

Raymond H.A. CARTER — Kim ORIOL

TECHNIQUE DE COMBAT AU CORPS A CORPS

TOME 1



le corps et le combat - la self-défense
la boxe totale



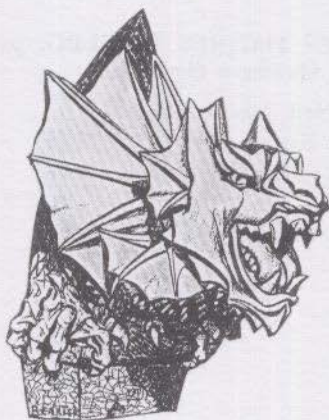
**TECHNIQUE
DE COMBAT
AU
CORPS A CORPS**

TOME I

R.H.A. CARTER - K. ORIOL

**TECHNIQUE
DE COMBAT
AU
CORPS A CORPS**

TOME I



Les Editions CHIRON, fondées en 1906, publient des ouvrages d'arts martiaux depuis les années 30, quand l'un de leurs auteurs, Moshe Feldenkrais introduit en France le judo.

Depuis lors, bien des grands noms des arts martiaux ont été publiés et diffusés par les Editions Chiron auxquelles se sont associés, pour leur distribution en librairie la plupart des éditeurs français spécialisés.

Un catalogue complet, le premier en langue française, est à la disposition des lecteurs qui l'obtiendront auprès du Club CHIRON, 40, rue de Seine, 75006 Paris.

Extrait du catalogue des Editions CHIRON :

TECHNIQUE DU KARATE, méthode complète jusqu'à la ceinture noire, par Jacques Delcourt, Ceinture noire, 4^e Dan de karaté, Président de l'Union Européenne de karaté, Président de la Fédération Française de karaté et A.M.A., Chairman de la Fédération internationale de karaté (WUKO).

KARATE, technique et efficacité, par Roger Paschy.

KEN JITSU une pratique de l'aïkido, par Jean Motte, photos de Robert Negre.

KUNG FU WUSHU. Tome 1 et 2, par Dan Schwarz, Directeur technique de la FFK, Vice-Président de la Fédération française de Zen Kwan-do.

TAE KWON-DO, par Benjamin John

Tome 1. — Techniques fondamentales.

Tome 2. — Techniques avancées.

LE TAI JI QUAN, par M. Deverge, selon l'enseignement du maître Ang Tee Tong.

TAI CHI CHUAN ET YI KING, par Da Liu.

KUATSU DE RÉANIMATION, traitement traditionnel asiatique des syncopes, par le Dr Eric de Winter.

KUATSU ANTALGIQUES, traitement traditionnel asiatique des douleurs, par le Dr Eric de Winter.

Collection internationale LES MAITRES DU JUDO, par Nicolas Soames, textes français d'Alain Cartigny. **Ouvrages disponibles :**

LES CLEFS DE BRAS : Neil Adams.

HARAI-GOSHI : Jean-Luc Rougé.

KUMIKATA : Neil Adams.

ASHI-WAZA : Nobuyuki Sato.

O-SOTO-GARI : Yasuhiro Yamashita.

2^e EDITION 1993

Copyright © Editions CHIRON, 40 rue de Seine 75006 Paris, 1993

ISBN : 2-7027-0441-7

« Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la Loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteurs. »

*A nos premiers professeurs :
nos parents,
et
à nos Maîtres*

REMERCIEMENTS

Nous tenons à exprimer nos vifs remerciements aux personnes qui ont pu permettre la réalisation de cet ouvrage et en particulier Mireille CARTER et Francis DELVERT à qui l'on doit la grande majorité des photographies de ce livre ainsi qu'à G. PEQUIOT, J.P. DATIGNY CN 5^e DAN Aïkido, J. MILLARD, A. BOREA, R. VIZIER, M. GRUN, et messieurs MORISSEAU, RUDAN, BRUNETEAU et leurs chiens UGO, HUTAN et TEX et le chien URTIS.

Qu'ils trouvent ici l'expression de notre profonde gratitude.

Les auteurs

PRÉFACE

A une époque où il est plus courant de se raconter que de transmettre son expérience, le livre de Raymond CARTER et Kim ORIOL est remarquable à plus d'un titre... Non seulement ses auteurs auraient pu chacun dans leur domaine sacrifier à la facilité des fausses aventures, mais aussi limiter leur sujet à une approche plus spectaculaire que rigoureuse. Liés par leur passion pour les sports de combat et au-delà par une vocation sous le même uniforme avec l'amitié en plus, ce travail commun de plus de six ans doit également sa richesse à leur complémentarité : tous deux Capitaine (le plus prestigieux des grades, car le plus proche des hommes avec les responsabilités en plus), ils ont chacun dans leur domaine montré leur efficacité.

Raymond CARTER cumule les spécialités comme celles inattendues de pilote d'hélicoptères et d'avions, mais surtout a consacré une partie de sa carrière à la lutte internationale contre les stupéfiants.

Kim ORIOL, maîtrisant parfaitement plusieurs langues, est un des rares ayant pu accéder après une sélection rigoureuse, au titre envié d'officier du Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale (G.I.G.N.). Apprécié d'un personnel aussi exigeant qu'efficace, il apportera tant au niveau de la formation qu'à celui de l'action, beaucoup au Groupe en particulier comme responsable de la formation corps à corps et également dans le domaine difficile et indispensable du renseignement. Mais, il a surtout gagné leur confiance par son engagement personnel et son courage en opération, qui restent pour ces hommes sans concession vis-à-vis de leurs chefs, la seule reconnaissance de leurs galons.

C'est dans cette unité qu'il a, au-delà du besoin de partager un savoir, découvert le véritable sens de l'ouvrage sur lequel il travaillait avec son ami Raymond : donner aux gardiens de la loi le moyen de rester dignes de leur engagement, leur apporter autre chose qu'une arme à feu pour être sûrs d'eux... Il n'y a rien de plus grave qu'un revolver devenu indispensable à la manifestation de l'autorité, car il ne peut conduire qu'à des fautes payées au prix de la vie...

Pourtant lorsqu'ils sont démunis, face à ce qu'ils peuvent percevoir comme un danger, quel recours ont-ils si autre chose ne leur est pas enseigné ? La peur comme dans chaque homme peut prendre le dessus et ce qui ne devrait être que le recours ultime devient le prolongement du courage avec tout ce que cela suppose.

Voilà pourquoi il est important qu'un tel ouvrage existe ; on peut regretter qu'une fois de plus l'adage « nul n'est prophète en son pays » soit vérifié et que son intérêt ait laissé indifférent ceux auxquels il était destiné. Cela permettra par contre à d'autres s'intéressant à ces techniques de disposer d'un document exceptionnel unique, au plan technique et surtout pédagogique. Loin du geste purement académique, c'est la meilleure synthèse de ce que les arts martiaux ont de plus réalistes, parfaitement adaptée aux situations auxquelles les forces de sécurité peuvent être confrontées. A travers l'expérience, le savoir-faire et le regard de ses auteurs, c'est le document de référence et le seul...

Christian PROUTEAU

Préfet

Délégué à la Sécurité des Jeux Olympiques
Fondateur et Ancien Commandant du G.I.G.N.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Cet ouvrage a été réalisé pour venir en aide aux hommes de terrain confrontés quotidiennement à la violence, aux interventions, aux situations difficiles ainsi qu'aux problèmes légaux pour lesquels ils doivent apporter une réponse.

Il est le fruit de longues années de recherches, d'une expérience professionnelle des situations de conflit, des connaissances en matière de *combats au corps-à-corps* des auteurs ainsi que de nombreux contacts nationaux et internationaux tant avec des unités spécialisées qu'avec des enseignants d'arts martiaux et de sports de combat.

Cette réalisation nous est apparue nécessaire pour renforcer l'esprit de vigilance, la capacité d'auto-défense en vue d'améliorer le système de défense et de combat propre à tout-un-chacun. Il développe des techniques spécialement adaptées à notre profession qui permettent d'apporter une riposte graduée avant l'usage de l'arme à feu. De plus, il comble un vide en certains domaines comme, par exemple, le combat aquatique. Il trouve sa place dans le service quotidien des forces de l'ordre et d'intervention.

*
**

Nous vous proposons maintenant d'aborder sa conception d'ensemble.

Après l'étude des aspects physiques, psychologiques et légaux du corps-à-corps, nous développons un certain nombre de techniques d'auto-défense que nous avons sélectionnées. Pour améliorer leur efficacité, nous proposons une conception originale de l'entraînement à la frappe, aux enchaînements et aux combinaisons à travers l'étude de la « Boxe Totale ». Ce travail permet une maîtrise supérieure du *combat au corps-à-corps* et du système d'auto-défense.

Pour ne pas négliger d'autres domaines d'emploi, nous présentons la technique du *combat corps-à-corps* en milieu aquatique ; cette étude est unique et inédite ; elle s'adresse à tous et plus particulièrement aux unités nautiques des forces de l'ordre et d'intervention ; elle est complétée par des essais balistiques en milieu aqueux. A notre connaissance, c'est un document jamais présenté à ce jour.

Toutes les techniques vues précédemment trouvent leur application dans la cinquième partie (techniques d'intervention et d'arrestations) qui s'enrichit de techniques spéciales très efficaces et éprouvées en matière d'arrestation.

Pour parfaire et affiner les moyens de neutralisation et de contrôle d'un individu, nous abordons dans la quatrième partie les techniques d'immobilisation, d'étranglements et de clés ; pour parer à toutes éventualités, nous démontrons les techniques de défense à utiliser contre un chien.

Les unités des forces de l'ordre et d'intervention étant dotées de moyens efficaces tels

que le bâton de protection et le fusil, il est impératif d'en maîtriser complètement l'utilisation. Nous présentons donc l'étude du *combat corps-à-corps* au fusil et au bâton.

Notre ouvrage ne serait pas complet sans la présentation d'autres armes spéciales rencontrées en France ou à l'étranger tant chez les forces de l'ordre (Etats-Unis d'Amérique — Japon) que chez les délinquants. Nous présentons donc l'enseignement technique de la canne et du « parapluie », du Yawara, du Nunchaku ainsi que du Tonfa complété par une information sur un certain nombre d'armes traditionnelles asiatiques.

*
**

Pour l'enseignement, le détenteur de cet ouvrage, surtout s'il est instructeur spécialisé, trouvera dans la neuvième partie une pédagogie du *combat au corps-à-corps* complétée par une étude de l'entraînement physique, des parcours de synthèse et des techniques de réanimation (Kuatsu). Il constitue également un aide-mémoire pour l'élève. Les matières sont classées entre elles et les techniques répertoriées à l'intérieur de chaque rubrique. Dans chaque chapitre, un avertissement précède le développement du sujet traité.

La structure de cet ouvrage permet à l'instructeur d'y puiser les différents éléments nécessaire à l'élaboration de son cours en combinant éventuellement différents sujets (les techniques de self-défense pouvant par exemple compléter celles du combat aquatique).

Ce traité est agrémenté de photographies, de dessins et de schémas explicatifs permettant une utilisation rationnelle de la matière et une meilleure compréhension des techniques.

Ce livre s'adresse à tous, techniciens ou non de sports de combat, et plus particulièrement aux hommes de terrain confrontés à des situations de rapport de force qu'ils soient gendarmes, policiers ou militaires. Il s'adresse également aux élèves désireux de disposer de moyens de perfectionnement ou de révision.

*
**

L'étude des techniques de combat au corps-à-corps permet une riposte graduée et proportionnée aux attaques et agressions tout en restant dans le cadre légal, évitant ainsi une utilisation arbitraire de l'arme à feu.

Une fois assimilées, les techniques présentées peuvent être planifiées dans un cadre pratique, sur un vecteur plus dynamique. Aussi avons-nous mis au point différents parcours et circuits « self-défense » permettant une application dynamique des techniques enseignées. Ces parcours spécifiques mixtes ou de synthèse, modelables et aménageables à merci, en intérieur comme en extérieur, peuvent être réalisés sur différentes distances, de jour et de nuit, chronométrés ou non, sur toutes les formes de terrain, en diverses tenues et avec n'importe quel matériel. Ils permettent de mener le pratiquant jusque dans des situations extrêmes de défense.

Les enseignements et techniques proposées ainsi que l'esprit de cet ouvrage concourent à l'élaboration d'un véritable art martial des forces de l'ordre et des combattants. Son caractère est unique et représente à l'heure actuelle dans le monde des arts martiaux et des sports de combat au service de la loi et de l'ordre public un ouvrage sans précédent à notre connaissance.

Prônant la voie de la maîtrise et du contrôle, cette réalisation originale, complète et précieuse s'inscrit dans le respect de l'éthique et de la dignité des forces de l'ordre et notamment de la Gendarmerie française.

Les auteurs

SOMMAIRE GÉNÉRAL

TOME I

PREMIÈRE PARTIE : LE CORPS ET LE COMBAT

- Points vitaux et points sensibles
- Les armes naturelles du corps humain
- Les coups et les « atémis »
- Entraînement des armes naturelles aux coups et « atémis »
- Pression, pincements et morsures

DEUXIÈME PARTIE : LA SELF-DÉFENSE

- La défense légitime
- Approche du combat réel et de la concentration
- Déplacements et postures
- Le cri
- Les techniques de self-défense

TROISIÈME PARTIE : LA BOXE TOTALE

TOME II

QUATRIÈME PARTIE : TECHNIQUES DE NEUTRALISATION

- Clés
- Immobilisations
- Etranglements
- La défense contre l'agression d'un chien

On pousse ou l'on tire avec une ou deux mains, avec les bras ou tout le corps.

Profiter toujours de l'action de votre adversaire pour tirer s'il pousse ou pour pousser s'il tire.

Le déséquilibre latéral est le fait généralement du jeu des deux bras; celui qui se trouve du côté où l'on veut faire tomber l'adversaire tirera vers le bas, tandis que l'autre aura tendance à remonter le corps de l'adversaire en essayant de venir se placer au-dessus de l'autre bras, puis de le dépasser pour provoquer le déséquilibre. Ce sont essentiellement les principes enseignés en Jiu-Jitsu, Judo, Aïkido parfois, et lutte.

Des exercices au corps-à-corps, effectués avec un partenaire, de manière statique d'abord puis dynamique, permettront de bien sentir ces déséquilibres et d'apprendre à les créer en « sentant » l'action propre de « l'adversaire-partenaire » à l'entraînement.

Pour ce faire, se saisir :

— Main droite au revers du col.

— Main gauche prenant la manche droite au niveau du coude.

Travailler également de façon inverse.

Sachez que pratiquement toutes les techniques de projections sont précédées d'un déséquilibre amorçant la technique applicable désirée.

Au moment où vous voulez intercepter un délinquant, celui-ci vous saisit ; si vous ne pouvez lui faire lâcher prise immédiatement, recherchez à le déséquilibrer puis placez une technique de self-défense (voir chapitre traitant de ce sujet). Un « Atémi » peut être porté préalablement à une tentative de déséquilibre. Tous ces détails pratiques sont évoqués dans le chapitre « SELF-DEFENSE ».

Nous allons vous présenter un style de technique employé en Jiu-Jitsu ou en Judo : le « SUTEMI-WAZA » (Mouvement avec un « sacrifice ») ; ce sacrifice consiste à entraîner l'adversaire en déséquilibre avant par le moyen du « sacrifice » de son propre équilibre.

On peut effectuer ce sacrifice soit en se laissant tomber sur le dos, soit sur le côté. Ces techniques spécifiques demandent beaucoup de travail et d'entraînement.

Nous vous en présentons une sur la page suivante : « TOMOE-NAGE » (« Projection en cercle » en japonais). Pliez votre jambe droite sur son bas-ventre en la passant entre ses jambes, tomber sur le dos, votre fessier au plus près de votre talon gauche, en conservant une traction constante avec vos bras et en vous efforçant de décrire un cercle au-dessus de votre tête, vers l'arrière. Dès que l'adversaire se trouve au-dessus de vous, étendez votre jambe droite fermement.

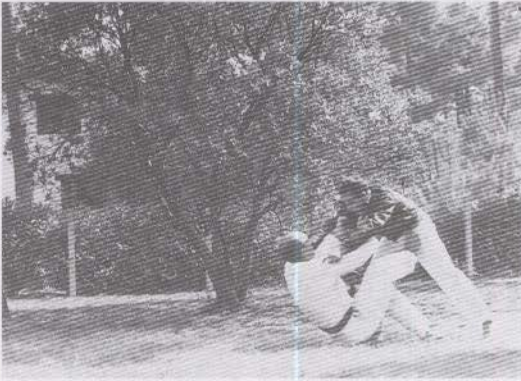


Figure 105

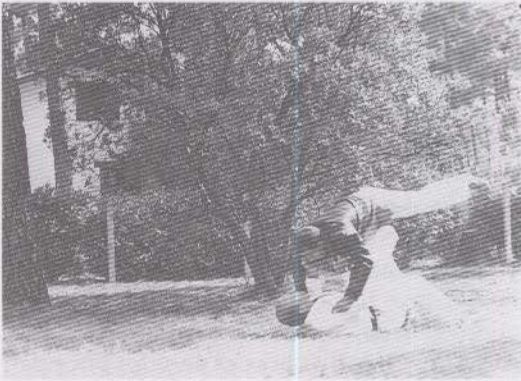


Figure 106

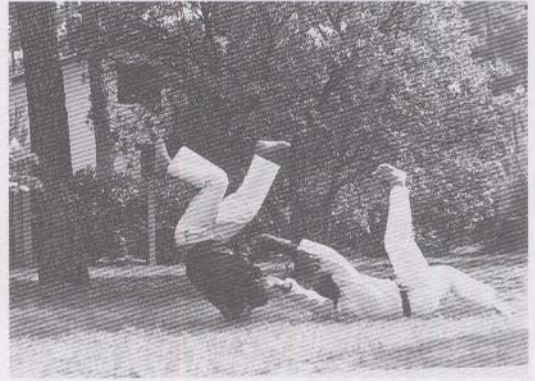


Figure 108

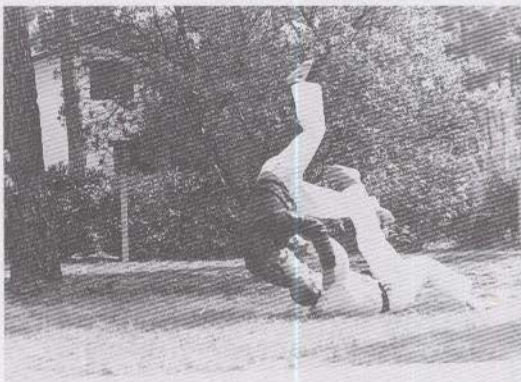


Figure 107

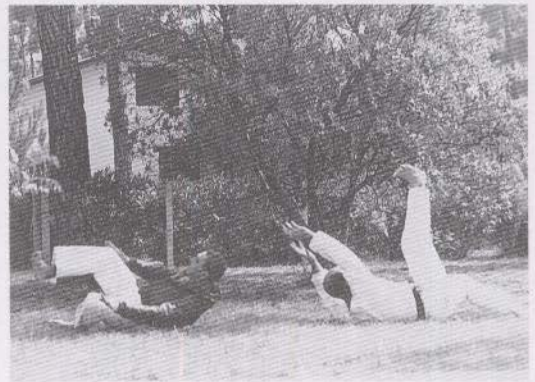


Figure 109

TOMOE-NAGE

Pour vous entraîner à l'étude de cette prise, nous vous conseillons de commencer sur un tapis spécialement prévu pour l'étude des arts martiaux.

Il est évident que pour commencer l'étude de cette technique de projection, il faut savoir bien chuter pour éviter tout incident ou accident.

X. LES FAUCHAGES ET BALAYAGES

Les « fauchages » et les « balayages » permettent de provoquer définitivement la chute d'un adversaire déséquilibré, par suppression de ses appuis.

On les effectue avec l'ensemble de la jambe, ou le mollet, ou encore les bords intérieurs ou extérieurs du pied, à l'aide de mouvement circulaire, au ras du sol.

On les retrouve en Jiu-Jitsu, Judo, Karaté et en Boxe française où ils sont souvent employés.

FAUCHAGE : Il vise surtout l'appui principal, c'est-à-dire la jambe arrière de la garde, ou encore la jambe qui porte le coup ; en règle générale, le fauchage permet de toucher et d'emporter les deux jambes en même temps.

BALAYAGE : Vise l'appui secondaire, c'est-à-dire la jambe avant de la garde ou encore celle qui frappe au moment où elle revient en contact avec le sol.

Il en existe un certain nombre ; nous vous renvoyons pour plus de détail aux chapitres traitant de la « Self-défense », de la « Boxe Totale » et le « Combat aquatique ».

Les fauchages et balayages sont donc intéressants que l'on soit ou non au corps-à-corps. Ils permettent de se débarrasser rapidement d'un ou plusieurs adversaires.

On peut les travailler avec un partenaire pour la technique ainsi qu'avec un sac ou un « makiwara » pour la force de frappe et l'efficacité.

Lorsque vous êtes en distance, frapper au niveau de la cheville, point sensible connu.

On peut se servir des fauchages au cours des interventions spéciales ou pour défendre une personne agressée par un ou plusieurs adversaires, en les réalisant par derrière. (Voir chapitre traitant des interventions.)

CHAPITRE 4

LE CRI

LE « KIAI »

Bien connu sous le nom japonais de « Kiaï » (Substantif « ki » : esprit et « Aï », contraction du verbe « awazu » : unir), il est souvent employé dans les arts martiaux, principalement en Karaté et en Kendo.

Sans pénétrer le dédale des légendes anciennes qui en font l'éloge, nous devons souligner que le « Kiaï » a son importance dans un combat, notamment sur l'adversaire.

On déclare son origine vers le VII^e siècle après Jésus-Christ à une époque où l'étude des arts martiaux tenait une grande place dans la Péninsule nippone et au sein desquels son étude était très sérieusement effectuée.

Nous n'étudierons pas ici le phénomène psychophysiologique ou encore purement physiologique qu'est ce cri. Nous vous renvoyons à ce sujet à des études et ouvrages spécialisés fournis en bibliographie.

On dira simplement que le cri sert à libérer l'énergie dispensée au moment où l'on porte un coup ; il paraît même indispensable pour accroître véritablement l'efficacité d'un coup. Le cri permet en quelque sorte, une « liaison entre le mental et le physique », réunis dans l'instant pour neutraliser l'adversaire agressif. Rien ne doit s'interposer à cette union. (Voir chapitre traitant des « coups et atémis ».)

On peut ajouter également que le cri peut avoir un impact psychologique sur l'adversaire, déstabilisant un court instant son équilibre mental-physique.

C'est un cri bref, qui « sort du ventre », plutôt sourd.

Son intérêt est d'abord personnel à celui qui « en use », au moment de la percussion de « l'atémi ».

Il surprend également (et surtout) l'adversaire qui l'entend au moment où il reçoit le coup.

Le cri galvanise en quelque sorte l'énergie du corps humain.

CHAPITRE 5

LES TECHNIQUES DE DÉFENSE

Les techniques que nous vous présentons maintenant appartiennent principalement au Jiu-Jitsu, à l'Aïkido, au Judo, au Karaté et aux différentes techniques de boxe.

Avant d'aborder cette étude, nous vous conseillons de bien vous imprégner des éléments de base qui précèdent ce chapitre. Nous vous demandons d'insister plus particulièrement sur la garde, les déplacements et les chutes-roulades, très importants si vous êtes confronté un jour à une situation de combat. Au cours d'un combat, il vous faut être déterminé à vaincre ; l'entraînement que nous vous proposons servira de support pour acquérir cet état d'esprit, propre au combattant.

Ces techniques doivent vous permettre de réagir efficacement contre une ou plusieurs attaques d'adversaires différents, armés ou non. Il est peu probable que dans une situation réelle de combat, vous puissiez exécuter de façon précise les techniques présentées ci-dessous ; ce qui est plus certain, c'est que l'entraînement au cours duquel elles vous auront servi de base, vous permettra d'être efficace et rapide pour neutraliser un ou plusieurs adversaires. Le résultat sera, en tout état de cause, proportionnel à l'entraînement suivi.

Apprenez toutes les techniques qui sui-

vent avec sérieux afin d'en retenir le maximum. Commencez l'exécution lentement afin d'accélérer les techniques par la suite. Lorsque vous attaquez votre partenaire, mettez-vous dans « la peau » d'un attaquant déterminé à frapper pour toucher son adversaire ; cela doit permettre à celui qui étudie la technique de réagir comme dans la réalité, même si le coup est lent au début. Par exemple : Si vous attaquez par un coup de poing direct au visage, ne visez pas à côté de la face ; faites une attaque sincère afin que la technique de défense puisse l'être également.

Un certain nombre de techniques vous sont présentées sous une forme de rusticité ; nous l'avons voulu ainsi afin que vous vous imprégniez bien de la finalité d'un combat : en sortir avec le moins de mal possible. Donc, apprenez à ne pas vous perdre en conjecture, mais à être très efficace à chaque action ou réaction, surtout si vous devez intervenir contre deux ou plusieurs agresseurs.

Rappelez-vous toujours que le combat au corps-à-corps est l'ultime solution, qu'il n'y a plus rien d'autre à faire pour calmer un adversaire ou pour sauver sa « peau ».

A l'entraînement, voyez et revoyez les détails des techniques ; ce sont les détails (position des jambes, du corps, etc.) qui

font les mouvements efficaces ; entraînez-vous afin d'acquérir des automatismes de riposte et d'attaque. Arrivé à un certain niveau, votre corps ne sera plus qu'un « accessoire » de l'esprit pour faire face dans les meilleures conditions à une agression.

Ne vous entraînez pas toujours avec le même partenaire, mais changez afin de toujours découvrir des « adversaires » différents.

Ne commencez pas un entraînement sans vous être préalablement échauffé pour éviter tout accident inutile au niveau de votre corps. Quand vous aurez un entraînement et une pratique assez longue derrière vous, vous pourrez alors tenter, de temps à autres, des combats sans échauffement, en véritable situation de combat de rue.

Au cours des séances d'entraînement, pensez sans cesse à être en garde, de manière à ce que cela devienne une attitude prise automatiquement. Nous vous renvoyons pour cela au chapitre traitant de « la garde », ci-dessus. Soyez détendu, les yeux fixés fermement sur ceux de votre agresseur sans le perdre de vue un instant.

Demeurez toujours impassible à tout ce que peut vous dire l'agresseur, afin d'avoir l'esprit libre, calme n'attendant que « son attaque », tout en contrôlant votre respiration, profonde et ralentie. Ne vous laissez jamais surprendre « à vide » ; lorsque vous attaquez, soyez à plein d'oxygène. Votre force sera concentrée au niveau de votre bas-ventre, maintenue « sous pression » afin de réagir avec le maximum d'énergie.

La tactique de combat que vous choisirez sera évidemment fonction de l'individu ou les individus rencontrés. Nous vous renvoyons à ce sujet au chapitre traitant de cette « tactique », ci-dessus dans lequel on vous présente, l'anticipation, le contre et l'esquive.

Nous allons vous présenter des techniques de défense contre un adversaire de face et venant de l'arrière, sans arme, puis avec un bâton, un couteau, une arme à feu, ainsi que quelques situations particulières.

Il est nécessaire de vous entraîner à droite et à gauche, pour chaque technique étudiée et d'insister sur la gauche lorsque vous êtes droitier et vice-versa, notamment lors de l'entraînement aux coups.

I. ADVERSAIRE SANS ARME

11. Techniques de face

Saisie d'un poignet

111. DÉGAGEMENT DE POIGNET SUITE A UNE PRISE DE LA MAIN OPPOSÉE

Tout d'abord, ne fermez pas votre poing, mais ouvrez plutôt votre main afin de bander vos muscles. Puis effectuez une rotation de votre poignet dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en recherchant à faire passer votre main, pouce en avant, entre le pouce et les autres doigts de la main qui vous saisit.

Au besoin, venez prendre contact avec votre épaule contre celle de votre agresseur, en tournant.

Vous pouvez conclure avec un atémis au visage avec le tranchant de la main ou le poing. Dès le début de l'entraînement, pensez impérativement à sortir de la ligne d'attaque de l'adversaire afin que cela devienne un réflexe.



Figure 111

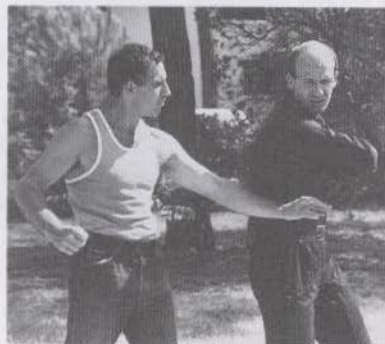


Figure 112



Figure 110



Figure 113



Figure 114



Figure 115



Figure 116

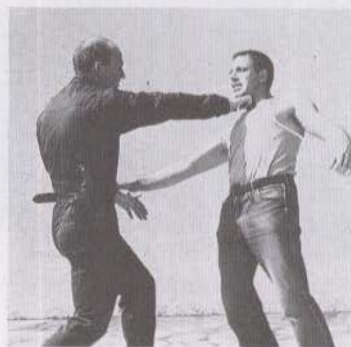


Figure 117

112. DÉGAGEMENT DE POIGNET SUITE
A UNE PRISE DE LA MAIN OPPOSÉE
(variante n° 1)

Exécuter le même mouvement que ci-dessus, mais en vous aidant avec votre main libre, en venant la poser sur l'avant-bras de la main qui saisit.

Si vous gardez le contact avec votre main libre, descendre jusqu'au poignet puis exécuter la technique « Shiho nage » (Aïkido) présentée plus loin.

Vous pouvez également ponctuer avec un atémis du poing ou du pied.

113. DÉGAGEMENT SUITE À LA SAISIE
DU POIGNET PAR LA MAIN OPPOSÉE
DIRECTEMENT AVEC ATÉMIS

Au moment où l'adversaire vient vous saisir le poignet, frappez avec la main libre sur un point vital (Voir chapitre « Points sensibles et points vitaux ci-dessus »).

Vous pouvez trouver des variantes avec un coup de pied.

114. DÉGAGEMENT SUITE À LA SAISIE
DU POIGNET PAR LA MAIN OPPOSÉE
PAR CHIN JAP

Au moment de la saisie, venez placer votre pied gauche à hauteur du pied droit de l'adversaire en écartant le bras de la main qui vous tient vers l'extérieur afin d'avoir le passage libre. Ce simple geste peut provoquer le déséquilibre latéral chez l'agresseur. Votre corps toujours droit, bien en équilibre, avancez votre jambe droite pour dépasser votre pied gauche, puis en penchant légèrement votre tronc vers l'avant, venez faucher la jambe droite de l'adversaire en ayant soin de le renverser avec votre main droite qui vient le frapper en pleine face. Vous devez conserver votre équilibre durant toute l'exécution de votre technique. Cette remarque reste valable pour l'ensemble des techniques présentées.

Terminez avec un coup de poing au visage ou au plexus lorsqu'il se trouve au sol, ou encore avec un coup de talon.



Figure 118



Figure 119

115. DÉGAGEMENT SUITE À LA SAISIE
DU POIGNET PAR LA MAIN OPPOSÉE
PAR BALAYAGE LATÉRAL

Au moment où vous êtes saisi, venez faucher avec la jambe située du même côté que la main saisie ; au moment où vous balayez, abaissez votre main saisie pour favoriser le déséquilibre arrière de l'agresseur. (Revoir le chapitre traitant des « fauchages et balayages » ci-dessus).

Terminer avec un coup de talon sur le plexus, ou un autre atémi.



Figure 120



Figure 121



Figure 122



Figure 123

116. DÉGAGEMENT SUITE À LA SAISIE DU POIGNET PAR LA MAIN OPPOSÉE AVEC ATÉMI

Venez vous dégager en venant saisir sa main droite avec votre main droite libre, tout en ramenant votre main gauche saisie sur votre abdomen. Placez votre pouce droit dans le même sens que les doigts de l'adversaire, alors que les autres doigts de votre même main viennent enserrer la paume de l'agresseur. La saisie effectuée, retournez la main de l'adversaire dans le sens des aiguilles d'une montre et renforcez cette saisie en vous aidant de votre main gauche que vous placez parallèlement à la main droite. Vos deux pouces se trouvent sur le dos de la main de l'adversaire. Accentuez la torsion jusqu'à renverser l'adversaire pour venir le frapper avec votre pied droit au visage. En tenant toujours le poignet de l'intéressé, vous pouvez l'amener sur le ventre par terre où vous l'immobilisez avant de lui passer les menottes (voir techniques plus loin).

Si votre action est brutale au niveau du poignet de l'adversaire, vous pouvez le lui briser.

CINQUIÈME PARTIE : TECHNIQUES D'INTERVENTION ET D'ARRESTATION

- Le contrôle de personnes
- Le contrôle de véhicules
- Les techniques de fouilles
- Les techniques pour passer les menottes
- Conduite d'un prisonnier
- Les techniques de débarquement d'un véhicule
- Visite de locaux, navires et avions
- Techniques pour porter secours à une personne agressée
- La protection d'une personne
- Intervention dans un local occupé ou arrestation d'un individu dangereux

SIXIÈME PARTIE : LE COMBAT AQUATIQUE

TOME III

SEPTIÈME PARTIE : LE BATON ET LE FUSIL

- Le fusil
- Le bâton
- Le « bâton articulé »

HUITIÈME PARTIE : LES TECHNIQUES SPÉCIALES

- Canne et parapluie
- Le Yawara
- Le Nunchaku
- Le Tonfa
- Autres armes du kobudo

NEUVIÈME PARTIE : UNE PÉDAGOGIE DU COMBAT AU CORPS-A-CORPS

- L'entraînement physique
- Parcours self-défense et explications diverses
- Kuatsu
- La pédagogie dans les arts martiaux



Figure 124

117. DÉGAGEMENT D'UN POIGNET SAISI
PAR UN ADVERSAIRE
(MAIN DROITE SUR MAIN DROITE
OU MAIN GAUCHE SUR MAIN GAUCHE)

Exécutez comme décrit ci-dessus, en 111.

118. DÉGAGEMENT SUITE À LA SAISIE
DE POIGNET, CROISÉE
(MAIN DROITE SUR MAIN DROITE)

L'adversaire vous a saisi avec sa main droite. Avec votre main gauche, libre, venez saisir le poignet de sa main droite, par dessus afin de faciliter la sortie de votre main prise, un peu comme dans 112, ci-dessus. Puis, ayant appliqué le même principe de dégagement, venez frapper de votre pied gauche sur son genou droit, tout en maintenant votre prise sur son poignet et en le tirant à vous au même moment. Vous pouvez ainsi lui casser cette articulation.

Vous pouvez également appliquer un balayage latéral, comme en 115, ou encore terminer avec un coup de pied au bas-ventre ou aux parties.

Vous avez la possibilité de frapper avec votre pied droit, mais vous vous trouvez alors plus vulnérable, car plus à découvert face à votre adversaire.



Figure 125



Figure 126



Figure 127



Figure 128



Figure 129



Figure 130

119. DÉGAGEMENT SUITE À LA SAISIE D'UN POIGNET A DEUX MAINS

Vous pouvez vous dégager en ayant le poing fermé ou la main ouverte. Nous vous conseillons la seconde solution. Un Aïkido-ka entraîné peut se dégager d'une telle saisie sans avoir recours à l'aide de son autre main, en baissant son centre de gravité puis en remontant sa main vers la gorge de son adversaire. Mais cela demande beaucoup d'entraînement.

Nous allons vous présenter un moyen de dégagement plus « rustique ». Votre main libre vient saisir votre main prise en passant par en haut, entre les deux mains de l'adversaire ; ensuite, tirer énergiquement vers vous afin de dégager votre main prise, tout en avançant vers le bas votre coude droit.

Terminez avec un atemi du poing gauche, ou du coude, soit avec le tranchant de la main, soit avec un coup de pied.

120. DÉGAGEMENT SUITE À LA SAISIE
D'UN POIGNET A DEUX MAINS
AVEC ATÉMI

Agissez comme en 119, mais frappez directement au visage avec le poignet saisi que vous avez libéré.



Figure 131

121. DÉGAGEMENT SUITE À LA SAISIE
D'UN POIGNET A DEUX MAINS
(variante n° 1)

L'adversaire vous entraîne en déséquilibre avant ; suivez le et rattrapez votre équilibre, puis en tournant, pivotant sur vos hanches, venez appuyer votre épaule droite contre l'adversaire, tout en remontant votre poignet pris que vous avez saisi de la même manière qu'en 120, remontez votre bras droit en spirale pour faire lâcher la prise. Terminez avec un atémi du coude au visage, ou un autre coup de poing ou de pied.



Figure 132



Figure 133



Figure 134



Figure 135

121. DÉGAGEMENT SUITE A PRISE
D'UN POIGNET A DEUX MAINS
(variante n° 2)

Au moment où l'adversaire vient vous saisir au poignet, pivotez sur vos hanches de manière à vous présenter de profil par rapport à l'agresseur puis frappez avec un coup de pied latéral au bas-ventre.

Saisie des deux poignets

122. DÉGAGEMENT DES DEUX POIGNETS

L'adversaire vient vous saisir vos deux poignets, bras écartés et tendus, comme en figure 136.

Au moment où vous êtes saisi écartez vos bras de manière à provoquer un déséquilibre avant de l'adversaire tout en portant un coup de genou aux parties.

Terminez avec un autre atémi.



Figure 136



Figure 137

123. DÉGAGEMENT DES DEUX POIGNETS (variante n° 1)

Comme en 122, mais en donnant un coup de pied bas du tranchant interne de votre pied sur le tibia.



Figure 138

124. DÉGAGEMENT SUITE PRISE DES DEUX POIGNETS

L'adversaire vous saisit comme en figure 136.

Variante n° 1

Ouvrez bien vos mains en effectuant une petite poussée brusque vers le bas, en avant puis, dans le temps de sa réaction, reculez d'un pas tout en ouvrant vos mains pour venir lui saisir les poignets par dessous, vos pouces se trouvant à l'intérieur de ses poignets ; relevez alors vivement vos bras pour lui faire lâcher prise, en vous baissant légèrement. Toujours en tenant les poignets de l'adversaire, pivotez sur vous-même afin de l'entraîner en déséquilibre tout en plaçant une de vos jambes en barrage afin de le projeter au sol. Terminez avec un atémi ou une technique d'immobilisation.



Figure 139



Figure 140



Figure 141



Figure 142

Il est certain que ce sont les circonstances qui président au choix « atémi » ou « immobilisation » ou parfois les deux.

Variante n° 2

Avec votre main droite saisie, venez saisir à votre tour le poignet droit de l'adversaire, en plaçant votre pouce vers l'extérieur de son bras ; puis, libérez votre poignet gauche en le faisant pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre.

Vous pouvez ensuite frapper avec votre poing en coup de revers à la tempe, ou en direct à la face.

125. DÉGAGEMENT DE PRISE DES DEUX POIGNETS PAR TORSION DU BRAS

L'adversaire vous saisit comme en figure 136.

Commencez votre technique comme en 124, variante n° 2, mais lors de votre saisie

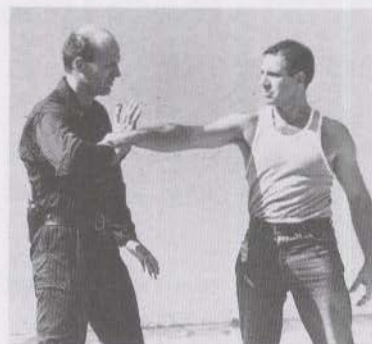


Figure 143

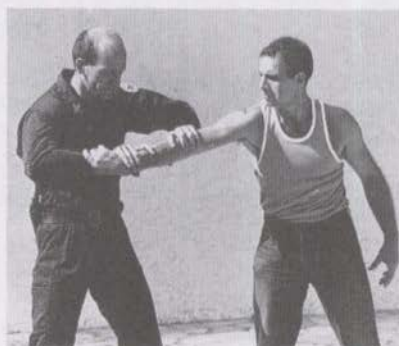


Figure 144



Figure 145

sur le poignet gauche de l'adversaire, placez votre main droite, pouce vers l'intérieur du bras, les doigts pointant vers vous, tout en pivotant sur vos hanches vers l'avant droit. Ensuite, ramenez le bras saisi sur votre côté droit, en demi-arc de cercle. Son bras étant retourné, placez votre main gauche sur son coude, votre pouce en dessous, afin de l'entraîner au sol, en abaissant votre main droite et relevant votre main gauche ; son coude va pointer en direction du sol où vous l'amenez pour l'immobiliser à l'aide d'une clé au poignet saisi. Contrôlez votre adversaire au sol à l'aide du poignet saisi et de votre autre main sur son coude. Vous pouvez lui passer les menottes.

126. DÉGAGEMENT DE PRISE
DES DEUX POIGNETS PAR
COUP DE COUDE ET BALAYAGE

L'adversaire vous saisit comme en figure 136.

Ecartez vos bras comme expliqué en 122, puis aussitôt, passez sur son côté droit pour venir placer votre pied droit en barrage, tout en tirant sur votre main gauche



Figure 146

afin de pouvoir le frapper au visage avec votre coude. L'intéressé déséquilibré tombe au sol. Vous pouvez conclure avec un coup de pied sur un point vital ou un coup de talon au plexus.

127. DÉGAGEMENT DE PRISE
DES DEUX POIGNETS
PAR COUP DE TIBIA BAS

Venez saisir les poignets de l'adversaire comme indiqué en figure 147, variante n° 1 puis dans le même temps, venir frapper sur sa cuisse avec votre tibia droit. Pour plus de précision sur ce coup de pied de boxe thaïlandaise (Low kick), reportez vous au chapitre traitant de « la boxe totale », plus loin.



Figure 147



Figure 148

Dans le même « esprit », vous pouvez effectuer un fauchage latéral pour renverser votre adversaire.

Vous pouvez alors terminer avec un atémi du talon sur son plexus ou un coup de pied dans ses côtes.

128. DÉGAGEMENT DE PRISE
DES DEUX POIGNETS
PAR COUP DE PIED DE CÔTÉ

Au moment où l'on vous saisit les deux poignets, tirez les mains de l'adversaire vers vous en projetant votre pied, tranchant vers le bas-ventre ou les parties de l'agresseur.



Figure 150

129. DÉGAGEMENT DE PRISE
DES DEUX POIGNETS
PAR « ARM-LOCK » AU BRAS

L'adversaire vous saisit comme en figure 136.

Levez énergiquement vos bras vers le haut, tout en venant saisir votre adversaire sous les poignets comme indiqué en 124, variante n° 1; venez amorcer le pivotement de votre corps au niveau de vos hanches, alors que vous allez croiser vos bras; votre bras droit passant par dessus votre bras gauche; conservez votre saisie au poignet gauche de l'intéressé que vous renforcez, en fin de rotation avec votre main gauche, tout en appuyant de tout votre corps sur son coude.



Figure 151

130. DÉGAGEMENT DE PRISE
DES DEUX POIGNETS
AVEC BLOCAGE AU COUDE

L'adversaire vous saisit comme en figure 136.

Avec votre main droite, venir saisir le poignet de son bras droit, afin de vous aider à libérer votre poignet gauche, comme indiqué en 124, variante n° 2; Pivotez sur vous même et amener son coude sur votre épaule en vous baissant un peu puis remonter sur vos jambes en abaissant vos mains tout en gardant votre buste droit. Agissez comme avec un levier. Cette technique peut provoquer la fracture au niveau du coude droit de l'adversaire.



Figure 149

Vous pouvez vous servir de cette technique pour immobiliser un individu à qui vous voulez ultérieurement passer les menottes, en ayant soin de le faire monter sur la « pointe de ses pieds ».



Figure 152

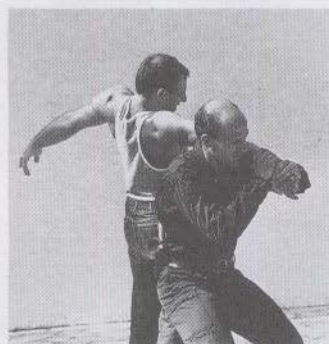


Figure 153

131. DÉGAGEMENT DE PRISE
DES DEUX POIGNETS
AVEC BARRAGE DE LA JAMBE

L'adversaire vous saisit comme en figure 136.

Avec votre main droite, venez saisir le poignet droit de l'adversaire, doigts dessus pouce en dessous, tout en amorçant le

pivotement de vos hanches. Puis, passez votre jambe droite à l'extérieur de sa jambe droite en plaçant votre pied droit auprès de son pied droit. Continuer de pivoter dans le même sens afin de l'emmener en déséquilibre avant.

Terminez avec un atémi du poing ou du pied.



Figure 154

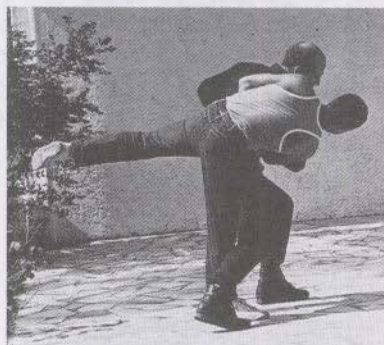


Figure 155

132. DÉGAGEMENT DE PRISE
DES DEUX POIGNETS
PAR TORSION DU BRAS

Vous êtes saisi comme en figure 136.
Venez saisir son poignet droit comme
indiqué en 131 ; puis effectuer la torsion
de ce poignet de l'extérieur vers l'intérieur
pour faire libérer votre poignet gauche
saisi ; alors que l'agresseur se trouve en
déséquilibre avant, venez frapper avec
votre coude gauche aux côtes flottantes.

Vous pouvez terminer avec un coup de
genou au bas-ventre, ou encore un coup
du tranchant de la main sur les vertèbres
cervicales.

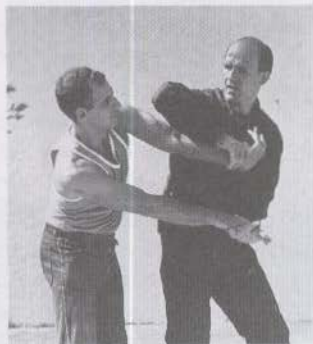


Figure 156

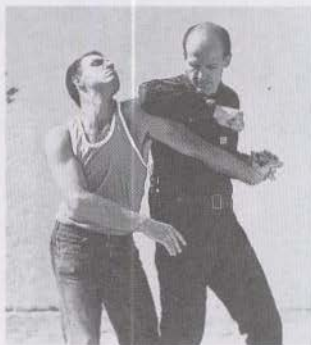


Figure 157

133. DÉGAGEMENT DE PRISE
DES DEUX POIGNETS
PAR BALAYAGE DIRECT

Au moment de la saisie, comme en
figure 136, montez nettement votre bras
droit, après avoir saisi les poignets de



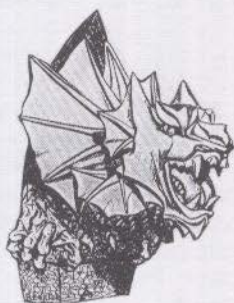
Figure 158



Figure 159

PREMIÈRE PARTIE

**LE CORPS
ET
LE COMBAT**



l'adversaire par dessous, comme indiqué en 127. Croisez les bras de l'agresseur en pivotant à droite sur vos hanches pour vous placer de profil par rapport à lui ; effectuez le balayage dans l'élan afin de le projeter au sol.

Terminez avec un coup de coude au plexus, ou encore un coup de talon.

Saisie des cheveux

134. DÉFENSE CONTRE PRISE DES CHEVEUX PAR TORSION DU POIGNET

Au moment où l'adversaire vient vous saisir les cheveux, reculez franchement vers le bas en venant bloquer la main de l'agresseur sur le haut de votre crâne, puis penchez vous vers l'avant pour tordre le poignet vivement ; vous pouvez le fracturer.

Terminez avec un atémi.

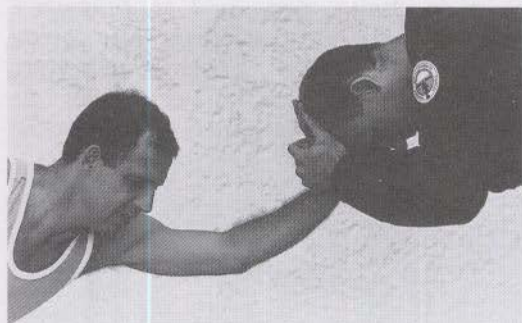


Figure 160

135. DÉFENSE DE PRISE DES CHEVEUX PAR COUP DE PIED DIRECT

Au moment où vous êtes saisi aux cheveux, maintenez la main de l'intéressé

comme indiqué en 134 et frapper directement avec votre pied droit aux parties, ou encore avec votre genou au visage.



Figure 161

136. DÉFENSE DE PRISE DES CHEVEUX AVEC UN COUP DE POING AU VISAGE

Après que l'adversaire vous ait saisi les cheveux, avancer vers lui en passant votre jambe gauche à l'extérieur de sa jambe droite et frapper un coup de poing direct au visage. Vous pouvez également réaliser la technique présentée en figure 162.



Figure 162

Vous pouvez également effectuer un balayage en Chin Jap, comme c'est indiqué en 114.



Figure 163

137. DÉFENSE DE PRISE DES CHEVEUX PAR RENVERSEMENT ARRIÈRE

L'adversaire vous a saisi les cheveux. Passez votre bras gauche par dessous son bras droit qui tient les cheveux, tout en pivotant afin de vous placer de profil sur son côté droit, votre jambe gauche en avant, supportant le poids de votre corps ; venez saisir la jambe droite de l'adversaire sur sa cuisse et la lever alors que votre bras gauche continue à appuyer sur le menton de l'agresseur pour le renverser en arrière.

Terminez avec un atémi du pied ou du poing.



Figure 164

Saisie des revers

138. DÉFENSE CONTRE PRISE AU REVERS DU COL PAR UNE MAIN

L'adversaire vient vous saisir au col avec sa main droite alors qu'il se prépare à vous asséner un coup avec son poing gauche sur le visage. Imaginez que votre corps est lié au bras qui va frapper ; le retrait du bras en arrière vous rapproche

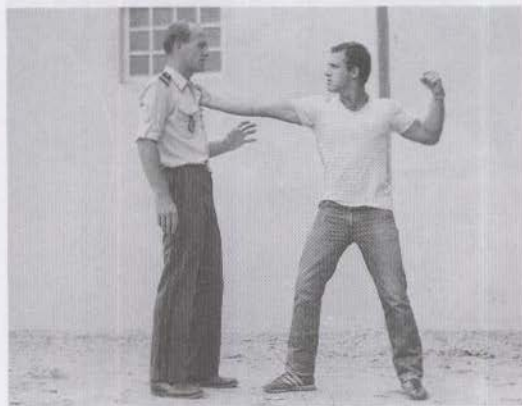


Figure 165

de lui : vous êtes dans « l'instant » et c'est l'efficacité complète. Ce principe doit être systématiquement retenu dans ce type d'attaque.

Vous effectuez alors le mouvement de balayage d'une jambe en Chin-Jap présenté ci-dessus en 114.

Vous pouvez effectuer le fauchage des deux jambes de l'intéressé, ce qui est beaucoup plus efficace, mais plus difficile à réaliser.

Terminez avec un atémi de votre choix.



Figure 166

Vous pouvez terminer cette technique avec un coup de talon sur le plexus, comme ci-dessous.

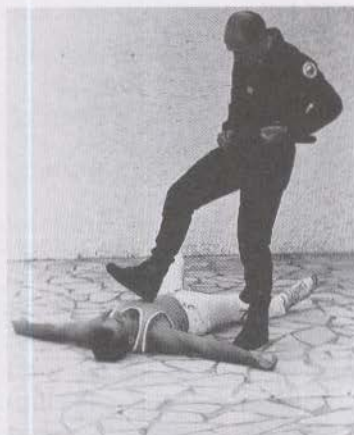


Figure 167

139. DÉFENSE CONTRE PRISE AU REVERS DU COL PAR TORSION DE POIGNET

L'adversaire vous saisit au revers du col.

Venez vous saisir de sa main avec vos deux mains, pouces sur le dos, doigts sur la paume ; pour ce faire, il vous faut dégager sa main avec votre main gauche d'abord en plaçant votre pouce sur le dos et les autres doigts à l'intérieur de la paume ; une fois dégagée, amenez votre main droite et placez-la parallèlement à la première, avant d'effectuer la torsion de l'intérieur vers l'extérieur, tout en pivotant dans le même sens sur vos hanches.



Figure 168



Figure 169

Vous pouvez effectuer ce même mouvement en gardant la main de l'intéressé sur le revers de votre col, maintenue alors par vos deux mains ensemble ; effectuez alors le même mouvement.



Figure 170

Détail de la prise du poignet (Kote-gaeshi)

140. DÉFENSE CONTRE PRISE AU REVERS DU COL PAR RENVERSEMENT ARRIÈRE ET ATÉMI

L'adversaire vous saisit comme en figure 168.

Passez votre bras gauche à l'intérieur du bras qui vous tient, par le bas, puis venir en contact avec le bas du poignet gauche sur la face interne de l'avant-bras, vers le coude. Passez votre jambe droite derrière sa jambe droite et venir frapper le menton ou la gorge avec la main droite, tout en pivotant sur vos hanches de droite à gauche pour faire basculer l'intéressé en arrière.

Terminez avec un atémi au sol.



Figure 171



Figure 172

141. DÉFENSE CONTRE PRISE AU REVERS DU COL PAR PRESSION DANS LE CREUX DU COUDE

L'adversaire vous tient au revers comme en figure 168.

Avec votre main droite, venez vous saisir de son pouce, alors que votre main gauche vient se porter à hauteur du coude droit de l'agresseur au milieu des fléchisseurs de l'articulation du coude ; à cet endroit, effectuez une vive pression avec les doigts,

tout en effectuant la torsion du bras droit de l'adversaire en appuyant sur le pouce. Ce mouvement s'effectue en pivotant sur les hanches de droite à gauche.

Terminez avec un atémi du pied aux côtes flottantes.



Figure 173

142. DÉFENSE CONTRE PRISE AU REVERS DU COL PAR RENVERSEMENT ARRIÈRE AVEC BALAYAGE ET COUP DU TRANCHANT DE LA MAIN

L'adversaire vous saisit comme en figure 168.

Alors que vous amorcez le pivotement de vos hanches de droite à gauche, pour venir balayer la jambe avant de votre agresseur, venez frapper l'intéressé au niveau de sa gorge avec un coup du tranchant de la main afin d'accentuer le déséquilibre pour le faire chuter.



Figure 174

143. DÉFENSE CONTRE LA PRISE AU REVERS DU COL AVEC LES DEUX MAINS PAR TORSION DU BRAS

L'adversaire vient vous saisir aux revers du col avec ses deux mains.

Avec votre main droite, venez saisir sa main droite, en plaçant votre pouce sur le dos de sa main, les autres doigts à l'intérieur contre la paume. En effectuant ce mouvement, pivotez sur vos hanches de gauche à droite afin de faciliter le passage de votre bras gauche par dessus les bras de l'intéressé, afin de venir caler le bras



Figure 175

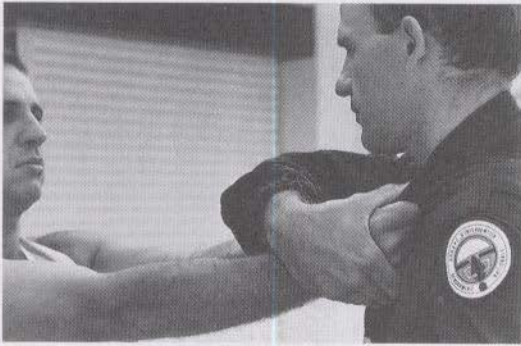


Figure 176

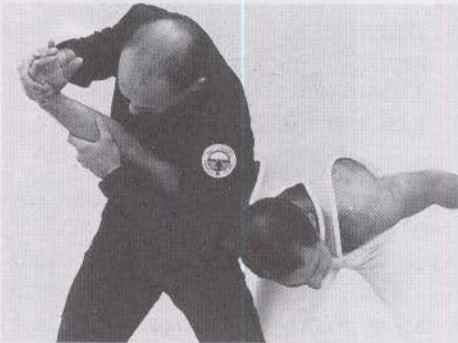


Figure 177

tenu sous votre aisselle ; penchez vous légèrement vers l'avant en fin de mouvement ou encore descendre un genou (le gauche) au sol. Vous pouvez conclure avec un atémi du tranchant de la main sur les vertèbres cervicales.

144. DÉFENSE CONTRE LA PRISE AU REVERS DU COL AVEC LES DEUX MAINS PAR COUP DE GENOU

Dès que vous êtes saisi, relevez énergiquement vos deux bras en passant par l'intérieur des bras de l'adversaire et écar-

tez les bras, tout en frappant du genou dans les parties.



Figure 178

Saisie de la manche

145. DÉFENSE CONTRE PRISE DE MANCHE PAR ATÉMI DIRECT

L'adversaire vient vous saisir à la manche avec son bras droit. Pivotez sur vos hanches de gauche à droite en gardant votre bras saisi devant vous, puis, pivotez dans le sens inverse, aussitôt que l'agresseur est en déséquilibre afin de venir le frapper au visage avec le poing gauche.

Vous pouvez conclure au sol avec un coup de pied ou de talon.

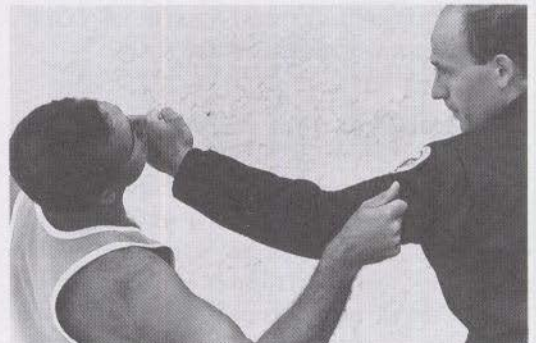


Figure 179

146. DÉFENSE CONTRE PRISE
DE MANCHE PAR COUP DE TIBIA

L'adversaire vous saisit avec son bras gauche.

Pivotez de gauche à droite légèrement au niveau de vos hanches afin d'amorcer un coup de tibia avec votre jambe droite sur la cuisse gauche de l'agresseur.

Terminez avec un atémi au sol, ou une immobilisation.



Figure 180

147. DÉFENSE CONTRE PRISE
DE MANCHE PAR COUP DE MAIN
AU VISAGE

L'adversaire vous saisit à la manche droite avec sa main gauche.

Avancez vers lui, en pivotant légèrement vers votre droite, au niveau des hanches, afin de donner de l'élan à votre bras gauche qui vient frapper, main ouverte, sur l'oreille droite de l'intéressé.

Terminez avec un coup de genou au ventre.

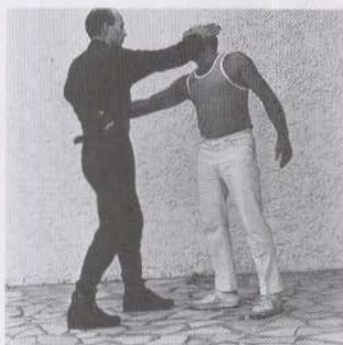


Figure 181

148. DÉFENSE CONTRE PRISE
DE MANCHE PAR TORSION
DE POIGNET

Alors que l'adversaire vient de vous saisir à la manche avec sa main gauche, passez votre bras droit par dessus son bras gauche afin de l'envelopper sous votre aisselle avant de relever l'avant-bras vers le haut comme pour casser son coude.

Terminez avec un atémi au visage.



Figure 182

149. DÉFENSE CONTRE PRISE DE MANCHE PAR CHIN-JAP

L'agresseur vous saisit à la manche au niveau de l'épaule, avec son bras gauche. Avec votre main droite, passez dessous son bras pour revenir par dessus tout en effectuant un mouvement de pivot au niveau de vos hanches de gauche vers la droite. Passez votre jambe gauche derrière sa jambe gauche au cours de mouvement tout en venant placer votre main gauche ouverte sur son menton afin de retourner vivement sa tête vers l'arrière. Faites le basculer en arrière. Terminez avec un atemi lorsqu'il arrive au sol.



Figure 183

150. DÉFENSE CONTRE PRISE DE MANCHE PAR BLOCAGE A L'ÉPAULE

Dès que vous êtes saisi à la manche, avancez sur l'intéressé, au besoin en donnant un coup de genou au bas-ventre, puis venez entourer son épaule gauche avec votre avant-bras droit, tout en pivotant de gauche à droite, en avançant. Votre main droite se met sur l'épaule, et votre main gauche vient se placer dessus pour la renforcer afin d'appuyer sur l'épaule avec le poids de votre corps en vous penchant en avant.



Figure 184

151. DÉFENSE CONTRE PRISE DE MANCHE PAR BLOCAGE DU COUDE

L'adversaire vous saisit à la manche gauche avec son bras droit.

Passez votre bras droit par dessous pour venir poser votre main sur son coude ; votre main gauche la rejoint et toutes les deux exercent une forte pression de haut en bas. Le coude peut se casser.

Terminez avec un coup de genou au bas-ventre.



Figure 185

152. DÉFENSE CONTRE PRISE
DE MANCHE PAR ATÉMIS
DIRECTS

Voici quelques exemples.



Figure 186

Par coup de pied direct
du tranchant du pied

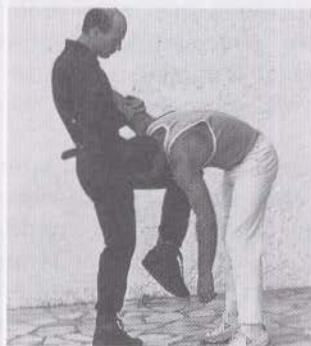


Figure 187

Par coup de genou au plexus,
après enroulement du bras
comme en 151.



Figure 188

Par coup de pouce dans la gorge



Figure 189

Par coup de pouce
sur la base des narines



Figure 190



Figure 191



Figure 192



Figure 193

153. DÉFENSE CONTRE PRISE DE MANCHE AVEC SAISIE ET COUP DU TRANCHANT DE LA MAIN

L'adversaire vous saisit avec son bras droit à l'épaule.

Avec votre main droite, venir chercher sa main droite, soit par dessus ou par dessous votre bras gauche, afin de la ramener devant vous. Cette technique s'effectue en pivotant de gauche à droite au niveau des hanches pour vous présenter de profil par rapport à l'adversaire. Tout en tenant la main droite de l'agresseur, venez frapper avec le tranchant de votre main gauche la gorge de l'intéressé, en ayant soin « d'armer » votre coup à partir du niveau de votre épaule droite.

Etranglement d'une main

154. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT D'UNE MAIN PAR TORSION DE BRAS

L'agresseur vient vous saisir la gorge avec sa main droite.

Venez placer votre main droite sur sa main droite, pouce sur le dos et les autres doigts venant s'appliquer sur sa paume. Vous pouvez vous aider avec votre main gauche.

Retournez le poignet de l'intéressé de l'intérieur vers l'extérieur en venant placer votre main gauche sur son coude pour le descendre au sol, soit afin de l'immobiliser pour lui passer les menottes ou encore en lui assénant un coup de genou au visage ou un coup de pied aux côtes.

Dans la position de la figure 193, vous pouvez également balayer sa jambe droite pour l'amener au sol sur le dos avant de l'immobiliser par une technique adéquate (voir au chapitre traitant des immobilisations et des clés, plus loin).

SOMMAIRE

DE LA PREMIÈRE PARTIE

<i>Avertissement</i>	19
<i>Chapitre 1^{er}</i> : LES POINTS VITAUX ET LES POINTS SENSIBLES	21
LES COUPS ET LEURS EFFETS SUR LES POINTS VITAUX ET SENSIBLES 21	
— Figure 1 — Face antérieure	24
— Figure 2 — Face postérieure	25
— Figure 3 — L'appareil squelettique face antérieure	26
— Figure 4 — L'appareil squelettique face postérieure	27
— Figure 5 — Crâne : Vue antérieure	28
— Figure 6 — Crâne : Vue postérieure	28
— Figure 7 — Crâne : Vue de profil	28
— Figure 8 — Crâne : Vue supérieure	28
— Figure 9 — Vertèbres de la colonne vertébrale	29
— Figure 10 — Appareil musculaire du cou	30
— Figure 11 — Appareil musculaire vue postérieure	31
— Figure 12 — Appareil musculaire membre supérieur	31
— Figure 13 — Vue latérale de l'appareil musculaire	32
— Figure 14 — Vue postérieure de l'appareil musculaire (membre supérieur) ...	32
— Figure 15 — Appareil cardio-vasculaire — Vue antérieure	33
— Figure 16 — Artères de la tête et du cou	34
— Figure 17 — Haut de l'appareil respiratoire	35
— Figure 18 — Aspect externe du nez	35
— Figure 19 — Muscles du périnée chez l'homme	35
— Figure 20 — Muscles de la région fessière	35
— Figure 21 — Face antérieure du membre supérieur droit	36
— Figure 22 — Main : Face dorsale	36
— Figure 23 — Main : Face palmaire	36
— Figure 24 — Appareil cardio-vasculaire de la jambe : Vue antérieure	37
— Figure 25 — Jambe : Vue antérieure	37
— Figure 26 — Jambe : Vue extérieure	37
— Figure 27 — Pied : Vue palmaire	38
— Figure 28 — Pied : Vue dorsale	38
— Figure 29 — Artères principales de l'appareil cardio-vasculaire	39
— Figure 30 — Squelette axial	40
— Figure 31 — Vue antérieure du thorax	40

155. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
D'UNE MAIN PAR TORSION
DU POIGNET VERS L'EXTÉRIEUR

L'agresseur tente de vous étrangler avec une main sur votre gorge (main droite).

Avec votre main gauche, venez vous saisir de sa main en plaçant votre pouce sur le dos et les autres doigts contre la paume, tandis que votre main droite rejoint l'autre pour se placer ensuite parallèlement à elle.

Ensuite, vous pouvez pivoter autour de vos hanches de droite à gauche afin de donner de la vitesse à cette rotation, et vous placez votre jambe droite en barrage contre sa jambe droite. Renversez le poignet de l'intéressé en arrière de l'intérieur vers son extérieur.

Conclure avec un atémi ou une technique d'immobilisation.

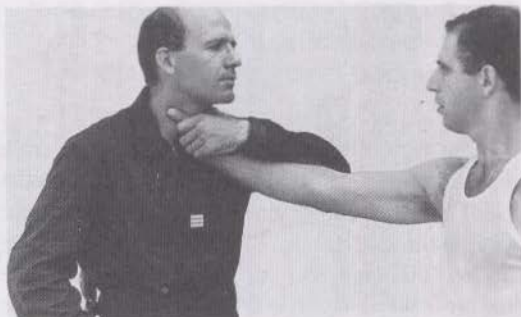


Figure 194

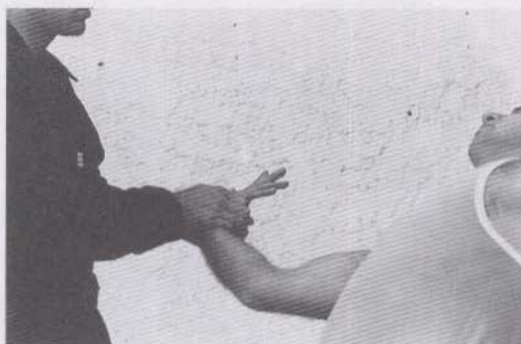


Figure 195

156. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
D'UNE MAIN PAR COUP
DE PIED DIRECT

Dès que l'agresseur vient vous saisir à la gorge, vous soulagez votre gorge avec vos deux mains pour diminuer l'étranglement tout en portant un coup de pied direct aux parties. Terminez par un atémi ou une immobilisation.



Figure 196

157. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
D'UNE MAIN PAR COUP
DU TRANCHANT DE LA MAIN

Dès que l'agresseur vous a saisi, venez vous saisir de son avant-bras en passant par l'extérieur du membre qui vous étrangle (ici main droite de l'agresseur) pour soulager l'étreinte tout en allant porter directement un coup du tranchant de la main sur le sternocléidomastoïdien.

Vous pouvez immobiliser l'intéressé ensuite ou conclure avec un atémi.



Figure 197



Figure 198

Saisie à deux mains du cou
Etranglement

158. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
A DEUX MAINS PAR COUP
DE GENOU

Quelle que soit la saisie, il est bien évident que si on peut la devancer, la technique n'en sera que plus efficace.

L'agresseur vous étrangle avec ses deux mains.

Remontez vos deux bras vers son visage, parallèlement, tout en assénant un coup de genou aux parties.

Terminez avec un atémi au sol.

A DEUX MAINS



Figure 199

159. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
A DEUX MAINS PAR TORSION
DE POIGNET VERS L'INTÉRIEUR

L'intéressé vous saisit comme en 158.

1) Avec votre bras droit, venir frapper avec le poing au visage, puis dans l'élan, venir saisir la main droite de l'agresseur avec cette même droite. La placer dessus pouce sur le dos et les autres doigts sur

la paume. Votre main gauche se place alors parallèlement à votre main droite. Faites pivoter tout votre corps de droite à gauche durant ce premier temps.

2) En tenant la main de l'intéressé, pivoter sur vos hanches de gauche à droite, tout en abaissant la main droite de l'adversaire avec votre main droite et plaçant votre main gauche sur son épaule droite, avant de le faire basculer en avant. Placez dans le même temps un coup de genou au visage ou au plexus, avant de l'immobiliser soit debout, soit au sol.

Nota : vous pouvez également le faire basculer en conservant vos deux mains sur celle de l'adversaire, pour venir lui asséner un coup de pied aux parties ou côtes flottantes.



Figure 202



Figure 200

160. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT PAR ESQUIVE DU CORPS (ÉTRANGLEMENT A DEUX MAINS)

L'adversaire vient vous saisir à la gorge.

Au même moment, relever le corps et les épaules vers le haut, près du cou, puis abaissez-vous en pivotant sur vos hanches de gauche à droite, bras légèrement ouverts. Votre tête passe dessous le bras gauche de l'adversaire et votre bras gauche sous son bras droit.

Relevez-vous ensuite, en pivotant de droite à gauche ; ce second mouvement de pivot vous permet de chasser les deux bras



Figure 201

de l'agresseur sur votre gauche par l'intermédiaire de votre bras gauche, et vous pouvez frapper en poing « marteau » sur la tête de l'intéressé.

Vous pouvez conclure avec un coup de genou dans le ventre.

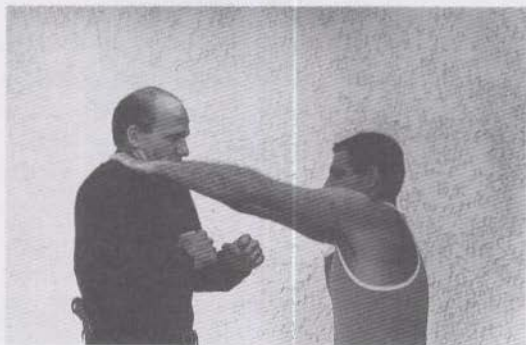


Figure 203

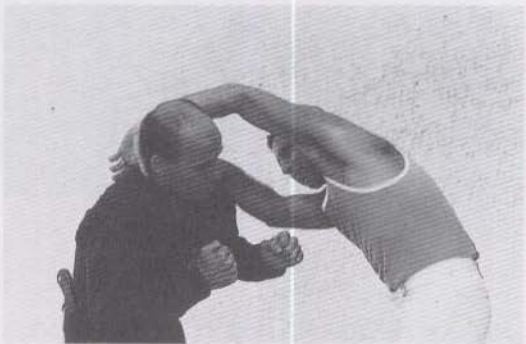


Figure 204

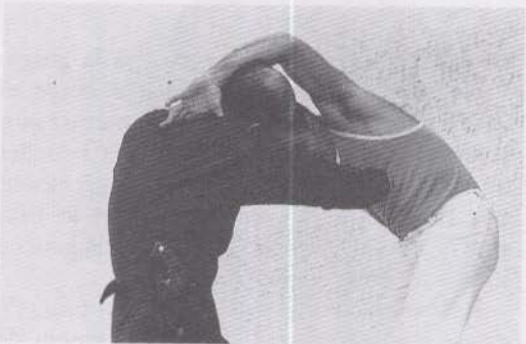


Figure 205

161. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT A DEUX MAINS PAR FAUCHAGE DES DEUX JAMBES

L'adversaire vous étrangle avec ses deux mains, de face.

Venez placer votre main droite sur son poignet droit et votre main gauche sur son poignet gauche, en la glissant rapidement le long de son avant-bras.

En effectuant ce mouvement, vous avez commencé à pivoter sur vos hanches de gauche à droite de manière à être de profil au moment de la saisie effective.

Avancez votre jambe gauche en barrage auprès de son pied gauche tout en continuant de pivoter sur votre droite.

Terminez avec un atemi ou une technique d'immobilisation, au sol.



Figure 206



Figure 207

162. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
A DEUX MAINS PAR COUPS
DE PIED OU DE GENOU

Voici quelques exemples de coups avec
les membres inférieurs :

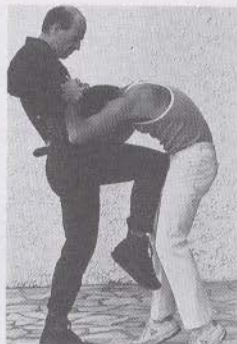


Figure 208
Coup de genou aux parties

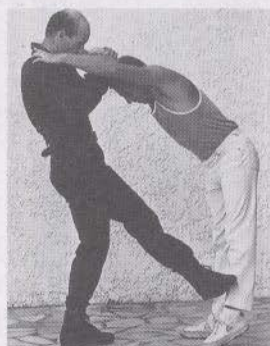


Figure 209
Coup de pied bas au tibia

163. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
A DEUX MAINS PAR SAISIE
DE DOIGTS

Cette technique peut s'effectuer avec la
prise du pouce ou des autres doigts.

L'adversaire vous saisit au cou.

Venez prendre les petits doigts des mains
de l'agresseur, puis les retourner en arrière
pour faire baisser l'adversaire. Terminez
avec un coup de genou au menton.



Figure 210



Figure 211

164. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT A DEUX MAINS PAR TORSION ET BLOCAGE DU BRAS ET DU POIGNET

L'adversaire vous saisit au cou avec ses deux mains.

Avec votre main droite, passez dessus son avant-bras gauche pour saisir sa main droite avec votre pouce sur le dos, les autres doigts à l'intérieur. Votre bras gauche vient se placer contre son bras droit, votre main gauche au niveau de l'articulation du coude. Faites ensuite pivoter tout son bras droit de l'intérieur vers l'extérieur en vous aidant de votre main gauche. Ce mouvement s'effectue en pivotant sur vos hanches de gauche à droite.

Enfin, venez immobiliser le bras de l'adversaire sous votre aisselle, tout en conservant la torsion du poignet.

Terminez par un atémi ou une technique d'immobilisation.

165. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT A DEUX MAINS PAR LE « CLAQUOIR »

Le « claquoir » n'est autre que le fait de venir, de part et d'autre de la tête, frapper les deux oreilles en même temps, en ayant les mains largement ouvertes. Il est très efficace.

L'adversaire vous saisit au cou.

Passez vos bras énergiquement entre les siens en les relevant assez haut. Profitez de l'élan pour asséner à ce moment-là le « claquoir » sur les oreilles. Cela est suffisant pour « sonner » l'agresseur.

Poursuivez si vous le voulez avec une immobilisation ou un atémi.



Figure 212

166. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
A DEUX MAINS PAR COUPS
DU TRANCHANT DE MAIN AUX CÔTES

Au moment de l'étranglement, frappez énergiquement avec les tranchants de vos mains paumes vers le haut, les côtes flottantes de l'agresseur. Terminez avec un atémi ou un mouvement d'immobilisation.

Ce coup coupe généralement la respiration à l'agresseur ; un combattant entraîné peut briser une ou plusieurs côtes à un adversaire avec cette technique.



Figure 214



Figure 213

168. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
A DEUX MAINS PAR SAISIE
DES OREILLES ET COUP DE GENOU

L'adversaire vous serre avec ses deux mains au cou.

Venez saisir ses oreilles entre vos mains en passant sous ses bras, puis tirer sa tête vers vous au niveau des oreilles ; en même temps que vous descendez sa tête, frappez avec votre genou à la face.

167. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
A DEUX MAINS PAR COUP
DU TRANCHANT DES MAINS AU COU

Au moment de la saisie de votre cou par l'adversaire, passez vos deux bras entre les siens puis venez frapper énergiquement avec les deux tranchants de vos mains au cou de l'agresseur.

Vous pouvez ensuite l'immobiliser avec une technique présentée dans le chapitre qui traite de ce sujet, plus loin.

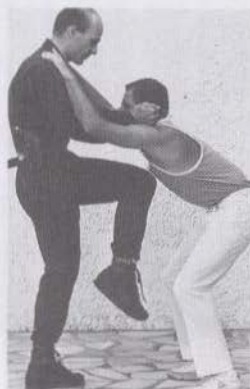


Figure 215



Figure 216



Figure 217

Avec coup de genou aux bas-ventre

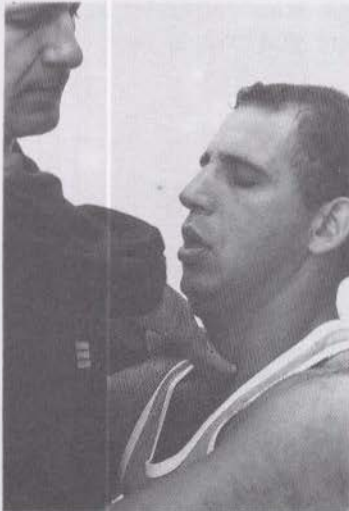


Figure 218

Avec coup de la pointe des doigts
à la base du cou

169. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT A DEUX MAINS PAR PIVOTEMENT DU CORPS

L'adversaire vient vous saisir au cou.

Elevez votre bras pour le faire passer par dessus les deux bras de l'adversaire. Puis, effectuez un mouvement de pivot à niveau de vos hanches de droite à gauche, tout en abaissant votre bras droit afin de faire lâcher l'adversaire. Terminez avec un atêmi.

Saisie par ceinture avant

170. DÉFENSE CONTRE CEINTURE AVANT A L'AIDE D'ATÊMI OU DE PRESSIONS

L'adversaire vient vous saisir en ceinture avant avec ses deux bras.

Voici quelques possibilités d'intervention (figures 217 à 219).



Figure 219

Avec une pression effectuée
avec les pouces derrière le lobe de l'oreille

DÉFENSE CONTRE CEINTURE AVANT
A L'AIDE D'ATÉMI
OU DE PRESSIONS (suite)

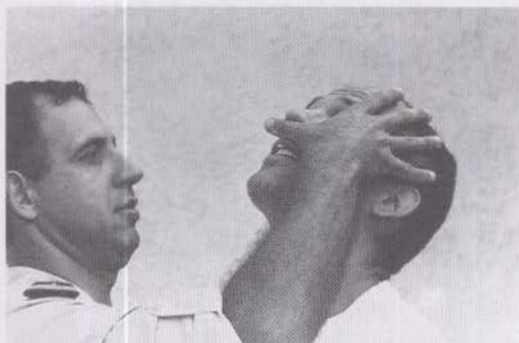


Figure 220

En renversant la tête de l'agresseur
vers l'arrière avec l'action du pouce
sur la base des narines



Figure 221

En renversant la tête à l'aide de l'action
de la main sur le menton



Figure 222

En enfonçant ses pouces
dans les orifices des yeux

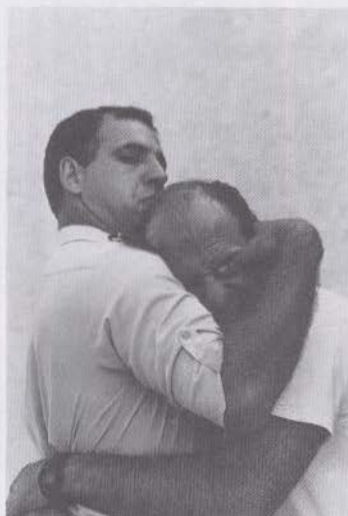


Figure 223

En enfonçant un pouce dans l'œil

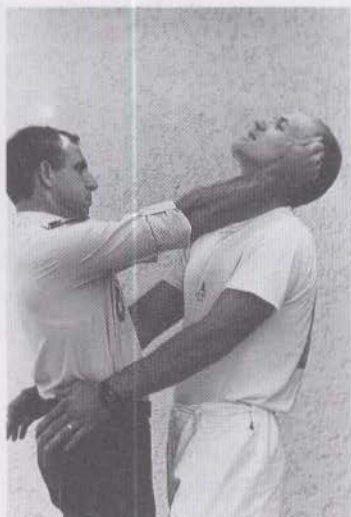


Figure 224

En tirant sur les oreilles ou en poussant
Claquoir possible

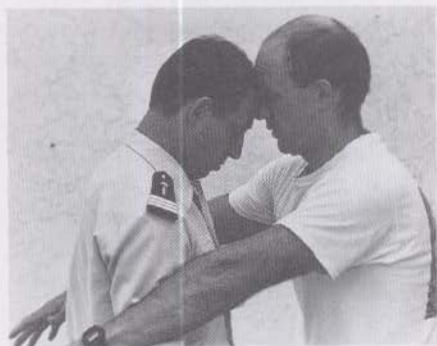


Figure 225

Par coup de tête sur le nez

DÉFENSE CONTRE CEINTURE AVANT
A L'AIDE D'ATÉMI
OU DE PRESSIONS (fin)



Figure 226

En portant un coup
ou un « pincement » aux parties



Figure 227

Coup de genou aux parties

I — MEMBRES SUPÉRIEURS 41

La main 42

- Le coup avec le poing régulier 42
- Le coup de poing en travers 42
- Le coup de poing-marteau 43
- Le coup de poing de revers 43
- Le coup de poing à demi-plié 43
- Le coup de poing « démon » 44
- Le coup de poing à demi-fermé 44
- Les coups de poings de la boxe anglaise et française 44
- Le coup porté avec le tranchant de la main 44
- Coup de doigts, main ouverte 45
- Coups de doigts 45
- Coup de revers de la main 45
- Coup du talon de la main 45
- Coup du dos de la main 46
- La « gifle » 46
- La « serre d'aigle » 46
- Le coup de pouce dans la gorge 46

Le coude 47

- Les coups de coude 47

Les doigts 47

II — MEMBRES INFÉRIEURS 47

Le genou 47

Le tibia 48

Le pied 48

- Le coup de pied normal 48
- Le coup du tranchant du pied 48
- Le coup de talon 49
- Autres coups de pied 49

III — LA TÊTE 49

- Le coup de front 49

- Le coup de tête en arrière 49

- Le menton 49

- Efficacité d'un « atémi » 52

- Technique du coup 52

- L'anticipation 53



Figure 228

Coup de genou avant saisie

Tentative de prise de jambe

171. DÉFENSE CONTRE TENTATIVE DE PRISE DE JAMBES

L'adversaire tente de vous saisir aux jambes.

Portez un coup de genou au visage.



Figure 229

Techniques tirées de l'Aïkido

172. TECHNIQUES TIRÉES DE L'AÏKIDO

Nous allons vous présenter quelques techniques d'Aïkido intéressant notre propos.

SHIHO NAGE (signifie « projection dans les quatre directions » de Shiho : 4 et Nage : projection).

L'adversaire vient saisir votre main droite avec la sienne. Sortir de sa ligne d'attaque. Vous avancez après avoir saisi son poignet par un mouvement circulaire de votre poignet, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Votre main gauche rejoint alors parallèlement la position sur la main droite de l'adversaire, de manière à venir placer votre épaule gauche en contact avec le bord extérieur de son bras. Enfin, pivotez sur vos hanches, sur place en baissant votre centre de gravité pour permettre le passage du bras de l'agresseur de votre côté gauche sur votre côté droit, tout en conservant le contact préalable sur le haut de votre dos et en gardant la torsion du poignet. Enfin, abaissez vos mains vers l'avant comme si vous teniez un sabre dans les mains, avec lequel vous voudriez frapper un autre adversaire placé face à vous.



Figure 230



Figure 231

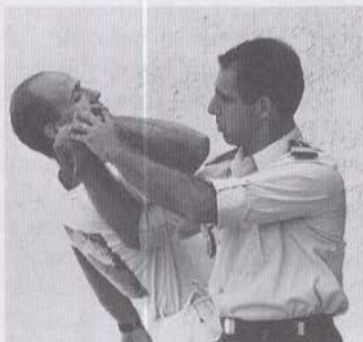


Figure 232

Le contact est nécessaire pour empêcher l'adversaire de se retourner, et de retrouver son équilibre. Cette technique n'est pas facile à exécuter, mais dans certains cas, elle pourra vous être utile. Il est important de conserver votre équilibre tout au long de ce mouvement afin de ne pas être vulnérable.

IKKYO (1^{er} principe d'immobilisation)

Cette technique vous a été expliquée déjà ci-dessus. Il faut savoir qu'en Aïkido, cette technique, comme toutes les autres d'ailleurs, peut être effectuée en positif (« devant ») ou en négatif (« derrière »).



Figure 233



Figure 234
Immobilisation en NIKYO

C'est-à-dire que le déséquilibre peut être la conséquence d'un mouvement de pivot d'avant en arrière, en passant par derrière l'intéressé ou d'arrière en avant. Dans IKKYO, après la saisie, vous agissez selon que l'agresseur « pousse » vers vous ou « tire » vers lui. Sortir de sa ligne d'attaque. En fonction de cela, vous vous effacez par une esquivé d'avant en arrière, ou vous « entrez » devant lui d'arrière en avant pour le déséquilibrer. Cette notion de « poussée » ou de « traction » n'est pas évidente à saisir chez un débutant et il convient de travailler très longtemps avant de « percevoir » cette nuance en « plein combat ». Mais, utilisant cette technique le plus simplement possible, vous pouvez déjà vous en tirer.

Un point important : si vous ne parvenez pas à le « faire descendre » dans le temps du mouvement, n'insistez pas (en cas de combat réel) à vous acharner pour le descendre au sol ; changez de technique, notamment avec un coup de poing ou de pied. Vous n'en serez pas moins efficace, puisqu'en combat, c'est « le résultat qui compte » !

NIKYO (2^e principe d'immobilisation)

Cette technique est également délicate, car il faut beaucoup d'entraînement pour pouvoir la placer dans le mouvement. Nous vous en donnons cependant le principe de base avec lequel vous pouvez vous entraîner.

L'adversaire saisit votre poignet droit avec sa main gauche (figure 235). Sortir de la ligne d'attaque.

Ramenez votre poignet saisi devant votre poitrine en avançant très légèrement, de manière à venir saisir le dos de la main gauche de l'agresseur avec votre main

gauche, pouce dessus, et les doigts contre la paume. Retournez alors le poignet de l'adversaire contre votre poitrine au niveau du sternum, en ayant soin de maintenir le dos de sa main fixé contre vous avec votre main gauche. Avec votre main droite libérée, venez saisir l'articulation du coude, côté interne. Avec un mouvement circulaire effectué dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, descendre le coude vers le bas, tout en gardant le contact de sa main gauche contre votre poitrine. La douleur est très intense.



Figure 235

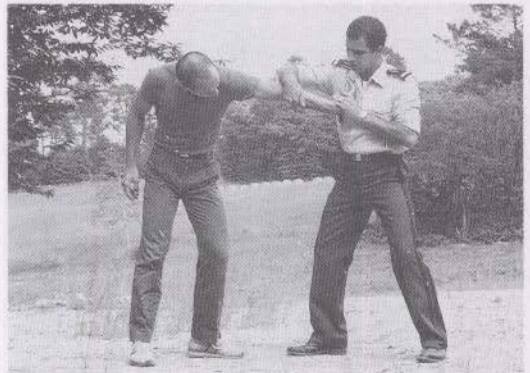


Figure 236

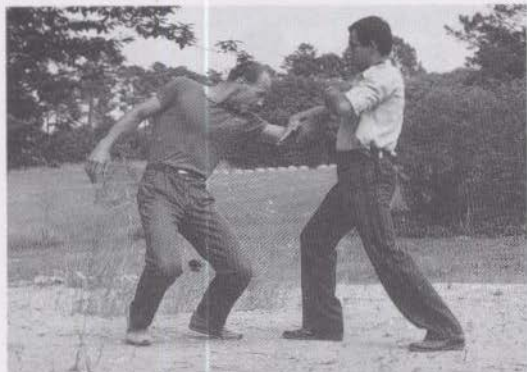


Figure 237

Vous pouvez vous entraîner à l'étude de cette technique ainsi que les deux autres précédentes, en prenant pour partenaire un aikidoka qui se fera toujours un plaisir de fournir les détails de l'exécution.

Poussée d'une main de face

173. DÉFENSE CONTRE POUSSÉE D'UNE MAIN DE FACE

L'adversaire vient vous pousser avec le plat de sa main au niveau du sternum, comme en figure 238.



Figure 238

Venez placer votre main droite puis votre main gauche à plat l'une sur l'autre contre le dos de la main de l'agresseur. Puis baissez-vous en reculant légèrement, gardant le buste légèrement penché vers l'avant. Vous cassez ainsi le poignet. Vous pouvez conclure avec une immobilisation ou un atemi.

174. DÉFENSE CONTRE POUSSÉE D'UNE MAIN PAR TORSION DU POIGNET

L'adversaire vous saisit comme en figure 238, avec sa main gauche.

Avec votre main gauche, venir vous saisir de la main, en plaçant le pouce dessus.



Figure 239

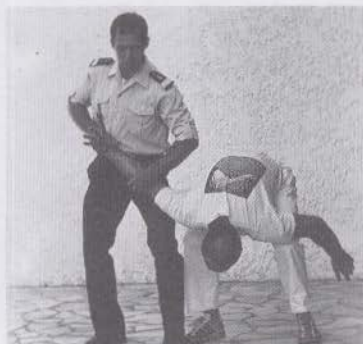


Figure 240

Puis tourner le poignet dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, tout en pivotant de droite à gauche sur vos hanches. Descendez le bras de l'intéressé « en spirale » jusqu'au sol pour l'immobiliser ou terminer avec un coup de poing ou de coude.

175. DÉFENSE CONTRE POUSSÉE D'UNE MAIN PAR CHIN-JAP

L'adversaire vous pousse comme en figure 238.

Venez enrouler son bras droit avec votre bras gauche, en passant par dessous, pour placer votre tranchant de la main au-dessus de l'articulation du coude. Avancez votre jambe droite pour venir la placer derrière sa jambe droite, avant de pivoter au niveau de vos hanches de droite à gauche pour accentuer votre mouvement de balayage; poussez en même temps sur son menton avec votre paume droite pour renverser l'agresseur.

Terminez avec une immobilisation ou un atémi.

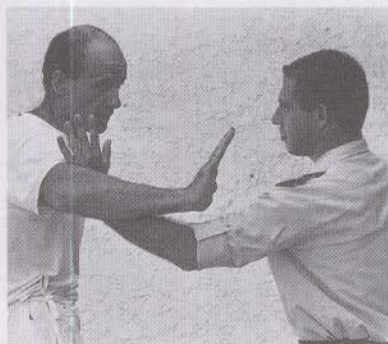


Figure 241



Figure 242

Au moment où l'adversaire vient placer sa main sur votre poitrine, frapper d'un coup de pied direct aux parties.



Figure 243

176. DÉFENSE CONTRE POUSSÉE D'UNE MAIN PAR ESQUIVE DE CORPS

L'adversaire vous pousse comme en figure 238.

Venez placer vos mains l'une sur l'autre contre le dos de celle de l'assaillant puis vous baissez énergiquement, en direction

arrière, un peu latéralement par rapport à lui. Amenez-le jusqu'au sol où vous pouvez l'immobiliser ou conclure avec un atémi.

Cette technique est très douloureuse, voir la figure 244.



Figure 244

178. DÉFENSE CONTRE POUSSÉE
D'UNE MAIN PAR TOURNER
DE CORPS

Au moment où l'adversaire vient vous pousser avec sa main droite, effectuer un « tourner de corps » arrière gauche afin d'esquiver l'action tout en contrôlant avec votre main l'avant-bras de l'agresseur, puis effectuer une rotation des hanches de droite à gauche énergique pour venir frapper l'intéressé au visage, tout en l'entraînant à terre.

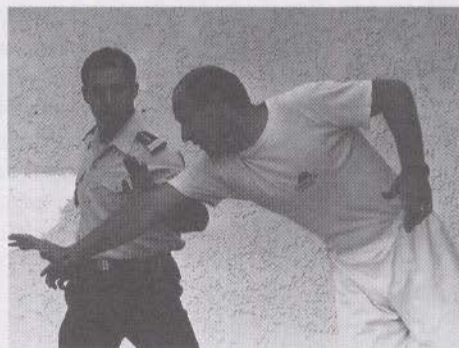


Figure 245

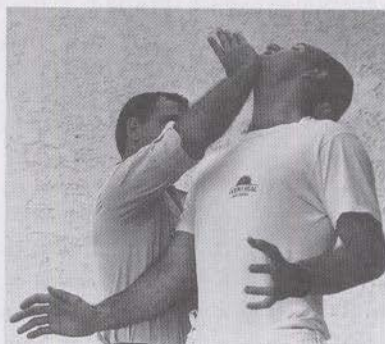


Figure 246

179. DÉFENSE CONTRE POUSSÉE D'UNE
MAIN PAR TORSION EXTÉRIEURE
AVEC CONTROLE AU SOL

L'intéressé vous agresse en poussant comme en figure 238.

Venez saisir son poignet et sa main en plaçant votre pouce gauche sur le dos de celle-ci, puis tourner le poignet dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, votre seconde main rejoignant la position parallèle à la première pour l'aider dans la torsion qui doit s'effectuer avec l'aide de la rotation des hanches de droite à gauche.

Amenez l'intéressé au sol, tout en conservant le contrôle de la main que vous tenez.

A ce moment-là ; vous pouvez soit le laisser sur le dos et placer une clé au poignet, comme indiqué en figure 249, c'est-à-dire en tenant l'avant-bras perpendiculairement à la surface du sol, tout en exerçant une pression verticale sur le poignet maintenu.

Vous pouvez également l'amener sur le ventre, comme en figure 250. Pour ce faire, une fois au sol, comme en 249, tout en conservant le contrôle de cette main, passez de l'autre côté de l'intéressé par le haut de la tête et à ce moment précis (lorsque vous vous trouvez au-dessus de son épaule gauche), tirez le bras droit en arrière pour faire passer l'agresseur sur le ventre. Venez immobiliser le bras de l'intéressé en le conservant tendu, toujours avec la torsion au poignet, mais en y ajoutant une action engendrée par votre jambe gauche qui vient pousser en avant sur son coude. Cette technique s'apparente à la technique d'Aïkido Sankyo, en fin d'immobilisation.

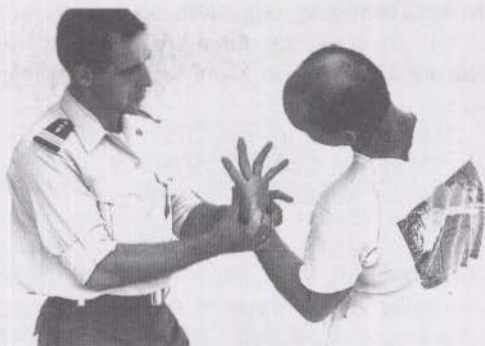


Figure 248



Figure 249



Figure 247



Figure 250

20. — Techniques de côté

Prise de tête

201. DÉFENSE CONTRE PRISE DE TÊTE (avant saisie)

L'adversaire vient sur votre droite pour vous saisir avec son bras gauche.

Au moment où il a l'intention de refermer son bras, l'arrêter avec votre main gauche tout en frappant avec votre coude droit au niveau de ses côtes flottantes.

Dégagez-vous en reculant d'un pas en arrière, puis venez frapper les vertèbres cervicales de l'intéressé avec le tranchant de votre main droite, tout en contrôlant son bras gauche, le maintenant vers le bas.



Figure 251



Figure 252



Figure 253

202. DÉFENSE CONTRE PRISE DE TÊTE EFFECTIVE

L'adversaire vient de vous saisir effectivement sur votre droite.

Frappez avec un coup de poing aux parties, puis renversez-le en arrière en vous aidant de votre index qui vient pousser sur la base des narines. Une fois au sol, frappez d'un coup de poing au plexus.



Figure 254

203. DÉFENSE CONTRE TENTATIVE DE PRISE DE TÊTE

L'adversaire vient de votre droite pour vous saisir avec son bras à la tête.

Au moment où il se présente, baissez-vous et maintenez écarté son bras gauche tout en reculant un pas en arrière. Dans le même temps, saisissez-vous de son poignet gauche afin de le retourner derrière son dos en « arm lock ». Passez les menottes ou terminez avec un atémi.



Figure 255



Figure 256

204. DÉFENSE CONTRE TENTATIVE OU PRISE DE TÊTE

L'adversaire vous saisit sur votre gauche.

Avec votre bras gauche, repoussez son avant-bras droit en vous aidant de votre main gauche, tout en venant saisir son poignet droit par le dessus, votre pouce vers l'intérieur. Faites un pas en arrière afin de pouvoir remonter son poignet le plus haut possible dans son dos tout en donnant un coup du tranchant de la main derrière le cou.



Figure 257



Figure 258



Figure 259



Figure 260



Figure 261

205. DÉFENSE CONTRE PRISE DE TÊTE EFFECTIVE

Cette technique est très intéressante car elle permet de se dégager d'une part, mais d'autre part de contrôler « à volonté » les faits et gestes de l'agresseur que l'on peut emmener où l'on veut. C'est une application de la technique d'Aïkido, appelée « Sankyo ».

L'adversaire vient vous saisir par votre gauche, à la tête.

Saisissez-vous de son poignet, votre pouce venant se poser sur le dos de la main droite de l'agresseur, les autres doigts enserrant la main sur la paume. Effectuez ensuite la torsion de ce poignet, de l'intérieur vers l'extérieur, tout en vous dégageant par derrière, latéralement. Venez enfin contrôler le poignet de l'adversaire avec le renfort de la main gauche. Levez le tout pour que l'adversaire monte sur « la pointe des pieds ».

206. DÉFENSE CONTRE TENTATIVE OU PRISE DE TÊTE A L'AIDE D'ATEMIS OU DE PROJECTIONS

Voici quelques exemples.



Figure 262

Avec coup de poing au plexus

<i>Chapitre 4</i> : LES DIFFÉRENTES FORMES D'ATTAQUES	55
— Avant l'attaque de l'adversaire	55
— Pendant son attaque	56
— Pendant et après	56
 <i>Chapitre 5</i> : L'ENTRAÎTEMENT AUX ATÉMIS ET AUX COUPS	 57
— Le sac	57
— Le « makiwara »	58
— Le punching-ball	59
— Le fagot de bambou	60
— Poignée de force	60
— Bol de gravier ou de petits pois	60
— Le mannequin sur lequel sont représentés les points vitaux	60
 <i>Chapitre 6</i> : PRESSIONS, PINCEMENTS, MORSURES	 61
I — PRESSIONS	61
— Pression appuyée simple	61
— Pression appuyée en tournant	61
— Pression brusque relâchée	66
— Pressions brusques appuyées, soutenues ou répétées	66
II — PINCEMENTS	66
— Où pincer ?	67
III — MORSURES	67
Planche N° 1 : Les points principaux de pression (face antérieure)	62
Planche N° 2 : Les points principaux de pression (face postérieure)	63
Planche N° 3 : Les principaux points de pincements (face antérieure)	64
Planche N° 4 : Les principaux points de pincements (face postérieure)	65

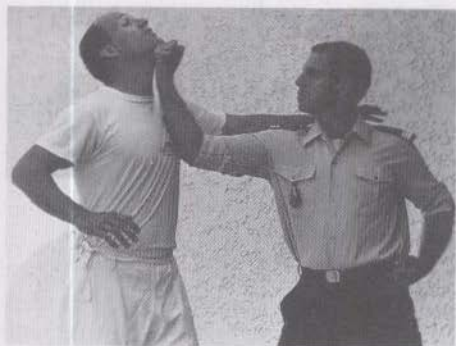


Figure 263
Avec coup de revers au visage



Figure 264
Avec coup aux parties

207. DÉFENSE CONTRE SAISIE DE LA TÊTE PAR RENVERSEMENT

L'adversaire vous a saisi, sur votre droite.

Pivotez énergiquement de gauche à droite afin de pouvoir placer votre main droite ouverte sous le menton de l'agresseur et votre bras gauche entre les jambes, au niveau des parties. Puis renversez-le en arrière.

Terminez avec un atémi au sol ou une technique d'immobilisation.



Figure 265

208. DÉFENSE CONTRE UNE SAISIE OU UNE TENTATIVE DE PRISE DE TÊTE PAR SOULÈVEMENT

L'agresseur vous a saisi par votre gauche. Venez placez votre jambe gauche puis votre jambe droite derrière l'intéressé avant de le soulever en vous aidant de vos deux bras, par prise sous les cuisses. Pour soulever, descendez sur vos jambes pour charger, le buste le plus droit possible, puis poussez sur vos pieds.



Figure 266

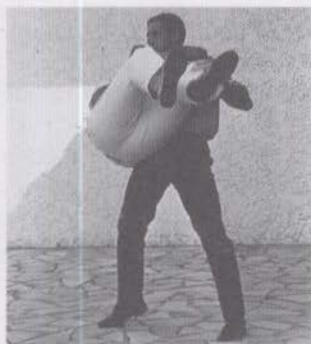


Figure 267

Vous pouvez également exécuter cette technique en ne soulevant qu'une seule jambe de l'intéressé, sa droite en l'occurrence. Vous pouvez vous envoyer sur le côté, en projection latérale (genre « sutemi » : voir chapitre déplacements et postures » plus haut), pour retomber dessus. Terminez avec un atémi.

209. TENTATIVE DE CEINTURE DE CÔTÉ

Au moment où l'agresseur vient de côté pour vous saisir, pivoter de droite à gauche pour venir placer votre main en « serre d'aigle » sur son visage, puis le renverser en arrière pour l'envoyer au sol.

Vous pouvez également pivoter en donnant un coup de poing.



Figure 268

30. Techniques arrière

Prise des deux poignets

301. DÉFENSE CONTRE PRISE DES DEUX MAINS PAR COUP DE PIED

L'adversaire vous saisit les deux mains en arrivant par derrière.

Dès la saisie, basculez votre corps vigoureusement vers l'avant afin d'aller frapper avec votre talon ou le tranchant du pied aux parties ou au bas ventre, afin que l'agresseur lâche prise.



Figure 269

302. DÉFENSE CONTRE PRISE DES DEUX MAINS PAR COUP DE TÊTE

L'adversaire vous a saisi comme en 301.

A ce moment-là, écartez légèrement vos deux bras parallèlement pour les avancer devant vous afin de venir « coller » votre adversaire contre votre dos, et asséner un coup de tête contre sa face afin de le faire lâcher.



Figure 270

303. DÉFENSE CONTRE PRISE
DES DEUX MAINS
PAR TORSION DE POIGNET

Au moment où l'adversaire vient vous saisir, rentrez le ventre en vous penchant vers l'avant afin d'arrondir votre dos, tout en avançant vos bras légèrement écartés devant vous. Cette technique empêche l'adversaire de vous passer vos mains définitivement dans le dos pour vous immobiliser les bras.

A partir de cette position, pivotez sur vos hanches dans le sens inverse de celui des aiguilles d'une montre pour venir vous saisir de son poignet gauche avec votre main droite (ou vice-versa dans l'autre sens). Prenez la main gauche de l'agresseur en plaçant votre pouce sur le dos de sa main et vos autres doigts à l'intérieur de la paume.

Effectuez alors la torsion du poignet dans le sens des aiguilles d'une montre en passant par dessous le bras saisi pour vous placer à côté de lui, votre jambe gauche légèrement avancée en protection. Votre autre main rejoint parallèlement la première pour la renforcer dans la torsion. Faites monter l'adversaire sur « la pointe des pieds ». Un entraînement soutenu au

niveau de l'action des hanches et du « ramener de coude vers le tronc » permet de se dégager plus facilement de ce type de saisie.

Vous pouvez terminer avec immobilisation au sol ou un coup de genou dans la cuisse. Les photographies vous montrent la même technique sur la main droite de l'adversaire.



Figure 271



Figure 272

304. DÉFENSE CONTRE PRISE
DES DEUX POIGNETS PAR ESQUIVE
DE CORPS ET BLOCAGE DE BRAS

L'adversaire vous saisit aux poignets par derrière.

Ecartez, en levant, vos deux bras énergiquement pour pouvoir passer dessous l'un d'eux (ici le gauche). Une fois que votre

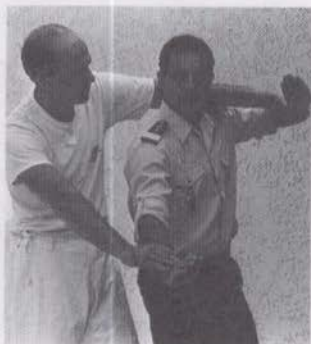


Figure 273

main droite a été lâchée par l'adversaire, venez placer votre bras droit par-dessus le bras gauche de l'agresseur, en ayant soin de venir en contact avec votre aisselle, la main droite venant saisir au niveau de l'avant-bras. Une fois votre main gauche libérée, venez saisir avec celle-ci la main gauche de l'intéressé, en plaçant votre pouce sur le dos, pour effectuer une torsion du poignet de haut en bas.

Vous pouvez amener l'intéressé au sol pour l'immobiliser ou frapper un atémi.



Figure 274

305. DÉFENSE CONTRE PRISE DES DEUX POIGNETS PAR COUP DE COUDE

Au moment où l'adversaire vient vous saisir par derrière, pivotez énergiquement sur vos hanches en baissant le bras gauche afin de frapper avec votre coude droit au visage, ou à l'inverse si vous voulez frapper avec votre coude gauche.



Figure 275



Figure 276

Prise des cheveux

306. DÉFENSE CONTRE PRISE DES CHEVEUX PAR COUP DE PIED ARRIÈRE

L'adversaire vient vous saisir aux cheveux par derrière.

Envoyez aussitôt un coup de talon au niveau de son tibia ou encore au niveau des parties, en « ruade ».

Terminez avec un fauchage de jambe dès que vous vous êtes retourné en pivotant sur vos hanches, et un atémi.



Figure 277

307. DÉFENSE CONTRE PRISE DE CHEVEUX PAR TORSION DU POIGNET

L'adversaire vient vous saisir aux cheveux par l'arrière.

Pivotez énergiquement sur vos hanches dans le sens des aiguilles d'une montre tout en venant vous saisir de la main qui vous saisit, toujours en plaçant votre pouce sur le dos de la main, pointant dans la direction de l'adversaire ; renforcez cette prise avec votre main gauche puis faire pivoter votre agresseur de manière à venir vous placer en arrière, latéralement à l'assaillant. Vous pouvez le conduire où vous voulez, en le faisant monter « sur la pointe des pieds ».

Conclure avec une immobilisation au sol par un atémi.

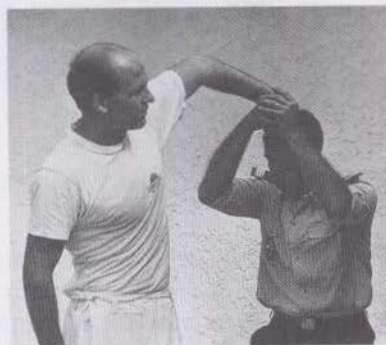


Figure 278



Figure 279

Prise du col

308. DÉFENSE CONTRE PRISE DU COL PAR TOURNER ET COUP DE PIED

L'agresseur vient vous saisir au col, par derrière.

Pivotez sur vos hanches dans le sens des aiguilles d'une montre et venir frapper aux parties ou au bas-ventre avec la pointe de votre pied.

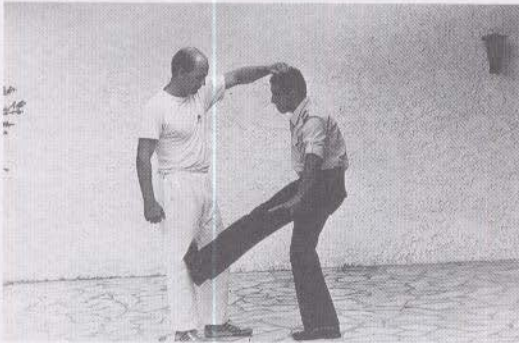


Figure 280

309. DÉFENSE CONTRE PRISE DE COL PAR COUP DE PIED DE CÔTÉ

Dès que l'agresseur vous saisit au col, pivotez sur vos hanches afin de venir vous placer de profil par rapport à l'intéressé puis frappez avec un coup de pied de côté sur le genou ou le tibia.

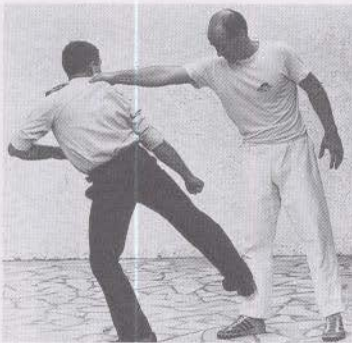


Figure 281

310. DÉFENSE CONTRE PRISE DE COL PAR BLOCAGE DE LA MAIN QUI SAISIT

Lorsque l'adversaire saisit votre col par l'arrière, coincez sa main en venant tirer avec vos deux mains sur les revers de votre chemise ou de votre veste, en baissant vos bras légèrement.

Aussitôt, pivotez sur vos hanches dans le sens des aiguilles d'une montre afin de vous retrouver face à lui, sur le côté. Continuez à tourner pour venir passer votre bras droit par-dessus celui qui vous saisissait tout en déséquilibrant l'intéressé vers l'avant pour lui donner un coup de coude gauche sur la colonne vertébrale, sur la 7^e vertèbre dorsale (voir chapitre des « points vitaux »).

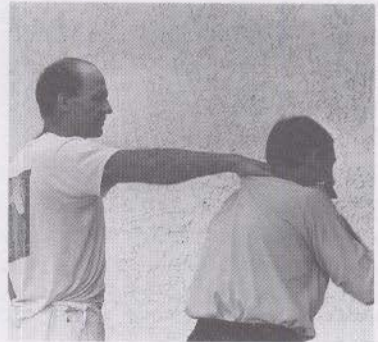


Figure 282



Figure 283



Figure 284

Prise du col

308. DÉFENSE CONTRE PRISE DU COL PAR TOURNER ET COUP DE PIED

L'agresseur vient vous saisir au col, par derrière.

Pivotez sur vos hanches dans le sens des aiguilles d'une montre et venir frapper aux parties ou au bas-ventre avec la pointe de votre pied.



Figure 280

309. DÉFENSE CONTRE PRISE DE COL PAR COUP DE PIED DE CÔTÉ

Dès que l'agresseur vous saisit au col, pivotez sur vos hanches afin de venir vous placer de profil par rapport à l'intéressé puis frappez avec un coup de pied de côté sur le genou ou le tibia.

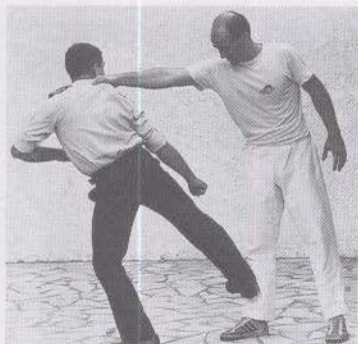


Figure 281

310. DÉFENSE CONTRE PRISE DE COL PAR BLOCAGE DE LA MAIN QUI SAISIT

Lorsque l'adversaire saisit votre col par l'arrière, coincez sa main en venant tirer avec vos deux mains sur les revers de votre chemise ou de votre veste, en baissant vos bras légèrement.

Aussitôt, pivotez sur vos hanches dans le sens des aiguilles d'une montre afin de vous retrouver face à lui, sur le côté. Continuez à tourner pour venir passer votre bras droit par-dessus celui qui vous saisissait tout en déséquilibrant l'intéressé vers l'avant pour lui donner un coup de coude gauche sur la colonne vertébrale, sur la 7^e vertèbre dorsale (voir chapitre des « points vitaux »).

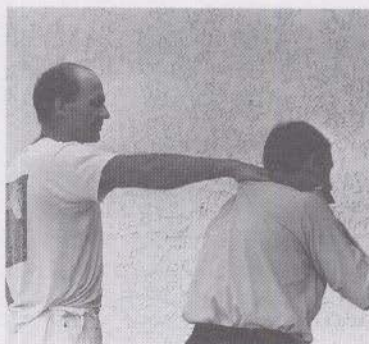


Figure 282



Figure 283



Figure 284

311. DÉFENSE CONTRE PRISE
PAR « TOURNER DE CORPS »
ET ATÉMI

L'adversaire vient vous saisir au col par derrière.

Pivotez sur vos hanches en vous baissant légèrement afin de venir lui porter un coup de poing au visage ou au sternocléido-mastoïdien avec le tranchant interne de votre main. Terminez avec un atémi au sol ou une immobilisation.

Nous vous renvoyons au chapitre « déplacements et postures » pour les détails du « tourner de corps ».



Figure 285

312. DÉFENSE CONTRE PRISE DE COL
PAR DÉSÉQUILIBRE LATÉRAL

L'adversaire vient vous saisir par le col, derrière vous, avec sa main droite.

Pivotez sur vos hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ; lorsque vous vous retrouvez en face de l'agresseur, allez placer votre bras sur le côté gauche

de la tête de l'intéressé, afin de « l'enrouler » jusque sous l'aisselle, tout en continuant à pivoter pour revenir dans la position initiale, après avoir effectué 360° de rotation. Cette technique est une application directe de « tourner de corps ». Pensez à rester le buste droit, et à descendre sur ses jambes au cours de cette « spirale ».

Terminez avec un atémi ou une immobilisation.



Figure 286

Saisie au bras ou aux hanches

313. DÉFENSE CONTRE PRISE
AUX MANCHES PAR RENVÈREMENT
ARRIÈRE

L'adversaire vous saisit aux manches par derrière, avec ses deux mains.



Figure 287



Figure 288

Baissez-vous et faites une esquivé de côté afin de venir placer votre jambe gauche derrière les jambes de l'agresseur, votre tronc légèrement penché vers l'avant. Venez placer alors votre main gauche dans le creux poplité de la jambe gauche de l'intéressé en passant par-dessus, alors que la main droite saisit la jambe droite au même endroit. Soulevez le et faites le tomber en arrière sur son dos.

Terminez avec une immobilisation ou un atémi.

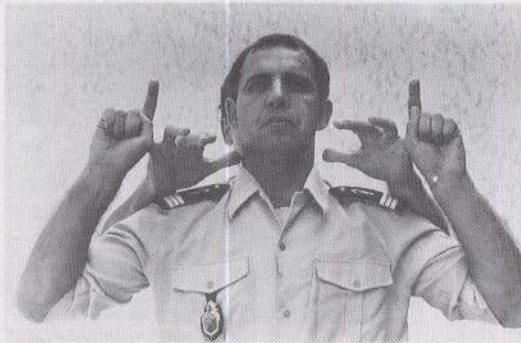


Figure 289

Etranglement ou saisie au cou

314. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT ARRIÈRE AVEC DEUX MAINS PAR PROJECTION

L'adversaire vient vous saisir le cou avec ses deux mains, par derrière.

Venez saisir les petits doigts (ou un autre doigt) des deux mains qui vous étranglent ; levez le bras gauche de l'adversaire pour l'amener parallèlement au bras droit, sur votre épaule droite (ou de l'autre côté avec le bras droit) par-dessus votre tête, puis baissez-vous sur vos jambes afin de charger l'agresseur sur votre dos puis le projeter par-dessus vous, soit en reversement avant, soit en pivotant sur vos hanches de droite à gauche, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Terminez avec une immobilisation ou un atémi.



Figure 290

Saisie des deux poignets

315. DÉFENSE CONTRE SAISIE DES DEUX POIGNETS PAR DERRIÈRE

L'adversaire vous saisit aux poignets par derrière.

Pivotez sur vos hanches dans le sens des aiguilles d'une montre, en passant en dessous du bras gauche de l'adversaire que vous avez levé, alors que vous baissez son bras droit avec votre main droite. Profitez de cet élan pour frapper un coup de genou au visage, avant de repousser l'intéressé en arrière.



Figure 291

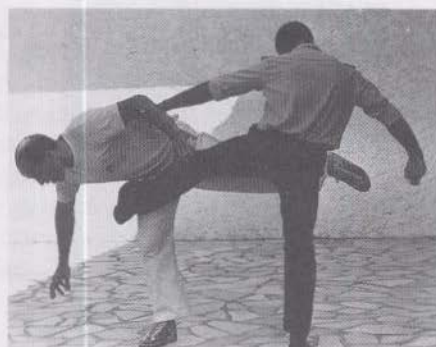


Figure 292

Etranglements

316. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT ARRIÈRE PAR COUP DE COUDE

L'agresseur vous saisit au cou par derrière.

Venez saisir la main droite de l'adversaire avec votre main gauche en posant votre pouce sur le dos de sa main et les autres doigts sur la paume. Faites pivoter son poignet dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire lâcher la main tout en donnant un coup de coude aux côtes flottantes avec votre bras droit.

Terminez avec une immobilisation ou un coup.



Figure 293



Figure 294

AVERTISSEMENT

Le combattant s'oppose à son ou ses adversaires sur le double plan physique et mental. Le mental fait l'objet d'une étude ultérieure dans la deuxième partie ; mais en matière de rapport de force purement physique, l'action des combattants vise à neutraliser ou à tuer. Pour parvenir à ces résultats, il convient d'exercer sur le corps adverse un certain nombre de contraintes. Une bonne connaissance des points vitaux et des points sensibles s'impose donc. Une localisation anatomique et leur résonance sur l'organisme détermine la gamme d'attaque ou de riposte selon que l'on veut neutraliser ou tuer.

Cependant, le corps humain n'est pas seulement victime. Il combine en fait de nombreuses armes naturelles et une intelligence, une ruse voire un instinct du combat. Les « armes » de l'homme font donc l'objet d'une étude particulière. Animées par le cerveau et donc intelligemment employées, elles offrent une panoplie de possibilités de contraintes sur l'adversaire. La première partie démontre indirectement que l'homme n'est en fait jamais désarmé, et qu'il dispose de ressources considérables en matière de défense et d'attaque.

Notre étude vise bien à faire prendre conscience au gendarme et à tout personnel des forces de l'ordre et d'intervention des capacités de son corps pour améliorer son système de combat, ce qui s'accompagne d'ailleurs d'une nette augmentation de son potentiel pour remplir ses missions quotidiennes. Et, puisqu'il se trouve souvent en situation de risque et de conflit au cours de son service, il est capital de l'instruire pour développer ses capacités de défense, d'attaque et de maîtrise pour renforcer sa vigilance.

317. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
ARRIÈRE PAR « ARM-LOCK »
DANS LE DOS, AVEC LES DEUX MAINS

L'adversaire vous saisit par derrière, au cou.

Commencez la technique comme en 316, en portant le coup de coude, puis renforcez la prise du poignet avec la main gauche ; amenez le poignet haut dans le dos de l'intéressé puis tenir le poignet avec la main gauche pour l'amener où vous le désirez, ou terminez avec un atémi. Pour le conduire, tenez le col avec votre main droite.

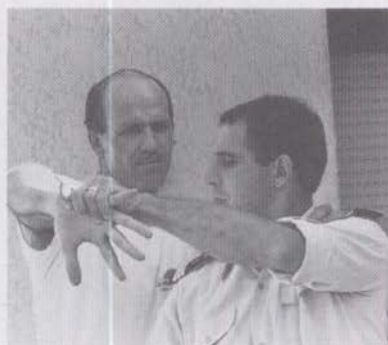


Figure 295

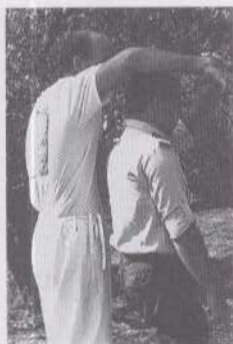


Figure 296



Figure 297

318. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
PAR DEUX MAINS
AVEC UN ATÉMI ARRIÈRE

Dès la saisie, pivotez sur vos hanches dans le sens des aiguilles d'une montre pour frapper le tibia avec le tranchant du pied ou encore avec le talon.



Figure 298

319. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
ARRIÈRE AVEC UN BRAS

L'adversaire vous a bloqué la tête.

Venez effectuer un « pincement » sur les testicules comme en figure 299.

Frappez avec vos doigts dans les yeux énergiquement, comme en figure 300.



Figure 299



Figure 300

320. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
ARRIÈRE AVEC UN BRAS
PAR PROJECTION BASSE

L'adversaire vous tient au cou par derrière.

Venez poser au sol le genou placé du côté de l'épaule où se trouve votre main droite, afin de faire projeter l'agresseur par-dessus l'épaule. Ce mouvement doit s'effectuer très énergiquement, comme pour « clouer l'épaule de l'adversaire au sol ». Donnez un « coup de hanche » dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour augmenter la vitesse de projection.



Figure 301

321. DÉFENSE CONTRE ÉTRANGLEMENT
ARRIÈRE AVEC UN BRAS PAR COUP
DE COUDE ET PROJECTION

L'adversaire vous surprend au cou par derrière.

Dans le même temps, effectuez une rotation au niveau des hanches, de gauche à droite, pour venir frapper avec votre coude droit aux côtes flottantes.

Puis venez en contact avec la poitrine de l'agresseur en même temps que vous coincez le bras droit de l'intéressé avec votre avant-bras droit et que vous portez votre main gauche sur l'avant-bras droit. Puis baissez-vous, en pivotant sur vos hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Terminez avec un atémi ou une immobilisation.



Figure 302



Figure 303

Ceinture arrière, bras pris

322. DÉFENSE CONTRE CEINTURE
ARRIÈRE, BRAS PRIS,
PAR TORSION DU POIGNET

L'adversaire vous saisit par-dessus les bras en ceinture arrière.

Venez saisir la main droite de l'agresseur avec votre main gauche, en plaçant le pouce sur le dos de cette main, tout en écartant le bras droit, afin de permettre le passage de tout le corps lorsque vous reculez sur votre droite, pour vous retrouver en position arrière latérale de l'intéressé.

Terminez avec un coup du tranchant de la main au cou et un coup de genou à la face, ou un coup de pied.



Figure 304



Figure 305

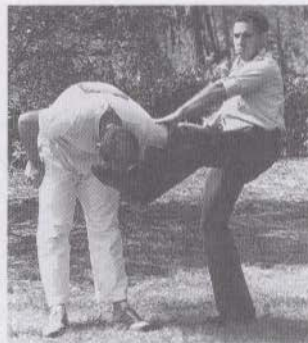


Figure 306

323. DÉFENSE CONTRE CEINTURE
ARRIÈRE, BRAS PRIS PAR
BASCULE ARRIÈRE

Au moment où l'adversaire vient vous saisir comme en 322, penchez vous énergiquement vers l'avant en fléchissant votre corps sur vos jambes, puis venir vous saisir avec vos deux mains de la jambe de l'agresseur au niveau de sa cheville, en passant entre vos jambes. Relevez la jambe énergiquement en l'utilisant comme « levier », jusqu'à ce que l'adversaire se retrouve au sol. Terminez avec une clé à la jambe ou un coup de talon au plexus.



Figure 307

324. DÉFENSE CONTRE CEINTURE
ARRIÈRE, BRAS PRIS,
PAR PROJECTION

L'adversaire vous a saisi comme en figure 304.

Arrondissez votre dos en rentrant votre ventre et en fléchissant légèrement vos jambes, tout en avançant vos bras vers l'avant pour diminuer l'étreinte, puis pivotez sur votre droite afin de passer votre bras droit derrière l'agresseur et votre bras gauche au niveau du biceps droit de l'intéressé.

Enfin, pivotez sur vos hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre tout en effectuant la projection « de hanche » qui entraîne l'adversaire au sol.

Conclure avec une immobilisation ou un atémi.



Figure 308

325. DÉFENSE CONTRE CEINTURE
ARRIÈRE, BRAS PRIS,
PAR PROJECTION À L'ÉPAULE

L'adversaire vous saisit autour de vos bras, par l'arrière, comme en 304.

Baissez-vous sur vos jambes, en gardant le buste droit, afin de faire passer sur votre épaule droite le bras droit, tout en le tenant avec votre main droite au niveau de l'avant-bras, alors que votre main gauche vient saisir sa main droite, en plaçant votre pouce sur le dos de cette main. Baissez-vous énergiquement sur vos jambes pour « le charger » puis projetez-le par dessus vous en effectuant un léger mouvement de rotation de vos hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Conclure avec une immobilisation ou un atémi.



Figure 309

326. DÉGAGEMENT SUITE À UNE
CEINTURE ARRIÈRE,
BRAS PRIS

L'adversaire vous a saisi comme en figure 304.

Arrondissez votre dos en avançant vos bras vers l'avant, puis pivotant légèrement au niveau de vos hanches dans le sens des aiguilles d'une montre, baissez énergiquement votre épaule gauche en relevant simultanément votre épaule droite afin d'engager votre avant-bras droit et sortez votre main de la prise. Basculez énergiquement dans le sens inverse afin de libérer votre bras gauche.



Figure 310

Effectuez ensuite une technique de dégagement comme celle qui suivent lorsque vous êtes ceinturé par derrière, bras non pris.

Terminez par une immobilisation au sol ou atémi.

327. DÉFENSE CONTRE CEINTURE
ARRIÈRE, BRAS PRIS, PAR
ATÉMI OU PRESSIONS

L'adversaire vous serre bien.

Réagissez comme dans les quelques exemples proposés.



Figure 311
Coup de tête arrière



Figure 312
Coup de talon sur le pied

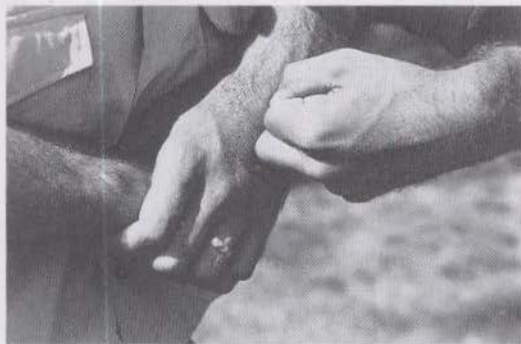


Figure 313
Pression sur le dos de la main
(voir « points vitaux »)



Figure 314

328. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE ARRIÈRE, CEINTURE OU ÉTRANGLEMENT

Dans certaines circonstances, notamment dans le cas où vous êtes sentinelle, un combattant peut essayer de vous étrangler ou de vous ceinturer par l'arrière, en prenant de l'élan.

Comme il arrive généralement vite sur vous, au moment où il tente de vous saisir, baissez-vous verticalement en fléchissant vos jambes, au besoin en posant un genou au sol, votre tête dirigée vers le bas, pratiquement votre menton à la poitrine.

Dans l'élan, l'adversaire passe par-dessus vous et se trouve projeté au sol (voir figure 309).

Relevez-vous rapidement et allez l'immobiliser ou le frapper avec un coup de pied ou autre atemi.

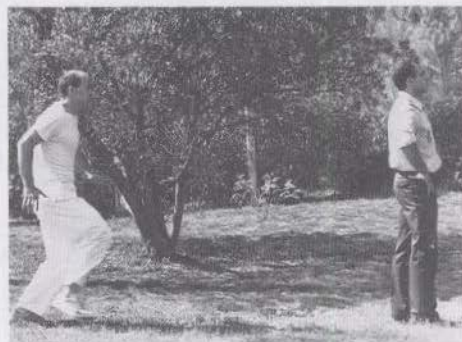


Figure 315



Figure 316

329. DÉFENSE CONTRE CEINTURE
ARRIÈRE, BRAS PRIS,
CORPS SOULEVÉ DE TERRE

L'adversaire qui a saisi vous soulève de terre pour vous « transporter ».

Passez votre pied droit derrière sa jambe pour la bloquer alors que vous donnez de violents coup de reins pour aller le frapper avec un coup de tête arrière sur son nez.

Vous pouvez également tenter de placer votre pointe de pied dans son creux poplité et essayer d'appuyer en jouant sur les ligaments.

Si vous êtes souple, donnez un coup de talon avec votre pied gauche, dans ses testicules.



Figure 317

Ceinture arrière, bras non pris

330. DÉFENSE CONTRE CEINTURE
ARRIÈRE, BRAS NON PRIS,
PAR SAISIE DE DOIGT

L'adversaire vient vous saisir autour de l'abdomen, sous vos bras. Cela peut arriver lorsque vous êtes occupé à combattre avec un autre adversaire.

Venez immédiatement prendre le petit doigt de l'agresseur avec votre main pour le tordre en le relevant. L'intéressé lâchera aussitôt.

Terminez avec une immobilisation ou un atémi du bras, du coude ou du pied.



Figure 318

331. DÉFENSE CONTRE CEINTURE
ARRIÈRE, BRAS NON PRIS,
PAR COUP DE COUDE

L'adversaire vous saisit comme en figure 319.

Effectuez immédiatement un mouvement de rotation de gauche à droite pour frapper son visage avec votre coude.

Vous pouvez également frapper avec le « poing démon » sur le dos de sa main pour le faire lâcher, avant de porter le coup de coude.

Enfin, vous l'immobilisez ou vous le neutralisez avec un coup de poing ou de talon.



Figure 319

332. DÉFENSE CONTRE CEINTURE
ARRIÈRE, BRAS NON PRIS,
PAR SAISIE DE LA JAMBE

L'adversaire vous saisit comme en figure 319.

Baissez-vous et penchez-vous vers l'avant pour aller saisir la cheville avant de l'agresseur, sur laquelle vous tirez énergiquement vers le haut.

Une fois au sol, effectuer la torsion de son pied vers l'extérieur ou l'intérieur pour



Figure 320

l'immobiliser puis sortir de dessus sa jambe, avant de l'immobiliser définitivement ou de lui donner un coup de talon au plexus.



Figure 321

333. DÉFENSE CONTRE UN
« DOUBLE NELSON »

L'adversaire vient vous porter un « double Nelson » par derrière.

Si vous êtes rapide et fort, vous pouvez placer la technique 323.



Figure 322



Figure 323



Figure 324

Si vous n'y parvenez pas, pivotez sur vos hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour venir placer votre pied gauche derrière son pied droit, puis redressez votre corps en faisant pivoter tout votre buste dans le même sens afin de l'entraîner en déséquilibre arrière.

Terminez avec une immobilisation ou un coup de poing ou de talon au plexus, ou aux parties.

334. DÉFENSE CONTRE CEINTURE ARRIÈRE, BRAS NON PRIS, PAR ROTATION DU TRONC

L'adversaire vous a saisi comme en 319. Vous pouvez le faire lâcher en effectuant exactement la même technique que celle décrite en technique 223, ci-dessus.

40. Technique contre des coups

Nous nous bornerons dans ce paragraphe à vous donner les bases de parades et blocages de coups le plus souvent employés en Jiu-Jitsu, en Karaté ou dans d'autres arts martiaux comme le Kung-Fu ou le Taï Jitsu.

Les techniques propres à la défense contre les coups de poing et de pied par des techniques de boxe anglaise, française, américaine ou thaïlandaise font l'objet d'un chapitre que vous trouverez plus loin : « La boxe totale ».

Les bases que nous vous donnons maintenant peuvent vous permettre de parer un coup de pied ou un coup de poing d'un adversaire ; ces techniques serviront également pour aborder notre paragraphe suivant concernant la défense contre un adversaire armé.

Vous pouvez vous entraîner à prendre ces positions de défense contre un coup en travaillant seul, ou avec l'aide d'un équipier. Si vous faites « l'agresseur », attaquez franchement au visage, au plexus ou sur le point que vous voulez toucher de façon que votre partenaire puisse se retrouver dans une condition normale d'attaque par coup de poing ou par coup de pied.

Vous pouvez également effectuer des enchaînements à droite puis à gauche, puis

à droite, etc. en avançant sur l'attaque pendant que le partenaire frappe en reculant, puis en sens inverse, en tenant compte des conseils donnés dans le chapitre « postures et déplacement ».

Ces techniques ne sont pas évidentes pour un débutant car elles impliquent une « participation » complète de votre corps, avec le jeu de vos hanches qui « lancent » le coup de poing généralement. Travaillez-les lentement au début pour pouvoir être efficace. Lorsque vous serez un peu entraîné, travaillez vos « atémis » sur un sac ou un makiwara, ainsi que vos parades.

401. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE DIRECTE AU VISAGE PAR COUP DE POING

Ce mouvement de défense s'effectue par le soulèvement de votre avant-bras, en oblique, que vous accompagnez d'une rotation de votre bras de côté, vers l'extérieur, ceci en fin de mouvement.

Vous pouvez vous entraîner en croisant vos bras, sur place, celui devant bloquer se plaçant derrière le bras qui redescend de la position haute, indiquée ci-dessus. Pensez toujours à ramener votre autre poing au niveau de votre hanche, prêt à intervenir notamment pour frapper en « coup de poing direct » au plexus. Restez assez bas sur vos jambes, solide, en équilibre, votre poitrine faisant face à l'adversaire, buste droit, abdominaux tendus, prêt à recevoir un éventuel coup de l'adversaire. Votre jambe avant doit avoir le genou plié de manière à ce que l'adversaire ne puisse pas le briser par un coup de pied. Votre jambe arrière, doit être solide, tendue sans être contractée.



Figure 325

Le coup étant paré, vous pouvez frapper directement avec un coup de pied direct au bas-ventre ou une autre technique de coup de pied (voir chapitre « boxe totale »). Cette technique prend le nom de « Jodan barai » en karaté.

402. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE DIRECTE AU PLEXUS PAR COUP DE POING

Cette défense s'effectue avec un mouvement de l'avant-bras par le blocage du coup donné. On bloque avec le bord interne de l'avant-bras par un mouvement qui vient de l'intérieur vers l'extérieur. Votre poing est fermé, votre paume tournée vers vous. Le balayage du coup s'effectue par le rejet de l'attaque sur le côté.



Figure 326

CHAPITRE 1^{er}

POINTS VITAUX ET POINTS SENSIBLES DU CORPS HUMAIN

Le corps humain tout entier peut être considéré comme un point sensible. En effet, toute partie du corps frappée violemment est susceptible de provoquer une vive douleur, une perte de conscience ou bien la mort. L'objectif professionnel de notre étude nous oblige à favoriser les points sensibles qui neutralisent et non ceux qui tuent. Mais la pratique du combat rapproché impose une connaissance parfaite de tous les points sensibles pour pouvoir les utiliser avec discernement, afin d'éviter toute erreur ou toute imprécision, et pour apprendre à se construire pour soi-même un système de défense qui met hors de portée ses propres points mortels. Les explications précises et les planches qui constituent 31 figures situent donc avec rigueur chacun des points, ainsi que leurs effets.

LISTE DES 50 POINTS VITAUX ET POINTS SENSIBLES

1 — Sous l'apophyse épineuse de la

1^{er} vertèbre cervicale (coup du lapin) ; action principale sur le cerveau ; action secondaire sur les yeux, l'estomac, les organes génitaux. (Figures 2, 4, 9, 10, 11, 30.)

2 — Dans le sillon interfessier, au-dessous de la pointe du coccyx. Provoque un traumatisme sur la moelle épinière et des répercussions sur le rectum et le cerveau. (Figures 2, 4, 9, 20, 30.)

3 — Entre l'anus et les bourses ou la vulve ; traumatisme sur les testicules (choc général, respiration coupée) ; action complémentaire sur les organes pelviens et la vessie. (Figures 1 & 19.)

4 — Sous le nez, au centre du sillon nasolabial, à la partie la plus basse du pli de séparation des deux segments internes du cartilage de l'aile du nez. Traumatisme sur le cerveau. (Figures 1, 3, 5, 15, 17, 18, 30.)

5 — Entre les deux sourcils ; traumatisme du cerveau avec risque d'écrasement voire de rupture du nerf optique. (Figures 1, 3, 5, 7, 18, 30.)

6 — Dans le troisième espace intercostal gauche, à deux pouces de la ligne médiane

Ce mouvement doit être la conséquence d'un mouvement de rotation de votre hanche, de gauche à droite, sur la figure 326. Votre position de corps et des jambes est identique à ce qui vous est dit en 401, ci-dessus.

Pour l'entraînement, procédez comme indiqué ci-dessus.

Terminez cette parade avec un fauchage de sa jambe d'appui avant ou encore avec un coup de pied. Cette technique prend le nom de « chudan-barai » en karaté.

403. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE DIRECTE AU PLEXUS PAR COUP DE POING (variante)

Effectuez ce mouvement de l'extérieur vers l'intérieur avec le bord externe de votre avant-bras, dans la même position que ce qui est indiqué en 402, ci-dessus.



Figure 327

404. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE DIRECTE AUX PARTIES PAR COUP DE PIED DIRECT

Il s'agit d'un mouvement de l'avant-bras effectué sur le plan oblique, de haut en bas, afin de « balayer » le coup sur votre

extérieur, avec le bord extérieur de votre membre. Votre poing est fermé ; vous l'amenez au niveau de la tête, côté pouce vers votre oreille. Votre coude se trouve devant votre poitrine, pointant en direction de l'adversaire. Lorsque vous descendez votre bras vers le bas, tournez votre poignet en fin de mouvement, le tranchant vers l'extérieur. Frappez sur le membre qui attaque avec le bord extérieur de votre avant-bras, tandis que votre poing gauche rejoint le côté gauche, comme en 403, prêt à intervenir pour frapper ou parer une nouvelle attaque. Votre tronc fait face à l'attaque de l'agresseur.

Vous pouvez frapper directement avec un coup de pied direct du droit, ou placer une autre technique.



Figure 328

405. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE PAR COUP DE POING DIRECT À L'AIDE D'UNE ESQUIVE

Si vous associez les techniques de déplacement et de « tourner de corps » qui font l'objet d'un paragraphe dans le chapitre « Postures et déplacements », avec les techniques de parade données ci-dessus, vous parvenez à obtenir des esquives très intéressantes en combat corps-à-corps, notam-

ment si vous avez affaire à plusieurs adversaires. La mobilité est très importante en combat au corps-à-corps et vous permet de faire face rapidement et successivement dans plusieurs directions.

L'efficacité vient avec l'entraînement. Ces formes d'esquives peuvent être exécutées qu'une fois la ou les techniques de base parfaitement assimilées.

Voici quelques exemples : avec des attaques de *POING* ou par *COUP DE PIED*

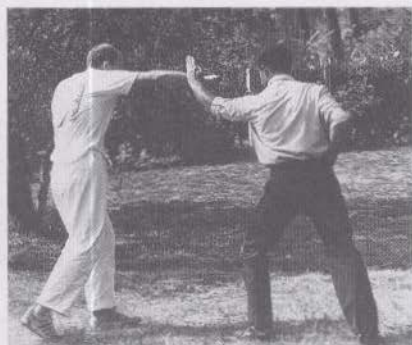


Figure 329
Esquive d'une attaque de coup de poing



Figure 330
Esquive face à un coup de pied

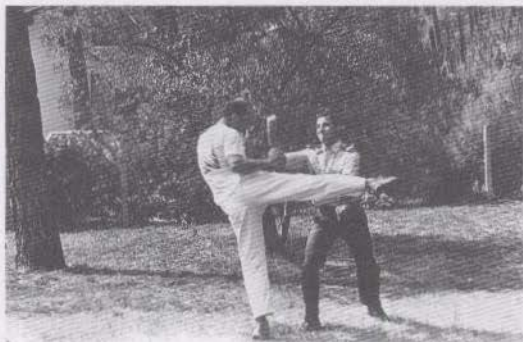


Figure 331
Autre forme d'esquive face à un coup de pied

406. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE PAR COUP DE PIED PAR BLOCAGE ET RETOURNEMENT DE PIED

L'adversaire vous attaque d'un coup de pied direct de face.

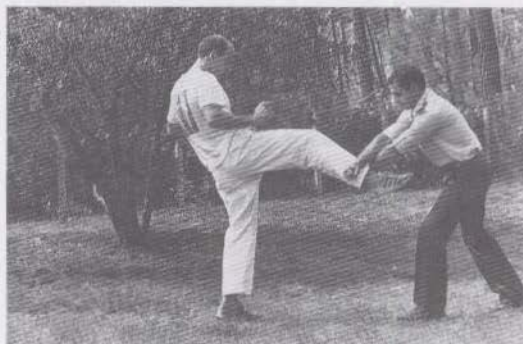


Figure 332

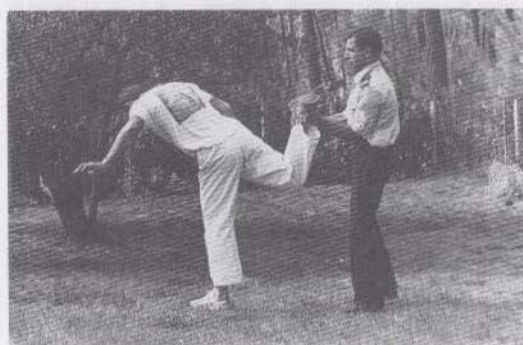


Figure 333

Bloquez le coup de pied en croisant les bras sur le tibia de votre adversaire. Faites ensuite pivoter la jambe en la saisissant par le talon. Tirez ensuite vers l'arrière pour faire chuter l'adversaire. Portez un atémi du pied au bas-ventre ou au visage.



Figure 335

407. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE PAR COUP DE PIED PAR BLOCAGE ET BALAYAGE DE LA JAMBE

L'adversaire frappe avec un coup direct du pied.

Bloquez comme indiqué en 406 ; puis avec votre main gauche, placée dessus, repoussez la jambe vers l'extérieur tout en venant frapper avec votre pointe de pied les parties ou le côté interne de sa cuisse.

Vous pouvez exécuter cette même technique en effectuant une esquive de corps latérale, avant de frapper avec votre pied comme indiqué ci-dessus.



Figure 334

408. COMBINAISONS

Il existe un nombre infini d'enchaînements qui peuvent intervenir dans le cadre de la défense contre un coup donné.

Nous vous donnons ci-dessous quelques schémas d'actions possibles :

I. BLOCAGE :

- Coup de tête
- Coup de poing
- Coup de pied
- Coup de genou
- Coup de coude

II. ESQUIVE :

- Blocage avec genou — Coup(s)
- Blocage avec membre supérieur — Coup(s)
- Blocage avec le pied — Coup(s)
(comme ci-dessus en I).

III. BLOCAGE :

- Projection(s)
 - * de bras (Aïkido)
 - * de jambe
 - * de hanche
 - * d'épaule
 - * par « sutemi » (voir « Postures... »)

IV. ESQUIVE :

— Coups — Projections — Immobilisation.

V. ESQUIVE :

— Projection — Immobilisation.

VI. ESQUIVE :

— Projection — Coups.

Vous pouvez imaginer vous-mêmes d'autres schémas, selon le but recherché à l'entraînement.

II. L'ADVERSAIRE ARMÉ

L'adversaire armé, en général, est un adversaire beaucoup plus déterminé à faire mal à une personne qu'un adversaire non armé. Face à un tel assaillant, il ne faut donc pas hésiter à se défendre avec un maximum d'efficacité afin d'en « finir » le plus rapidement possible.

Il existe toutes sortes d'armes ; il y a les « armes blanches », des « armes de jet », et des armes à feu.

Nous allons voir successivement l'adversaire muni d'« armes blanches », puis d'« armes de jet » et enfin d'armes à feu.

Une arme peut être « arme blanche par nature » comme un couteau-poignard, par exemple ; elle peut être également une « arme blanche par destination » comme : un bâton ou un tournevis.

Peuvent être employés comme « arme blanche » :

— Un couteau (quelle que soit sa forme : canif — « tanto japonais », couteau à cran d'arrêt, etc.).

— Un coupe-coupe.

— Une matraque.

— Un nunchaku (fléau japonais).

— Un « poing américain ».

— Un rasoir-sabre.

— Un arc.

— Une arbalette.

— Un shuriken.

— Un rasoir.

— Un lacet.

— Une corde de piano.

— Un « bolasse ».

— Une chaîne à vélo ou de tronçonneuse.

— Une canne (épée ou fusil).

— Un bâton.

— Un stylet ou un scalpel.

— Un parapluie.

— Une seringue (drogué).

— Un coupe-papier.

— Un tournevis ou un autre outil.

— Un pointeau.

— Un Yawara (voir plus loin).

— Une bouteille cassée ou non.

— Une faucille.

— Un hachoir de cuisine, ou une hache.

— Un « tonfa » (voir plus loin).

— Une béquille.

— Une paire de ciseaux.

— Une fléchette.

— Une pierre.

— Etc.

Il s'agit, le plus souvent, d'arme blanche « par destination », dont un malfaiteur ou un criminel se sert pour accomplir son forfait.

Quelle que soit l'arme utilisée par l'agresseur, il ne faudra pas se laisser impressionner par elle, car cela entraverait considérablement vos capacités de défense, surtout si vous manquez d'entraînement.

Contre un assaillant armé, il ne faudra pas hésiter à faire appel à tout objet présent dans l'endroit, comme un tabouret ou une chaise, par exemple, ou encore du sable ou de la terre ramassée au sol. C'est le résultat qui compte : « s'en tirer avec le moins de dégâts possible ! ».

Apprenez donc à être sur vos gardes, notamment au moment de certains contrôles ou lors de « fouilles » sur un individu, quel qu'il soit; n'hésitez pas à regarder dans certains paquets de cigarettes qui renferment « une chaîne de vélo », par exemple.

Observez bien les faits et gestes des personnes que vous approchez afin de conserver toujours l'esprit en éveil, afin de réagir de la manière la plus efficace possible.

*Défense contre adversaire
armé d'un bâton court,
d'une matraque ou assimilé ;
d'un bâton long*

Un adversaire armé d'un bâton ou d'une matraque peut être dangereux, car s'il est habitué, il peut le manier très rapidement et efficacement.

Cherchez à conserver toujours une certaine distance (deux pas) entre lui et vous, tout en étant très mobile, afin de le fatiguer dans la mesure du possible. Ne cessez pas de le regarder dans les yeux, mais sans le fixer, afin d'avoir une « vue globale » de l'intéressé et de ses faits et gestes. N'oubliez jamais qu'un bâton, une matraque ou toute autre arme blanche n'est, en fait, que le prolongement du bras et que les techniques de base sans arme seront souvent utilisées dans de telles circonstances.

Il est préférable d'esquiver plutôt que de parer un coup de bâton court, de matraque ou assimilé (bouteille, outil, ...), surtout lorsque l'adversaire a eu le temps nécessaire pour « armer » son coup. Un agresseur entraîné à manier un bâton court

peut effectuer des « enchaînements » de coups qui peuvent vous mettre mal à l'aise, voire vous blesser. Ayez toujours en tête de conserver une bonne distance entre lui et vous, et aidez-vous au besoin avec un tabouret, ou autre objet que vous avez sous la main.

Le bâton long est beaucoup moins rapide, mais attention à l'individu entraîné ; il peut être dangereux. Il existe un certain nombre de techniques de projections que l'on retrouve en BO-JITSU, JO-JITSU et AIKIDO pour « retourner la force de l'attaque, voire l'arme, contre l'assaillant ; ces techniques sont spéciales et assez complexes ; nous les avons laissées de côté afin de vous présenter des techniques plus simples, tout aussi efficaces.

Nous vous conseillons très vivement de travailler les défenses contre ces armes par esquivé en « tourner du corps », plutôt qu'en blocage; ayez toujours en tête, néanmoins, qu'il est préférable de se faire blesser à un avant-bras plutôt que de recevoir un coup sur la tête dont l'effet peut être très dangereux pour vous. Pour les blocages, référez-vous aux indications données ci-dessus afin de vous entraîner.

Entraînez-vous avec un partenaire, afin d'acquérir, comme dans le combat au « corps-à-corps » sans arme, des automatismes de défense et des réflexes efficaces. Une fois de plus, l'entraînement est la base de toute réussite.

Si vous neutralisez un adversaire qui a tenté de vous « abattre », saisissez l'arme afin de la joindre à la procédure, comme pièce à conviction, selon les règles édictées par le code de procédure Pénale.

Pensez « blocage » au moment de « l'armer » du coup ; pensez « esquivé » une fois le coup « lancé ».

Travaillez vos enchaînements afin qu'une esquivé ou qu'un blocage soit systématiquement accompagné d'un atémi ou d'une technique de clé ou d'immobilisation.

Nous ne nous étendrons pas sur les techniques de combat au bâton, car le chapitre concernant « le bâton » que vous trouverez ci-après, vous donne tous les renseignements à ce sujet. Nous vous renvoyons également au chapitre traitant du « NUNCHAKU » et au chapitre du « YAWARA » pour des renseignements complémentaires de défense contre un agresseur armé d'un couteau. Le chapitre « CANNE ET PARAPLUIE » vous donne également quelques possibilités de défense, contre un individu armé d'un couteau, ou d'un bâton.

50. Défense contre coup de matraque ou de bâton court

Ces techniques sont généralement des applications de celles déjà vues précédemment. Elles permettent de faire face à toute attaque avec une arme blanche, telle la matraque, le bâton court, une bouteille, un outil lourd, etc. Pensez toujours à récupérer l'arme.

501. DÉFENSE CONTRE COUP DE BÂTON COURT PAR ESQUIVE ET COUP DE PIED

L'adversaire attaque avec le bâton court de haut en bas, de face.

Faites une esquivé du corps tout en venant dévier son attaque en repoussant

son poignet avec votre main droite pour venir frapper aussitôt dans la zone située entre les parties et l'abdomen avec votre pied droit.

Vous pouvez ensuite immobiliser l'intéressé en utilisant la technique représentée par les figures 234 et 237.



Figure 336



Figure 337

Ce qui est important, c'est essentiellement de rester mobile, tout en bloquant ou esquivant, en tenant compte des techniques déjà présentées.



Figure 338

51. Défense contre coup de bâton long

510. DÉFENSE CONTRE COUP DE BÂTON LONG, PAR ANTICIPATION

L'adversaire est armé d'un bâton long et veut vous frapper.

Venez immédiatement au contact, en vous plaçant un peu de côté pour effectuer une projection arrière par barrage de sa jambe gauche avec la vôtre et poussée de la main « en serre d'aigle » au visage.

Terminez au sol avec un atémi, sans oublier de récupérer son bâton.

511. DÉFENSE CONTRE COUP DE BÂTON LONG DE HAUT EN BAS

L'adversaire attaque avec un bâton long, de face, de haut en bas.

Au moment où il « arme son coup » ; avancez sur lui, un peu de côté et venir lui asséner directement un coup de genou au bas ventre. Terminez par une projection comme celle de Chin-Jap précédemment étudiée, ou une immobilisation au sol.

Si l'intéressé a déjà armé son coup et qu'il frappe, faites une esquive par « tourner de corps », ou un déplacement latéral afin d'éviter le coup, avant de « monter » vers lui pour le frapper avec un atémi ou le renverser avec une projection arrière par Chin-Jap. Récupérez le bâton.



Figure 339

512. DÉFENSE CONTRE
COUP DE BÂTON LONG
DE HAUT EN BAS,
PAR ANTICIPATION

L'adversaire attaque de haut en bas.

Au moment où il arme, venez sur lui et assénez lui un coup de tête à la face. Sinon, esquivez le coup comme en 511. Récupérez le bâton.



Figure 340



Figure 341

513. DÉFENSE CONTRE
COUP DE BÂTON LONG EN POINTE

L'adversaire attaque de face, avec la pointe du bâton.

Lors de l'attaque, effectuez un « tourner du corps » en avant, sur votre droite afin

de venir vous placer de profil pour frapper avec un coup de coude au menton, avant de vous saisir de son bâton.

Terminez avec une immobilisation ou un atémi au sol.

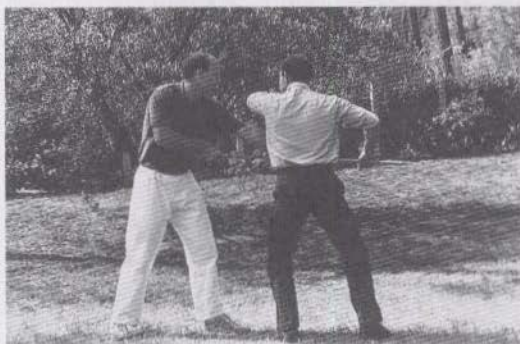


Figure 342

514. DÉFENSE CONTRE UN COUP DE
BÂTON LONG PAR ESQUIVE
LATÉRALE ET COUP DE PIED

L'adversaire vient pour vous frapper de haut en bas avec son bâton.

Au moment de l'attaque, effectuez un « tourner de corps » avant gauche pour esquiver l'attaque et venir frapper aussitôt avec la pointe de votre pied au bas ventre.

Conclure avec un coup de coude sur la 7^e vertèbre dorsale, puis récupérer le bâton.



Figure 343

Lors des entraînements, pensez toujours à récupérer l'arme, quelle qu'elle soit, et ce, à chaque technique pour que cela devienne un réflexe. Vous pouvez trouver d'autres combinaisons à l'aide des techniques présentées précédemment. Travaillez plusieurs enchaînements possibles, selon le but recherché. Adaptez les techniques à vos besoins.

Défense contre adversaire armé d'un couteau ou d'un poignard

Nous allons aborder maintenant le paragraphe qui traite de la défense contre un adversaire armé d'un couteau ou d'un poignard.

Tout d'abord, nous vous précisons que les techniques présentées ci-dessous restent valables, dans la plupart des cas, pour un adversaire armé d'un outil ou autre instrument destiné à blesser ou à tuer, comme un bâton, par exemple.

Avant d'aborder la défense proprement dite d'un adversaire armé d'un couteau ou d'un poignard, nous allons vous donner quelques éléments de base sur la « technique de combat au couteau » ; en effet, nous estimons qu'il est important, pour ne pas dire impératif, de connaître les bases de cette technique de combat, avant d'envisager sa défense. Il est en effet préférable de connaître la ou les manières d'attaques ou d'agressions possibles par un individu armé d'un couteau ou d'un poignard, car la connaissance, comme en toute matière, évite bien souvent des surprises, et notamment dans le cas de combat au « corps-à-corps ».

LE COMBAT AU COUTEAU OU AU POIGNARD

Alors que le couteau possède un tranchant situé d'un côté de la lame, le poignard n'en possède pas, sauf s'il s'agit du « couteau-poignard ».

La blessure occasionnée par un couteau est généralement une coupure, alors qu'une blessure par poignard est généralement profonde avec pénétration dans le corps.

Le couteau-poignard peut blesser des deux façons.

Une telle arme peut être portée par une personne de plusieurs manières, dont voici les plus fréquentes.

De face

- Dans un étui à la ceinture.
- Sur le ventre à la ceinture.
- Sur la hanche ou à mi-cuisse dans un étui, ou attaché.
- Sous l'avant-bras dans un étui ou maintenu par lacet ou par élastique.
- Dans les chaussettes ou dans les bottes à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Sous le pantalon ou dans les bas, sous une jupe.
- Sur la jambe, attaché à une courroie ou un lacet.
- Couteau formant la « boucle » du ceinturon.

De dos

- Sur les reins dans la ceinture, presque à l'horizontale avec le tranchant vers le haut ou vers le bas.
- Sur le bras, le long du biceps, à l'extérieur.
- Sur l'avant-bras, à l'extérieur.
- Dans le dos.
- Derrière la botte.

Il est bien évident que des canifs peuvent être cachés sur l'intéressé, sur des « porteclés », ou encore des « lames de rasoir » glissées dans la ceinture ou à même le corps de l'intéressé. Ce qui implique un soin tout particulier à donner au cours des fouilles effectuées afin d'éviter le pire. (Voir « Les fouilles » dans le chapitre traitant des « Interventions ».)

Le combat au couteau était un art martial très développé avant l'apparition des armes à feu ; il a continué à être enseigné dans certaines confréries et dans certains pays, et demeure encore aujourd'hui un moyen de se défendre.

Le combattant, « commando » notamment, utilise le couteau pour attaquer une sentinelle ; d'autres personnes, de milieux différents, utilisent également des techniques pour « exercer cet art ».

La technique de prise de main diffère selon les « écoles » ; certaines préconisent le tranchant vers le bas ou l'avant, d'autres de côté, d'autres vers le haut. Le pouce peut tenir le bord de la lame dans certains cas ; dans d'autres, c'est l'index qui se place sur le dos de la lame.

La garde est également très importante. La main qui tient l'arme est souvent placée en arrière de l'autre main qui peut éventuellement porter un ustensile quelconque pour se protéger, tel un chiffon entourant l'avant-bras et la main par exemple, ou encore pour être libre afin de parer un coup ou une attaque.

La garde peut être indicative pour réagir à l'attaque de façon efficace. Dans certaines circonstances, on devine la manière avec laquelle le coup sera asséné. L'entraînement vous permettra de vous habituer à réagir convenablement.

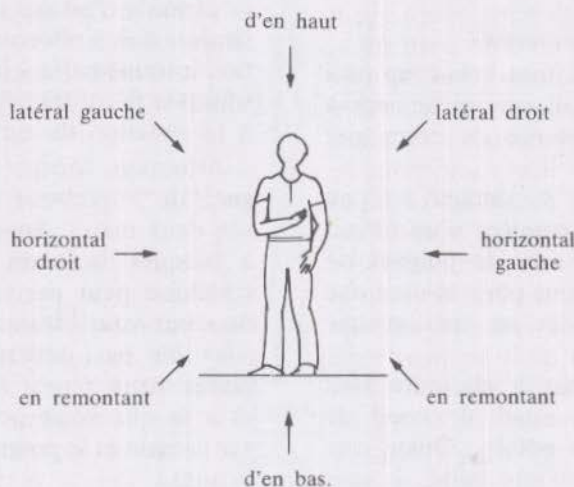
Le combattant au couteau peut porter trois sortes de coups :

— Le coup de taille : il vise à blesser par taillade ou coupure.

— Le coup de pointe : il vise à pénétrer le corps pour toucher un organe sensible interne.

— Le coup de pointe suivi d'une « taille ».

Le coup de taille peut parvenir de plusieurs directions comme l'indique le présent schéma :



sternale. Traumatisme sur le cœur. (Figures 1, 3, 15.)

7 — A quatre pouces de la ligne inter-épineuse, sur l'horizontale passant entre les apophyses épineuses des 2^e et 3^e vertèbres lombaires, sur l'aponévrose lombaire, à l'union du grand oblique de l'abdomen et du bord inférieur du grand dorsal. Traumatisme sur les reins et complémentaiement sur la vessie. (Figure 2.)

8 — A deux pouces au-dessous de la base du sternum, juste sous la pointe de l'appendice xiphoïde, Traumatisme sur le plexus solaire et répercussion sur le cerveau. (Figures 1, 3, 12, 30, 31.)

9 — Sous l'apophyse épineuse de la 7^e vertèbre dorsale. Effets sur la rate, le foie et répercussions sur le pancréas, l'estomac et l'intestin. (Figures 2, 4, 9, 11, 30.)

10 — Sous l'apophyse épineuse de la 1^{er} vertèbre lombaire, à l'horizontale de l'ombilic. Action sur les reins, l'aorte, le péritoine et le cerveau. (Figures 2, 4, 9, 30.)

11 — Sous l'apophyse épineuse de la 4^e vertèbre lombaire, sur l'horizontale passant au sommet des crêtes iliaques ; action principale sur les organes génitaux. (Figures 2, 4, 9, 20.)

12 — Sur l'insertion antéro-inférieure du lobule de l'oreille sur le condyle du maxillaire inférieur. Action sur le nerf facial. (Figures 1, 4, 10, 15.)

13 — Sur la ligne médiane à l'union du cou et du plancher de la bouche, au-dessus de l'os hyoïde. Action principale sur le larynx et la trachée. (Figures 1, 10, 15.)

14 — A la partie supéro-externe du thorax, au fond du creux axillaire, sur l'artère. Action sur le cœur. (Figures 1, 16.)

15 — Au bord supérieur du pubis, sur l'artère fémorale. Agit sur les organes génitaux et sur l'artère fémorale. (Figures 1, 24, 29.)

16 — Au niveau du sternocléidomastoïdien, au niveau de l'horizontale passant par le sommet du cartilage thyroïde. Effets sur la carotide et le cerveau. (Figures 1, 10, 16, 29.)

17 — Face postérieure de l'épaule sur le bord inférieur du deltoïde, à l'aplomb de l'extrémité postérieure du pli de l'aisselle. Paralyse le plexus brachial. (Figures 2, 13, 14.)

18 — Sur le bord externe du sacrum, au niveau de l'horizontal passant par le premier trou sacré. Agit sur la moelle et le cerveau. (Figures 2, 4, 9, 20.)

19 — Sur le sillon latéral de l'abdomen, à l'extrémité libre de la 11^e côte. A droite : agit sur le foie. A gauche : agit sur la rate. (Figures 1, 3, 15, 30, 31.)

20 — Bord externe de l'avant-bras, au-dessus du pli du coude, sur le point d'émergence de la branche postérieure du nerf radial. Paralyse le bras. (Figures 1, 21.)

21 — A la racine des cheveux, au rebord supéro-interne de la bosse frontale. Agit sur le cerveau. (Figures 1, 3, 5, 7.)

22 — Environ à mi-chemin, sur le bord supérieur du trapèze, un peu en arrière de la crête. Pour y arriver, placer le pouce à la base du cou, et l'annulaire sur l'acromion. Le médius est alors situé sur le point. Provoque douleur et une paralysie temporaire du plexus brachial. (Figures 2, 11.)

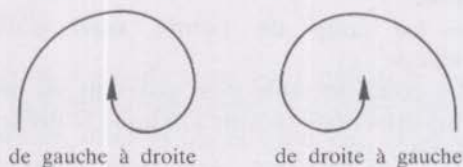
23 — Au tiers supérieur de la face postérieure, du bras, dans la dépression sous-deltoïdienne. Paralysie momentanée du membre frappé. Douleur vive. (Figures 2, 13.)

24 — Au-dessus du nombril, une surface de 3 centimètres de côté environ. Coupe la respiration. (Figure 1.)

25 — Extrémité du nerf radial. Paralysie du bras et même quelquefois perte de conscience. (Figures 1, 21.)

De l'élan dépend la force d'un coup ; c'est la raison pour laquelle il est important d'observer la position de l'arme dans la main, ainsi que la position des jambes qui permettent généralement d'entrevoir l'attaque à venir. Cette constatation peut vous permettre d'agir par anticipation pour vous défendre. (Voir chapitre traitant des « postures et dégagements ».) D'autre part, il faut savoir que plus l'arme sera légère, plus il sera facile de renforcer la prise d'élan.

Un bon pratiquant peut facilement feinter au cours de ses attaques en feignant par exemple une attaque venue d'en haut pour venir toucher par en bas en un mouvement circulaire.



Les coups de pointe sont beaucoup plus dangereux car ils visent essentiellement à toucher un organe interne du corps par pénétration.

Ces coups peuvent se donner soit en coup direct, soit à la manière d'un atémi, en tournant la lame avec le poignet de l'extérieur vers l'intérieur pour assurer une meilleure pénétration et en sens inverse pour retirer la lame.

Les points principaux à atteindre sont différents selon qu'il s'agit de coup de taille ou de coup de pointe. Quant aux coups de pointe suivi d'une taille, ils sont

extrêmement dangereux, car même si aucun organe n'a été touché au cours de la pénétration dans le corps, la taille qui s'ensuit peut provoquer des blessures contre lesquelles on ne peut plus rien.

Un coup de taille est plus superficiel et vise à entailler l'épiderme, une veine ou une artère, ce qui est beaucoup plus grave, parfois mortel.

Un coup de pointe est plus profond, presque toujours générateur de blessures graves, d'hémorragies souvent mortelles.

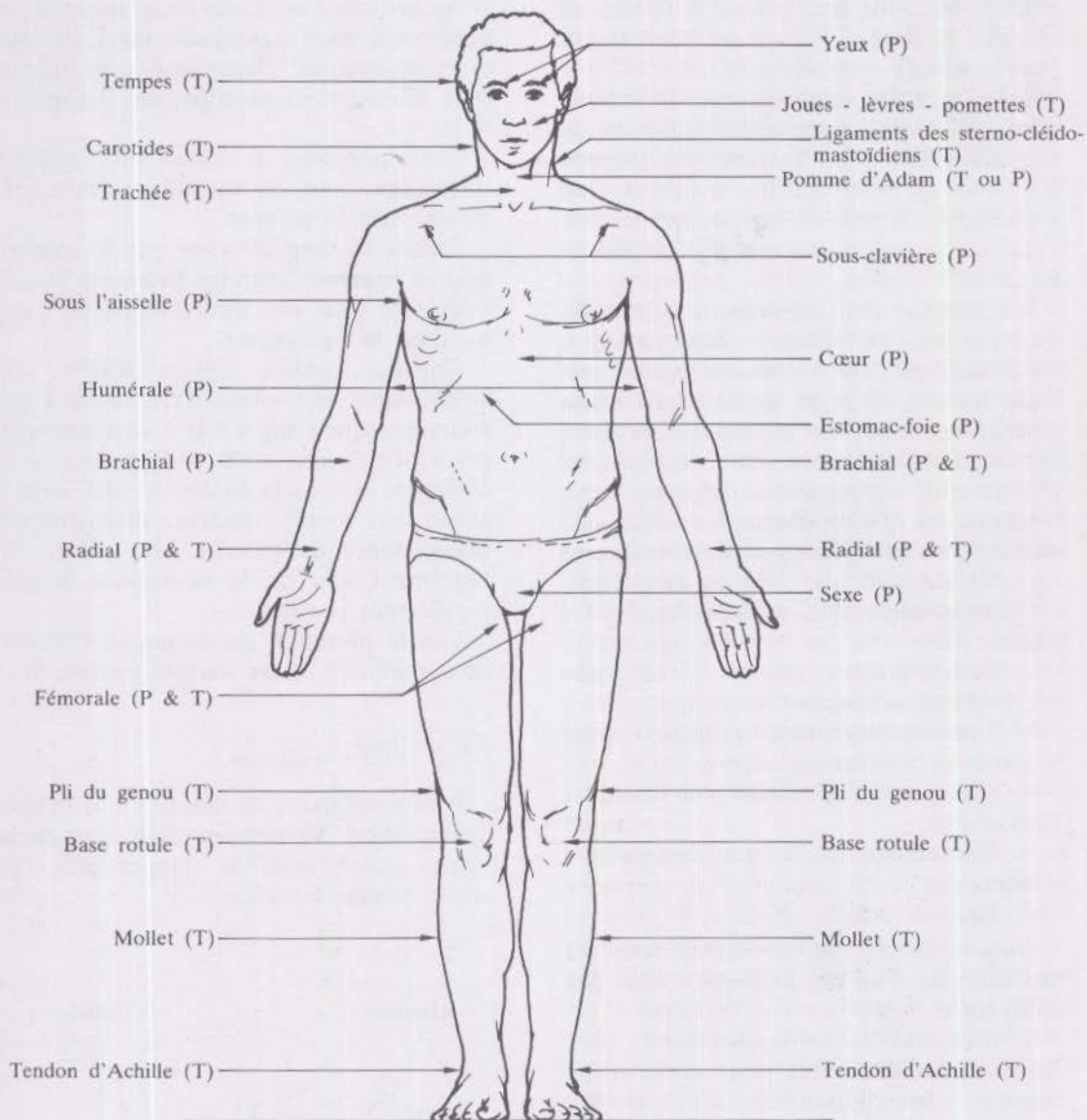
La planche ci-contre vous donne les principales « zones de touche » pour les différents coups, contre une sentinelle ou toute autre personne.

En général, le fait de frapper avec un couteau nécessite soit un mouvement de l'avant-bras, du bras, auquel on associe un mouvement de hanche et en dernier lieu un pas en avant pour toucher l'adversaire qui se trouve à une certaine distance.

C'est ce mouvement vers l'avant qu'il faudra chercher à découvrir pour vous défendre avec efficacité à l'aide d'une des techniques présentées ci-après. Pensez donc à rester à distance de l'agresseur, de manière à prévoir l'attaque. Certains préconisent une mobilité « tous azimuts » pour fatiguer l'adversaire qui essaie d'attaquer ; ce procédé n'est pas toujours évident ; mais chacun doit s'efforcer de trouver une solution intermédiaire à la fois stable et mobile, toujours décontractée, qu'il faudra adapter à la situation du moment.

Attention, lorsque vous saisissez le poignet de l'agresseur d'une main ou avec vos deux mains. Saisissez bien de manière à bloquer la main car un dégagement circulaire peut permettre à un adversaire de venir vous blesser l'avant-bras par dessous ou par dessus. Pensez toujours à placer votre pouce sur le dos de la main et à ce que votre prise s'exécute à la fois sur la main et le poignet pour bien contrôler le tout.

POINTS VITAUX VISÉS LORS
D'ATTAQUES AU COUTEAU



LEGENDE

T : Coup du tranchant
P : Coup de pointe

En cas de saisie à « double-main », prenez à la fois le poignet et la main de l'intéressé pour entraver toute tentative de blessure occasionnée par le couteau (voir figure 170).

Dans ces deux cas, pensez à donner un coup de pied ou de genou en même temps pour « sonner » l'adversaire.

Dans d'autres circonstances, l'assaillant peut également se servir du pommeau du couteau comme d'un Yawara (voir chapitre « Yawara »), pour toucher un point vital ou sensible. Il peut en être de même avec l'étui du poignard, surtout s'il est métallique.

L'agresseur peut également vous attaquer par bond vers l'avant, direct au ventre ou à la gorge, ou encore en posant une main au sol, dans le genre d'un « faux placage au sol » tout en tendant sa main tenant le couteau pour venir vous toucher par un coup en remontant, direct.

Contre ce genre d'attaque, faites une esquivé puis venez frapper l'agresseur avec un coup de pied à la face ou aux côtes.

Certains adversaires utilisent des feintes comme :

— Fausse attaque basse pour faire baisser la garde et toucher au visage.

— Fausse attaque haute pour faire lever la garde et toucher au ventre.

— Changements de mains pour intimider l'adversaire.

— Enchaînements de plusieurs fausses attaques.

— Etc.

Dans tous les cas, conservez toujours une distance d'un pas et demi à deux pas entre lui et vous.

Si vous êtes au sol, restez sur le dos, vos jambes face à lui pour réagir (voir chapitre « Immobilisations et clés »). S'il plonge sur vous, esquivez de côté par roulade latérale puis frappez et immobilisez.

Apprenez donc à observer l'adversaire

et ses positions, sans jamais le sous-estimer. Restez décontracté, mobile, en équilibre, sans « chercher » à placer telle technique ; c'est l'attaque qui détermine la défense par automatisme.

Ne vous laissez jamais impressionner par l'arme qui n'est qu'un accessoire ; dès que vous le pouvez, placez une technique le plus efficacement possible, car il s'agit de votre vie.

Entraînez-vous à rester en équilibre d'oxygène, tout en travaillant votre précision dans la défense.

Sachez et rappelez-vous que le combattant au couteau s'entraîne beaucoup et qu'il vous faut vous entraîner encore plus que lui pour le neutraliser.

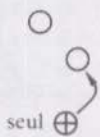
Comme certains tireurs d'élite, des combattants au couteau s'entraînent à une technique qui s'appelle le « dégainer-frapper », c'est-à-dire qu'il dégaine leur arme et frappe « dans la foulée », sans avoir à armer leur coup ; conservez donc toujours une distance de sécurité pour réagir suffisamment afin de la neutraliser le plus rapidement possible.

Contre plusieurs agresseurs au couteau, un combattant opère souvent comme suit :

S'il est seul

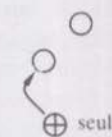
Il va se déplacer de manière à se trouver devant deux adversaires dont l'un cache l'autre, pour venir le frapper puis s'en servir comme bouclier.

adversaires



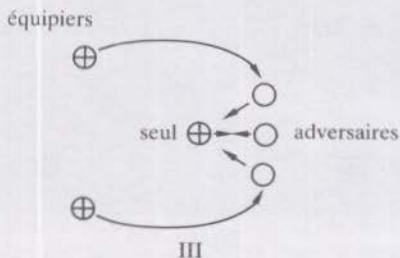
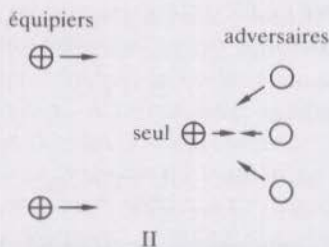
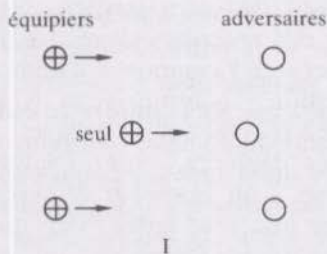
seul ⊕

adversaires



seul ⊕

Il va s'avancer devant les deux autres pour se détacher et venir à la rencontre des agresseurs; ceux-ci vont venir sur lui et se regrouper ; alors les deux équipiers restés en arrière contournent pour venir frapper les agresseurs. Une attaque, tous ensemble, peut également intervenir.



Une sentinelle peut être neutralisée par coup de couteau ou jet de couteau. En ce qui concerne cette seconde hypothèse, reportez-vous aux « armes de jet » ci-après.

Généralement, celui qui va attaquer la sentinelle est appuyé par un tireur d'élite ou un autre muni d'une arme à feu et qui sera chargé, en cas d'échec, d'en finir avec la sentinelle pour permettre notamment à celui qui est chargé d'attaquer la sentinelle de s'en sortir.

L'assaillant arrive généralement en silence, par approche en rampant ou à « quatre-pattes », le treillis très cintré, le visage et les mains noircis, la tête recouverte d'un bonnet ou d'une casquette. Il emploie des passages très couverts, inaccessibles souvent, arrivant contre le vent pour percevoir un maximum de bruit de l'endroit où il se rend et pour être le moins possible entendu ou détecté. Il approche lentement, en observant et écoutant.

La sentinelle ne doit pas fixer un point lorsqu'elle observe de nuit, mais bouger sans arrêts ses yeux, au besoin en les fermant un instant pour mieux capter les ombres et les mouvements, autour de lui. Au besoin, elle pourra être munie de « lunettes spéciales d'observation nocturne ».

L'agresseur attaque le plus souvent au moment où l'attention de la sentinelle se relâche, lorsqu'elle allume une cigarette par exemple ou lorsqu'elle soulage sa vessie. Une main vient se placer sur la bouche de la sentinelle ; ou l'avant-bras de l'agresseur entoure le cou de la sentinelle en forme d'étranglement. Les points généralement visés sont :

— Le cœur (coup de dessous des côtes), (coup entre la clavicule et l'omoplate par en haut).

— Le foie (coup direct).

— La gorge (d'une carotide à l'autre par derrière le plus souvent).

Sur la colonne vertébrale pour toucher la moelle épinière au-dessus de l'atlas.

Les attaques peuvent venir :

De dos

— Main à la bouche — coup de genou sur les reins — coup au cœur.

— Main à la bouche — coup de pied sur le jarret — coup à la gorge.

— Bras autour de la gorge — pied sur le talon — coup au foie.

De face

— Main à la gorge (doigts en pince de crabe) — coup direct au foie ou au cœur.

— Main à la face (serre d'aigle) — coup direct au cœur ou au foie.

— Main au revers — coup direct à la gorge ou à l'abdomen.

Il existe également une technique pour neutraliser une sentinelle sans arme que nous vous présentons ci-dessous.

Lorsque vous êtes sentinelle, restez attentif à tout ce qui se passe autour de vous et, s'il fait froid, prenez vos précautions afin que votre corps ne soit pas engourdi par la fraîcheur du jour ou de la nuit, car le froid amenuise vos réflexes et votre attention.

N'hésitez pas à reconnaître votre secteur avant votre service afin de le bien connaître au moment de votre mission. Ne restez pas dans des endroits éclairés, la nuit, car vous y perdrez l'avantage notamment dans l'observation ; habituez-vous à la nuit, apprenez à écouter autour de vous ; lorsque vous vous déplacez, évitez l'automatisme qui permet à un agresseur de savoir exactement ce que vous faites avant qu'il vous agresse ; car généralement, un assaillant observe un bon moment avant d'attaquer.

ATTAQUE D'UNE SENTINELLE



Figure 344

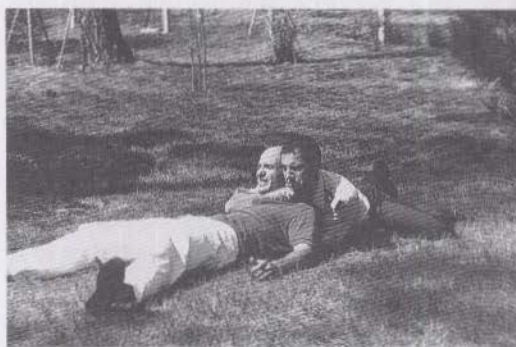


Figure 345

Ne passez pas auprès de buissons ou d'arbres pouvant abriter un agresseur. Restez vigilant afin de rester apte à réagir efficacement contre toute attaque.

Si vous repérez l'adversaire, faites lui face aussitôt, tout en recherchant un abri et en donnant l'alerte, afin de ne pas avoir à intervenir seul, surtout s'il s'agit de plusieurs adversaires. Un ou plusieurs coups de sifflet peuvent être salutaires dans certaines circonstances.

Si un adversaire vous agresse de face, employez une des techniques présentées ci-après, en gardant votre calme et au besoin en donnant l'alerte.

Si un adversaire vous agresse de dos, en contact, en plaçant sa main sur votre bouche avant de vous frapper, tentez un demi-tour rapide, vos bras le long du corps légèrement ramenés en avant afin de provoquer une « déviation » à l'arme ; c'est pratiquement la seule possibilité qui vous soit offerte à l'exception, peut-être, de vous laisser tomber sur place afin de ne pas être touché par la lame, mais à ce sujet-là, nous ne pouvons rien garantir car si certains adversaires sont moyennement rapides pour frapper avec leur couteau ou leur poignard, d'autres sont terriblement efficaces et rapides. En l'occurrence, pensez plutôt à la prévention en vous méfiant tout au long de votre service, de façon à ne pas vous exposer inutilement dans un endroit peu favorable à votre sécurité ; vous pouvez encore aménager votre lieu de garde. Dans la mesure du possible, évitez la garde solitaire ; il est toujours préférable d'être à deux. Enfin, rien n'empêche d'aménager également les bords de la zone dont vous avez la charge avec des pièges et système d'alarme rudimentaires, en ayant soin de prévenir vos coéquipiers et vos chefs.

Entraînez-vous à subir des agressions de dos afin de pouvoir réagir par « tourner

du corps » ou par « volte-face » rapide et efficace, afin de conserver un maximum de chances de votre côté.

Attention aux accès par les étangs, lacs, ou autres étendues d'eau ; des hommes entraînés peuvent vous attaquer par ces voies ; pour plus de détails, reportez-vous au chapitre traitant du « Combat dans l'eau ».

Pensez enfin que des unités spécialisées modernes peuvent également intervenir par la voie des airs, à l'aide de parachutes spéciaux, propres à atterrir en des endroits restreints, avec une très grande discrétion. Lorsque l'on est de garde, on se doit de considérer toutes les directions comme dangereuses. N'hésitez pas à avoir des signes distinctifs afin de déceler éventuellement la présence d'un étranger qui aura pris la place d'un coéquipier neutralisé et qui vous prépare un mauvais coup. Demeurez vigilant !

EN CAS DE BLESSURES GRAVES

N'hésitez pas à appeler le service médical ; si vous êtes loin de toutes possibilités d'aide, faites des pansements improvisés, ou des pansements compressifs. Au pire, pratiquez un point de compression ou un garrot si un membre a été complètement sectionné. Pour plus de détails, nous vous renvoyons au chapitre traitant des « Secours et réanimation » ci-après.

Toutes les armes présentées jusqu'à présent sont considérées comme arme blanche par nature (couteau, etc.) ou par destination (tournevis, etc.). En effet, selon les termes du Décret 73-364 du 12 mars 1973, sont considérées comme arme de sixième catégorie le couteau, le poignard, le couteau-poignard, les baïonnettes, les sabres baïonnettes, ainsi que les matraques,

casses-tête, canne à épée, canne plombée et ferrée, sauf la canne ferrée à un seul bout. Les autres objets qui peuvent être susceptibles de constituer une arme dangereuse pour la sécurité publique, ainsi que les lance-pierres de compétition, les projecteurs hypodermiques, les fléaux japonais (Nunchaku) sont également reconnus comme arme de sixième catégorie.

Le port d'armes ainsi que le transport d'armes de sixième catégorie constituent une infraction au Décret-loi du 18.04.1939 et au Décret 73-364 et peuvent faire l'objet de sanctions pénales.

En cas de constatations d'infraction de port ou transport d'arme de sixième catégorie, n'oubliez pas de saisir l'arme comme pièce à conviction afin de la joindre à la procédure.

52. Défense contre coup de couteau

521. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE DE POINTE PAR RETOURNEMENT DE POIGNET

L'adversaire se trouve en garde, face à vous. Il convient tout d'abord de conserver une certaine distance entre lui et vous, tout en étant prêt à vous défendre, comme en figure 346.

L'adversaire vous attaque de face avec un coup de pointe, au niveau du ventre.

Effectuez une esquive par « tourner de corps » vers l'arrière droit, tout en venant vous saisir de sa main, vos pouces sur le dos de sa main, vos deux mains parallèles. Puis, avec un mouvement de rotation des hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, retourner son poignet vers



Figure 346

l'extérieur, avec vigueur de manière à ce qu'il lâche son arme. Descendez-le au sol où vous pouvez conclure avec un atémi, ou encore l'immobiliser sur le ventre ou sur le dos comme sur les figures 249 et 250.

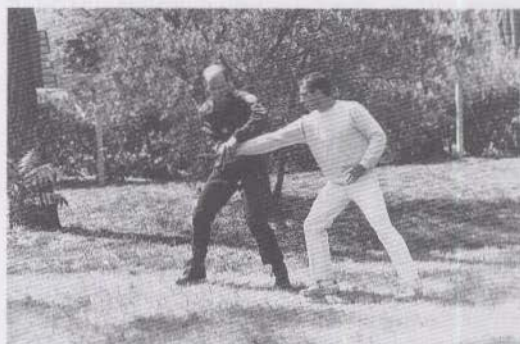


Figure 347



Figure 348

Récupérer son arme, comme pièce à conviction, et effectuer la saisie officielle dès que vous pouvez.

Lorsque vous êtes victime d'une agression avec une arme, cela doit être un réflexe, car la pièce à conviction demeure importante au cours du procès pénal.



Figure 349

522. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE DE POINTE PAR ESQUIVE ET BLOCAGE DU COUDE

L'adversaire vous attaque avec un coup de pointe.

Au moment de l'assaut, faites une esquive de côté afin de venir saisir son poignet avec votre main droite et poser votre main gauche au niveau de son coude.

Tout en maintenant son poignet à la même hauteur, appuyez fermement sur le coude pour provoquer la chute au sol. Cette technique est très délicate et demande beaucoup d'entraînement.

Terminez avec une immobilisation ou un atémi, avant de récupérer l'arme.



Figure 350

523. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE DE POINTE PAR ESQUIVE EXTÉRIEURE ET TORSION DU POIGNET

L'adversaire attaque toujours de pointe, avec son couteau.

Au moment où il porte son coup vers l'avant, effectuez une esquive avant droite afin de venir vous placer perpendiculairement à l'axe de l'attaque tout en saisissant le poignet de l'agresseur, pouce sur le dos de sa main. Ce « tourner de corps » s'effectue à l'aide de l'action de vos hanches.



Figure 351



Figure 352



Figure 354

Une fois le poignet saisi, renversez le poignet en le faisant passer avec un mouvement circulaire de votre gauche sur votre droite, après que votre main gauche se soit placée parallèlement à la droite sur le dos de la main de l'assaillant. Tout en effectuant la torsion du poignet de l'intéressé, frappez au visage avec un coup de pied.

Conclure avec une immobilisation au sol et retirer son arme, ou faites-la lui lâcher en augmentant votre pression sur le poignet.

524. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE DE POINTE PAR TORSION DU COUDE

L'adversaire attaque avec la pointe de son arme.

Effectuer une esquive avec un « tourner de corps » sur l'avant gauche, en venant vous placer parallèlement à l'adversaire, tout en saisissant son poignet avec votre main droite, et en « enroulant » votre bras gauche autour de son cou. Ramenez vivement son poignet droit vers l'arrière, afin de faire « levier » au niveau de son coude pour que l'agresseur lâche son couteau.

Immobilisez l'intéressé ainsi ou projetez-le au sol pour lui donner un atémi. Récupérez son arme.



Figure 353

525. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE
DE POINTE PAR ESQUIVE
ET COUP AU VISAGE

L'adversaire vous attaque avec la pointe de son couteau.

Effectuez une esquivé comme indiquée ci-dessus en 524, puis tout en tenant son bras devant lui avec votre main gauche, venir frapper l'intéressé au visage avec votre main en « serre d'aigle », jusqu'à ce qu'il lâche son arme, puis terminez avec un coup de genou au bas-ventre ou immobilisez-le au sol. Récupérez son arme.

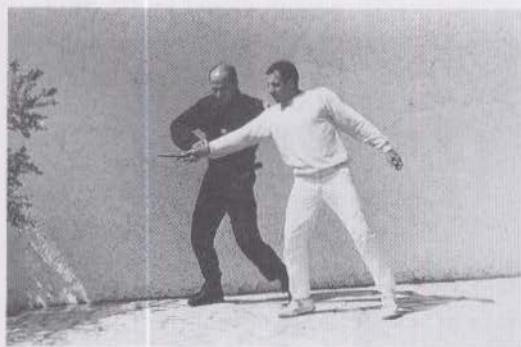


Figure 355



Figure 356

526. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE DE
POINTE PAR BLOCAGE DU COUTEAU

L'adversaire attaque de la pointe de son couteau.

Nous vous déconseillons de demeurer en face de son attaque pour la bloquer, car s'il est plus fort que vous, vous risquez fortement d'être blessé.

Au moment où il frappe, effectuez un « tourner de corps » avant gauche de manière à vous trouver de côté par rapport à son attaque. Bloquez alors l'action en portant vos poignets croisés, main gauche dessus, mais droite dessous, afin de venir saisir plus facilement son dessus de main avec vos pouces. Puis, en vous aidant de vos hanches, par une rotation du corps

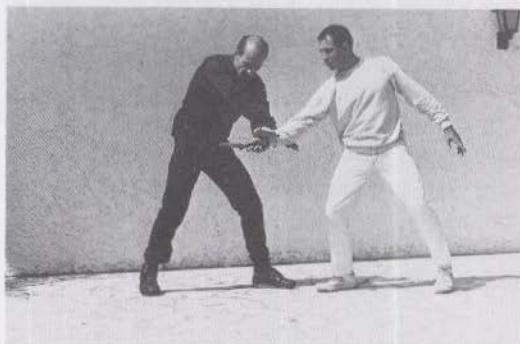


Figure 357



Figure 358

26 — Point situé entre le gros orteil et le métatarse, à 1 ou 2 centimètres de la base du gros orteil. Provoque un choc nerveux général et une importante lésion locale. (Figures 1, 3, 25, 27, 28.)

27 — Crête du tibia, à égale distance du genou et de la cheville. Douleur vive et choc général. (Figures 1, 3, 24, 25.)

28 — Pointe du menton. Évanouissement. (Figures 3, 5, 7, 10, 15, 30.)

29 — Au niveau des manchons droit et gauche, vers les 5^e et 6^e côtes. La mort peut survenir par choc général. (Figure 1.)

30 — A la suture des os du crâne de la fontanelle antérieure. Atteint par un atémi, la mort peut être provoquée par fracture du crâne. (Figures 1, 3, 8.)

31 — A la suture des os du crâne de la fontanelle postérieure. La mort peut survenir par fracture du crâne. (Figures 2, 4, 6, 8, 11.)

32 — Du côté droit et gauche de la tête, au niveau des sutures temporo-pariétales et sphéno-frontale. La mort peut être provoquée par un choc général. (Figures 1, 3, 5, 7, 30.)

33 — Au centre du sillon du menton. Évanouissement. (Figures 1, 3, 5, 7, 15.)

34 — Extrémité du maxillaire inférieur, en avant du conduit auditif externe sur le passage du nerf auriculo-temporal. Évanouissement. (Figures 1, 7, 10, 15.)

35 — Sur le maxillaire inférieur, de chaque côté du menton. Évanouissement. (Figures 1, 3, 5.)

36 — Sur la pomme d'Adam, sur la trachée artère. Évanouissement et risque de mort par blocage respiratoire et choc nerveux. (Figures 1, 17.)

37 — Sous la pomme d'Adam à la base du cou et bien au centre. Évanouissement par choc nerveux et blocage respiratoire. (Figures 1, 17.)

38 — Extrémité du sternum, sur l'appendice xiphoïde. Coupe le souffle et provoque quelquefois l'évanouissement. (Figures 1, 3, 12, 30.)

39 — De chaque côté du tronc, entre les 7^e et 8^e côtes. A droite : atteint le foie ; à gauche : l'estomac. Évanouissement par contraction du foie et de l'estomac. (Figures 1, 3, 15.)

40 — Tendon d'Achille. Évanouissement. (Figures 2, 26.)

41 — Bord inférieur des jumeaux. Évanouissement ou douleur vive. (Figures 2, 26.)

42 — Genoux. Entre la rotule et la tubérosité antérieure du tibia (tendon rotulien). Évanouissement. (Figures 1, 3, 24, 25.)

43 — Creux poplité des genoux. Paralyse momentanée de la jambe. Évanouissement. (Figures 2, 4, 26.)

44 — Septième vertèbre cervicale. Évanouissement. (Figures 2, 4, 9, 11.)

45 — Sous la pommette. Évanouissement. (Figures 1, 3) et douleur vive.

46 — Les yeux. Douleur vive, évanouissement. (Figures 1, 16, 18.)

47 — Mains : face palmaire. Point central de la paume de la main. Évanouissement. (Figures 1, 21, 23.)

48 — Mains : face dorsale. Point central du dos de la main. Paralyse momentanée de la main ou évanouissement. (Figures 2, 22.)

49 — Nez. Fracture qui provoque douleur vive ou évanouissement. (Figure 18.)

50 — Tubercule du 5^e métatarse sur le bord externe du pied. Évanouissement. (Figures 1, 24, 25, 26.)

Nota : Les points vitaux mortels sont soulignés par un trait : 29 pour l'exemple.

dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, remontez le poignet droit de l'agresseur pour le lui renverser en arrière.

Vous pouvez terminer en l'immobilisant comme indiqué sur les figures 249 et 250, ou encore en lui assénant un atémi au bas-ventre avec votre genou, dès qu'il a lâché son couteau. Récupérez l'arme.

527. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE DE POINTE PAR BALAYAGE

L'adversaire attaque avec la pointe de son couteau, devant lui.

Effectuez un « tourner de corps » comme indiqué en technique 525 ci-dessus. Au moment où vous avez saisi son poignet avec votre main gauche, balayez sa jambe avant avec votre jambe gauche soit pour lui faire faire le « grand écart », soit pour le faire basculer en arrière toujours en tenant son poignet. Terminez avec une immobilisation au sol ou un atémi, comme indiqué en 526.

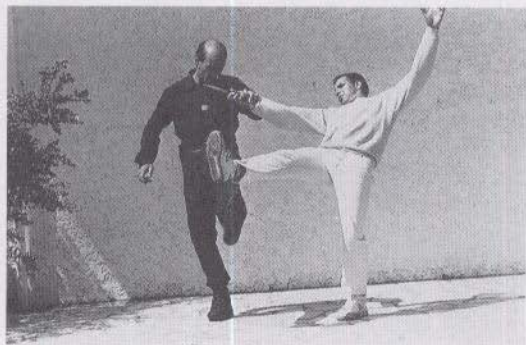


Figure 359

528. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE DE FACE PAR RENVERSEMENT DU POIGNET (Kote Gaeshi)

Cette technique est empruntée à l'Aïkido. Pour effectuer cette technique, reportez vous au « tourner de corps en avançant (Aïkido) 1^{re} variante, expliqué dans le chapitre des « postures et déplacements », afin que votre corps soit « mobile et dynamique ».

En fin de « tourner de corps », vous êtes placé, parallèlement à la position de votre agresseur, tout en tenant sa main en ayant placé votre pouce sur son dos (figure 360).

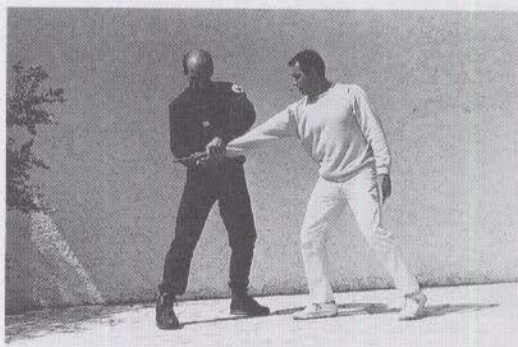


Figure 360

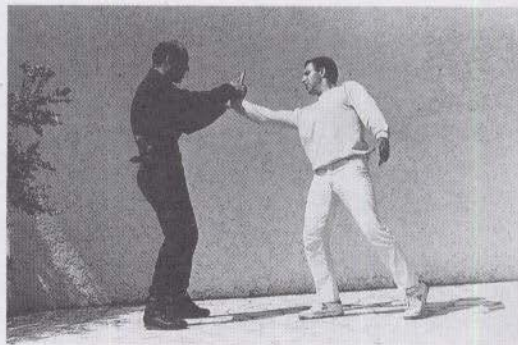


Figure 361

A partir de cette position, avancez votre jambe droite légèrement sur votre côté, puis pivotez sur vos hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de pouvoir exécuter un second « tourner de corps » arrière gauche, en ramenant votre jambe gauche en position arrière afin de vous trouver comme sur la figure 361. Cette dernière rotation du tronc vous permet de renverser le poignet de l'agresseur vers l'arrière avec votre main gauche aidée par votre main droite qui s'est placée parallèlement à la première, afin qu'il lâche le couteau.

Terminez avec une immobilisation au sol sur le ventre ou sur le dos comme vous le présentent les figures 249 et 250.

Vous pouvez également porter un atémi, avant de récupérer l'arme.

Cette technique est très efficace, mais il faut énormément la travailler pour parvenir à une exécution parfaite.

529. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE DE POINTE PAR BLOCAGE DU COUDE SUR L'ÉPAULE

L'agresseur vous attaque de face, avec un coup de pointe.

Venez vous placer de côté, après une esquive par « tourner du corps » à gauche en avant, pour venir saisir le poignet de l'agresseur avec vos deux mains, comme si son avant-bras était un « sabre », c'est-à-dire pouces sur le bord supérieur de l'avant-bras.

Pivotez sur vos hanches, en envoyant votre jambe droite en arrière, tout en levant le bras de l'intéressé pour venir poser son coude sur votre épaule, avant de tirer vers le bas son poignet en « levier », pour qu'il lâche son couteau.

Terminez avec une immobilisation ou un atémi, avant de récupérer son arme.



Figure 362

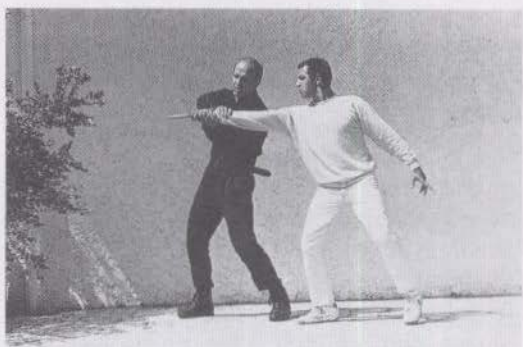


Figure 363



Figure 364

530. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE
DE POINTE BASSE PAR COUP
DE PIED AU VISAGE

L'intéressé est tombé au sol, mais il a conservé son couteau. Il essaie alors de venir vous toucher aux jambes avec une attaque de pointe.

Effectuez un déplacement latéral pour venir le frapper au visage avec un coup de pied de côté.

Récupérez alors son arme.

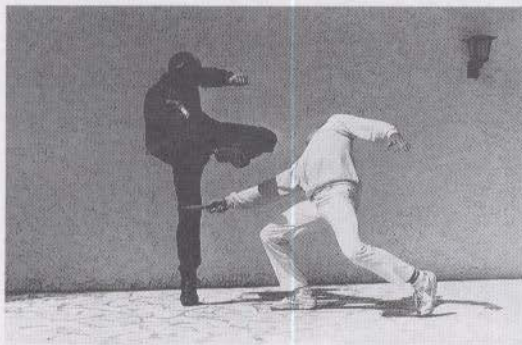


Figure 365



Figure 366

531. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE
DE POINTE PAR ESQUIVE ET
COUP DE COUDE AU MENTON

L'adversaire vous attaque avec un coup de pointe.

Au moment où il entame son action, effectuez un « tourner de corps » avant droit afin de venir vous placer de profil, tout en lui assénant un coup de coude au menton.

Immobilisez-le ensuite en prenant son poignet avec votre main gauche, avant de faire passer sa main droite depuis votre gauche jusque sur votre droite, par un mouvement circulaire effectué au moment où vous passez devant pour rejoindre sa droite.

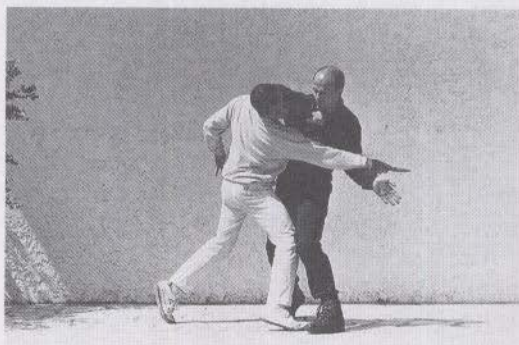


Figure 367



Figure 368

Terminez avec la technique de la figure 240 pour l'amener à lâcher son arme, et immobilisez le au sol. Frappez avec un coup de talon sur la 7^e vertèbre dorsale.

Récupérez l'arme.

Attaque de haut en bas

532. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE DE HAUT EN BAS AVEC SAISIE DU REVERS DU COL PAR RENVERSEMENT DU POIGNET

L'adversaire, avant de vous frapper de haut en bas avec son couteau, vient vous saisir au revers de votre col, avec sa main gauche.

Saisissez immédiatement avec votre main droite, dont le pouce se place sur le dos, la main gauche de l'agresseur, avant de renverser énergiquement le poignet avec un mouvement de hanche de gauche à droite, votre jambe droite reculant.

Amenez l'intéressé au sol, puis l'immobiliser avec une technique de la figure 249 ou 250.

Terminez avec l'atémi et récupérez son arme.

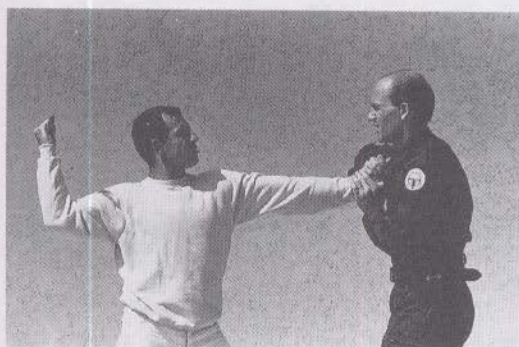


Figure 369



Figure 370

533. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE DE HAUT EN BAS PAR IMMOBILISATION DU BRAS

L'adversaire se trouve face à vous et vient vous porter un coup de couteau de haut en bas.



Figure 371

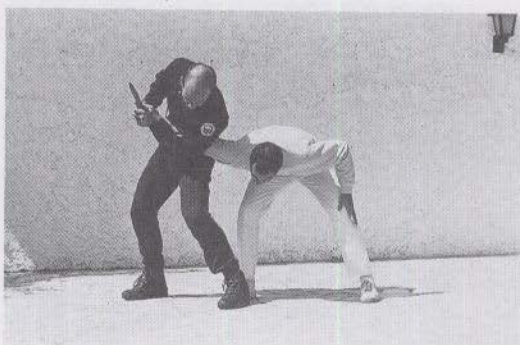


Figure 372

Effectuez un « tourner de corps » avant gauche tout en venant vous saisir de son poignet droit avec votre main droite, pouce vers vous; votre main gauche saisit au niveau du coude. Ramenez vigoureusement le bras de l'agresseur sous votre bras gauche, en le coinçant sous l'aisselle, à l'aide d'une rotation des hanches dans le sens des aiguilles d'une montre. Immobilisez l'intéressé au sol puis terminez avec un atémi. Retirer l'arme.

534. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE DE HAUT EN BAS PAR CONTRE DU BRAS

L'adversaire attaque par coup de couteau de haut en bas.

Lorsque son bras arrive en fin de phase de « l'armé », en position arrière. Venez bloquer le bras de l'assaillant avec votre avant-bras droit, en vous plaçant sur le côté gauche de l'agresseur, légèrement en dessous de son centre de gravité. Votre avant-bras en placé en oblique ; avec votre main gauche, passez derrière son bras pour venir saisir votre propre avant-bras.

Renversez le bras en arrière soit directement par une action en face de vous,

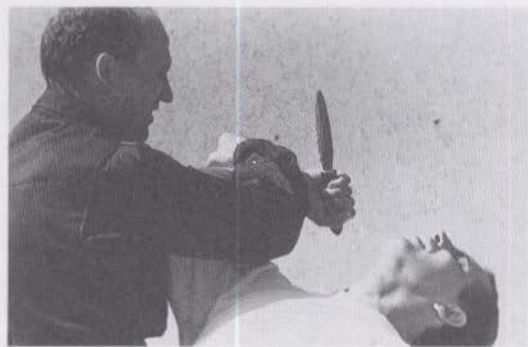


Figure 374

soit en pivotement avec vos hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, afin de lui faire lâcher l'arme.

Terminez au sol avec une immobilisation ou un atémi. Récupérez l'arme.

535. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE DE HAUT EN BAS PAR COUP DE PIED ANTICIPÉ

L'adversaire arme son bras pour frapper de haut en bas.

Venez frapper directement de face avec un coup de talon au plexus ou un coup de pied aux parties.

Conclure avec un coup au sol avant de récupérer l'arme.



Figure 375

536. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE DE HAUT EN BAS AVEC SAISIE AU REVERS DU COL

L'adversaire vous saisit au revers du col avec sa main gauche, et arme son bras droit en arrière vous vous frapper de haut en bas.

Venez saisir sa main gauche avec votre main gauche en la passant par dessus son bras pour venir saisir le dessus de la main



Figure 376



Figure 377

en posant votre pouce sur le dos de la main. Retournez le poignet de droite à gauche, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis pivotez sur vos hanches de droite à gauche pour venir appuyez sur son coude, avant de frapper un coup de genou au visage.

Terminez avec une immobilisation au sol et un atémi. Puis, prenez l'arme.

Attaque de revers

537. DÉFENSE CONTRE UN COUP DE COUTEAU DE REVERS AVEC ATÉMI

L'adversaire vient pour porter un coup de couteau de revers, avec sa main droite.

Au moment où frappe l'intéressé, venez bloquer son coup avec vos deux mains placées devant vous, tranchant vers l'avant, placées à hauteur de vos épaules.

Baissez vos bras tout en frappant un coup de genou au visage.

Au début du mouvement, faites un « tourner de corps » avant gauche.

Immobilisez l'intéressé au sol ou frappez-le avec un atémi. Récupérez l'arme.

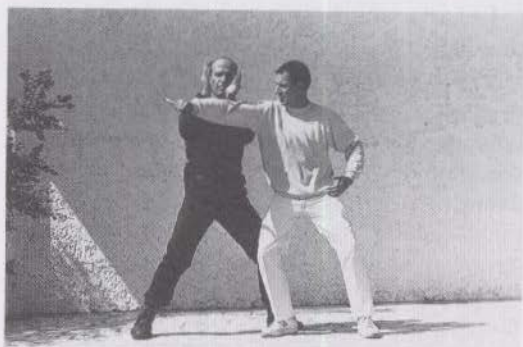


Figure 378



Figure 379



Figure 380



Figure 381



Figure 382

538. DÉFENSE CONTRE COUP DE REVERS PAR « ARM-LOCK »

L'adversaire attaque avec un coup de revers.

Vous allez effectuer un déplacement à l'aide du « tourner de corps en avançant — Aïkido (1^{re} variante) » expliqué dans le chapitre « Posture et déplacements », tout en venant parer son coup avec votre haut d'avant-bras droit. Vous pouvez, en même temps porter un coup de poing direct aux côtes flottantes.

En fin de mouvement, venez saisir son poignet droit avec votre main gauche, tout en conservant votre main droite au niveau de son coude, pour empêcher son bras de continuer sa course. Passez son bras sous votre aisselle gauche tout en vous baissant et vous penchant sur l'avant ; votre main droite rejoignant votre main gauche au niveau du poignet, pour accentuer la torsion du bras afin qu'il lâche son arme.

Ensuite, immobilisez-le au sol comme en figure 249 ou en figure 250.

Récupérez l'arme.

539. DÉFENSE CONTRE UN COUP DE REVERS PAR BLOCAGE DU BRAS ET ATÉMI

L'adversaire vous attaque par coup de revers.

Venez bloquer avec le bord inférieur des avant-bras, que vous avez relevés devant vous, comme en 537.

Terminez avec un coup de genou dans les côtes flottantes ou dans le ventre ; vous pouvez également donner un coup de doigts dans les yeux de l'intéressé ou un coup de pied sur le tibia.

En tout état de cause, il faut que l'intéressé lâche son couteau ; effectuer alors une immobilisation comme ci-dessus décrit, en 538. Récupérez l'arme.



Figure 383

540. DÉFENSE CONTRE UN COUP
DE REVERS PAR FRACTURE
DU COUDE

L'intéressé vous agresse avec un coup de revers, avec son bras droit.

Commencez votre mouvement par un « tourner de corps » avant gauche, tout en bloquant le bras de l'intéressé avec votre avant-bras, au niveau de votre poignet.

Passez votre bras par dessus son bras droit, alors que votre bras gauche vient entourer son cou. Avancez votre corps en avant tandis que votre main droite ramène le bras de l'adversaire en arrière, pour provoquer le blocage de son coude, au besoin en le fracturant.

Ensuite, pivotez sur vos hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour venir le renverser en arrière à l'aide de votre main en « serre d'aigle ».

Immobilisez l'intéressé ou frappez-le avec un atémi. Récupérez son arme.

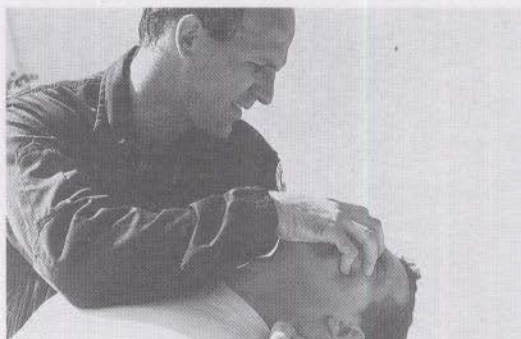


Figure 384

541. DÉFENSE CONTRE UN COUP
DE REVERS AVEC COUP
DE GENOU AUX REINS

L'intéressé frappe de revers avec son bras droit.

Venez contrer son coup avec un blocage par la technique expliquée en 401.

Tout en repoussant son bras vers l'extérieur avec votre main droite, frappez un coup de genou au niveau des reins.

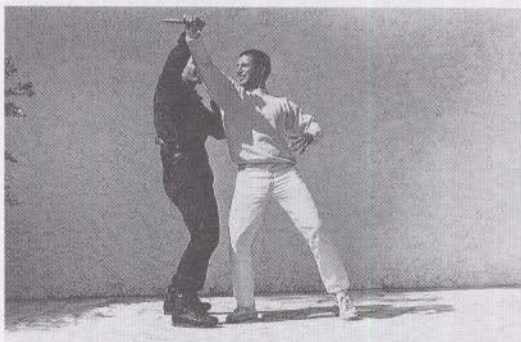


Figure 385



Figure 386

Votre bras droit, contrôlant toujours le poignet de l'agresseur, peut saisir le poignet de l'intéressé pour l'immobiliser au sol avec une technique comme celle présentée en figure 240.

Terminez par une immobilisation ou un atémi. N'oubliez pas de prendre son arme.

542. DÉFENSE CONTRE COUP DE REVERS PAR BLOCAGE DU COUDE AVEC « ARM-LOCK »

L'agresseur attaque avec un coup de couteau de revers.

Commencez avec un « tourner du corps » avant gauche pour venir vous placer sur son côté droit, face à son attaque du bras, pour bloquer son coup avec vos deux avant-bras placés en avant.

Venez saisir le poignet de l'adversaire avec votre main droite alors que vous passez votre bras gauche par-dessus son biceps droit, afin que la main gauche vienne saisir le dessus de votre avant-bras droit.

Baissez votre main droite afin de provoquer « l'arm-lock » jusqu'à ce que l'intéressé lâche son couteau.

Vous pouvez l'amener au sol pour l'immobiliser ou encore terminer avec un atémi.

Récupérez son arme.



Figure 387

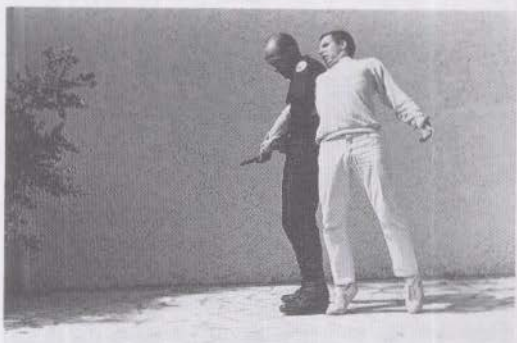


Figure 388

Attaque venant de dos

543. DÉFENSE CONTRE UNE MENACE DE COUTEAU DANS LE DOS

Votre adversaire se trouve derrière vous et vous menace avec un couteau, soit sur place, soit en vous conduisant en quelque endroit.

Pivotez vigoureusement sur vos hanches, dans le sens dans lequel vous tournez le plus rapidement, tout en envoyant vers l'arrière le bras qui vient vers la poitrine de l'agresseur, afin de balayer l'arme dans une direction non dangereuse pour votre dos.

Tout en terminant de pivoter, venez frapper avec votre poing contre sa face, ou encore avec un coup de coude, tout en contrôlant le poignet de la main qui tient le couteau. Récupérez l'arme avec

un atémi sur sa main ou une torsion, ou encore avec une technique déjà présentée. Vous pouvez immobiliser l'intéressé avant de récupérer son arme.

Entraînez-vous à cette technique avec un couteau en bois afin de véritablement surprendre l'agresseur.

Sachez que vous pouvez également vous jeter en avant pour partir en roulade afin de vous relever face à l'adversaire, pour faire face à son attaque. Cette technique est difficile et dangereuse, car l'agresseur rapide peut être sur vous avant que vous vous releviez pour vous blesser avec un coup de couteau.

Vous pouvez également vous servir des possibilités offertes par l'endroit où vous vous trouvez lors de l'agression.

Ainsi, le sable ou la terre ramassé en hâte peut permettre un jet à la face de l'agresseur, ce qui réfrénera temporairement sa pugnacité, au moins le temps pour vous de réagir afin de le maîtriser.

Dans une pièce, il est bon de se saisir de tout objet placé à portée de la main ou de le tenir devant soi afin de maintenir l'adversaire à distance. Une chaise ou un tabouret feront facilement l'affaire.

Si vous avez une veste ou un blouson, retirez-le promptement, pour le placer devant vous, les bras enfilés dans les manches. Tenez vos bras légèrement ouverts, face à l'adversaire. Lorsqu'il attaque, enrroulez son arme et sa main à l'intérieur du vêtement, puis lui faire lâcher le couteau en l'immobilisant après lui avoir porté un atémi du pied ou du genou dans un endroit vital.

Si vous possédez une ceinture ou un ceinturon que vous pouvez retirer très rapidement, prenez-la en main puis faite la tourner devant vous pour empêcher qu'il s'approche ou encore le frapper à la main pour qu'il lâche l'arme.

Pensez toujours à conserver vos distances.



Figure 389

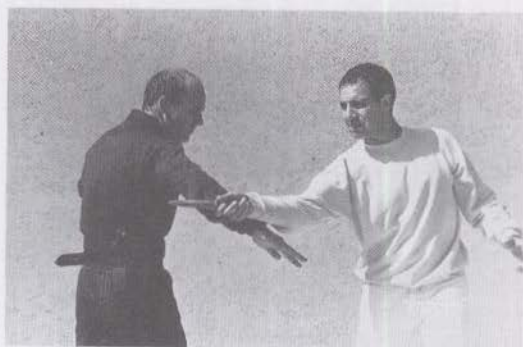


Figure 390



Figure 391

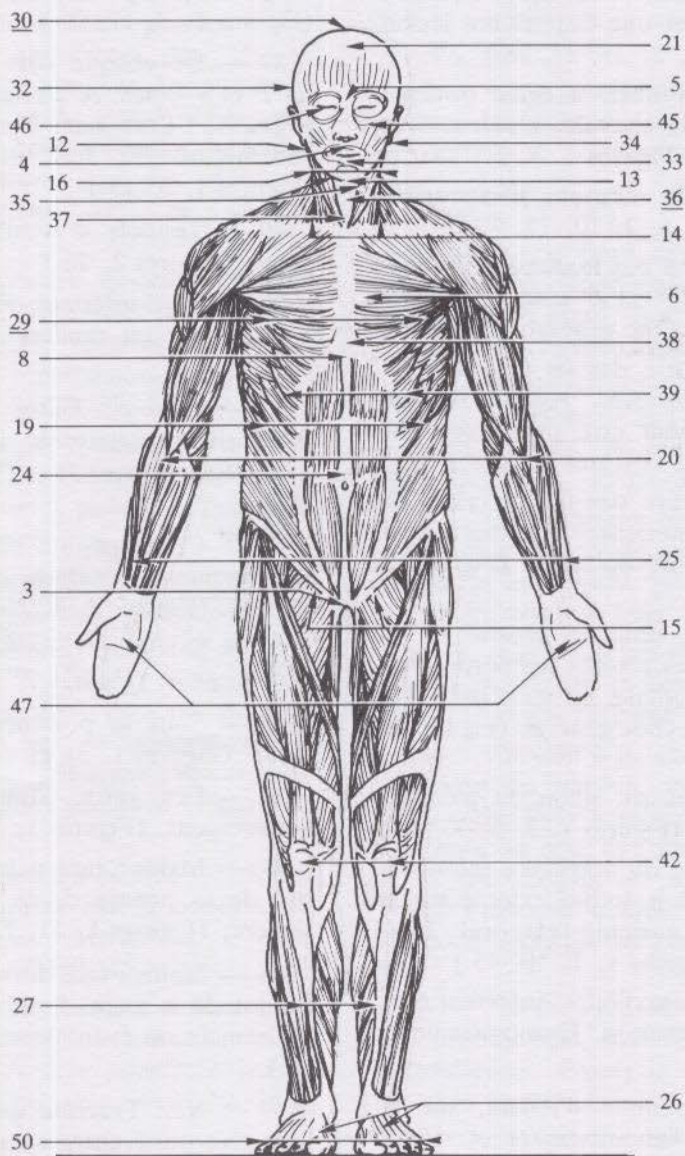


Figure 1
 FACE ANTÉRIEURE
 POINTS VITAUX ET POINTS SENSIBLES

Défense contre les armes de jet

Elles sont généralement des armes de la 6^e catégorie et font l'objet des mêmes textes de loi que ceux cités au paragraphe précédent traitant des couteaux et poignards.

On peut distinguer :

Le « jet » qui fait appel à un accessoire complémentaire comme :

- L'arc et les flèches.
- L'arbalète pour lancer flèches ou couteau.
- La sarbacane.
- L'arbalète à sandow utilisée par les plongeurs.
- Le lance-couteau à élastique qui permet de tirer à la manière d'un lance-pierre avec un appareil identique, un couteau dont la lame entaillée offre une échancrure qui permet de placer la lame sur l'appareil afin de tirer.
- Le lance-pierre ou la fronde.
- Le projecteur hypodermique.
- etc.

Le « jet » qui s'effectue sans faire appel à un accessoire complémentaire comme :

- Le couteau avec ou sans empennage, lesté ou non.
- Le shuriken rond ou long.
- Le javelot ou la lance.
- Le petit « javelot à plume ».
- La hache.
- Le boomerang.
- Le tchakra.
- La lame de rasoir.
- etc.

La technique de lancer au couteau comme toute technique de jet nécessite un apprentissage et un entraînement très important ; nous n'en parlerons donc pas

et vous renvoyons pour plus amples renseignements aux ouvrages spécialisés cités en bibliographie.

Il faut cependant savoir que nombreuses sont les personnes, souvent des malfaiteurs ou des délinquants, qui portent sur eux des lames de rasoir dont ils se servent pour blesser ou se défendre contre les attaques d'une bande rivale ; il en est de même des shurikens, « étoile de jet chinoise » ou japonaise, qui sont en « rupture de stock » à Paris, en ce moment notamment. Ces armes peuvent occasionner de très graves blessures et il convient de les connaître et d'avoir en tête qu'elles existent, afin d'être vigilant et de pouvoir prévoir une éventuelle attaque, notamment dans le métro, dans un couloir ou ailleurs.

Sachez que certaines personnes jettent des produits liquides au visage comme des « acides » extrêmement dangereux ou encore du « gaz lacrymogène ».

Dans tous les cas, pensez à surveiller tous les faits et gestes de la ou des personnes auxquelles vous avez à faire. Surveillez les mains car un shuriken peut se trouver dans un étui sur le bord de la ceinture, sur le mollet, ou sur l'avant-bras par exemple.

Il n'existe pas véritablement de techniques propres à la défense contre une arme de jet, car les vitesses sont différentes à l'impact selon l'arme employée.

Il existe deux possibilités d'intervention :

LA PARADE

En utilisant un abri naturel qui se trouve à proximité au moment où l'agresseur vous « met en joue ».

En utilisant un tabouret ou une table pour se placer derrière afin de se protéger contre l'arme lancée.

Mais la parade n'est pas évidente et surtout très improbableement efficace.

L'ESQUIVE

Par placage au sol (voir chapitre traitant des « postures et déplacements »). Puis en roulant au sol jusqu'à un abri.

Par esquive latérale (voir « le tourner du corps » dans le chapitre traitant des « postures et déplacements »).

Vous pouvez vous entraîner à réagir à l'aide d'une balle de tennis qu'un coéquipier jette vers vous pour vous toucher. Ce travail d'esquive est très long et nécessite beaucoup d'entraînement.

SHURIKENS

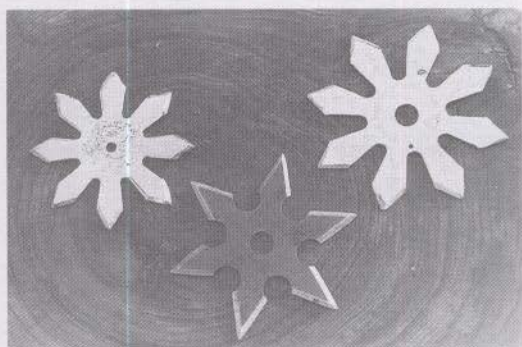


Figure 392

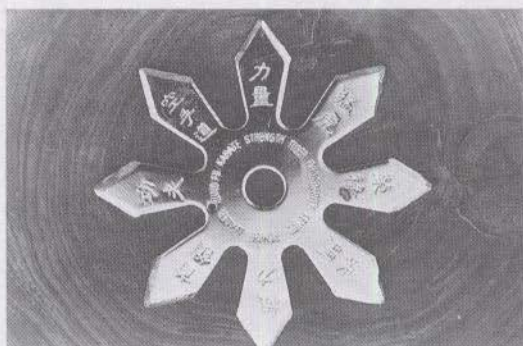


Figure 393

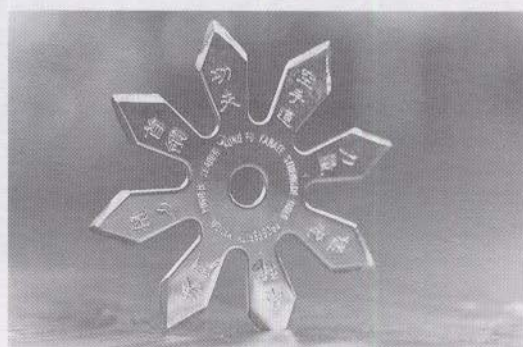


Figure 394

sarbacane utilisée pour le tir de fléchettes

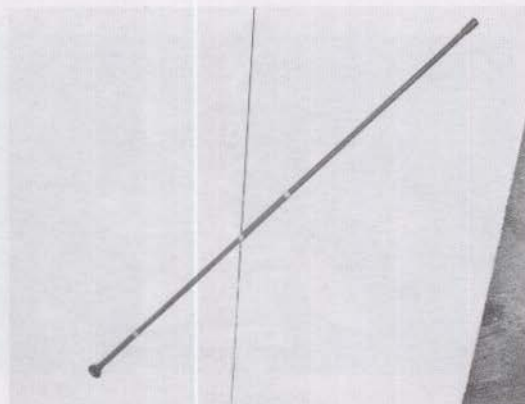


Figure 395

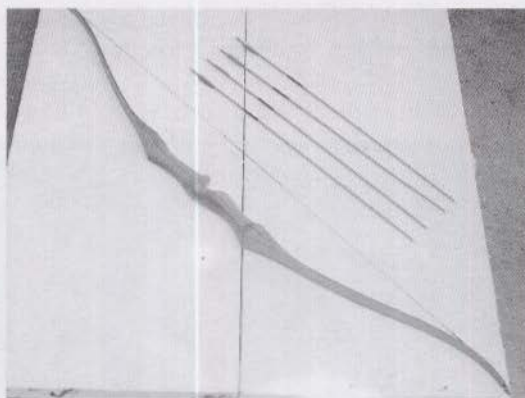


Figure 396

L'arc et les flèches
pour un tir à distance

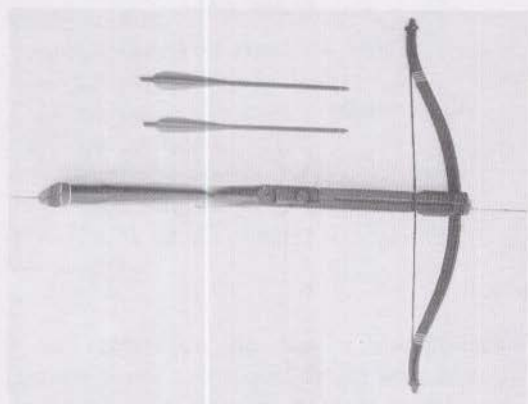
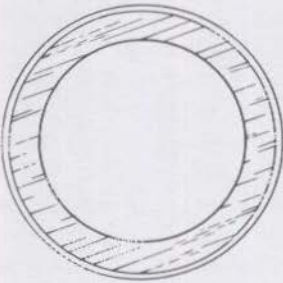


Figure 397

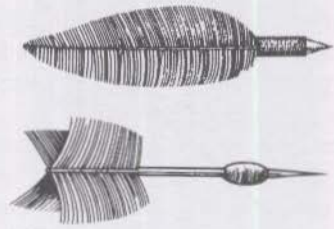
L'arbalète très précise et dangereuse

ARMES DE JET

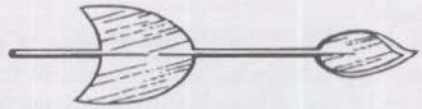


TCHKRA

Arme de l'Inde qui peut être lancée avec un doigt ou une baguette qui fait tournoyer la dite arme depuis son centre, avant de l'envoyer sur l'ennemi ; elle peut être également lancée à pleine main en cas de lancer de revers.



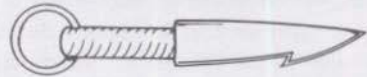
Javelots à plume



couteau à empennage



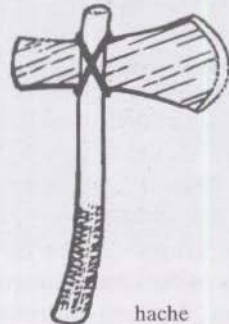
sarbacane



couteau avec lanceur



couteau à lame
télescopique ou
à cran d'arrêt



hache

Défense contre les armes à feu

Les armes à feu existent principalement sous forme d'arme de poing, telles le revolver, le pistolet, ou d'arme à canon long, telles le fusil ou la carabine.

Toutes les armes à feu qui entrent dans la liste des matériels de guerre sont des armes classées en *première catégorie*, comme le pistolet automatique M.A.C.

Les armes à feu appelée « armes de défense » et leurs munitions sont classées en *quatrième catégorie*, comme le revolver Manurhin calibre 357 magnum par exemple.

La vente des armes de première et quatrième catégorie ainsi que le port, le transport et la détention sont très sérieusement réglementés par les dispositions du Décret-loi du 18.04.1939 et le décret du 12.03.1973 et des peines pénales sont prévues pour réprimer toute infraction à cette disposition légale.

Les armes à feu de chasse entrent dans la *cinquième catégorie* des armes. Leur vente, leur port et transport sont également réglementés, mais dans la majeure partie des cas, la détention est autorisée ; on demande simplement à l'acquéreur de présenter une pièce d'identité au moment de l'achat alors qu'une demande effectuée auprès de l'autorité administrative est obligatoire pour la détention des armes de 1^{re} et 4^e catégorie.

Il existe des armes à feu de tous calibres à percussion annulaire, autres que celles classées en 4^e catégorie et leurs munitions qui entrent dans la *septième catégorie*. Il en est de même des armes d'alarme, de starter et de signalisation à la condition qu'elles ne puissent pas permettre le tir de cartouche à balle.

Enfin, les armes dites « de collection » entrent dans la *huitième catégorie* ; ce sont généralement des armes rendues inaptes

au tir, ou encore des armes dont l'année de fabrication remonte avant le 1 juillet 1870 (Arrêté Ministériel du 13 décembre 1978). Enfin, des reproductions d'arme historique et de collection dont le modèle est antérieur à la même date que ci-dessus. Certaines de ces armes, généralement en vente libre, peuvent être dangereuses car elles fonctionnent comme à l'époque où elles étaient utilisées, souvent avec de la poudre noire et des balles en plomb. Il convient également de s'en méfier. Des textes de loi régissent la réglementation de toutes ces armes dont les deux plus importants vous ont été cités ci-dessus.

De plus en plus de malfaiteurs portent des armes sur eux de nos jours. Elles sont dissimulées sous les vêtements à plusieurs endroits du corps.

L'arme peut être portée avec ou sans étui, dans des endroits cachés le plus souvent. Vous pouvez rencontrer les cas suivants :



Figure 398
Arme dans la ceinture



Figure 399

Étui à la ceinture sur le côté



Figure 402

Arme à l'étui sous l'aisselle
étui normal



Figure 400

Arme dans la ceinture à l'arrière



Figure 403

Arme à l'étui sous l'aisselle
(voir technique de défense plus loin)

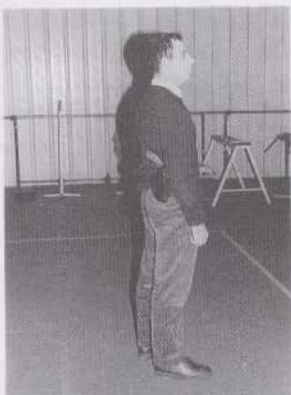


Figure 401

Étui à la ceinture sur l'arrière



Figure 404

Arme dans un étui sur le mollet



Figure 405

*L'étui et le port
de la mini HK
sous l'aisselle*

Il est important de bien observer l'adversaire et surtout ses mains afin de pouvoir riposter rapidement contre une tentative de sortie de l'arme (voir techniques plus loin).

On peut facilement dissimuler sur soi une petite arme à feu, de la même façon qu'un couteau ou un poignard (voir paragraphe traitant du « couteau » ci-dessus).

C'est la raison pour laquelle, lorsque vous avez une fouille à effectuer, voyez toujours le détail.

Sachez également qu'il existe des systèmes spéciaux dans lesquels interviennent des armes à feu, tels par exemple l'arme dont la détente s'actionne lorsque celui qui la porte lève les bras. Ce genre de dispositifs n'est pas fréquent, mais il faut savoir qu'ils existent. Ainsi, faites plutôt lever les mains à un individu avant qu'il vous fasse face. Méfiez-vous également des systèmes semblables qui occupent l'intérieur des poches de véhicule ; le coup de feu est déclenché lorsque la portière s'ouvre (voir chapitre des « Interventions », plus loin).

Le port, le transport et la détention d'une arme de 1^{re} et 4^e catégorie sont

strictement réglementés et tout contrevenant aux dispositions légales s'expose à des sanctions pénales prévues par le Décret-Loi du 18.04.1939. Dans certaines infractions, le port d'une arme peut constituer une circonstance aggravante.

DÉFENSE CONTRE UNE PERSONNE QUI VOUS VISE

Si l'on vous vise avec une arme, quelle qu'elle soit, ayez le réflexe de sortir de la trajectoire de tir soit par une esquivé latérale du corps, soit encore par un placage au sol, mais en aucun cas, ne restez debout, face à l'adversaire, pour tenter, notamment, de sortir votre propre arme. En effet, une fois au sol (suite à un « placage au sol ») essayez à ce moment-là de sortir votre arme pour vous défendre, ou encore mieux, rejoignez en roulant sur le côté, un abri avant de prendre votre arme en main. Il ne sert en rien de se faire blesser, voire tuer, en demeurant debout pour sortir son arme.

Si vous êtes doté d'un étui spécial « pour le tir rapide », en cuir dur, sans rabat, et que vous êtes entraîné, vous pourrez éventuellement réagir plus tôt, mais rappelez-vous toujours qu'il faut impérativement sortir de la trajectoire de tir du malfaiteur.

Si vous êtes menacé, vous pouvez tenter alors de « placer » une technique choisie parmi celles qui suivent. Entraînez-vous à ce genre de défense, car il en va de votre vie, ou de celle de vos coéquipiers, parfois d'autrui.

53. Défense contre menace avec arme à feu

Les techniques que nous vous présentons concerne les menaces par armes à feu, de poing ou du genre carabine ou fusil.

Nous vous invitons à les travailler *très sérieusement*, avec une arme non chargée bien évidemment.

Lorsque votre entraînement sera plus avancé, effectuez la même chose avec une arme à « amorce inoffensive » afin de vous rendre compte du niveau de votre technique.

Choisissez le moment où l'adversaire a un moment d'inattention pour réagir, lorsque vous êtes en face de lui ; provoquez éventuellement une « diversion » en attirant son attention ailleurs. Soyez rapide, car certains « tueurs » sont des « professionnels de la gâchette », comme l'on dit vulgairement.

En général, dans une telle circonstance, il s'agit pour vous de « vie ou de mort » ; il faut ainsi tenter le tout pour le tout. C'est à ce niveau-là que vous prendrez conscience de l'importance d'un entraînement, tel que celui que nous vous proposons maintenant.

De face

531. DÉFENSE CONTRE UNE MENACE DE FACE AVEC REVOLVER AU CONTACT

Avant tout, vous pouvez regarder si le tir va s'effectuer en « double action » ou en « simple action ».

En « double action », le chien est à l'avant ; l'action du doigt sur la queue de détente va entraîner une première action du chien vers l'arrière puis une seconde action vers l'avant pour venir percuter l'amorce de la cartouche et faire partir la balle.

En « simple action », le chien se trouve déjà bloqué en position arrière et l'action du doigt de l'adversaire va provoquer le déclenchement du mouvement avant, pro-

voquant la percussion de l'amorce de la cartouche pour faire partir le coup.

Ceci est facilement observable sur un revolver, alors que sur un pistolet, il n'existe pas de « double action » (ou « double effet »), à quelques exceptions près.

Cette précision est importante car il faudra plus de temps à un agresseur pour effectuer son tir en « double action » qu'en « simple action » (ou « simple effet »), ce qui augmente vos chances de réaction.

L'adversaire se trouve en face de vous, l'extrémité de son canon posé sur votre ventre.

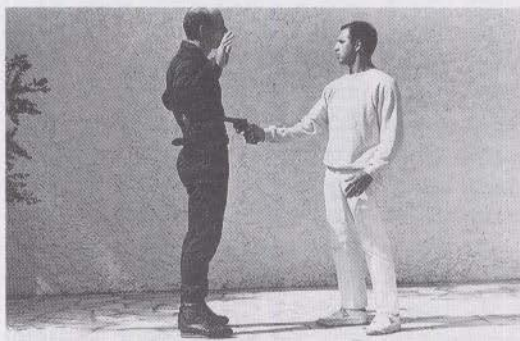


Figure 406

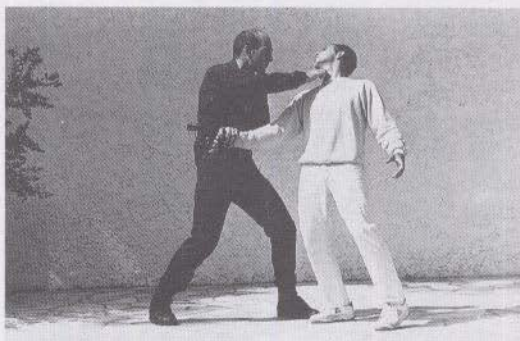


Figure 407

Après avoir observé la position du chien sur l'arme, tentez de le raisonner pour lui faire renoncer à toute tentative, puis

détourner son attention en regardant sur le côté afin qu'il y jette un coup d'œil, par curiosité.

C'est à ce moment précis que vous devez intervenir.

Le plus important pour vous est de sortir de l'axe de tir de l'arme. Pour ce faire, effectuez un très rapide « tourner de corps » avec l'aide de vos hanches, en arrière tout en repoussant son arme avec l'action de votre bras opposé à la jambe qui recule (bras gauche pour jambe droite sur les photographies.)

Une fois sorti de cet axe mortel, venez porter un coup au niveau de la gorge avec votre main droite, tout en maintenant le canon de l'arme dans une direction « non dangereuse », ou encore en le frappant avec vos doigts dans les yeux.

Vous pouvez l'immobiliser ensuite avec la technique 532, ci-dessous.

Comme dans tout combat contre un adversaire armé, récupérer l'arme qui pourra éventuellement vous servir à conduire l'intéressé « à de meilleurs sentiments » au poste.

L'arme doit être conservée comme pièce à conviction, l'intéressé n'ayant vraisemblablement pas de port d'arme et se trouvant en infraction par rapport à la législation en vigueur.

Vos atémis ou vos techniques de torsion doivent être les plus puissants possibles, afin d'être efficace au premier coup.

532. DÉFENSE CONTRE UNE MENACE DE FACE AVEC REVOLVER PAR TORSION DE POIGNET

L'adversaire vous menace avec son arme, de face.

Esquivez comme indiqué ci-dessus en technique 531.

Puis, une fois le poignet pris, venir placer votre autre main parallèlement à la première, puis renversez vigoureusement le poignet vers lui pour le casser, afin qu'il lâche l'arme. La douleur fait qu'il lâche l'arme très rapidement.

Immobilisez le au sol et récupérez son arme.

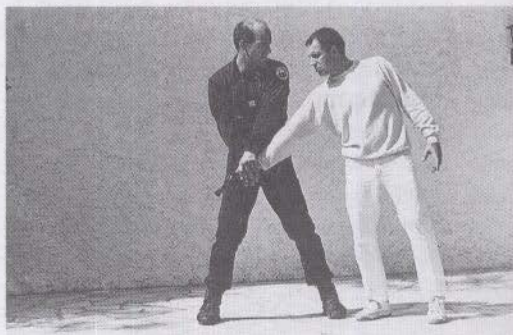


Figure 408

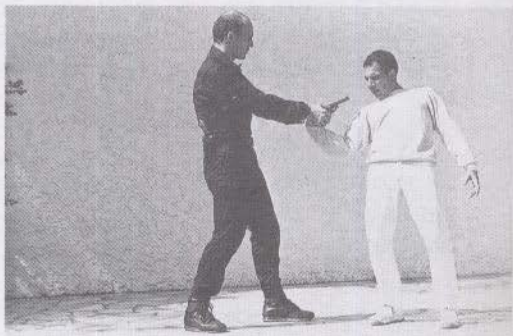


Figure 409

533. DÉFENSE CONTRE UNE MENACE DE FACE AVEC REVOLVER PAR BLOCAGE DU COUDE

L'adversaire vous menace avec son revolver, de face.

Esquivez comme indiqué en technique 531.

Puis saisir son poignet avec votre main droite en venant par dessus; soulevez alors son bras tandis que votre main gauche rejoint la droite pour se placer parallèlement. En début de saisie, votre pouce droit se trouve sur le dos de la main de l'adversaire, la paume de cette main se trouvant sur le côté opposé au vôtre; lorsque vous amenez le bras de l'adversaire sur votre épaule, effectuez en même temps la torsion de son poignet dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tirez fermement vers le bas, à plusieurs reprises si cela se révèle nécessaire, afin qu'il lâche son arme. Frappez ensuite l'intéressé avec votre coude gauche au plexus ou à la face.

Immobilisez l'intéressé au sol et récupérez son arme.

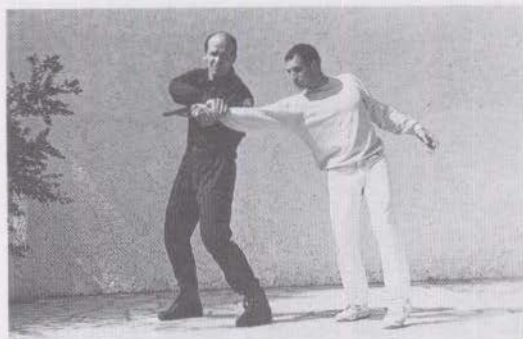


Figure 410



Figure 411

De côté

534. DÉFENSE CONTRE MENACE DE CÔTÉ AVEC REVOLVER PAR ESQUIVE ET COUP DU TRANCHANT DE LA MAIN

L'adversaire vous a demandé de lever vos mains. Ne les levez jamais trop haut, de manière à les conserver les plus décontractées possible, vos mains à hauteur des oreilles. (Par contre si vous avez une personne à emmener quelque part, faites lui lever très haut de manière à ce qu'il se fatigue, et ne tente rien d'autre !).

Il se rapproche de côté afin de venir vous impressionner et vous menacer.

Essayez de le calmer et de l'amener à plus « de sagesse » afin qu'il renonce à son exaction.

Sinon, agissez comme suit :

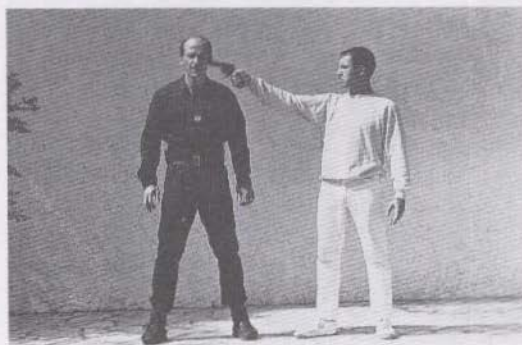


Figure 412

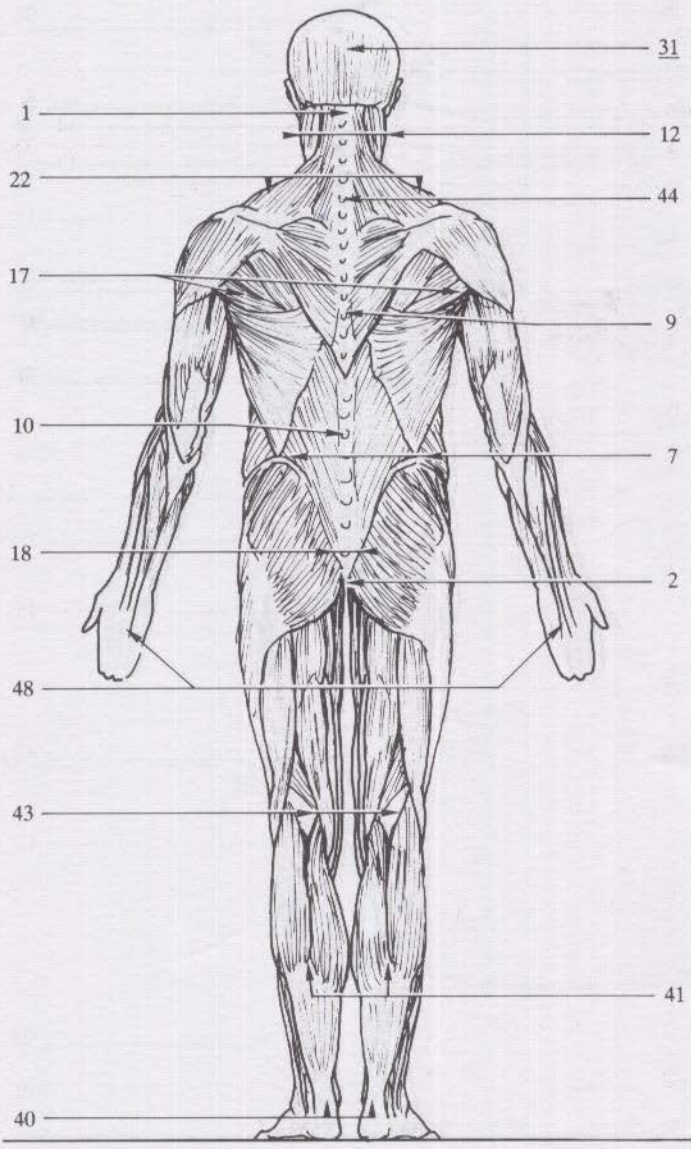


Figure 2
FACE POSTÉRIEURE



Figure 413



Figure 414



Figure 415

Reculez imperceptiblement votre bras gauche pour venir au plus près du bras menaçant de l'agresseur, ceci tout en discutant ; essayez de le regarder en parlant ; s'il n'est pas d'accord pour que vous le regardiez, revenez dans votre position de tête initiale doucement.

Puis, vous aidant de vos hanches pour effectuer une rotation de droite à gauche, chassez sa main droite en arrière tout en venant frapper avec le tranchant de votre main sur le sternocléidomastoïdien gauche.

Saisissez son poignet en tenant l'arme dans une direction « non dangereuse » tout en frappant un coup de pied aux parties ou un coup de genou au ventre.

Immobilisez l'intéressé puis récupérez son arme.

535. DÉFENSE CONTRE MENACE DE CÔTÉ AVEC REVOLVER PAR ESQUIVE ET COUP DE TALON AU VISAGE ET RENVERSEMENT

L'adversaire vous tient « en respect » comme en figure 414.

Effectuez une rotation de droite à gauche en chassant son bras avec votre avant-bras bord extérieur, en tenant compte des conseils donnés en technique 534, ci-dessus.

Venez enrouler son bras avec votre bras gauche pour le coincer contre vos côtes, sur votre gauche, et frapper avec le talon de votre main au menton ou avec vos doigts dans les yeux.

Pour faire lâcher son arme, remonter violemment votre bras gauche vers le haut, à plusieurs reprises, en agissant sur l'articulation du coude.

Une fois l'arme au sol, faites chuter l'intéressé au sol par « Chin-Jap » puis portez un coup de talon au plexus.

Récupérez l'arme.

536. DÉFENSE CONTRE MENACE
PAR-DERRIÈRE AVEC REVOLVER
PAR ESQUIVE ET ATÉMI

L'adversaire se trouve derrière vous, le canon de son arme contre votre dos.

Regardez par dessus votre épaule pour observer s'il s'agit bien de l'arme ou du « petit doigt » de l'intéressé, si vous en avez la possibilité. En effet, il arrive que des « petits malins » portent leur arme à la hanche, leur doigt venant toucher votre dos en « simulation ».

Il faut faire très attention ! Comme dans les techniques ci-dessus, il faut sortir votre corps de l'axe de tir de l'arme.

Ainsi, en tenant compte des conseils donnés en technique 543, sur menace de couteau dans le dos, effectuez une rotation en étant à l'arrêt ou en avançant, de manière à venir repousser avec votre bras gauche (dans l'exemple proposé) l'arme de l'intéressé vers l'extérieur. Venez frapper aux yeux dans le même temps avec votre main droite, tout en saisissant le poignet droit de l'agresseur pour maintenir l'arme dans une direction « non dangereuse ».

Immobilisez l'intéressé après l'avoir fait chuter au sol par Chin Jap ou une autre technique de projection. Portez un atémi et rendez-vous maître de l'arme.



Figure 416

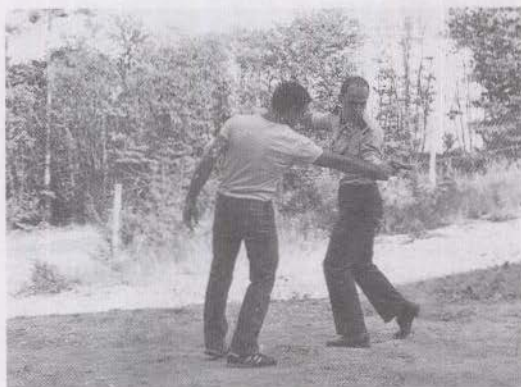


Figure 417



Figure 418

537. DÉFENSE CONTRE MENACE
PAR-DERRIÈRE AVEC REVOLVER
PAR ESQUIVE VERS L'EXTÉRIEUR
DE L'AGRESSEUR ET ATÉMI

L'adversaire vous menace comme en figure 416.

Tentez de discuter avec lui puis esquiviez par « tourner du corps » vers l'extérieur, tout en chassant la main de l'intéressé avec votre main droite ; finissez de tourner en vous aidant de vos hanches, pour venir le frapper au visage, au niveau des tempes, puis ayant saisi son poignet avec votre main droite, venez placer votre jambe gauche derrière sa jambe droite pour le faire basculer en arrière avec une action de votre bras gauche placé sur le cou de l'adversaire. Pivotez sur vos hanches pour vous aider, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, tout en ayant soin de garder le canon de l'arme dans une direction « non dangereuse » ; puis la lui faire lâcher par un « arm-lock » après lui avoir donné un coup de talon au niveau du plexus ou des parties. Récupérez l'arme.



Figure 419



Figure 420

538. DÉFENSE CONTRE MENACE
PAR-DERRIÈRE AVEC REVOLVER
PAR ESQUIVE ET CHIN-JAP

L'adversaire vous menace par-derrrière comme en figure 416.

Effectuez une esquivé comme indiqué en technique 536, puis venez faire chuter l'agresseur par la technique de balayage arrière, tout en tenant le poignet de l'adversaire avec votre main gauche et repoussant sa tête en arrière, après l'avoir frappé à la gorge.

Immobilisez l'individu au sol en prenant garde à ce que le canon de l'arme soit dans une direction « non dangereuse ».

Terminez avec un coup de talon au plexus ou aux parties. Puis prendre son arme.



Figure 421



Figure 422

539. MANIÈRE DE CONDUIRE
UN PRISONNIER
AVEC UNE ARME AU POING

Assurez-vous qu'il n'est pas armé.

Ensuite, laissez l'intéressé à plus de deux pas devant vous, avec les mains en l'air, assez levées.

Votre arme est à la hanche, pointant dans sa direction, votre autre main se trouvant légèrement en avant de manière à pouvoir intervenir avec celle-ci pour parer un coup éventuel venant de côté par un agresseur supplémentaire.

Si l'intéressé, par « manque de coopération », refuse d'avancer, venez doucement derrière lui, légèrement de côté afin de le repousser vivement vers l'avant avec votre main, ou encore avec votre pied sur ses muscles fessiers.

Donnez des ordres simples et évitez de discuter avec lui.

Si vous avez des menottes, passez les lui avec toutes les précautions indiquées plus loin dans le chapitre traitant de ce point.

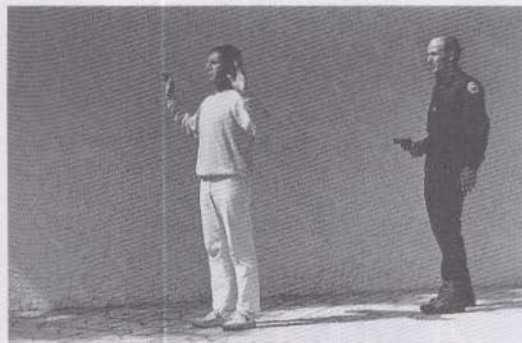


Figure 423



Figure 424

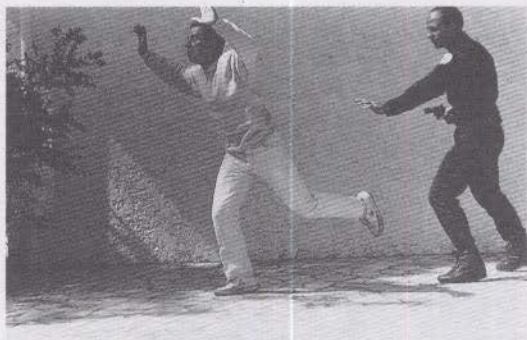


Figure 425

54. Arme d'épaule

540. DÉFENSE CONTRE UNE MENACE DE CARABINE OU DE FUSIL DE FACE

Dans tous les cas de menace par arme à feu, il faut impérativement commencer par sortir de l'axe de tir avant d'entreprendre une technique.

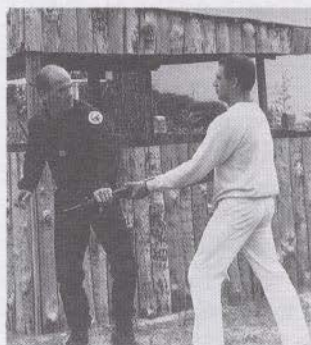


Figure 427

Variante.



Figure 426

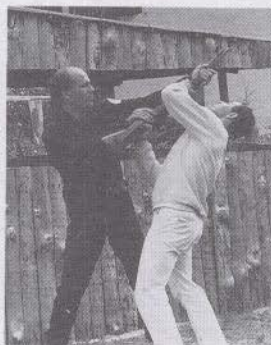


Figure 428

541. DÉFENSE CONTRE UNE MENACE
DE CARABINE OU DE FUSIL
DE CÔTÉ



Figure 429



Figure 430



Figure 431



Figure 432

542. DÉFENSE CONTRE UNE MENACE
DE CARABINE OU DE FUSIL
DE DOS



Figure 433

543. ESQUIVE POUR SORTIR
DU CHAMP DE TIR
D'UN MALFAITEUR QUI VOUS VISE

Si vous le voyez vous viser, ne tentez pas de sortir l'arme de votre étui, mais effectuez un placage au sol, puis roulez sur un côté le plus rapidement possible pour gagner le plus promptement un abri.

Dès que vous êtes à l'abri, sortir votre arme pour faire feu sur l'intéressé.

Nous vous donnons le détail de ces techniques de « placage au sol » et « roulement de côté » dans le chapitre « Postures et déplacements » (Tome 2 « Self-défense »). Si vous avez votre arme en main, effectuer « le roulement de côté » en conservant vos bras tendus au-dessus de votre tête, vos deux mains jointes sur la « crosse » de votre arme, regardant dans la direction de l'adversaire, au besoin en tirant si vous avez de l'entraînement.



Figure 434

545. TECHNIQUE POUR EMPÊCHER
UN INDIVIDU ARMÉ DE SORTIR
SON ARME PLACÉE DANS UN ÉTUI
RENVERSÉ SOUS L'AISSELLE

Venir bloquer son bras et porter un coup de genou ou autre atémi.

Sortie de l'arme et défense

544. TECHNIQUE POUR EMPÊCHER
UN INDIVIDU ARMÉ DE SORTIR
SON ARME PLACÉE DANS UN ÉTUI
NORMAL SOUS L'AISSELLE

L'intéressé va sortir son arme.

Venir lui bloquer son bras en poussant sur son coude et placer un atémi au visage ou un coup de pied ou de genou.

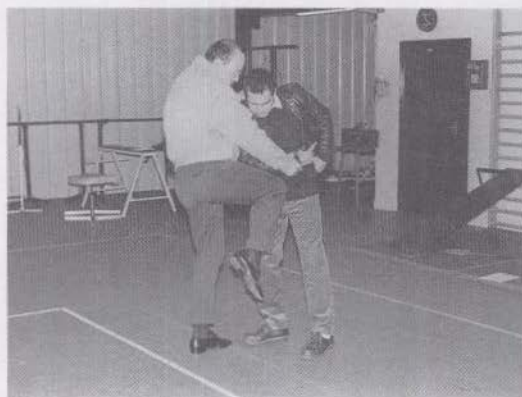


Figure 435

546. TECHNIQUE POUR EMPÊCHER UN INDIVIDU ARMÉ DE SORTIR SON ARME PORTÉE DANS UN ÉTUI À LA CEINTURE SUR LE CÔTÉ.

Venir bloquer le bras.



Figure 436

Et porter un atémi du genou après avoir saisi la nuque de l'intéressé.



Figure 437

547. TECHNIQUE POUR EMPÊCHER UN MALFAITEUR ARMÉ DE SORTIR SON ARME PORTÉE DANS UN ÉTUI À LA CEINTURE DANS LE DOS.

Venir bloquer le bras comme indiqué ci-dessus avant de porter un atémi à l'intéressé.

548. TECHNIQUE POUR EMPÊCHER UN MALFAITEUR ARMÉ DE SORTIR SON ARME PORTÉE SUR LA CHEVILLE OU UNE FEMME SOUS SA JUPE

Vous pouvez porter immédiatement un coup de pied ou de genou au visage ; vous pouvez également venir bloquer le bras qui sort l'arme de son étui, avant de porter un atémi.

549. TECHNIQUE POUR EMPÊCHER UN MALFAITEUR ARMÉ DE SORTIR SON ARME PORTÉE DEVANT À LA CEINTURE DE SON PANTALON

Venir bloquer cette main tout en portant un atémi au visage ou sur un point vital.

550. TECHNIQUE POUR EMPÊCHER UN MALFAITEUR ARMÉ DE SORTIR SON ARME PORTÉE DANS LA CEINTURE SUR LE CÔTÉ OPPOSÉ DE LA MAIN QUI SAISIT

Venir bloquer le bras qui saisit l'arme au niveau du coude et porter un atémi au visage.

551. TECHNIQUE POUR EMPÊCHER
UN MALFAITEUR ARMÉ DE SORTIR
SON ARME PORTÉE DANS
LA CEINTURE DANS LE DOS

Agir comme en 547.



Figure 438

60. Techniques de défense
en situations particulières

601. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE
AVEC UNE CHAÎNE
OU UN NUNCHAKU LONG

L'adversaire tient dans sa main une chaîne ou un nunchaku long.

Au moment où il recule son bras pour prendre de l'élan afin de vous frapper, jetez-vous dans sa direction afin de la

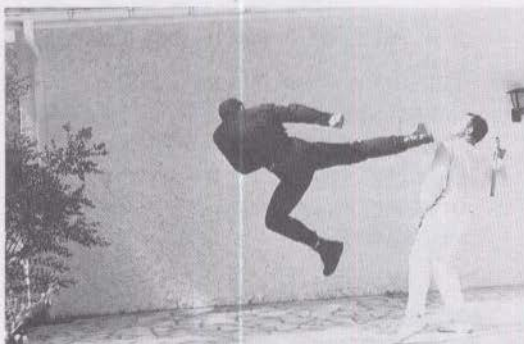


Figure 439

frapper avec votre pied au visage. Dès que vous êtes au sol, réitérez un coup de pied avec le talon au plexus ou aux parties. Récupérez l'arme.

602. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE
AVEC UNE CHAÎNE
OU UN NUNCHAKU LONG

L'adversaire tient dans sa main droite une chaîne ou un nonchaku long.

Au moment où il « arme » son coup, jetez-vous en avant afin de venir le renverser en arrière par Chin-Jap ou une autre technique de projection arrière, comme expliqué précédemment.

Une fois au sol, frappez l'intéressé avec un coup de talon aux parties ou au plexus. Récupérez l'arme.



Figure 440



Figure 441

603. DÉFENSE AVEC LE KÉPI

Cette technique peut paraître « bizarre » ! Mais elle est efficace en certaines circonstances.

Prenez votre képi en le tenant sur le bord arrière, pouce dessus, les autres doigts dessous, discrètement sans faire penser à l'adversaire qu'il va vous servir.

Au moment où l'agresseur arme son coup de bâton (ou autre arme ou encore coup de poing), venez frapper avec le bord extérieur avant rigide sur le nez entre les deux yeux, à la base des narines ou encore à la gorge.

Vous pouvez terminer avec un coup de pied au bas ventre avant de récupérer le bâton court.



Figure 442

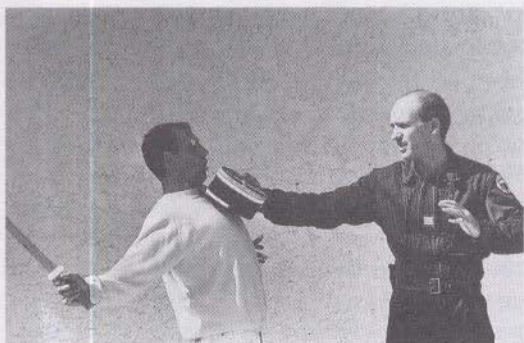


Figure 443

604. DÉFENSE DANS CERTAINES CIRCONSTANCES PARTICULIÈRES

Assis à une table contre un attaquant armé d'un bâton ou autre objet contondant.

Exemple n° 1

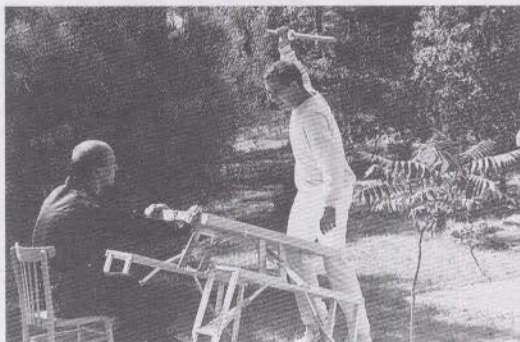


Figure 444

Exemple n° 2

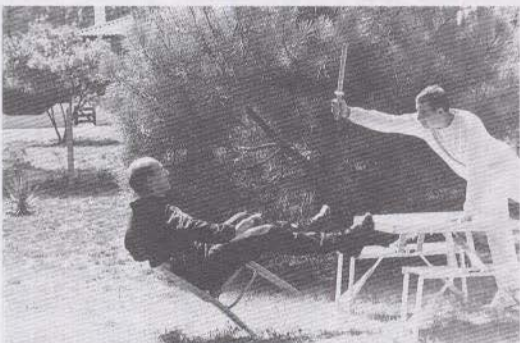


Figure 445

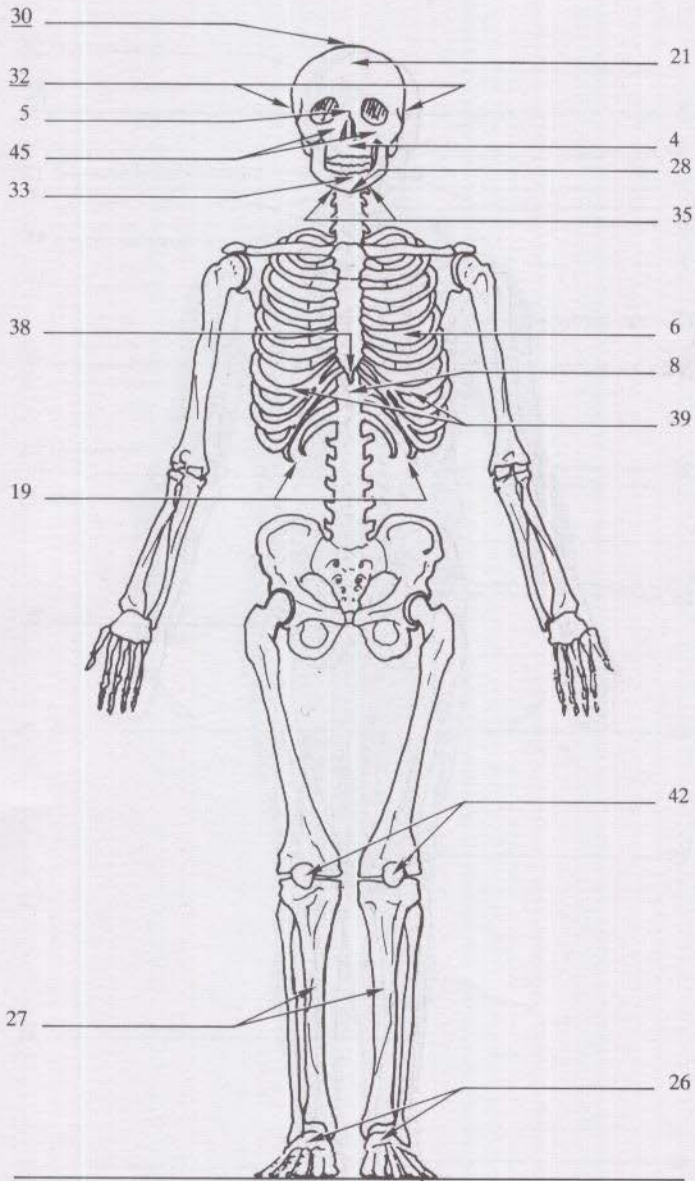


Figure 3
 APPAREIL SQUELETTIQUE
 FACE ANTÉRIEURE

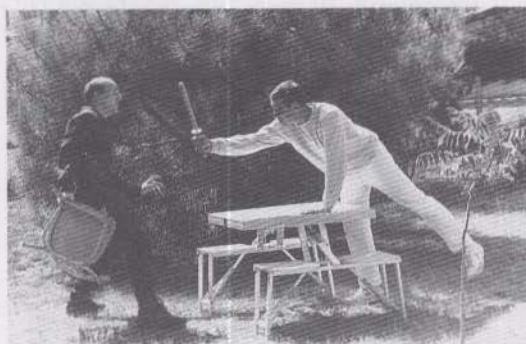


Figure 446

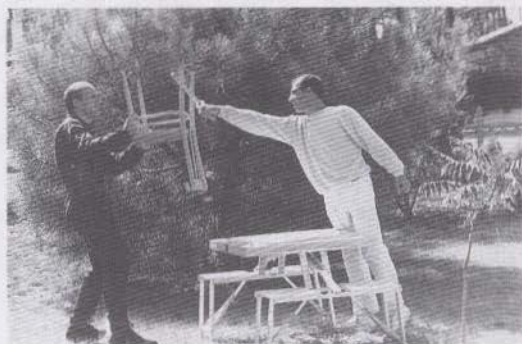


Figure 447

Les circuits et parcours self-défense

Toutes les techniques que nous vous présentons peuvent être effectuées dans un cadre plus dynamique ; c'est ainsi que des parcours tout-terrain (forêt, plage, montagnes, zone urbaine, étang, etc.) sur lesquels se trouvent placés un certain nombre d'obstacles et d'adversaires dissimulés peuvent être mis en place sur une distance différente selon le niveau des élèves.

Chaque adversaire, armé ou non, porte une attaque préalablement déterminée, par l'instructeur.

Le parcours peut être chronométré et chaque concurrent peut être accompagné d'un moniteur qui donne le rythme, surveille l'exécution des techniques, excite

l'agressivité et anime à son gré la course ou le déplacement entre les ateliers par des roulades, placages au sol, accélération, dévallement de pente, etc. que l'élève exécute. Ces parcours et circuits spécifiques à des attaques, mixtes (plusieurs techniques différentes telles self-défense, boxe, combat aquatique, ...) ou de synthèse (toutes les techniques abordées dans le présent ouvrage) peuvent être réalisés de jour comme de nuit, avec ou sans matériel particulier (arme de défense étudiée dans le présent ouvrage) ; les combattants peuvent revêtir toutes sortes de tenues (survêtement, kimono-judogi, treillis, tenue civile, tenue de plongée, uniforme, ...) ; toutes les situations peuvent être envisagées ; le parcours peut comprendre une partie en « intérieur » (maison, immeuble, etc.) et une en « extérieur ».

Le parcours naturel peut avoir une distance variable entre 500 mètres et 3 kilomètres, voire plus, suivant le niveau technique et la condition physique de la classe.

Ce type de circuit naturel de self-défense peut être agrémenté d'un ou de plusieurs tirs (fusil, P.A., cartouches réelles ou boxer — tir réduit — arbalète, arc, sarbacane, shuriken, couteau de jet, etc.) ainsi que d'une ou de plusieurs attaques par un chien (le concurrent devant « chausser » des vêtements de protection un peu avant d'aborder de tels ateliers) ; les traversées de cours d'eau, de lacs ou de baies maritimes peuvent être envisagées pour aggraver la difficulté (reportez-vous au chapitre traitant du combat aquatique et des règles de sécurité à mettre en place en telles circonstances).

Des parcours mixtes (naturel/nautique/tir/sauvetage) peuvent être mis également sur pied.

Les parcours de self-défense peuvent intervenir en milieu de cycle de formation ou en fin de progression pour sanctionner le stage.

Ce type de circuit permet de placer l'élève en situation de combat corps-à-corps tout en développant son esprit d'éveil et sa vigilance grâce à la surprise, le contact et la violence des agressions.

Les techniques retenues permettent également le développement de la rusticité de l'élève, de sa robustesse, de sa résistance

ainsi que de son endurance par les contacts fréquents avec le sol, les franchissements d'obstacles de toute nature, des escalades et la traversée de coupures humides.

Le parcours naturel de self-défense réveille l'agressivité latente chez tout individu afin de mieux la contrôler par la suite ; il permet également la recherche et le réflexe dans une intervention adaptée, efficace et contrôlée.

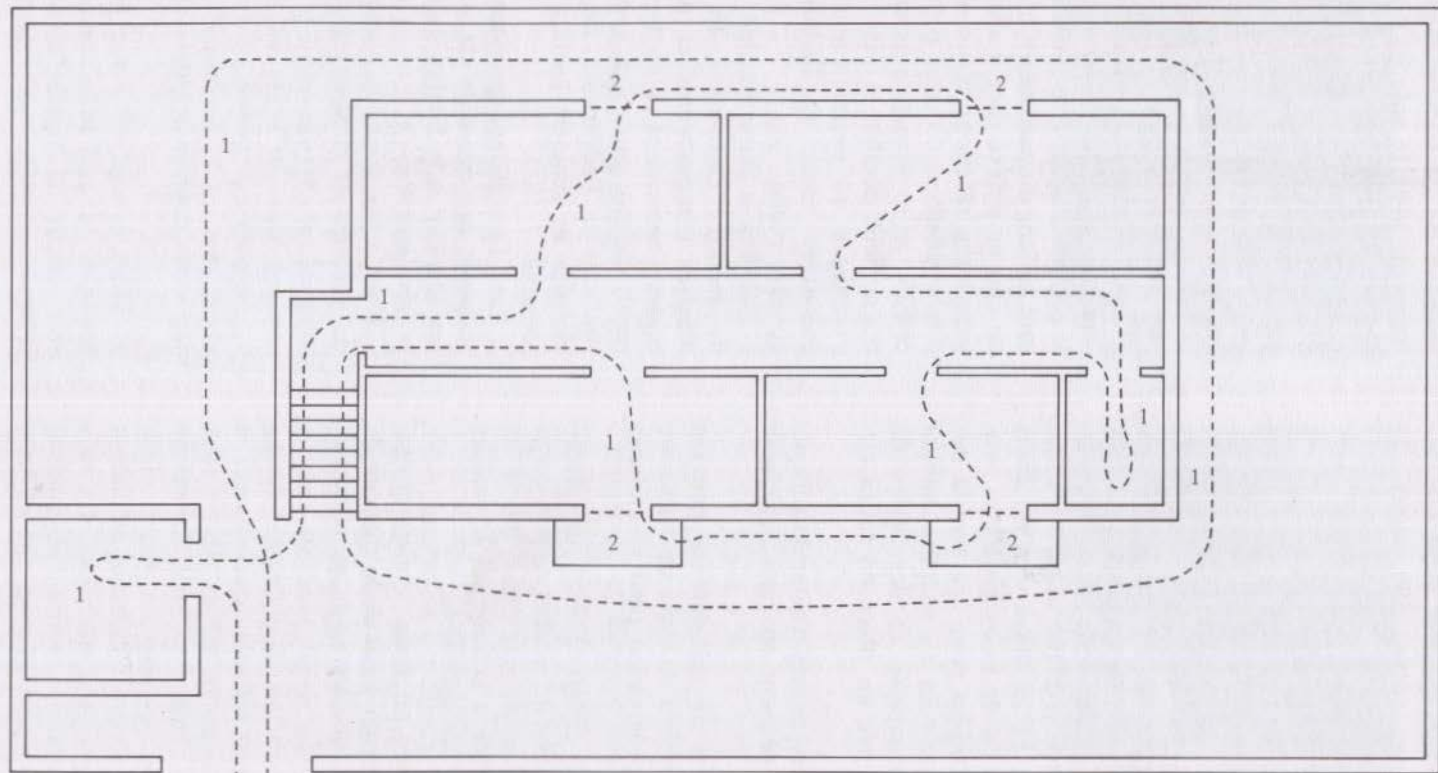
Le rôle du moniteur-accompagnateur doit consister à « épuiser son élève » pour le pousser à bout. Il le relance et le stimule tout au long du parcours. Ce qui entraînera un état de réflexe chez le combattant pour lequel ses réactions n'auront plus besoin d'être réfléchies. D'autre part, l'effort sera constant et la formation assurera un conditionnement durable et sans faille. L'élève s'imposera un entraînement sévère pour conserver toute sa lucidité dans une épreuve réelle.

Une fois le stage terminé, il conviendra de faciliter l'entretien de l'acquis par d'autres entraînements et parcours identiques ; accoutumé à ce type d'entraînement, l'élève perd son appréhension du contact avec l'adversaire, des coups, de la violence et acquiert lucidité, efficacité et contrôle.

C'est l'instructeur qui pourra, à son gré, préparer des parcours de self-défense en les adaptant à la finalité qu'il s'est définie préalablement.

Nous vous donnons quelques exemples de parcours et circuits self-défense.

POSSIBILITÉ DE CIRCUIT
SELF-DÉFENSE
Intérieur

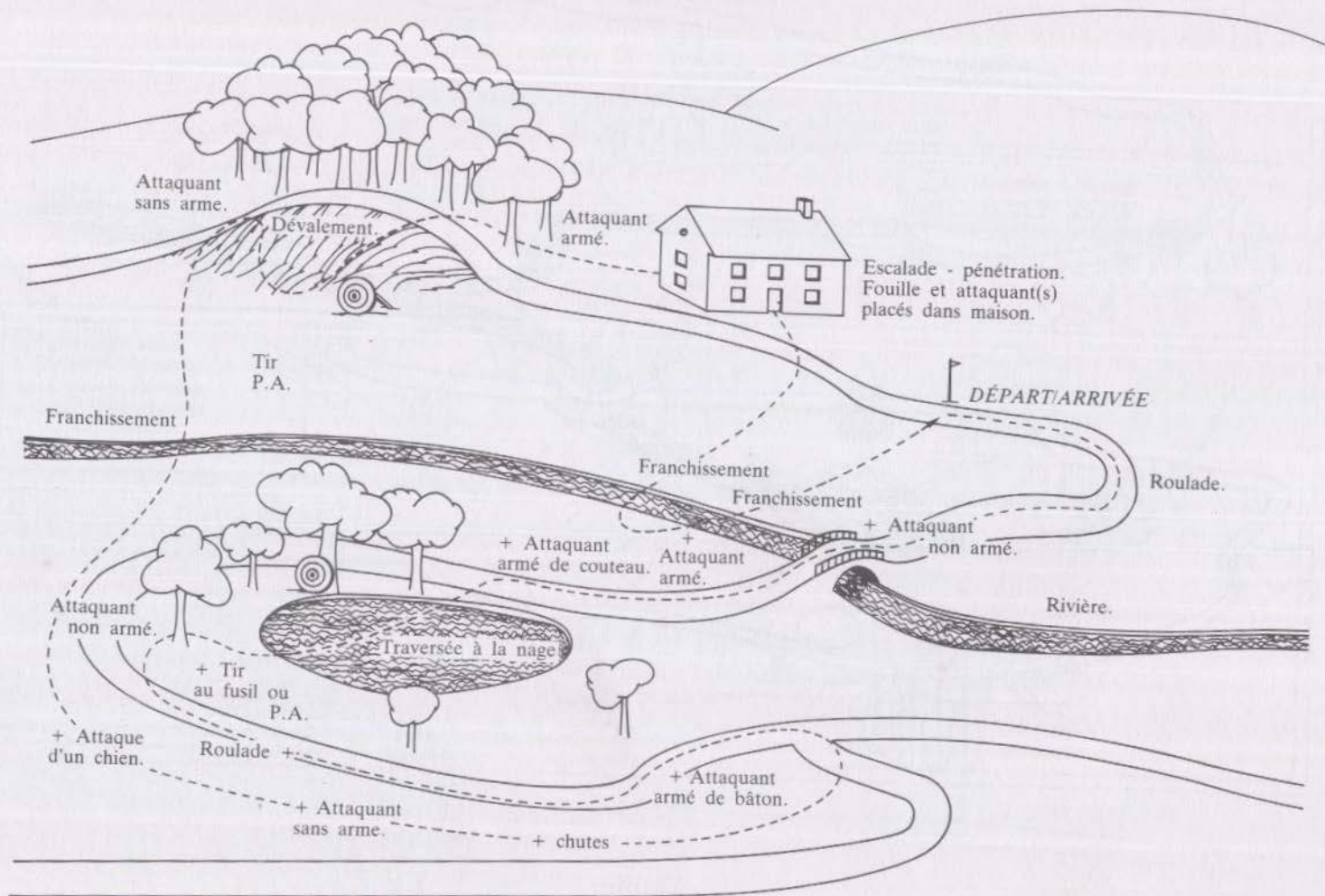


DÉPART ARRIVÉE
(Élève + Moniteur)

LÉGENDE

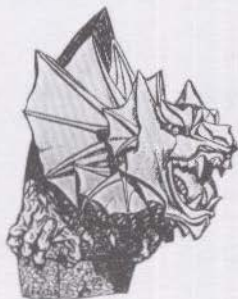
- 1 : Attaque-Prises
- 2 : Obstacles

EXEMPLE DE PARCOURS NATUREL
DE SELF-DÉFENSE



TROISIÈME PARTIE

**LA BOXE
TOTALE**



SOMMAIRE

DE LA TROISIÈME PARTIE

<i>Avertissement</i>	247
<i>Introduction</i>	249
A — LES GARDES ET LES DÉPLACEMENTS	250
I — LES GARDES	250
— Contre un adversaire qui travaille au poing	250
— Contre un adversaire travaillant des poings et des pieds mais qui se trouve à distance de pied	250
II — LES DÉPLACEMENTS	251
— Avancer ; reculer ; déplacement latéral ; changement de garde ; déplacements particuliers	251
B — LES TECHNIQUES DE POINGS ET DE COUDE	252
I — PRÉSENTATION	252
11. Les directs	252
111. Directs du gauche	252
112. Directs du droit	253
12. Les crochets	253
121. Crochets courts	253
122. Les crochets longs	253
123. Crochets du droit	253
124. Crochets du gauche	254
13. L'uppercut	254
131. L'uppercut du droit	254
132. L'uppercut du gauche	254
14. Le swing	254
15. Le coup de poing en revers	255
16. Le coup de poing marteau	255
	241

17. Le coup de poing horizontal	256
18. Les coups de fourchettes	256
19. Les coups de coude	256
191. Protection	256
• Pour dévier un coup	256
• Pour bloquer un coup	257
192. En attaque	258
• Démonstration d'un coup de coude simple	258
• Enchaînement n° 1	259
• Enchaînement n° 2	260
• Variante avec coup de coude dans le dos	260
• Enchaînement n° 3	261
• Enchaînement n° 4	262
• Variante	262
• Enchaînement n° 5	263
• Enchaînement n° 6	263

II — PARADES, ESQUIVES DES COUPS DE POING — ENCHAÎNEMENTS ET COMBINAISONS

264

21. PARADES ET ESQUIVES DES COUPS DE POING & DE COUDE

264

211. Parades et esquives du direct du bras avant

264

2111. Parades

264

— Blocage main ouverte

264

— Le chassé

264

— Chassé bas sur direct

265

— Blocage sur direct

265

2112. Esquives

265

212. Parades et esquives du direct du bras arrière

267

2121. Parades

267

— Blocage main ouverte

267

— Chassé avec le bras avant

267

— Parade avec l'avant-bras

267

2122. Esquives

267

— Tête vers la gauche

267

— Buste incliné à gauche

268

— Chassé du direct de l'adversaire

268

— Déplacement d'un pas sur la gauche

268

— Esquive avec changement de garde vers l'arrière

268

— Esquive en rompant

268

213. Parades et esquives du crochet

268

2131. Parades

268

— Blocage paume ouverte

268

— Blocage naturel sur un crochet sans changer de garde

269

2132. Esquives

270

— Esquive avec rotation du buste

270

— Esquive en changeant de garde

270

— Esquive en « rompant »

270

— Esquive en ramenant le poing à hauteur de la tête

270

214. Parades et esquives de l'uppercut	270
2141. Parades	270
— Bloquer avec la paume de la main	270
— Bloquer avec le coude ou l'avant-bras	270
— Chassé avec l'avant-bras vertical	271
2142. Esquives	271
— En rompant	271
— En changeant de garde vers l'arrière	271
— En esquivant par un petit pas de côté	271
214. Parades et esquives du swing	271
— Blocage avec la paume de la main ouverte de l'intérieur vers l'extérieur	271
— Les esquives s'effectuent dans les mêmes conditions que les crochets	271
216. Parades et esquives du coup de coude	271
22. FAÇON DE PLACER UN COUP, POURQUOI ? A QUEL MOMENT ?	271
221. Direct du gauche	271
222. Direct du droit	271
223. Crochet	272
224. Uppercut	272
225. Swing	272
23. ENCHAÎNEMENTS-COMBINAISONS	272
231. Direct du gauche	272
— Enchaînements	272
— Riposte	272
232. Direct du droit	272
— Enchaînements	272
— Riposte	273
233. Crochet	273
— Enchaînements	273
— Riposte	273
234. Uppercut	273
— Enchaînements	273
— Riposte	273
235. Swing	273
— Enchaînements	273
— Riposte	273

C — LES TECHNIQUES DE PIED, GENOU ET TIBIA

I — PRÉSENTATION

11. Le coup de pied bas de boxe française	274
12. Le « low-kick » de la boxe thaïlandaise	275
13. Le « middle-kick » de la boxe thaïlandaise	276

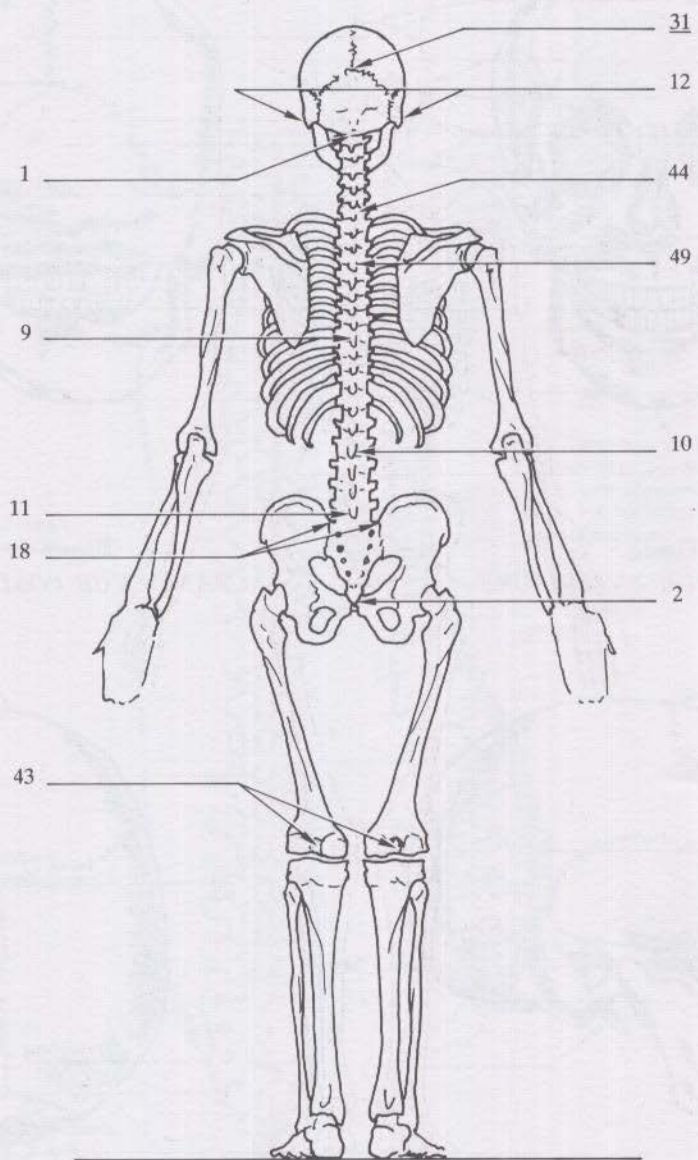


Figure 4
 APPAREIL SQUELETTIQUE
 FACE POSTÉRIURE

14. Le « high-kick » de la boxe thaïlandaise	276
15. Le coup de genou	277
16. Les chassés	278
161. Le chassé-bas de la jambe arrière	278
162. Le chassé-bas de la jambe avant	280
163. Le chassé continu	281
164. Quelques chassés en va-et-vient	281
165. Quelques chassés continus	281
166. Le chassé « patte de chèvre »	282
167. Le chassé posé-poussé	283
168. Les chassés sautés	283
— Chassé sauté en hauteur	283
— Chassé sauté en longueur	283
— Chassé avec sursaut	284
17. Les fouettés	284
171. Le coup de pied de flanc de la jambe arrière	284
172. Le coup de pied de flanc de la jambe avant	285
173. Quelques fouettés	285
— Coup de pied de poitrine avec frappe au plexus	285
— Coup de pied de figure	285
— Fouetté bas	285
18. Les revers	285
181. Les revers jambe tendue	286
182. Les revers groupés	286
183. Quelques revers	286
19. Les mouvements croisés	287
191. Chassé-croisé	287
192. Le revers-croisé	288
193. Le chassé-croisé en sautant	288
— En sautant en hauteur	288
— En sautant en longueur	288
— En sautant avec appel	288
194. Le fouetté-croisé	288
195. Les sautés-croisés	289
20. Les mouvements tournants	289
21. Les coups de pied directs	291
211. Coup de pied direct de la jambe arrière	291
212. Coup de pied direct jambe avant	292
22. Les balayages et les fauchages	292
II — PARADES ET ESQUIVES DES COUPS DE PIED	293
21. Coup de pied bas	293
Parades	293
Esquives	293

22. « Low-kick »	294
Parades	294
Esquives	295
23. « Middle-kick »	295
Parades	295
Esquives	295
24. « High-kick »	295
25. Le coup de genou	296
Esquive	296
Parades	296
26. Les chassés	296
Parades	296
Esquives	296
27. Les fouettés	296
Parades	296
28. Les revers	297
29. Les mouvements croisés	297
30. Les mouvements tournants	297
31. Les coups de pied directs	297
D — LES COUPS DE PIED D'ARRÊT	298
— Le « front-kick » de la boxe thaïlandaise	298
Étude des trois temps	298
Ce coup se porte généralement	299
E — LE CORPS-A-CORPS	299
— L'adversaire a réussi à vous saisir en corps-à-corps	299
— La saisie de boxe thaïlandaise	300
F — PROJECTIONS, BALAYAGE ET FAUCHAGE	300
G — LES ENCHAÎNEMENTS	300
I — LES ENCHAÎNEMENTS SUR COUPS DE PIED BAS	301
— Coup de pied bas doublé de la même jambe	301
— Coup de pied bas doublé des deux jambes	301
— Coup de pied bas suivi d'un coup de pied de flanc	301

— Coup de pied bas et chassé bas même jambe	301
— Coup de pied bas et revers figure	301
— Coup de pied bas et « low-kick »	301
— Coup de pied bas, retour en garde et chassé	301
— Coup de pied bas, posé à l'intérieur et chassé	301
— Coup de pied bas, entrée dans la garde adverse	301
— Coup de pied bas, posé de jambe et direct du bras	301
— Coup de pied bas, chassé bas de l'autre jambe en sautant	301
— Coup de pied bas et coup de pied figure	301
— Coup de pied bas et chassé bas	301
II — LES ENCHAÎNEMENTS SUR CHASSÉS	301
III — LES ENCHAÎNEMENTS SUR « LOW-KICK », « HIGH-KICK » ET « MIDDLE-KICK »	302
IV — LES ENCHAÎNEMENTS SUR FOUETTÉS	304
V — LES ENCHAÎNEMENTS SUR REVERS	304
VI — TROIS EXEMPLES D'ENCHAÎNEMENTS POUR COUP DE PIED DIRECT ET « FRONT-KICK »	304
VII — ENCHAÎNEMENTS SUR MOUVEMENTS CROISÉS ET TOURNANTS	305
H — LES COMBINAISONS	305
I — SUR COUP DE PIED BAS	305
II — SUR CHASSÉ	306
III — QUELQUES COMBINAISONS SUR « LOW-KICK », « HIGH-KICK », « MIDDLE-KICK » ET COUP DE GENOU	307
IV — SUR FOUETTÉS	310
V — SUR REVERS	311
VI — SUR UN COUP DE PIED DIRECT OU UN « FRONT-KICK »	312
VII — SUR MOUVEMENTS CROISÉS OU MOUVEMENTS TOURNANTS	312
I — LES PARCOURS DE BOXE TOTALE	312

AVERTISSEMENT

Le titre « Boxe Totale » définit clairement les objectifs de ce tome 3. Il ne s'agit ni d'une étude des boxes thaïlandaise, anglaise, française et américaine, ni d'une étude du Karaté ou d'un autre art de combat.

Il s'agit d'une synthèse utile et pratique des principales formes d'escrime de poing, de pied, de coude, de genou et de tibia. Ce dossier concerne directement l'instructeur ou le combattant soucieux de s'informer des techniques auxquelles il peut être confronté et désirant développer sa connaissance des techniques de frappe, des enchaînements et des combinaisons tout en améliorant son agressivité et son contrôle. En fait, il s'agit bien d'une étude à mener parallèlement à celle de la self-défense présentée en tome 2. D'ailleurs, de la même manière, il convient de mettre les élèves dans une situation plus « réaliste » lors de parcours de boxe totale en tout lieu et toute situation.

Il n'y a dans notre démarche aucune discrimination entre les arts martiaux. C'est à la fois une aide-pédagogique pour l'enseignant et un aide-mémoire pour l'élève. Sans préjuger d'un style ou d'un autre, seul prime le souci d'efficacité, d'épanouissement et de développement de la valeur combattante de l'agent de la Force de l'ordre.

INTRODUCTION

Il existe de nombreux types de boxe classés en général selon leur origine : anglaise, française, américaine, thaïlandaise, chinoise, etc. Confronté à cette variété, l'instructeur soucieux d'assurer à ses élèves la formation la plus complète, la plus réaliste et efficace possible hésite souvent sur la marche à suivre. S'il continue à étudier de son côté les Arts Martiaux, il évoluera dans son enseignement et les élèves passeront donc logiquement de l'une à l'autre des disciplines.

Comment donc procéder ?

Tout d'abord, l'enseignement doit être simple, à la portée de tous, rapide à apprendre et complet car les situations sont très variées (Travail de pied ; de poing ; de coude ; de genou ; et projections).

Prenons donc quelques disciplines pour exemple.

BOXE ANGLAISE : La plus connue, véritable escrime de poings. Très efficace pour la partie supérieure du corps, que ce soit pour protéger ou pour frapper ; cependant la boxe anglaise ne frappe pas en dessous de la ceinture, ce qui est un grand inconvénient pour nous.

BOXE AMÉRICAINE : Elle combine à la fois les coups de pied du Karaté et les coups de poings de la boxe anglaise. Elle

est très efficace mais les techniques de pied sont rarement déterminantes dans les combats qui se concluent souvent aux poings.

BOXE FRANÇAISE-SAVATE : Des coups de pied redoutables alliés au coups de poings de la boxe anglaise en font un art martial très efficace. Dans son enseignement actuel, elle représente une forme avancée et réaliste du combat de rue. Cependant, un grand nombre de coups de pied sont interdits et délaissés car trop dangereux en compétition.

BOXE THAÏLANDAISE : Encore peu représentée en France, la boxe thaïlandaise apparaît aujourd'hui comme l'art martial le plus efficace et le plus proche du combat total livré dans la rue. Associant les techniques de poings de la boxe anglaise et quelques techniques de pied s'apparentant au Karaté, elle introduit en plus des techniques apparemment simples mais redoutables : coup de coude, coup de genou et coup de pied spéciaux (low-kick, ...). Nous considérons la boxe thaïlandaise comme le meilleur moyen de préparer un combattant à des situations réelles de frappes à main nue.

La boxe dont nous avons le plus besoin pour notre métier est une boxe des pieds

et des poings. Afin d'offrir à nos élèves le maximum de chances de réussir, nous avons défini une méthode relativement proche de la boxe thaïlandaise mais qui s'enrichit de techniques de boxe française, Karaté, et autres arts martiaux.

Notre enseignement des techniques de poings et pieds comprend dans l'ordre :

- Les gardes et déplacements.
- Les techniques de poings et de coudes.
- Les coups de pieds, genou et tibia.
- Les coups d'arrêt.
- Le corps-à-corps.
- Les projections.
- Les enchaînements.
- Les combinaisons.

A. — LES GARDES ET LES DÉPLACEMENTS

I. LES GARDES

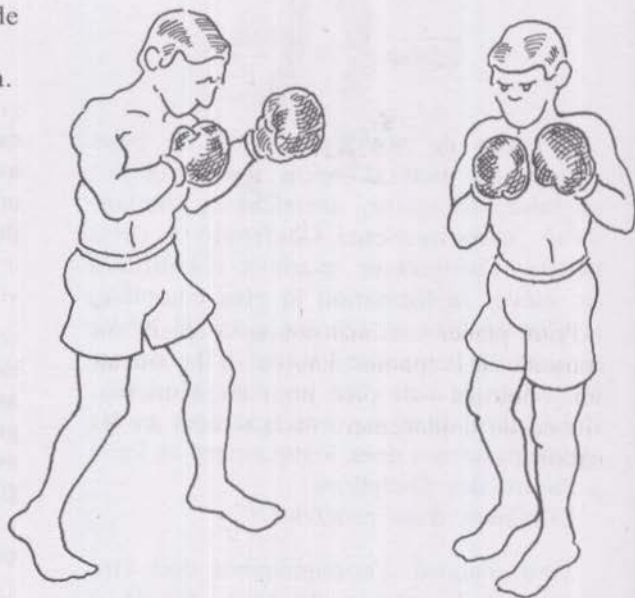
Elles varient beaucoup selon les risques que nous fait courir l'adversaire. Ces risques dépendent de sa morphologie et des techniques qu'il emploie.

— *Contre un adversaire qui travaille au poing*

Les coups arrivent de plus près, donc plus vite ; il faut protéger les points sensibles par une garde serrée : corps fléchi

en avant, épaules arrondies, les coudes protégeant les flancs, le foie et l'estomac.

Tête légèrement baissée, menton protégé dans la ligne des épaules. Ainsi, selon la situation, on peut resserrer la garde qui protège comme un bouclier un point sensible.



Contre un adversaire travaillant des poings et des pieds mais qui se trouve à distance de pied

Les attaques sont décelées plus vite car les coups de pied viennent de plus loin. Vous pouvez avoir une attitude plus droite qu'en boxe anglaise ; la poitrine est ouverte, les épaules sont basses et décontractées, la tête est redressée.

Vos pieds ne doivent pas être trop écartés et se trouver sensiblement au même niveau, pour éviter un « low-kick » sur la jambe avancée. Cette garde permet une grande mobilité (figure 448).



Figure 448

Pour placer certains coups de pied, on conseille les épaules hautes et le travail sur « pointes » de pied pour augmenter la vitesse de déplacement et la vitesse d'exécution.

II. LES DÉPLACEMENTS

Si vos pieds sont décalés l'un vers l'avant et l'autre vers l'arrière, on déplace le pied qui est du côté opposé au sens de déplacement.

— *AVANCER* : La garde restant identique, avancer le pied droit presque au niveau du pied gauche. Puis pousser le pied gauche en avant pour reprendre l'écartement normal de la garde. Reculer.

— *RECULER* : (Mouvement inverse).

Cette technique peut surprendre un boxeur d'anglaise mais en fait elle a pour

but de protéger le pied avant, car un « low-kick » de boxe thaïlandaise ou un coup de pied bas de boxe française suffisent dans la rue à vous neutraliser.

— *DÉPLACEMENT LATÉRAL* : Ne croisez jamais les pieds. Déplacer en premier lieu le pied qui se trouve du côté du déplacement et ramener l'autre en position de garde normale.

— *CHANGEMENT DE GARDE* : De garde à gauche vers garde à droite par exemple : on passe du pied gauche en avant au pied droit en avant et on retrouve une position symétrique. Pour cela, on dispose de deux solutions : Soit effectuer le changement de garde vers l'avant, soit vers l'arrière.

* *Changement de garde vers l'avant* : Si votre pied gauche est en avant, appuyez-vous sur celui-ci et pivotez pour venir placer le pied droit en avant à distance de garde normale du pied gauche. (Changement de poing.)

* *Changement de garde vers l'arrière* : Votre pied gauche étant en avant, prenez appui sur votre pied droit et pivotez pour ramener votre pied gauche vers l'arrière. Effectuer dans le même temps votre changement de poing pour vous retrouver dans la position exactement symétrique à celle du départ.

— DÉPLACEMENTS PARTICULIERS :

* *La fente* : Comme en escrime, pousser le pied avant plus loin qu'en garde normale. Ceci permet de gagner de la distance tant pour un coup de poing que pour un coup de pied particulier.

* *La volte* : Permet par exemple le travail circulaire. Au lieu de travailler dans l'axe frontal, la volte (complète, demi et

quart de volte) permet au combattant de travailler latéralement, de façon circulaire, etc.

* *Les sauts* : A travailler surtout en enchaînement car sinon ils se révèlent trop lents ; mais enchaînés avec d'autres techniques, les sauts permettent de gagner de la distance et de frapper très fort car tout le poids du corps accompagne le coup.

* *Les changements de garde glissés* : Ils permettent de prendre appui sur le pied avant pour enchaîner par un coup de genou ou de pied arrière.

B — LES TECHNIQUES DE POINGS ET DE COUDE

1. PRÉSENTATION

Nous allons aborder successivement :

- Les directs.
- Les crochets.
- Les uppercuts.
- Les swings.
- Le coup de poing en revers.
- Le coup de poing marteau.
- Le coup de poing horizontal.
- Le coup de fourchette.

11. Les directs

111. DIRECTS DU GAUCHE

En garde à gauche, c'est le direct du bras avant. En combat, il sert à tenir

l'adversaire à distance et à préparer un autre coup (un direct du droit par exemple). C'est une extension du bras gauche, rapide, avec en fin de trajectoire, un quart de tour du poignet pour amener au moment de l'impact la paume vers le sol. Attention, ce coup doit être obligatoirement suivi d'une autre technique ; il n'y a pas de transfert du corps sur la jambe avant (figure 449).

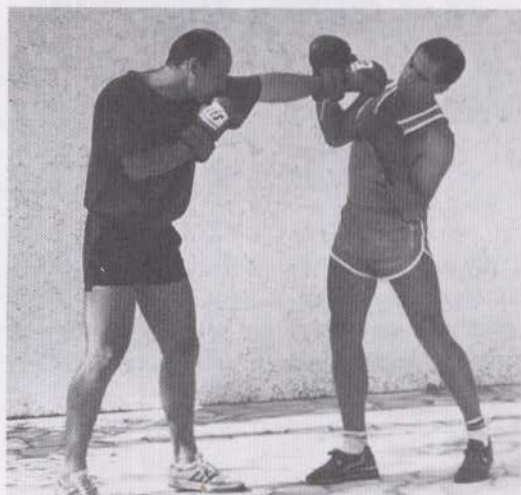


Figure 449

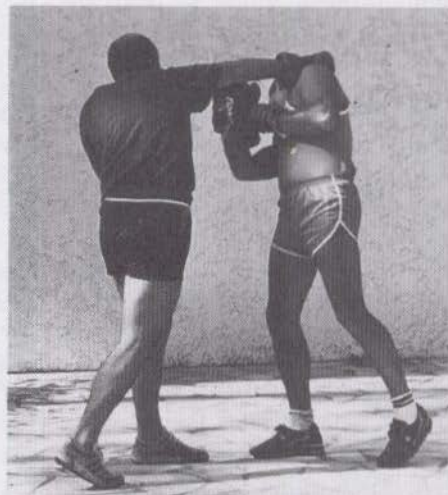


Figure 450

112. DIRECTS DU DROIT

Il y a extension du poids du corps sur l'appui avant. C'est une rapide extension du bras combinée à une rotation du buste de l'extérieur vers l'intérieur. Le principe de frappe avec un quart de tour du poignet en finale est identique à celui du direct du gauche.

12. Les crochets

121. CROCHETS COURTS

Le bras est fléchi sur l'avant-bras à 90° ; il n'y a presque pas d'extension du bras au cours du coup. C'est un mouvement circulaire avec rotation du bassin et du buste qui entraîne l'épaule et le bras (figure 450).

122. LES CROCHETS LONGS

Même principe que pour le crochet court mais il y a extension du bras qui frappe. Il se différencie du direct par une plus grande rotation du buste.

123. CROCHETS DU DROIT

Il s'agit d'un combattant en garde à gauche qui frappe avec son bras arrière, c'est-à-dire son bras droit. Le bassin s'engage vivement de trois-quart avant-droit à trois-quart avant-gauche, l'épaule droite en avant de l'épaule gauche. L'épaule gauche tirée en arrière. La tête est droite, le buste est incliné à gauche pour sortir de l'axe d'un contre. Le coude au cours de la frappe

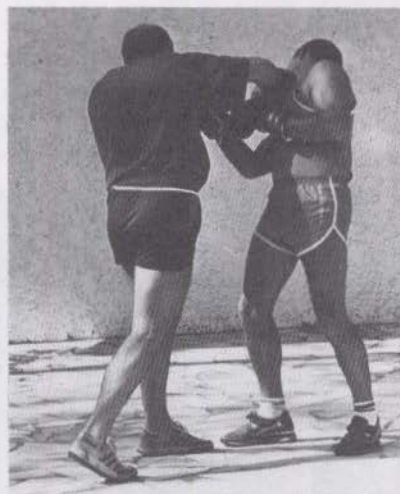


Figure 451

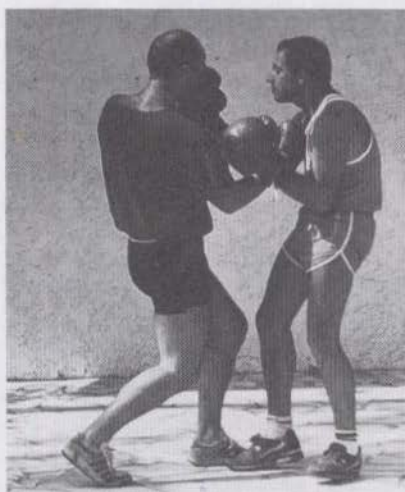


Figure 452

reste bas et ne se lève qu'à l'impact, au moment où le poing tourne pour se mettre paume face au sol. Le pied arrière est levé avec le talon à l'extérieur (figure 451).

124. CROCHETS DU GAUCHE

Le principe est le même que pour le crochet du droit mais hanches et épaules gauches en avant. Talon du pied gauche levé à l'extérieur.

En règle générale, le crochet permet de frapper à toutes les distances ; il suffit pour cela de varier le fléchissement bras-avant-bras. Il présente l'avantage d'être issu de la rotation bassin-buste-épaule, ce qui lui transmet le poids du corps à grande vitesse.

13. L'uppercut

C'est en quelque sorte un crochet placé non sur le plan horizontal, mais sur le plan vertical ; comme le crochet, son amplitude dépend du fléchissement bras-avant-bras mais en général, c'est un coup qui se porte au corps. Il saisit l'opportunité d'une garde trop ouverte ou pas assez de profil. Il peut dans certains cas, se porter à la figure contre un adversaire très près et qui assène des coups, tête en avant.

131. L'UPPERCUT DU DROIT

Le combattant est en garde à gauche. Il effectue une rotation du bassin et du buste dans les mêmes conditions que pour le crochet droit. Le coude reste près du corps, pratiquement contre la hanche ; pour frapper la paume de la main est face à celui qui frappe ; le menton est protégé derrière l'épaule droite. L'efficacité de ce coup dépend pour beaucoup du travail des jambes et du bassin.

132. L'UPPERCUT DU GAUCHE

Le combattant reste en garde à gauche, pied gauche en avant. Le principe au niveau du bras est le même que pour l'uppercut du droit (figure 452).

14. Le swing

Ce coup de poing appartient essentiellement à la boxe française. Il se porte à distance, bras tendu ; c'est un mouvement circulaire.

Position de départ : le bras est détendu le long du corps, légèrement incliné à droite. Placer le bras droit à hauteur de l'épaule dans son prolongement latéral en redressant le corps précédemment incliné vers la droite, paume tournée vers l'extérieur du corps.

Effectuer une torsion rapide du corps vers la gauche, qui entraîne le bras droit et le poing qui frappe avec le dos de la

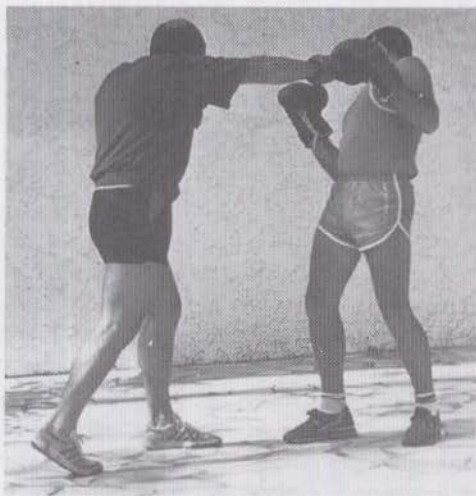


Figure 453

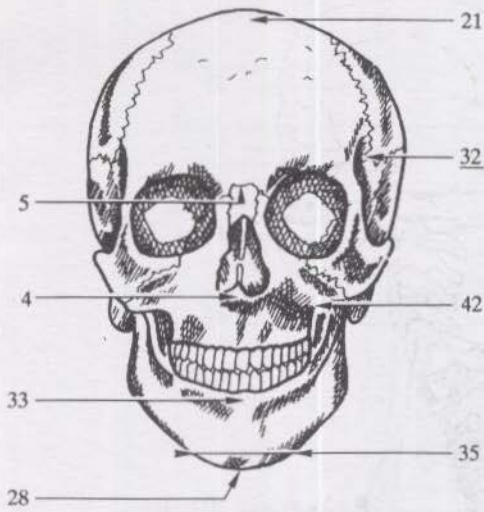


Figure 5
CRÂNE : VUE ANTÉRIEURE

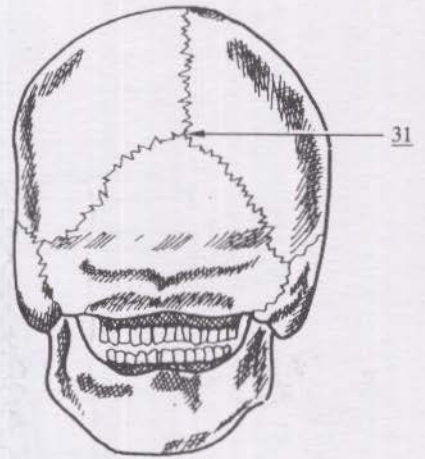


Figure 6
CRÂNE : VUE POSTÉRIEURE

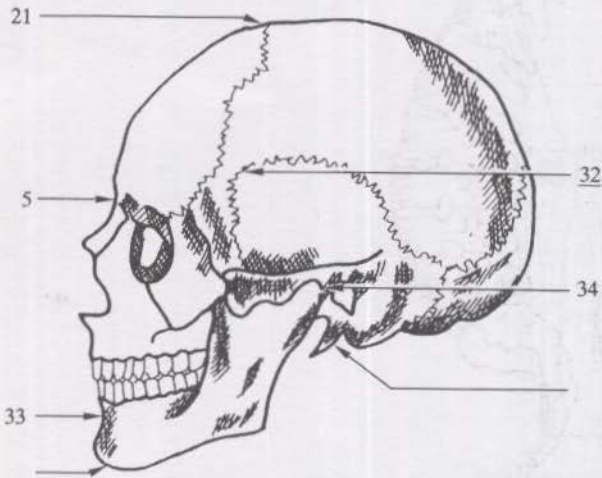


Figure 7
CRÂNE : VUE DE PROFIL

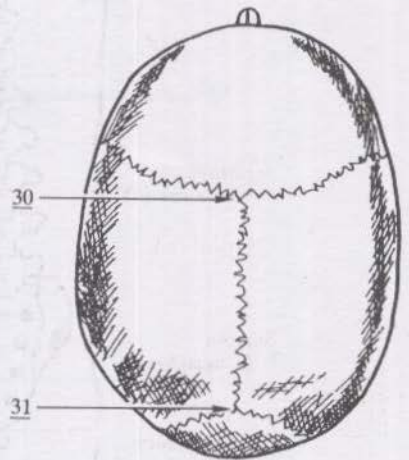


Figure 8
CRÂNE : VUE SUPÉRIEURE

main. Pour une bonne protection, incliner le corps vers la gauche et abriter votre visage derrière votre épaule droite. Le poids du corps est sur la jambe avant. Le pied arrière pivote, talon à l'extérieur et vers la droite ; pour frapper fort, la jambe arrière se tend (figure 453).

15. Le coup de poing en revers

Votre jambe droite est en avant après une action de pied. Vous effectuez une fente avant pour frapper l'adversaire au visage, bras plus ou moins fléchis selon la distance. De la position de garde à droite, votre bras droit qui se trouve en avant se détend latéralement de l'intérieur vers l'extérieur et frappe avec le dos de la main (figure 454).

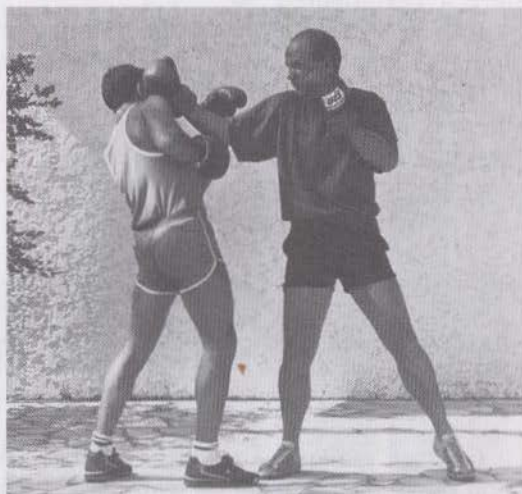


Figure 454

16. Le coup de poing marteau

Il peut se porter de la même façon que le coup de poing en revers, c'est-à-dire en sursaut ou bien alors en déplacement normal au cours d'un enchaînement. C'est un coup vertical qui doit son efficacité au blocage en bout de course de l'épaule et à une légère descente du centre de gravité de façon à charger ce coup de tout le poids du corps. Que l'on frappe le visage ou le crâne, le choc est considérable si le corps est engagé en entier (figure 455).

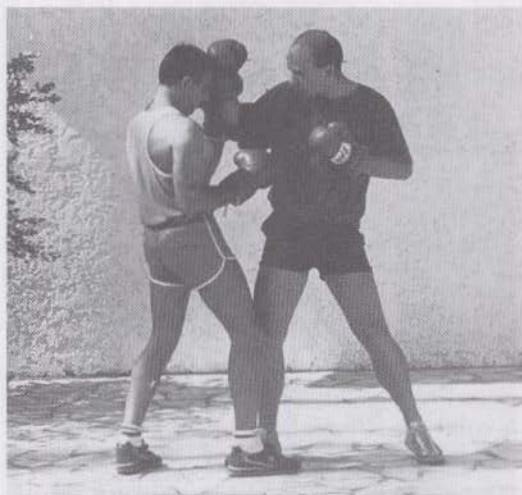
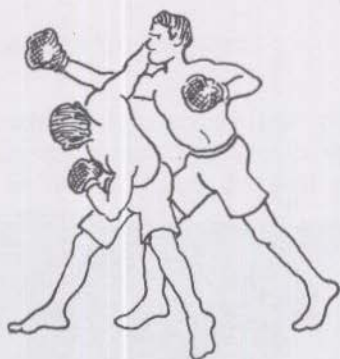


Figure 455



17. Le coup de poing horizontal

Suite à un coup d'arrêt ou à une esquive, on peut enchaîner un coup de poing horizontal par retournement du corps. Le bras effectue donc un mouvement circulaire avant de frapper.

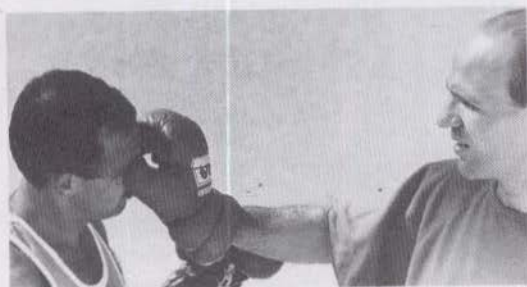


Figure 456

18. Le coup de fourchette

Se porte main ouverte, paume face au sol ; le pouce et les autres doigts formant une fourche. On l'applique généralement sur les yeux ou sur un œil, sur la gorge ou en pression du pouce sur la pomme d'Adam.



Figure 457

19. Les coups de coude

Ils peuvent être utilisés pour se protéger et pour frapper.

191. PROTECTION

* Pour dévier un coup : un exemple en figures 457 et 458.

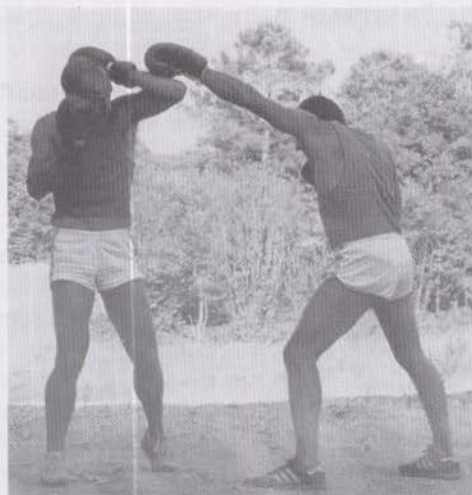


Figure 458

* Pour bloquer un coup : exemple en figures 459 et 461.

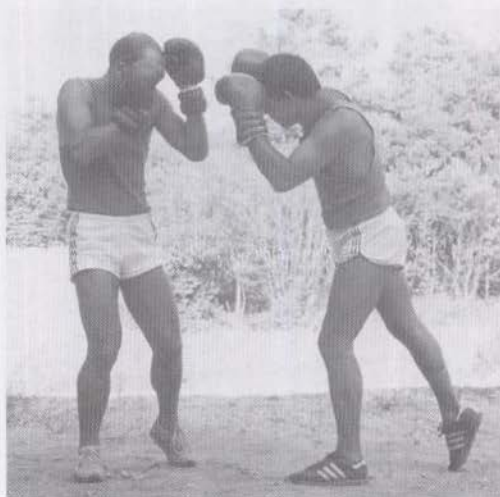


Figure 460



Figure 459

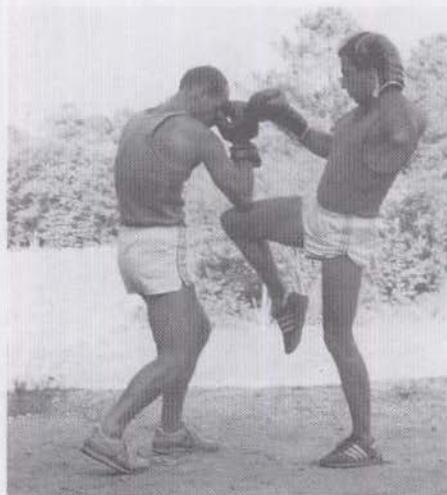


Figure 461

129. EN ATTAQUE

* Démonstration du coup de coude simple (figures 462, 463 et 464).

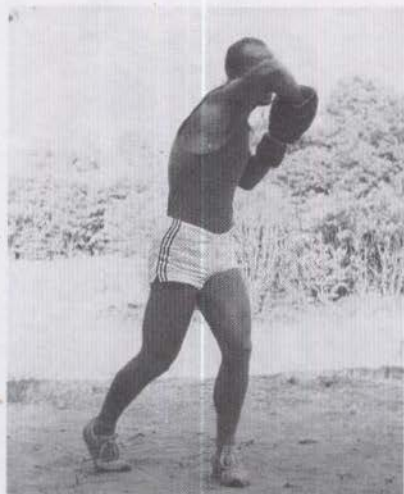


Figure 462

Le coup de coude nécessite une bonne souplesse de l'épaule, du bras et du tronc. En effet, c'est un mouvement court et pour être efficace, il faut avancer le bassin et le haut du corps pour lui donner toute sa puissance. Il se pratique souvent en enchaînement contre un adversaire très proche. Il suit un uppercut, un crochet court, un swing, etc. On le porte au corps, au visage, dans le dos, etc. Nous vous présentons plusieurs exemples.



Figure 463



Figure 464

1^{er} enchaînement : Figures 465, 466 et 467

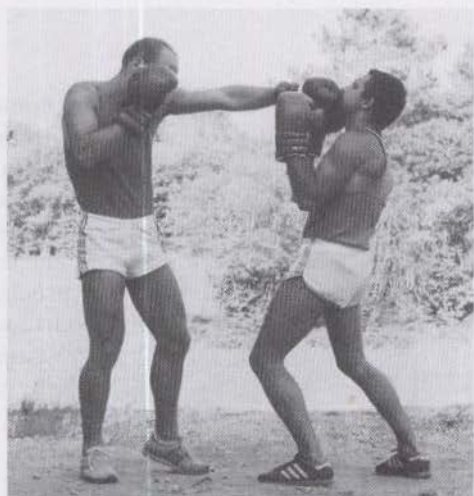


Figure 465

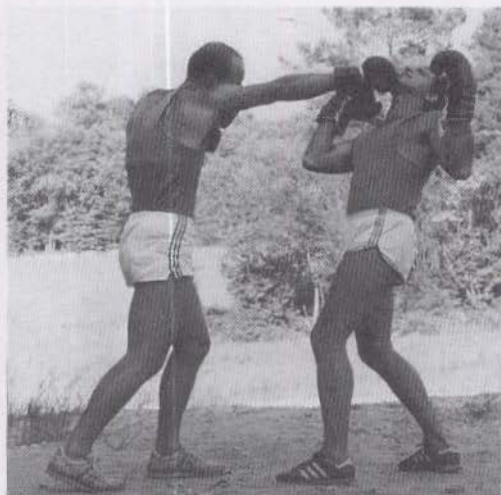


Figure 466

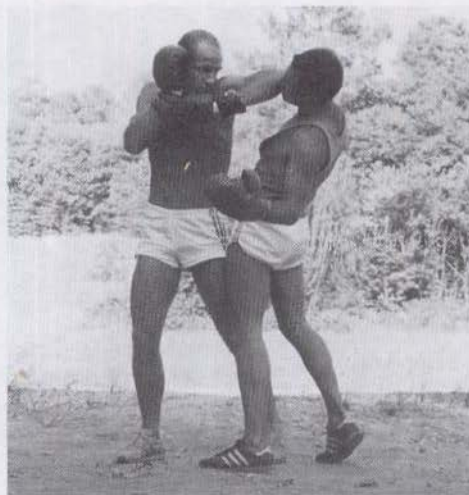


Figure 467

2^e enchaînement : Contre direct du gauche
(figures 468 et 469)

Variante avec coup de coude dans le
dos (figure 470).

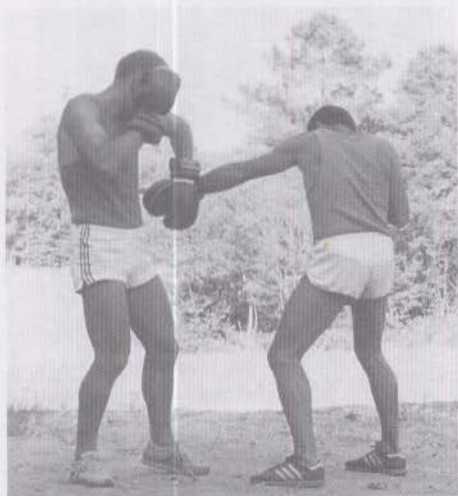


Figure 468

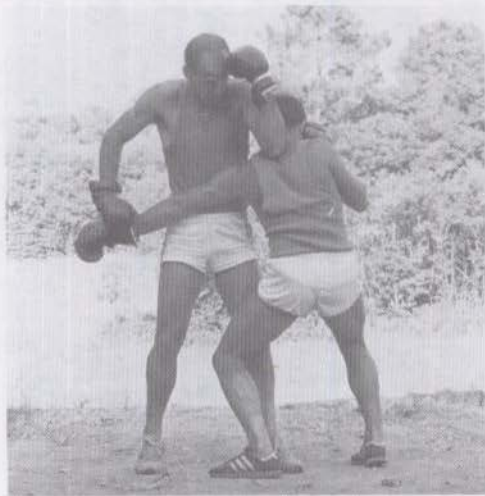


Figure 470

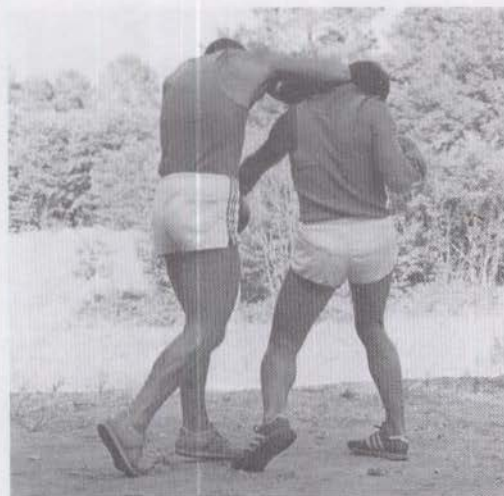


Figure 469

3^e enchaînement : figures 471, 472 et 473



Figure 471



Figure 472



Figure 473

4^e enchaînement et variante : Figures 474,
475 et 476

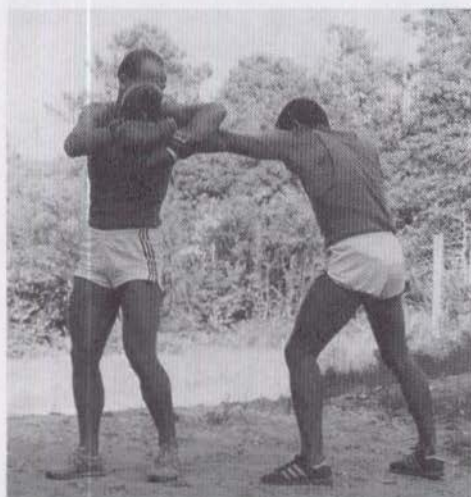


Figure 474

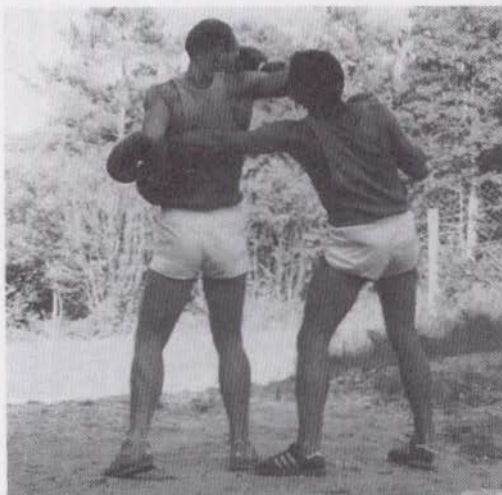


Figure 475

— On peut incliner seulement la tête à droite

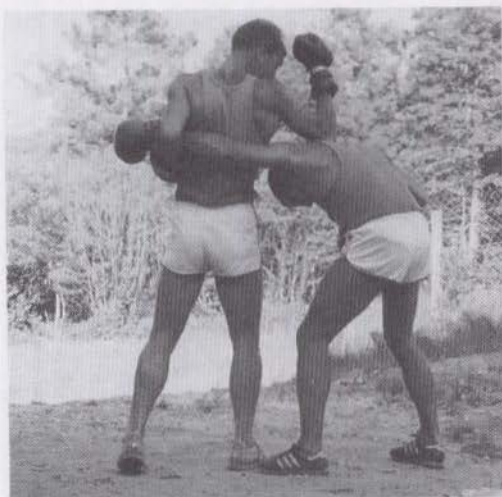


Figure 476

5^e enchaînement : Figures 477 et 478

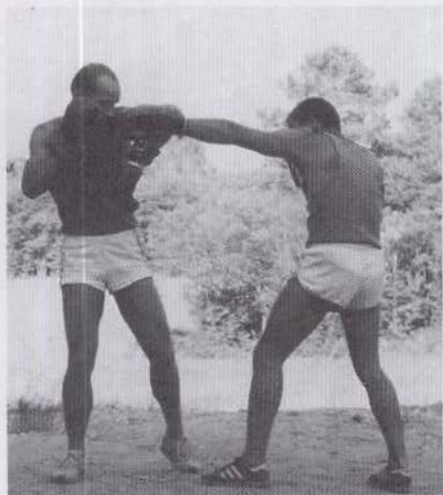


Figure 477

6^e enchaînement : Figures 479 et 480

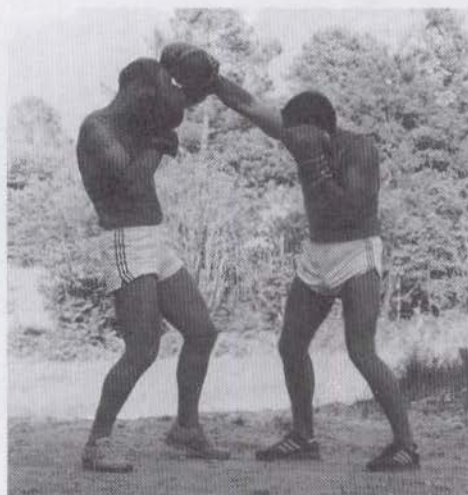


Figure 479

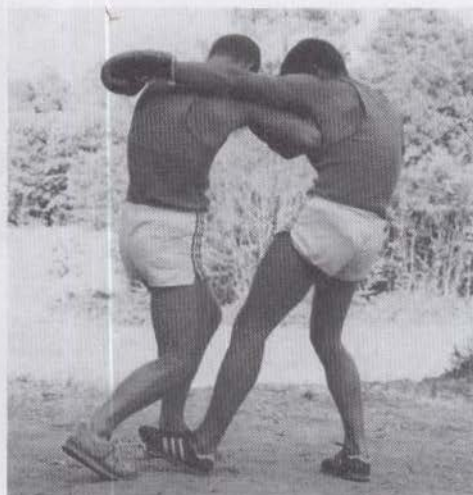


Figure 478



Figure 480

II. PARADES, ESQUIVES DES COUPS DE POING — ENCHAÎ- NEMENTS ET COMBINAISONS :

21. Parades et esquives des coups de poing et de coude

211. PARADES ET ESQUIVES DU DIRECT DU BRAS AVANT.

2111. *Parades*

— *Blocage main ouverte sur la trajectoire
du coup*

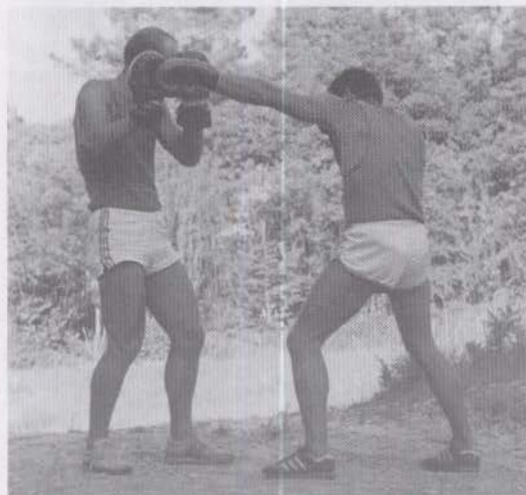


Figure 481

— *Le chassé.* Légère inclinaison du corps
vers la droite et chasser latéralement vers
la gauche le poing de l'adversaire avec le

bras arrière. Cette technique barre le pas-
sage éventuel du bras arrière de l'adversaire
et tire son épaule vers l'arrière. Nécessité
après ce coup de « remiser » avec le
gauche.



Figure 482



Figure 483

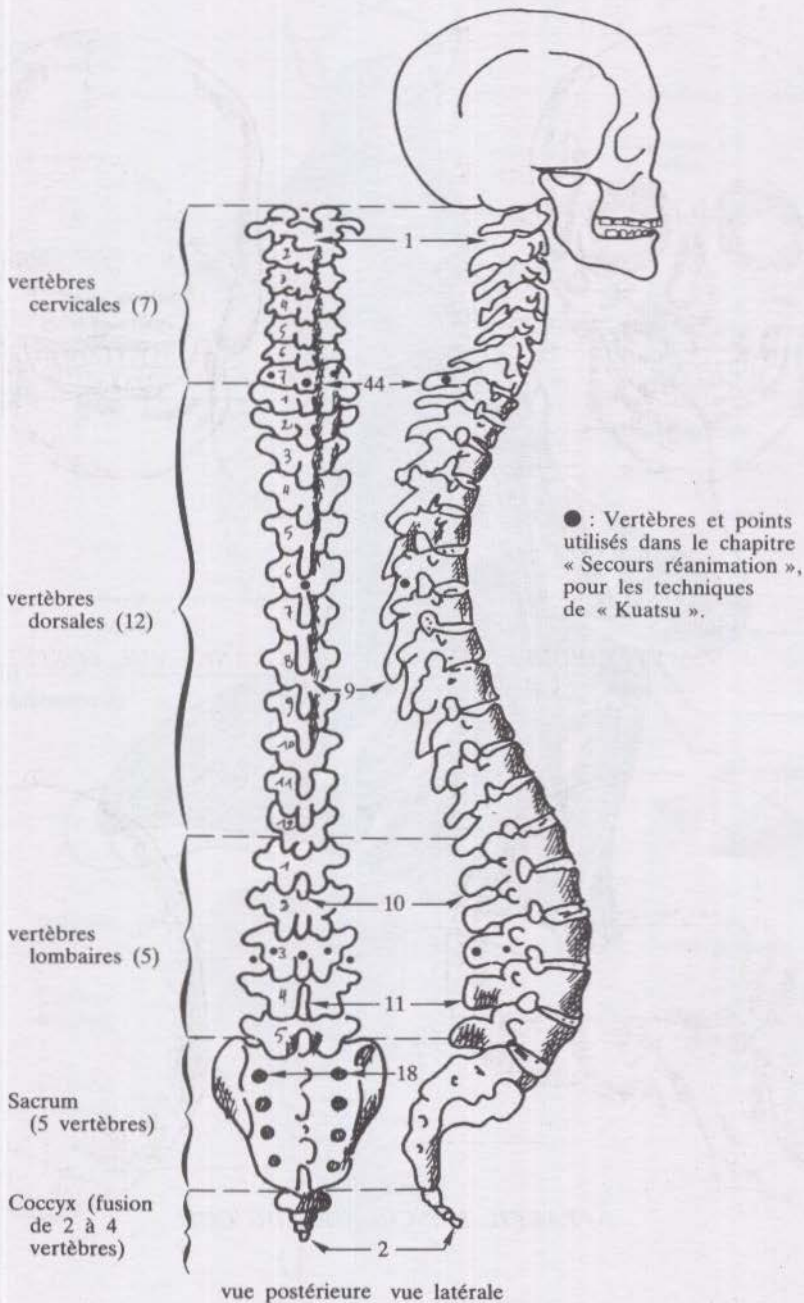


Figure 9
 VERTÈBRES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

— *Chassé bas sur direct du bras avant au corps*

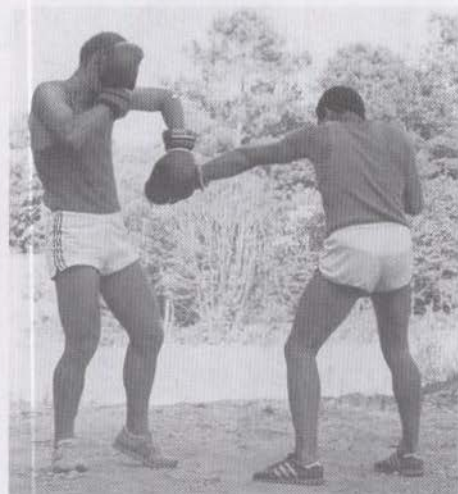


Figure 484

— *Blocage sur direct du bras avant*
(possibilité d'enchaîner un coup de pied ou un coup de genou)

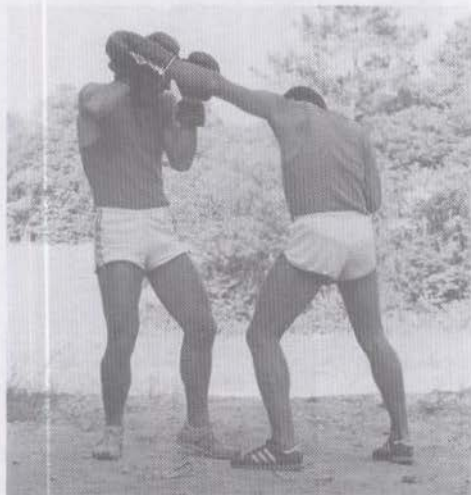


Figure 485

On peut aussi parer le coup avec l'avant-bras ou même en relevant le coude haut et le gant sur le côté postérieur du crâne



Figure 486

2121. *Esquives*

La plus simple et la plus naturelle à réaliser est l'esquive par retrait du buste.



Figure 487

— On peut aussi combiner un chassé du bras adverse et un déplacement circulaire pour éviter le coup en pivotant vers l'arrière (figures 488 et 489) ; ou bien incliner le buste vers la droite (figure 490).

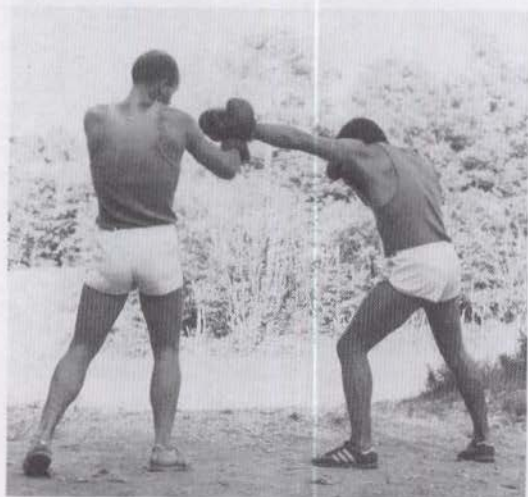


Figure 488

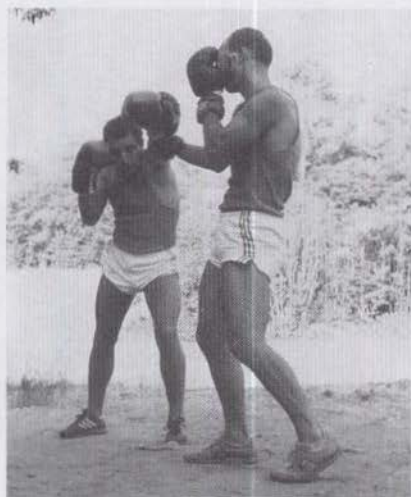


Figure 489

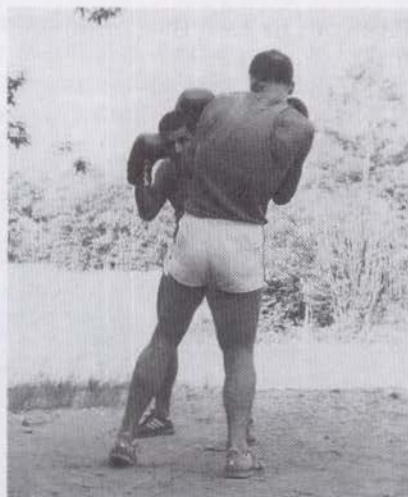


Figure 490



Figure 491

— Changement de garde vers l'arrière qui permet un enchaînement rapide poing-pied.

212. PARADES ET ESQUIVES DU DIRECT DU
BRAS ARRIÈRE

2121. *Parades*

— *Blocage main ouverte avec le bras derrière comme pour un direct du bras avant.*

— *Chassé avec le bras avant qui dévie latéralement vers la droite le coup de l'adversaire.*

— *Parade avec l'avant-bras.*

2122. *Esquives*

— Tête vers la gauche, remise en direct du droit.



Figure 492



Figure 493



Figure 494

— Buste incliné à gauche ; remise en direct du droit.



Figure 495

— Chassé du direct de l'adversaire en reculant le pied droit (pivot).

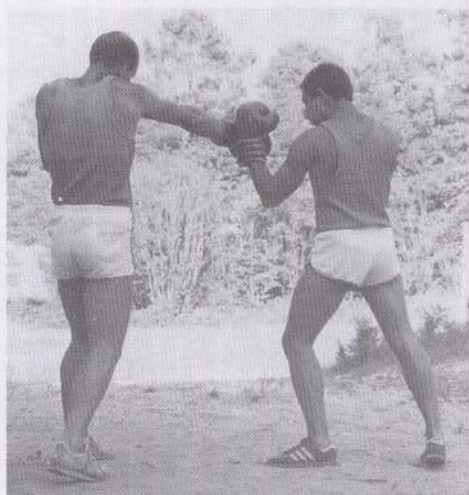


Figure 497

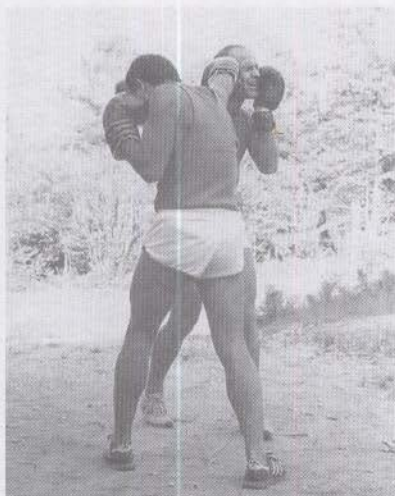


Figure 496

— Déplacement d'un pas sur la gauche, remiser au corps ou enchaîner par exemple d'un coup de genou.

— Esquive avec changement de garde vers l'arrière, ce qui permet de se déplacer à distance de pied de l'adversaire si on le désire.

— Esquive « en rompant », c'est-à-dire déplacement rapide vers l'arrière pour se mettre hors de portée des coups.

213. PARADES ET ESQUIVES DU CROCHET

2131. *Parades*

— Blocage paume ouverte avec le bras gauche si c'est son gauche qui frappe. En effet, on bloque avec le poing opposé au

— Buste incliné à gauche ; remise en direct du droit.



Figure 495

— Chassé du direct de l'adversaire en reculant le pied droit (pivot).

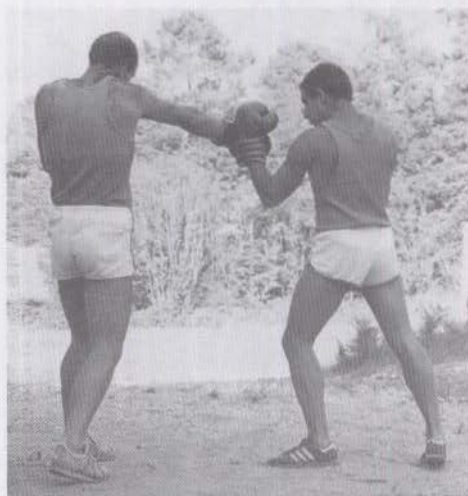


Figure 497



Figure 496

— Déplacement d'un pas sur la gauche, remise au corps ou enchaîner par exemple d'un coup de genou.

— Esquive avec changement de garde vers l'arrière, ce qui permet de se déplacer à distance de pied de l'adversaire si on le désire.

— Esquive « en rompant », c'est-à-dire déplacement rapide vers l'arrière pour se mettre hors de portée des coups.

213. PARADES ET ESQUIVES DU CROCHET

2131. *Parades*

— Blocage paume ouverte avec le bras gauche si c'est son gauche qui frappe. En effet, on bloque avec le poing opposé au

côté d'arrivée du coup (figure 498). Si le crochet est porté au corps, pour le bloquer il suffit d'arrêter le coup avec l'avant-bras (figure 499).



Figure 498

avec le dessus du poing (figure 500) ; s'il est au corps, avec le coude et l'avant-bras ; d'où la nécessité d'avoir une garde solide et hermétique.



Figure 500

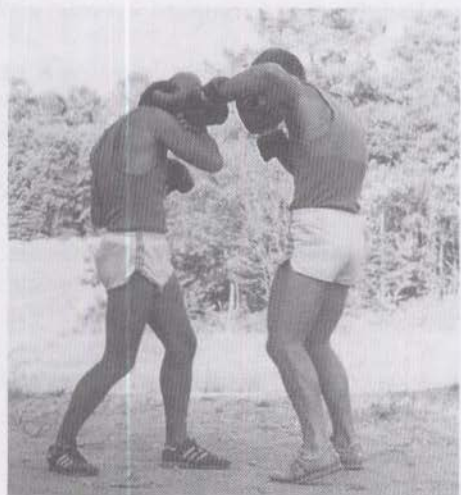


Figure 499

— Blocage naturel sur un crochet sans changer la garde. S'il est au visage, bloquer

2132. *Esquives*

— Esquive avec rotation du buste pour passer sous le coup adverse et en sens contraire à celui-ci. Pour s'assurer une protection efficace au cours de ce mouvement, protéger la tête par les deux mains, paume face au visage. A partir du moment où vous vous trouvez très près de l'adversaire, et penché vers l'avant, vous pouvez enchaîner des crochets au corps en vous redressant.

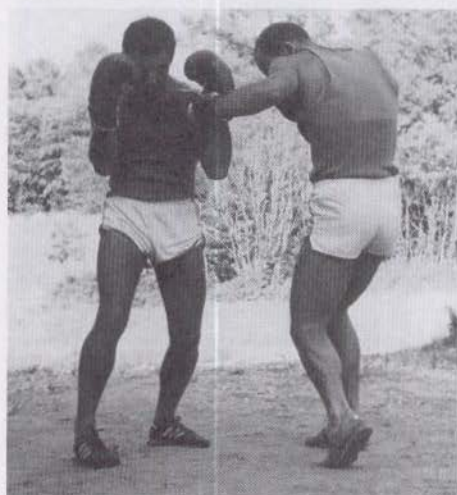


Figure 501

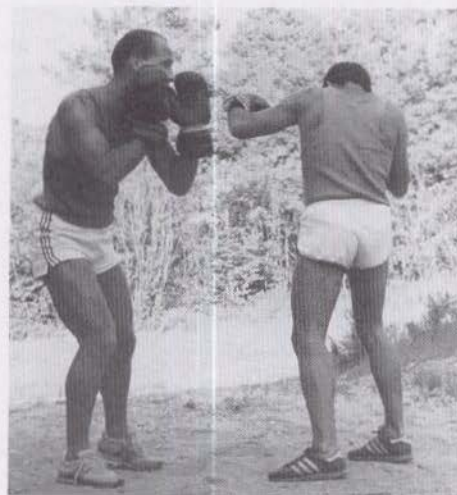


Figure 502

Après l'esquive rotative, on peut par exemple enchaîner par un coup de poing suivi d'un coup de genou (figure 503).



Figure 503

— Esquive en changeant de garde en arrière.

— Esquive en « rompant » (voir explications ci-dessus).

— Esquive en ramenant le poing à hauteur de la tête, sur le côté d'où vient le coup, pour se protéger avec le coude placé très haut.

214. PARADES ET ESQUIVES DE L'UPPER-CUT

2141. *Parades*

— Bloquer avec la paume de la main si l'uppercut arrive à la hauteur de la figure.

— Bloquer avec le coude ou l'avant-bras si l'uppercut vise le corps.



Figure 504

— Chasser avec l'avant-bras vertical pour faire dévier le coup. (Principe dérivé de la technique démontrée par la figure 484.)

2142. *Esquives*

- En « rompant » :
- En changeant de garde vers l'arrière.
- En esquivant par un petit pas de côté.

Ces techniques relèvent des principes démontrés dans les paragraphes précédents.

215. PARADES ET ESQUIVES DU SWING

— Blocage avec la paume de la main ouverte de l'intérieur vers l'extérieur, et à l'opposé du sens d'arrivée du coup. La position de la paume de la main correspond à la position présentée figure 485.

— Les esquives s'effectuent dans les mêmes conditions que pour les crochets.

216. PARADES ET ESQUIVES DU COUP DE COUDE

— Bloquer main ouverte dans les mêmes conditions que les autres coups. En effet, les autres blocages occasionnent de vives douleurs au niveau des muscles ou des os. Il est souhaitable, vu le peu d'amplitude du coup, d'esquiver par inclinaison de la tête ou du buste, par rotation, en faisant un pas de côté ou plus simplement en « rompant ».

En ce qui concerne les parades et esquives du swing et du coup de coude, vous en trouverez des exemples dans les divers enchaînements déjà présentés ou qui suivront.

22. Façon de placer un coup, pourquoi ? A quel moment ?

221. DIRECT DU GAUCHE

— Sur place, en déplacement, en marchant ou en « rompant ».

— Pourquoi ?

- Pour une frappe à distance.
- Pour trouver et garder la distance.
- Pour ressentir les réactions adverses.
- Pour neutraliser des attaques.
- Pour perturber le jeu de l'adversaire en balayant légèrement du poing.

— A quel moment ?

- Pendant la phase de préparation, d'un coup puissant du bras droit, par exemple.
- Ou bien encore pour préparer un coup de pied. Il arrive de le doubler, voire de le tripler.

222. DIRECT DU DROIT

— Sur place, en « rompant », après un déplacement, en faisant un léger écart.

— Il est souvent préparé par le travail du bras avant. C'est un coup qui recueille toute la puissance et la détermination du boxeur.

— A quel moment ?

• Il s'utilise lorsque le travail précédent a désorganisé la garde de l'adversaire, c'est-à-dire quand les coudes sont écartés ou la garde trop basse.

223. CROCHET

— Sur place, après déplacement, en sautant en avant, en contre à l'intérieur ou bien en contre croisé au-dessus d'un direct au visage (on appelle cette technique un « cross »).

— Pour placer ce coup, on peut obliger l'adversaire à dégarnir sa protection latérale en le harcelant de direct du bras avant. Dès que le trou se crée, frapper en crochet en avançant sur l'adversaire.

224. UPPERCUT

— C'est un coup que l'on porte très près de l'adversaire.

— Pour le placer, on peut obliger l'adversaire à ouvrir sa protection faciale et thoracique pour frapper en uppercut entre les coudes.

225. SWING

— On ne le place qu'à distance. Comme pour le crochet, on peut l'utiliser quand

l'adversaire se dégarnit latéralement. C'est un coup dont l'inertie est importante et qui se révèle difficile à bloquer.

23. Enchaînements — Combinaisons

231. DIRECT DU GAUCHE

— On peut enchaîner un direct du gauche avec :

- Plusieurs « gauches ».
- Un crochet du gauche.
- Un direct du droit bien préparé et très puissant.
- Un deuxième direct du gauche avec changement de ligne et que l'on peut renforcer d'un crochet du droit.
- Un coup de pied poitrine de la jambe avant.
- Un chassé-bas jambe avant.
- Un « front-kick » de la jambe avant.
- Un balayage de la jambe avant.

— On peut riposter à un direct du gauche par :

- Un direct du droit.
- Un coup de pied bas.
- Un chassé.
- Un chassé-d'arrêt, pour empêcher l'adversaire d'enchaîner.
- Un fouetté-d'arrêt.
- Un « front-kick ».
- Une remise avec un direct du gauche.

232. DIRECT DU DROIT

— On peut enchaîner un direct du droit par :

- Un crochet du gauche.
- Un direct du gauche, pour se protéger et revenir en garde.

- Un chassé de la jambe arrière.
- Un coup de pied bas.
- Un « low-kick ».

— On peut riposter à un direct du droit par :

- Un direct du droit à la figure après parade chassée.
- Un direct du droit en contre au corps.
- Un crochet long au corps.
- Un direct du gauche visage après retrait du buste.
- Un coup de pied bas.
- Un chassé.
- Un fouetté.
- Un « front-kick ».

233. CROCHET

— On peut enchaîner un crochet avec :

- Un crochet de l'autre bras.
- Un autre crochet pour le doubler.
- Un uppercut en changeant de bras.
- Un direct du gauche pour protéger le retour en garde normale.

— On peut riposter à un crochet par :

- Un blocage extérieur et un direct.
- Un direct du gauche en coup d'arrêt.
- Un direct du droit en contre.
- Un coup de pied bas qui s'avère en la circonstance très efficace.
- Un chassé-bas.
- Un chassé en coup d'arrêt.
- Un « front-kick ».

234. UPPERCUT

— On peut enchaîner un uppercut avec :

- Un uppercut.

- Un crochet de l'autre bras.
- Un direct de l'autre bras.
- Un coup de genou.
- Un coup de coude.

— On peut riposter à un uppercut par :

- Un blocage et un direct du bras avant.
- Un direct du bras arrière en contre.
- Un chassé (pied).
- Un fouetté.
- Un « front-kick ».
- Une esquive par retrait du buste puis un « low-kick ».
- Un coup de pied bas.

235. SWING

— On peut enchaîner un swing avec :

- Un uppercut.
- Un direct du gauche.
- Un « low-kick ».
- Un chassé.
- Un « front-kick ».

— On peut riposter à un swing par :

- Un blocage vers l'extérieur puis un « low-kick ».
- Un coup de pied bas.
- Un chassé.

Cette liste d'enchaînements et de combinaisons n'est pas exhaustive. Elle favorise l'étude et stimule l'imagination du combattant qui peut adapter et varier les techniques selon son niveau, sa morphologie, ses « spéciaux » et les circonstances du combat.

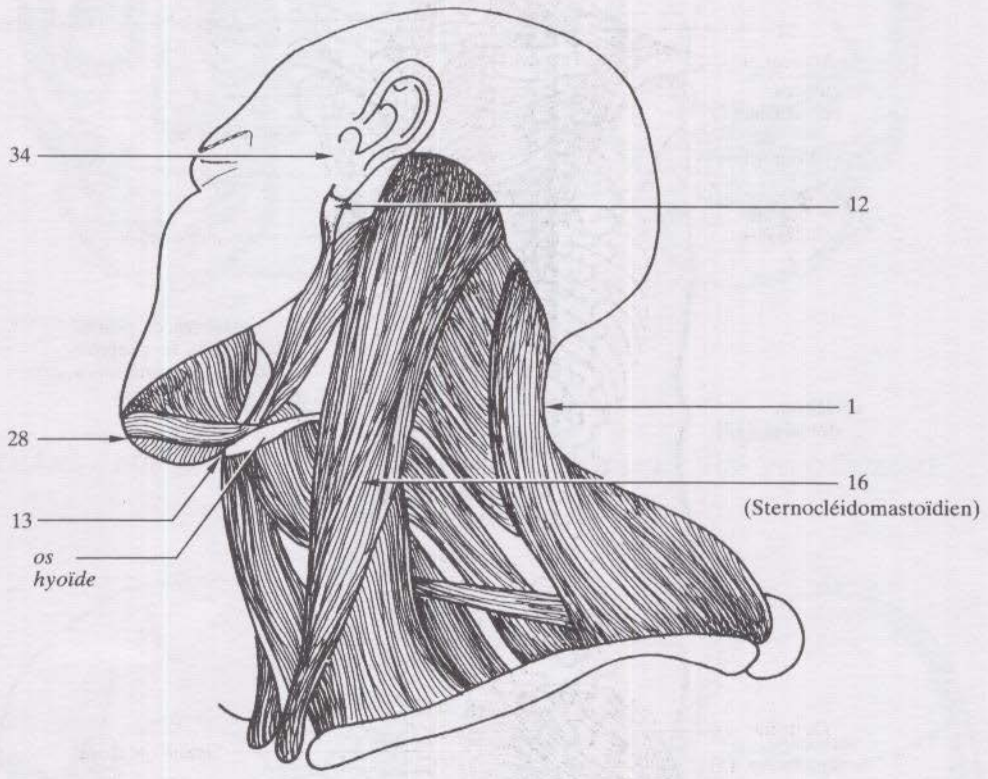


Figure 10
 APPAREIL MUSCULAIRE DU COU

C - LES TECHNIQUES DE PIED, GENOU ET TIBIA

I. PRÉSENTATION

Nous allons aborder successivement :

- Le coup de pied bas de boxe française.
- Le « low-kick » de boxe thaïlandaise.
- Le « middle-kick ».
- Le « high-kick ».
- Le coup de genou.
- Les chassés.
- Les fouettés.
- Les revers.
- Les mouvements croisés.
- Les mouvements tournant.
- Les balayages et fauchages.

11. Le coup de pied bas de boxe française

Le coup de pied bas est un des coups de pied qui s'apprend le plus vite et qui se délivre le plus naturellement. C'est un coup porté avec l'intérieur du pied au niveau du tibia entre 20 et 25 cm du sol, c'est-à-dire entre la cheville et le genou. Le buste et la jambe qui frappe forment un arc ; le buste basculant en arrière libère la jambe qui revient vivement vers l'avant.

Décomposition du mouvement :

- Corps face à l'adversaire.
- Le pied avant s'ouvre vers l'extérieur d'environ 45 degrés. La jambe avant est fléchie, prête à supporter tout le poids du corps.

- Amener le centre de gravité du corps sur la jambe avant (bassin avancé).
- Buste en avant.
- Epaules face à l'adversaire.
- La jambe arrière est légèrement ramenée vers l'avant comme lorsque l'on frotte une allumette. Ce procédé s'appelle communément « allumer le coup de pied ».

Puis dans un deuxième temps,

- Bascule du buste vers l'arrière.
 - Bras libres le long du corps.
 - Ce mouvement tend l'arc buste-jambe de frappe. Le frottement du pied au sol s'accroît.
 - Le buste continue à basculer vers l'arrière, ce qui libère la jambe armée par la tension de l'arc.
 - Au moment de l'impact, tout le corps est en extension puis la jambe reprend sa place en arrière, et le combattant revient en garde normale.
- Ce coup de pied ne s'exécute qu'avec la jambe arrière (voir figure 505).

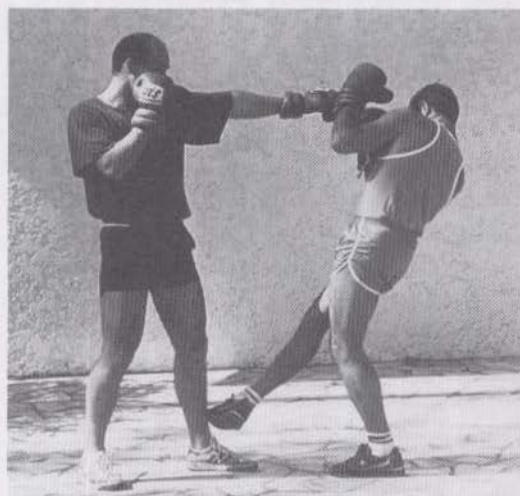


Figure 505

REMARQUE. Selon les circonstances, son degré d'expérience et le lieu de l'affrontement, le combattant peut être amené,

à lever légèrement le talon du pied qui frappe. Mais, en tous les cas, plus le pied qui frappe reste à plat pendant la phase de préparation, plus le coup est puissant.

12. Le « low-kick » de la boxe thaïlandaise

C'est un coup de pied latéral qui vient frapper le milieu ou le haut de la cuisse avec le bord frontal du tibia juste au-dessus de la cheville. Ce coup est porté avec tout le corps, hanches de profil. Il bénéficie de l'inertie du mouvement circulaire, du poids de la jambe, de la vitesse de rotation sur le pied d'appui. Ces coups de pied sont portés en appui sur le bol du pied.

Comme tous les coups de pied, il s'exécute à partir de la position en garde. En boxe thaïlandaise, les pieds ne sont que très légèrement décalés pour éviter de s'exposer soi-même à un « low-kick » et augmenter la vitesse initiale du coup.

Pour notre étude, le pied gauche est très légèrement en avant du pied droit afin de ne pas « téléphoner » l'attaque que l'on va délivrer.

Étude des quatre temps (figure 506)

— 1^{er} temps : Légère ouverture du pied avant-gauche ; transfert du poids du corps sur ce pied.

— 2^e temps : Les hanches tournent légèrement vers la gauche ainsi que le buste qui suit en retrait. La jambe arrière commence à être tirée vers l'avant.

— 3^e temps : Ouverture complète du pied d'appui qui entraîne le bassin ; le coup est porté jambe tendue ou semi-

LE « LOW-KICK »

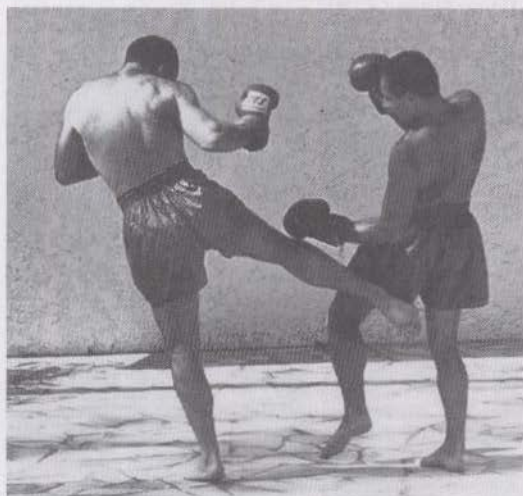


Figure 506



Figure 507

fléchi avec le tibia. Au moment de l'impact, les yeux regardent l'adversaire, le bassin est de profil.

— 4^e temps : Retour en garde normale ou enchaînement.

Ce coup de pied est porté à très haute vitesse avec le poids entier de la jambe ;

pour illustrer cette sensation, imaginez que vous frappez avec un bâton long et très lourd un adversaire en décrivant un mouvement circulaire horizontal ou horizontal-descendant. En fait, il n'y a pas du tout de fouetté de la jambe.

L'apprentissage élémentaire s'effectue en portant le coup de pied sur le haut de la cuisse. On peut le délivrer aussi à l'intérieur de la cuisse, près du genou au niveau de l'artère fémorale. Il provoque un pincement de celle-ci (figure 507). Il se révèle aussi très efficace dans le creux poplité ou sur la face extérieure du genou.

13. Le « middle-kick » de la boxe thaïlandaise

C'est un coup de pied équivalent au « low-kick » dans le principe ; cependant,

LE « MIDDLE-KICK »

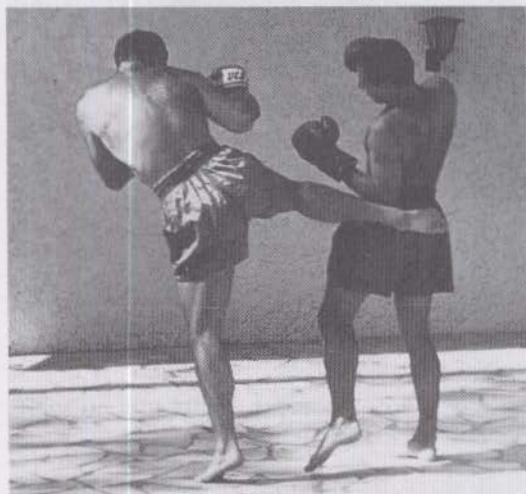


Figure 508

la frappe remonte au-dessus de la hanche, au plexus, dans la région thoracique ou dans le bas du dos.

Le pied d'appui est toujours sur le bol ; la rotation est identique mais la montée sur la jambe d'appui est plus importante. Essayez de conserver à ce coup l'effet « massue » qui le rend si dévastateur et qui crée chez l'adversaire un sentiment de panique (figure 508).

14. Le « high-kick » de la boxe thaïlandaise

Le principe est identique aux précédents ; la frappe se situe au niveau du haut du dos, du cou et de la tête ; le pied est en extension, la jambe d'appui tendue pour gagner de la hauteur. En dépit de la difficulté physique et technique de la montée de la jambe, exécutez ce coup de

LE « HIGH-KICK »



Figure 509

piéd en regardant votre adversaire et ne lui tournez pas le dos en fin de mouvement. N'exécutez ce coup de piéd que si vous êtes sûr de disposer de suffisamment de souplesse pour lui donner au moment de l'impact un mouvement légèrement descendant. En effet, lorsque le mouvement est légèrement descendant, à l'inertie du mouvement s'ajoute une part sensible du poids du corps (figure 509).

15. Le coup de genou

C'est un coup très lourd et très puissant qui participe admirablement à un travail de sape et qui se révèle aussi très souvent être le coup décisif. Comme pour les coups de piéd, prise d'appui sur le bol du piéd.

Étude des quatre temps (figures 510 et 511)

— 1^{er} temps : Prise d'appui. Au cours d'un enchaînement, vous vous retrouvez au corps à corps, vos mains enserrant la nuque de l'adversaire, ou prenant appui sur la base de son cou. La jambe gauche est en avant, près de l'adversaire. C'est votre jambe d'appui, sur le bol du piéd. Effectuer une légère ouverture extérieure de la jambe droite (jambe arrière) pour armer le coup.

— 2^e temps : Légère ouverture du piéd d'appui avant, vers l'extérieur ; passage du centre de gravité au-dessus de la jambe avant. Passage du bassin avec légère rotation sur la gauche, pointe du piéd droit en extension. Le piéd droit commence à s'élever.

— 3^e temps : Le buste s'incline très légèrement vers l'arrière, la jambe d'appui est tendue, le bassin a pris sa position définitive dans l'axe jambe-buste, légèrement

LE COUP DE GENOU

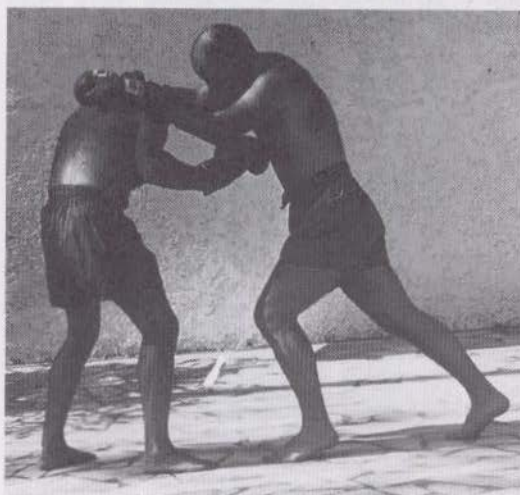


Figure 510

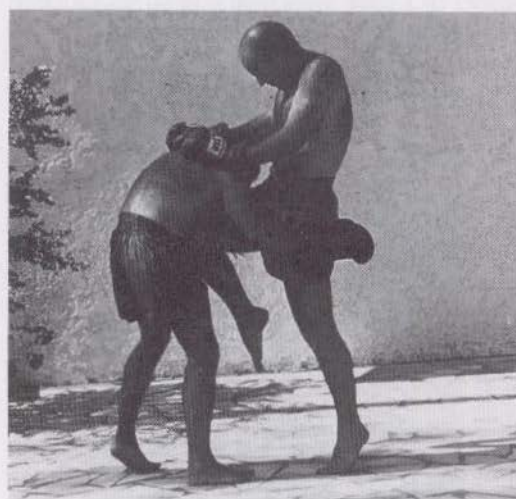


Figure 511

en avant. Le genou est monté pour frapper au corps de l'adversaire ; le piéd droit est en extension vers le bas au moment de l'impact ; le piéd gauche est toujours sur le bol.

— 4^e temps : Soit, retour à la position initiale ou plus généralement enchaînement de plusieurs coups de genou des deux jambes. Ce coup atteint :

- Le ventre.
- Le bas-ventre.
- Le plexus ou les côtes flottantes.
- Le dos et les côtés.
- Le visage si votre saisie au niveau de la nuque vous a permis de « casser l'adversaire en deux ».

• Dans les cuisses, ce qui provoque une douleur extrême, principalement à l'intérieur de celles-ci.

Synthèse des quatre temps

Le principe général est un « armé » : buste penché légèrement vers l'avant, jambe de frappe à l'arrière prenant un appui très bref mais franc, le corps formant un axe incliné vers l'avant. Puis pour la frappe, le corps bascule légèrement vers l'arrière avec pivot au niveau du bassin.

Au niveau de « l'armé », il peut y avoir un léger sursaut de la jambe avant vers l'adversaire pour se rapprocher, accentuer la saisie au niveau du coup, augmenter l'angle entre la jambe d'appui et la jambe qui frappe pour donner un effet de ressort.

16. Les chassés

Ils se rapprochent du « yoko-gerigekomi » ; ils peuvent se porter en ligne basse, haute ou médiane. C'est l'arête externe du pied et le talon qui frappent. En boxe française, l'étude du chassé-bas vient généralement avant les autres chassés.

161. LE CHASSÉ-BAS DE LA JAMBE ARRIÈRE

C'est un coup de pied destiné à frapper avec le talon au niveau des cuisses, parties, genou, mollet, et creux poplité de l'adversaire. Pour délivrer ce coup, le corps effectue une rotation autour d'un axe vertical, ce qui entraîne la jambe arrière. Celle-ci effectue un mouvement comparé à celui de « bielle-piston ». Par un mouvement rectiligne, la jambe prend la position groupée et se détend selon une trajectoire rectiligne.

Décomposition du mouvement (figures 512 à 515)

— 1^{er} temps : Ouverture à 90° du pied avant vers l'extérieur. Prise d'appui de tout le corps sur la jambe avant, rotation sur la pointe du pied. Le corps tourne à gauche selon un axe vertical et amène l'épaule droite et la hanche droite en avant. Les hanches sont donc de profil ; le pied droit, pointe légèrement appuyée sur le sol, talon décollé car entraîné par la rotation. Nous conseillons de conserver une garde assez hermétique et de ne pas trop se découvrir comme le nécessiterait pourtant ce pivot, les bras jouant alors le rôle de balancier.

— 2^e temps : Cette position de base étant prise, il faut armer le coup de pied ; la cuisse et la jambe montent fléchies comme si le genou droit devait venir toucher l'épaule gauche. Jambe gauche tendue. Talon de la jambe droite prêt à cogner en pointe.

— 3^e temps : Cette position, qui ne dure pas, a le même effet qu'un ressort que l'on comprime ; libérez-le et le talon va « voler » droit à son point d'impact. Le pied d'appui s'ouvre un peu plus. Pour contrecarrer l'effet du coup violent, fléchir légèrement la jambe d'appui afin de rester

en équilibre ; pour donner le maximum de force au coup, les hanches sont de profil, le corps forme une ligne droite tendue vers son point d'impact.

— 4^e temps : Revenir ensuite au groupé pour retrouver votre garde. Le retour systématique au groupé est obligatoire car si votre adversaire bloque ou esquivé votre coup, il ne pourra pas frapper votre jambe au cours de sa descente. Alors qu'en ramenant votre jambe au groupé, vous pouvez soit refrapper, soit, de toutes façons, choisir avec précision votre futur point d'impact.

LE CHASSÉ-BAS DE LA JAMBE ARRIÈRE

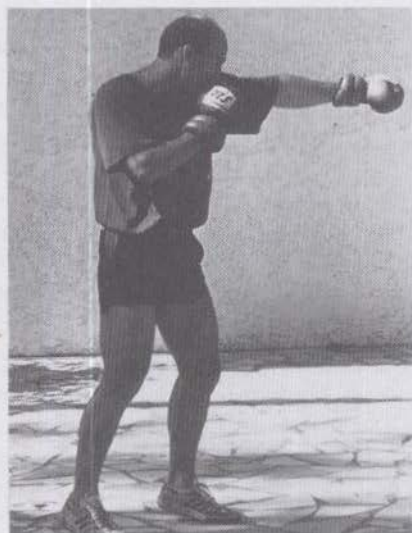


Figure 512

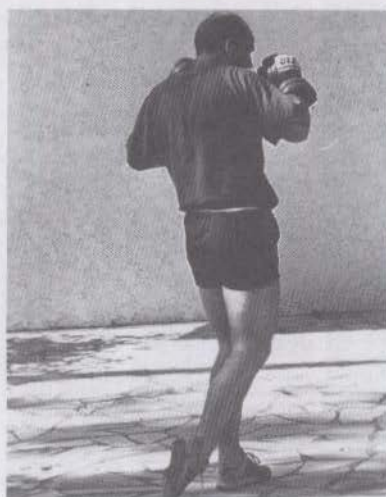


Figure 513



Figure 514

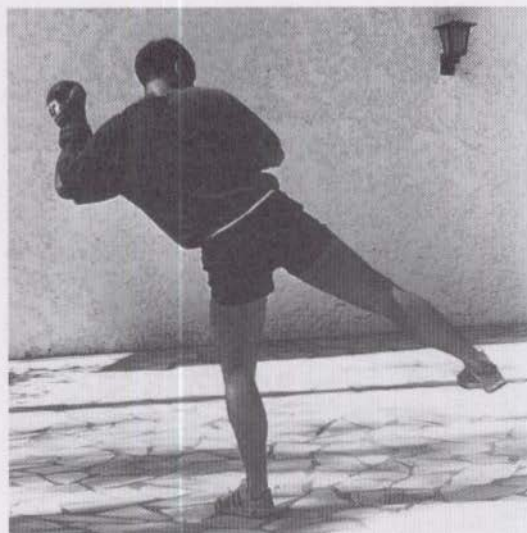


Figure 515

- Résumé* :
- 1) Rotation
 - 2) Groupé
 - 3) Frappe
 - 4) Groupé
 - 5) Retour en garde.

162. LE CHASSÉ-BAS DE LA JAMBE AVANT

Les principes d'exécution sont les mêmes que pour le chassé-bas jambe arrière mais il n'y pas de rotation initiale, car le pied qui frappe est en avant (figures 516 à 518).

- Prise d'appui et groupé (1^{re} ouverture du pied),
- Frappe (2^e ouverture du pied),
- Groupé,
- Retour en garde.

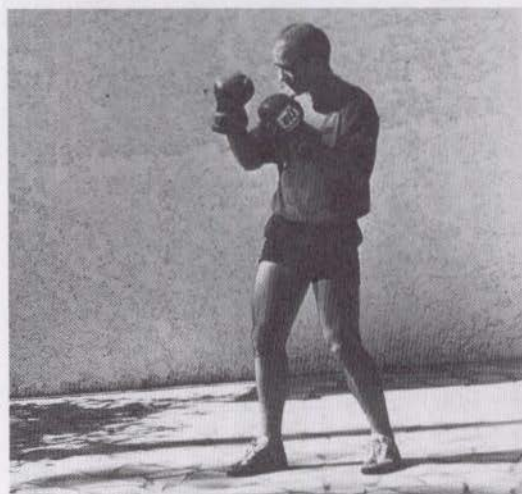


Figure 516

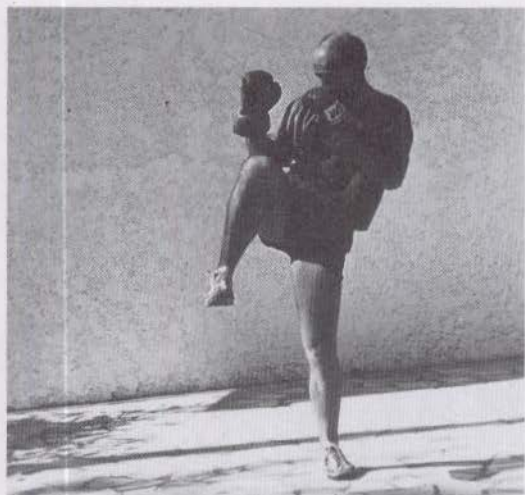


Figure 517

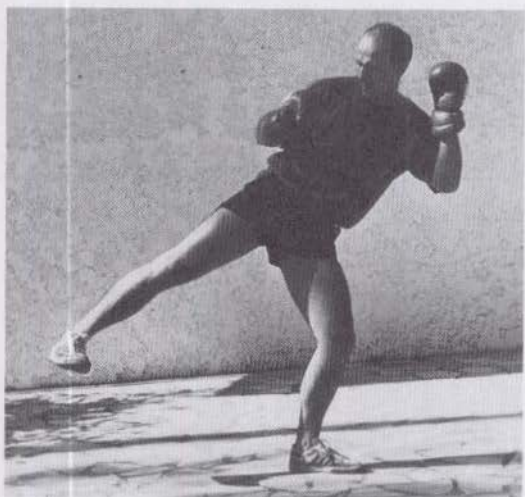


Figure 518

163. LE CHASSÉ CONTINU

Il n'y a pas « d'armer »; le pied part de la position de garde jusqu'à l'impact presque directement car le groupé s'effectue en cours de rotation.

— *Le chassé au corps jambe arrière.* Le but de ce chassé est la frappe du talon

dans l'abdomen, les reins, etc. C'est un coup de pied en ligne médiane; son exécution s'apparente à celle du chassé-bas jambe arrière. Cependant, il n'y a pas de va-et-vient; le groupé s'effectue au cours de la rotation et le boxeur frappe dans le temps suivant.

Comme pour le chassé-bas jambe arrière, il y a deux ouvertures du pied d'appui vers l'extérieur: à la rotation initiale, environ 90°, puis environ 45° supplémentaire au moment du départ de la frappe. La jambe d'appui reste tendue; le corps vertical. Pour alourdir et rendre plus puissant le coup, le boxeur incline légèrement son buste vers l'avant et cale sa nuque d'où l'impression d'un véritable coup de tête vers l'avant au moment de l'impact. Cette avancée de la tête illustre le blocage et le durcissement des muscles du cou, du dos et des abdominaux.

164. QUELQUES CHASSÉS EN VA-ET-VIENT

— Déjà vus, les chassés bas jambe avant et jambe arrière.

— Le chassé au corps jambe avant simple.

— Chassés au corps jambe avant et jambe arrière. — Chassé poitrine jambe avant, et chassé visage jambe avant.

165. QUELQUES CHASSÉS CONTINUS

— Chassé visage jambe arrière (figure 519).

— Chassé poitrine jambe arrière, (figure 520).

— Chassé au corps jambe avant en sautant en longueur.

— Chassé au corps jambe arrière simple.

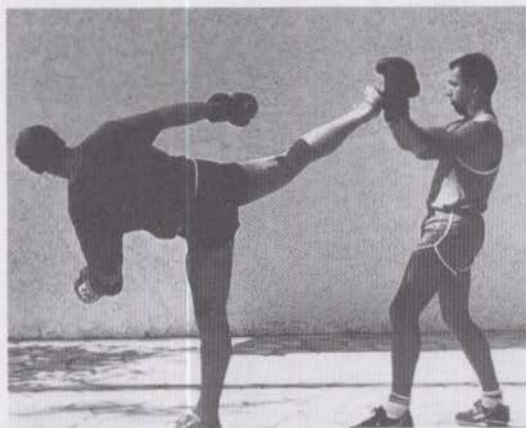


Figure 519

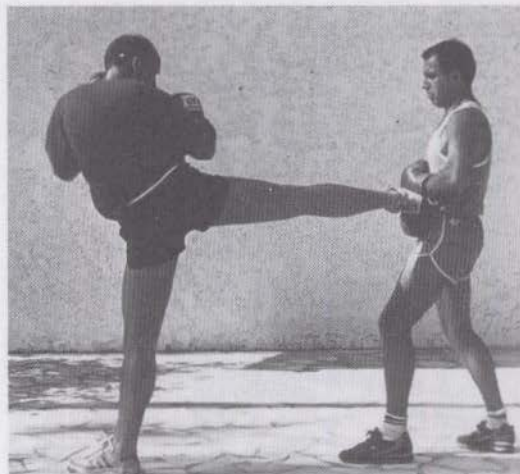


Figure 520

166. LE CHASSÉ « PATTE DE CHÈVRE »
(figure 521)

Porté de trois quart, presque de dos, comme un coup de patte de chèvre. C'est un coup très violent, porté avec le talon; il peut être utilisé lors d'une agression venant dans le dos.

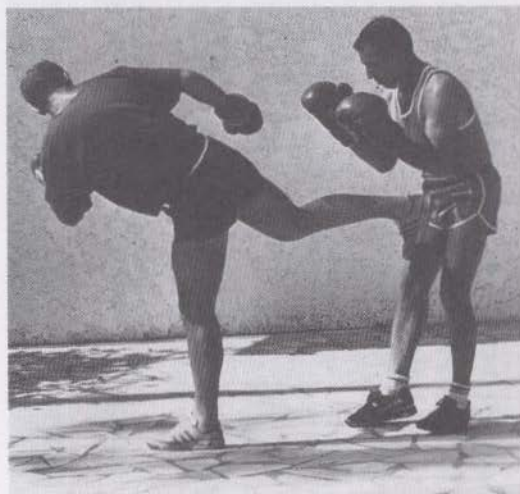


Figure 521

167. LE CHASSÉ POSÉ-POUSSÉ

— Prendre appui avec le pied sur l'adversaire et le repousser. Technique qui peut permettre de sortir des cordes ou d'un coin où l'adversaire vous a acculé (figures 522 et 523).

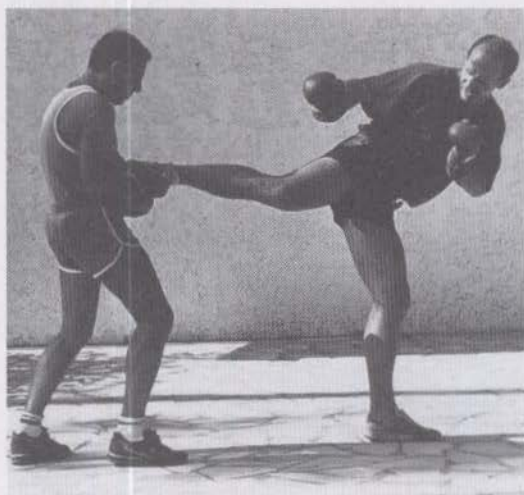


Figure 522

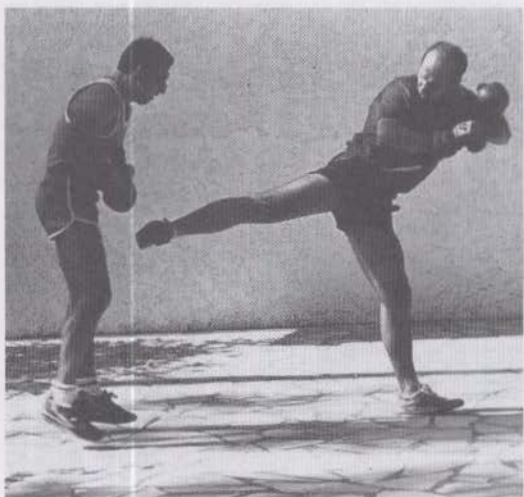


Figure 523

168. LES CHASSÉS SAUTÉS

— *Chassés sautés en hauteur.* Consistent à gagner de la puissance par une participation verticale du poids du corps. L'impulsion puissante sur la jambe d'appui associée à l'élévation de la jambe pour le groupé assure l'élévation. L'élévation maximale correspond à la fin de l'impulsion de la jambe d'appui tendue ainsi qu'au maximum du groupé. Face à un adversaire « qui fonce » sur vous, c'est une façon de l'arrêter. Face à un balayage, il permet de passer au-dessus et de frapper au visage et au corps (figure 524).



Figure 524

— *Chassés sautés en longueur.* Le saut permet de gagner à la fois en distance et en puissance. Pour l'exécuter, il faut une sorte d'impulsion de la jambe d'appui vers l'avant ; le corps est légèrement en déséquilibre avant. Effectuer la rotation, commencer le groupé, exercer une forte impulsion sur la jambe d'appui au cours du déséquilibre ; le groupé est complet en l'air. Puis la jambe d'appui reprend une

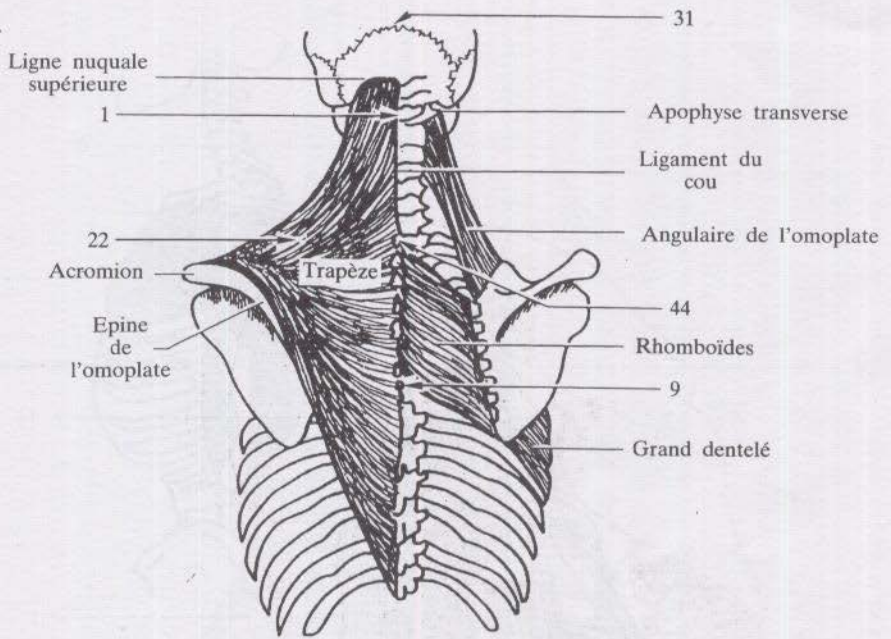


Figure 11
 APPAREIL MUSCULAIRE
 VUE POSTÉRIEURE

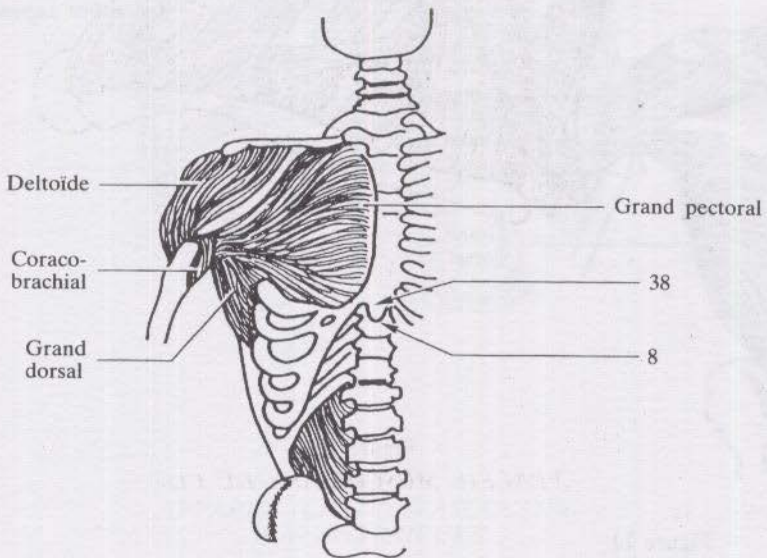


Figure 12
 APPAREIL MUSCULAIRE
 MEMBRE SUPÉRIEUR

position avant, permettant une bonne réception. La frappe intervient juste avant ou bien au moment de la reprise d'appui. Ainsi, le coup se renforce de la vitesse du saut et du poids du corps (figure 525).



Figure 525

— *Chassé avec sursaut.* Sursaut sur la jambe d'appui à la fois pour gagner en distance, se mettre bien en équilibre et accroître la sécheresse des coups.

17. Les fouettés

Ce sont des coups latéraux portés avec la pointe du pied en extension, en ligne haute, médiane ou basse.

171. LE COUP DE PIED DE FLANC DE LA JAMBE ARRIÈRE

Il vient frapper dans le flanc, juste au-dessus de la hanche.

— Dans le 1^{er} temps, comme pour le chassé, ouverture extérieure du pied d'appui de 90° pendant le début de la rotation.

— Dans le 2^e temps, position du groupé



Figure 526



Figure 527

fouetté, hanches de profil, genou et cuisses tendus vers le point d'impact. Tête, hanches et cuisses forment un arc légèrement tendu vers l'arrière ; le talon du pied qui frappe touche la fesse. La jambe d'appui est tendue. — Dans le 3^e temps, frappe avec ouverture de 45° supplémentaire du pied, buste droit.

— Dans le 4^e temps, groupé.

— 5^e temps, retour en garde (voir figures 526 et 527).

172. LE COUP DE PIED DE FLANC DE LA JAMBE AVANT

Comme le coup de pied de flanc de la jambe arrière sans le 1^{er} temps. Mais, comme pour tous les fouettés, le genou vise le point d'impact.

173. QUELQUES FOUETTÉS

— Coups de pied de poitrine avec frappe au plexus.

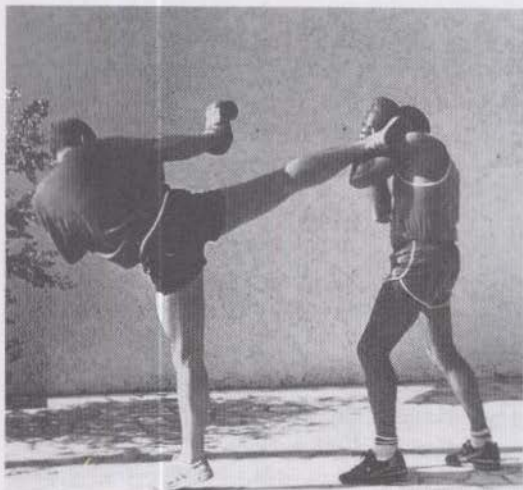


Figure 528

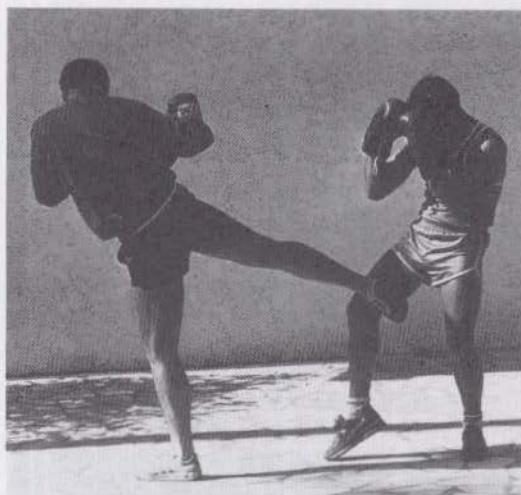


Figure 529

— Coups de pied de figure qui frappe au cou et au visage (figure 528).

— Fouetté bas (figure 529) :

- Dans le muscle de la cuisse (effet de « béquille »).
- A l'intérieur de la cuisse fémorale.
- Sur le genou ou sur le creux poplité pour créer un déséquilibre.

— Coup de pied figure, une main à terre. Au XVIII^e siècle, les marins génois et marseillais, pour placer un coup de pied figure, s'appuyaient sur une main afin de ne pas être déséquilibrés par le tangage du bateau. Cette technique peut être utilisée si le pied est saisi. Il suffit de prendre appui sur une main et par rotation du corps de venir placer un revers visage.

18. Les revers

Il existe des revers sous forme de coups de pied latéraux ou de fouettés en revers. La frappe est effectuée soit par la semelle,

soit par le tranchant externe du pied et dans certains cas par le talon. Il existe deux types de revers :

- Les revers jambe tendue.
- Les revers groupés.

181. LES REVERS JAMBE TENDUE (figures 530 et 531)

Même principe que pour les chassés :

— 1^{er} temps : Rotation, prise d'appui.
— 2^e temps : Armé ; première ouverture de 90° qui consiste à se déplacer de profil, hanche droite en avant. Le pied droit est placé à gauche de la jambe d'appui et se trouve en arrière de celle-ci par rapport à l'adversaire.

— 3^e temps : Deuxième ouverture d'environ 45° ; frappe. La jambe qui frappe effectue un large mouvement circulaire de gauche à droite, avec fléchissement de la jambe au dernier moment pour frapper avec la semelle. Mais si vous ne fléchissez pas et si vous placez le talon en pointe,

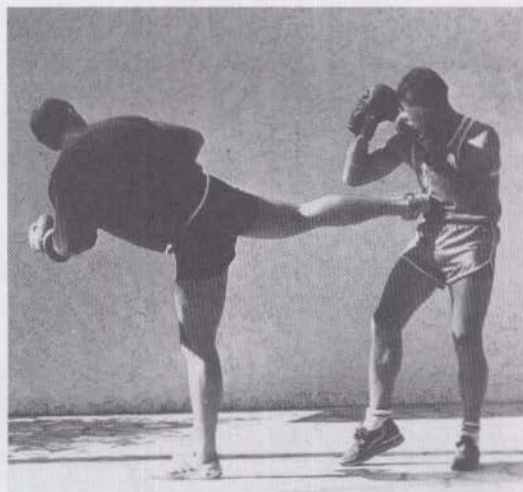


Figure 531

la frappe devient très dangereuse car le talon percute avec la puissance et la rigidité de toute la jambe.

— 4^e temps : Retour à la position initiale.

LES REVERS JAMBE TENDUE

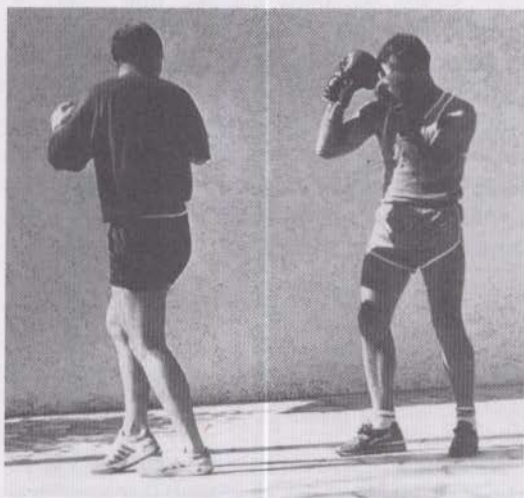


Figure 530

182. LES REVERS GROUPÉS (figure 532)

- 1^{er} temps : Rotation — appui.
- 2^e temps : Groupé comme pour le chassé.
- 3^e temps : Frappe. L'extension de la jambe se fait comme par le passé. Mais l'effet de rotation fait qu'au lieu de percuter, le pied « gifle » le point d'impact.
- 4^e temps : Retour au groupé.
- 5^e temps : Retour en garde.

183. QUELQUES REVERS

- Revers du tranchant de la semelle.
- Revers du talon.
- Revers figure.
- Revers bas sur jambe ou genou (figure 533).

LES REVERS GROUPÉS

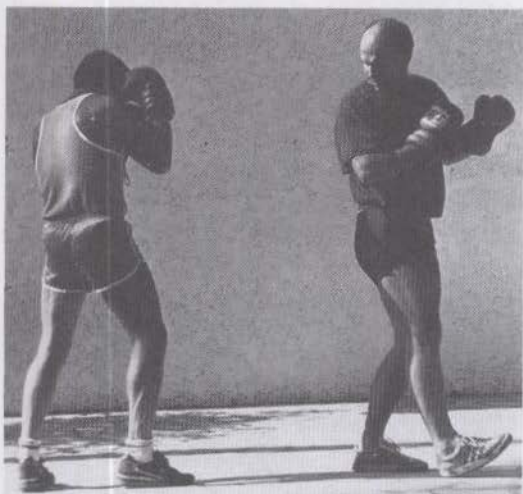


Figure 532

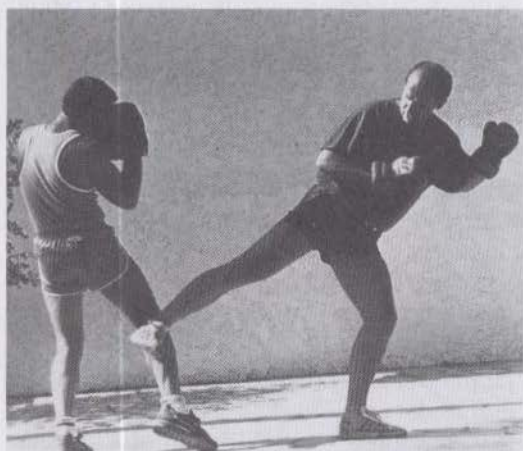


Figure 533

19. Les mouvements croisés

Un des intérêts majeurs des mouvements croisés est de gagner de la distance. Si votre adversaire évite le combat et recule, vous pouvez d'un mouvement croisé gagner plusieurs mètres et bousculer votre adversaire. Ces techniques délivrent une puis-

sance redoutable due à la vitesse, au déplacement, au poids du corps en fait au mécanisme lui-même. Le mouvement le plus simple à réaliser et surtout le plus efficace est le chassé croisé.

191. CHASSÉ-CROISÉ (figures 534 et 535)

Pour gagner de la distance, faire passer la jambe arrière derrière la jambe avant et la faire dépasser un peu en direction de l'adversaire. Cette position donne

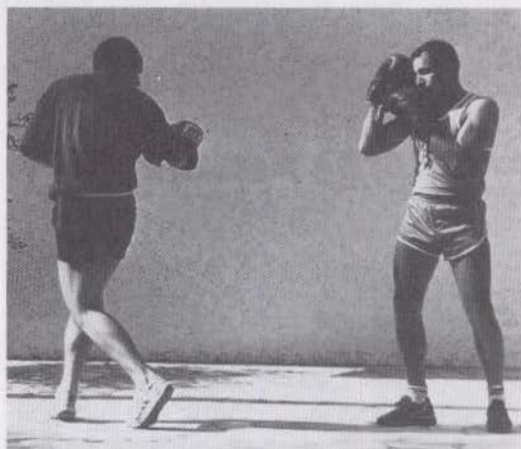


Figure 534.

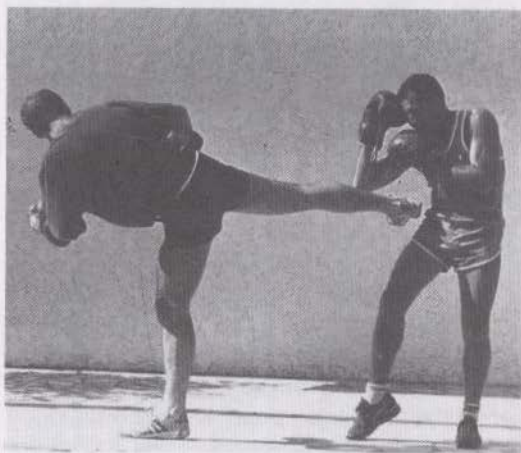


Figure 535

« envie » à la jambe avant de tourner vers l'adversaire et de frapper. C'est à partir de cette position que l'on effectue le groupé puis le corps tout entier qui se trouve en torsion propulse d'autant plus la jambe.

192. LE REVERS-CROISÉ

Le principe d'exécution du revers croisé s'apparente à celui du chassé-croisé. En fait, le « croisé » prépare le corps au coup en lui faisant effectuer une torsion forcée qui ne demande qu'à se libérer.

193. LE CHASSÉ-CROISÉ EN SAUTANT

— *Chassé-croisé en sautant en hauteur* : Comme le chassé simple en hauteur, il permet de gagner en puissance car il bénéficie de la vitesse verticale et du poids du boxeur. En cas d'attaque en coup de pied bas, il permet de riposter en surpassant l'attaque adverse. Le croisé-groupé s'effectue au cours du saut. La frappe intervient au moment précis du retour au sol.

— *Chassé-croisé en sautant en longueur* : Comme le chassé simple en longueur, c'est un chassé avec une vive impulsion au moment où le corps se trouve en déséquilibre avant. Le reste du mécanisme relève du même principe que le saut en hauteur.

— *Chassé-croisé en sautant avec appel* : Comme pour un saut en hauteur en athlétisme, l'appel correspond à un claquement sec et volontaire de la jambe avant. Si on le désire, comme pour le triple-saut, on peut claquer plusieurs fois mais le dernier appel revient au pied avant.

194. LE FOUETTÉ-CROISÉ (figures 536 et 537)

Pour favoriser le développement du chassé, on amène la jambe arrière derrière la jambe avant. Par contre, pour le fouetté qui s'arme de l'autre côté du corps, on fait l'inverse. Il faut passer la jambe arrière devant la jambe avant. La jambe avant a

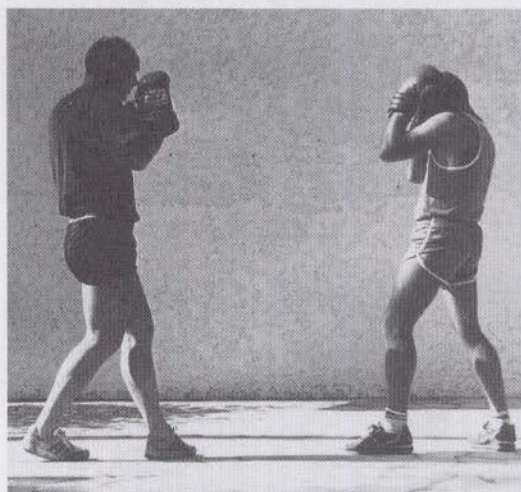


Figure 537

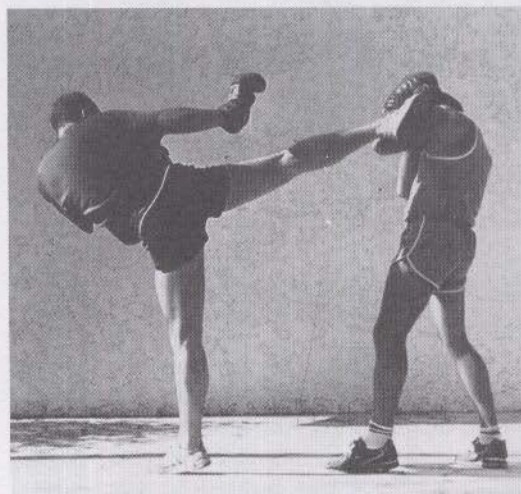


Figure 536

alors « envie » de monter en groupé et la frappe circulaire latérale vient naturellement car le corps a besoin de se « détordre ».

195. LES SAUTÉS-CROISÉS (au flanc et à la figure)

Le principe est sensiblement le même que pour les chassés.

- Appui sur la jambe avant.
- Passage de la jambe droite devant la jambe gauche.
- Grouper — frapper.
- Retour au groupé.
- Retour en garde.

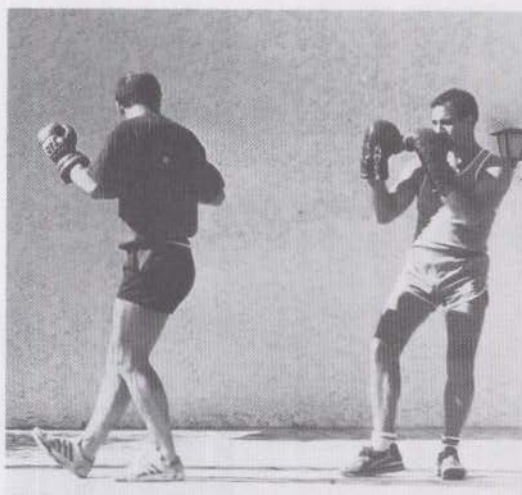


Figure 539

20. Les mouvements tournants

Mouvements assez difficiles à exécuter qui, s'ils sont réussis, illustrent de façon brillante, le caractère efficace et artistique

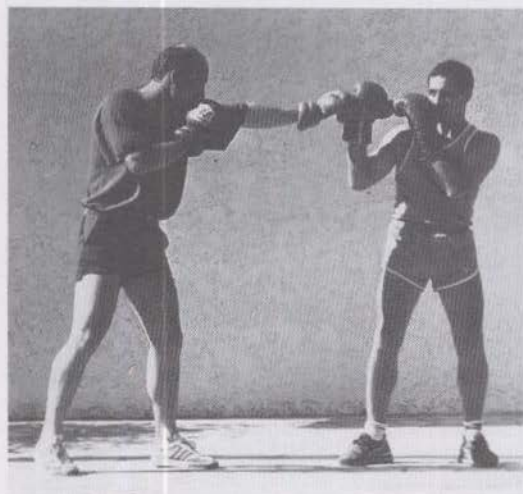


Figure 538

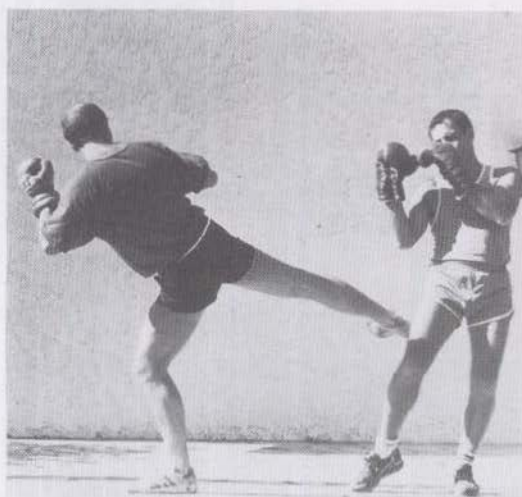


Figure 540

de la boxe française. C'est une magnifique leçon d'équilibre et de précision. Employés comme il faut, ils se révèlent dévastateurs et souvent désastreux pour le moral de l'adversaire. Ils révèlent une maîtrise avancée de notre art.

Il s'agit d'une rotation complète autour d'un axe vertical sur l'appui de la jambe avant. Le mouvement commence par les bras et la tête qui effectue son tour complet

le plus rapidement possible. Il est capital de ne pas perdre l'adversaire de vue, ou le moins longtemps possible. Cette rotation du haut entraîne les épaules, le buste et comme une branche qui se libère, la rotation du bassin. Le bassin tire la jambe de frappe qui vole circulairement vers l'adversaire.

— Il existe des revers tournant figure qui permettent une frappe avec le talon.

— On peut aussi effectuer un revers tournant bas, jambe tendue (figures 538 à 540).

— On exécute aussi des chassés tournant bas, médians et hauts (figures 541 à 543).

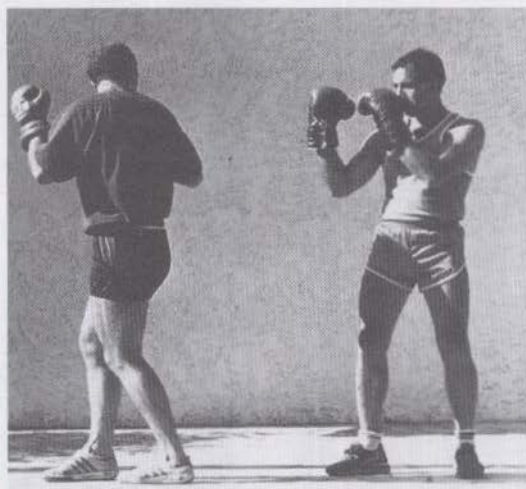


Figure 541

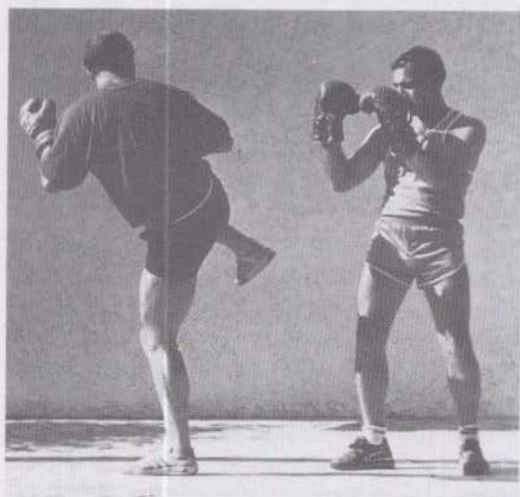


Figure 542

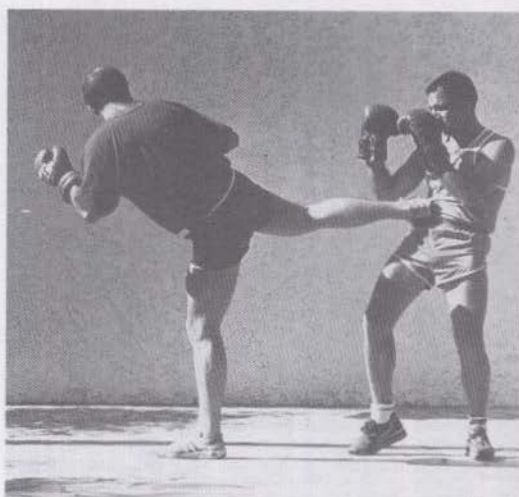


Figure 543

21. Les coups de pied directs

On trouve par exemple en boxe française le fouetté vertical et en karaté le « Mae-geri ».

211. COUP DE PIED DIRECT DE LA JAMBE ARRIÈRE

— Prendre appui sur la jambe avant. Légère ouverture du pied sur la gauche (vers l'extérieur).

— Groupé avec genou en direction de l'impact comme pour le fouetté simple de la jambe arrière. Rester en position de garde.

— Frappe : avec la pointe ou plante du pied (figure 544).

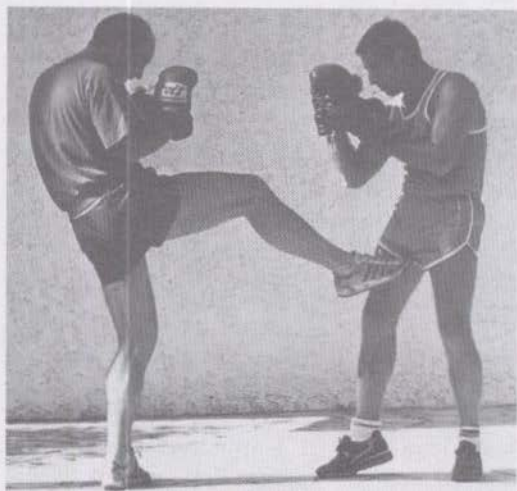


Figure 544

— On peut aussi monter le genou très haut et frapper avec le talon à la poitrine. (figures 545 et 546).

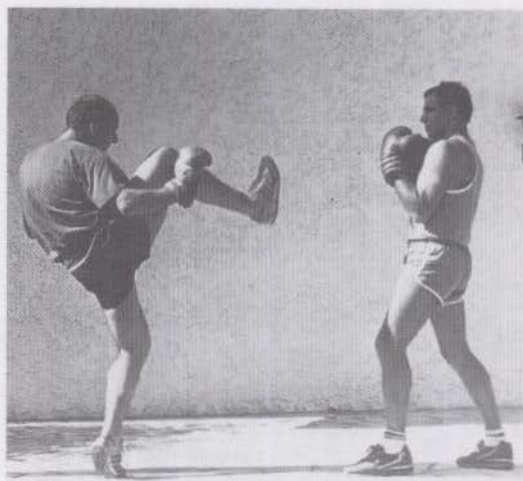


Figure 545

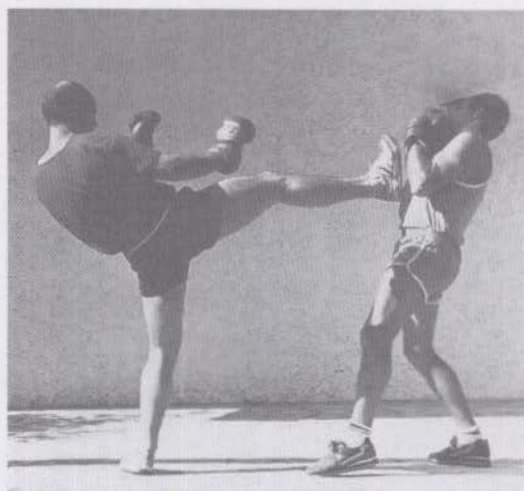


Figure 546

— Groupé.
— Retour en garde normale.

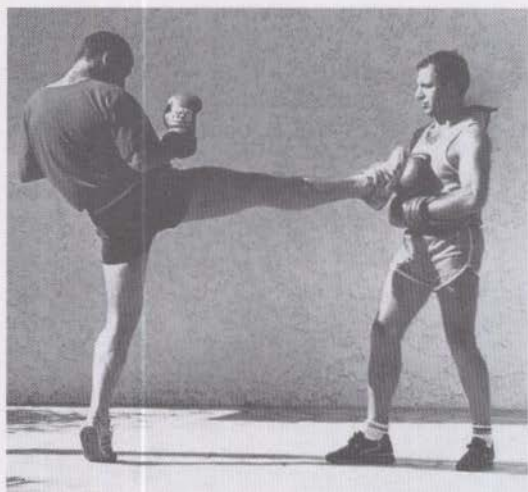


Figure 547

212. COUP DE PIED DIRECT JAMBE AVANT

Le mouvement est identique, mais la prise d'appui s'effectue sur la jambe arrière. Ce coup peut se porter au visage, au plexus, aux parties et autres points vitaux. (figure 547).

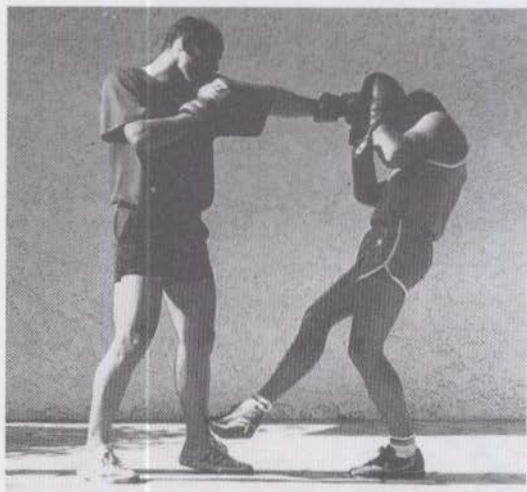


Figure 548

22. Les balayages et les fauchages

Nous en avons parlé dans les techniques de self-défense. Cependant, certains coups de pied peuvent s'apparenter à des balayages ou des fauchages.

— *Le coup de pied bas*, selon son angle d'attaque, permet des fauchages et des balayages. Il n'a plus l'aspect traditionnel d'un coup de pied bas car il est animé d'un mouvement circulaire ou semi-circulaire (figure 548). Rappelons que le fauchage est la suppression de l'appui principal alors que le balayage est en général la suppression de l'appui secondaire alors qu'il devient principal.

— Dans le même ordre d'idée que pour le coup de pied bas, citons les revers tournants bas (jambe tendue ou fléchie) ainsi que les revers croisés bas.

II. PARADES ET ESQUIVES DES COUPS DE PIED

21. Coup de pied bas

— *Parades* : Il n'y a pas de véritable parade du coup de pied bas, si ce n'est le coup d'arrêt bas (chassé).

— *Esquive* :

- En relevant la jambe attaquée (figure 549).

- En rompant.

- En changeant de garde, et en enchaînant un droit.

- Esquive à gauche ou échappée extérieure avec enchaînement d'un droit. L'esquive à gauche permet d'éviter le coup de pied bas. Le direct du droit tire l'épaule droite vers l'avant ainsi que la hanche et par voie de conséquence rend le genou droit cagneux. Le genou droit empêche donc l'éventuelle montée du coup de pied bas aux parties.

- Echappée intérieure : Avancer franchement votre pied gauche vers la droite ; pour garder votre équilibre, tirer l'épaule gauche vers l'arrière. Cette vrille du buste permet de placer un direct du gauche en sautant dans la garde de l'adversaire. Le pied gauche décalant son appui vers la gauche pour repousser le pied de l'adversaire et le déséquilibrer.

- « Taï-sabaki » en reculant la jambe gauche attaquée pour laisser passer le coup de pied bas adverse (« Taï-sabaki » = voir « tourner du corps » dans Tome 1). Frapper son corps avec le coude droit en avant ou bien asséner un coup de poing de revers avec le poing droit en effectuant un sursaut de la jambe avant dans sa garde.

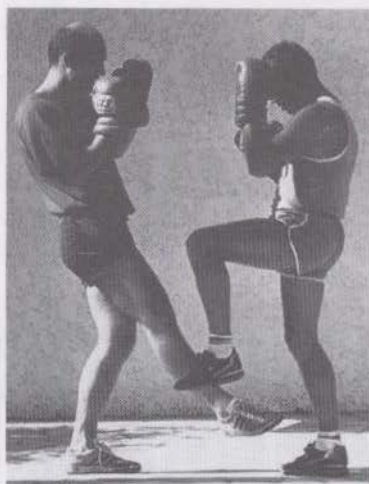


Figure 549

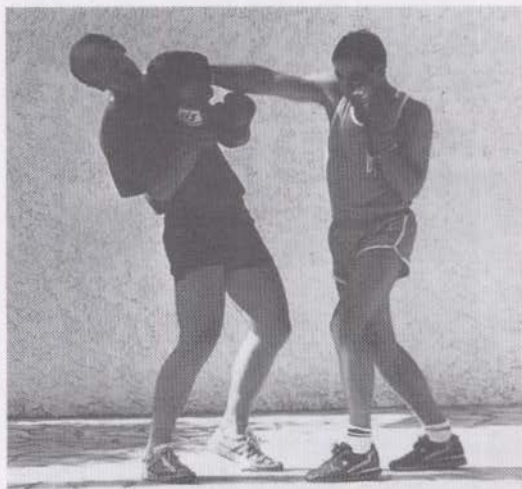


Figure 550

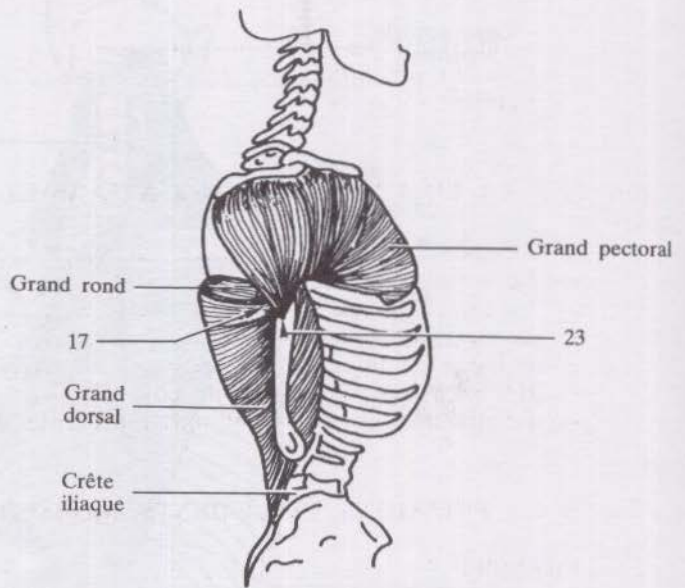


Figure 13
 VUE LATÉRALE
 DE L'APPAREIL MUSCULAIRE
 (Membre supérieur)

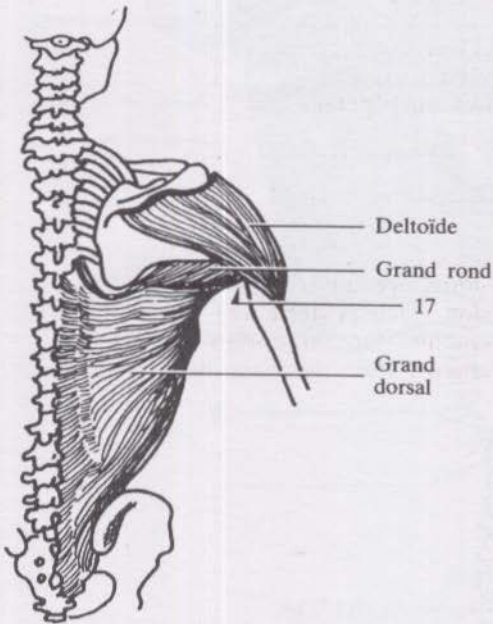


Figure 14
 VUE POSTÉRIEURE
 DE L'APPAREIL MUSCULAIRE
 (Membre supérieur)

22. « Low-kick »

— Parades

• Blocage du « low-kick » par le côté frontal et extérieur du tibia ; ce blocage doit être franc et animé d'une poussée vers l'extérieur au moment de l'impact (figure 551).

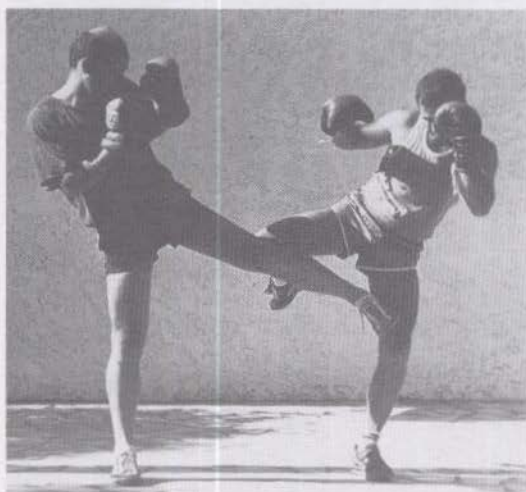


Figure 551

• Blocage avec coup de pied de côté à l'intérieur de la cuisse de la jambe d'appui de l'adversaire (figure 552).

• Au moment du départ du « low-kick », placer un coup de genou à l'intérieur de la cuisse de la jambe qui frappe ou un coup de pied aux parties ; cette technique nécessite une grande part d'anticipation (figure 553).

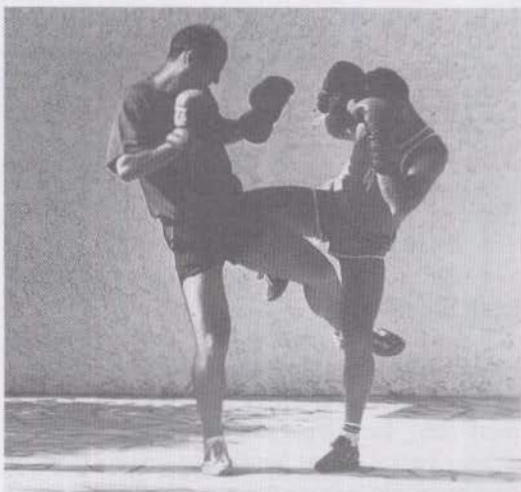


Figure 553

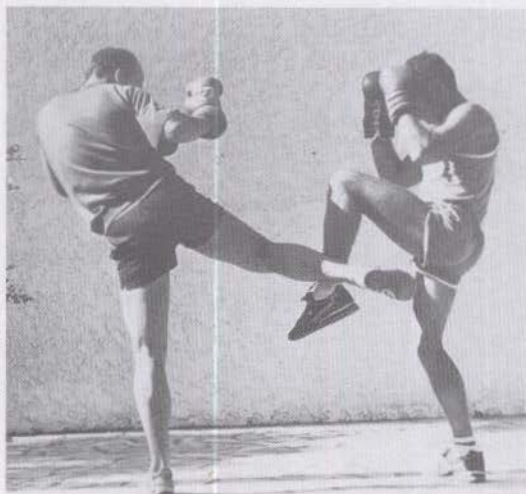


Figure 552

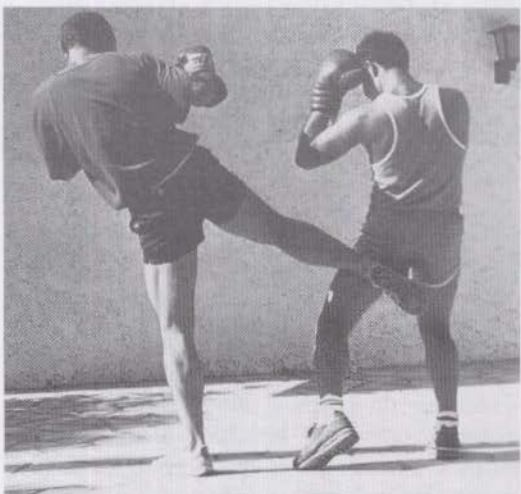


Figure 554

- Anticipez au moment de la montée du « low-kick » adverse pour frapper avec le tibia de votre jambe arrière la cuisse de sa jambe de frappe.

- Amorti du « low-kick » (figure 554).

- « Front-kick » au moment de la montée du « low-kick » adverse. (pour le « front-kick », voir les « coups de pied d'arrêt » ci-après).

- Balayage intérieur ou extérieur de la jambe d'appui.

— *Esquives :*

- En rompant.
- En changeant de garde vers l'arrière.
- Par sursaut vers l'avant en entrant dans sa garde ; accompagner ce sursaut d'un coup de genou.

23. « Middle-kick » :

— *Parades :*

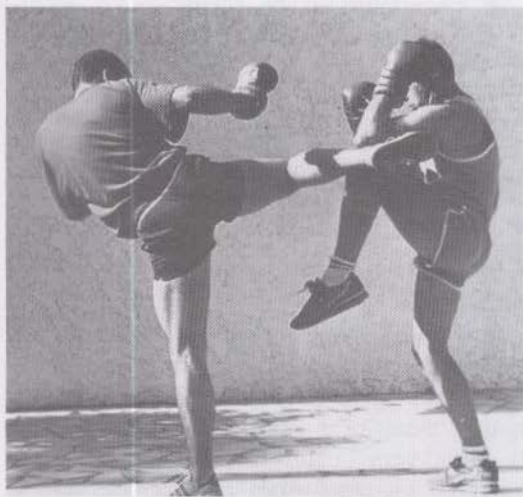


Figure 555

- par côté extérieur du tibia dans le même principe que pour la figure 133.

- Par amorti du coude ou de la jambe qui se trouve du côté de l'arrivée de la frappe (figure 555).

- Par chassé de côté sur l'intérieur de la jambe d'appui dans le même principe que pour la figure 552.

- Blocage de la jambe de frappe par un coup de genou ou de tibia sur la cuisse adverse (jambe de frappe).

- Balayage intérieur et extérieur de la jambe d'appui.

- Amorti du coup de pied par le dos.

- Par amorti du dos, saisie de la jambe qui frappe et enchaînement par coup de genou, « low-kick » ou balayage.

— *Esquives :*

- Par retrait du buste.

- En rompant.

- Par un sursaut vers l'avant dans sa garde pour enchaîner d'un coup de genou, d'un crochet, d'un uppercut ou d'un balayage.

24. « High kick »

— Parades et esquives dérivées des deux paragraphes précédents ; on peut ajouter lors du sursaut vers l'avant dans la garde de l'adversaire la possibilité d'effectuer une projection.

25. Le coup de genou

— *Esquive*

Le coup de genou se donne au corps-à-corps; l'esquive en est donc difficile; il faut accompagner un éventuel « tourner de corps » (Tai-sabaki) d'une poussée violente sur l'adversaire afin de prendre de la distance.

— *Parades*

Anticiper sur le coup de genou adverse par un coup de genou, un crochet ou un enchaînement uppercut — crochet du droit et direct du gauche pour revenir en garde en se protégeant.

26. Les chassés

— *Parades*

● Parade par protection, c'est-à-dire reculer vivement et placer sur le point d'impact le gant du poing avant si le chassé est bas, le gant du poing arrière pour les chassés au corps. Cependant, cette technique présente des dangers si l'adversaire enchaîne, d'où la nécessité de placer l'autre poing en protection.

● Parade par balayage : le balayage est effectué par l'avant-bras qui chasse le coup de pied vers l'extérieur pour que l'adversaire vous tourne le dos en fin de mouvement.

● Parade par prise de jambe : Si le chassé frappe au corps, placer les mains au niveau du poing d'impact, les mains étant croisées l'une sur l'autre, paume vers le sol, afin de permettre la saisie simultanée du talon et de la pointe du pied de l'adversaire. Appliquer une rotation sur la

jambe adverse pour déséquilibrer l'adversaire et enchaîner d'un coup de pied au sol. Ou bien encore, balayer la jambe d'appui.

● Parade appuyée : Esquiver puis à l'aide d'une ou des deux mains, pousser sèchement la jambe de frappe vers le bas et lui asséner un « front-kick », un chassé ou encore un balayage au moment où elle reprend appui sur le sol.

● Parade par coup d'arrêt du pied ou du poing. Par exemple, on peut arrêter le chassé adverse en se décalant et en effectuant un sursaut dans sa garde tout en lui assénant un direct du gauche et du droit. On peut aussi arrêter un chassé en appliquant un « low-kick », un coup de pied circulaire ou un chassé au moment où l'adversaire arme son coup.

— *Esquives*

● En levant la jambe pour un chassé bas.

● Par un tourner de corps (Tai-sabaki) tout en déviant la jambe de l'adversaire à l'aide des avant-bras.

● En rompant.

● En changeant de garde.

● Par un déplacement latéral.

27. Les fouettés

— *Parades*

● Parade extérieure : Le bras qui se trouve du côté de l'arrivée du coup s'élève à hauteur du pied adverse; le coude est haut, l'avant-bras vers le bas, la paume de la main vers l'extérieur. Ne pas attendre l'arrivée du coup mais aller légèrement à sa rencontre.

- Parade intérieure : Effectuer un retrait du corps puis chasser la jambe de l'adversaire dans le sens de sa frappe pour lui interdire un retour au groupé. Il se trouve alors de dos et vous pouvez enchaîner en coup de genou, coup direct dans le dos, etc.

- Parade au coup de pied de figure : Soit en opposition avec le bras opposé à celui d'où vient le coup, soit en parade extérieure avec le dos du gant qui se trouve du côté d'où vient le coup.

- Parade au coup de pied de poitrine : On peut appliquer une parade en opposition avec la paume de la main qui se trouve à l'opposé de l'arrivée du coup par exemple.

28. Les revers

Appliquer la même panoplie de parades et d'esquives que pour les autres coups de pied. On peut ajouter contre le revers figure :

- Le retrait du buste.
- L'esquive rotative.
- La parade extérieure.
- La parade en opposition.
- Les changements de garde en arrière.
- Les balayages après sursaut vers l'avant.

29. Les mouvements croisés

Appliquer les mêmes principes que pour les techniques précédentes en distinguant chassés, fouettés, etc. et en profitant des moments de moindre équilibre, c'est-à-dire précisément au moment du croisement des jambes.

30. Les mouvements tournant

Mêmes principes que pour les techniques précédentes en exploitant au maximum le moindre équilibre au moment de la rotation et les instants où l'adversaire vous tourne le dos.

31. Les coups de pied directs

L'esquive est possible en rompant, par retrait du buste ou du corps selon les cas, par tourner du corps (Taï-Sabaki) pour sortir de la ligne d'attaque. On peut aussi dévier ou descendre le coup de pied en appuyant de la paume de la main. On peut également s'inspirer des techniques utilisées contre le « low-kick ».

Comme pour la parade du chassé par prise de jambe, on peut bloquer le coup de pied bras croisé, saisir le pied adverse, pour le faire tourner sur lui-même et provoquer la chute de l'adversaire.

Pour arrêter une offensive adverse, on utilise des coups de pied déjà étudiés mais dépouillés car leur emploi doit être simple, très rapide et peu coûteux en énergie. Par exemple :

- Le coup de pied bas de boxe française.
- Les chassés au corps ou aux jambes de la jambe arrière ou de la jambe avant.
- Le coup de pied poitrine, surtout en jambe avant.
- Quelques combattants très souples pourront placer éventuellement des chassés ou revers figure.

Nous allons étudier maintenant le « front-kick » de boxe thaïlandaise qui assure pour un minimum d'effort le maintien à distance de l'adversaire.

— LE « FRONT-KICK » DE LA BOXE THAÏLANDAISE

C'est un coup de pied de face s'apparentant au coup de pied direct ; il est utilisé pour arrêter l'attaque adverse et s'exécute à l'économie.

Étude des trois temps

— *1^{er} temps* : Préparation. Vous êtes en garde à gauche, de profil en appui alternativement sur la jambe gauche puis sur la jambe droite. L'adversaire décide d'enchaîner une série au poing. Vous ne voulez pas risquer l'engagement. Prendre appui sur la jambe arrière (droite), légèrement sur la plante du pied, ouvert à 90° environ,

c'est-à-dire perpendiculaire à la direction de l'adversaire. La jambe avant est légère et presque décollée en direction de l'adversaire (figure 556).



Figure 556

— *2^e temps* : Frappe. Le buste s'incline légèrement vers l'avant pour alourdir le mouvement ; le bassin se place de trois-quart face à l'adversaire, légèrement tourné vers la droite. Léger déséquilibre vers l'avant pour donner tout votre poids au coup de pied. La jambe d'appui est tendue ; le pied en extension ; la tête vient vers l'avant comme pour donner un coup de façon à affirmer la poussée vers l'avant. Il y a contraction des abdominaux qui assurent la rigidité du contact. La jambe avant gauche s'élève directement pour pousser ou frapper au corps au niveau médian. Il n'y a pas fléchissement comme pour le « mae-geri » ; la jambe monte déjà tendue ou semi-tendue (figure 557). L'impact sec et lourd repousse l'adversaire. Le coup se renforce de la vitesse acquise par l'extension de la jambe d'appui et du pied d'appui, du poids du corps en déséquilibre avant. Ce poids et cette vitesse sont entièrement transmis par la jambe avant car

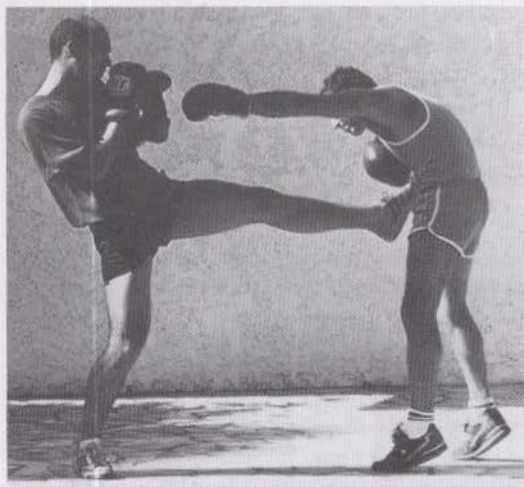


Figure 557

elle monte droite et tendue dans l'axe naturel du transfert de poids. Il faut imaginer que l'on se trouve à deux mètres d'un mur et que l'on veut prendre appui sur celui-ci de tout son poids avec la jambe avant.

— 3^e temps : Retour à la position initiale ou enchaînement pied-poing.

Ce coup se porte généralement :

- Sur la cuisse avant de l'adversaire pour arrêter sa progression. On peut aussi avec un « front-kick » sur sa cuisse se servir de l'impact comme un appui (même principe que le pied d'appel du saut en hauteur en athlétisme). On profite de cet appui comme d'une marche d'escalier constituée par la cuisse de l'adversaire (partie supérieure) pour enchaîner un coup de genou à la poitrine ou au visage. Dans ce cas, il faut saisir de ses deux mains la nuque de l'adversaire pour faire pencher sa tête vers l'avant à la rencontre de notre genou qui frappe. On peut aussi utiliser l'appui du « front-kick » sur la cuisse pour placer un coup de pied circulaire au niveau du visage en se servant de la cuisse adverse comme un « tremplin » ou un « escabeau ».

- Au corps : ventre, plexus pour repousser ou blesser.

Nous vous renvoyons à la partie « enchaînements » ci-après pour des exemples de coups de pied d'arrêt.

E — LE CORPS-A-CORPS

En boxe totale en général, le corps-à-corps autorise des coups extrêmement violents et efficaces. Que les combattants soient liés par une saisie ou seulement très rapprochés, le corps-à-corps favorise dans les deux cas le travail :

- Des poings.
- Des coudes.
- Des genoux.
- Des projections.
- Des « low-kick ».

Pour gagner cet échange, la qualité de la saisie est capitale; elle doit littéralement neutraliser l'adversaire pour vous permettre d'effectuer un travail de sape décisif.

— *L'adversaire a réussi à vous saisir en corps-à-corps*

- Garder les yeux ouverts pour voir venir les coups.

- Les coups n'ont pas beaucoup d'amplitude. On peut donc les arrêter très vite ; par exemple, aller à la rencontre d'un coup de genou adverse avec les deux mains mais l'une sur l'autre, paume vers le sol, pour arrêter le coup et enchaîner immédiatement en balayage ou en projection. On peut

également placer soi-même un coup de genou de protection à l'intérieur de la cuisse de la jambe adverse qui frappe.

• Dans tous les cas, si l'adversaire vous domine par la qualité de sa saisie, dégagez-vous le plus vite possible en enchaînant quelques coups de protection.

— *La saisie de boxe thaïlandaise*

Vous pouvez par exemple pousser votre adversaire peu à peu dans un coin et le saisir avec vos deux mains derrière sa tête ; baissez celle-ci en force vers l'avant ; resserrer vos coudes ; placez-vous légèrement de côté pour ne pas être dans l'axe direct de ses coups et immédiatement, donnez un coup de genou dans ses côtes. Vous pouvez changer d'axe et utiliser votre autre jambe et votre corps pour maintenir l'adversaire de profil et enchaîner des coups de genou dans sa cuisse vulnérable et même dans ses côtés jusqu'à ce qu'il s'écroule.

Nous vous renvoyons à la partie « enchaînements » ci-après pour des exemples de corps-à-corps.

F — PROJECTIONS, BALAYAGE ET FAUCHAGE

La meilleure façon d'étudier ces techniques reste sans conteste l'apprentissage progressif du Jiu-Jitsu, du Judo, de l'Aïkido, etc. Ces techniques permettent en « boxe totale » de se dégager de situations difficiles au corps-à-corps. Comme dans la rue, il s'agit de rechercher la plus grande simplicité en la matière et surtout d'enchaîner systématiquement un coup décisif lorsque l'adversaire est au sol.

Quelques techniques sont naturellement issues de la « boxe totale » telle :

• Le coup de pied bas qui permet, selon l'angle de frappe, des fauchages et des balayages.

• Les revers tournants bas avec jambe tendue ou fléchie.

• Les revers croisés bas.

• Les « low-kick ».

Des techniques présentées dans la partie « self-défense » peuvent être utilisées pour la « boxe totale ».

Des techniques de projections, balayages et fauchages sont présentées dans la partie « enchaînements » ci-après. Ce sujet étant très vaste, nous avons volontairement limité notre étude aux techniques les plus simples et les plus rustiques ; si vous éprouvez le besoin d'approfondir cette étude spécifique, nous vous recommandons de vous adresser aux différents professeurs de Judo, Aïkido, Jiu-jitsu, Tai-jitsu, et autres arts martiaux.

G — LES ENCHAÎNEMENTS

Contre un adversaire qui ne s'attend pas à votre attaque, un seul coup peut suffire. Mais dans le cas contraire, vous serez obligé de varier et de multiplier les attaques. C'est la raison pour laquelle nous présentons de nombreux enchaînements. Vous pouvez vous exercer à les exécuter tous mais nous vous conseillons d'en choisir quelques-uns adaptés à votre morphologie, à votre équilibre, à votre souplesse et d'en faire des « spéciaux », c'est-à-dire des mouvements que vous maîtrisez parfaitement après les avoir répétés des milliers de fois. Ils seront les garants de votre efficacité et par là même de votre succès.

I. LES ENCHAÎNEMENTS SUR COUPS DE PIED BAS

— Coup de pied bas doublé de la même jambe avec sursaut intermédiaire vers l'avant.

— Coup de pied bas doublé des deux jambes.

— Coup de pied bas suivi d'un coup de pied de flanc de la même jambe.

— Coup de pied bas et chassé bas même jambe.

— Coup de pied bas et revers figure.

— Coup de pied bas et « low-kick ».

— Coup de pied bas, retour en garde et chassé en rebondissant.

— Coup de pied bas, posé à l'intérieur et chassé tournant.

— Coup de pied bas, entrée dans la garde adverse en gauche droite.

— Coup de pied bas, posé de jambe et direct du bras avant (figures 558 à 560).

— Coup de pied bas, chassé bas de l'autre jambe en sautant.

— Coup de pied bas et coup de pied figure de l'autre jambe en sautant.

— Feinte de coup de pied et chassé bas de la jambe avant.



Figure 559

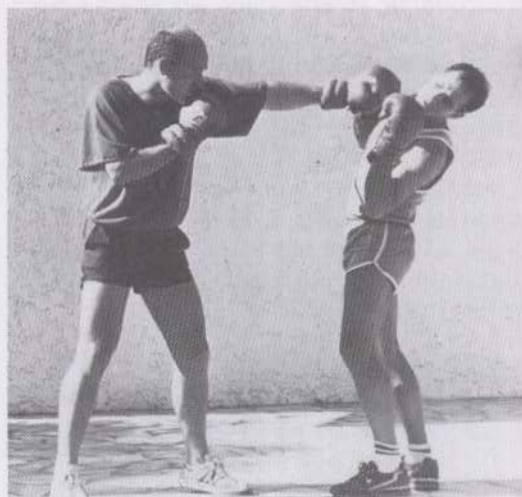


Figure 560

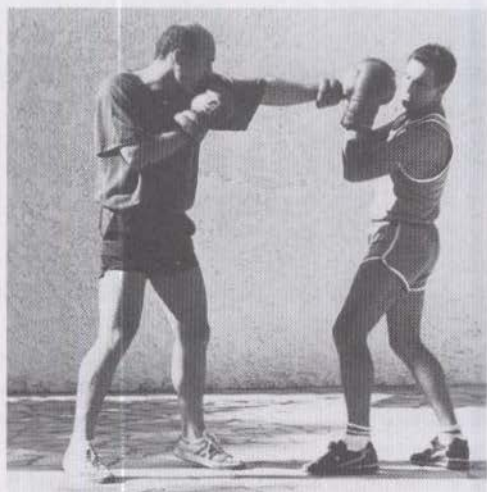


Figure 558

II. LES ENCHAÎNEMENTS SUR CHASSÉS

— Chassés, poser la jambe et fouetté-croisé.

— Chassé, poser la jambe et revers-croisé.

- Double chassé de la même jambe.
- Chassé bas et coup de pied flanc.
- Chassé bas et revers figure.
- Chassé, retour en garde et chassé en rebondissant.
- Chassé, et coup de pied sauté.
- Chassé d'une jambe suivi du chassé de l'autre jambe.
- Chassé doublé des deux jambes en sautant.

III. LES ENCHAÎNEMENTS SUR « LOW-KICK », « HIGH-KICK » ET « MIDDLE-KICK »

- « Middle-kick » puis coup de genou de l'autre jambe.
- « Low-kick » puis « high-kick » de la même jambe.
- Coup de pied direct et coup de genou de la même jambe.
- « Low-kick » de la jambe avant puis direct du gauche et direct du droit (gauchedroite) (figures 561 à 563).

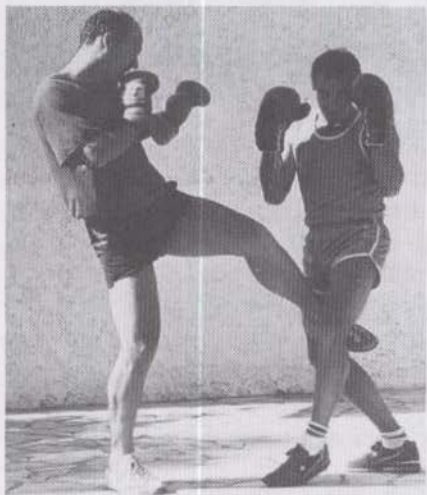


Figure 561

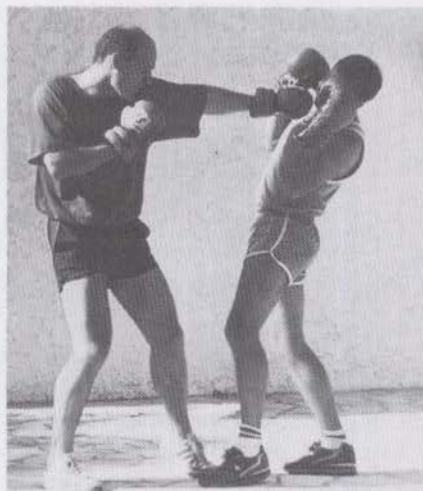


Figure 562

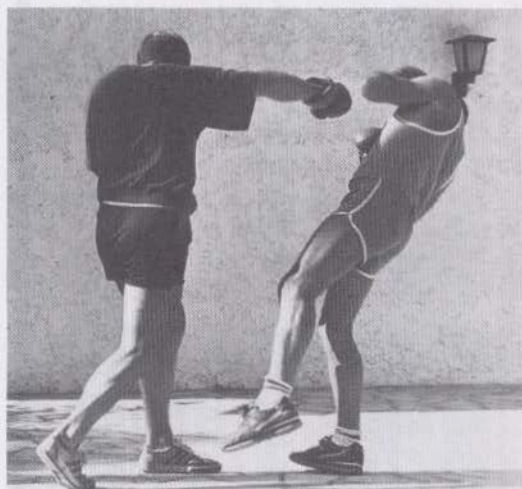


Figure 563

- « Low-kick » de la jambe arrière puis coup de genou de l'autre jambe.
- Sur un « mawashi-geri » (voir Tome 1) de l'adversaire, enchaîner un « low-kick » de la jambe avant puis un « low-kick » de la jambe arrière.
- « Middle-kick » de la jambe arrière enchaîné d'un coup de genou de la même

jambe sans la reposer, puis saisie de la nuque de l'adversaire et coup de genou de l'autre jambe.

— « Low-kick » de la jambe avant, direct du gauche, direct du droit, « low-kick » de la jambe arrière dans le dos au niveau des côtes flottantes.

— « Low-kick » de la jambe avant à l'intérieur de la cuisse, « low-kick » de la jambe arrière, direct du gauche, sursaut vers l'avant accompagné d'un coup de coude et d'un fauchage (figures 564 à 566).

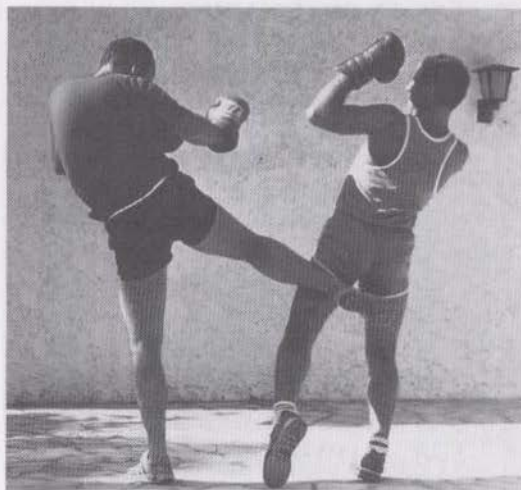


Figure 565

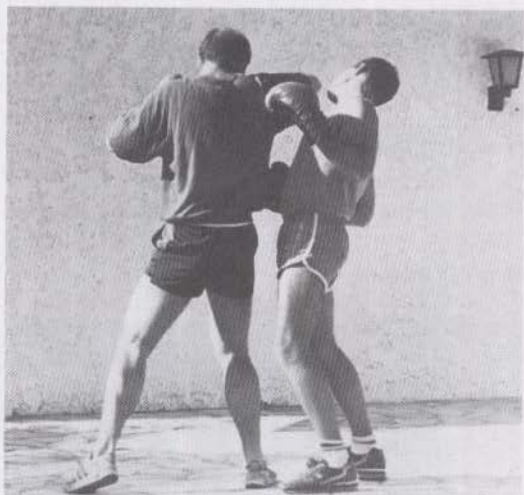


Figure 566

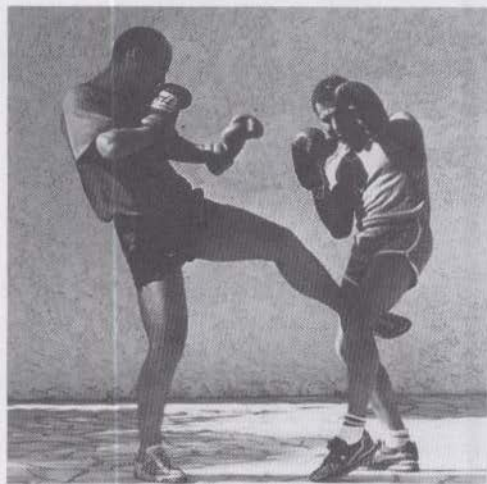


Figure 564

— « Low-kick » de la jambe arrière, saisie de la nuque de l'adversaire pour le plier vers l'avant, coup de genou de l'autre jambe ; grâce à la saisie, obliger l'adversaire à faire une rotation d'un quart de tour afin qu'avec votre autre jambe vous frappiez d'un coup de genou son deuxième flanc.

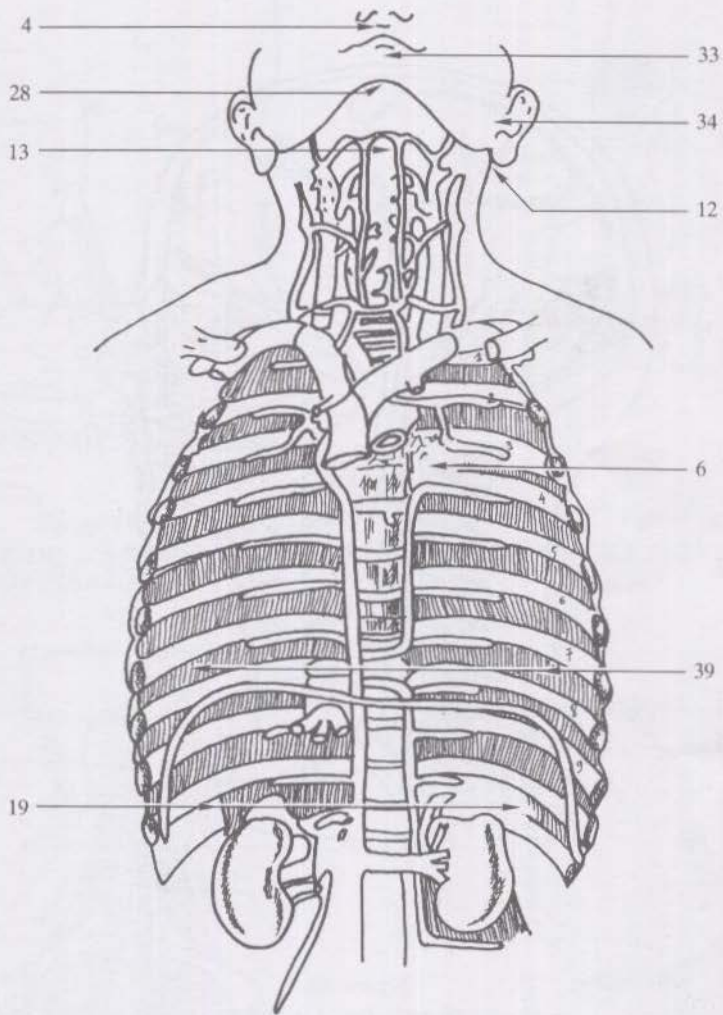


Figure 15
 APPAREIL CARDIO-VASCULAIRE
 VUE ANTÉRIEURE

IV. LES ENCHAÎNEMENTS SUR FOUETTÉS

— Coup de pied de flanc et chassé de la même jambe.

— Coup de pied de flanc doublé de la même jambe.

— Coup de pied de flanc et revers.

— Coup de pied de flanc, retour en garde et chassé en rebondissant.

— Coup de pied de flanc, retour en garde et coup de pied de flanc de la même jambe.

— Coup de pied de flanc, poser la jambe et chassé-croisé.

— Coup de pied de flanc de la jambe avant et coup de pied sauté de l'autre jambe.

— Feinte de fouetté, le pied se pose vers l'intérieur et revers tournant.

V. LES ENCHAÎNEMENTS SUR REVERS

— Revers figure et coup de pied figure de la même jambe.

— Revers figure et chassé bas de la même jambe.

— Revers figure et coup de pied figure de l'autre jambe.

— Revers figure et coup de genou de l'autre jambe.

— Revers bas et coup de pied figure de la même jambe.

VI. TROIS EXEMPLES D'ENCHAÎNEMENTS POUR COUP DE PIED DIRECT ET « FRONT-KICK »

— Coup de pied direct et chassé croisé.

— Coup de pied direct et revers.

— « Front-kick » sur la jambe avant de l'adversaire et coup de pied sauté, médian au visage (figures 567 à 569).



Figure 567

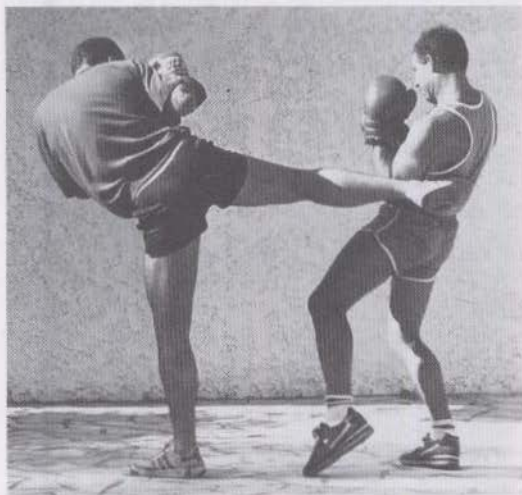


Figure 568

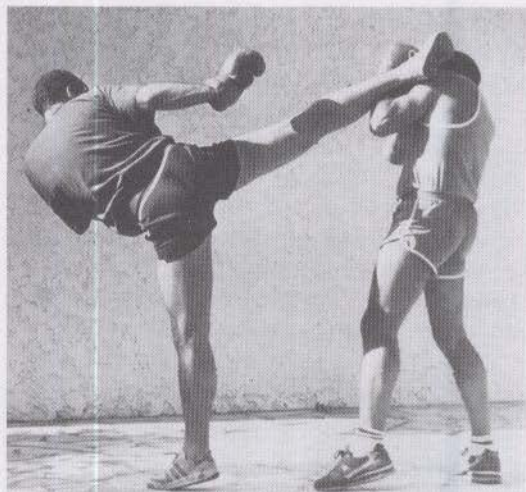


Figure 569

VII. LES ENCHAÎNEMENTS SUR MOUVEMENTS CROISÉS ET TOURNANTS

On peut varier à l'infini les enchaînements mais ils ne doivent pas compromettre l'équilibre du combattant. Notons au passage l'enchaînement original qui consiste à doubler un mouvement tournant; on appelle communément cette technique « l'Hélice ».

H — LES COMBINAISONS

Il est impératif sur une attaque adverse de parer, de bloquer ou d'esquiver mais surtout d'enchaîner ; sans enchaînement,

vous vous exposez à subir d'autres attaques car l'adversaire reste libre de frapper. Voici donc quelques exemples que vous pouvez étudier en ayant à l'esprit qu'une combinaison n'est efficace que si elle est exécutée à l'état « réflexe ».

L'adversaire vous attaque :

I. SUR COUP DE PIED BAS

— Echappée intérieure (la jambe avant attaquée esquive le coup en se déplaçant vers l'intérieur) et chassé.

— Esquive haute et coup de pied bas de l'autre jambe.

— Echappée intérieure, poser la jambe et « low-kick » jambe arrière.

— Echappée intérieure et coup de coude bras avant.

— Echappée intérieure et revers tournant (figures 570 et 571).

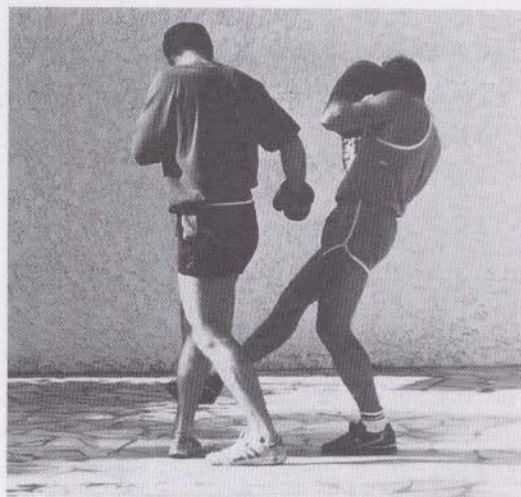


Figure 570

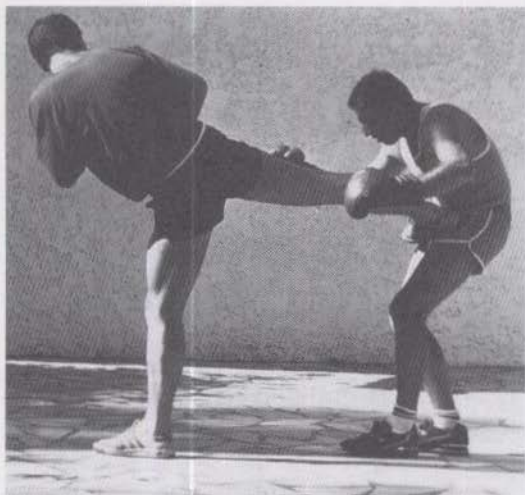


Figure 571

- Echappée intérieure et coup de genou de la jambe arrière.
- Echappée extérieure et fouetté.
- Echappée extérieure et coup de genou.
- Esquive en changeant de garde sur place et coup de pied croisé.
- Echappée intérieure et balayage.

II. SUR CHASSÉ

- Si le chassé est bas, esquive intérieure et remise d'un chassé bas au creux poplité.
- Sur chassé haut, esquive rotative et balayage de la jambe d'appui.
- Sur chassé au corps, parade bloquée, prise de jambe et « low-kick » sur la jambe d'appui.
- Sur chassé au corps, parade en saisissant et en poussant la jambe saisie vers le haut, ce qui provoque le déséquilibre de l'adversaire, et permet d'enchaîner au sol par un coup de talon au corps.

— Sur chassé poitrine, saisie de la jambe après retrait du buste et coup de pied bas sur la jambe d'appui.

— Sur chassé poitrine, tourner de corps (Taï-sabaki), saisie de la jambe et coup de pied bas sur la jambe d'appui (figure 572).

— Sur chassé poitrine, entrer dans la garde et exécuter un fauchage intérieur (figure 573). Enchaîner au sol par un coup de talon au corps (figure 574).

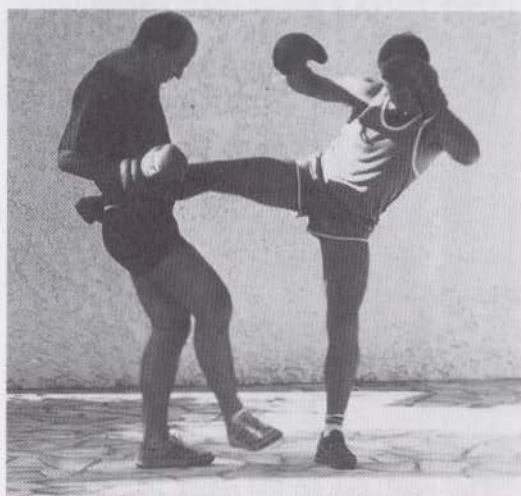


Figure 572

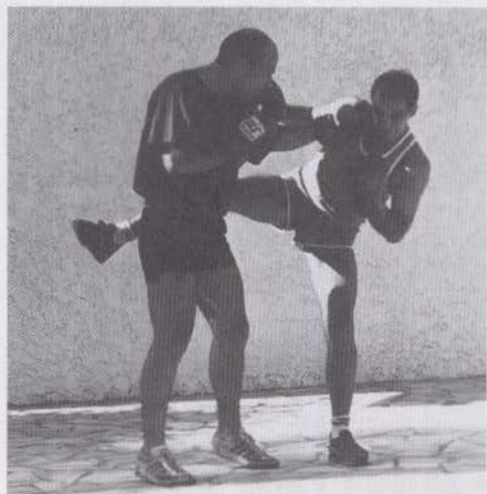


Figure 573

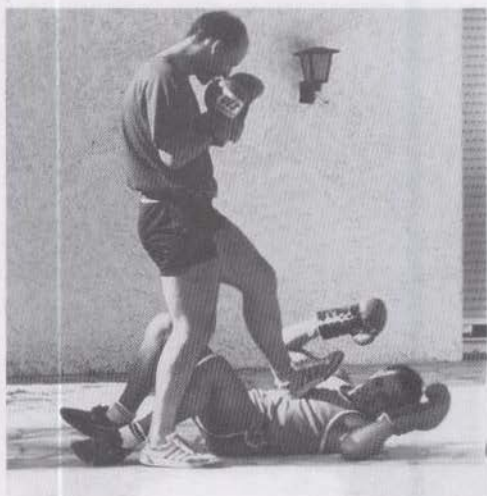


Figure 574

III. QUELQUES COMBINAISONS SUR « LOW-KICK », « HIGH-KICK » ET COUP DE GENOU

— Sur « low-kick », blocage avec le tibia et direct du gauche.

— Sur une attaque en « mawashi-geri » ou en « middle-kick » de l'adversaire, esquiver latéralement et contre-attaquer en « low-kick » sur la jambe d'appui.

— Sur « high-kick », amorti de l'épaule, saisie de la jambe de l'adversaire, contre-attaquer d'un coup de coude suivi d'un coup de genou.

— Sur « low-kick », blocage avec le tibia et sans poser la jambe, enchaîner par un « low-kick » à l'intérieur de la cuisse de l'adversaire suivi d'un direct du droit.

— Sur « high-kick », amorti de l'épaule et enchaîner d'un coup de pied retourné.

— Sur un « low-kick », attaquer en coup de genou à l'intérieur de sa cuisse (cuisse de la jambe de frappe de l'adversaire),

reposer la jambe, enchaîner un « low-kick » de l'autre jambe, un direct du gauche et un crochet du droit (crochet plongeant).

— Sur un « high-kick », bloquez avec l'épaule en saisissant la jambe; enchaîner avec un « low-kick » sur la cuisse de la jambe d'appui.

— Sur un « low-kick », amorti du coup avec le dos et coup de coude en revers tournant. On peut aussi délivrer un coup de poing en revers tournant.

— Sur un « low-kick », blocage avec la face externe du tibia et sans reposer la jambe, délivrer un « low-kick » sur la jambe d'appui.

— Sur un « high-kick » ou un « mawashi-geri », saisir la jambe de l'adversaire, rentrer dans sa garde et effectuer un grand fauchage intérieur.

— Sur un « low-kick », blocage avec la face externe du tibia, direct du gauche puis direct du droit, saisie derrière la nuque et coup de genou.

— Sur un « low-kick », au moment du départ du coup, entrer dans la garde adverse, donner un coup de coude au visage et projeter l'adversaire comme présenté à la figure 575.



Figure 575

— Sur « low-kick », bloquez avec la face externe du tibia et enchaîner par un « low-kick » jambe arrière sur la jambe d'appui de l'adversaire (figures 576 et 577).

— Sur un « low-kick », blocage avec la face externe du tibia, rentrer dans la garde et coup de coude au visage ou au corps (figures 578 et 579).

— Sur un « low-kick », blocage avec la face externe du tibia, direct du droit, saisie à la nuque et coup de genou (figures 580 à 582).

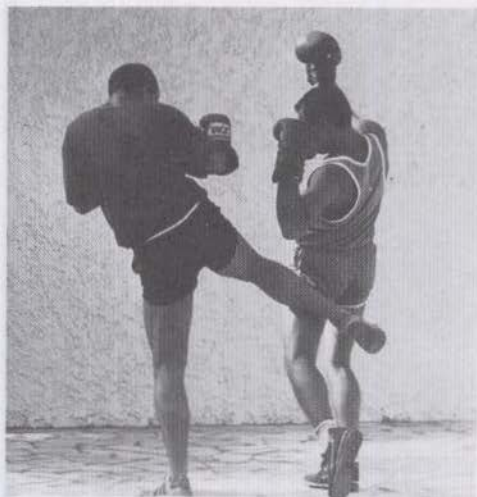


Figure 577

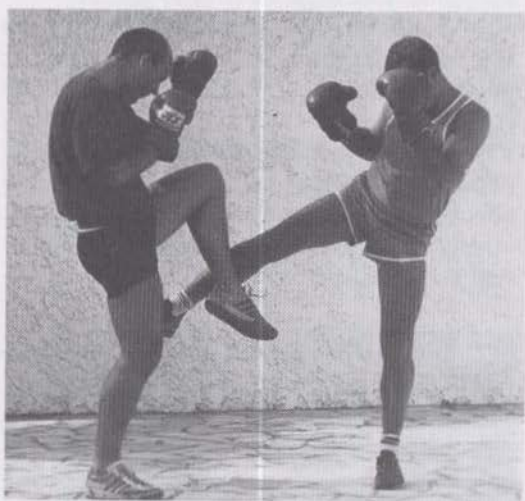


Figure 576

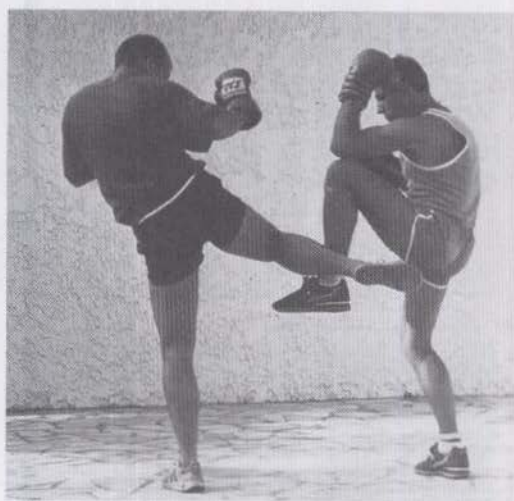


Figure 578

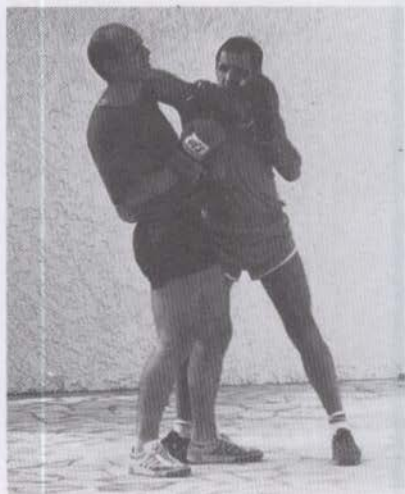


Figure 579

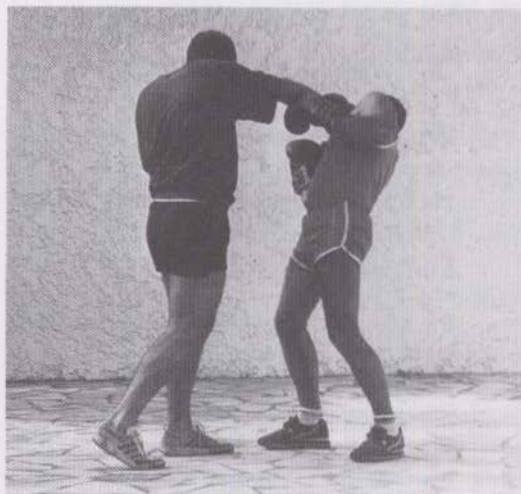


Figure 581

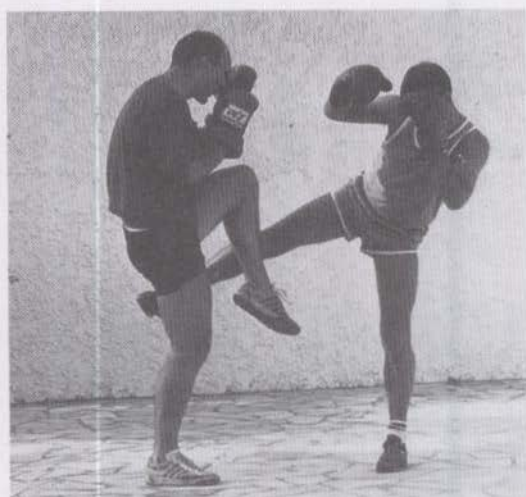


Figure 580

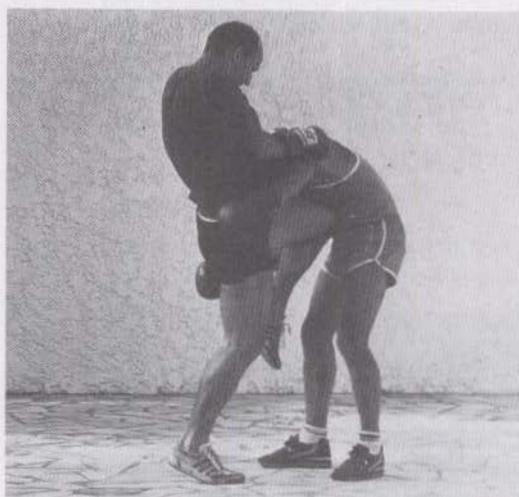


Figure 582

IV. SUR FOUETTÉS

— Parade en opposition et chassé de la jambe avant (figure 583).

— Parade en opposition et chassé de la jambe arrière.

— Prise de jambe, coup de pied bas sur la jambe d'appui.

— Parade extérieure et coup de pied bas sur la jambe d'appui.

— Parade extérieure et fouetté de la jambe avant ou de la jambe arrière.

— Sur un fouetté bas ou médian, bloquer avec la face externe du tibia, direct du gauche, revers tournant (figures 583 à 586).

— Parade extérieure et chassé de la jambe avant ou de la jambe arrière.

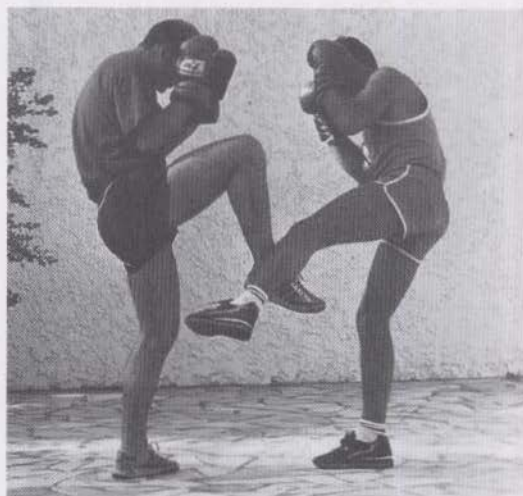


Figure 584

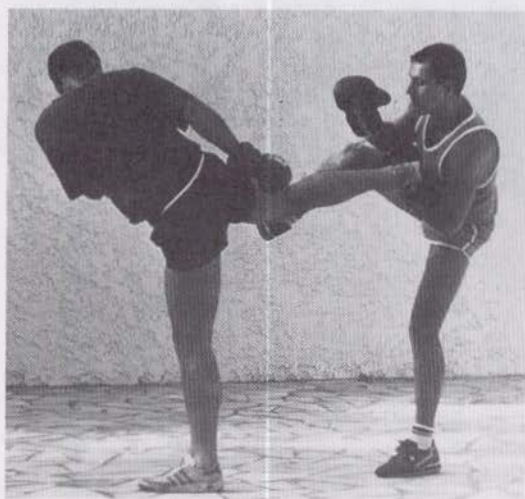


Figure 583



Figure 585

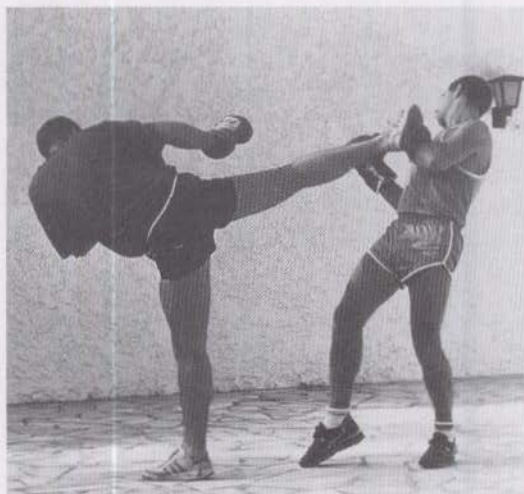


Figure 586

— Parade extérieure et revers jambe avant ou jambe arrière.

— Parade intérieure et coup de pied bas sur la jambe d'appui.

— Parade intérieure et chassé sur les reins ou au creux poplité (pour déséquilibrer).

— Parade extérieure avec fauchage ou mouvement de hanches ; ou bien encore ramassement de jambe pour le déséquilibre et le projeter au sol.

V. SUR REVERS

— Sur revers figure, on peut employer l'esquive rotative, la prise de jambe, la parade extérieure auxquelles on associe des « low-kick », des coups de pied bas, des balayages ou des projections.

— Sur revers au corps, on peut exécuter

une parade extérieure ou une parade en opposition à laquelle on peut associer fouetté, « low-kick », balayage, etc.

— Sur revers bas ; on peut esquiver en rompant, en esquivant en haut, en changeant de garde en arrière pour ensuite remettre un coup de poing ou un coup de pied ou éventuellement un balayage ou une projection.

VI. SUR UN COUP DE PIED DIRECT OU UN « FRONT-KICK »

— Sur attaque en coup de pied direct, dévier le coup vers l'intérieur avec l'avant-bras et enchaîner au corps.

— Sur un coup de pied direct, dévier avec l'avant-bras son pied vers l'extérieur et enchaîner avec un « low-kick » de la jambe arrière.

— Sur un coup de pied direct, dévier le coup avec l'arête frontale du tibia en pivotant à 90° vers l'intérieur et enchaîner d'un « low-kick » aux jambes.

— Sur « front-kick » ou coup de pied direct, on peut effectuer un tourner de corps (Taï-sabaki) et délivrer ensuite un « low-kick ».

— Sur coup de pied direct et « front-kick », on peut effectuer un léger retrait du buste, saisir le pied de l'adversaire et le repousser violemment en le faisant monter, ce qui provoque son déséquilibre.

VII. SUR MOUVEMENTS CROISÉS OU MOUVEMENTS TOURNANTS

— Selon que le mouvement se termine par un chassé, un revers, etc., il suffit d'adapter la riposte en fonction des techniques précédemment étudiées.

I — LES PARCOURS DE BOXE TOTALE

Des parcours de boxe totale similaires à ceux présentés dans la deuxième partie

« Self-défense » peuvent être mis sur pied afin de tester la valeur des combattants dans une phase dynamique sur cette spécificité.

Il peut s'agir également de parcours mixte « self-défense-boxe totale » qui permettent une synthèse des techniques de combat.

D'autres parcours avec « nage », « tir », etc. peuvent être mis sur pied selon la finalité escomptée.

Nous vous renvoyons au tome 2 « Self-défense » pour les exemples de parcours en intérieur (appartement) ou en extérieur (parcours naturel).



TECHNIQUE DE COMBAT AU CORPS A CORPS

Kim ORIOL

Raymond H.A. CARTER



LES AUTEURS

Kim ORIOL

Officier de la Gendarmerie Nationale, breveté GIGN - Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale -, Kim ORIOL pratique les arts martiaux et les sports de combat depuis plus de quinze années.

Il a étudié les diverses techniques de combat dont le jiu-jitsu, le judo, le karaté, l'aïkido, les boxes française, américaine et thaïlandaise ainsi que les armes du kobudo.

Enseignant le judo et le karaté, il a été Chef-Instructeur de combat au corps à corps au GIGN et possède une expérience approfondie des techniques de combat au corps à corps.

Raymond H.A. CARTER

Officier de la Gendarmerie Nationale, il est pilote breveté d'hélicoptère et d'avion. Professeur de natation et plongeur autonome, il est également un spécialiste du combat aquatique.

Il pratique les arts martiaux et les sports de combat depuis plus de vingt années. Il a étudié le jiu-jitsu, le judo, l'aïkido, le karaté, les armes du kobudo ainsi que les boxes anglaise et française.

Enseignant l'aïkido et le karaté, il a également été instructeur de combat au corps à corps et de self-défense dans le cadre professionnel.

SOMMAIRE GÉNÉRAL

Tome 1

1. LE CORPS ET LE COMBAT

Points vitaux et points sensibles. Les armes naturelles du corps humain. Les coups et les « atémis ». Entraînement des armes naturelles aux coups et « atémis ». Pression, pincements et morsures.

2. LA SELF-DÉFENSE

La défense légitime. Approche du combat réel et de la concentration. Déplacements et postures. Le cri. Les techniques de self-défense.

3. LA BOXE TOTALE

Tome 2

4. TECHNIQUES DE NEUTRALISATION

Clés. Immobilisations. Etranglements. La défense contre l'agression d'un chien.

5. TECHNIQUES D'INTERVENTION ET D'ARRESTATION

Le contrôle de personnes. Le contrôle de véhicules. Les techniques de fouilles. Les techniques pour passer les menottes. Conduite d'un prisonnier. Les techniques de débarquement d'un véhicule. Visite de locaux, navires et avions. Techniques pour porter secours à une personne agressée. La protection d'une personne. Intervention dans un local occupé ou arrestation d'un individu dangereux.

6. LE COMBAT AQUATIQUE

Tome 3

7. LE BATON ET LE FUSIL

Le fusil. Le bâton. Le « bâton articulé ».

8. LES TECHNIQUES SPÉCIALES

Canne et parapluie. Le Yawara. Le Nunchaku. Le Tonfa. Autres armes du kobudo.

9. UNE PÉDAGOGIE DU COMBAT AU CORPS A CORPS

L'entraînement physique. Parcours self-défense et explications diverses. Kuatsu. La pédagogie dans les arts martiaux.

EXTRAIT DE LA PRÉFACE de Christian Prouteau

Préfet Délégué à la Sécurité des Jeux Olympiques.
Fondateur et Ancien Commandant du GIGN

« ... il est important qu'un tel ouvrage existe... » un document exceptionnel unique, au plan technique et surtout pédagogique. Loin du geste purement académique, c'est la meilleure synthèse de ce que les arts martiaux ont de plus réalistes, parfaitement adaptée aux situations auxquelles les forces de sécurité peuvent être confrontées. A travers l'expérience, le savoir-faire et le regard de ses auteurs, c'est le document de référence et le seul... »

Couverture :
Photo Francis Delvert

Le logo est un dessin fait par Raymond Carter, père d'un des auteurs, tiré de son œuvre « La Gargouille ».

TECHNIQUE DE COMBAT 1



ISBN 2-7027-0441-7



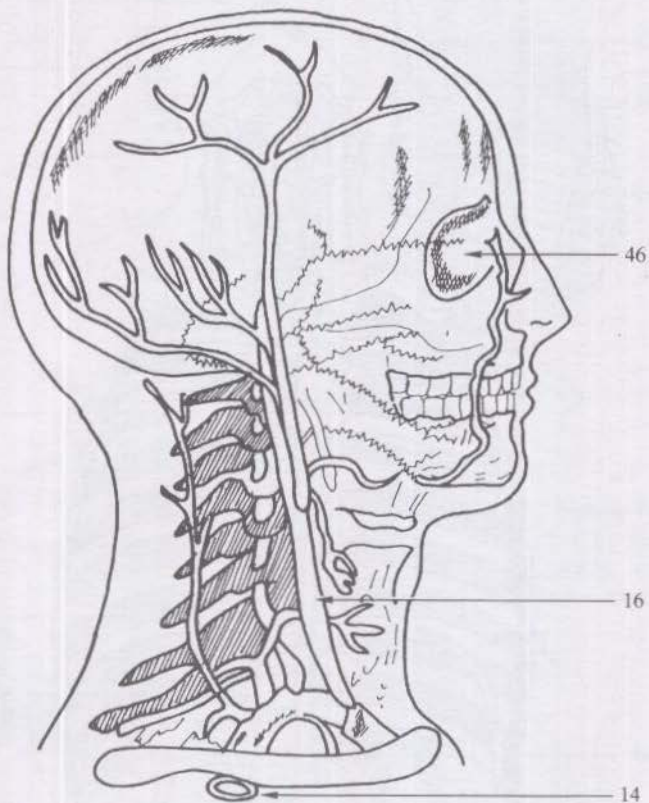


Figure 16
*ARTÈRES DE LA TÊTE
ET DU COU*

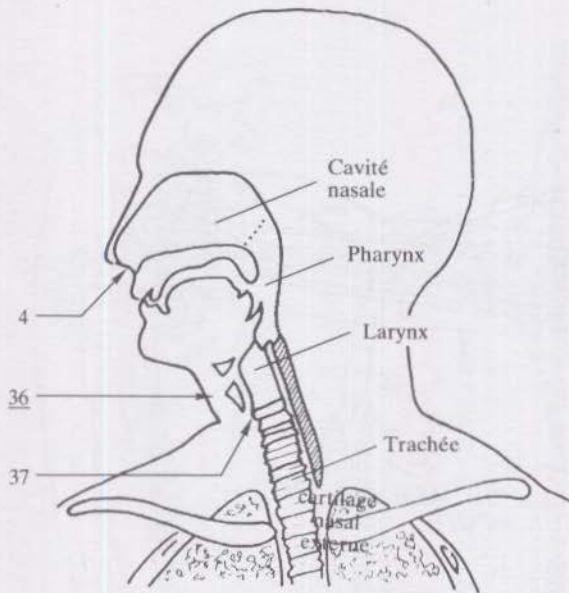


Figure 17
HAUT DE L'APPAREIL
RESPIRATOIRE

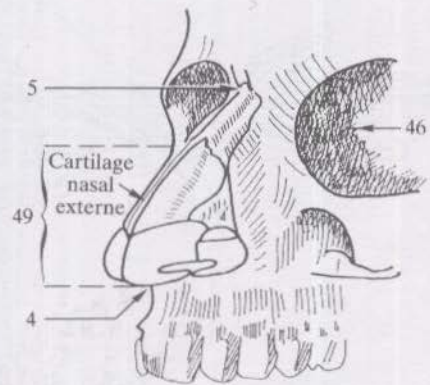


Figure 18
ASPECT EXTERNE DU NEZ

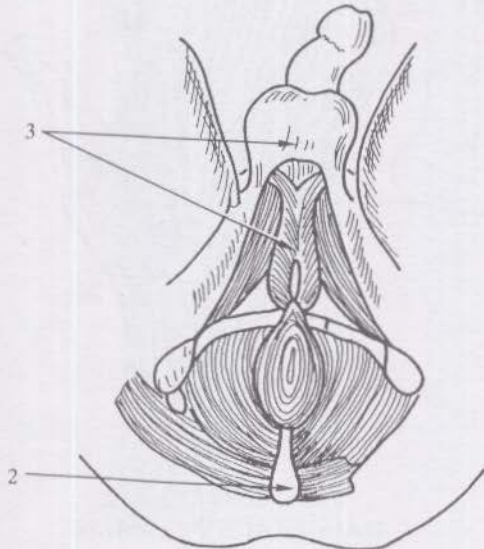


Figure 19
MUSCLES DU PÉRINÉE
CHEZ L'HOMME

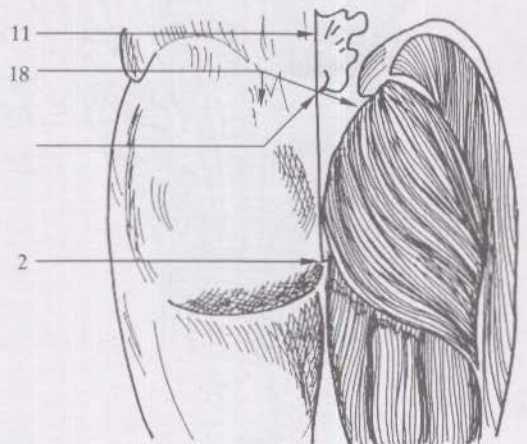


Figure 20
MUSCLES DE LA RÉGION
FESSIÈRE

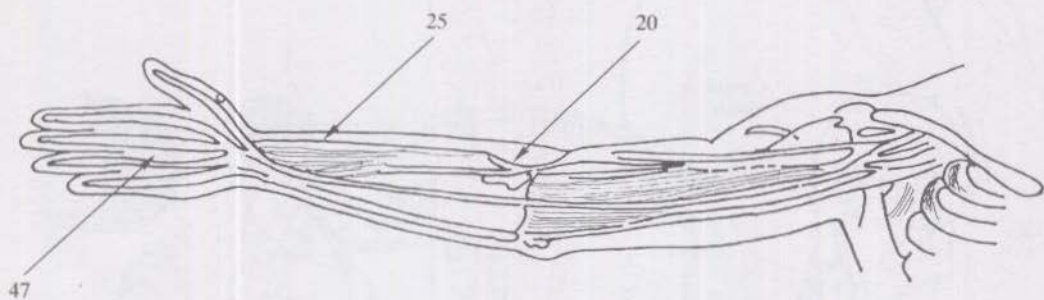


Figure 21
 FACE ANTÉRIEURE DU MEMBRE
 SUPÉRIEUR DROIT

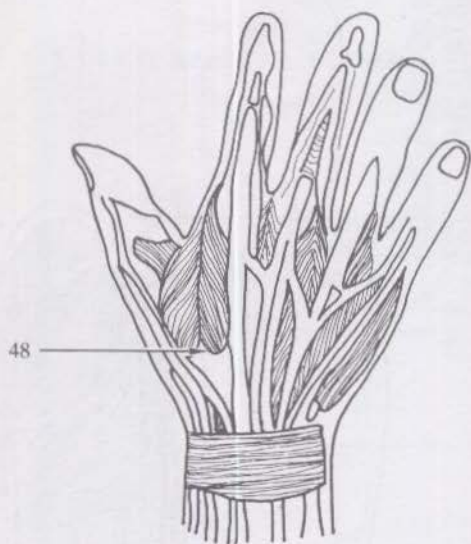


Figure 22
 MAIN : FACE DORSALE

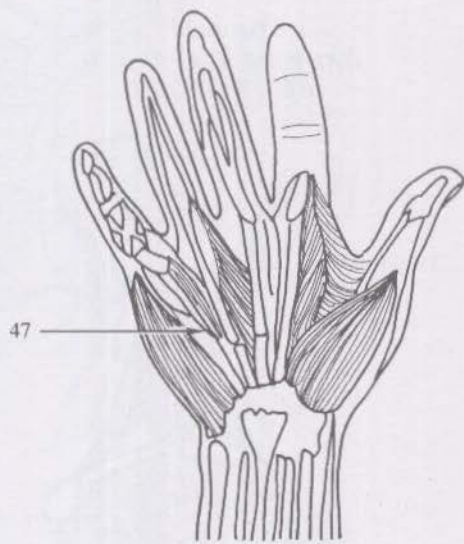


Figure 23
 MAIN : FACE PALMAIRE

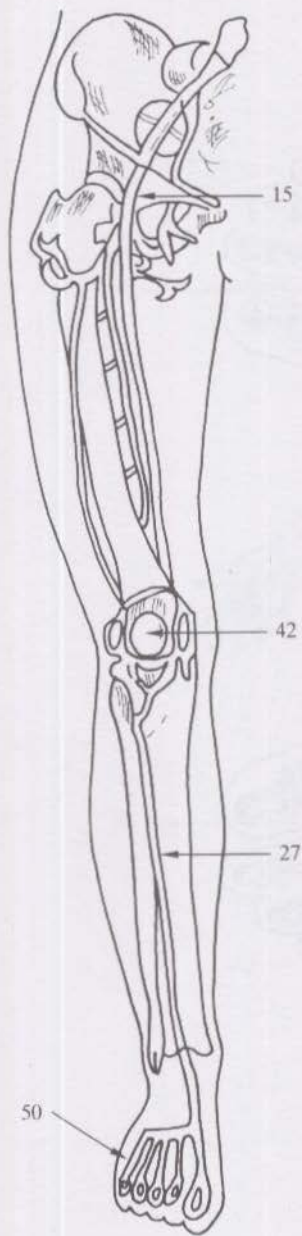


Figure 24
 APPAREIL CARDIO-VASCULAIRE
 DE LA JAMBE : VUE ANTÉRIEURE

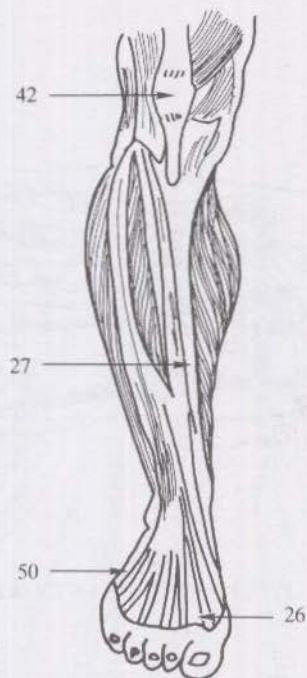


Figure 25
 JAMBE : VUE ANTÉRIEURE

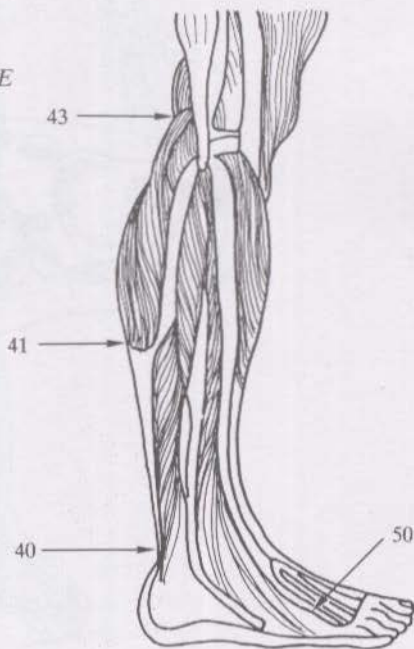


Figure 26
 JAMBE : VUE EXTERNE

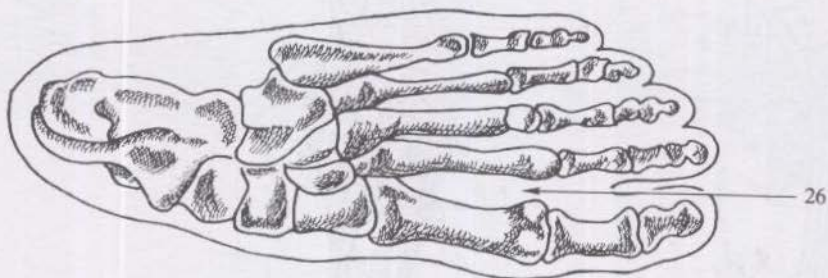


Figure 27
PIED : VUE PLANTAIRE

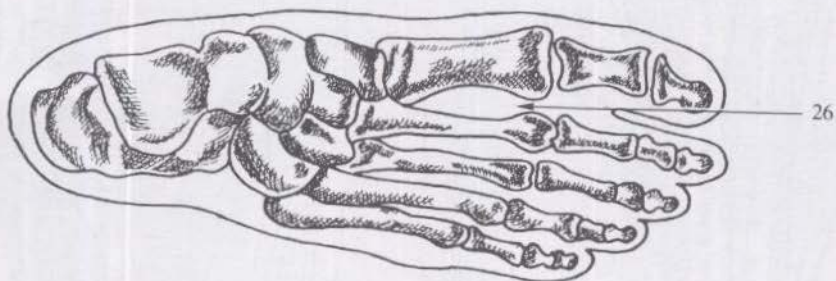


Figure 28
PIED : VUE DORSALE

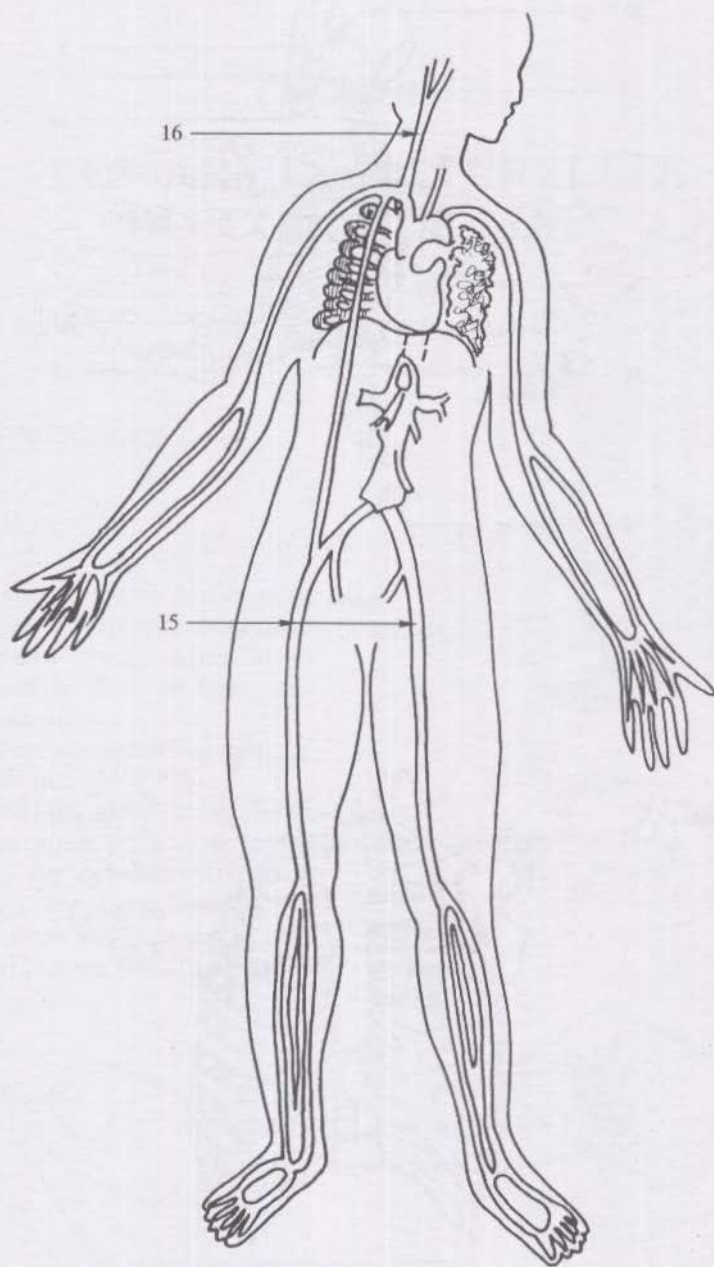


Figure 29
ARTÈRES PRINCIPALES
DE L'APPAREIL CARDIO-VASCULAIRE

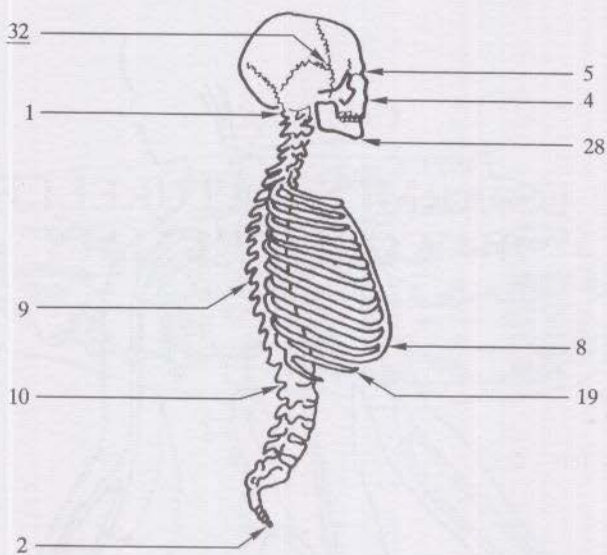


Figure 30
SQUELETTE AXIAL

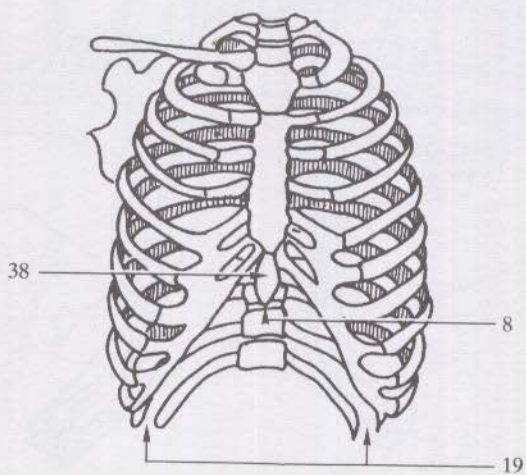


Figure 31
VUE ANTÉRIEURE DU THORAX

CHAPITRE 2

LES ARMES NATURELLES DU CORPS HUMAIN

I. MEMBRES SUPÉRIEURS

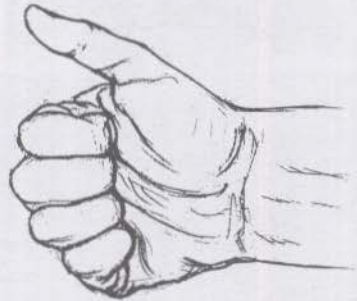
La main

Le poing est sans conteste la partie du corps humain la plus employée pour frapper. Il faut d'abord savoir comment on forme un poing solide. Pour ce faire, procéder comme ci-dessous.

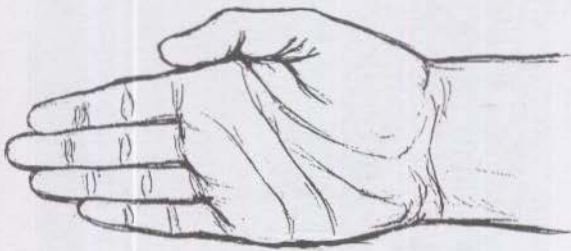
1) Votre main est normalement ouverte, paume vers l'intérieur.

2) Pliez d'abord vos articulations interphalangiennes des index, médium, annulaire et auriculaire en les appuyant contre la paume, le pouce toujours ouvert.

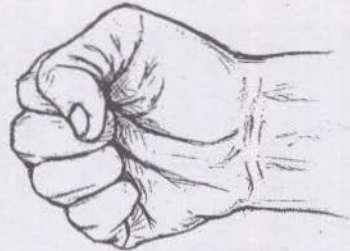
3) Verrouillez avec le pouce sur le bord extérieur des phalanges des autres doigts déjà cités.



2) Fermer les quatre doigts sur la paume de la main



1) La main est ouverte, les doigts serrés



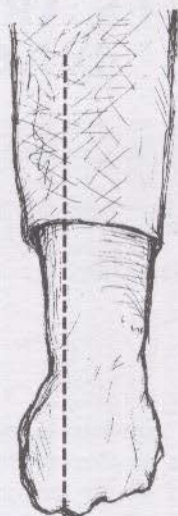
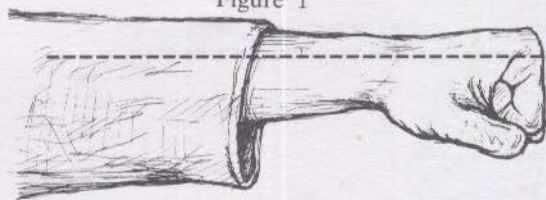
3) Verrouiller avec le pouce

Le coup avec le poing régulier

C'est le coup de poing direct qui se porte avec la face dorsale de la deuxième et de la troisième articulation métacarpophalangéenne de l'index et du médius. Le poing bien fermé doit se trouver dans le prolongement du radius et du cubitus, pour éviter de briser le poignet lors du coup.



Figure 1



Le coup de poing en travers

C'est le même coup que le poing régulier décrit ci-dessus, mais la face palmaire est dirigée vers l'intérieur. Il peut être employé dans des techniques au corps à corps, à très courte distance.

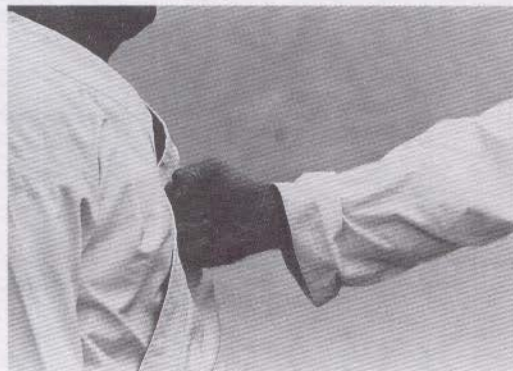


Figure 2

Le coup de poing-marteau

Ce coup est porté, le poing préalablement fermé, comme indiqué ci-dessus, avec le bord libre du métacarpe de l'auriculaire, à la manière d'un coup de marteau.



Figure 3

Le coup de poing de revers

Ce coup de poing renversé s'effectue poing fermé, en rotation extérieure. On frappe avec le dos de la main, de l'intérieur du corps vers l'extérieur, autour de soi.



Figure 4

Le coup de poing à demi-plié

Ce coup est donné avec la deuxième articulation phalangienne des index, médium et annulaire à demi-pliés, surtout avec les trois premiers. Il permet des coups à la fois puissants et pénétrants, et ceci à très courtes distances. Il est très efficace sur les points sensibles et vitaux. Il existe en deux variantes.

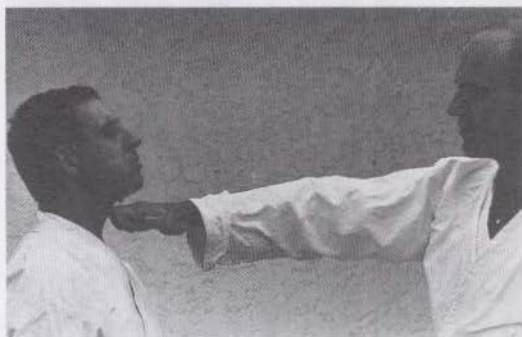


Figure 5

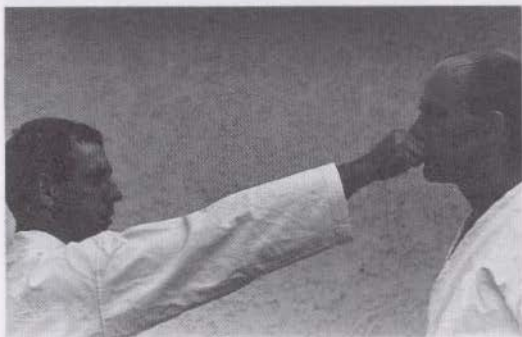


Figure 6

Le coup de poing démon

A partir de la position du coup précédent, faire ressortir la première articulation phalangienne du médium en le verrouillant à l'aide du pouce sur la troisième phalange. Ce coup très pénétrant, est idéal pour atteindre certains points sensibles et vitaux. On peut également s'en servir pour certaines pressions sur lesquelles nous reviendrons ultérieurement.

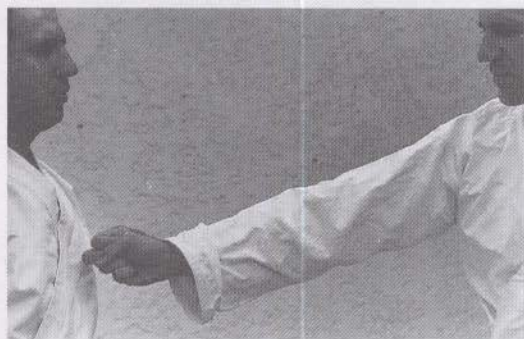


Figure 7

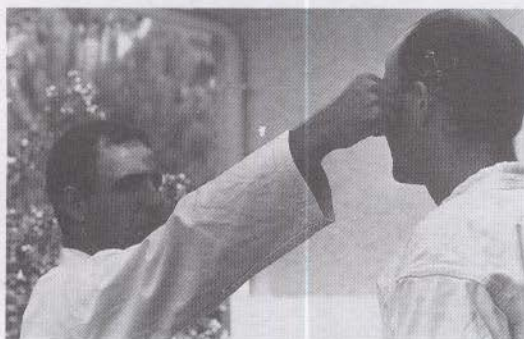


Figure 8

Le coup de poing à demi-fermé

On porte le coup de l'extérieur vers l'intérieur avec le bas de la deuxième articulation phalangienne de l'index, du médium, de l'annulaire et de l'auriculaire.

Les coups de poings de la boxe anglaise et française

Nous donnons ici quelques explications concernant les quatre coups principaux de la boxe qui sont : Le direct ; le crochet ; l'uppercut ; le swing. Pour plus de détail nous vous renvoyons à la troisième partie qui traite de la boxe totale.

On ferme toujours le poing de la manière expliquée plus haut.

Le Direct : Le direct du bras droit ou du bras gauche, consiste en une rapide extension du bras, avec une rotation de 90° vers l'intérieur. L'épaule accompagne généralement le coup et lui donne plus de force.

Le Crochet (Hook) : La position de la main est la même que pour le direct ; seulement, le bras reste fléchi, et le coup s'effectue sur rotation du tronc pour se porter au corps ou à la face.

L'Uppercut (Uppercut) : C'est un coup décoché de bas en haut, passant sous la garde de l'adversaire. Il se porte au corps ou au menton.

Le Swing : Il s'agit d'un coup circulaire porté à la volée. Il se porte avec le dos de la main et est très délicat à porter. Il s'emploie moins en boxe moderne mais demeure sous forme de crochet large, le crochet classique étant plus court.

Coup porté avec le tranchant de la main

Appelé vulgairement « coup de Karaté », ce coup est frappé avec la base extérieure de la main à la manière d'un coup de sabre. Il est efficace et permet de frapper l'adversaire vers les extrémités des membres ou au cou principalement.

Coup des doigts, main ouverte

Ce coup s'effectue avec les extrémités des doigts serrés, main tendue, et souvent en direct.



Figure 9

Coup de doigts

Ce coup est donné avec les extrémités des index et médium écartés, les autres doigts étant repliés sur la paume de la main. Dans le même style, on peut donner des coups avec les médium et annulaire renforcés respectivement par les index et auriculaire qui se collent à eux. Ces coups se portent essentiellement aux yeux de l'adversaire et sont terriblement efficaces.



Figure 10

Coup de revers de la main

Coup donné avec le revers opposé au tranchant de la main, sur le bord extérieur de la phalange de l'index.

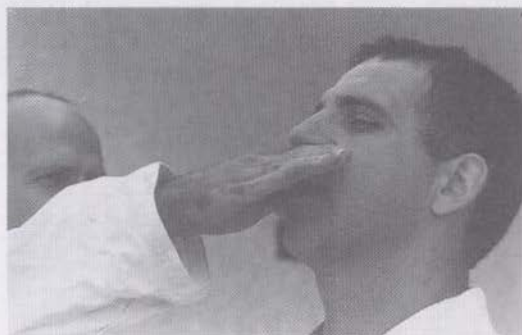


Figure 11

Coup du talon de la main

C'est avec la partie inférieure de la paume de la main que l'on frappe ou que l'on pousse.



Figure 12

Coup du dos de la main

Il s'agit d'un coup porté avec le dos du poignet replié.

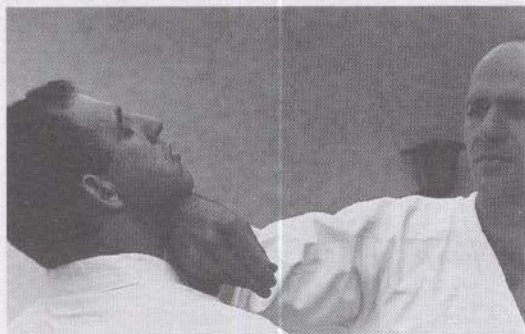


Figure 13

La « serre d'aigle »

La main, les doigts ouverts en forme de « crochets d'aigle » se porte sur le visage pour frapper ou pousser.

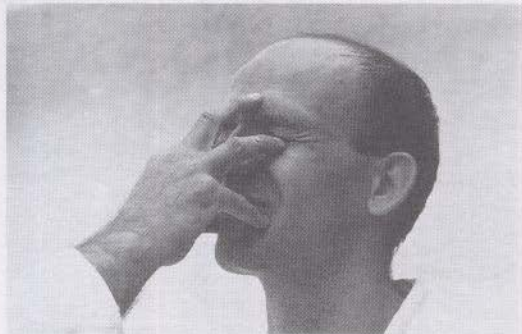


Figure 15

La « gifle »

C'est un coup bien connu, porté la main ouverte, détendue, en coup de fouet au visage ou sur l'extrémité d'un membre. On peut utiliser également une variante avec les deux mains à la fois, sur les oreilles de l'adversaire ; il s'agit en fait de ce que l'on appelle « le claquoir ».

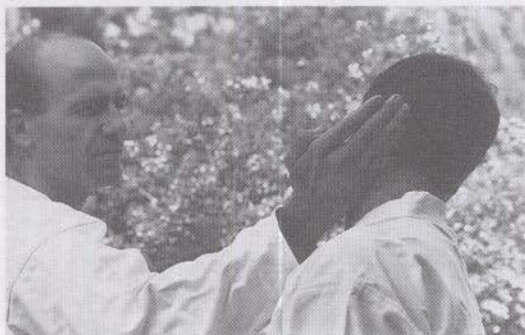


Figure 14

Le coup de pouce dans la gorge

Le pouce, disjoint des quatre autres doigts pénètre dans la gorge. Ce coup est très douloureux et efficace.

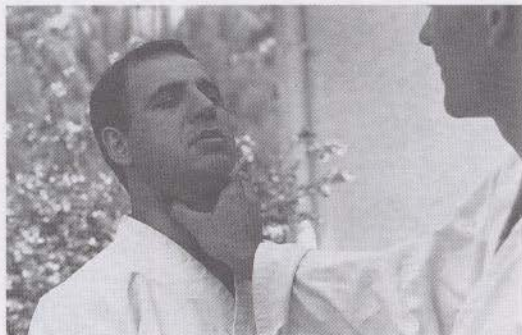


Figure 16



Figure 17



Figure 18



Figure 19

Le coude

Les coups de coude

Le coude est une arme naturelle très puissante (peut-être la plus puissante). Il peut être employé de plusieurs manières : En remontant de face ou de côté pour atteindre le menton ou le plexus lorsque l'on se trouve très près de l'adversaire. De côté direct lorsque l'adversaire vient latéralement ou de côté. Vers le bas pour frapper sur le dos de l'adversaire ainsi que vers l'intérieur pour atteindre le visage. Il est employé également pour certaines immobilisations sur lesquelles nous revenons dans le chapitre traitant des immobilisations.

Les doigts

Un doigt ou deux réunis permettent de frapper sous le nez de l'adversaire. Ils peuvent être utilisés pour les pressions, les écrasements ou les pincements. Nous vous renvoyons au chapitre des pressions et pincements.

II. MEMBRES INFÉRIEURS

Le genou

C'est une arme très puissante ; il permet de frapper de très près, sans recul du corps. Il est généralement porté avec la pointe du genou. On peut également s'en servir en parade simple à un coup de pied, ou pour immobiliser un adversaire sur le sol.

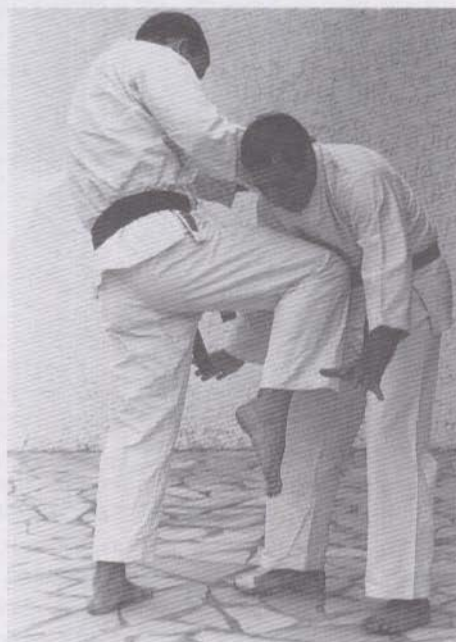


Figure 20

Le tibia

Il peut s'avérer une arme dangereuse et très efficace notamment au niveau des cuisses, genou, mollet de l'adversaire ; ce coup se porte avec le dessus du tibia. Pour plus de précision, nous vous renvoyons à la troisième partie : Boxe Totale.



Figure 21

Le pied

Le coup de pied normal

Il permet de frapper l'adversaire avec le bol du pied, ou avec le dessus du pied, et ce, de face. Un entraînement soutenu et poussé permet également de frapper en direct, doigts de pied tendus, ce qui provoque une pénétration plus intense vers un point vital ou sensible. On peut se servir du pied également pour râper le tibia d'un adversaire de face.



Figure 22

Le coup du tranchant du pied

Il concerne soit le tranchant extérieur du pied soit le tranchant intérieur. Ce coup se porte généralement de côté, de profil. Il peut également servir à râper ou à frotter le dessus du tibia de l'adversaire, voire briser le genou de l'adversaire.



Figure 23

Le coup de talon

Il est très efficace contre les attaques venant de l'arrière ou pour maintenir un adversaire au sol. Il se porte avec le talon, à revers, ou en direct.

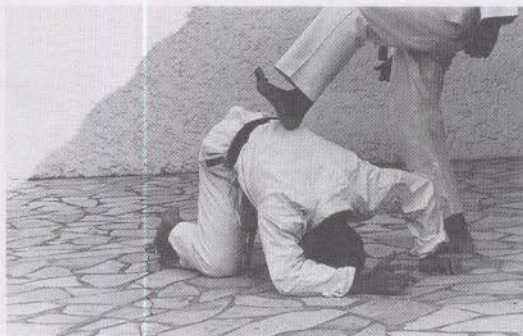


Figure 24

Les autres coups de pied

— Les coups de pied circulaires : ces coups de pied atteignent leurs objectifs par le côté du corps. Par exemple, le « Mawashi-géri » de Karaté qui s'apparente beaucoup à une forme beaucoup plus ancienne issue de la boxe française, et qui a pour nom « coup de pied de flanc » ou « fouetté » (voir la troisième partie : Boxe Totale).

— On peut rencontrer également un *coup de pied jambe tendue* et de haut en bas qui a pour but, lors de la descente, de frapper verticalement avec le talon. Ce coup de pied monte par l'un ou l'autre côté du corps, s'élève largement au-dessus du point d'impact pour faire retomber le talon lourdement sur l'épaule, la tête, la clavicule ou le dos. Il porte aussi le nom japonais de « Kakato-géri ».

NOTA : Consulter la troisième partie : Boxe Totale, qui traite des coups de pied.

III. LA TÊTE

Le coup de front

Se porte avec la partie supérieure du front contre le nez de face ou l'arcade sourcilière de profil sur un adversaire au corps-à-corps.

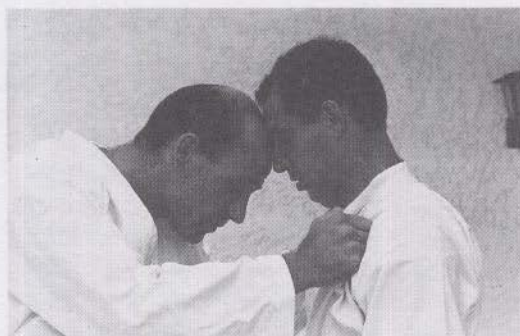


Figure 25

Le coup de tête en arrière

Il se porte avec la partie arrière du crâne sur le nez ou à la face d'un adversaire qui saisit par derrière.

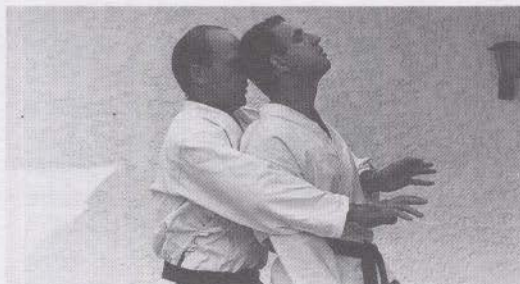


Figure 26

Le menton

Il peut être employé dans certaines circonstances sous le nez de l'adversaire en corps-à-corps ou sur la colonne vertébrale lorsqu'on l'immobilise au sol.

CHAPITRE 3

LES COUPS ET LES ATÉMIS

Les Japonais donnent communément le nom d'« atémi » à tout coup frappé avec l'une des armes naturelles du corps sur un point sensible ou un point vital. Ces coups sont très précis et, selon le point atteint et l'intensité donnée, provoquent soit (1) :

- Une douleur vive.
- Une paralysie partielle.
- Un évanouissement.
- Une syncope.
- La mort.

Le coup ordinaire, lui, vise à toucher l'adversaire où l'on peut et à la volée le plus souvent, soit avec un membre supérieur, soit avec un membre inférieur ou la tête (2) pour :

- Déséquilibrer l'adversaire.
- Provoquer une douleur ou une blessure pour le neutraliser.

Dans le cas d'un « atémi » porté, il nous faut considérer les deux grands processus qui interviennent chez l'être humain :

- L'état d'excitation.
- L'état d'inhibition.

Ils conditionnent toute activité mentale ou physique.

Dans le cadre de la vie normale, le cerveau est en quelque sorte une « centrale électrique » qui reçoit, classe, analyse et interprète un grand nombre de données et

renseignements provenant de l'intérieur et de l'extérieur. Il régit, en fait, l'activité de notre organisme.

Mais à un moment précis, la conscience est mise en éveil par un message ; il peut s'agir d'un individu qui met notre intégrité physique en péril. C'est à ce moment précis que se déclenche le processus « d'excitation », ce qui a pour conséquence d'établir un certain nombre de contacts au niveau de secteurs actifs de notre cerveau, au point que les autres messages sont « inhibés ». Le cerveau établit alors des contacts pour transmettre ses directives à nos membres par le jeu d'ondes électriques qui cheminent dans les nerfs. Le cerveau efficace est sélectif et donne des priorités à l'organisme selon la situation et les impératifs du moment.

C'est ici qu'intervient le processus « d'inhibition » ; il va ralentir l'arrivée des autres messages.

Lorsqu'un acte est effectué, il existe entre la partie du corps humain (la main par exemple) et le cerveau une sorte de courant continu ; et l'activité des muscles et des nerfs de cette main, pour l'exemple, est soudainement augmentée. Les muscles antagonistes (qui agissent en sens contraire) se trouvent automatiquement libérés ; plus l'action est intense, plus ce processus « d'inhibition » se fera violent pour entraver toutes les autres voies d'accès au cerveau.

(1) Voir « Points vitaux & sensibles ».

(2) Voir « Armes naturelles du corps ».

Un « atémi » porté à ce moment précis par quiconque n'aura qu'une efficacité réduite du fait de ces « accès fermés » ; les voies réflexes sont coupées et entravent la pleine efficacité du coup.

Mais si ce coup intervient entre deux actions déterminées, il ne rencontre alors aucune opposition et devient alors très efficace.

Si l'on porte l'atémi au bon moment, lorsque la voie est libre, il a pour effet de susciter une réaction d'arrêt au niveau de tout le système nerveux.

Le cerveau est le centre de l'équilibre de l'organisme.

EFFICACITÉ D'UN ATÉMI

Elle dépendra :

- De la surface de l'impact.
- De la vitesse.
- De la dureté de l'arme employée.

Ainsi, pour une même force, plus la surface qui va percuter le point du corps est petite, plus l'efficacité et la force du coup sera grande, et il pénétrera ainsi plus en profondeur.

Il faut penser ici au « clou de Confucius » qui pénètre bien, parce qu'il « est à la fois dur et de surface très réduite » !

Il conviendra de s'entraîner à porter des « atémis » le plus rapidement possible ; cette vitesse ne peut s'acquérir que par une pratique assidue, de très nombreuses répétitions qui débiteront à petite vitesse, afin de renforcer la puissance du coup.

Quant à la dureté de l'arme naturelle employée, elle sera également fonction de l'entraînement suivi par l'utilisateur.

TECHNIQUE DU COUP

Le coup doit être à la fois :

- Rapide.
- Bref.
- Percutant.

Donc, éviter les chocs :

- Lourds.
- En force.
- Appuyés.

Le coup doit surprendre l'adversaire ; il doit passer pratiquement inaperçu. Le bras ou la jambe doit reprendre sa place instantanément.

Il faut frapper avec l'idée, non pas d'atteindre uniquement la surface du point choisi, mais de la dépasser ou le traverser de cinq à dix centimètres.

L'énergie d'un coup doit provenir de l'énergie potentielle intérieure du corps et être canalisé à partir de la région de l'abdomen vers la partie du corps qui en a besoin. La respiration et son entraînement (respiration profonde) à l'aide du diaphragme est très importante pour renforcer cette énergie.

Il est nécessaire de se concentrer sur le point à frapper et de se trouver en pleine vitesse au moment du contact, tout en portant le coup en décontraction, l'aisance permettant une amélioration au niveau de la vitesse.

Dans l'atémi, il ne faut pas viser la force, mais la vitesse. Il est provoqué de façon réflexe, sans élan, directement en parcourant le chemin le plus court, la ligne la plus droite.

A la boxe, on cherche à porter des coups différents, mais en des points bien déterminés comme le foie, le visage, la mâchoire, l'estomac.

Il s'agit souvent de coups souples, mais donnés avec une puissance extraordinaire

acquise au cours des entraînements au sac et au « punching ball ».

L'entraînement au sac et au « punching ball » est complémentaire à l'entraînement pur des « atémis ». Ce sujet est traité dans le chapitre qui suit.

L'ANTICIPATION

En combat, seule l'action ou la réaction compte ; il en est de même du résultat. Ne tenez donc jamais compte des paroles désobligeantes, des gestes malappris ou des propos de l'agresseur ; il faut rester impassif, imperturbable afin d'être prêt à agir.

Grâce à l'observation, vous pouvez prévoir les mouvements de l'adversaire, ses intentions (attaques, directions) ; c'est une sorte de 6^e sens qui ne vient qu'après de nombreuses années d'études et d'entraînement au combat. Ce 6^e sens va vous permettre de vous adapter au combat, à la situation afin d'être le plus rationnel possible et d'avoir l'attitude la plus juste. On prend conscience de l'intention de l'adversaire que l'on regarde dans les yeux, quelques secondes avant son application et le départ du coup.

Anticiper, c'est attaquer avant qu'il ait esquissé son attaque, à l'instant propre où il l'ébauche.

Seul un entraînement poussé au combat peut permettre ce type d'approche.

L'anticipation permet de prendre un temps d'avance sur l'adversaire ; ce qui est fort appréciable en combat.

CHAPITRE 4

LES DIFFÉRENTES FORMES D'ATTAQUE

Il est toujours préférable d'attaquer l'adversaire lorsqu'il est en fin de phase d'expiration. Il est évident qu'un entraînement sérieux est nécessaire pour observer le phénomène respiratoire chez un « tiers agresseur », car il n'en laisse pas toujours le temps. Cependant, n'hésitez pas à insister sur ce point lors de vos séances d'entraînement.

Vous pouvez attaquer un adversaire soit :

- 1) Avant son attaque.
- 2) Pendant son attaque.
- 3) Après son attaque.

I. AVANT SON ATTAQUE

Il va falloir surprendre l'adversaire. Vous avez remarqué une faille dans sa garde ou un mauvais équilibre dans son attitude ; parfois une certaine inquiétude dans ses yeux.

Vous pouvez devancer son attaque soit en allant sur lui pour le frapper ou encore le déséquilibrer afin de le faire chuter au sol, s'il se trouve à quelques pas de vous. S'il est plus près, un coup de pied aux

parties ou sur son pied le neutralise. Ces assauts doivent intervenir avec rapidité afin de provoquer la surprise chez l'intéressé. Vous pouvez également tenter de détourner son attention en fixant un point qui se trouve derrière lui, légèrement de côté ; cela va provoquer la naissance d'une certaine inquiétude qui va l'amener à faire moins attention à vous, voire à lui faire retourner la tête.

Vous pouvez esquisser un geste tendant à lui faire croire que vous lui jetez un objet au visage afin d'entraîner chez lui une réaction propice à faire ouvrir sa garde pour frapper ou effectuer une technique de projection.

Rien ne vous empêche également d'intervenir au moment de « l'armer » de son coup de poing que l'assaillant vous destine. Un excellent moyen pédagogique consiste à imaginer que le bras de l'adversaire est relié au vôtre par une ficelle ; si vous maintenez une tension normale et restez sensible aux mouvements de l'adversaire, vous allez toujours le suivre parfaitement ; ainsi, au moment de « l'armer » du bras, votre propre bras est déjà entré et vous êtes au contact avec l'adversaire (atemi ou saisie) pour le frapper ou le déséquilibrer ; « l'instantanéité » de votre réaction se développe considérablement en faisant

appel à ce moyen pédagogique ; ainsi, si vous entrez au moment de « l'armer » de l'adversaire, vous êtes parfaitement dans le « temps », dans « l'instant ». Frappez immédiatement et entraînez-le en déséquilibre au sol.

L'anticipation est question d'opportunité ; c'est avec l'entraînement que vous vous habituerez à voir ce que vous pouvez faire ou ne pas faire.

II. PENDANT SON ATTAQUE

Vous allez bloquer son attaque par une action en contre selon des techniques de barrage avec votre bras, comme nous les présentons dans la deuxième partie traitant de « La self-défense ». Au blocage doit succéder, pour ne pas dire accompagner, un coup afin de neutraliser l'adversaire. Dans certains cas, le blocage peut être dangereux, surtout si l'adversaire est phy-

siquement très fort ; choisissez alors l'esquive.

III. PENDANT ET APRÈS

L'esquive s'effectue par un « tourner du corps », soit pour laisser passer un coup donné par l'adversaire avant de contre-attaquer avec un atémi ; soit après avoir laissé passer le coup en venant saisir l'intéressé pour l'amener au sol avec une technique adéquate. L'esquive est un procédé très intéressant qui nécessite beaucoup d'entraînement, et qui permet d'éviter un affrontement direct de « force contre force ». Vous trouverez souvent la notion « d'esquive » durant la lecture du présent ouvrage, notamment dans les parties traitant de « la self-défense », « du Nun-chaku », de « la boxe libre ».

Au cours de vos entraînements apprenez à observer votre adversaire afin de vous habituer à toutes les situations possibles, recherchant la plus grande efficacité dans le résultat escompté.

CHAPITRE 5

L'ENTRAÎNEMENT AUX ATÉMIS ET AUX COUPS

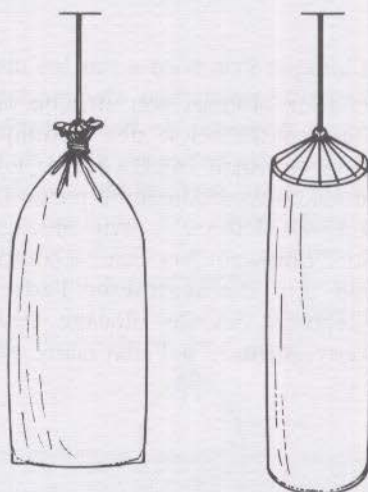
L'entraînement aux « atémis » et aux coups revêt une importance capitale dans le cadre de l'étude de la « self-défense », car un coup, en règle générale, ne doit pas être porté n'importe comment, à cause de l'onde de choc qu'il produit.

Cet entraînement nécessite un certain matériel que nous allons présenter maintenant.

LE SAC : (rempli de sable, de sciure,...)

Il permet l'entraînement des armes naturelles du corps humain ; des membres supérieurs (doigts, mains, poings, coudes) et des membres inférieurs (genoux, pieds, tibia) lorsqu'il est suspendu à hauteur d'homme. Pour l'entraînement des coups de genou et de pied, on peut placer une ou plusieurs chaises autour afin de forcer celui qui s'entraîne à travailler plus en hauteur et à acquérir plus d'efficacité.

Il peut également être déposé par terre pour l'entraînement des coups de pieds (bol et talon ainsi que la pointe des doigts



de pieds), voire des coups du tranchant de la main et des coudes, lorsque l'on désire travailler à genoux.

Les sacs de cuir spécifiques à l'entraînement pour la boxe anglaise, française ou thaïlandaise sont tout à fait adéquats pour ce type d'exercice.



Mais lorsque l'on n'en a pas les moyens, un sac en jute ou un sac « marin » rempli de sable ou de sciure de bois fait très bien l'affaire (la sciure est ce qu'il y a de mieux après avoir lesté le fond du sac avec un peu de sable sec).

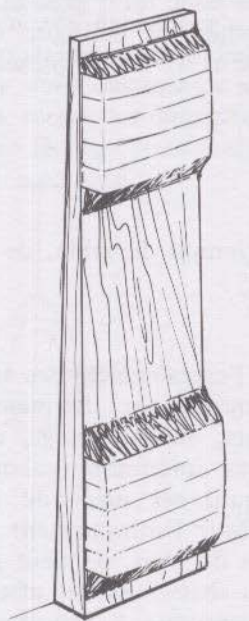


Le sac permet donc au combattant de s'entraîner à porter des coups réellement, et ainsi d'en prendre pleinement conscience afin d'en apprécier l'efficacité au niveau de l'impact. Cet entraînement vise essentiellement à obtenir la force et la puissance du coup. Tous les coups peuvent être frappés sur le sac ; l'entraînement au sac

sera d'abord statique puis dynamique, autour de ce dernier et dans les deux sens, afin de perfectionner la mobilité dans le déplacement ainsi que la souplesse et la rapidité de réaction.

LE MAKIWARA

C'est le nom japonais d'une pièce de bois qui peut mesurer plus de deux mètres de hauteur dont un tiers est enfoncé dans le sol (60 à 80 centimètres), ou bloqué solidement contre un mur. Sur le tiers supérieur est fixé une sorte de pain de paille tressé de 20 à 30 centimètres (ou en caoutchouc renforcé). Un second « pain » est fixé sur le tiers inférieur de la planche.



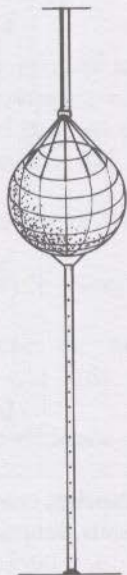
Cette planche doit être solide pour supporter l'entraînement aux coups. Le makiwara permet l'entraînement du poing, du

tranchant de la main, du coude, du genou et du pied. L'exercice avec cet appareil permet d'endurcir les parties du corps servant d'armes ; mais tout excès devra être évité ! Il a pour but d'obtenir une plus grande efficacité du coup porté sur un point vital ou sensible. L'« atémi », comme nous l'avons déjà vu, doit être un coup bref, très rapide et percutant (sec).

Il existe un grand nombre de possibilités pour fabriquer un tel outil de travail. Par exemple, un vieux pneu debout, scellé dans un bac que l'on remplit de béton armé, permettra l'entraînement au makiwara de façon plus statique.

LE PUNCHING-BALL

Comme son nom anglo-saxon l'indique, il s'agit d'une sorte de ballon sur lequel on vient frapper. Cet accessoire permet au combattant d'acquérir vitesse, réflexe et



contrôle d'un coup donné avec les membres supérieurs (essentiellement les coups de poings employés en boxe). Il permet l'acquisition du rythme et de la précision dans le coup.

On peut se faire soi-même un « punching-ball » avec un ballon de rugby, un filet, deux ressorts et un morceau de corde coupé.

L'entraînement sera d'abord statique puis dynamique en tournant autour dans les deux sens.

LE FAGOT DE BAMBOU

Un appareil du nom japonais de « Také-Maki » permet de s'entraîner aux coups donnés avec le tranchant de la main ou de fortifier les doigts, sans avoir à assimiler les ondes de choc. Les coups donnés avec la pointe des doigts, le poignet ou l'avant-bras deviennent plus efficaces lorsque ces différentes parties du corps s'exercent sur cet outil d'entraînement.



POIGNÉE DE FORCE

Permet d'entraîner et d'augmenter la préhension de la main et fortifie les doigts. Cet appareil s'achète en général par paire dans des magasins spécialisés. On peut avoir recours à une balle de tennis que l'on écrase dans sa main avec ses doigts.

BOL DE GRAVIER OU DE PETITS POIS

Augmente la dureté de la pointe des doigts. Il est facile à fabriquer et peut augmenter l'efficacité des coups de pointe des doigts.

LE MANNEQUIN SUR LEQUEL SONT REPRÉSENTÉS DES POINTS VITAUX

Il permet l'étude de l'attaque des points vitaux et sensibles du corps humain.

Il est constitué par un mannequin suspendu ou de pied, sur lequel figurent des points sensibles ou vitaux qu'il faut toucher avec le plus de précision possible.

Ce mannequin peut être remplacé par un partenaire que l'on aura préalablement revêtu d'un vêtement rembourré et sur lequel figureront les points cités.

Il faut préciser que l'entraînement à la frappe doit s'effectuer après un échauffement général et l'échauffement spécifique de l'auto-défense, afin d'éviter des blessures inutiles. Reportez-vous à ce sujet au chapitre traitant de l'échauffement du corps.

CHAPITRE 6

PRESSIONS, PINCEMENTS, MORSURES

Dans certaines circonstances de combat, notamment au corps-à-corps, il devient impossible de porter un coup à un adversaire ; « l'agressé » peut, à ce moment-là, provoquer d'intenses douleurs à l'aide de pressions, de pincements, et dans des cas limites ou désespérés, une morsure. Ce type de technique va servir tout particulièrement en combat aquatique, comme nous allons le voir plus loin.

I. PRESSIONS

Elles permettent de comprimer les nerfs et les muscles afin de provoquer une douleur sur le corps ; ce qui permet de faire lâcher prise à un adversaire qui vous a saisi, voire immobilisé.

On considère généralement plusieurs sortes de pressions :

— La pression appuyée simple qui s'opère sur les nerfs.

— La pression appuyée en tournant, généralement effectuée sur une surface musculaire.

— La pression brusque relâchée que l'on effectue au niveau du plexus notamment.

— La pression brusque appuyée, soutenue ou répétée qui permet d'accentuer la douleur dans certains cas.

Il va sans dire que le caractère de chacune des pressions n'est pas propre à telle ou telle pression et que dans certaines circonstances, des pressions simples pourront devenir brusques et répétées.

1. Pression appuyée simple

Elle s'effectue à l'aide d'une surface dure d'une arme naturelle du corps humain ou à l'aide d'un accessoire (voir les parties traitant du YAWARA et du NUNCHAKU).

Elle est :

— Ferme.

— Profonde (pour comprimer le nerf).

— Prolongée (pour accentuer la douleur).

Ces qualités seront valables pour toutes les pressions étudiées ci-dessous.

Plus la surface de l'arme employée pour effectuer la pression est restreinte, plus la pénétration et la douleur occasionnée seront grandes.

2. Pression appuyée en tournant

On augmente l'effet de la pression en la conservant plus longtemps ; pour faciliter

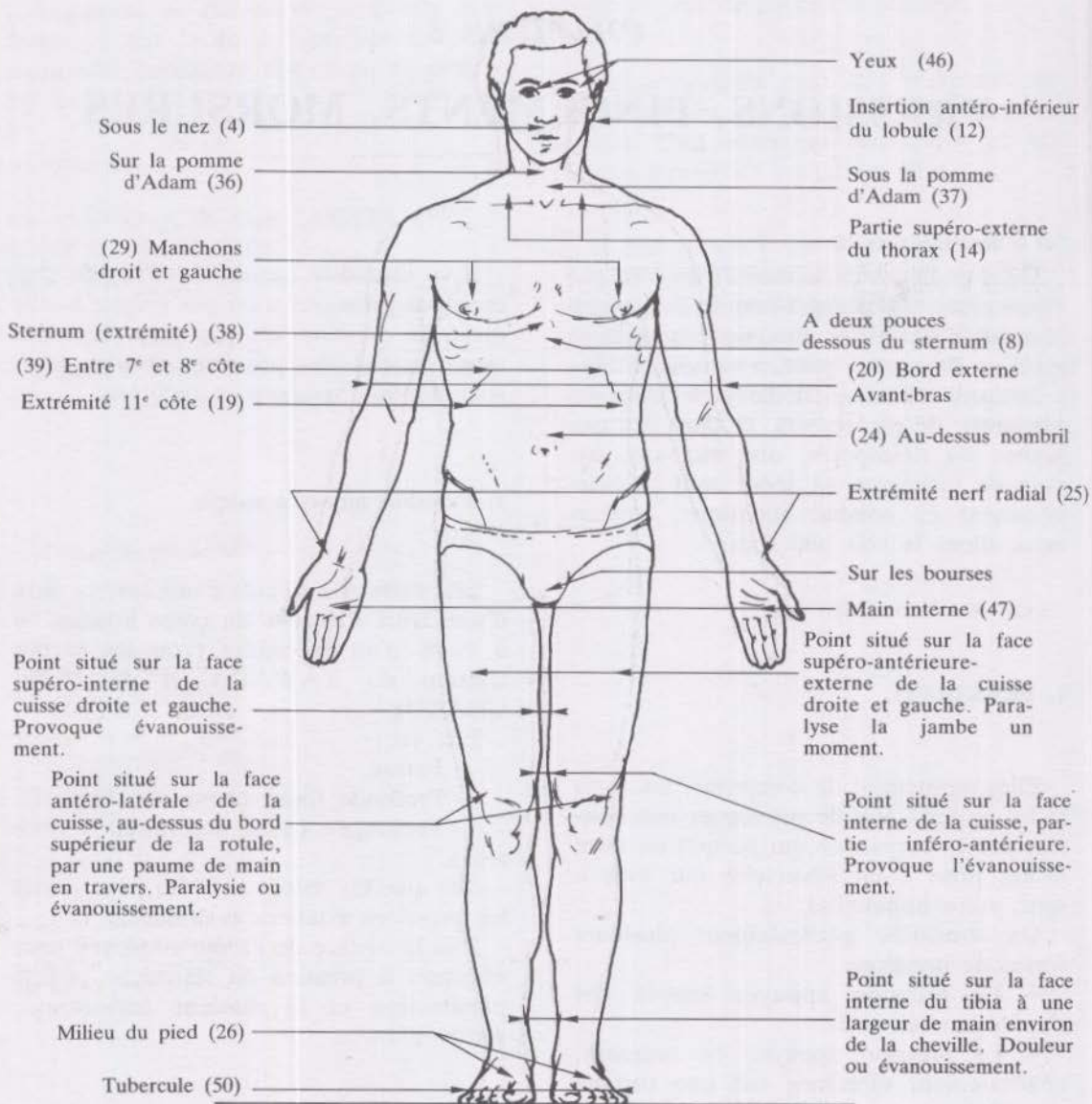


PLANCHE N° I
 LES POINTS PRINCIPAUX DE PRESSION
 (face antérieure)

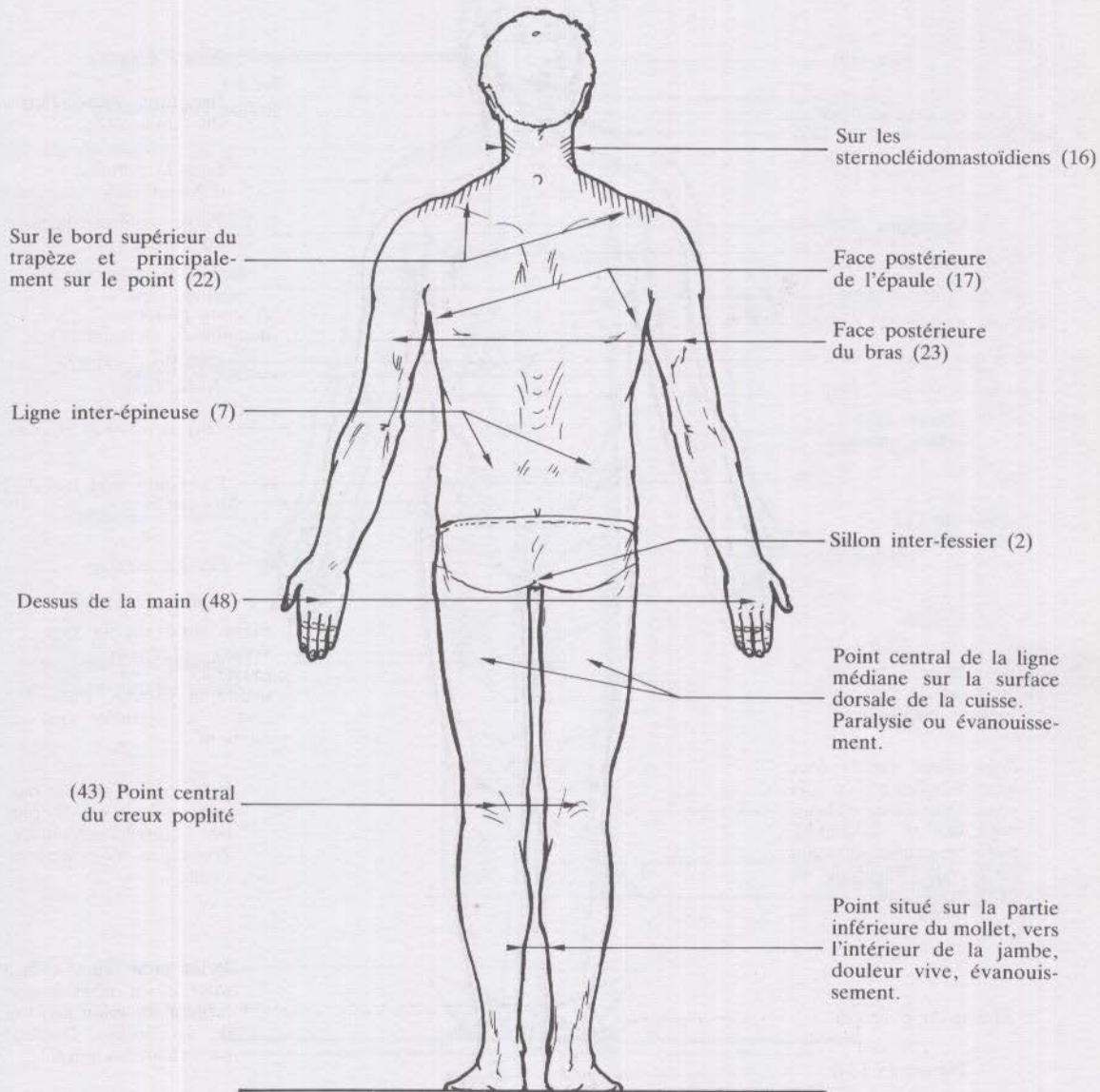


PLANCHE N° II
 LES POINTS PRINCIPAUX DE PRESSION
 (face postérieure)

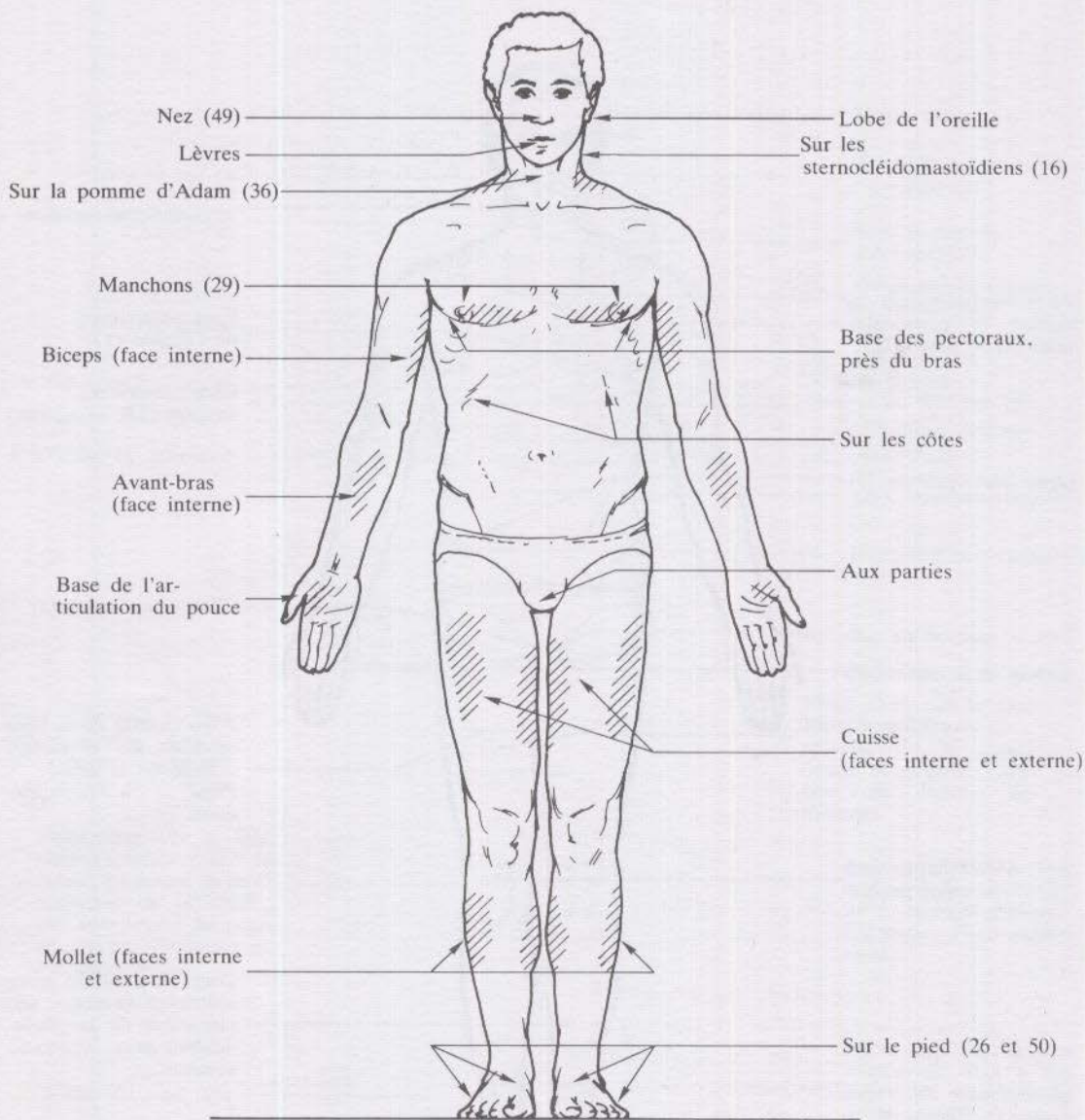


PLANCHE N° III
 LES POINTS PRINCIPAUX
 DE PINCEMENTS
 (face antérieure)

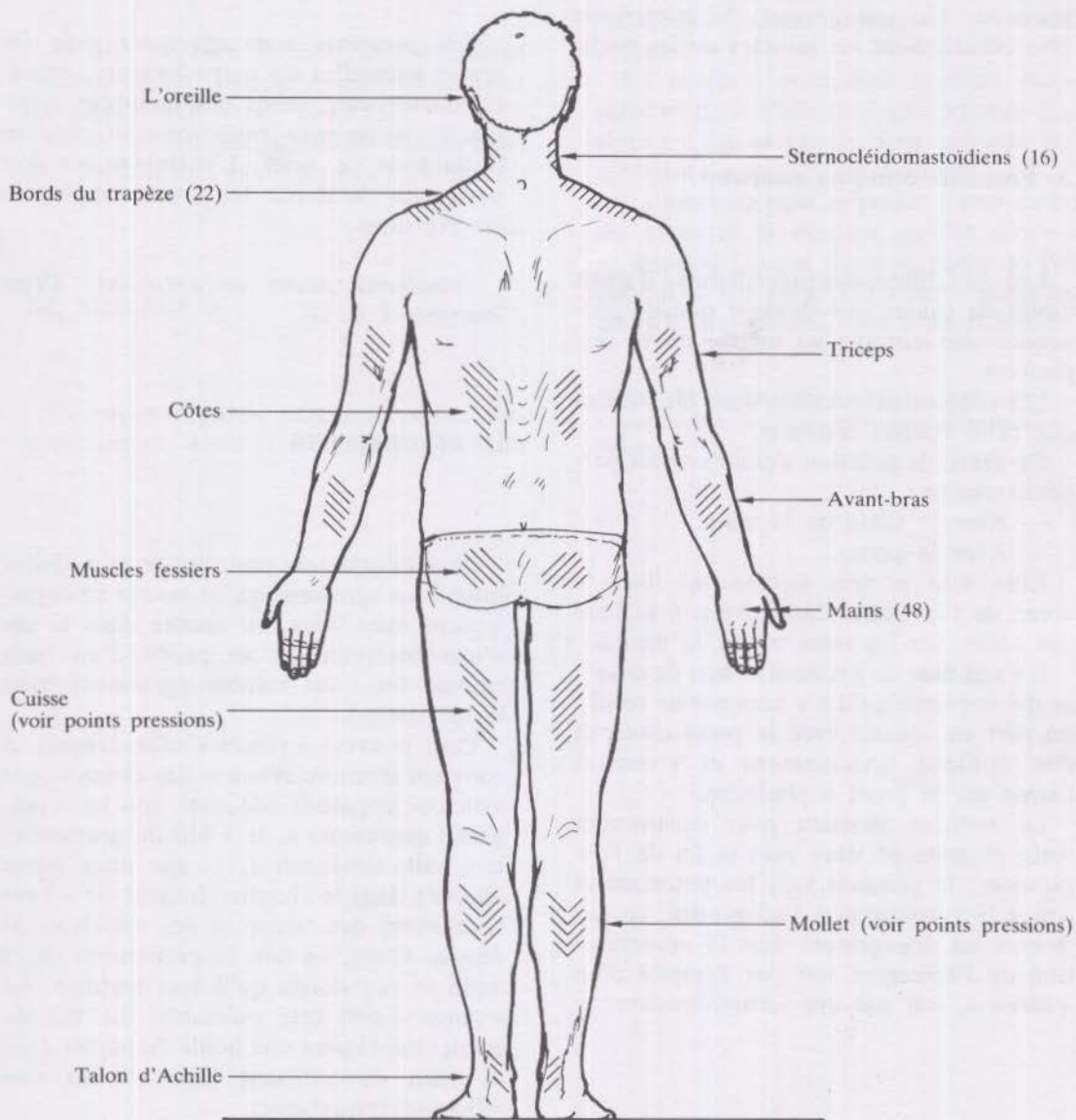


PLANCHE N° IV
 LES POINTS PRINCIPAUX
 DE PINCEMENTS
 (face postérieure)

cette pratique, il est nécessaire de faire ces brefs relâchements et des torsions en tournant. Ce qui permet de comprimer plus efficacement les muscles ou les nerfs.

3. Pressions brusques relâchées

Leur but diffère des précédentes ; il s'agit moins de causer une douleur que de provoquer une entrave au niveau de la respiration.

Les critères de pression sont les mêmes que ceux étudiés ci-dessus.

Ce genre de pression s'effectue plus particulièrement :

- Avec le talon de la main.
- Avec le poing.

Elles sont portées notamment dans le creux de l'estomac, dans le dos à la base des côtes, sur les reins et sur le plexus.

Il s'agit bien de pression et non de coup ; ce qui implique qu'il n'y aura pas de recul ; on part en contact avec le point choisi et l'on enfonce brusquement et vivement l'arme sur le point à atteindre.

Le meilleur moment pour occasionner cette pression se situe vers la fin de l'expiration ; la pression vide les poumons et coupe la respiration à l'adversaire, ce qui permet un dégagement puis la neutralisation de l'agresseur soit par l'emploi d'un « atémi », soit par une immobilisation.

4. Pressions brusques appuyées, soutenues ou répétées

Elles permettent de pouvoir atteindre plus rapidement et plus en profondeur un point sensible ou un point vital.

Elles possèdent les mêmes critères que les pressions précédentes.

Les pressions sont effectuées avec les armes naturelles du corps humain ; essentiellement avec celles des membres supérieurs ; nous vous renvoyons au chapitre traitant de ce sujet. L'entraînement doit permettre de durcir les armes employées en Pressions.

Principaux points de pressions : (Voir Planches I & II).

II. PINCEMENTS

Ils ont également pour but de faire lâcher prise à un agresseur qui se trouve au corps-à-corps avec vous, ou encore dans le cas d'une intervention au profit d'un tiers agressé (ceci est valable également pour les pressions).

Pour pouvoir « pincer » efficacement, il convient d'entraîner ses mains et ses doigts avec des appareils adéquats, tels les « poignées extenseurs », le « bol de graviers », la « balle de tennis », ... que nous avons abordés dans le chapitre traitant de « l'entraînement des coups et des atémis », ci-dessus. C'est, en fait, la préhension de la main et des doigts qu'il faut fortifier. La « pince » doit être puissante. Le fait de pétrir simplement une boule de papier dans la main est suffisant pour obtenir une efficacité instantanée.

Ainsi, on peut pincer avec :

- Le poing fermé, pouce détaché.
- Le pouce et l'index.
- Le pouce et les autres doigts étroitement réunis.
- Entre le pouce, la main et une autre partie du corps.

Où pincer ?

— Sur la face interne des membres (cuisse, mollet, biceps, avant-bras,... (voir les planches III et IV ci-après).

— A la base des pectoraux près du bras, aux parties, etc. (voir planches III et IV).

III. MORSURES

Ce procédé paraît particulièrement barbare, certes. Mais il faut s'imprégner du

fait qu'un agresseur décidé, qui vous a saisi et qui est déterminé à vous supprimer ne mérite aucune indulgence en l'occurrence.

La morsure peut être l'unique moyen pour se tirer d'affaire dans certaines occasions ; c'est la raison pour laquelle nous n'hésitons pas à le mentionner.

La morsure peut se porter à tout endroit du corps et la douleur qu'elle provoque en général permet de se dégager de l'emprise d'un agresseur, qu'il faut ensuite neutraliser par « atémi » ou immobilisation.

Nota : Les numéros énumérés vous renvoient au chapitre traitant des points sensibles et vitaux.

DEUXIÈME PARTIE

LA SELF-DÉFENSE



SOMMAIRE

DE LA DEUXIÈME PARTIE

<i>Avertissement</i>	81
Chapitre 1^{er} : LA DÉFENSE LÉGITIME	83
— L'ordre de la loi et le commandement de l'autorité légitime	83
— La légitime défense	85
 <i>Chapitre 2 : APPROCHE DU COMBAT RÉEL</i>	 89
— Généralités	89
— Petits conseils pour se concentrer rapidement	90
 <i>Chapitre 3 : POSTURES ET MOUVEMENTS</i>	 91
— Déplacements	91
— L'équilibre	91
— La garde	92
— Les déplacements	94
* <i>Déplacement normal avant et arrière</i> (1 ^{re} et 2 ^e forme)	94
* <i>Déplacement latéral</i>	95
* <i>Déplacement en diagonale</i>	96
* <i>Tourner de corps avant</i> (1 ^{re} forme)	98
* <i>Tourner de corps avant</i> (2 ^e forme)	98
* <i>Tourner du corps arrière forme directe</i> (Variante n° 1)	99
* <i>Tourner du corps arrière forme directe</i> (Variante n° 2)	99
* <i>Tourner du corps latéral</i> (forme arrière latérale)	100
* <i>Volte-face</i> (1 ^{re} variante)	100
* <i>Volte-face</i> (2 ^e variante)	101
* <i>Volte-face</i> (3 ^e variante)	101
* <i>Tourner du corps en avançant-Aïkido</i> (1 ^{re} variante)	102

* <i>Tourner du corps en pivotant-Aïkido (2^e variante)</i>	104
* <i>Le saut et la flexion</i>	105
— Les roulades	105
* <i>Roulades avant</i>	105
* <i>Roulades arrière</i>	107
* <i>De côté</i>	108
— Placage au sol	108
— Chute-avant	109
— Dévalement de pente	110
— Déséquilibrer	110
— Fauchages et balayages	113
Chapitre 4 : LE CRI	115
— Le « Kiaï »	115
Chapitre 5 : LES TECHNIQUES DE DÉFENSE	117
I. ADVERSAIRE SANS ARME	119
11. Techniques de face	119
<i>Saisie d'un poignet</i>	119
111 . Dégagement de poignet suite à une prise de la main opposée	119
112 . Dégagement de poignet suite à une prise de la main opposée (variante n° 1)	120
113 . Dégagement suite à la saisie du poignet de la main opposée directement avec atémis	120
114 . Dégagement suite à la saisie du poignet par la main opposée par Chin-Jap	121
115 . Dégagement suite à la saisie du poignet par la main opposée par balayage latéral	121
116 . Dégagement suite à la saisie du poignet par la main opposée avec atémi	122
117 . Dégagement d'un poignet saisi par un adversaire (main droite ou main gauche sur main gauche)	123
118 . Dégagement suite à saisie de poignet croisé (main droite sur main droite)	123
119 . Dégagement suite à la saisie d'un poignet à deux mains	124
120 . Dégagement suite à la saisie d'un poignet à deux mains avec atémi	125
121 . Dégagement suite à la saisie d'un poignet à deux mains (variante 1)	125

121 . Dégagement suite à la saisie d'un poignet à deux mains (variante 2)	126
<i>Saisie des deux poignets</i>	126
122 . Dégagement des deux poignets	126
123 . Dégagement des deux poignets (variante n° 1)	127
124 . Dégagement suite prise des deux poignets	127
125 . Dégagement de prise des deux poignets par torsion du bras	128
126 . Dégagement de prise des deux poignets par coup de coude et balayage	129
127 . Dégagement de prise des deux poignets par coup de tibia bas	129
128 . Dégagement de prise des deux poignets par coup de pied de côté	130
129 . Dégagement de prise des deux poignets par « arm-lock » au bras ..	130
130 . Dégagement de prise des deux poignets avec blocage au coude	130
131 . Dégagement de prise des deux poignets avec barrage de la jambe	131
132 . Dégagement de prise des deux poignets par torsion du bras	132
133 . Dégagement de prise des deux poignets par balayage direct	132
<i>Saisie des cheveux</i>	133
134 . Défense contre prise des cheveux par torsion du poignet	133
135 . Défense de prise des cheveux par coup de pied direct	133
136 . Défense de prise des cheveux par un coup de poing au visage	133
137 . Défense de prise des cheveux par renversement arrière	134
<i>Saisie des revers</i>	134
138 . Défense contre prise au revers du col par une main	134
139 . Défense contre prise au revers du col par torsion de poignet	135
140 . Défense contre prise au revers du col par renversement arrière et atémi	136
141 . Défense contre prise au revers du col par pression dans le creux du coude	136
142 . Défense contre prise au revers du col par renversement arrière avec balayage et coup du tranchant de la main	137
143 . Défense contre la prise aux revers du col avec les deux mains par torsion du bras	137
144 . Défense contre la prise aux revers du col avec les deux mains par coup de genou	138
<i>Saisie de la manche</i>	138
145 . Défense contre prise de manche par atémi direct	138
146 . Défense contre prise de manche par coup de tibia	139
147 . Défense contre prise de manche par coup de main au visage	139
148 . Défense contre prise de manche par torsion de poignet	139
149 . Défense contre prise de manche par Chin-Jap	140
150 . Défense contre prise de manche par blocage de l'épaule	140
151 . Défense contre prise de manche par blocage du coude	140
152 . Défense contre prise de manche par atémis directs	141

153 . Défense contre prise de manche avec saisie et coup du tranchant de la main	142
<i>Étranglement d'une main</i>	142
154 . Défense contre étranglement d'une main par torsion du bras	142
155 . Défense contre étranglement d'une main par torsion du poignet vers l'extérieur	143
156 . Défense contre étranglement d'une main par coup de pied direct ..	143
157 . Défense contre étranglement d'une main par coup du tranchant de la main	144
<i>Saisie à deux mains du cou — étranglement</i>	144
158 . Défense contre étranglement à deux mains par coup de genou	144
159 . Défense contre étranglement à deux mains par torsion de poignet vers l'intérieur	144
160 . Défense contre étranglement par esquive du corps (étranglement à deux mains)	145
161 . Défense contre étranglement à deux mains par fauchage des deux jambes	146
162 . Défense contre étranglement à deux mains par coup de pied ou de genou	147
163 . Défense contre étranglement à deux mains par saisie de doigts	147
164 . Défense contre étranglement à deux mains par torsion et blocage du bras et du poignet	148
165 . Défense contre étranglement à deux mains par le « claquoir »	148
166 . Défense contre étranglement à deux mains par coups du tranchant de main aux côtes	149
167 . Défense contre étranglement à deux mains par coup du tranchant des mains au cou	149
168 . Défense contre étranglement à deux mains par saisie des oreilles et coup de genou	149
169 . Défense contre étranglement à deux mains par pivotement du corps	150
<i>Saisie par ceinture avant</i>	150
170 . Défense contre ceinture avant à l'aide d'atémis ou de pressions	150
<i>Tentative de prise de jambe</i>	153
171 . Défense contre tentative de prise de jambe	153
<i>Techniques tirées de l'Aïkido</i>	153
172 . Technique tirées de l'Aïkido	153
Shiho nage	153
Ikkyo	154
Nikyo	155
<i>Poussée d'une main de face</i>	156
173 . Défense contre poussée d'une main de face	156
174 . Défense contre poussée d'une main par torsion du poignet	156

175 .	Défense contre poussée d'une main par Chin-Jap	157
176 .	Défense contre poussée d'une main par esquive de corps	157
177 .	Défense contre poussée d'une main par tourner de corps	158
178 .	Défense contre poussée d'une main par torsion extérieure avec contrôle au sol	158
20.	Techniques de côté	160
	<i>Prise de tête</i>	160
201 .	Défense contre prise de tête (avant saisie)	160
202 .	Défense contre prise de tête effective	160
203 .	Défense contre tentative de prise de tête	161
204 .	Défense contre tentative ou prise de tête	161
205 .	Défense contre prise de tête effective	162
206 .	Défense contre tentative ou prise de tête à l'aide d'atémis ou de projections	162
207 .	Défense contre saisie de la tête par renversement	163
208 .	Défense contre une saisie ou une tentative de prise de tête par soulèvement	163
209 .	Tentative de ceinture de côté	164
30.	Techniques arrière	164
	<i>Prise des deux poignets</i>	164
301 .	Défense contre prise des deux mains par coup de pied	164
302 .	Défense contre prise des deux mains par coup de tête	164
303 .	Défense contre prise des deux mains par torsion de poignet	165
304 .	Défense contre prise des deux poignets par esquive de corps et blocage de bras	165
305 .	Défense contre prise des deux poignets par coup de coude	166
	<i>Prise des cheveux</i>	167
306 .	Défense contre prise des cheveux par coup de pied arrière	167
307 .	Défense contre prise de cheveux par torsion du poignet	167
	<i>Prise du col</i>	168
308 .	Défense contre prise du col par tourner du corps et coup de pied	168
309 .	Défense contre prise de col par coup de pied de côté	168
310 .	Défense contre prise de col par blocage de la main qui saisit	168
311 .	Défense contre prise de col par tourner de corps et atémi	169
312 .	Défense contre prise de col par déséquilibre latéral	169
	<i>Saisie au bras ou aux manches</i>	169
313 .	Défense contre prise aux manches par renversement arrière	169
	<i>Étranglement ou saisie au cou</i>	169
314 .	Défense contre étranglement arrière avec deux mains par projection	170

<i>Saisie des deux poignets</i>	171
315 . Défense contre saisie des deux poignets par derrière	171
<i>Étranglements</i>	171
316 . Défense contre étranglement arrière par coup de coude	171
317 . Défense contre étranglement arrière par « arm-lock » dans le dos avec les deux mains	172
318 . Défense contre étranglement par deux mains avec un atémi arrière	172
319 . Défense contre étranglement arrière avec un bras	173
320 . Défense contre étranglement arrière avec un bras par projection basse	173
321 . Défense contre étranglement arrière avec un bras par coup de coude et projection	174
<i>Ceinture arrière-bras pris</i>	174
322 . Défense contre ceinture arrière, bras pris par torsion du poignet ...	174
323 . Défense contre ceinture arrière, bras pris par bascule arrière	175
324 . Défense contre ceinture arrière, bras pris par projection	175
325 . Défense contre ceinture arrière, bras pris par projection à l'épaule	175
326 . Dégagement suite à une ceinture arrière, bras pris	176
327 . Défense contre ceinture arrière, bras pris par atémi ou pressions ...	176
328 . Défense contre une attaque arrière, ceinture ou étranglement	177
329 . Défense contre ceinture arrière, bras pris, corps soulevé de terre ..	178
<i>Ceinture arrière bras non pris</i>	178
330 . Défense contre ceinture arrière, bras non pris par saisie de doigt ..	178
331 . Défense contre ceinture arrière, bras non pris par coup de coude ..	178
332 . Défense contre ceinture arrière, bras non pris par saisie de la jambe	179
333 . Défense contre un « double Nelson »	179
334 . Défense contre ceinture arrière, bras non pris par rotation du tronc	180
40. Technique contre des coups	180
401 . Défense contre une attaque directe au visage par coup de poing ...	181
402 . Défense contre une attaque directe au plexus par coup de poing ...	181
403 . Défense contre une attaque directe au plexus par coup de poing (variante)	182
404 . Défense contre une attaque directe aux parties par coup de pied direct	182
405 . Défense contre attaque par coup de poing direct à l'aide d'une esquive	182
406 . Défense contre attaque par coup de pied par blocage et retournement de pied	183
407 . Défense contre attaque par coup de pied par blocage et balayage de la jambe	184
408 . Combinaisons	184

II. ADVERSAIRE ARMÉ	185
<i>Défense contre adversaire armé d'un bâton court, d'une « matraque » ou assimilé ; d'un bâton long</i>	186
50. Défense contre coup de matraque ou bâton court	187
501 . Défense contre coup de bâton court par esquive et coup de pied ..	187
51. Défense contre coup de bâton long	188
510 . Défense contre coup de bâton long, par anticipation	188
511 . Défense contre coup de bâton long de haut en bas	188
512 . Défense contre de bâton long de haut en bas, par anticipation	189
513 . Défense contre coup de bâton long en pointe	189
514 . Défense contre un coup de bâton long par esquive latérale et coup de pied	189
<i>Défense contre adversaire armé d'un couteau ou d'un poignard</i>	190
Le combat au couteau ou au poignard	190
Points vitaux visés lors d'attaque au couteau soit par coups de pointe, soit par coup du tranchant	193
L'attaque d'une sentinelle avec ou sans couteau	195
En cas de blessures graves	197
52. Défense contre coup de couteau : Attaque de pointe	198
521 . Défense contre attaque de pointe par retournement de poignet	198
522 . Défense contre attaque de pointe par esquive et blocage du coude	199
523 . Défense contre attaque de pointe par esquive extérieure et torsion du poignet	199
524 . Défense contre attaque de pointe par torsion du coude	200
525 . Défense contre attaque de pointe par esquive et coup au visage ...	201
526 . Défense contre attaque de pointe par blocage du couteau	201
527 . Défense contre attaque de face par balayage	202
528 . Défense contre une attaque de face par renversement du poignet (Kote gaeshi)	202
529 . Défense contre une attaque de pointe par blocage du coude sur l'épaule	203
530 . Défense contre une attaque de pointe basse par coup de pied au visage	204
531 . Défense contre attaque de pointe par esquive et coup de coude au menton	204
<i>Attaque de haut en bas</i>	205
532 . Défense contre attaque de haut en bas avec saisie du revers du col par renversement du poignet	205
533 . Défense contre une attaque de haut en bas par immobilisation du bras	205
534 . Défense contre une attaque de haut en bas par contre du bras	206
535 . Défense contre attaque de haut en bas par coup de pied anticipé	206

536 . Défense contre attaque de haut en bas avec saisie du revers du col	206
<i>Attaque de revers</i>	207
537 . Défense contre un coup de couteau de revers avec atémi	207
538 . Défense contre un coup de revers par « arm-lock »	208
539 . Défense contre un coup de revers par blocage du bras et atémi ...	208
540 . Défense contre un coup de revers par fracture du coude	209
541 . Défense contre un coup de revers avec coup de genou aux reins ..	209
542 . Défense contre un coup de revers par blocage du coude avec « arm-lock »	210
<i>Attaque venant de dos</i>	210
543 . Défense contre une menace de couteau dans le dos	210
<i>Défense contre les armes de jet</i>	212
La parade	212
L'esquive	212
Quelques armes de jet	213
<i>Défense contre les armes à feu</i>	216
Les armes et leurs étuis	216
Défense contre une personne qui vous vise	218
53. Défense contre menace avec arme à feu : (Arme de poing)	218
<i>De face</i>	219
531 . Défense contre une menace de face avec révolver au contact	219
532 . Défense contre une menace de face avec révolver par torsion de poignet	220
533 . Défense contre une menace de face avec révolver par blocage du coude	220
<i>De côté</i>	221
534 . Défense contre menace de côté avec révolver par esquive et coup du tranchant de la main	221
535 . Défense contre menace de côté avec révolver par esquive et coup de talon au visage et renversement	222
<i>De dos</i>	223
536 . Défense contre menace par-derrière avec révolver par esquive et atémi	223
537 . Défense contre menace par-derrière avec révolver par esquive vers l'extérieur de l'agresseur et atémi	224
538 . Défense contre menace par-derrière avec révolver par esquive et Chin-Jap	224
539 . Manière de conduire un prisonnier avec une arme de poing	225
<i>Arme d'épaule</i>	226
540 . Défense contre une menace de carabine ou de fusil de face	226

541 . Défense contre une menace de carabine ou de fusil de côté	227
542 . Défense contre une menace de carabine ou de fusil de dos	227
543 . Esquive pour sortir du champ de tir d'un malfaiteur qui vous vise	228
<i>Sortie de l'arme et défense</i>	228
544 . Technique pour empêcher un individu armé de sortir son arme placé dans un étui sous le bras	228
545 . Technique pour empêcher un individu armé de sortir son arme placé dans un étui renversé sous le bras	229
546 . Technique pour empêcher un individu armé de sortir son arme portée dans un étui à la ceinture sur le côté	229
547 . Technique pour empêcher un malfaiteur armé de sortir son arme portée dans un étui à la ceinture, dans le dos	229
548 . Technique pour empêcher un malfaiteur armé de sortir son arme portée dans un étui sur la cheville ou une femme sous sa jupe	229
549 . Technique pour empêcher un malfaiteur armé de sortir son arme porté devant, à la ceinture de son pantalon	229
550 . Technique pour empêcher un malfaiteur armé de sortir son arme porté dans la ceinture sur le côté opposé à la main qui saisit	229
551 . Technique pour empêcher un malfaiteur armé de sortir son arme portée dans la ceinture, dans le dos	230
60. Techniques de défense en situations particulières	230
601 . Défense contre attaque avec une chaîne ou un nunchaku long	230
602 . Défense contre attaque avec une chaîne ou un nunchaku long (variante)	230
603 . Défense avec le képi	231
604 . Défense dans certaines circonstances particulières	231
<i>Les circuits et parcours self-défense</i>	232
Les parcours self-défense	234
Possibilité de circuit self-défense en intérieur	234
Exemple de parcours naturel de self-défense	235
Possibilité de circuit naturel en extérieur	236
Exemple de parcours self-défense avec tir en extérieur (chronométré ou non)	237

AVERTISSEMENT

Dans la première partie, nous avons abordé l'aspect purement physique des « armes naturelles » de l'homme et des points qu'elles doivent frapper pour contraindre le corps adverse.

La deuxième partie, après un rappel des données légales de la légitime défense, présente une approche du combat réel. Il s'agit de montrer l'importance du mental dans le rapport de force entre les combattants ainsi que son rôle essentiel dans la perception de l'adversaire, l'action du combattant et les actes réflexes. Le noyau central du système de défense individuelle est l'esprit qui reçoit des données extérieures (informations sur les lieux et les adversaires), délivre un certain nombre de solutions (tactiques envisageables), le passage à l'acte raisonné relevant d'un lien très subtil entre le cerveau et le corps formé à l'acquisition répétée des techniques. Faire face à la plupart des situations de combat suppose une connaissance technique étendue.

Cette deuxième partie présente un très grand nombre de techniques d'auto-défense sélectionnées parmi les différents arts martiaux et sports de combat connus. Elles ont été retenues pour leur efficacité et parce qu'elles apportent une réponse graduée et variée à tous les types d'agression. Dans le cadre de l'instruction, le professeur fera un choix entre les techniques selon les objectifs de son enseignement. Leur apprentissage ne nécessite pas l'étude ou la connaissance systématique des arts martiaux (bien qu'elles en facilitent l'acquisition) ou sports de combat.

La méthode globale à usage des forces de l'ordre et d'intervention que nous proposons dans notre ouvrage, à laquelle appartient cette deuxième partie, constitue en elle-même un art de combat spécifique et unique en son genre directement applicable dans le service quotidien. C'est l'Art martial des forces de l'ordre et des combattants.

CHAPITRE 1^{er}

LA DÉFENSE LÉGITIME

Dans certaines circonstances, une personne qui aura commis une infraction dont tous les éléments constitutifs seront réunis, ne sera pas répréhensible devant la loi et ne sera pas reconnu pénalement responsable de cette infraction, parce qu'il EN AVAIT LE DROIT, ou LE DEVOIR.

Il est alors couvert par ce qu'on appelle un fait justificatif dont voici la définition : « Permissions légales ou coutumières de commettre dans certaines circonstances de faits déterminés, des infractions qui, dès lors, perdent leur caractère objectivement délictueux. »

Ce fait justificatif, rend l'acte conforme au droit, en supprimant l'infraction elle-même à l'égard de tous ceux qui ont participé, de près ou de loin (« co-auteur » ou « complice »). Il exclut la responsabilité civile (sauf en ce qui concerne l'état de nécessité : situation dans laquelle une personne a le choix de commettre une infraction ou, en s'abstenant, de sacrifier une valeur supérieure à celle protégée par la loi pénale). Mais c'est à l'auteur d'en apporter la preuve, ce qui n'est pas toujours évident et facile. On peut dire ici, que l'enquête effectuée par la Gendarmerie ou la Police revêt une importance considérable pour les suites judiciaires de l'affaire et donc que les constatations devront être effectuées avec précision et détail.

Une fois reconnu, le fait justificatif entraînera soit un classement sans suite (par le Ministère public), soit une ordonnance de non-lieu (par la juridiction d'instruction), soit un jugement ou un arrêt de relaxe ou d'acquittement (par la juridiction de jugement).

Les faits justificatifs sont :

- L'ordre de la loi ou le commandement de l'autorité légitime.
- La légitime défense.
- L'état de nécessité.
- Le consentement de la victime.

Pour notre propos, nous n'aborderons que les deux premiers, expressément prévus par la loi.

I. L'ORDRE DE LA LOI ET LE COMMANDEMENT DE L'AUTORITÉ LÉGITIME

L'article 327 du Code Pénal stipule :

« Il n'y a ni crime ni délit lorsque l'homicide, les blessures et les coups étaient ordonnés par la loi et commandés par l'autorité légitime. »

Cet article a une portée générale puisqu'il intéresse à la fois, les crimes, les

délits et les contraventions. Il va sans dire que cet article est important puisqu'il entre directement dans le cadre des activités des officiers et agents de police judiciaire, confrontés quasi quotidiennement à des problèmes et situations de tous ordres.

Il justifie non seulement l'homicide, les blessures et les coups (volontaires ou involontaires), les violences et voies de fait, les violences légères (le plus souvent des contraventions), mais également l'arrestation, la détention d'une personne suspecte, l'introduction dans le domicile d'un citoyens pour mettre à exécution un mandat (Amener et Arrêt), la saisie d'objets liés à un délit ou un crime, ou tout autre fait commandé par l'autorité légitime en vertu de la loi sans s'inquiéter que ces actes portent atteinte à la personne ou aux biens. Lorsque l'on sait combien tous ces actes sont fréquents dans les différentes interventions des officiers ou Agents de police judiciaire, on comprend aisément l'importance de cet article, que chacun se doit de respecter.

Ainsi, la loi légitime « l'attentat à la liberté » qui survient dans l'application des dispositions de l'article 73 du Code de Procédure Pénale :

« Dans le cas de crime flagrant ou de délit flagrant puni d'une peine d'emprisonnement, toute personne a qualité pour appréhender l'auteur et le conduire devant l'officier de police judiciaire le plus proche. »

Ainsi tout citoyen est habilité à maîtriser un délinquant pour le conduire devant l'officier de police judiciaire de la Gendarmerie locale ou du commissariat du lieu de l'infraction. On peut, bien évidemment, faire appeler par un tiers les forces de gendarmerie ou de police, par téléphone.

La loi oblige deux conditions :

1. L'ordre de la loi.
2. Le commandement de l'autorité légitime.

1. L'ordre de la loi

Il s'agit en fait de :

Ce que la LOI ORDONNE FORMELEMENT :

« La Gendarmerie est une force instituée pour veiller à la sûreté publique et pour assurer le maintien de l'ordre et l'exécution des lois ; une surveillance continue et répressive constitue l'essence de son service. Son action s'exerce dans toute l'étendue du territoire, quel qu'il soit, ainsi qu'aux armées » stipule l'article 1 du Décret du 20 mai 1903.

Ce que la LOI AUTORISE OU PERMET :

Nous pouvons mentionner ici l'exemple ci-dessus donné de l'article 73 du Code de Procédure Pénale.

Ce que LA COUTUME AUTORISE OU PERMET :

Il s'agit là de quelques exceptions spécifiques à la Jurisprudence ou à certaines dispositions légales prévues dans certains codes.

2. Le Commandement de l'autorité légitime

C'est, en général, ce que commande un supérieur hiérarchique qui est régulièrement investi d'une partie de la puissance publique.

Il existe un certains nombre de *cas particuliers* sur lesquels nous allons nous arrêter quelques instants.

1. *L'ordre de la loi n'est pas accompagné du commandement de l'autorité légitime*

Il existe des cas où cela n'est pas effectif et n'a pas lieu d'être accompagné du

commandement de l'autorité lorsque celui qui accomplit l'acte ordonné ou autorisé par la loi n'a d'ordre à recevoir d'aucun supérieur hiérarchique ; c'est le cas du citoyen qui appréhende l'auteur d'un crime ou d'un délit en utilisant une ou plusieurs techniques de corps-à-corps pour neutraliser ou maîtriser un délinquant.

2. *Le commandement de l'autorité légitime n'est pas accompagné de l'ordre de la loi* ou est même donné contrairement à cet ordre. D'une manière générale, dans le cas d'obéissance à un ordre illégal, la Jurisprudence peut admettre la contrainte morale, plutôt qu'un fait justificatif, mais il s'agit d'un autre problème. On entend généralement par contrainte : « Une force physique d'origine extérieure ou interne, ou force morale d'origine externe, indépendante de toute faute de l'agent, imprévisible par celui-ci, et qui le pousse irrésistiblement à commettre une infraction. La contrainte constitue une "cause de non culpabilité" qui exonère l'agent de toute responsabilité pénale. »

Ainsi, un officier ou un agent de police judiciaire pourra utiliser des méthodes de self-défense pour maîtriser ou neutraliser un malfaiteur qui tenterait de se soustraire à son contrôle ou à son arrestation en lui portant un coup, force devant rester à la loi.

Cependant, le motif de violence doit rester légitime, c'est-à-dire qu'il doit s'inscrire dans le cadre de dispositions légales grâce auxquelles, l'officier ou l'agent de police judiciaire peut agir dans l'exécution de sa mission.

Dans le cas inverse, le fonctionnaire répréhensible sera touché par les dispositions de l'article 186 du Code pénal :

« Lorsqu'un fonctionnaire ou un officier public, un administrateur, un agent ou un préposé du Gouvernement ou de la police, un exécuter des mandats de justice ou

jugements, un commandant en chef ou en sous-ordre de la force publique aura, SANS MOTIF LEGITIME, usé ou fait user de violences envers les personnes, dans l'exercice ou à l'occasion de l'exercice de ses fonctions, il sera puni selon la nature et la gravité de ces violences, et en élevant la peine suivant la règle posée par l'article 198 ci-après. »

Cet article protège ainsi les abus éventuels qui pourraient survenir.

II. LA LÉGITIME DÉFENSE

La légitime défense est le droit de se défendre ou de défendre autrui contre une agression injuste. Elle est définie en droit pénal comme un droit de riposter par la violence à une infraction actuelle, injuste, dirigée contre soi-même ou autrui.

L'article 328 du code pénal stipule :

« Il n'y a ni crime ni délit, lorsque l'homicide, les blessures et les coups étaient commandés par la nécessité actuelle de la légitime défense de soi-même ou d'autrui. »

Prenons un exemple : celui qui tue au moment où il allait être abattu par un malfaiteur qui le vise, agit en légitime défense et ne sera pas condamné pour meurtre.

Quoique cet article ne mentionne que trois infractions (homicide, blessures et coups), ce texte a une portée d'application beaucoup plus large. Aussi, la légitime défense justifie-t-elle ces infractions ainsi que les blessures et coups involontaires, les violences et voies de fait, les violences légères constitutives de contravention, mais elle justifie également la soustraction d'une arme (détenue illégalement par un malfaiteur), la séquestration de l'agresseur

(enfermé dans un véhicule de dotation par exemple) et la destruction d'un animal (dans le cas d'une agression mettant en danger l'intégrité physique d'un agent de l'Etat).

Nous allons aborder maintenant les éléments constitutifs de la légitime défense ; nous verrons d'abord les conditions relatives à l'attaque puis celles relatives à la défense.

1. Les conditions relatives à l'attaque

L'acte d'agression doit être :

— *DIRIGE* contre la personne qui se défend ou autrui ; également contre un bien. (La jurisprudence est plus réservée sur ce dernier point, comme le prouve l'actualité judiciaire.) Cet acte dirigé doit être *MENACANT* pour la vie et l'intégrité physique, mais aussi pour la liberté physique, le vol sur la personne voire l'inviolabilité du domicile. Ainsi, si l'on essaie de vous voler votre portefeuille, la légitime défense peut parfois être retenue par la jurisprudence.

— *ACTUEL*, car il doit s'agir d'un danger imminent ; l'agression n'est pas reconnue actuelle lorsque le danger est futur ou éventuel ou si le danger est passé ou le mal accompli. L'acte doit être sur le point de se réaliser. Si un adversaire vient de vous saisir le col d'une main, tandis que l'autre s'arme en arrière pour vous frapper, ce critère est flagrant.

— *INJUSTE*, c'est-à-dire qu'il ne doit pas résulter d'une faute commise préalablement par celui qui demandera que la « légitime défense » lui soit appliquée. Il ne doit pas être la conséquence de l'accomplissement d'un devoir ou de l'exercice d'un droit. Si, alors que vous mettez à exécution un mandat d'arrêt, la personne

intéressée tente de se soustraire à votre contrôle en essayant de vous frapper et que vous esquiviez son attaque avant de le maîtriser par une technique de corps-à-corps, il n'y aura pas légitime défense pour cet individu.

2. Les conditions relatives à la défense

L'acte de défense doit être :

— *NECESSAIRE* : La personne agressée ne doit avoir aucun autre moyen en sa possession pour faire face à cette agression, et se soustraire au danger. Même si la fuite est possible, elle n'en demeure point une obligation pour la personne agressée qui pourra se défendre ; il s'agit en l'occurrence d'une question de fait.

— *SIMULTANE* : La réaction de défense doit être immédiate par rapport à l'agression. Un blocage ou une esquivé marque en général cette simultanéité. Les juristes déclarent qu'une infraction commise pour prévenir un futur danger ou pour se venger d'un mal déjà fait, ne sera pas justifiée par la légitime défense. Cependant, la réalité d'un combat montre souvent que plusieurs attaques peuvent se succéder, notamment lorsque la personne agressée se défend par blocage ou esquivé, avant de frapper pour mettre un terme à ces attaques. Une personne menacée par une autre attaque, après en avoir essuyé une préalablement, devrait être justifiée si elle attaque préventivement à cette seconde attaque pour mettre fin à la rixe.

— *PROPORTIONNE* : Il convient d'éviter toute disproportion manifeste, dans la réaction. Il est bien entendu qu'on ne peut pas trucher quelqu'un qui vous gifle ; il vaut mieux esquivé tout simplement. Mais ceci n'exclut pas un mal plus grand occasionné par le défenseur sur l'agresseur.

Un individu qui essaie de vous assommer avec un manche de pioche, peut très bien se retrouver au sol avec le nez cassé, suite à un coup que vous lui assènerez. Vous bénéficierez à ce moment-là de la légitime défense.

La résistance à un acte illégal ou arbitraire d'une autorité constitue généralement « une rébellion », même si elle intervient injustement. La jurisprudence exige le cas d'une « illégalité irréparable et insupportable ». La défense d'une personne qui serait « passée à tabac » ne constitue pas une rébellion mais une réaction assimilable à la légitime défense.

Si l'on est agressé par un « malade mental » ou un enfant de moins de treize ans, la riposte sera légitime, mais devra rester proportionnée à l'attaque.

Enfin, l'article 329 du code pénal stipule :

« Sont compris dans les cas de nécessité actuelle de défense les deux cas suivant :

1) Si l'homicide a été commis, si les blessures ont été faites ou si les coups ont été portés en repoussant, pendant la nuit, l'escalade ou l'effraction des clôtures, murs ou entrée d'une maison ou d'un appartement habité ou de leurs dépendances ;

2) Si le fait a eu lieu en se défendant contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence. »

En conclusion, il faut s'imprégner du fait que la responsabilité pénale ne sera pas systématiquement dérogée pour tels cas ; l'enquête devra établir et faire ressortir que l'emploi des moyens utilisés dans telle ou telle circonstance était justifié et qu'ainsi, l'auteur des « coups et blessures légitimes » se trouvait bien dans le cadre de la défense légitime, prévue par la loi.

CHAPITRE 2

APPROCHE DU COMBAT RÉEL

I. GÉNÉRALITÉS

Dans la rue, le danger peut surgir très soudainement. Non entraîné, vous aurez beaucoup de mal à apprécier la situation à sa juste valeur. Par exemple : Dans le métro, trois hommes vous font face brutalement. L'un d'eux vous menace d'un couteau et vous demande de lui remettre votre argent. Paralysé par la peur, vous balbutierez et vous aurez beau réfléchir à chercher « une technique » pour vous dégager, il sera trop tard car si votre corps a envie d'agir, votre « tête » est déjà vaincue : vous n'avez pas jugé assez vite et assez bien la situation ; vous perdrez votre argent et vous serez peut être blessé. Par contre, si vous maîtrisez votre système de défense, votre œil saisira en une fraction de seconde le parti à prendre. Votre pied volera dans « les parties » de l'homme armé et vous pourrez soit fuir, soit tenter de mettre hors de combat les autres assaillants selon votre niveau technique.

Dans le premier cas, vous êtes aveuglé par la peur et vous élaborez des plans pour vous en sortir. Dans le second, vous évaluez les risques, vous définissez la priorité et vous agissez contre l'homme le plus dangereux. Les techniques employées sur-

gissent par automatisme. Voilà le type de réaction courante que vous devez acquérir !

Réaction courante ? Oui ! Par exemple, vous suivez une voiture qui roule très lentement. Vous accélérez, passez à la vitesse supérieure et vous doublez. Avez-vous réfléchi et analysé votre geste ? Non, car vous avez agit par automatisme, tout « naturellement ».

En matière de combat de rue, le principe est tout à fait le même. Vous devez étudier beaucoup pour maîtriser les techniques aussi bien que vous savez changer de rapport dans votre véhicule automobile. L'exécution des mouvements doit être parfait. Vous devez répéter et vivre à l'entraînement les situations les plus diverses. Le maître mot en matière de combat demeure : LA REPETITION.

De plus, dans le premier cas, vous vous êtes polarisé sur le couteau qui a pris dans votre esprit des proportions telles que vous en avez tout oublié et que les deux autres personnages ont pu vous saisir. Votre esprit a été bloqué car votre attention est irrémédiablement attirée par la présence du couteau. Voilà la deuxième donnée qui suppose plus que de l'automatisme. En effet, vous devez percevoir l'adversaire et réagir immédiatement sans aucune hésitation, sans ralentissement. Votre esprit ne doit pas se fixer ni s'attacher au couteau

ou à toute autre arme, mais demeurer toujours en action, en éveil. Pour cela, vous devez travailler sans relâche afin de donner à vos réactions le caractère naturel et spontanée dont dépend toujours votre succès. Vous devez combattre comme vous respirez, naturellement et à chaque instant. Le combat est avant toute chose, un état d'esprit où le « physique » et le « mental » doivent rester en véritable harmonie, faisant face ensemble à toute éventualité. Vous n'aurez plus le temps de subir la peur qui paralyse. Une grande sérénité sera en vous. Voilà bien l'objectif que nous poursuivons et que vous poursuivrez. Effleurez seulement cet état et vous n'en deviendrez que plus « professionnel » car vous réagirez avec précision sans peur et sans excès, tout à fait comme se doit de le faire un gendarme ou un policier accompli.

II. PETITS CONSEILS POUR SE CONCENTRER RAPIDEMENT

La préparation psychologique détermine souvent l'issue d'un combat. Le combattant selon sa nature profonde et la situation à laquelle il fait subitement face à besoin soit :

- De vaincre son angoisse ou sa peur.
- De limiter sa trop grande confiance en lui.
- De puiser des forces dans un corps

« apparemment vidé », c'est-à-dire de retrouver et rassembler l'énergie nécessaire pour mener à bien ce combat.

— De calmer son excitation et d'observer avec attention ce qui se passe autour de lui.

— D'être physiquement prêt à réagir et agir avec efficacité, ...

Nous devons donc cultiver individuellement et intimement quelques techniques simples pour nous permettre d'aborder un combat en vainqueur.

Par exemple, je me trouve angoissé car l'adversaire ou les adversaires paraissent particulièrement dangereux. Une technique simple consiste à se concentrer sur ma respiration et à en sentir le « va et vient » de la façon la plus claire possible. Très vite, vous reprenez possession de votre corps et si vous avez souvent pratiqué cet exercice, vous retrouverez rapidement un équilibre et un contrôle suffisant.

Dans les mêmes circonstances, vous pouvez vous concentrer sur votre rythme cardiaque.

Ces exemples conviennent à quelques personnes ; en tout état de cause, il convient à chacun de prendre de l'assurance par l'entraînement au combat et par des exercices de respiration et de prise de conscience de soi-même et de ses capacités. Plus le travail sera effectif, plus votre efficacité grandira et vous prendrez alors de l'assurance. N'est-ce-pas, en quelques sortes, l'un des buts importants dans la vie d'un combattant pour la paix ?

CHAPITRE 3

POSTURES ET MOUVEMENTS

I. DÉPLACEMENTS

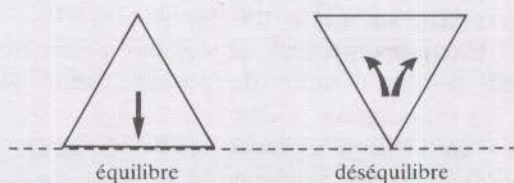
Le déplacement de l'homme s'effectue par un phénomène complexe : la marche.

Il s'agit en fait d'une succession d'équilibres et de déséquilibres sans lesquels aucun déplacement en station debout ne serait possible. Chaque membre inférieur exécute successivement un appui sur le sol, opéré par le pied, soit vers l'avant, soit vers l'arrière, et ceci de façon alternative. Au cours de la marche, les deux membres inférieurs se trouvent simultanément à l'appui pendant un certain temps. Cette judicieuse répartition s'opère de façon automatique chez chaque individu.

II. L'ÉQUILIBRE

A l'arrêt, un homme se trouve en équilibre lorsque la verticale de son centre de gravité traverse le polygone de sustentation. Ce centre de gravité se situe quelque part dans le ventre, à deux centimètres environ au-dessous du nombril. La stabilité

du corps sera obtenue en conservant les épaules basses, les bras souples et un esprit calmé. Cette stabilité peut être améliorée si l'on descend son centre de gravité au-dessous de celui que l'on doit affronter. Ce principe entre directement dans le cadre des déséquilibres de certains arts martiaux comme le Judo et l'Aïkido, sur lequel nous reviendrons ultérieurement.



La conservation de cet équilibre doit être un souci constant chez le combattant qui doit travailler et s'entraîner à le maîtriser le plus parfaitement possible.

Plus le pratiquant va maîtriser cet équilibre par toutes sortes d'exercices, plus il sera à même d'en prendre conscience d'en provoquer la rupture chez un adversaire.

Non seulement il est nécessaire de veiller à conserver cet équilibre, mais il faut encore être en mesure de le retrouver le plus rapidement dans certaines situations, voire se mettre soi-même en déséquilibre pour l'entraîner chez autrui avant de retrouver la stabilité initiale.

Ce sont les raisons pour lesquelles il est indispensable de s'entraîner à prendre et garder un certain nombre de postures et de déplacements que l'on sera susceptible de retrouver dans des situations de combat, mais également d'acquérir une maîtrise dans d'autres formes de mouvements et d'esquives, comme des roulades, les chutes et les placages au sol.

Nous allons aborder maintenant ces différents points importants.

III. LA GARDE

Il vous est nécessaire d'être en garde lorsque l'on doit affronter un quelconque adversaire, afin de se trouver en mesure d'agir et réagir le plus efficacement possible contre une attaque qui met en danger votre intégrité physique.

Elle doit protéger et ne laisser aucune partie sensible du corps sans protection ou possibilité instantanée de réaction pour ne pas être atteint.

Chaque discipline de combat préconise un certain nombre de position selon sa

spécificité ; on pourrait ajouter également qu'il y a autant de « gardes » qu'il y a d'individus concernés.

Nous donnons ici quelques conseils que chacun adoptera en fonction de ses besoins et de sa morphologie.

Debout, détendu, le corps droit, rester en équilibre, souple, les jambes légèrement fléchies ; les pieds sont normalement écartés, celui de l'avant pointant en direction de l'adversaire et formant avec le pied arrière un angle de 90° environ. Les jambes ne sont pas rigides. Les bras tombent le long du corps, les coudes légèrement pliés ; il faut conserver une certaine souplesse au niveau des hanches, plutôt tournées vers l'avant. Le poids du corps doit se répartir correctement sur les deux jambes. Nous vous donnons plusieurs exemples de garde ; pour plus de détail en ce qui concerne la boxe totale, nous vous renvoyons au chapitre qui en traite. D'autres gardes vous sont proposées dans la partie traitant de la Self-Défense.

La garde consiste moins en une posture qu'à un état d'esprit, une véritable détermination à faire face et à réagir contre

GARDES ET ENCHAÎNEMENTS



Figure 27



Figure 28



Figure 29

tout ce qui risque de vous porter atteinte de la part d'un ou de plusieurs agresseurs.

Ainsi, il convient de « ne jamais quitter du regard les yeux de l'adversaire », sans aller jusqu'à se faire « hypnotiser » par ce dernier ; d'aucuns conseillent de ne pas fixer les yeux de l'adversaire mais de le prendre et de l'observer dans sa globalité, en regardant l'intéressé en « limite » de corps et de visage notamment ; sachez que les yeux d'un adversaire éventuel peuvent fournir de précieuses indications sur ses intentions pugnaces, notamment en ce qui concerne le moment auquel il va s'attaquer ; sa détermination peut également se « lire » à travers son regard ; on peut encore y déceler quelque crainte. (La pupille d'un individu effrayé se dilate considérablement : on dit qu'il a « des yeux agrandis d'épouvante ! ») Il est bien évident que cela nécessite un entraînement incontestablement délicat et long parfois pour y parvenir. Pensez donc au regard à chaque entraînement.

La position de l'adversaire peut fournir également des éléments de réponse sur la technique ou la manière avec laquelle il

va mener son agression ; ainsi la position d'un pied, la répartition du poids du corps sur une jambe ou sur l'autre, peuvent être indicatives. Mais méfiez-vous également des « fausses gardes » qu'il faudra essayer de déceler dans certaines circonstances et face auxquelles il faudra réagir instantanément.

Il faut toujours faire face à l'adversaire, mais jamais à son attaque. Pensez à lui présenter le moins de surface possible ; tâchez de vous tenir légèrement de trois-quart, le corps détendu mais prêt à réagir à toute éventualité. L'attention en éveil restez calme et droit en contrôlant votre respiration. La respiration joue un rôle très important dans l'équilibre physique et mental.

Enfin, il faut se concentrer sur l'adversaire afin de saisir toute occasion en utilisant une faille dans sa garde, son équilibre ou son action. Dans certaines circonstances, il est intéressant de déceler sa respiration afin de pouvoir intervenir au cours d'une inspiration, par exemple. Soyez en mesure de parer ou esquiver toute attaque visant le bas, le milieu ou le haut de votre corps.



Figure 30



Figure 31



Figure 32

IV. LES DÉPLACEMENTS

Au cours d'un combat, le corps va se déplacer, soit pour esquiver un coup, soit pour le bloquer. Les pieds pourront être dans de nombreuses positions dont voici quelques exemples.



Jambes droites, talons joints et pointe des pieds écartée.



Les pieds parallèles dans le prolongement du corps, écart normal.



Pieds, pointes et talons joints.



Pieds légèrement écartés, pouces face à l'agresseur.



Les pieds écartés normalement, perpendiculaires l'un à l'autre (90 %).



Les pieds écartés normalement, formant un angle aigu d'environ 45°.

Il existe d'autres positions, que nous laisserons volontairement de côté.

**

Des déplacements peuvent revêtir une forme beaucoup plus « dynamique » ; cet entraînement aux déplacements revêt dans le combat un aspect primordial ; il est important, impératif même, car les déplacements et leur entraînement sont nécessaires pour acquérir une habileté certaine dans le domaine de l'équilibre perpétuel, instantanément et automatiquement retrouvé.

Il faut éviter de lever les pieds, mais plutôt penser à les faire glisser au ras du sol. Le centre de gravité doit rester constamment parallèle au sol. Ainsi, évitez de faire de trop grands pas en recherchant plutôt des pas petits et rapides, solides, très assurés pour renforcer la stabilité du corps.

Car il est impératif de rester à la fois *STABLE* et *MOBILE*. Chacun peut facilement s'entraîner à cela, même s'il n'a qu'un espace restreint à sa disposition.

Un seul pied se déplace à la fois, et l'on évite de croiser les jambes afin de favoriser l'équilibre du corps. Nous allons aborder successivement :

- Déplacement normal avant et arrière (1^{re} forme).
- Déplacement normal avant et arrière (2^e forme).
- Déplacement latéral.



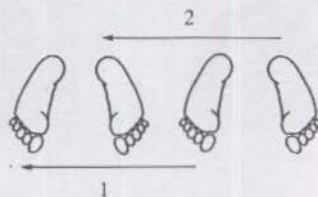
Figure 35



Figure 36

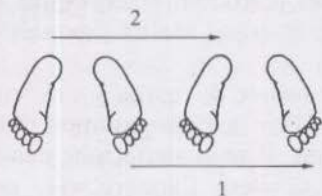


Figure 37



De droite à gauche

DÉPLACEMENT LATÉRAL



De gauche à droite

— Déplacement en diagonal, avant et arrière.

- Tourner du corps avant (1^{re} forme).
- Tourner du corps avant (2^e forme).
- Tourner du corps arrière, forme directe. (Variante n° 1).
- Tourner du corps arrière, forme directe. (Variante n° 2).
- Tourner du corps latéral.
- Volte-face (1^{re} variante).
- Volte-face (2^e variante par l'intérieur).
- Volte-face (3^e variante par l'extérieur).

— Tourner du corps en avançant (Aïkido) (1^{re} variante).

— Tourner du corps en pivotant (Aïkido) (2^e variante).

— Saut et Flexion.

Ces déplacements doivent être réalisés en évitant de lever et abaisser le corps, comme le mouvement des vagues ; recherchez plutôt à conserver le corps au même niveau au cours de vos déplacements ; ils

doivent rester naturels. On doit obtenir une véritable mobilité du corps en stabilité parfaite, en évitant d'avoir les épaules hautes, d'être sur la pointe des pieds, ou la poitrine gonflée ; ces erreurs entraîneraient un déséquilibre dangereux en situation de combat.



Figure 38

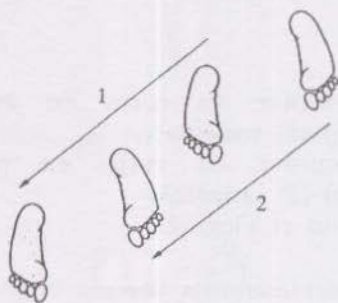


Figure 39



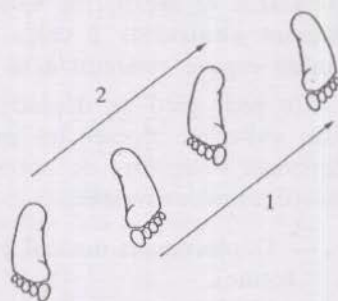
Figure 40

DÉPLACEMENT EN DIAGONALE



En avançant

DÉPLACEMENT EN DIAGONALE



En reculant

Ces déplacements peuvent être associés à l'infini par d'innombrables combinaisons et exercices, adaptés selon les besoins de chacun.

Durant ces exercices, le tronc et la tête doivent rester dans la même position ; il existe des déplacements où il s'agit de véritablement « tourner de corps », soit avec un déplacement circulaire avec un pas vers l'avant, le côté ou l'arrière, soit en combinant plusieurs pas, comme dans les techniques d'Aïkido, élaborées et mises au point par le grand Maître japonais Ueshiba Morihei.

Le « tourner du corps » s'exécute donc à partir d'un axe de rotation formé par une jambe. Il peut s'effectuer debout, vers l'avant ou vers l'arrière, ou encore à genoux comme en Aïkido, plus délicat à réaliser ; nous n'aborderons pas cette dernière forme complexe, volontairement.

Dans la majeure partie des cas, vous serez debout, face à l'adversaire pour exécuter ces différents exercices. Dans d'autres cas de figure, vous serez en garde.

Nous abordons maintenant ces différentes formes énumérées ci-dessus et qui prennent le nom de « Tai-Sabaki » en japonais, en ce qui concerne tout au moins les « tourner du corps ».

**DÉPLACEMENT NORMAL
AVANT ET ARRIÈRE
(1^{re} forme et 2^e forme)**

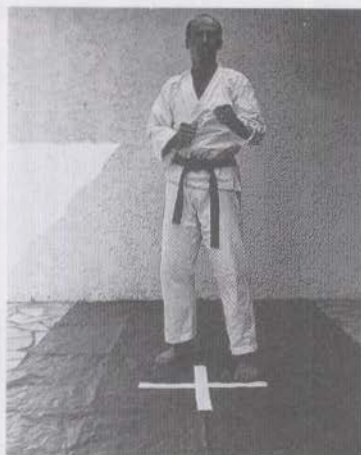
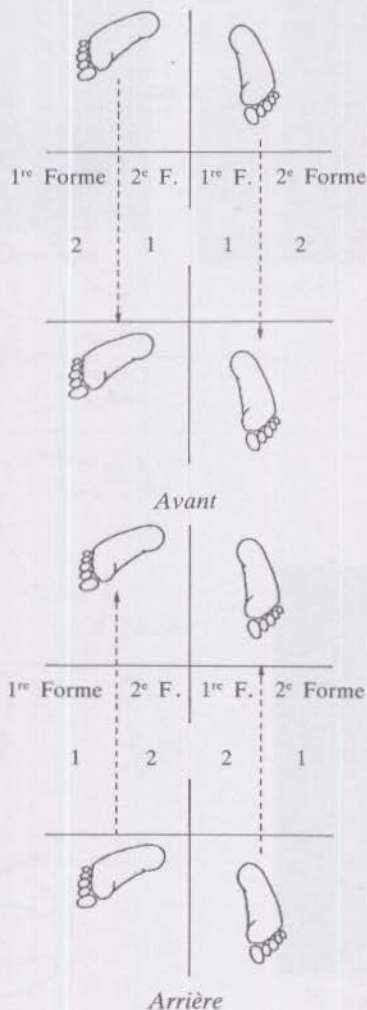


Figure 40bis

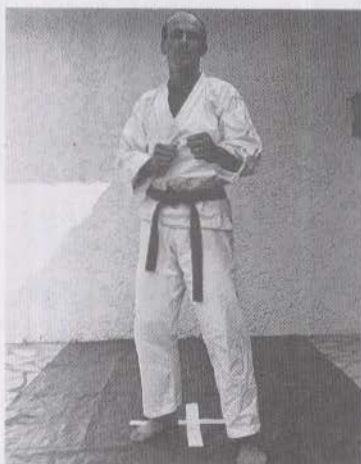


Figure 40ter

*TOURNER DE CORPS AVANT
(1^{re} forme)*



Figure 41

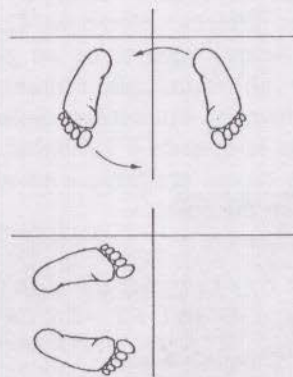


Figure 42

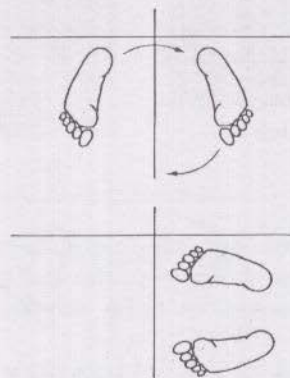


Figure 43

A droite



A gauche



*TOURNER DE CORPS AVANT
(2^e forme)*

On part de la position de la figure 41,
puis on pivote vers l'avant.

A droite

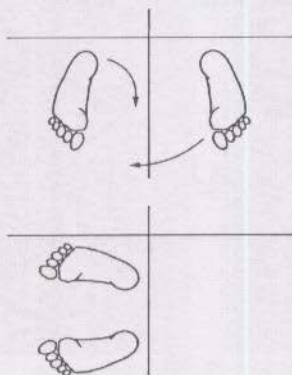
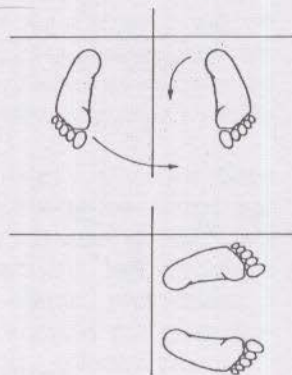


Figure 44



Figure 45

A gauche



**TOURNER DU CORPS ARRIÈRE
FORME DIRECTE
(variante n° 1)**

A droite

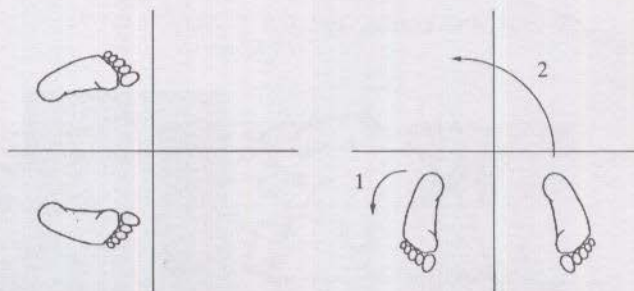


Figure 46



Figure 47



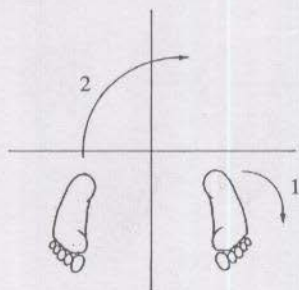
Figure 48



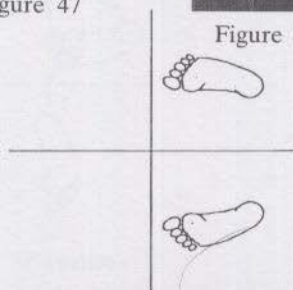
Figure 49



Figure 50



A gauche



**TOURNER DU CORPS ARRIÈRE
FORME DIRECTE
(variante n° 2)**

On part de la position de la figure 46,
sur le même principe que ci-dessus.



Figure 51



Figure 52



Figure 53

A droite

TOURNER DU CORPS LATÉRAL
(forme arrière latérale)

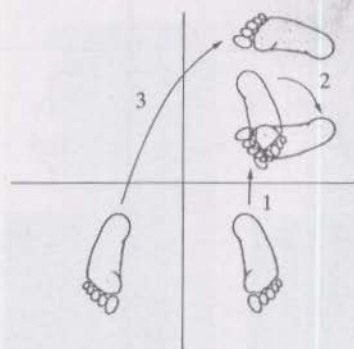


Figure 54



Figure 55

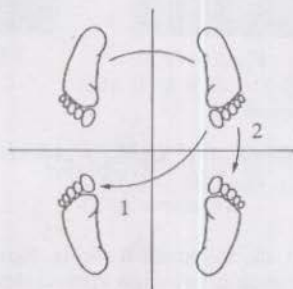


Figure 56

VOLTE-FACE (1^{re} variante)

On part de la position de la figure n° 35.

Par la gauche



A gauche

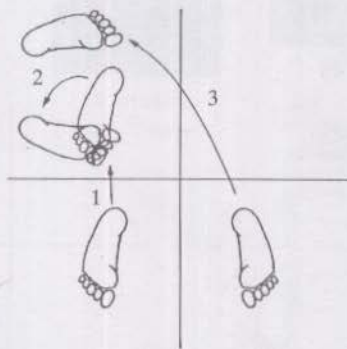


Figure 57

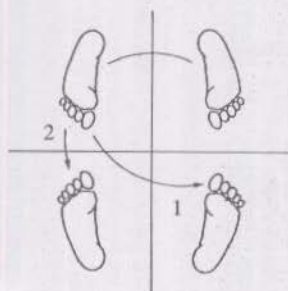


Figure 58



Figure 59

Par la droite



VOLTE-FACE (2^e variante)

On part de la position de la figure n° 35.



Figure 60



Figure 61



Figure 62

Même volte-face avec repère au sol.

VOLTE-FACE (3^e variante)



Figure 63

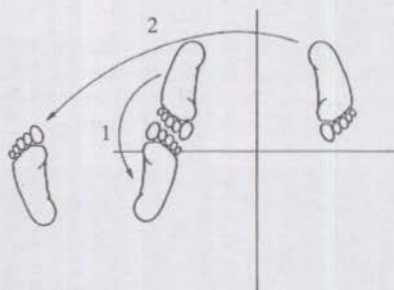


Figure 64

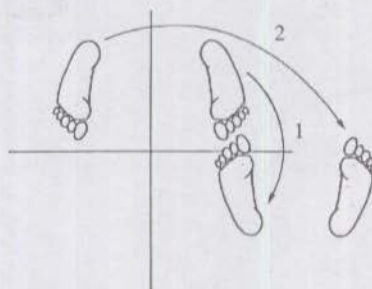


Figure 65

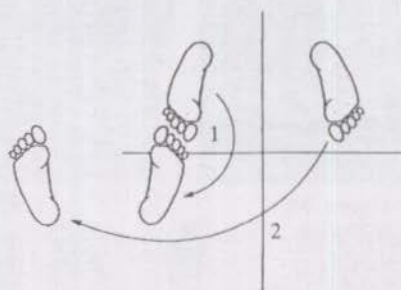
Par la droite



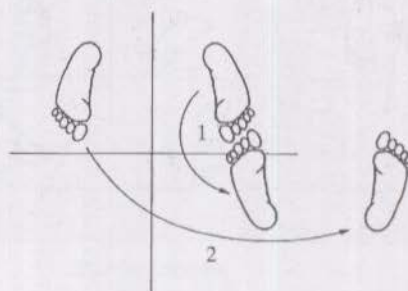
Par la gauche



Par la droite



Par la gauche



TOURNER DU CORPS EN AVANÇANT
(AÏKIDO) (1^{re} variante)

Il s'agit d'une succession de « tourner du corps » simples (Tai-sabaki) qui permettent une mobilité plus souple, plus efficace, et sur une distance qui peut être plus importante.

Figure 68



Figure 66

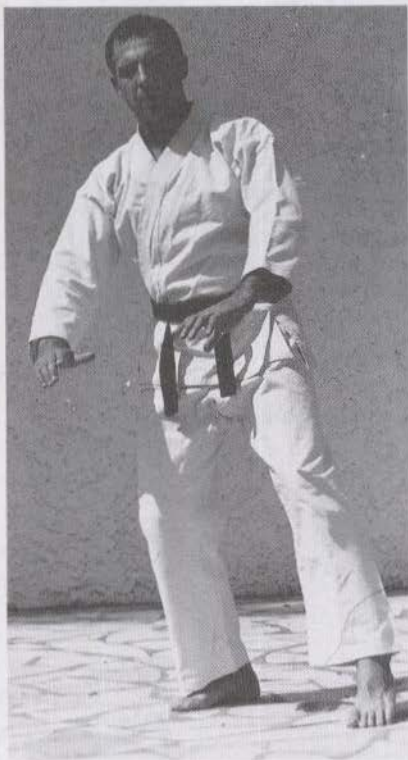
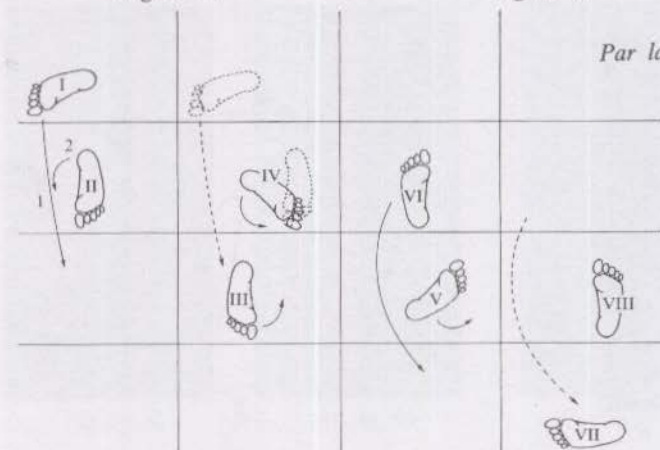


Figure 67



Par la droite.

Figure 69



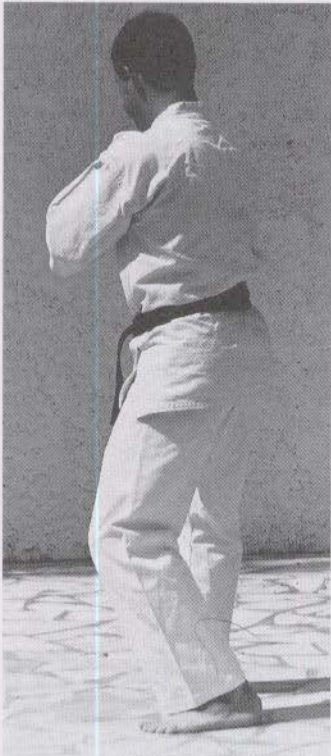


Figure 70



Figure 71

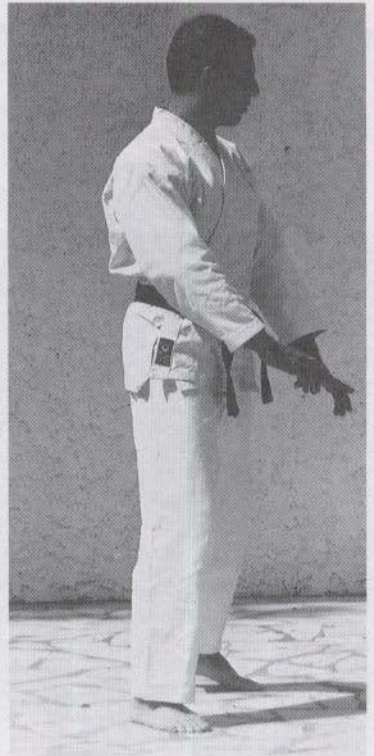


Figure 72

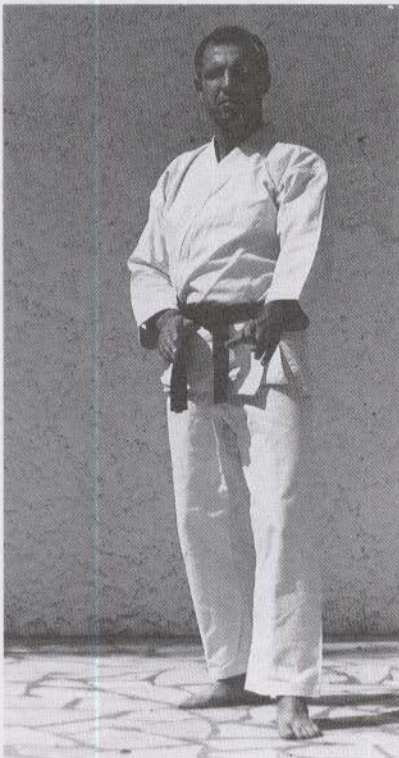
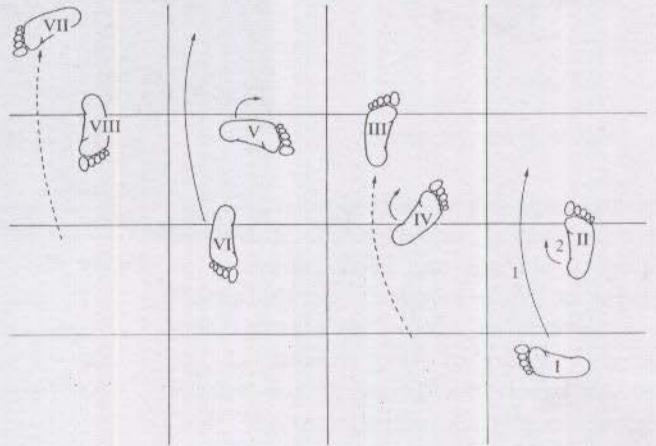


Figure 73



Par la gauche

TOURNER DU CORPS EN PIVOTANT
(AÏKIDO) (2^e variante)

On pivote sur la jambe avant.



Figure 74

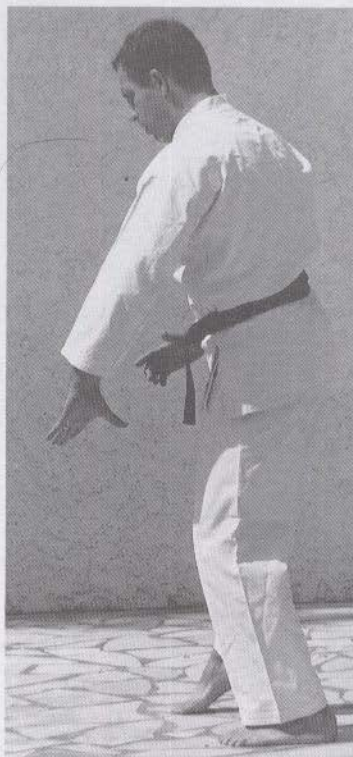
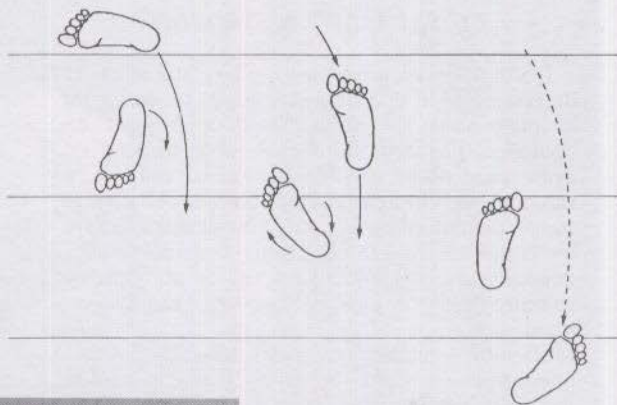
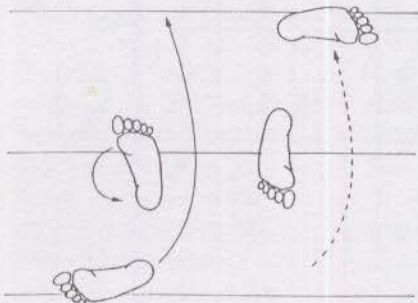


Figure 75

Par la droite en arrière.



Par la gauche, en arrière.



Figure 76

LE SAUT ET LA FLEXION

Il s'agit de se projeter en l'air, afin d'éviter un coup latéral droit ou gauche, et ce en levant le plus haut les pieds, tout en restant en équilibre. On peut faire également un saut en avant suivi d'une roulade pour se « récupérer » rapidement. On l'emploie notamment contre les coups de bâton ou d'outils ; également contre les coups de chaîne. On peut s'entraîner avec une ceinture employée en sport de combat, en commençant bas puis en montant progressivement.

La flexion, comme son nom l'indique constitue une esquivé inverse au saut. Il s'agit en fait de se baisser le plus possible pour éviter un coup latéral qui vient de plus haut que précédemment. L'entraînement peut s'effectuer de la même façon que ci-dessus, en essayant de rester le plus en équilibre possible.



Figure 77

V. ROULADES

Il existe deux formes de roulades :

- La roulade de gymnastique.
- La roulade « brise-chute ».

La roulade de gymnastique consiste à rouler d'avant en arrière, ou d'arrière en

avant, en rentrant sa tête, menton contre poitrine, et à passer sur le dos pour ensuite se relever sans toucher la tête contre le sol. Elle nécessite d'avoir les deux mains libres.



Figure 78

La roulade « brise-chute » (« Ukémi » en japonais pour le Judo et l'Aïkido) consiste à éviter toute blessure, notamment au niveau de la tête. Il existe des roulades avant et arrière.

1. Avant

Il s'agit, en fait, de rouler sur l'extérieur du bras, le dos, les fesses, le bord extérieur de la cuisse. Pour une roulade à droite : Placer la jambe droite en avant. Se pencher vers l'avant, en posant le bras droit au sol, la main à plat, le pouce vers soi. Rouler sur la partie extérieure du bras droit, légèrement plié. La tête est rentrée, le menton à la poitrine. Continuer à rouler en passant par l'épaule droite, le dos (arrondi), la fesse gauche, le bord extérieur

de la cuisse gauche pour arriver pratiquement assis. Puis se relever ; avec l'élan on parvient à se relever plus facilement. Pour une roulade à gauche, procéder à l'inverse.

On peut commencer à genoux, au début de l'entraînement. Pensez à regarder toujours la main qui est posée en avant et à la suivre du regard jusqu'en fin de chute ; cela facilite le travail.

Au Judo, la chute se termine au sol, les jambes tendues alors qu'en Aïkido, il n'y

a pas de tension au sol, mais à l'issue de la roulade on se relève, afin de faire face immédiatement à l'adversaire. Avec beaucoup d'élan, on peut se relever en roulade avant, au Judo, mais il est nécessaire au corps d'encaisser une onde de choc qui sera difficilement, voire péniblement assimilable en dehors d'un tapis spécial. Un bon entraînement permet de chuter avec une main puis sans main, ou les mains attachées devant.



Figure 79



Figure 80



Figure 81

2. Arrière

Il faut éviter que la tête touche le sol. Il existe deux styles de chute arrière :

- Chute arrière de Judo.
- Chute arrière d'Aïkido.

JUDO : (Figures 82 et 83)

Descendre sur ses jambes, comme pour s'asseoir, le dos légèrement arrondi, les yeux regardant le nombril ; être bien décontracté et se laisser tomber en arrière, le dos arrondi ; lorsque le haut du dos va parvenir au sol, vos jambes doivent être levées, les bras aussi ; dès que les épaules arrivent en contact avec le sol, frapper avec la paume de vos mains, les bras étendus, le tapis. Il faut prendre contact avec le sol au plus près de vos talons ;



Figure 82

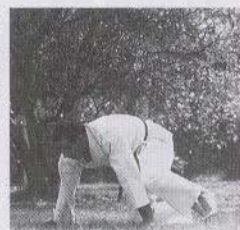
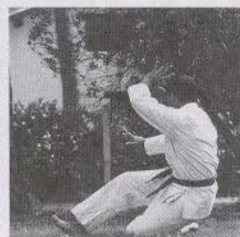


Figure 83

ensuite rouler en arrière et frapper le sol, ce qui permet de mieux dissiper les ondes de choc. S'entraîner d'abord assis, puis accroupi pour terminer debout. En fin de chute arrière, on demeure au sol.

ARRIÈRE AÏKIDO

Figures 84 à 94



Descendre comme ci-dessus (mais une jambe — généralement la jambe arrière doit se placer sous l'autre — généralement la jambe avant), en rentrant la tête, menton-poitrine, puis faire passer le corps entre elle et le bras posé au sol. On peut très bien s'aider avec le bras libre en s'appuyant dessus, pour faciliter le passage du corps. Les jambes sont pliées et se détendent au moment où la roulade arrière se termine, afin de permettre de se relever, toujours en garde, face à l'adversaire. « Dans les deux cas, venir s'asseoir plus près des talons, le dos rond. »

3. De coté

On part debout ; si l'on veut chuter à droite, lancer toute sa jambe droite, tendue de la droite vers la gauche comme pour faire un fauchage ; en même temps amorcer une flexion avec la jambe gauche tout en portant votre poids vers le bas ; puis, alors que vous allez toucher le tapis du bas du dos, frapper le tapis avec le bras droit que vous avez amorcé en l'amenant devant le tronc à hauteur du plexus. Ce coup permet d'atténuer l'onde de choc.



Figure 95



Figure 96

VI. PLACAGE AU SOL

Cet exercice consiste à se retrouver rapidement à terre, allongé en appui sur ses bras, prêt à se relever et à courir. Il consiste en un effacement des jambes vers l'arrière

PLACAGE AU SOL

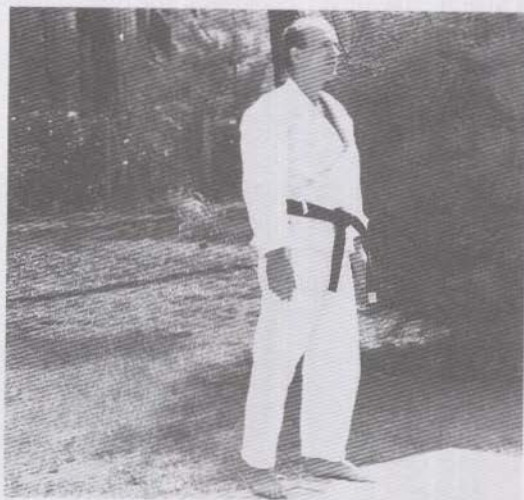


Figure 97

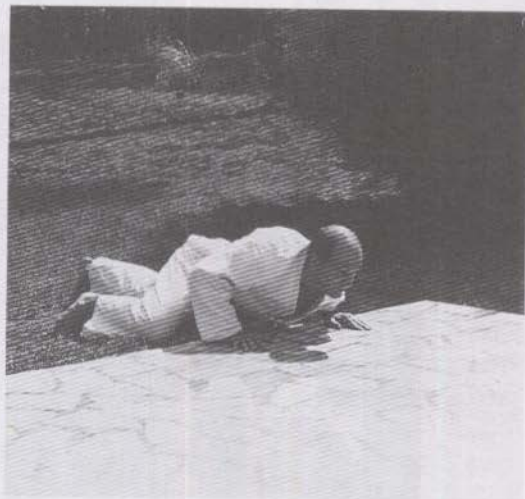
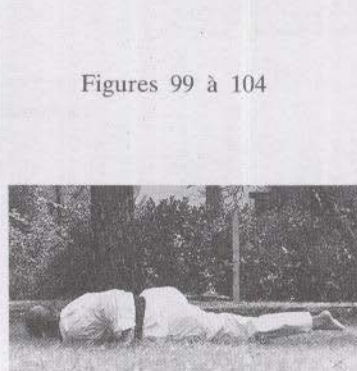
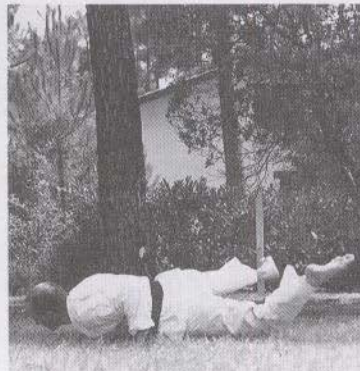
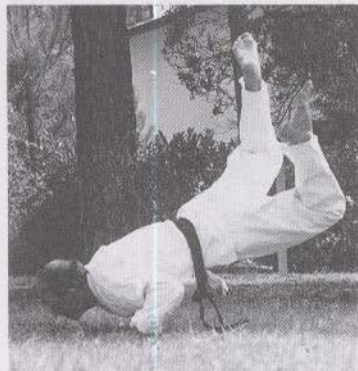
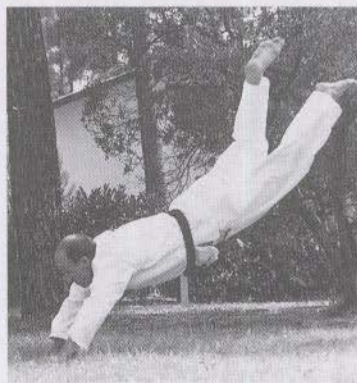
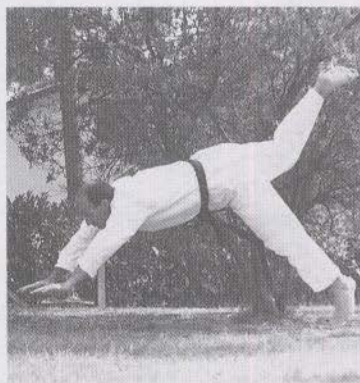


Figure 98

à l'aide des reins tout en basculant vers l'avant la tête et le corps, les bras tendus en avant pour permettre une réception confortable. Les bras servent d'amortisseurs, soutenant la tête et le tronc. Une jambe est tendue, l'autre à demi-fléchie. La tête doit rester mobile pour permettre de regarder de tous côtés. Cette position réflexe peut être prise chaque fois qu'un danger grave est rencontré (tirs, jets d'armes spéciales). Un bon entraînement permet au personnel d'obtenir des réflexes qui peuvent leur être salutaires.

VII. CHUTE-AVANT

Cet exercice ressemble au placage-au-sol. Mais au lieu de s'effectuer sur place, à la verticale du point d'attente (en statique), il se fait suite à une propulsion des jambes, vers l'avant comme un départ de plongeon. Cette propulsion permet d'aller chercher le contact du sol un peu plus loin. Cet exercice est plus dynamique que le premier et la position d'attente au sol peut être prise alors que vous êtes en train de progresser ou cheminer normalement. La chute-avant complète le placage au sol.



Figures 99 à 104

VIII. DÉVALEMENT DE PENTE

C'est une succession de roulades normales durant lesquelles le candidat protège sa tête avec ses deux mains, menton poitrine. Il s'utilise sur des pentes.

Se jeter en plongeant, tendu, de façon à avoir le corps perpendiculaire à l'axe de la pente, prêt à dévaler. Regarder perpendiculairement à la pente, en corrigeant les variations pour pouvoir descendre jusqu'au bas de cette pente.

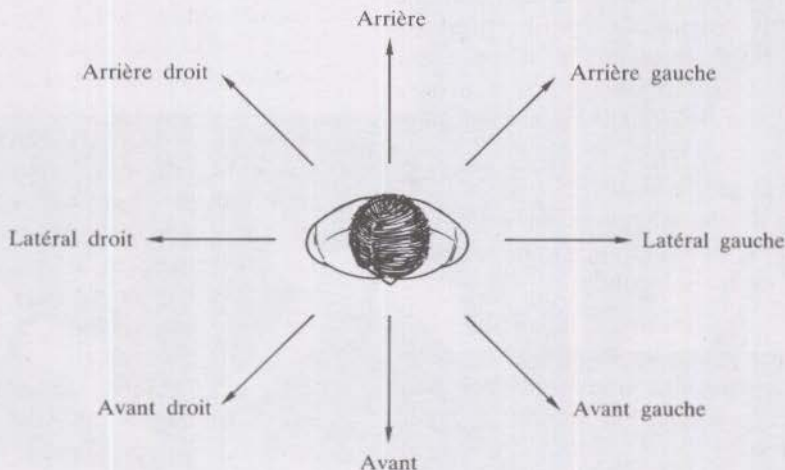
On peut également effectuer un « roulé-boulé » de côté, ou de face, le corps le plus en boule possible, menton-poitrine, vos bras et avant-bras protégeant votre tête.

IX. DÉSÉQUILIBRER

Pour provoquer une chute, il faut déséquilibrer l'adversaire. Comme nous l'avons vu précédemment, le déséquilibre s'obtient lorsque la perpendiculaire abaissée de son centre de gravité tombe sur le sol en dehors du polygone de sustentation, et cela sans trop d'effort.

Ce principe de déséquilibre avant, arrière ou de côté, est employé en Jiu-Jitsu, Judo, Aïkido et Taï-Jitsu, ceci de façon quasi-permanente.

On peut opérer ce déséquilibre dans huit directions qui sont portées sur le présent schéma :



Ce déséquilibre s'occasionne soit :

