîneurs et d'Instructeurs à l'**Institut Wingate de Sports et d'Education Physique** et il possède aussi un diplôme d'ingénieur en électricité. Pendant des années, il a entraîné les combattants d'unités d'élite d'Israël et d'autres pays et les membres des équipes spéciales anti-terroristes, tout en enseignant le Krav Maga dans les collèges pour professeurs d'éducation physique.

Depuis le début des années 80, Eyal a entraîné des groupes divers, dans des cours et



séminaires variés, auprès de citoyens ordinaires venant apprendre l'autodéfense, d'unités militaires, d'équipes de police, du personnel de protection des personnalités, d'unités spéciales, du SWAT et des forces de l'ordre et autres groupes chargés de la sécurité en Israël, en Europe, en Amérique du Sud, aux Etats-Unis, en Australie, en Nouvelle-Zélande et au Japon. Dans ce contexte, il est spécialisé dans l'accroissement des aptitudes combattives et des capacités générales des membres de ces groupes. Le but principal d'Eyal Yanilov est aujourd'hui de former les futurs instructeurs de Krav Maga à travers le monde, pour que ceux-ci répandent la connaissance de cette discipline dans leurs pays respectifs, et il prend toujours plaisir à promouvoir toute initiative dans cette direction.

Depuis les années 80, plusieurs instructeurs de Krav Maga ont commencé à enseigner en France. Aujourd'hui les responsables de la promotion du Krav Maga pour IKMF en France sont **Gabi Noah**, **Eli Ben-Ami** avec **Emmanuel Ayache**, en tant que représentants locaux.

Pour plus d'information sur IKMF en France contactez: www.ikmf.fr

IKMF et Ecole Internationale de Krav Maga:

B.P. 2661, Netanya 42126, Israël;

Fax: +972-9-8910863 et sur l'Internet: www.KravMaga.com.

Appendices

Conseiller professionnel de l'édition en anglais: Darren R. Levine

Darren R. Levine (né en 1960) est le Directeur Général et Instructeur en Chef du Centre d'Entraînement National de Krav Maga à Los Angeles, en Californie. Darren Levine est l'instructeur de Krav Maga de plus haut rang aux Etats-Unis. En 1981, Darren Levine a participé au premier cours international d'instructeurs de Krav Maga proposé à des candidats non israéliens, sous les auspices du Ministère de l'Education d'Israël et supervisé par le Grand-maître Imi Sde-Or (Lichtenfeld).



Darren Levine apprit le Krav Maga du Grand-maître Imi et d'autres instructeurs éminents de Krav Maga civils et militaires. Il reçut son premier grade de Niveau d'Expert (ceinture noire) en 1983, son diplôme d'instructeur à part entière (de l'Institut Wingate de Sports et d'Education Physique) en 1984, et son rang de Maître de Niveau 1 (6ème de ceinture noire) en décembre 1997. Darren est l'un des instructeurs de Krav Maga les plus éminents du monde et il compte aussi parmi les rares individus qui tiennent les rangs les plus élevés; il est l'une des deux seules personnes à détenir le Diplôme d'Excellence du Fondateur.

Darren Levine a enseigné les applications du Krav Maga à l'autodéfense et au combat aux USA à des milliers de citoyens de tous âges. En outre, il enseigne le Krav Maga à de très nombreuses forces de l'ordre locales, d'état et fédérales des Etats-Unis, y compris les unités d'opérations spéciales et de lutte anti-terroriste.

Grâce à sa compréhension pertinente du Krav Maga aussi bien que des besoins spécifiques du personnel de maintien de l'ordre, particulièrement aux Etats-Unis, Darren Levine a mis au point le programme de base du Krav Maga pour forces de l'ordre aux USA. Il a de plus, énormément contribué à la croissance et à l'expansion du Krav Maga parmi les civils aux Etats-Unis.

Mise à part l'œuvre de Darren Levine liée au Krav Maga, il sert d'assistant supérieur au Procureur du comté de Los Angeles. Darren Levine est responsable de la Division des Opérations Spéciales, où il est chargé d'engager des poursuites contre les crimes graves et violents commis contre des officiers de la paix.

Krav Maga National Training Center, Los Angeles, California.

L'éditeur: Zvi D. Morik

Zvi D. Morik (né 1947) commença à apprendre le Krav Maga en 1967 directement avec son fondateur, Imi Sde-Or. Il fit la connaissance du Grand-maître Imi au studio d'entraînement que celui-ci ouvrit pour les civils, près de la Place Dizengoff à Tel-Aviv. Zvi devint le disciple d'Imi durant les années qui suivirent, puis son assistant proche et un ami personnel pendant plus de trente ans, jusqu'à la mort du Grand-maître. Dans sa jeunesse, Zvi fut profondément impressionné par les qualités remarquables d'Imi comme éducateur, expert d'arts martiaux et être exceptionnel, et il fut immédiatement envoûté par le rayonnement de sa personnalité extraordinaire.



Durant toutes ses années d'études à l'université, Zvi accrut ses connaissances de Krav Maga, conscient du privilège d'apprendre sous la supervision personnelle du Grand-maître, qui n'avait en effet pas son pareil (et aussi celle de l'assistant instructeur supérieur de l'époque, feu, Eli Avikzar). Vingt ans plus tard, lorsque Eyal Yanilov, le plus grand des disciples d'Imi, offrit ses cours de Krav Maga à Tel-Aviv, Zvi reprit son entraînement sous la direction d'Eyal.

Après que Zvi Morik eut reçu ses diplômes d'université (en mathématiques, statistiques et économie), Imi Sde-Or le choisit comme assistant pour édifier l'organisation de Krav Maga. En 1978, il fut l'un des membres fondateurs de l'**Association Israélienne de Krav Maga**, dont il fut le premier Secrétaire Général et par la suite son porte-parole et directeur des relations publiques. En récompense de sa dévotion dans l'exercice de ces tâches, Zvi se vit décerner plus tard la Ceinture Noire Honoraire de l'association.

Peu après que Zvi fonda sa maison d'éditions, **Dekel Academic Press**, et devint un éditeur professionnel, le Grand-Maître Imi lui demanda d'entreprendre l'ensemble de l'activité d'édition et de publication des ouvrages de Krav Maga en Israël et dans le reste du monde, mission que Zvi accepta avec enthousiasme. Il faut noter que depuis le milieu des années 80, les diverses techniques de la discipline du Krav Maga avaient été systématiquement organisées, principalement sous la direction d'Eyal Yanilov qui, par la suite, collabora avec Imi Sde-Or à la rédaction de la série comme co-auteur. En 1990, Zvi Morik édita un premier essai de la série du Krav Maga en anglais, sous la forme d'un résumé publié chez **Tamar Books**. Il fut suivi, en 1992, d'un ouvrage en hébreu intitulé **Comment se défendre contre des attaques au couteau** par Imi Sde-Or et Eyal Yanilov. Le regretté Yitzhak Rabin, ancien Chef d'Etat Major de l'IDF, et alors Premier Ministre d'Israël, connaissait personnellement Imi et lui portant un grand respect pour son activité éducative en tant qu'Instructeur en Chef de Krav Maga dans l'armée, fit l'honneur d'écrire un avant-propos à ce livre.

Durant cette période, Zvi, devenu le conseiller personnel d'Imi et l'un de ses amis les plus intimes, cherchait inlassablement à réaliser le rêve de son maître: que la connaissance du Krav Maga devienne accessible dans le monde entier à toute personne susceptible d'en avoir besoin au moment opportun, en cas de danger. Dans ce but, **Dekel** se transforma en une société d'éditions internationale (**Dekel Publishing House**). Zvi commença à participer aux principales foires internationales du livre. Une édition en anglais de ce titre a été publiée aux Etats-Unis en 2001, immédiatement suivie par une édition japonaise. Les éditions en espagnol pour le Mexique et en hollandais ont été publiées en 2002, alors que celles en allemand, tchèque, et espagnol castillan ont été récemment publiées. Les éditions en polonais et en hongrois seront publiées plus tard, cette année.

Concepts et termes couramment employés au Krav Maga

Ce chapitre présente des concepts et des termes communément employés au Krav Maga qui apparaissent dans ce livre.

Postures de départ

Posture de départ: Position initiale, à partir de laquelle les diverses techniques de défense et d'attaque sont exécutées.

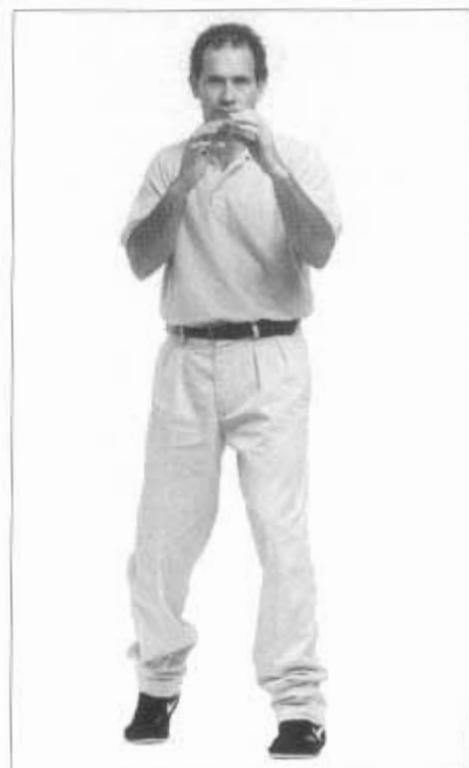
Posture de départ neutre: Le corps dressé, les mains baissées, les pieds parallèles séparés par une largeur d'épaules. Souvent appelée «**posture passive**». Elle sert à simuler la posture naturelle d'une personne lorsqu'elle n'est pas particulièrement préparée à l'éventualité de se faire attaquer.

Posture générale de départ: Souvent appelée **position de garde**. L'emplacement des pieds est un intermédiaire entre les jambes écartées (distance d'une largeur d'épaules) et la position linéaire où l'on a un pied en avant de l'autre, à une distance de 15 à 33 cm. Le talon du pied arrière est levé, les genoux sont légèrement fléchis et le pied avant est légèrement tourné vers l'intérieur. Les mains sont levées à la hauteur des épaules ou du cou, chaque main placée en face du côté interne de l'épaule correspondante, à la même distance. Entre la moitié et les deux-tiers du poids du corps sont portés sur le pied qui est en avant.

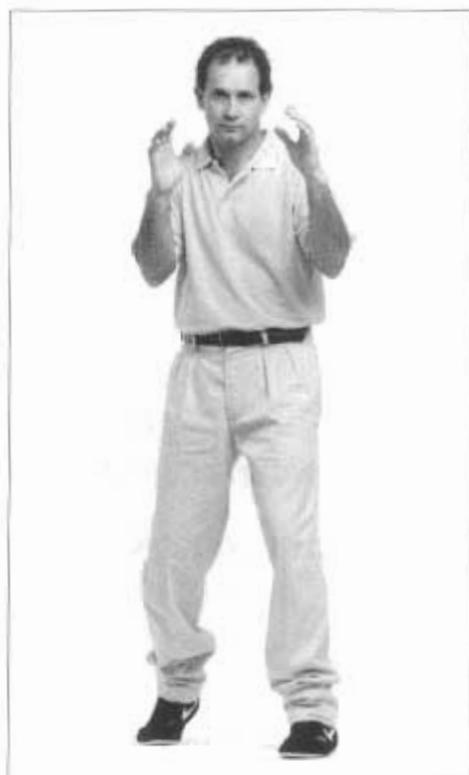
Remarque: Cela constitue simplement une formule générale pour la position initiale; chaque individu peut la changer légèrement et l'adapter à sa convenance, surtout lors d'un affrontement.

Position de garde pour les défenses internes: Posture comme ci-dessus, sauf que la distance horizontale entre les deux mains, est un peu plus grande, chaque main se trouvant à peu près face à l'épaule correspondante.

Objectif: Elle est surtout utilisée pour donner le maximum de confort pour apprendre et s'exercer aux techniques utilisant les défenses internes contre des coups de poing directs. De plus, cette posture attire l'attaque vers le centre, entre les mains du défenseur, facilitant la défense.



Position de garde.



Position de garde.

Position de garde pour les défenses externes: posture similaire à la posture générale de départ, sauf que chaque main se trouve en face de l'épaule opposée et que l'on peut légèrement tourner le corps.

Objectif: Elle est surtout utilisée pour donner le maximum de confort pour apprendre et s'exercer aux techniques utilisant les défenses externes contre des coups de poing directs.



Position de garde pour les défenses externes.

Déplacements et techniques pour avancer

Pas frappé, avancer en frappant du pied: Technique pour avancer, d'une position neutre, au moyen d'un pas brusque, bas; en avançant d'un seul pied (d'un petit bond) lorsque, en général, vous êtes en train d'administrer un coup avec l'autre pied ou l'autre jambe. Il est aussi possible d'avancer du pied qui est en avant, à partir de la posture générale de départ (voir ci-dessus).

Pas croisé, avancer en pas croisé: Technique pour avancer d'un pas brusque, bas (par un petit bond) en avant, tout en croisant vos jambes pour vous trouver à la distance et avec la portée voulues. Cela s'exécute par des mouvements similaires au pas frappé décrit ci-dessus. Lorsque le pied arrière passe devant le pied avant, l'action est appelée «croisement par-devant,» et lorsqu'il passe derrière le pied avant, l'action est appelée «croisement par-derrière.» Au moment où le pied exécutant le pas touche le sol, l'autre pied est déjà levé, en chemin vers sa cible pour administrer un coup de pied ou de genou.

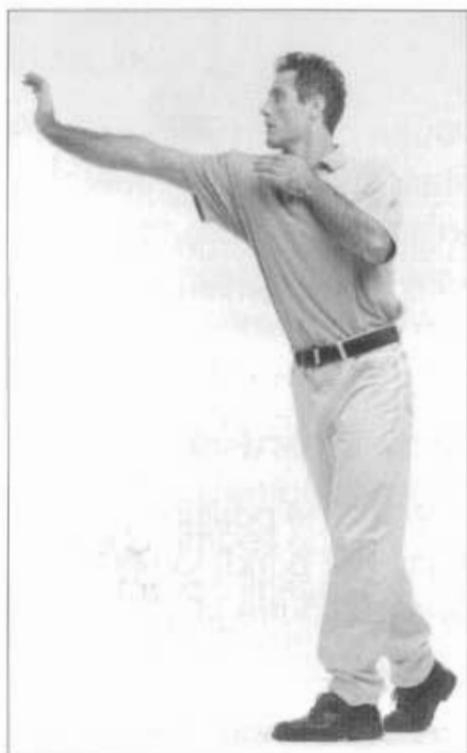
Pas chassé : Un membre également de la famille des pas frappés. Une avancée rapide dans laquelle le pied arrière avance et remplace le pied avant. Au moment où la jambe qui avance touche le sol, l'autre jambe (généralement celle qui est avant) se trouve en chemin pour frapper la cible.



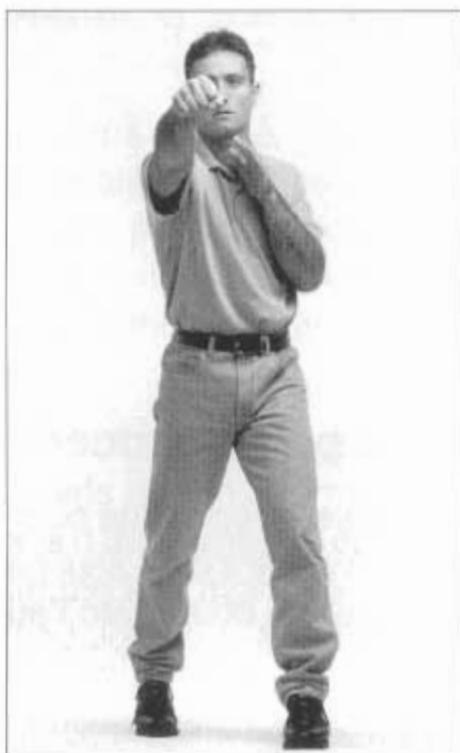
Pas croisé par-derrière.

Coups de poing

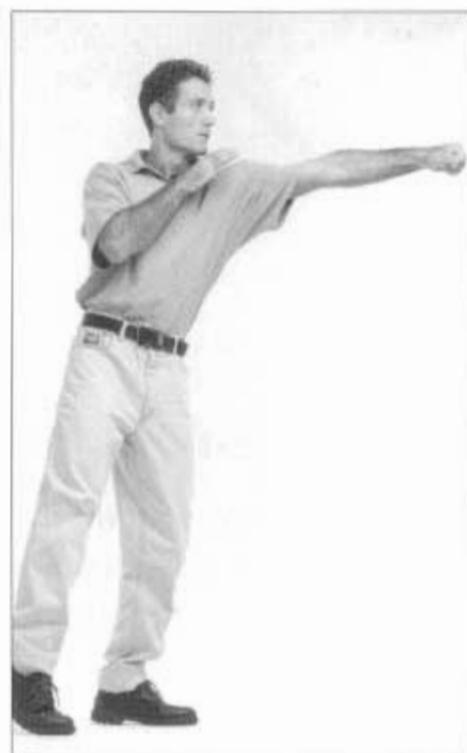
Coup de poing direct: Il s'agit d'un coup de poing où la main est lancée dans une ligne droite depuis la région de l'épaule vers la cible, en tenant le coude en bas aussi longtemps que possible. Lorsque le coup de poing est presque accompli, le poing tourne légèrement et alors la main se détend immédiatement, d'un mouvement puissant ressemblant à une action de «pompage» vers l'arrière. Ce mouvement de détente, comme un ressort, effectuée dans la plupart des coups de poing au Krav Maga, accroît la vitesse du coup de poing, résultant en une plus grande force d'impact sur la cible. Le coup de poing est généralement exécuté de la partie arrière de l'intérieur de la main ou le poing fermé, frappant la cible avec les jointures de l'index et du majeur.



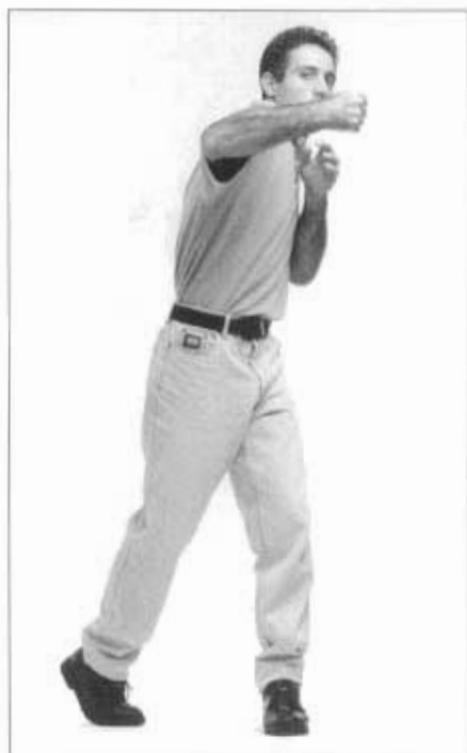
Coup de poing direct, du talon de la main droite.



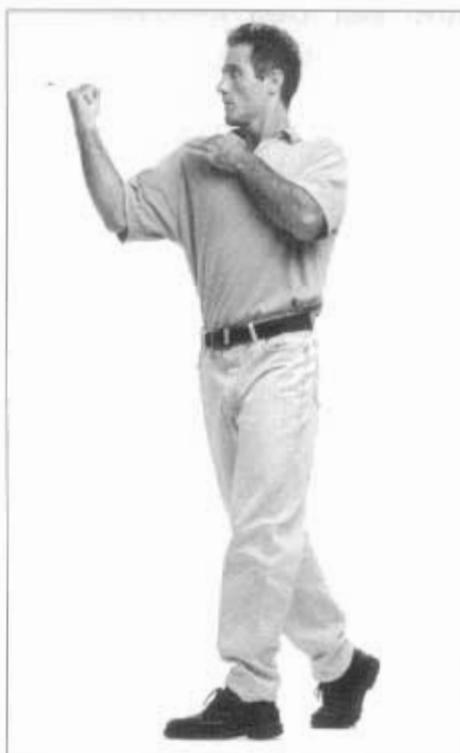
Coup de poing direct, vu de face.



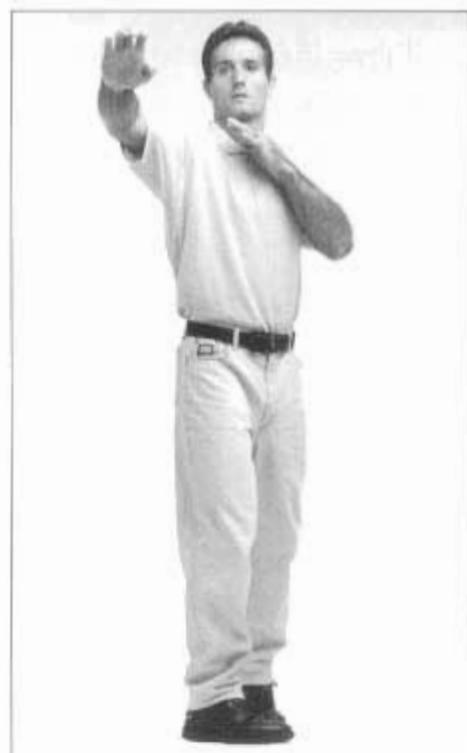
Coup de poing direct, de la main gauche.



«Crochet» circulaire de la main droite.



Uppercut de la main droite.



Coup du tranchant de la main, de côté.

«**Crochet**» circulaire: Le poing est envoyé en avant d'un mouvement circulaire vers l'intérieur, destiné à passer autour d'un quelconque obstacle dans son déplacement jusqu'à la cible. Le corps pivote dans la direction de l'attaque, avec le poids du corps de l'attaquant appliqué sur le coup de poing. Le poing est ici tenu avec le petit doigt en bas et le pouce vers le haut, avec les jointures de l'index et du majeur frappant la cible.



Coup de poing en marteau, horizontalement vers l'arrière.



Coup de poing en marteau vers l'avant.

Uppercut: le poing est envoyé de bas en haut vers la cible, généralement d'un mouvement en diagonale vers l'avant. Le corps de l'attaquant, avec tout son poids, monte brusquement en flèche au moment d'administrer le coup.

Coup du tranchant de la main: Coup porté avec le bord intérieur de la main. C'est le muscle, sous le petit doigt, qui frappe la cible. Ce coup peut être porté en avant, vers l'intérieur, vers le bas, vers l'extérieur (vers le côté) ou en arrière, dans un plan horizontal ou vertical.

Coup en marteau: Exécuté d'une manière similaire au coup du tranchant de la main, mais le poing fermé. Comme lui, il peut être dirigé dans un plan horizontal ou vertical.

Coups de pied

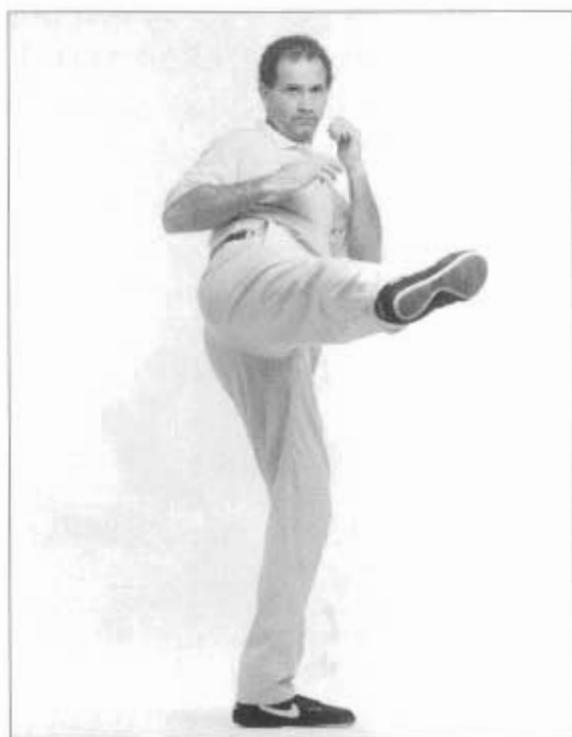


Coup de pied direct vers l'avant.

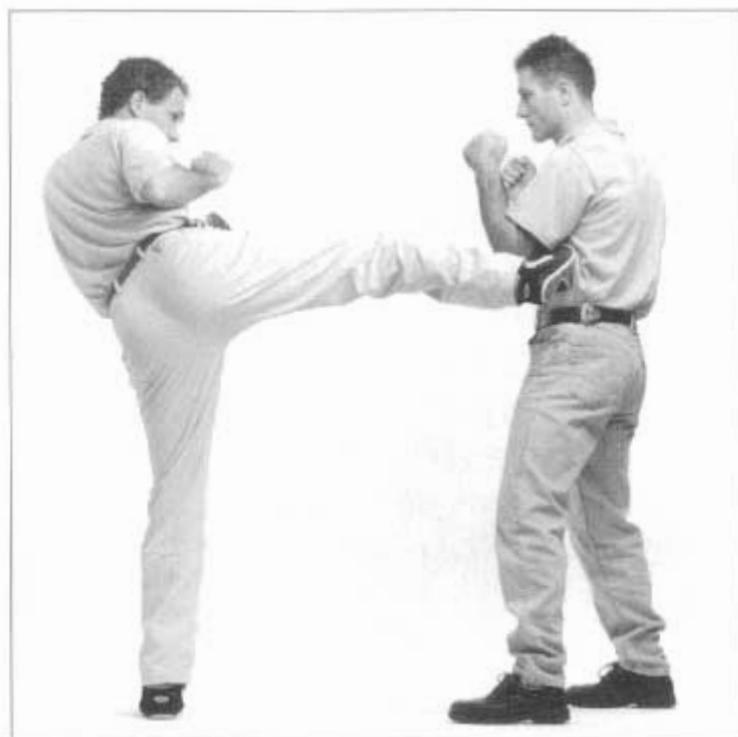


Usage du coup de pied.

Coup de pied direct: Un coup de pied sec, atteignant sa cible dans une direction ver le haut et vers l'avant. La partie qui frappe est l'extrémité du pied ou le cou-de-pied (pour frapper les parties de l'adversaire).



Coup de pied circulaire, vu de face.



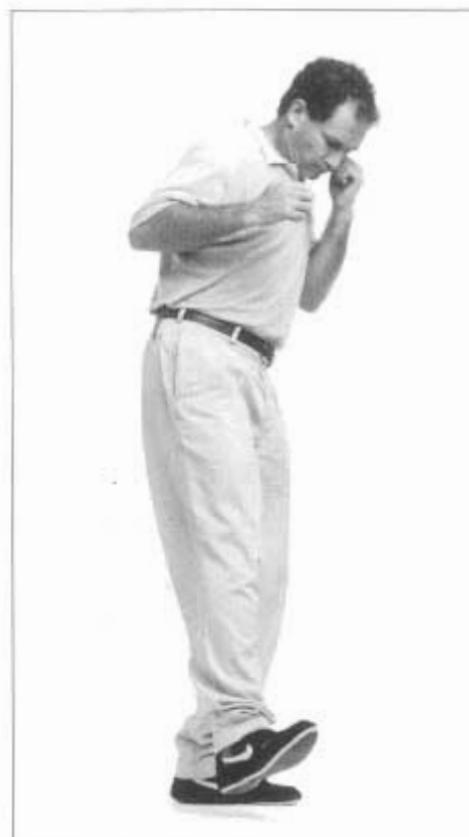
Coup de pied circulaire frappant le bas des côtes

Coup de pied circulaire: Un coup de pied sec ou en balayage, atteignant la cible en un mouvement semi-circulaire. En effectuant cette action, il faut exécuter une rotation du bassin. L'impact peut se faire avec l'extrémité du pied, avec le cou-de-pied ou parfois avec le tibia (si vous vous trouvez assez près de la cible).

Coup de pied défonçant ou écrasant: Cette attaque est directe, frappant la cible en une ligne droite. On lève le pied et le talon s'abaisse en un mouvement sec vers le bas (comme si l'on voulait aplatir une boîte de soda sur le sol). Il faut lever le genou (vers le corps) puis lancer le talon droit vers le bas en direction de la cible, en appliquant un poids substantiel. C'est un coup de pied qui se détend très vite et peut être dirigé vers le bas (frappé vers le bas), en avant (coup de pied défensif avant), sur le côté (coup de pied latéral) ou en arrière (coup de pied défensif arrière).

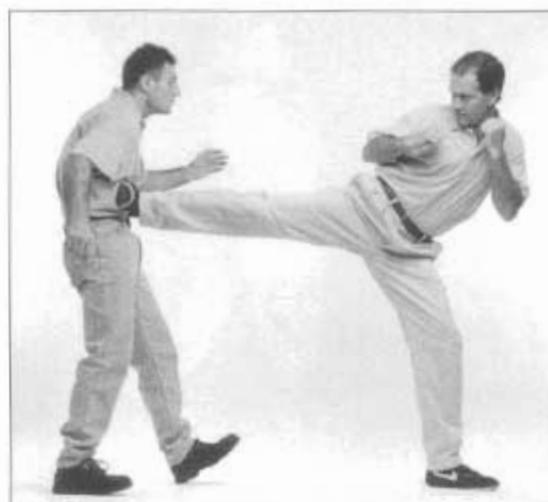


Lever du genou pour administrer un coup de pied défonçant vers le bas.

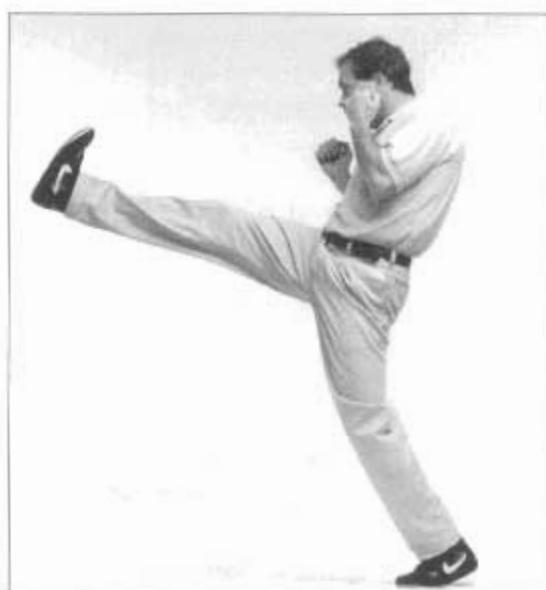


Le pied frappant vers le bas.

Coup de pied latéral: Ce coup de pied est généralement destiné à une cible située sur le côté de celui qui l'administre. C'est une variation du coup de pied défonçant vers le bas. Vous devez lever votre genou vers le haut et en avant, avec une rotation au niveau de la hanche. Cela amène le pied sur le côté par rapport à la cible. Le talon est lancé sur la cible en un mouvement brusque, tout droit. La hanche, du côté de la jambe donnant le coup de pied, se déplace en direction de la cible alors que le pied pivote pour accroître l'extension et que le corps se penche légèrement sur le côté. Après avoir administré le coup, le pied revient en un mouvement de forte tension, suivant pratiquement le même trajet selon lequel il avait été lancé.



Coup de pied latéral.



Coup de pied défensif avant.



Coup de pied défensif arrière.

Coup de pied défensif arrière: Il est aussi apparenté au coup de pied défonçant vers le bas. Le talon est lancé de la hauteur des fesses en ligne droite vers la cible, un peu comme un cheval ruant de sa patte arrière. Le dos est courbé et, pour voir la cible, on regarde vers l'arrière à côté de l'épaule ou par-dessous le bras.

Défenses

Défense externe: Action qui fait dévier ou arrête l'attaque. Le membre exécutant l'action de défense (par exemple l'avant-bras), d'une position près du corps, est envoyé vers l'extérieur, vers le haut ou vers le bas.

Défense interne: Action qui fait dévier (ou arrête) l'attaque. Le membre exécutant l'action de défense rentre vers le centre à la rencontre de l'attaque et la redirige en croisant le trajet du membre effectuant l'attaque à angle droit ou un angle aigu.

Défense «piquée»: Défense externe rencontrant le membre effectuant l'attaque selon un angle aigu, glissant le long de celui-ci de façon à le faire dévier de sa route. Cette technique est caractérisée par un mouvement linéaire, similaire à un coup de poing direct.



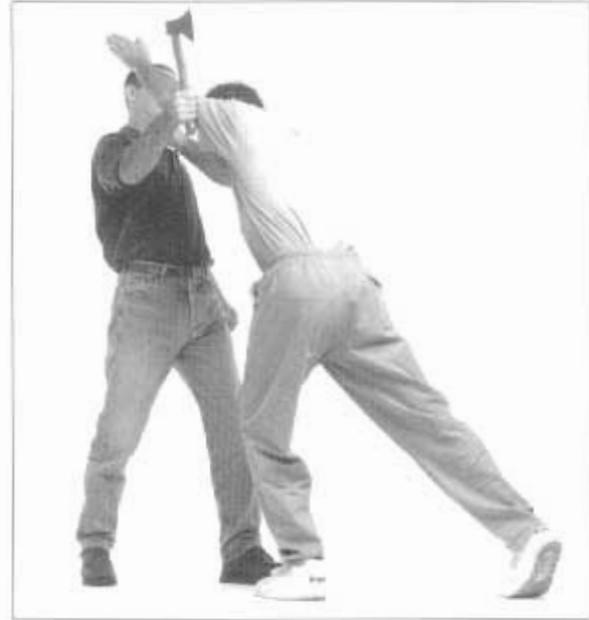
Défense externe contre un coup de poing direct.



Défense interne contre un coup de poing direct, avec contre-attaque simultanée.



Défense interne glissant le long du membre attaquant, frappant à la fin du mouvement de défense.



Défense «piquée» contre une attaque armée d'une hache.

Mouvements des mains

Supination: Mouvement de rotation de l'avant-bras et de la main selon un axe parallèle à l'avant-bras, envoyant le pouce vers l'extérieur. Pour la main droite, ce mouvement est dans le sens des aiguilles d'une montre; pour la main gauche, il est dans le sens inverse.

Levier: Tordre une articulation de l'adversaire au-delà de sa limite naturelle dans le but d'y appliquer une pression et lui causer de la douleur, éventuellement disjoindre l'articulation, en gardant le contrôle dans sa position présente ou forcer l'adversaire à bouger dans la direction dictée par le défenseur.

Clef de poignet: Torsion du poignet plus supination, créant une puissante action de levier qui fait immédiatement tomber l'adversaire au sol.

Sélection de paroles du Grand-maître Imi Sde-Or

- Celui dont le «NON» n'est pas vraiment un NON, son «OUI» n'est pas non plus vraiment un OUI.
- Dites la vérité, on vous la «rendra» en plein visage.
- On n'a pas besoin de faire la paix avec ses amis, seulement avec ses ennemis...
- Les bons comptes font les bons amis.
- Quelqu'un de fort a toujours beaucoup d'amis.
- Il ne suffit pas de marcher sur deux jambes pour faire un être humain.
- Qui signe son nom en lettres majuscules n'est pas un homme.
- Dans la vie, deux choses ne peuvent jamais être exactement identiques. Même entre deux jumeaux, il y a des différences. Même deux vis sorties de la même chaîne de fabrication ne sont pas absolument identiques. Même une seule et même personne peut être différente à différents moments.
- Avant de faire la cour à une femme, il vaut mieux savoir qui est son père, qui sont ses frères, et parfois même qui est son petit ami...
- Quelquefois, un homme tourne la tête pour regarder une femme et cela va complètement changer sa vie, et parfois il ne tourne pas la tête et cela, aussi, va complètement changer sa vie.
- Je ne voyage pas à l'étranger pour voir des paysages; j'y vais juste pour rencontrer des gens.
- Garçon, apportez-moi, s'il vous plaît, deux de ce que les médecins m'interdisent!
- **Tout le monde voudrait être à la place d'un autre:** Au cirque, un gymnaste jeune et musclé fait des prouesses acrobatiques sur le trapèze pendant que dans le public, en bas, dans une des places les plus chères, un homme d'affaires, gros, riche, un cigare dans la bouche, est assis, une fille splendide à son bras. Cet homme d'affaires se dit: «Je donnerais tout ce que j'ai au monde pour être comme lui, jeune, athlétique et sans soucis.» Et l'acrobate, qui le voit du haut de son trapèze, pense: «Si seulement je pouvais être à sa place, un homme riche avec une si belle femme, pouvant s'offrir la place la plus chère du cirque et regarder un pauvre jeune malheureux comme moi risquer sa vie pour quelques sous.»

Le Krav Maga est aujourd'hui à l'avant-garde des systèmes d'autodéfense et de combat rapproché. Les experts du combat et les instructeurs d'arts martiaux le considèrent comme une méthode d'autodéfense et de combat ingénieuse, inventive, extrêmement efficace et pratique.

Créé et développé à l'origine par le Grand-maître Imi Sde-Or (Lichtenfeld) pour l'armée israélienne et d'autres services de sécurité nationale, le Krav Maga a été consciencieusement adapté pour répondre aux besoins des civils. La méthode est conçue pour que des citoyens ordinaires, jeunes ou âgés, hommes ou femmes, puissent l'utiliser avec succès, quelle que soit leur force physique. Ses techniques fondées sur des mouvements naturels, sont facilement assimilables grâce à une méthode d'entraînement moderne et astucieuse. Combinées avec des tactiques de défense rationnellement structurées, elles composent un système d'autodéfense qui se distingue par sa simplicité; cela constitue en fait le véritable secret de l'efficacité du Krav Maga. La réalité conflictuelle existante en Israël a fourni amplement à l'école du Krav Maga les occasions de faire ses preuves dans des situations réelles plus virulentes que de simples combats de rue, ce qui permet de lui apporter des améliorations constantes.

Cet ouvrage constitue le premier manuel de la série complète sur le Krav Maga, écrite par le Grand-maître Imi Sde-Or avec son éminent disciple et continuateur Eyal Yanilov. Elle est la seule officiellement approuvée par le créateur lui-même. Illustré par plus de 500 photos et schémas, ce livre concerne spécifiquement les techniques officielles du Krav Maga destinées à faire face de manière efficace à des affrontements mortellement dangereux. Ce volume est consacré aux divers aspects d'une confrontation avec un assaillant armé d'un objet tranchant, pointu, contondant, ou d'une arme à feu. D'autres sujets y sont également exposés, parmi lesquels: l'utilisation d'objets ordinaires comme armes défensives; comment se défendre contre deux assaillants armés; comment neutraliser la menace d'un pistolet ou une grenade dirigée contre une autre personne dans une situation de prise d'otage.

Comme l'écrit M. Shimon Peres, l'un des plus célèbres hommes d'Etat israéliens, dans son avant-propos du livre: "**Le terrorisme ne respecte aucune frontière!**"

ISBN 2-84617-070-3



9 782846 170703

€ 24,95

www.budo.fr



BUDO
Éditions