MÉTHODE D'AUTO-DÉFENSE MAXIMALE

La self-défense situationnelle

Édition M.A.D.MAX.
revue et augmentée - février 2013
format 210x150

Méthode d'auto-défense maximale

L'auteur décline toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident survenant à l'occasion de l'exécution de l'ensemble des techniques contenues dans le présent ouvrage.

Pour joindre l'auteur :

http://madmax-self-defense.fr

selfdefense@madmax-self-defense.fr

Ne tenez pas compte des opinions
et des méthodes conventionnelles.

Bruce Lee

Estimer qu'un homme est "bon" en jugeant par les apparences
ne vaut guère mieux que d'estimer qu'il est "mauvais"
au vu des signes extérieurs.

Idries Shah

Ce livre doit sa superbe couverture à

Laurent Oberlin

Mille remerciements

À mon épouse si patiente.
Sa relecture de qualité a été une aide précieuse.

À mes cinq enfants pour leur soutien.

À Gilles, instructeur, élève des premières heures M.A.D.MAX.,
nos entraînements et nos échanges sur la self-défense sont un vrai plaisir.

À Anaël, Christelle, Johan, Jean-Sébastien, Maëlis, Mikaël, Séréna,
Thomas, un remerciement soutenu pour leur concours actif.

À l'ensemble de mes élèves, je veux leur dire combien
leur contact est un constant encouragement à poursuivre
dans la voie de la self-défense.

Préface

La self-défense est devenue aujourd'hui une pratique entrée dans nos mœurs, et qui se situe dans l'air du temps. En effet, devant la recrudescence des agressions à tous les niveaux et concernant toutes les populations, le droit à se défendre est d'une actualité brûlante.

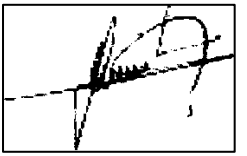
Je connais l'auteur du présent ouvrage depuis plusieurs années et compte tenu de son parcours vécu en matière d'auto-défense, je peux affirmer que ce livre apporte une pierre importante à l'édifice de la défense personnelle. Cet ouvrage de self-défense est réalisé avec la participation d'élèves adolescents et adultes. Les explications ainsi que les photos composant l'ouvrage sont détaillées et claires ce qui en facilite grandement la lecture et l'étude. On le doit grâce à la formation de l'auteur qui est un excellent pédagogue et instructeur en la matière. Les techniques démontrées et expliquées s'adressent aux personnes de tous âges, femmes et hommes.

Conçu à partir des différents aspects de l'agression, par des agresseurs armés ou non, ce livre est à recommander à tout instructeur de disciplines de défense souhaitant avoir à sa portée un aide-mémoire pour son enseignement. Si la pratique ne peut s'acquérir à travers un livre, il est toutefois important d'avoir à sa disposition un outil pédagogique fiable permettant de renforcer l'entraînement.

Il est donc tout désigné pour faire partie de la bibliothèque du pratiquant de self-défense ou d'un art martial. À chacun, il apportera un complément sérieux sur lequel s'appuyer.

Je recommande donc cet ouvrage à tous ceux qui sont désireux d'augmenter ou de parfaire leur savoir-faire défensif.

Le 15 Mai 2011



Hanshi William A. Schneider
Expert international de Karaté-do
Expert instructeur en self-défense

Table des matières

INTRODUCTION 21

PREMIÈRE PARTIE 23

Chapitre 1 : Violence aux personnes 25
1.1 Chiffres de la violence aux personnes 25
1.3 Self-défense, réponse nécessaire non exclusive 29

Chapitre 2 : Pourquoi ce livre ? 31
2.1 Fondement de la self-défense M.A.D.MAX. 31
2.2 Types de caractéristiques M.A.D.MAX. 33
2.4 Pourquoi le choix de la self-défense M.A.D.MAX. ? 35
2.5 Et toi, es-tu concerné(e) par la self-défense ? 35

Chapitre 3 : Court historique de la self-défense 37

Chapitre 4 : Conception de la self-défense 43
4.1 Self-défense : réalisme et efficacité 44
4.2 Perte de ses moyens au cours de l'agression 46

Chapitre 5 : Tactique en self-défense 49
5.1 Tactique d'anticipation ou de détection 51
5.2 Techniques défensives courantes et efficaces 52

Chapitre 6 : Positions du corps et gestion des distances 55
6.1 Schéma des déplacements 56
6.2 Dix directions de frappe 56

Chapitre 7 : Oser et doser la frappe 59
7.1 Types de frappe et zones cibles 60
7.2 Technique de frappe avec la paume 60
7.3 Exécution de la frappe avec la paume 62
7.4 Technique de frappe avec le coude 63
7.5 Technique de frappe à la gorge 66
7.6 Technique de frappe à l'œil 68
7.7 Technique de frappe à l'aine 70
7.8 Technique de frappe au genou 72
7.9 Technique de frappe du plexus solaire 72

Chapitre 8 : Enchaînements techniques solo (ETS) 77
8.1 ETS n° 1 - Frappes main ouverte (paume) 78
8.2 ETS n° 2 - Frappes avec le tranchant de la main 79
8.3 ETS n° 3 - Frappes avec les coudes 79
8.4 ETS n° 4 - Frappes avec le poing 80
8.5 ETS n° 5 - Frappes avec les pieds et les genoux 81
8.6 Avantages de la pratique des ETS 81
8.7 Synthèse sur les armes naturelles 83
8.8 Armes naturelles en photos 86

Chapitre 9 : Faire face à l'agression 89
9.1 Conditions de l'agression 89
9.2 Indicateurs de conflit 90
9.3 Trois stades d'agression 91
9.4 Types courant d'agression 92
9.5 Conseils pour contrer l'agression 92
9.6 Tableau de synthèse 94
9.7 Natures des blessures et types de violence 96

Chapitre 10 : Diagramme de confrontation 101
10.1 Représentation de la confrontation 101
10.2 Diagramme de confrontation en self-défense 102

Chapitre11 : Communication, une technique de self-défense 105
11.1 Cerveau reptilien 105
11.2 Cerveau limbique 106
11.3 Cerveau cortical 106
11.4 Fonctionnement du cerveau 106

Chapitre 12 : Gestion des saisies 109
12.1 Position des mains 109
12.2 Types de saisies 109
12.3 Déplacements à partir d'une saisie 110
12.4 Tactique face à la saisie 114

Chapitre 13 : Parades avec les bras 117
13.1 Couple parade-riposte 117
13.2 Pédagogie de la parade 117
13.3 Formes de parade 118

Chapitre 14 : Survivre à une agression au bâton 121
14.1 Mode de fonctionnement 121
14.2 Types d'agressions 121
14.3 Tactique "universelle" contre une arme contondante 123
14.4 Éléments tactiques contre une arme contondante 123

Chapitre 15 : Survivre à une agression au couteau 127
15.1 Mises au point essentielles 127
15.2 Actions à privilégier face au couteau 127
15.3 Tenue du couteau 128
15.4 Erreurs mortelles face au couteau 130
15.5 Conseils pratiques 133
15.6 Gestion des parades contre le couteau 135
15.7 Types de désarmement 136
15.8 Danger des frappes au couteau 138

Chapitre 16 : Survivre à une agression au pistolet 139
16.1 Deux logiques, pour ou contre 139
16.2 Conditions de la défense contre une arme à feu 140
16.3 Armes à feu de poing 140
16.4 Processus P.T.t. dans l'action défensive de survie 141

Chapitre 17 : Localisation des points vitaux et leur maniement 145
17.1 Points vitaux et points sensibles 145
17.2 Préparation à la pratique des points vitaux 146
17.3 Pratique des points vitaux 148
17.4 Synthèse des points de la tête 149

Chapitre 18 : Conseils pour la défense au sol 151
18.1 Diversité des situations 151
18.2 Conseils pour faire face 151

Chapitre 19 : Pratique du combat en salle 153
19.1 Conseils pratiques 153
19.2 Avantages du combat d'entraînement 153

Chapitre 20 : Self-défense et valeurs shin-gi-taï 155
20.1.«SHIN» signifie esprit, cœur en japonais 155
20.2 «GI» signifie technique 155
20.3 «TAÏ» signifie corps 157
20.4 Bénéfice du shin-gi-taï en self-défense 158

Chapitre 21 : Pédagogie de la self-défense M.A.D.MAX 159
21.1 Objectifs pédagogiques anti-agression 159
21.2 Formes techniques appropriées à la pédagogie 160
21.3 Trois constantes de l'instruction pédagogique 160
21.4 Schéma de l'avancée pédagogique 161
21.5 Schéma pédagogique des cours M.A.D.MAX. 162

Chapitre 22 : Formation à la méthode M.A.D.MAX 163
22.1 Niveau 1 : plan de formation ceinture verte 163
22.2 Niveau 2 : plan de formation ceinture bleue 163
22.3 Niveau 3 : plan de formation ceinture marron 164

Chapitre 23 : Passages de grades 165
23.1 Ceinture VERTE : vouloir agir 165
23.2 Ceinture BLEUE : pouvoir agir 166
23.3 Ceinture MARRON : savoir agir 166

Chapitre 24 : Système de progression des grades M.A.D.MAX. 169
24.1 Vide juridique 169
24.2 Progression de la self-défense M.A.D.MAX. 170
24.3 Tableau de progression M.A.D.MAX. 171
24.4 Tableaux d'évaluation des candidat(e)s 171

Chapitre 25 : Formation des enseignants en self-défense M.A.D.MAX. 175
25.1 Devenir enseignant : Moniteur - Instructeur M.A.D.MAX. 175
25.2 Formation ESDM 175
25.3 Réussite à l'examen 175
25.4 Modalités de la formation ESDM 176
25.5 Conditions obligatoires d'accès à la formation 176
25.6 Sanction de l'examen 176
25.7 Devenir Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues 177
25.8 Engagement des deux parties 177
25.9 Installation en qualité de Maître d'Armes 178
25.10 Modalités d'inscription à la demande de validation 178
25.11 Session de validation de la compétence du futur M.A.S.D.M.N. 178
25.12 Sanction de l'examen 179
25.13 Protocole d'accord 179
25.14 Indépendance d'action 180
25.15 Responsabilité 180
25.16 Renouvellement du protocole 180
25.17 Spécimen du diplôme de Maître d'Armes 181

Chapitre 26 : Self-défense à l'école 183
26.1 De la supposition à la spéculation 183
26.2 Réalité des faits 183
26.3 Vue sans vision 185
26.4 Programme de formation à la self-défense 185
26.5 Concept du ring à l'école 186

Chapitre 27 : Auteur du livre 189

Chapitre 28 : Légitime défense 193

DEUXIÈME PARTIE 197

Chapitre 1 : Échauffement 199
1.1 Échauffement Commando 199
1.2 Échauffement Winjasani 201

Chapitre 2 : Chutes et roulades 205
2.1 Chute commando 205
2.2 Roulade avant depuis la chute commando 205
2.3 Roulade avant 205
2.4 Chute commando sur les avant-bras 205
2.5 Roulade arrière 206
2.6 Chute latérale, sur poussée avant ou arrière 206

Chapitre 3 : Position au sol et frappes 207
3.1 Garde au sol 207
3.2 Frappes à partir du sol 207

Chapitre 4 : Contrôles au sol 209
4.1 Quatre contrôles du bras 209
4.2 Deux contrôles de jambe 209

Chapitre 5 : Défenses au sol 211
5.1 Défense contre coups de poings 211
5.2 Défense contre étranglement à deux mains bras libres 212
5.3 Défense contre un étranglement à deux mains bras pris 214
5.4 Défense contre un étranglement sur le côté 215
5.5 Défense contre un étranglement arrière avec l'avant-bras 216

Chapitre 6 : Défenses sur saisie croisée 219
6.1 Dégagement sur saisie croisée, clé de bras et amené au sol 219
6.2 Dégagement sur saisie croisée par basculement rotatif 219

6.3 Dégagement sur saisie croisée par clé et amené au sol 219
6.4 Dégagement par contournement de la tête et renversement arrière 220
6.5 Dégagement sur saisie croisée avec frappe et contrôle du bras 220
6.6 Dégagement sur saisie croisée par clé de bras et contrôle au sol 220
6.7 Dégagement sur saisie croisée avec contournement et étranglement 221
6.8 Dégagement sur saisie croisée par clé et frappe 221
6.9 Dégagement sur saisie croisée par contournement et mise au sol 221
6.10 Dégagement sur saisie croisée par enchaînement de frappes 222
6.11 Dégagement sur saisie croisée par enchaînement de frappes 222

Chapitre 7 : Défenses sur saisies opposées 223
7.1 Mouvement simple pour se dégager d'une saisie opposée 223
7.2 Dégagement extérieur avec frappe au visage 224
7.3 Dégagement par clé de bras retourné 224
7.4 Dégagement sur saisie opposée par contrôle du bras et croc en jambe 225
7.5 Dégagement sur saisie opposée, contrôle du bras et renversement 225
7.6 Dégagement sur saisie opposée par déplacement latéral et clé par retournement du poignet 225
7.7 Dégagement sur saisie opposée avec clé de bras 226
7.8 Dégagement sur saisie du bras par enroulement et clé de bras 226
7.9 Dégagement sur saisie du bras par enroulement, verrouillage du poignet et clé de bras 226

Chapitre 8 : Dégagements sur saisies arrière d'une main 227
8.1 Défense par retournement arrière et frappe de la main au visage 227
8.2 Défense par retournement extérieur suivi d'une clé au bras 227
8.3 Défense par retournement arrière suivi d'un coup de coude 227

Chapitre 9 : Dégagements sur saisies arrière des deux poignets 229
9.1 Défense par coup de pied et clé de bras 229
9.2 Défense par coup de coude suivi d'une clé de bras 229
9.3 Défense par coup de pied arrière dans la zone génitale et coup de genou 229
9.4 Défense par coup de pied en recul 230
9.5 Défense par coup de coude montant 230
9.6 Défense par déplacement de côté et frappe du genou 230

Chapitre 10 : Dégagements sur saisies avant des deux poignets 231
10.1 Dégagement par coup de tête au visage de l'agresseur 231
10.2 Dégagement par coup de genou à l'abdomen 231
10.3 Dégagement par frappe du pied au triangle génital 231
10.4 Dégagement par frappe du coude au visage de l'agresseur 231
10.5 Dégagement par coup de pied retourné dans le genou 231
10.6 Dégagement par clé de poignet suivi d'un coup de pied à l'aine 232

10.7 Dégagement par torsion latérale d'un poignet 232
10.8 Dégagement sous le bras puis torsion du poignet 232
10.9 Dégagement par recul d'un pied et frappe du genou à la poitrine 233
10.10 Dégagement par contrôle d'un bras suivi d'un crochetage de la jambe 233
10.11 Dégagement par déplacement latéral suivi d'une frappe de la pointe de la chaussure au ventre 234

Chapitre 11 : Défenses contre coups de tête 235
11.1 Défense par blocage de la tête avec la main et l'avant-bras 235
11.2 Défense par envoi d'un contre avec le coude 235

Chapitre 12 : Frappes avec les membres supérieurs 237
12.1 Travail avec les coudes 237
12.2 Applications avec les coudes 240
12.3 Travail avec les poings 241
12.4 Applications de coups de poings 243
12.5 Applications avec la main ouverte ou palme 246
12.6 Applications avec le sabre de la main (atémis) 247
12.7 Frappes avec la tête 248

Chapitre 13 : Frappes avec les membres inférieurs 249
13.1 Travail avec les pieds 249
13.2 Applications avec les coups de pied 251
13.3 Applications avec le genou 254
13.4 Applications avec le tibia 255

Chapitre 14 : Défenses contre les encerclements bras non pris 257
14.1 Défense par écrasement des yeux et coup de genou 257
14.2 Défense par double coup de genou 257
14.3 Défense par écrasement du pied et torsion d'un doigt 257
14.4 Défense coup de tête, saisie des parties et coup de coude 258
14.5 Défense par déséquilibre, croche-pied, coup de coude 258
14.6 Défense par enchaînement de coups de coude 258
14.7 Défense par coup de fesses, contrôle et frappe à l'aine 259
14.8 Défense par torsion d'un doigt et frappe du pied 259

Chapitre 15 : Défense contre un encerclement arrière bras pris 261

Chapitre 16 : Défense contre saisie sous les aisselles 263
16.1 Défense par écrasement des avant-bras 263
16.2 Défense par frappe du triangle génital 263
16.3 Défense par contournement de l'agresseur 264

Chapitre 17 : Encerclement de côté 265

Chapitre 18 : Défenses contre étranglements de face à deux mains 267
18.1 Règle de survie 267
18.2 Défense par pique à la gorge 267
18.3 Défense avec la serre de l'aigle 268
18.4 Défense par enfoncement de l'œil 268
18.5 Défense par coup de poing temporal 268
18.6 Défense par coup de coude 269
18.7 Défense par coup de genou 269

Chapitre 19 : Défenses contre étranglements arrière à deux mains 271
19.1 Défense par une frappe à l'aine 271
19.2 Défense par coup de coude 271
19.3 Défense par le coup de la mule 272

Chapitre 20 : Défenses contre étranglements arrière à deux mains 273
20.1 Défense par frappe à l'aine 273
20.2 Défense par basculement 274

Chapitre 21 : Défenses contre étranglements de côté à deux mains 275
21.1 Défense par contrôle de la cuisse 275
21.2 Défense par écrasement du genou 275
21.3 Défense par renversement de la tête 276

Chapitre 22 : Défenses contre coups de poing 277
22.1 Défense par frappe du pied au ventre 277
22.2 Défense par frappe du thorax avec le genou 277
22.3 Défense par frappe à l'aine avec la main 278
22.4 Défense par serre de l'aigle à la gorge 278
22.5 Défense par coup de coude au visage 279
22.6 Défense par coup de poing en contre 279
22.7 Défense par frappe génitale et coup de coude 279
22.8 Défense par frappes multiples 280
22.9 Défense par clé de bras 280
22.10 Défense par double frappe des poings 281

Chapitre 23 : Défenses contre les attaques de pied 283
23.1 Défense par coup de pied 283
23.2 Défense par contrôle et retournement du pied 284
23.3 Défense par contrôle de la tête et renversement sur le sol 285
23.4 Défense par frappe de la cuisse interne et contrôle au sol 286
23.5 Défense par coup de poing au visage 287

23.6 Défense par contournement et renversement arrière 288
23.7 Défense par frappe du genou au bas-ventre 289

Chapitre 24 : Entraînement avec obstacles 291
24.1 Fondement de l'entraînement avec obstacles 291
24.2 Exemple 1 : Tentative d'étranglement 291
24.3 Exemple 2 : Saisie par surprise 293

Chapitre 25 : Assaut de plusieurs agresseurs 295
25.1 Attaque par deux agresseurs 295
25.2 Attaque de plusieurs agresseurs 296

Chapitre 26 : Combat protégé 297

Chapitre 27 : Défense avec objet 299
27.1 Sac contre bâton 299
27.2 Chaise contre matraque 300

Chapitre 28 : Défenses contre une agression à la matraque 301
28.1 Défense contre une frappe haut-bas à deux mains 302
28.2 Défense contre une frappe en revers 303
28.3 Défense contre une frappe en taille 303
28.4 Défense contre une frappe en pique au ventre 305
28.5 Défense contre frappe à la jambe 306

Chapitre 29 : Défenses contre une agression au couteau 307
29.1 Positionnement des mains 307
29.2 Position de garde contre le couteau 308
29.3 Défense par esquive, clé et coup de coude 309
29.4 Défense intérieure par retournement et clé 310
29.5 Défense intérieure par contrôle du bras et double frappe 311
29.6 Défense intérieure par contrôle du bras et frappe 312
29.7 Défense extérieure par contrôle du bras et frappe 313
29.8 Défense par esquive, contrôle de la tête et du bras 314
29.9 Défense contre menace sur la carotide avec saisie 315
29.10 Défense contre menace en pique à la gorge avec saisie 316
29.11 Défense contre menace de face avec saisie du revers 317
29.12 Défense contre lame sur la carotide et contrôle du poignet 318
29.13 Défense par la retraite raisonnée 320

Chapitre 30 : Défenses contre une agression au pistolet de face 321
30.1 Positionnement des mains 321
30.2 Désarmement 1 par retournement du pistolet 322
30.3 Désarmement 2 par retournement du pistolet 323
30.4 Désarmement 3 par frappe et arrachement du pistolet 324
30.5 Désarmement par retournement de l'arme et frappe 326

Chapitre 31 : Défenses contre une agression au pistolet de dos 327
31.1 Positionnement des mains 327
31.2 Défense intérieure par clé de bras, désarmement et frappe 328
31.3 Défense extérieure par clé de bras, désarmement et frappe 329

TROISIÈME PARTIE 331

Chapitre 1 : Défense contre la saisie du poignet opposé 333

Chapitre 2 : Défense contre saisie des poignets par l'arrière 335

Chapitre 3 : Défense contre saisie des poignets de face 337

Chapitre 4 : Défense contre étranglement à deux mains dos au mur 339

Chapitre 5 : Défense contre étranglement à deux mains 341

Chapitre 6 : Défense intérieure contre coup de poing 343

Chapitre 7 : Défense extérieure contre coup de poing 345

Chapitre 8 : Défense contre étranglement de côté 347

Chapitre 9 : Défense contre un coup de pied direct 349

Chapitre 10 : Défense contre un individu qui se rue sur vous 351

Chapitre 11 : Défense contre une saisie des cheveux de face 353

Chapitre 12 : Défense contre une saisie arrière de l'épaule 355

Chapitre 13 : Défense contre une saisie de face 357

Chapitre 14 : Défense contre un encerclement de dos sous les bras 359

Chapitre 15 : Défense contre un vol d'un sac à main à l'arraché 361

QUATRIÈME PARTIE 363

Chapitre 1 : Défense contre les agressions en voiture 365
Chapitre 2 : Menace avec couteau 367
Chapitre 3 : Menace avec pistolet 369
Chapitre 4 : Étranglement avec une corde 371
Chapitre 5 : Agression avec un couteau à l'extérieur de la voiture 373
Chapitre 6 : Agression 1 avec couteau à l'ouverture de la portière 375
Chapitre 7 : Agression 2 avec couteau à l'ouverture de la portière 377
Chapitre 8 : Agression au pistolet à l'ouverture de la portière 379

CINQUIÈME PARTIE 381

Chapitre 1 : Utilisation des armes improvisées 383
1.1 Armes par destination 383
1.2 Types d'armes improvisées 383
1.3 Techniques de self-défense 384
1.4 Catégories d'armes 384

Chapitre 2 : Arme improvisée : le journal 387
Chapitre 3 : Arme de frappe : la ceinture 389
Chapitre 4 : Arme de perforation : le stylo, la clé 391
Chapitre 5 : Arme de tranchant : la bouteille cassée, le verre de lunette, la carte bancaire biseautée 393
Chapitre 6 : Arme de projection : le tabouret, la bouteille 395
Chapitre 7 : Arme en bouclier : le couvercle de poubelle 397
Chapitre 8 : Arme en bouclier : la veste 399

Regard de femme 401

M.A.D.MAX. en conclusion 405

Introduction

De plus en plus, et de manière durable, la violence physique aux personnes émaille de faits dramatiques notre société. Chaque début d'année les statistiques sont en hausse. Cette violence n'est pas seulement plus grande au plan quantitatif, elle l'est aussi par les actes d'une gravité insensée qui sont rapportés dans les médias. Une gravité qui, elle aussi, ne cesse de s'amplifier.

Rien ne semble devoir enrayer son inexorable montée qui crée un sentiment d'insécurité et l'impression – à la lumière des faits – que nul n'est à l'abri d'une agression, jeune ou vieux, femme ou homme. Les enfants et même l'école, qui se voulait sanctuaire, ne sont pas épargnés non plus.

La violence est atavique et, tout au long de son histoire, pour la contrer, l'homme a développé diverses aptitudes combatives sur les plans physique, psychique et tactique. Au XX° siècle, l'Asie a apporté de nouveaux systèmes martiaux, traditionnels et sportifs qui ont complété la culture occidentale guerrière. La self-défense en est la preuve concrète, pur produit des différents arts de défense occidentaux, orientaux et asiatiques.

L'un de ses prolongements concrets est la self-défense M.A.D.MAX. basée sur les situation d'agression de la rue dans une logique de survie, c'est-à-dire d'efficacité. Ce livre qui la présente vise quatre objectifs :

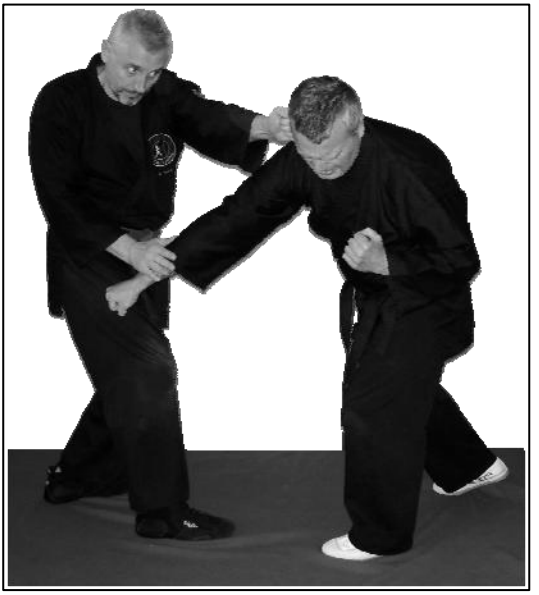
- Proposer la **M**éthode d'**A**uto-**D**éfense **MAX**imale aux publics féminin et masculin d'enfants, d'adolescents, d'adultes.
- Présenter une approche conceptuelle de la self-défense car le geste est nourri par le sens.
- Développer la spécificité de sa pédagogie, différente de celle des pratiques martiales courantes.
- Contribuer dans une moindre mesure à faire de la self-défense une discipline mieux reconnue.

M.A.D.MAX. est une self-défense conçue pour répondre à la préoccupation du débutant qui est de repousser une agression. Attention, il est nécessaire de préciser que la self-défense est un instrument dans les mains de son utilisateur et, en aucun cas, une panacée miraculeuse. Un instrument régi par des règles tactiques, tactiles, techniques et légales. Un entraînement régulier est nécessaire pour acquérir, d'abord, puis conserver, ensuite, les bons automatismes défensifs aux plan mental et physique.

Bonne lecture à toutes et à tous.

Salem Roger YAHI
Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues
Créateur de M.A.D.MAX.
Février 2013

PREMIÈRE PARTIE



MÉTHODE

D'AUTO-DÉFENSE

MAXIMALE

Chapitre 1 : Violence aux personnes

1.1 Chiffres de la violence aux personnes

Le Télégramme.com du 22 janvier 2011
«Point noir de la délinquance depuis des années…, les violences aux personnes ont continué de croître (+2,5%) en 2010. Et surtout le bilan de la délinquance en France, rendu public hier, révèle une nette augmentation des agressions contre les femmes. Les vols violents sans arme dont les femmes sont victimes sur la voie publique ont progressé de 13% en 2010 pour atteindre quelque 50.000 faits, contre environ 44.000 en 2009.»

http://www3.letelegramme.com/ig/generales/france-monde/france/insecurite-la-bretagne-plutot-epargnee-chiffres-22-01-2011-1182483.php

Libération.fr du lundi 24 Janvier 2011
«… les violences aux personnes continuent d'augmenter (+2,5%) avec une inquiétude particulière pour celles dont sont victimes les femmes sur la voie publique… Nous avions déjà révélé l'ampleur des violences intrafamiliales dont l'essentiel des victimes étaient des femmes et des enfants et notamment des enfants de sexe féminin. Nous avons cette année une très forte dégradation de 13% des vols violents sans arme contre des femmes sur la voie publique».

http://www.liberation.fr/societe/01012315131-delinquance-en-baisse-violences-aux-personnes-en-hausse-en-2010

Nord-Eclair du samedi 22 janvier 2011 [dans le Nord, département le plus peuplé du pays]
«Les violences aux personnes en nette hausse. C'est, comme au niveau national, le gros point noir de cette nouvelle livraison de statistiques. Les vols avec violence enregistrent une hausse de 6,2 % avec 324 faits constatés supplémentaires. Dans un peu plus de la moitié des cas, ce sont les détenteurs de portables qui sont touchés par cette catégorie de vols avec violence. En zone police, c'est l'augmentation de 23 % des mauvais traitements à enfant qui retiennent l'attention des forces de l'ordre. À noter aussi la hausse de14 % des violences sur dépositaires de l'autorité publique, en particulier les policiers.»

http://www.nordeclair.fr/Actualite/2011/01/22/delinquance-en-baisse-mais-point-noir-su.shtml

20 minutes.fr - Mis à jour le 21.01.11

«En 2010, les violences aux personnes ont encore augmenté de 2,5% en un an. Une tendance lourde puisqu'en 2009, la hausse était de 2,8%. Enfin, le nombre de policiers et gendarmes blessés est également en hausse. Sur les trois premiers trimestres de 2010, on note que 12984 fonctionnaires ont été blessés, contre 12921 sur la même période de 2009.»

http://www.20minutes.fr/article/656414/societe-baisse-delinquance-violences-personnes-hausse-2010

1.2 Quelques titres de faits divers dans la presse

Séquestrations :
Mulhouse : séquestrées puis libérées.
Un buraliste libéré après six jours de séquestration.
Un homme séquestré pour une dette de drogue

Home-jacking :
Ils surgissent chez un couple et volent leur voiture
Un couple de Morbihannais agressés à Dol.

Agressions physiques :
À 14 et 15 ans, ils attaquent deux personnes âgées.
Grenoble : quatre personnes agressées chez elles.
Retrouvé mort à Lorient, sa porte fracturée.
Un disc-jockey passé à tabac au Blanc-Mesnil.
Une octogénaire agressée au Guilvinec.
Rixe à Loyat : l'ouvrier polonais est mort.
Trois ans de prison pour une agression à Dinan.
Il frappe l'enfant qui jetait de la neige sur sa voiture.
Il tue son voleur de truffes.
Un DJ tué : six suspects arrêtés.
Agressé et sérieusement blessé la nuit du réveillon.
On l'agresse dans un bus, personne ne bouge.
Frappé à mort : deux Ouessantins écroués.
Condamné pour avoir frappé un homme sans raison.
Il agresse la fille de son ex-femme : prison avec sursis.
Il frappe son ex-copain de collège sans explication.
Il le frappe et lui extorque sa carte bancaire.
Une agression pour retirer de l'argent au distributeur.
Condamnés pour avoir violemment tabassé un passant.
Une expédition punitive contre la rivale.

Vols :
Braquage à mains armées au cinéma de Fougères.
Trois jeunes braqueurs arrêtés.
Deux ans de prison ferme pour sa 18° condamnation.
Un supermarché braqué en plein centre de Brest.
Carhaix : braquage à la poste.
Le gérant d'une supérette agressé à Trébeurden.

Agressions avec armes :
Coups de couteau pour de la poudre à récurer.
Poignardé en bas de son immeuble, à Paris.
Avec un couteau, le voleur menace un vendeur.
Le tabouret vole à la tête du patron.
Opéré après avoir reçu deux coups de couteau.
Deux hommes armés de couteau interpellés.
3 ans ferme pour l'agression de deux femmes.
Il frappait sa compagne avec un didgeridoo.
Un homme blessé après une bagarre à l'arme blanche.
Coup de couteau à Ploërmel : le retraité en prison.
Il portait un couteau à cran d'arrêt et un hachoir.
Coups de couteau : le suspect en détention provisoire.
Attaque à l'arme blanche : 9 mois ferme pour le SDF.
À Melrand, elle frappe son mari avec un couteau.
Coups de couteau à Lorient.
Il tue pour une dette de 140 € : douze ans de prison.
Coups de couteau : six mois ferme pour l'agresseur.
Il tire sur des passants avec une carabine.
Vitré : trois braquage au couteau.
Un Rennais de 21 ans grièvement poignardé.
Il tire dans une laverie : un mort.
Il menace la fille de sa voisine avec un couteau.
Belfort : meurtre mystérieux d'un adolescent.
Coups de couteau entre frères : 8 mois de prison.
Le beau-fils frappé avec une statuette.
Deux collégiennes sortent un couteau.
Un jeune homme blessé à coups de couteau.
Coups de couteau au Rheu : l'auteur présumé jugé.
Un mort dans un règlement de comptes à Marseille.
Une carabine à crosse sciée dans la voiture volée.
Pour une place de parking, elle sort un pistolet.
Fusillade à Caen : deux Georgiens gardés à vue.
Coups de feu à bord : le pêcheur condamné.
15 ans de prison pour un meurtre «hors normes».

Violences conjugales :
Il frappe son amie et s'en vante sur facebook.
Condamné pour avoir poussé son épouse du balcon.
Sursis pour avoir menacé de mort son ex-compagne.
Jugé pour avoir tenté de tuer sa compagne.
Condamné à 18 mois de prison pour avoir frappé sa concubine.
Il poignarde sa compagne : 10 ans de prison.

Coups de couteau de sa concubine : six mois ferme.
Quatre mois de sursis pour le concubin violent.
Il violente deux fois sa femme et finit en prison.
Il tue son ex-amie qui l'éconduit : dix-huit ans de prison.

Viols :
Le violeur de sexagénaires condamné à 15 ans.
Jugés pour séquestration et viols.
Un violeur multirécidiviste a été écroué.
Une lycéenne violée et tuée après le réveillon.
Il avait tenté de violer une femme enceinte.
Le père violeur condamné à 12 ans de prison.
Il avait agressé sexuellement ses deux nièces;
Viol collectif : les prévenus maintenus en détention.
Viol à Brest en 2007 : vingt-cinq ans de réclusion.

1.3 Self-défense, réponse nécessaire non exclusive

Les atteintes à l'intégrité de la personne sont génératrices de blessures et constituent une infraction prévue et réprimée par le Code Pénal (titre II : atteintes à la personne, chapitre II : atteintes à l'intégrité de la personne, art 22-1 et suivants).

Face aux violences physiques - dans la rue mais, hélas aussi, à la maison - qui augmentent un peu plus chaque année, la nécessité de devoir et pouvoir se protéger grâce à la self-défense s'impose comme une réponse individuelle légitime.

Toutefois, si la self-défense peut être une solution efficace contre une agression, elle doit l'être dans le cadre strict de la loi sur la légitime défense.

Enfin, la self-défense ne saurait évidemment pas être la réponse, la seule réaction adéquate au phénomène de violence de nos sociétés.

Chapitre 2: Pourquoi ce livre ?

Précisons d'abord ce que veut dire le sigle "**M.A.D.MAX.**". Il signifie : "**M**éthode d'**A**uto-**D**éfense **MAX**imale" qui s'écrit avec des "points". S'il rappelle à certains le titre de la célèbre trilogie cinématographique "Mad max", c'est là une pure coïncidence qu'il n'y a pas lieu de refuser…

2.1 Fondement de la self-défense M.A.D.MAX.

Trois points pour expliquer le fondement de notre pratique de self-défense :
Les agressions verbales et physiques (à divers degrés) concernent toutes les tranches d'âge, de l'école maternelle aux maisons de retraite, autrement dit chacun est concerné par la violence. L'apprentissage des arts martiaux dans les dojos français est une pédagogie de type «jardinière d'enfants» dès trois ans, parfois plus jeunes… Il est d'autres pays, notamment en Asie du sud-est, où il est empreint de discipline, de rigueur, voire de dureté.

Les arts martiaux, de l'aveu même de leurs hauts gradés, sont la plupart du temps déconnectés de leur raison d'être initiale qui est de savoir se défendre au profit du sport, de la compétition, de points à marquer, de coupes à remporter, de titres à obtenir.

Ce triple constat a servi de repères à l'élaboration de notre Méthode d'Auto-Défense MAXimale qui se veut une ***self-défense situationnelle,*** donc basée sur des «mises en situation» issues des faits divers de violence faites aux personnes. M.AD.MAX., qui n'est pas un nouveau style martial, combine de nombreux outils défensifs :

- association de déplacements, d'esquives, de parades, de coups,
- de clés et de renversements ;
- application de techniques qui s'appuient sur l'anatomie humaine et les mouvements naturels du corps ; travail de pression, de torsion ou de frappe sur certains points sensibles et vitaux ;
- entraînement qui sollicite le mental et le physique pour transformer les défenses apprises en défenses instinctives (automatismes) ;
- répétition avec des «agresseurs» variés pour maîtriser le travail défensif ;
- vigilance, l'entraînement est toujours recadré par rapport à la rue.

L'apprentissage M.A.D.MAX. s'inscrit dans un dispositif tactique et technique d'autodéfense. Ce n'est pas une accumulation de techniques empilées par niveaux (grades) mais un savoir-faire défensif efficace face aux agressions physiques. Il s'agit donc d'apprendre à fournir des réponses défensives appropriées plutôt que de pratiquer ce qu'on apprend. En somme, il s'agit de réagir avec ce que le corps ressent.

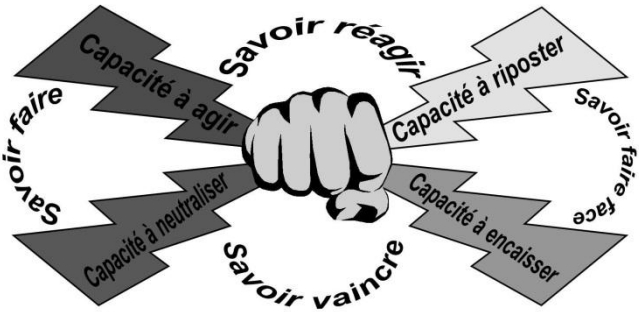
Le critère de mesure est ***l'efficacité*** qui s'apprécie selon les caractéristiques suivantes :

- ***la réactivité***,
- ***le pragmatisme,***
- ***la simplicité***

pour acquérir les bases nécessaires à une auto-défense permettant de préserver son intégrité physique et psychologique.

Contemporaine et efficace, la méthode intègre des techniques issues d'arts martiaux variés, sans se référer à une histoire orientale ou occidentale particulière, tout en lui devant beaucoup. Elle comprend des défenses contre les armes à feu sans rapport avec la culture ancienne des arts martiaux. Elle se veut multiculturelle et sans terminologies spécifiques, son langage est celui du vocabulaire courant.

M.A.D.MAX. n'est pas un sport puisqu'il n'y a pas de compétition, ce n'est pas non plus un art martial traditionnel puisqu'il n'y a ni rituel aux ancêtres, ni kata, ni bunkai. Il existe des passages de grades qui quantifient et valorisent la pratique individuelle mais ils ne sont pas obligatoires. Chacun évolue selon son souhait.



La self-défense situationnelle M.A.D.MAX. développe quatre capacités chez tout pratiquant :

- La capacité à agir, c'est le savoir-faire.
- La capacité à riposter, c'est le savoir réagir.
- La capacité à encaisser les coups et le danger, c'est le savoir faire face.
- La capacité à neutraliser l'agresseur, c'est le savoir vaincre.

Pour M.A.D.MAX., la notion de «partenaire» n'existe pas, on a affaire à un «agresseur» potentiel. Le partenaire est pensé et nommé agresseur parce que le mot traduit le concept et maintient présent la réalité objective de la self-défense, celle de la rue. La manière de désigner celui qui attaque installe et entretient la vigilance. Enfin, M.A.D.MAX. ne fait pas de différence entre un débutant ou un pratiquant averti. Seule compte la capacité à développer de l'efficacité, il n'y a donc pas de techniques dédiées aux grades les plus élevés et d'autres aux nouveaux arrivants.

2.2 Types de caractéristiques M.A.D.MAX.

2.2.1 Caractéristiques réalistes

- Elle se définit comme une self-défense situationnelle qui prend en compte les violences et les agressions civiles en stimulant la vigilance au quotidien par l'étude de situations d'agression réelle.
- Elle forme à la psychologie et à la tactique défensives.
- Elle est utile à celles et ceux qui veulent être en capacité de se défendre.
- Elle autorise toutes les frappes avec les coudes, les genoux, la tête, les griffures, les morsures, les pressions, les torsions, les pincements, les hyper extensions, les étranglements, l'obstruction visuelle, les armes improvisées...
- Elle cible toutes les zones du corps notamment les yeux, la gorge, les testicules, ….
- Elle se pratique sur un sol dur et en extérieur (tatami pour les enfants).
- Elle met la self-défense à la portée des enfants et des adolescents.
- Elle fait la promotion d'une pratique 100% self-défense. La motivation première des adhérents M.A.D.MAX. est d'apprendre à se défendre.

2.2.2 Caractéristiques sociales et culturelles

- Elle se présente comme une synthèse d'arts martiaux non caractérisés.
- Elle ne pratique aucun rituel en dehors d'un salut debout en cercle.
- Elle définit son cadre moral par rapport à la loi sur la légitime défense.
- Elle participe au développement du tonus physique.
- Elle valorise l'activité sociale au sein de la vie associative.

2.2.3 Caractéristiques pédagogiques

- Elle enseigne la self-défense en entraînements (cours), formation (concepts) et stages.
- Elle se pratique dans une logique agresseur-agressé.
- Elle développe une panoplie de gestes défensifs avec réactivité (anticipation et riposte).
- Elle se fonde sur l'efficacité dont la pratique est spontanée avec des enchaînements rapides et secs, il s'agit d'oser et doser la riposte.
- Elle se compose de techniques de frappes poings-pieds, de clés, de renversements, d'étranglements… debout et/ou au sol.
- Elle favorise l'emploi des armes improvisées (journal, stylo, ceinture, sac, clé, …).
- Sa progression s'effectue sur cinq niveaux, par ceintures de couleur / grades spécifiques.

2.3 Typologie des adolescents

- Il y a autant de filles que de garçons.
- Ils ont déjà pratiqué au moins un art martial, souvent du judo ou du karaté, durant une saison au moins.
- Ils s'inscrivent souvent vers 11 ans, bien sûr, il y a aussi des enfants plus jeunes.
- Ce sont des enfants sans histoires.
- Ils expriment le besoin d'apprendre à se défendre.
- Ils rentrent en 6° et ne sont vraiment pas rassurés.
- Ils ont été agressés ou des copains à eux l'ont été alors qu'ils pratiquaient déjà un art martial.
- Ils n'ont pas su réagir (par la fuite ou la défense).
- Quelques-uns ont été rackettés.

2.4 Pourquoi le choix de la self-défense M.A.D.MAX. ?

Parce qu'elle est :

- opérationnelle, ce qui est appris est utilisable très vite en cas de nécessité ;
- concrète, l'élève voit tout de suite ce qu'il peut en faire ;
- accessible facilement, aucun geste n'est compliqué ;
- sans danger à pratiquer bien que les techniques soient efficaces ;
- spécifique, le programme comporte un module spécifique contre les adultes déviants ;
- valorisante, parce que les jeunes pratiquent ce que les adultes font *et inversement* ;
- complète et motivante parce que tous apprennent d'emblée à se protéger contre les armes.

Ce livre est le résultat d'une rencontre entre les aspirations de mes élèves enfants, adolescents, adultes et seniors, de leur implication durant les entraînements. Le fondement et les caractéristiques de la Méthode d'Auto-Défense MAXimale nécessitaient un support pédagogique qui facilite leur apprentissage. Ce livre leur est donc dédié. C'est la raison pour laquelle, j'ai choisi d'y incorporer des situations en dojo, dans la rue, en voiture et des armes improvisées. Enfants, adolescents et adultes constatent que la self-défense M.A.D.MAX. est à leur portée à tous.

2.5 Et toi, es-tu concerné(e) par la self-défense ?

Les questions suivantes peuvent t'aider à répondre :

- Sais-tu que les termes "art martial" et "self-défense" ne contiennent pas la même chose ?
- Es-tu un(e) pratiquant(e) martial(e) en recherche d'une self-défense réaliste ?
- Es-tu un(e) débutant(e) en art martial intéressé par la self-défense ?
- Es-tu en recherche d'une self-défense qui vient compléter tes compétences martiales actuelles ?
- Es-tu à la recherche d'un nouveau moyen, fiable, pour accroître ta confiance en toi-même ?
- Veux-tu savoir comment l'entraînement à la self-défense peut te redonner confiance en toi ?
- Es-tu un(e) salarié(e) qui a besoin d'améliorer sa confiance en soi pour se positionner professionnellement ?
- As-tu envie de lutter contre le stress au travail et savoir comment la pratique de la self-défense peut t'y aider ?
- As-tu déjà craint pour ta sécurité voire même pour ta vie ou celle d'autrui ?
- As-tu déjà vécu la peur, la montée de l'adrénaline, les genoux fragiles et la gorge sèche ?
- As-tu déjà été dans l'incapacité de ne plus savoir comment répondre à une situation dangereuse ?
- Sais-tu que la self-défense concrète est applicable aussi bien à la vie personnelle qu'à la vie professionnelle ?
- Aimerais-tu repousser certaines limitations psychologiques, physiques, professionnelles ?

Si tu réponds «OUI» à une ou deux des questions ci-dessus, alors la self-défense situationnelle M.A.D.MAX. est une réponse adaptée. Elle met à ta disposition une solution pratique et efficace à ton besoin de sécurité personnelle et d'épanouissement.

Chapitre 3 : Court historique de la self-défense

1651 :
Dans son ouvrage "Léviathan", le philosophe Thomas Hobbes (1588-1679), philosophe anglais du 17° siècle, a proposé une théorie politique qui justifie la défense des personnes et des biens. Hobbes a utilisé l'expression "self-défense" pour faire valoir sa conception, il s'agit de "self-control", du contrôle, par soi-même, de ses biens personnels et de sa propre intégrité.

1728 :
L'expression réapparait en escrime.
1820 :
L'expression est utilisée en boxe.
1888 :
Jigoro Kano rédige un long article intitulé «*Jiujutsu - The Old Samurai Art Of Fighting Without Weapons*» traduit en anglais par Rev. T. Lindsay, April 18, in Transactions of the Asiatic society of Japan, vol. XVI, p.192- 205.
1898 :
Naissance du *Bartitsu* (de Barton et de ju-jitsu), art martial mixte et méthode de défense personnelle créés par Edward William Barton-Wright, immortalisé en 1901 (comme «Baritsu») par sir Arthur Conan Doyle, l'auteur de Sherlock Holmes. Le Bartitsu fut aussi le pionnier du MMA, où des experts de différents styles de combat luttaient selon des règles communes.
1899 :
André Émile écrit «*L'Art de se défendre dans la rue*», Paris, Flammarion, s.d.
1902 :
Jeannot P., «*Le Juijitsu*», Le Sport Universel Illustré, 4 mai, n° 302.
1903 :
Lefèvre Victor rédige «*La lutte japonaise*» à Paris, Armes et Sports, 9 octobre, n° 24, s. p.
1904 :
Lelarge Georges rédige «*La lutte au Japon*», La Vie au Grand Air, 14 juillet, n° 305, p. 556-557.
1905 :
Grande année du Ju-jutsu/jiu-jitsu/jiujutsu en Occident, en France en particulier :
Uyenishi S. K. (dit Raku) écrit «*The Text-book of Ju-Jutsu as Practised in Japan. Being a Simple Treatise on the Japanese Method of Self-defence*», London, Athletic Publications Ltd., s. d.
Hancock H. Irving écrit «*Jiu-Jitsu, Méthode d'entraînement et de combat qui a fait des Japonais les adversaires les plus redoutables du monde*», Paris, Berger- Levrault. Paraîtra ensuite «*Le Jiu-Jitsu et la femme. Entraînement physique au féminin*», Berger-Levrault,

«*Une leçon de Ju-Jitsu*» par Tarro Myaki, La Vie au Grand Air, n° 343, 6 avril, p. 264-265.
Lefèvre Victor rédige «*Le jiu-jitsu et les agents de la sûreté*», La Vie Illustrée, 10 novembre.
Delcroix J.rédige «*Le Jiu-Jitsu à Paris*», L'Éducation Physique, n° 15, 15 août.
Dubois Georges rédige «*Le Jiu-Jitsu et la lutte française de combat*», L'Éducation Physique, n° 16, 31 août.
Cousin Daniel rédige «*Le Jiu-Jitsu*», La Presse, 17 novembre.
Clarétie Jules rédige «*Est-ce le Jiu-Jitsu qui a gagné la bataille de Moukden ?*», Le Temps, 15 décembre.
Joseph-Renaud Jean rédige «*Boxe et Jiu-Jitsu*», La Vie au Grand Air, 6 décembre, n° 369, p. 829-831 et «*Le Combat Régnier-Dubois*», La Vie au Grand Air, 3 novembre, n° 373, p. 920-921.
Le Roy Georges rédige «*Pourquoi le Jiu-Jitsu n'a pas réussi*», La Vie au Grand Air, 29 décembre, n° 381, p.1098.
Lemeunier G.rédige «*À propos du Jiu-Jitsu*», Le Sport Universel Illustré, 3 décembre, n° 489, p. 783 puis «*Jiu-Jitsu contre boxe française*», Le Sport Universel Illustré, 5 novembre, n° 485, p. 716-717.
Manaud Louis rédige «*Le Jiu-Jitsu contre la méthode française*», L'Auto, 19 octobre, p. 3.
«*Le Jiu-Jitsu contre la méthode française, le triomphe de la méthode japonaise*», L'Auto, 27 octobre, p. 1 et 3.
Rouzier-Dorcières E.rédige «*Le Jiu-Jitsu, le match Dubois-Ré-Nié*», L'Éducation Physique, n° 19, 15 octobre, p. 524.
«*La lutte secrète des Japonais*», Je Sais Tout, mars, n° vol. I, p. 359.
«*Le Jiu-Jitsu contre la méthode française*», La Vie au Grand Air, 13 octobre, n° 370, p. 844.
«*Le Jiu-Jitsu et les agents*», La Presse, 29 octobre.
«*Le Jiu-Jitsu et M. Lépine*», Le Temps, 1er novembre, p. 3.
«*Le match Ré-Nié-Dubois*», Je Sais Tout, décembre, n° vol. I, p. 623.
«*Les agents et le Jiu-Jitsu*», Le Matin, 31 octobre.
«*Une application du Jiu-Jitsu*», Le Temps, 23 novembre.
«*Une innovation de M. Lépine*», Le Temps, 1er novembre.
«*Une séance de Jiu-Jitsu*», Supplément Littéraire Illustré du Petit Parisien, Dimanche 10 décembre, n°879, p. 393 et 398.
«*Le cours de Jiu-Jitsu des inspecteurs de la Sûreté*», Le Grand Illustré, 26 novembre, p. 9.
Surier Albert rédige «*Le Jiu-Jitsu*» dans Les sports modernes illustrés, Paris, Larousse, s.d., p. 193.
«*Le Combat au corps à corps, méthode défensive*», est créée par le commandant Ferrus, officier d'artillerie français.

1906 :

«*Jiu-Jitsu ou Boxe Française ?*», Lecture pour Tous, janvier, p. 323-326.
«*Un sport à la mode, le Jiu-Jitsu*», Le Sport Universel Illustré, 14 janvier, n° 495, p. 29-30.

Lefèvre J. rédige «*Le Jiu-Jitsu en Province*», La Culture Physique, 15 février, n° 28, p. 376.
Ré-Nié rédige «*Ça y est*», La Culture Physique, 1er avril, n° 31, p. 442-443.
Joseph-Renaud Jean rédige «*Trucs d'Apaches et leurs parades*», La Vie au Grand Air, 22 décembre, n° 429, p. 948-949.
André Émile écrit «*100 Coups de Jiu-Jitsu (coups et parades)*», Paris, Flammarion, s. d., 149 p.
Régnier Ernest (Ré-Nié), de Montgailhard Guy écrivent «*Les Secrets du jiu-jitsu*», Paris, Paul Paclot, s. d., 180 p.
Ernest Régnier ouvre une école de Ju-jitsu sur les Champs-Elysées. Il donnera au Ju-jitsu une popularité exceptionnelle mais éphémère. Après avoir relevé avec succès bon nombre de défis, il est vaincu par un lutteur russe (plus de 100 kgs). Attachée à la forte personnalité de Ré-Nié, le Ju-jitsu sombre dans l'oubli.
Albaret Claude écrit «*Le Jiu-Jitsu*», Le Journal des Voyages, n° 475, 7 janvier, p. 105.

1908 :

Hancock H. Irving écrit «*Traité complet de jiu-jitsu, méthode Kano*», Paris, Berger-Levrault, 529 p. co-écrit avec Higashi Katsukuma.
Joseph-Renaud Jean rédige «*Le match Padoubny-Régnier*», La Vie au Grand Air, 19 décembre, n° 535.
Arima Sumitomo écrit «*Judo, Japanese Physical Culture*», Being a Further Exposition of Jujitsu and Similar Arts, Tokyo, Mitsumura, 137 p.
de Coubertin, «*Les préliminaires du Jiu-Jitsu*», Revue Olympique, Sports - Éducation Physique -Hygiène, numéro de mars, p. 41-44.

1909 :

Hancock H. Irving écrit «*Coups de combat du jiu-jitsu*», procédés d'attaque et de défense pour le combat individuel, Paris, Berger-Levrault, 1909, 167 p.
Vary Edmond écrit «*Comment on se défend dans la rue et chez soi, manières multiples de se mettre partout en garde contre les agressions*», Paris, La Nouvelle Populaire, 78 p.
Péchard Charles écrit «*Méthode de police pratique à l'usage des agents de l'autorité enseignant les divers moyens d'arrêter, immobiliser, terrasser, conduire ou emporter un malfaiteur même armé*», Paris, Rueff, s. d. 119 p.
Harmand capitaine écrit «*Jiu-Jitsu, Méthode d'entraînement japonaise*», Limoges, Charles-Lavauzelles.

1910 :

Buvat A. écrit «*Enseignement méthodique et pratique du jiu-jitsu (lutte japonaise)*», Paris, Jean Durand et Cie, 174 p.
Création du «*Combato*», système de combat sans armes très agressif, par Bill Underwood, canadien. Ce système s'est construit à partir des pratiques de Jiu Jitsu étudiées avec les japonais Yukio Tani et Taro Miyake. Le Combato servira à la formation des Rangers de l'armée américaine et celle des agents du FBI. La police canadienne fait appel à lui pour l'enseignement de son système. Underwood est obligé d'en supprimer les applications mortelles et de se concentrer sur les applications fondées sur la légitime défense et les tactiques de contrôle. En 1945, Combato devient «*Defendo*», enseigné à Montréal, Québec et Toronto.

1913 :
Giansilj, capitaine, rédige «*La Gymnastique d'Application Militaire et les Sports de Combat*», Congrès international, L'éducation physique, Paris 17-20 mars 1913, tome I, Rapports, Paris, Baillères.
1920 :
Moshe Feldenkrais, en Israël, mit au point «*Une Méthode de combat à mains nues et contre armes blanches*», publié en hébreu.
1925 :
Apparition du «*Systema*» en Russie, une méthode de self-défense destinée aux forces spéciales (spetnatz).
1929 :
André Émile écrit «*L'Art de se défendre dans la rue avec armes ou sans armes*», Paris, Flammarion, 191 p.

1930 :
Sous le nom de «*Kapap*» se développe l'auto-défense juive.
Le «*Close combat*» ou «Close Quarter Combat» (CQC) est créé par le major anglais W.E. Fairbairn. C'est un ensemble de techniques de Ju-Jutsu (techniques défensives japonaises) et de kenpo (boxe chinoise) publiée dans l'ouvrage Get tough ! (Deviens fort).
1931 :
Joseph-Renaud Jean rédige «*Les joies du Jiu-Jitsu*», L'Auto, jeudi 22 octobre, n° 11268, p. 1.

1933 :
Moshe Feldenkrais présente son ouvrage à Jigoro Kano, fondateur du Judo, à Paris, livre publié en français en 1944 sous le titre de «*Manuel pratique de jiu-jitsu*» et sous-titre "La défense du faible contre l'agresseur".
1942 :

Moshe Feldenkrais publie en Angleterre un manuel d'auto-défense «*Practical unarmed combat*» destiné à l'instruction des milices de réserve. Il participe aussi à la formation des instructeurs militaires.
1943 :
Rex Applegate (Colonel) publie aux USA «*Kill or get killed*» (Tuez ou soyez tués).
1944 :
Moshe Feldenkrais publie son livre en français «*Manuel pratique de jiu-jitsu*».
1945 :
Les américains nomment «*Hand to hand Combat*» le close-combat.

1947 :
Les français le nomment «*Combat rapproché*».
1950 :
Imi Sde Or Lichtenfeld fonde le «*Krav-maga*», une autre méthode efficace d'autodéfense israélienne.

Création du «*Kajukenbo*» à Honolulu sur l'initiative de Maître Adriano Emperado du Kenpo Hawaiien. C'est un style de self-défense dur avec des techniques réalistes et efficaces. Un style enrichi par de nombreuses influences martiales.

1952 :

Maître Kawaishi publie «*Ma méthode de self-défense*» (tenant compte, écrit-il, tout spécialement des recueils japonais sur l'ancien jiu-jitsu, et surtout le karaté [ou boxe japonaise]) qui a servi de référence à de nombreux pratiquants martiaux réputés.

1961 :

Marcel Avril, moniteur national de la police, publie un livre intitulé «*Méthode de self-défense à l'usage des personnels de la Sûreté Nationale*».

1966 :

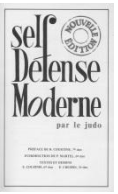
Bruce Lee crée son concept défensif sous l'appellation de Jeet Kune Do ou JKD dépassant son style original, Jun Fan Gung Fu. Dan Inosanto deviendra le seul instructeur 3° degré et son continuateur. Bruce Lee influencera le monde des arts martiaux plus que n'importe quel autre pratiquant martial, toutes époques confondues.

1969 :

La Direction des écoles et techniques de la police publie un Manuel de Self-défense, programme élémentaire qui reprend les éléments essentiels du livre de Marcel Avril.

1970 :

Publication des premiers ouvrages grand public traitant de la Self-défense, citons quelques exemples :



- Apprenez vous-même la Self-défense (Eyrolles 1971),
- La Self-défense (Marabout 1974),
- Self-défense moderne par le judo de E. Couzinié et E. Crespin (Judogi 1977).
- Guide Marabout de la self-défense (Marabout 1978) de Roland Habersetzer.

Saluons ici l'apport considérable, tant qualitatif que quantitatif, de soke Roland Habersetzer, 9° dan du Japon, qui a écrit plus de 70 ouvrages sur les arts martiaux dont une dizaine dans le domaine de la self-défense. En plus de 50 ans de pratique martiale, il a délivré un message technique, pédagogique, historique et moral à plusieurs milliers de pratiquants martiaux.

Cette âme de l'Asie martiale laissera une empreinte puissante pour les générations à venir.

1980 :

Création du «*Francombat*» fondé par Alain Basset et Dominique Dumoulin-Laupies, discipline spéciale de défense française basée sur la stratégie et l'efficacité, qui tient compte des paramètres des agressions de rue.

Introduction du «*Pençak silat*», art martial indonésien qui a aussi fait des émules de qualité dans le domaine de la défense individuelle et de la protection rapprochée.

1984 :

Charles Joussot crée sa «*Méthode Fisfo*» dérivé du Pençak silat.

1990 :

Officialisation mondiale du «*Combat Hapkido*» du grand maître John Pellegrini, 9° dan Corée. C'est une discipline 100% self-défense, sans katas, qui inclut des projections, des coups de poings et de pieds, des clefs, des points de pression, de survie au sol et de techniques de désarmement. L'accent est mis sur la réactivité, les déplacements et le contrôle avec un effort défensif minimal.

Depuis 20 ans, la self-défense s'est considérablement développée.

En France, à côté des grandes fédérations martiales délégataires, on trouve désormais, en nombre important, des écoles et des clubs privés, bénévoles ou professionnels, proposant différents styles ainsi que des fédérations indépendantes.

Un constat :

Ce court historique prouve l'influence prépondérante du Ju-jutsu/jiu-jitsu/jiujutsu dans la constitution de la self-défense, appellation générique, quelle qu'en soit sa forme. Elle puise ses racines dans les pratiques défensives de tous les peuples et s'adapte à toutes les situations d'agressions. Accompagné d'une dimension multiculturelle incontestable, elle est devenue un élément du patrimoine culturel mondial.

Personne ne peut ni ne doit réduire la self-défense à un cadre de référence unique, ni l'enfermer dans un seul style martial. Si elle est issue pour une part essentielle du ju-jutsu, elle s'est aussi enrichie de disciplines martiales anciennes telles que le karaté, le viet vo dao, le penchak silat ou d'autres, modernes, comme le judo, le kapap, le krav maga, le systema, le taekwondo ou le wing chun (cette liste est, bien évidemment, non exhaustive).

La self-défense continue à évoluer, elle croît et s'enrichit constamment. Son trait de caractère est l'universalité à travers les activités civiles, militaires, policières (forces de l'ordre), professionnelles (sécurité et prévention), martiales et de sports de combat.

Chapitre 4 : Conception de la self-défense

Certains pratiquants considèrent que la self-défense ne peut être exploitée en tant que discipline sportive ; d'autres veulent démontrer le contraire en proposant une foule de compétitions et des championnats.

Les disciplines martiales dites de self-défense qui ont rejoint les fédérations délégataires ont créé des katas et des bunkais (des chorégraphies de combat) ou des shadows-boxing pour rentrer dans leur moule fédéral.

D'autres encore considèrent que cela ne constitue pas une valeur ajoutée à la self-défense, que cela n'a pas lieu d'être en regard de la finalité de la self-défense : se protéger dans la rue. C'est le choix de M.A.D.MAX.

Toujours, il s'agira d'un parti pris que chacun pourra rationaliser (les arguments ne manquent pas !) ou justifier (les historiques martiaux en tous genres sont légion !). Voir midi à sa porte est le propre de tout adepte martial, il est donc juste de respecter le droit à la différence des points de vue et des pratiques.

La self-défense a pour destination de pouvoir se protéger physiquement contre une agression "civile" urbaine ou rurale. Elle n'a aucunement besoin de polémiques parce qu'elle procède par elle-même, évoluant et s'enrichissant de la créativité de ses pratiquants, sportifs, non sportifs. Les uns comme les autres se trompent s'ils veulent imposer leurs prérogatives, centralisatrices ou historiques.

Respecter les choix de chacun, vivre ses propres choix, cela seule est la voie/DO, c'est le choix de la self-défense M.A.D.MAX.

Il est donc inutile de s'interroger afin de découvrir une self-défense qui serait authentique. Si tel était le cas, on serait en droit de se poser quelques questions : Laquelle est-ce ? De quel pays provient-elle ? À quel moment l'a-t-elle été, etc. ? Des questions qui n'ont jamais trouvé de réponse et n'en trouveront pas parce que l'origine des arts de défense est multiple, constituée d'un maillage complexe de provenances géographiques et culturelles, de pratiques généralistes ou spécialisées, d'expérimentations concrètes sur les champs de bataille et de maîtres de différentes importances.

Qu'on la qualifie de discipline, de style, de système, de méthode, d'école, d'académie, d'institut ou autre encore, une chose est sûre, elle puise ses racines dans la réalité des agressions qui ont fait appel à des techniques défensives létales (mortelles) ou tout au moins incapacitantes. Ses principes sont fondés sur des habiletés motrices simples qui

visent à mettre hors d'état de nuire un ou plusieurs adversaires, le plus vite possible, le plus efficacement possible, par tous les moyens possibles (mains nues, armes, objets divers utilisés comme armes).

Dans un combat pour la survie, l'enjeu est de ne pas mourir, le but est d'éliminer la menace avant qu'elle ne nous élimine. Argument imparable, la self-défense est diamétralement opposée à celle des sports de ring ou de tatami pour lesquels le spectacle est important, il faut donc prolonger l'événement un certain temps sans pour autant détruire les pratiquants puisque tout club a besoin de fidéliser ses adhérents…

Héritage du close-combat, la self-défense au plan civil est conçue avec l'état d'esprit d'être efficace en s'inscrivant dans le cadre de la légitime défense qui est simultanément sa référence morale, sa clé de voûte. Attention, la loi sur la légitime défense peut varier d'un pays à un autre, au sein même des pays européens, sans parler des lectures contextuelles qui peuvent en être faites par les magistrats. Il faut donc être le mieux informé en ces choses.

La self-défense se caractérise par les points suivants :

- Elle se fonde sur la réalité dans la rue.
- Elle est applicable à distance courte et à distance longue.
- Elle est applicable sur un agresseur qui résiste vraiment.
- Elle est applicable sur un agresseur plus grand et plus lourd que soi.
- Elle est applicable en vêtements civils, du maillot de bain au manteau d'hiver.
- Elle est applicable sur du dur et sans protection.
- Elle est efficace en défense un contre un.
- Elle peut être efficace contre un agresseur armé.
- Elle peut être efficace contre deux agresseurs voire plus.
- Elle exclut le temps mort entre l'agression et la première riposte.
- Elle exige un enchaînement de plusieurs coups.
- Elle s'appuie sur une très vive réactivité, dans l'instant du premier assaut.

Pour une information plus complète, le site http://www.neurocombat.com présente un remarquable travail d'analyses et de préconisations sur la self-défense.

4.1 Self-défense : réalisme et efficacité

La self-défense consiste à se protéger et se défendre physiquement et psychologiquement grâce à des techniques défensives. Sa fonction est strictement utilitaire et se résume à de l'autodéfense dans le strict cadre de la loi sur la légitime défense .

Concrètement, elle a pour finalité de neutraliser, blesser ou tuer un agresseur (Attention, toujours dans le cadre de la légitime défense !). Elle exige pragmatisme, efficacité tactique, tactile et technique en combinant les techniques anciennes (notamment celles contre les armes blanches) et les techniques modernes (en particulier celles contre les armes à feu). La pratique à mains nues a pour limites : la morphologie humaine, le sens tactique, la capacité de réactivité, la précision du geste, la maîtrise contre les armes (couteau, bâton, matraque...) mais aussi les lois morales et sociales.

La self-défense apprend à manipuler des techniques de combat de manière défensive et réactive pour faire face à une situation d'agression physique. Comme son objectif est de pouvoir vaincre l'agresseur en faisant cesser l'attaque le plus rapidement et avec le moins de dommages corporels possibles, sans être contraint, blessé ou tué.

La self-défense est donc une arme défensive de survie.

On parle ici de défense "réelle" (l'agression physique) dans un contexte "réel" jusqu'à envisager l'option ultime contre une agression létale, mortelle (matraque, couteau, pistolet…). Une défense qui développe le sens de la riposte, de la résistance active, de la "défense agressive" avec pourtant (et c'est tant mieux) le souci du contrôle à l'impact.

La self-défense vise l'efficacité immédiate et pour y parvenir, elle conjugue trois domaines :

- Un code moral (au mieux, une éthique qui implique nécessairement une maîtrise de soi, un self-control, au minimum l'application de la loi sur la légitime défense).

- Des tactiques (des mouvements d'anticipation, de feintes, d'esquives, de vigilance).

- Des techniques (des moyens physiques : coups, clés, renversements) pour faire face à une attaque lorsqu'on est menacé et désarmé.

Elle s'adapte aux situations d'agressions debout et au sol (mais tout faire pour éviter de chuter), à mains nues ou avec armes et contre les armes dans des environnements variés : en extérieur, en intérieur, dans un lieu clos, dans un lieu exigu (escalier, ascenseur, couloir, cave…), par beau ou mauvais temps (soleil, chaleur, pluie, froid, neige, vent…).

Elle est conçue pour faire face à deux types d'agression physique :

- L'agression imprévisible et spontanée, agression soudaine et subite qui peut être perpétrée à tout moment, en tout lieu et parfois sans raison.

- L'agression prévisible, anticipée, détectée à l'avance qui laisse le temps de se préparer psychologiquement et physiquement afin de la gérer au mieux.

Ces agressions prennent deux formes :

- L'agression effectuée à distance sans saisie, avec coup de poing et/ou coup de pied, attaque avec une arme (matraque, couteau...).

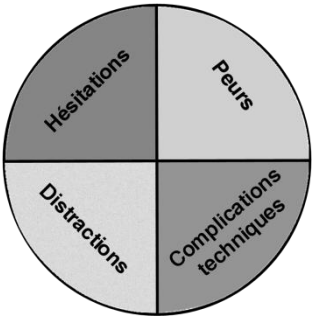
- L'agression effectuée par saisie de face (par devant), de dos (par l'arrière), sur le côté avec saisies de bras, du buste (encerclement), de la tête, étranglement, saisie avec coup de poing, etc.

4.2 Perte de ses moyens au cours de l'agression

Lors d'une agression surgissent à toute vitesse des questions confuses qui souvent n'ont pas de réponse car le cerveau est perturbé émotionnellement. La surprise et la rapidité de l'agression consument le souffle, l'énergie de la riposte et la conscience de la réalité. La victime bascule en un instant dans un monde irréel dans lequel toutes ses perceptions sont modifiées et altérées.

On appelle cela l'effet tunnel qui est une perception de plus en plus réduite de la réalité et se résume à des sensations de corps à corps au ralenti. Pour faire simple, quatre types de réactions troubles se manifestent peuplées d'interrogations ou de pensées basiques :

4.2.1 Hésitations :



- Est-ce que je vais m'en sortir ou pas ?
- Est-ce qu'il vaut mieux que je fasse ça ou plutôt ça ?
- Est-ce que je cède ou je résiste ?

4.2.2 Peurs et les inquiétudes :

- L'agresseur veut-il me tuer ?
- Est-ce que je vais pouvoir réagir ?
- Est-ce que je vais pouvoir supporter longtemps ses coups ?

4.2.3 Distractions :

- Ma mère m'attend, elle va s'inquiéter.
- J'aurais du prendre un autre chemin.
- Je ne serai jamais à l'heure à mon rendez-vous.

4.2.4 Cognition / complications techniques :

Il m'étrangle, comment faire pour me libérer ?
C'est un cogneur, comment vais-je me protéger ?
Il est trop souple, comment faire pour le stopper ?

Chapitre 5 : Tactique en self-défense

Une agression physique se caractérise par l'absence de règles et le degré de dangerosité de la confrontation qui peut aller du simple échange de coups de poings à la lutte à mort. Dans le doute, il faut garder à l'esprit de manière systématique que toute agression physique est une lutte pour la survie. D'ailleurs pour le défenseur occasionnel donc inexpérimenté (ce qui est le cas de la plupart des gens), la défense réactive s'impose par l'instinct de survie.

L'enjeu de survie (le risque d'être blessé ou tué) impose à l'entraînement de self-défense un travail qui combine la tactique et la technique. Cette combinaison a pour fonction d'optimiser les chances d'en sortir indemne lors d'un affrontement ou l'intention de l'agresseur ne fait pas doute. Un instructeur a donc pour obligation morale d'enseigner un contexte défensif qui soit toujours tactique et technique :

- La ***tactique*** a pour objet de réagir au contexte et au type de confrontation en créant des opportunités défensives, elle s'exprime librement, par réactivité et ajustements successifs, de manière spontanée et instantanée, sans tenir compte de mouvements ou de déplacements appris ou de gestes inhibiteurs. Mais on sait qu'être un bon théoricien ne sauve pas la vie.

- La ***technique*** est une réponse physique à différentes formes d'agression. Hélas, on sait que le fait d'être un très bon technicien dans un dojo ne sauve pas la vie.

Concrètement la tactique est un ensemble de manœuvres dans le but de neutraliser ou détruire l'agresseur pour mettre un terme à l'agression. On en note deux formes :

- Les ***manœuvres apparentes*** qui incluent les mouvements de déplacement (gardes, positions défensives, esquives, contournements) et les techniques qui en découlent pour contre-attaquer l'agresseur tout en se protégeant.

Les manœuvres dissimulées regroupent la dimension psychologique (le discours manipulateur) et les tactiques explosives dont font partie les ripostes éclaires (instinctives) déployées durant la lutte. L'agresseur ne s'y attend pas.

La combinaison adroite des manœuvres apparentes et dissimulées est nécessaire pour vaincre l'agresseur. Être physiquement très fort et bien entraîné techniquement, mais non éduqué au caractère tactique de la self-défense permettra peut-être de vaincre un agresseur inexpérimenté malgré sa force brute. Il en ira autrement avec un agresseur confirmé rompu aux coups tordus, à la feinte et la tromperie. Cependant la tactique

seule ne suffit pas, sans une bonne maîtrise de l'utilisation de nos armes naturelles et des techniques associées, nous pouvons nous attendre à une issue fatale.

La pratique de la self-défense impose donc un entraînement équilibré entre tactique et technique, c'est-à-dire le fait de savoir combiner sens tactique réactif avec potentiel physique et technique. Tactique et technique collaborent à produire la capacité d'adaptation aux nombreuses occasions de changement, aux ouvertures défensives qui peuvent modifier l'issue de la confrontation en notre faveur. Ce qui avait l'air d'être possible devient impossible, ce qui avait l'air d'être irréaliste devient réalisable. Il est donc indispensable d'avoir constamment prise sur les circonstances immédiates, le déroulé de l'action.

Et c'est ici qu'apparaît la grande difficulté : être l'acteur de sa défense (de sa survie) et simultanément l'observateur de ce qui se passe à vitesse grand V pour pouvoir adapter sa tactique. En matière de lutte anti-agression, il faut parvenir à rester disponible aux ouvertures inattendues et disposer de réponses défensives alternatives lorsque la précédente échoue. C'est ici qu'intervient le rôle du mental pour y parvenir.

Qu'on ne s'y trompe pas, il n'y a aucune formule magique pour la victoire lorsque nous nous défendons. Il faut apprendre à intégrer, adapter et fusionner tactiques et techniques afin de créer chacun son propre style de self-défense. Il y a donc des variations sans fin sur les tactiques et les techniques, sur leur fusion dans l'instant pour réagir et riposter. Selon nos propres forces et nos faiblesses personnelles, chacun étant unique, on recherchera les avantages spécifiques tirées de nos dispositions naturelles : tactique et technique, physique et psychologique.

Toute agression peut être étudiée sur les plans psychologique et physique. Le premier mène le second. Se préparer aux réalités psychologiques et physiques de la self-défense exige de pratiquer avec un esprit lucide durant l'entraînement, donc de voir au-delà de la technique. C'est là le rôle de l'instructeur, car l'élève est absorbé par l'application technique et son désir de bien y parvenir, il convient donc de l'aider à prendre la mesure de la situation d'agression. Lorsque survient l'agression, surgit quasi simultanément un flot d'émotion qu'il faut parvenir à endiguer puis à contrôler. C'est la clé du déroulement favorable d'une défense contre une agression, car lorsqu'on est submergé par ses émotions, on augmente considérablement le risque de faire des erreurs d'appréciation lesquelles mènent inévitablement à une issue défavorable.

Pour se préparer à l'agression physique, la conception d'un programme de formation à la self-défense doit donc associer les forces psychiques et physiques. L'objectif est de combiner les tactiques psychologique et physique pour se débarrasser de l'agresseur sur ces deux plans. En effet, un agresseur qui ne s'attend pas à notre résistance efficace est psychologiquement atteint et peut reculer par peur voire même s'enfuir. Être bien préparé à ces deux plans améliore la capacité à évaluer le contexte agressif et à faire

évoluer le déroulement de l'agression dans un sens bénéfique pour soi-même.

La tactique apprend à devenir un praticien efficace en :

- s'entraînant sur un sol en dur, en extérieur (terrain vague, rue…),
- s'échappant ou en créant les conditions de l'évitement,
- saisissant ou en provoquant les opportunités de contre-attaque,
- associant les techniques défensives à des mises en situation concrètes,
- réagissant par des ripostes vraies, rapides et en rafale, par des feintes.

Il faut souligner une erreur courante qui se traduit dans nombre d'ouvrages martiaux et de self-défense. En effet, les auteurs créent un amalgame entre deux concepts très différents que sont la tactique et la stratégie. L'une n'est pas synonyme de l'autre.

- La ***tactique*** est l'action dans le moment de la confrontation, ici et maintenant, avec un risque total. On est dans le très court terme si on peut dire, dans l'instant "T" où le coup fatal peut arriver. La tactique est ici et maintenant.

- La ***stratégie*** est ce qui se fait avant (la préparation, hors risque, par exemple apprendre la self-défense) ou bien après l'action (le bilan, hors risque, par exemple, se faire soigner, déposer plainte, décider d'apprendre à se défendre…). On est dans le moyen et le long terme.

Pour bien mesurer la différence entre ces deux notions, voici l'énoncé de quelques tactiques qui mettent en lumière les sources dans lesquelles puise la self-défense. Les références aux arts martiaux qui s'y trouvent ne se veulent pas exhaustives.

5.1 Tactique d'anticipation ou de détection

C'est savoir pressentir l'action de l'agresseur grâce au développement intuitif.
Du plus tôt au plus tard, on distingue successivement :

1) L'anticipation avant que l'adversaire bouge.
2) L'anticipation dès que l'adversaire bouge.
3) La frappe tout en esquivant le coup de l'adversaire.
4) Le déplacement avec esquive, puis le retour pour riposter.

5.1.1 Tactique d'évitement
C'est savoir se déplacer / esquiver / se mettre en retrait. C'est une tactique déterminante. Le systema représente bien cette tactique.

5. 1.2 Tactique de verrouillage

C'est savoir intercepter (parer) pour saisir (agripper) en agissant sur le contrôle de l'agresseur. L'aikido fait bien comprendre cette tactique.

5. 1.3 Tactique d'adhérence
C'est savoir coller à l'agresseur en développant la sensibilité du toucher, la capacité d'enroulement avec les bras. Le kung-fu illustre bien cette tactique.

5. 1.4 Tactique d'engluement
C'est savoir enrouler / envelopper pour projeter, faucher, balayer. Le ju-itsu reflète bien cette tactique.

5. 1.5 Tactique du gel
C'est savoir bloquer les articulations pour frapper l'adversaire. Le karaté, le taekwondo développent bien cette tactique.

5. 1.6 Tactique de frappe
C'est savoir jouer des poings et des pieds pour casser l'agression. Le krav maga, le penchak silat révèlent bien cette tactique.

5. 1.7 Tactique de la feinte
C'est savoir tromper l'agresseur. En ce sens, la tactique de la feinte exige d'être inventif et prompt. Quelques exemples pour illustrer cette tactique :

- Feindre un déplacement pour en effectuer aussitôt un autre dans le but de déstabiliser l'agresseur.

- Feindre de frapper avec le poing mais décocher dans le même élan un coup de pied dans les parties.

- Feindre d'avoir peur, de se soumettre aux exigences de l'agresseur afin de lui laisser croire que ça va marcher pour lui et déclencher violemment une offensive.

On notera que la tactique de la feinte peut être psychologique et/ou physique. Les sports de combat traduisent bien cette tactique.

5.2 Techniques défensives courantes et efficaces

Sur le plan de l'efficacité, ce qu'on sait des agressions et des bagarres doit contraindre à la modestie ceux qui se targuent de maîtriser des dizaines de techniques. En effet, l'étude des bagarres met en lumière une simple vérité : moins d'une dizaine de techniques sont employées, dont la plupart instinctivement. Ainsi, ***avec un minimum de techniques, la self-défense doit produire un maximum d'efficacité***. Parmi la dizaine de techniques recensées, sept se révèlent particulièrement redoutables.

Les voici :

FRAPPES	**CIBLES**
1) avec la paume de la main	→ la tête (frontal, temporal, nuque)
2) avec le coude	→ la tête (frontal, temporal, nuque) et dos
3) avec la main (pique, palme, atemi)	→ la gorge (creux ou trachée artère)
4) avec les doigts	→ l'œil (creux orbital)
5) avec le pied	→ la zone génitale (testicules)
6) avec le pied	→ le genou (articulation interne, externe)
7) le poing ou le pied	→ le plexus solaire (creux de l'estomac)

Certes, la palette technique de la self-défense ne se résume pas à ces 7 techniques, elle est bien plus large sans que cela soit d'une nécessité absolue pour la rue. Regardons cela de plus près.

Chapitre 6 : Positions du corps et gestion des distances

Le tableau suivant liste les éléments de base préparatoires aux confrontations qu'on voit venir.

POSITION NON DÉFENSIVE (en apparence)		**POSITION DÉFENSIVE** (en garde)		
Station debout de ¾ Mains en avant à la manière italienne de discourir Éviter les mains le long du corps ou aux revers de la veste		Station debout de ¾ Mains ouvertes ou poings fermés Protection de la ligne centrale : visage, torse et triangle génital Prêt à faire face à l'agression		
POSITION	**TECHNIQUES**	**CORPS**	**ENCHAÎNEMENTS**	**OBSERVATIONS**
DEBOUT	De trois-quarts Selon préférence : Jambe avant gauche Jambe avant droite	Poids réparti sur chaque jambe à : 50/50 ou 40 avant / 60 arrière	Déplacements Frappes Blocages Saisies Esquives	Regard orienté vers l'agresseur avec contrôle des mains (armées ?)
DISTANCE COURTE	La main correspondant à la jambe avancée peut toucher le buste de l'agresseur	Maintien de la stabilité (immobilité) et de l'équilibre (dynamique)	Déplacements Frappes Blocages Saisies Esquives	Attention aux frappes directes et courtes de l'agresseur
MI DISTANCE	Le pied correspondant à la jambe avancée peut toucher l'agresseur	Maintien de la stabilité (immobilité) et de l'équilibre (dynamique)	Frappes avec le pied	Attention à la saisie des membres inférieurs
DISTANCE LONGUE	Hors d'atteinte des coups et des saisies	Agilité Rapidité Rythme cardiaque Souffle		Fuite possible et facilitée
DÉPLACEMENTS	Glissement des pieds Petits sauts			Déplacements contre attaques à mains nues et avec armes

6.1 Schéma des déplacements

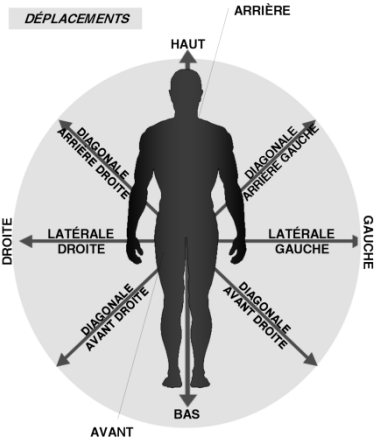
Si les 10 déplacements existent potentiellement, biomécanique oblige, notamment pour les katas (dans le dojo), ils diffèrent très souvent lors des combats sportifs, et c'est encore plus vrai dans la rue.

En effet, trois déplacements sont récurrents dans une action défensive ou combative :

<u>Sur le côté :</u>
Déplacement à 45° sur le côté extérieur du bras qui frappe (avec ou sans arme) ou qui saisit.

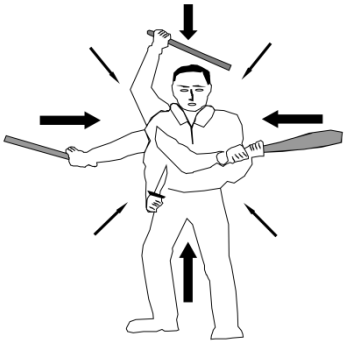
<u>Vers l'avant :</u>
Déplacement dans la garde de l'agresseur qui frappe (avec ou sans arme) ou qui saisit.

<u>Vers l'arrière :</u>
Déplacement en recul du buste seulement ou des jambes pour éviter un coup.



6.2 Dix directions de frappe

La structure corporelle humaine limite à une dizaine le nombre des angles d'attaque que ce soit à mains nues, avec bâton ou couteau :



01) Avant, de face
02) Arrière, dans le dos
03) Horizontale droite
04) Horizontale gauche
05) Verticale haut
06) Verticale bas
07) Diagonale haute gauche
08) Diagonale basse droite
09) Diagonale haute droite
10) Diagonale basse gauche

À ces angles de frappe correspondent évidemment des lignes de frappe ou d'attaque :

- Lignes d'attaques descendantes (du haut vers le bas). Exemples : poing marteau, frappe pic à glace avec matraque ou couteau.

- Lignes d'attaques obliques descendantes (de droite à gauche / de gauche à droite). Exemples : poing en swing, frappe en taille avec matraque ou couteau, coup de pied circulaire.

- Lignes d'attaques montantes (du bas vers le haut). Exemples : frappe de la main aux testicules, coup de pied dans les jambes, au ventre.

- Lignes d'attaques obliques montantes (de droite à gauche / de gauche à droite). Exemples : coup de pied circulaire.

Sur toute la hauteur du corps :
- Attaques piquées (vers l'avant, vers l'arrière).

Bien entendu, la condition physique de l'agresseur, sa souplesse en particulier, et son sens de l'agression rendent parfois inattendus certains angles de frappes ou certaines attaques.

Chapitre 7 : Oser et doser la frappe

L'une des caractéristiques communes à la plupart des élèves, femmes et hommes, qui viennent s'inscrire aux cours de self-défense M.A.D.MAX. est leur peur des coups que ce soit en réception et en émission.

La peur en réception :
Les élèves redoutent de recevoir des coups, ils craignent la douleur, la blessure, la marque visible au visage (cocard, hématome, contusion), l'accident invalidant ou pire encore. La crainte d'être blessé(e) pouvant conduire à un arrêt de travail est aussi une cause de peur indirecte.

La peur en émission :
Les élèves ont peur de donner des coups, peur de faire mal à autrui, peur de sa réaction, peur de ne pas être efficace. Beaucoup se sentent culpabilisés rien qu'à l'idée de frapper même pour «rire».

L'interdit sanctionné constitue un handicap à la protection de soi-même. Ainsi, les élèves manifestent une forte inhibition à frapper qui vient de l'interdit de frapper, ***même pour se défendre*** posé par la société, l'école et la famille. Beaucoup d'élèves se souviennent qu'à l'école, celui qui se défend d'une agression est autant sanctionné sinon plus pour avoir osé se protéger en contre-attaquant. J'en ai personnellement fait l'expérience plusieurs fois…

Il faut donc un peu de temps pour modifier les «paramètres culturels» qui conduisent à accepter de frapper et d'y parvenir peu à peu. Hélas, les agresseurs sont loin d'être inhibés par cette constante culturelle censée faire de nous des humains civilisés…

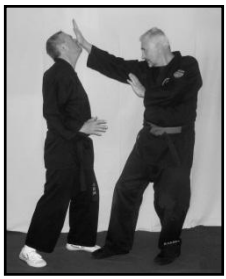
En diverses occasions, quelques unes de mes élèves m'ont donnée leur motivation à faire de la self-défense : compenser la lâcheté ambiante d'une part non négligeable de la gent masculine élevée au biberon culturel ; plus dur encore à vivre pour certaines, lâcheté de la part de leur mari ou compagnon.

Ajoutons que devoir frapper avec le poing n'est pas un réflexe féminin mais normalement l'attribut des hommes... La frappe avec la main constitue donc pour elles un atout surtout pour celles qui manient la gifle sans trop de difficultés…

7.1 Types de frappe et zones cibles

	FRAPPES		CIBLES
1	avec la PAUME de la main		TÊTE (menton, nez, front, tempes, nuque)
2	avec le COUDE		TÊTE (front, tempes, nuque, menton, mâchoire)
3	avec la MAIN (pique, palme, atemi)		GORGE (creux ou trachée artère)
4	avec un DOIGT		Œil (creux orbital)
5	avec le PIED		TRIANGLE GÉNITAL (testicules)
6	avec le PIED		GENOU (articulation interne, externe)
7	avec le COUDE, le GENOU ou le PIED		PLEXUS SOLAIRE (creux de l'estomac)

7.2 Technique de frappe avec la paume



L'expérience prouve la vulnérabilité du poing en matière de frappe. Ce n'est pas pour rien que les boxeurs prennent un soin particulier à bander leurs mains avant d'enfiler leurs gants. En effet, on dénombre de sévères dégâts à la main (renflements, fractures de la structure osseuse ou des doigts). Quant à la cible, le visage, il est tuméfié avec des blessures souvent importantes ou graves (lèvres éclatées, dents cassées, fracture du nez, de la mâchoire ou de la pommette, perte d'un œil, …). Tandis que la frappe avec la main ouverte est tout aussi efficace en matière d'impact en excluant les blessures générées par le

poing fermé, tout en réduisant fortement l'agressivité de l'attaquant jusqu'à faciliter sa neutralisation.

La frappe avec la main est l'une des armes efficaces et principales de la self-défense pour pousser, percuter, choquer, gifler et déchirer. Les films de kung-fu ont familiarisé le public avec ce type de frappe qui fait partie de l'arsenal des instructeurs de self-défense. Dans presque toutes les attaques à la tête, la paume de la main peut-être utilisée à la place du poing.

La frappe avec la main ouverte est à privilégier. Ses cibles de choix sont d'abord la tête (menton, lèvres, nez, yeux, mâchoires, tempes, oreilles, nuque), puis le plexus solaire et l'aine. Autant de cibles qu'aucune formation ou entraînement ne peut jamais renforcer. Cette frappe peut être utilisée contre n'importe quel agresseur sous réserve de pouvoir toucher la cible visée.

L'efficacité de la frappe à la tête avec la paume est directement liée à sa force d'impact qui propulse la tête vers l'arrière du corps. Il s'exerce un effet de percussion violent sur le visage (nez, bouche, menton) frappé de plein fouet avec la main ouverte. Soumise à la poussée qui en résulte, la tête se déplace en étirant les vertèbres cervicales. Selon l'angle et votre force de frappe, les conséquences peuvent être multiples : saignement du nez, trouble de la vision, évanouissement, luxation cervicale, plus rarement fracture..., bien sûr tout cela en fonction de la résistance de l'agresseur. Dans les faits, la frappe avec la paume est très adaptée aux confrontations non létales (non mortelles) et constitue l'arme naturelle à recommander dans le cadre de la légitime défense.

La frappe avec la paume est facile à exécuter pour tous les coups portés à la tête parce qu'elle :

- peut être employée en lieu et place de la frappe avec le poing.
- est extrêmement souple d'utilisation, pour une raison fort simple, nous l'utilisons dans la vie quotidienne pour caresser, envelopper, saisir, pousser, écraser.
- ne nécessite pas de formation particulière, s'il vous est possible d'étirer la main vers l'arrière en tendant les doigts joints ou ouverts, vous pouvez développer sans difficulté ni risque la frappe avec la paume.
- tactique en ce sens que l'agresseur ne s'attend généralement pas à ce type de frappe.
- décisive quand votre attaquant est entré dans votre garde, proche de votre visage.
- efficace dès que la distance à bout portant (celle du bras allongé) est réalisée.
- est particulièrement adaptée aux frappes répétées (pas de blessures à la main).
- fonctionne très bien à partir d'une position apparemment non défensive.
- occulte la vision de l'agresseur facilitant un enchaînement.
- dégage la gorge de l'agresseur et autorise une frappe en sabre par exemple.

- est idéale pour les femmes. L'agresseur qui a choisi une femme pour victime cherche un contact physique rapide pour parvenir à la maîtriser. La frappe est donc possible.
- permet quatre variantes de frappe (la palme, le sabre, la griffe, la serre) :

➢ **Palme**

Cela consiste à frapper la gorge avec le "V" formé avec l'index et le pouce (la palme), la frappe courant se situe au niveau de la pomme d'Adam.

➢ **Sabre**

Il s'agit ici de l'atemi. C'est une frappe avec le tranchant externe ou interne de la main (le sabre de la main), les cibles courantes sont la gorge, le cou, la nuque.

➢ **Griffe**

La frappe avec la paume de la main est immédiatement suivie du plantage de vos ongles dans la chair de l'agresseur pour la déchirer.

➢ **Serre**

Après avoir frappé la gorge avec la palme, vous serrez puissamment la trachée artère entre le pouce et l'index en prenant soin de relever votre poignet vers le menton de l'agresseur. Ce geste le contraint à basculer la tête en arrière et favorise son amené au sol.

7.3 Exécution de la frappe avec la paume

Voici les cinq conditions qui précèdent la frappe avec la paume :

A/ Être placé(e) dans la proximité de l'agresseur.

B/ Placer votre avant-bras devant vous, doigts serrés et tendus pointés vers le haut. Le coude est contre vos côtes. Selon votre souplesse, votre main décrit un angle de + ou - 90° avec votre poignet.

C/ Pour percuter le nez ou le menton de l'agresseur, ramener la main en reculant votre coude le long de vos côtes comme si vous étiez en train d'appuyer sur un ressort pour provoquer un effet de piston. La main est projetée à grande vitesse et avec puissance vers sa cible.

D/ La force d'impact est décuplée lorsque la jambe droite se déplace en même temps que la main droite et inversement du côté gauche.

E/ Il est toutefois possible de frapper avec efficacité tandis que la jambe opposée est avancée, frappe main droite et jambe gauche avancée et inversement.

La réussite de la frappe avec la main ouverte passe par un double apprentissage :

→ Apprendre comment frapper (créer l'impact).
→ Apprendre où frapper (atteindre la cible).

L'enchaînement technique solo -**ETS n°1 M.A.D.MAX.** - est recommandé.

Pour conclure sur la frappe avec la paume de la main, n'oubliez jamais d'enchaîner avec un autre coup : de coude, de genou, de pied avant de vous échapper ou de contrôler l'agresseur par une clé ou un renversement visant à le conduire au sol.

7.4 Technique de frappe avec le coude

Notons tout de suite que la frappe avec le coude constitue une frappe particulièrement dangereuse voire dévastatrice. Ce n'est pas sans raison que la majeure partie des arts martiaux en interdit l'utilisation. Mais la self-défense, dans tous ses styles différents, ne saurait l'ignorer jusqu'à en faire une arme de choix.

Toutefois une mise en garde est indispensable :

> *Vous ne devez frapper avec le coude que dans les cas d'exposition à un risque élevé (agression au couteau, à la matraque, agresseur disproportionné par rapport à la victime…).*

On peut dire que le coude est naturellement conçu pour un usage de self-défense. Grâce à sa composition faite essentiellement d'os, il présente plusieurs caractéristiques et avantages :

- Il n'y a aucune contre-indication physiologique ou mécanique à frapper avec le coude pour le défenseur. En 35 années de pratique, je n'ai rencontré aucun "accidenté" du coude à la suite du moindre mouvement défensif.
- Vous ne risquez pas de vous blesser en touchant votre cible humaine alors que l'agresseur sera sérieusement amoché.
- Il inflige des dégâts lourds très rapidement (attention aux conséquences qui peuvent être irréversibles).
- Il développe un maximum de force de frappe.
- Son utilisation ne requiert aucune formation spéciale, régulière ou épuisante.

- Dans la mesure où il s'agit d'une frappe en riposte, il y a très peu de risques à s'en servir.
- La frappe avec le coude est accessible à tous quelque soit le sexe, la force physique ou encore la hauteur.
- C'est un puissant coup d'arrêt qui peut mettre un terme rapide à une amorce d'agression ou à une agression engagée.
- La frappe avec le coude est très difficile à contrer parce que ses frappes sont rapides et puissantes sur une distance réduite.
- En corps à corps, la vision est réduite et le surgissement du coude constitue souvent une mauvaise surprise.
- Le blocage d'un coup de coude endommage plus ou moins l'agresseur.
- La frappe avec le coude s'effectue à bout portant, l'agresseur est très proche devant vous, sur le côté ou derrière. Souvent, la frappe avec le coude survient à la suite d'un coup de poing, de matraque, de couteau ou d'une saisie.
- Si vous pouvez saisir votre attaquant par un bras, un vêtement, par le cou ou par les cheveux, la frappe s'en trouve facilitée car vous maintenez la cible.
- Si le défenseur peut saisir son agresseur, il peut, dans la plupart des cas, lui asséner aussi un coup de coude. Il peut même l'attirer à lui pour augmenter la force d'impact de son coup.
- Le coude permet d'effectuer avec facilité une frappe horizontale, en aller-retour, de chaque côté de la tête.
- Faire pivoter vos hanches vers l'avant, à droite ou à gauche, selon le coude utilisé décuple la puissance de frappe.
- Mettre tout le poids de votre corps pour accompagner vos frappes augmente le degré de pénétration dans la cible.
- La frappe avec le coude peut être répétée très rapidement et ne laisse aucun répit à l'agresseur. Répéter la frappe en continuant d'avancer sur l'agresseur.
- De manière redoutable, la frappe avec le coude peut être combinée avec celle du genou et de la paume contre tous types d'agresseur à peu de choses près.

7.4.1 Cibles du coude

La tête est la cible facile d'une frappe de coude. Devant l'agresseur, le coude percute la mâchoire de face ou de côté, le menton en remontant, la pommette, la tempe, le nez, l'oreille, la gorge, le cou, la nuque.

Confronté à un agresseur plus grand que vous, sa tête peut être difficile à atteindre. Dans ce cas, vos frappes de coude peuvent toucher d'autres cibles telles que les côtes, le plexus solaire, les reins, l'estomac ou l'aine. En fonction du contexte, si vous êtes au sol, votre coude peut percuter le genou de l'agresseur ou même le dessus de son pied (effet garanti !).

Au visage, les blessures courantes à la suite d'un coup de coude sont : œil au beurre noir, œil éclaté, mâchoire cassée, nez cassé, pommettes cassées, lèvres éclatées, dents cassées, troubles de la vision ou perte de conscience.

L'enchaînement technique solo - **ETS n° 2 M.A.D.MAX.** - est particulièrement conseillé pour acquérir les habilités indispensables à cet apprentissage.

Frappe montante	**Frappe latérale**	**Frappe en biais**
Frappe descendante	**Frappe arrière haute**	**Frappe arrière**

Pour les adolescents agressés, le coude est un moyen défensif très important, en particulier dans les deux cas suivants :

- L'agresseur est plus grand, ou plus âgé.
- La victime est agressée par plusieurs adolescents. Lorsque le "chef" du groupe est frappé et mis au sol, les membres du groupe sont déstabilisés, son aura disparaît, ce qui peut modifier l'issue de l'agression.

Pour gagner en efficacité en matière de frappe avec les coudes, le travail peut s'effectuer :

- contre un sac de sable pour contrer la résistance.

- contre un élève du club pour maîtriser les frappes et le contrôle des distances.
- devant un miroir (à distance raisonnable !) pour exécuter les frappes dans tous les angles.

L'objectif de ce travail est donc triple, le développement de la précision de frappe, la force de son impact et la gestion de la distance.

Ce travail est toujours effectué à droite et à gauche.

7.5 Technique de frappe à la gorge

La frappe à la gorge est simple et immédiatement efficace. C'est l'une des cibles très vulnérable à privilégier en situation de self-défense car elle est assez facile à toucher avec la main. Contrer une frappe à la gorge est très difficile d'autant qu'un coup puissant et placé stoppe instantanément l'agresseur, même un grand gaillard. Quelque soit l'agresseur, il ne peut résister à l'impact d'un coup sur la gorge et nul ne résiste à ses effets plus ou moins dévastateurs.

Le larynx est situé sur le trajet des voies respiratoires (entre le pharynx et la trachée) au niveau des corps des quatrième et cinquième vertèbres cervicales. Il est constitué de cartilages, de ligaments, de muscles et d'une muqueuse entre celle de la bouche et celle de la trachée. Il a trois fonctions : phonation (émission sonore), respiration (inspiration et expiration), déglutition (le fait d'avaler). Lors d'une frappe à la gorge, l'agresseur ne peut plus parler, ne peut plus respirer, ne peut plus avaler sa salive.

- Un coup léger au larynx entraîne une toux, des nausées, des difficultés respiratoires voire un malaise.
- Un coup portée moyennement neutralise suffisamment un agresseur pour vous permettre de vous enfuir.
- Un coup violent a des conséquences redoutables et selon leur gravité : coupure nette de la respiration, hémorragie interne obstruant le conduit respiratoire avec son propre sang, enfoncement du larynx et / ou de la trachée artère. L'agresseur qui n'arrive plus à respirer peut en mourir.

On notera aussi que les mains de l'agresseur se portent vers sa gorge pour contenir la douleur et chercher sa respiration. Il s'agit du même réflexe qui conduit un homme à envelopper ses testicules avec ses mains après y avoir subi un coup.

Aucun entraînement préalable n'est nécessaire pour utiliser cette technique de manière efficace contre n'importe quel attaquant de taille. Aucune condition physique particulière n'est utile pour effectuer une frappe à la gorge. C'est une cible aisée à atteindre parce que généralement accessible à la frappe. Elle est donc réalisable par n'importe quelle personne agressée, homme et femme.

Dans ce type de frappe, la vitesse est plus importante que la puissance car elle surprend l'agresseur et le neutralise aussitôt. La rapidité du coup engendre la surprise, l'agresseur ne se rend pas compte de ce qui l'a frappé et il est trop tard pour lui. S'il est plus grand que vous, votre déficit de taille devient un avantage pour vous car la gorge est plus facilement atteignable en frappant vers le haut. C'est aussi le cas lorsque vous avez chuté sur le sol et que l'agresseur est sur vous, sa gorge est souvent accessible à la condition, bien sûr, qu'un de vos bras,au moins, soit libre.

7.5.1 Exécution d'une frappe à la gorge

La gorge est excessivement vulnérable à n'importe quel type de frappe avec la main ou les doigts : Main ouverte avec la palme (le "V" entre le pouce et l'index), pique avec les doigts tendus, frappe avec les doigts repliés, sabre de la main (borne externe ou bord interne), percussion avec le poing, frappe en marteau.

Dans la plupart des cas, maintenir votre poignet droit et ferme accroît la puissance de frappe. Deux autres frappes sont terribles : la frappe avec la pointe du coude et la frappe avec l'avant-bras (la manchette des catcheurs). Chacune de ces frappes est extrêmement rapide.

La frappe à la gorge autorise aussi un enchaînement efficace de plusieurs autres frappes, frappes répétées à la gorge, coup de pied ou de genou à l'aine, frappe aux yeux (pique des doigts) ou sur les yeux (paume) puisque ses mains tiennent sa gorge. La multiplication des douleurs qui résulte de cet enchaînement met l'agresseur hors d'état de nuire.

Lors d'une saisie de vêtement avec les deux mains ou même d'un étranglement, il y a une technique de frappe très efficace dont la cible est le creux de la gorge (entre la pomme d'Adam et la fosse jugulaire). La frappe s'effectue avec l'index seul ou deux ou trois doigts. Elle consiste à enfoncer de manière plongeante l'index dans le creux de la gorge. Si vous choisissez d'utiliser l'index, le majeur et l'annulaire, faites-le en plaquant d'abord votre main sur la poitrine de l'agresseur en plaçant l'extrémité de vos doigts juste sous le creux de la gorge puis plongez-les (vers le bas) violemment à l'intérieur. Dans les deux cas de frappe, il faut saisir un poignet de l'agresseur pour l'empêcher de reculer au moment de l'impact. L'un des effets positifs de la frappe à la gorge est qu'elle permet de s'échapper immédiatement. Elle est donc très recommandée lorsqu'une femme est agressée.

La frappe à la gorge est caractérisée par sa vitesse, sa précision, l'effet de surprise qu'elle génère et les dégâts qu'elle occasionne. En regard de ce dernier point, qu'il soit redit ici, que selon la loi

sur la légitime défense, toute personne victime d'une agression a le devoir d'appliquer une frappe mesurée (instantanée, proportionnelle et juste) à son agresseur.

Ce n'est pas sans raison que les frappes à la gorge sont formellement interdites dans les sports de combat. N'utilisez cette technique que si votre vie est menacée, sinon, vous devez employer une technique non létale.

7.5.2 Exercices de frappe à la gorge
Bien que cette frappe soit instinctive, des exercices peuvent toutefois être utiles.

Les enchaînements techniques solo - **ETS n° 1, 2, 4 et 5 M.A.D.MAX.** - sont parfaitement adaptés à un bon apprentissage. Devant un miroir : il est possible de s'entraîner pour améliorer la direction de frappe en observant votre reflet, la cible virtuelle.

Avec une balle de tennis : placez-la dans un bas que vous fixez pour qu'elle pende à hauteur de votre propre gorge. Vous la faites balancez (mouvement du pendule) et vous vous entraînez à frapper.

Avec un partenaire : demandez-lui de mettre autour de son cou une protection en mousse (type attelle cervicale) et entraînez-vous à toucher sa gorge en l'effleurant. Attention, cet exercice requiert une vraie maîtrise de la frappe.

7.6 Technique de frappe à l'œil

Les frappes à l'œil surprennent toujours. L'agresseur qui a choisi sa victime en fonction de sa faiblesse supposée n'imagine pas sa résistance, et encore moins une quelconque frappe aux yeux de sa part. De fait, le défenseur peut regarder les yeux de son agresseur sans que celui-ci ne se doute qu'ils sont devenus sa cible dès que la première occasion de les frapper s'offrira à lui.

La défense aux yeux peut aisément se satisfaire de l'envoi de sable, de terre ou d'un liquide (une boisson par exemple) pour occulter momentanément la vision de l'agresseur et donc de créer une confusion suffisante en lui pour enchaîner une série de frappes ou préférer s'échapper.

La frappe aux yeux a pour objectif de vulnérabiliser l'agresseur en occultant sa vision. Le mécanisme de défense des yeux est un admirable automatisme qui les protège contre les agressions naturelles (vent, poussière, insecte, objet quelconque, main qui se lève vers le visage). Ce mécanisme qui abaisse les paupières en un instant ou les fait cligner est quasiment impossible à empêcher. Le défenseur peut donc inverser le cours de l'agression à son profit.

Toucher les yeux est facile à réaliser sans qu'aucune puissance de frappe ne soit nécessaire tout en étant très efficace. La vitesse et la surprise sont les ingrédients de cette frappe et peut donc être effectuée par quiconque, même les enfants.

- Une frappe légère provoque l'humidification des yeux et un trouble de la vision.
- Une frappe forte provoque une intense douleur et immobilise l'agresseur.
- Une frappe violente peut éclater la cornée et même déloger l'œil de sa cavité.
- Une frappe perforante peut toucher le cerveau et causer la mort instantanée.

Ici aussi, il faut avertir du danger réel que représente ce type de frappe.

7.6.1 Techniques pour faire mal aux yeux
Plusieurs techniques agressives contre les yeux sont possibles :

Gifle : Le défenseur balance un coup main ouverte sur les yeux. Il est sûr qu'au moins un des deux yeux sera touché provoquant une réaction de protection de la part de l'agresseur.

Râteau : Les doigts sont serrés mais non joints, le creux de la main forme un dôme. Le défenseur projette sa main vers le visage en direction des yeux. Dans tous les cas, un des yeux sera touché douloureusement.

Pique : Les doigts sont tendus dans le prolongement de l'avant-bras. Un peu à la manière d'une flèche qui est décochée, le défenseur envoie la pointe de ses doigts vers sa cible, l'œil droit ou l'œil gauche.

Arme improvisée : La frappe est effectuée avec un objet (clé, stylo à titre d'exemples). Attention l'œil de l'agresseur sera irrémédiablement détruit. Cette défense ne peut être, ne doit être utilisée uniquement qu'en cas d'une agression mortelle (menace au couteau, étranglement).

Pression : Cette technique est particulièrement indiquée dans les cas de saisie des revers ou d'étranglement avec les deux mains. Vous saisissez la tête de l'agresseur en plaçant les auriculaires sous l'occiput ou en vous accrochant à ses oreilles ou à ses cheveux tout en pressant les yeux de l'agresseur avec vos pouces.

Si vous souhaitez vous «entraîner» à la frappe à l'œil, référez-vous aux explications données à propos de la frappe à la gorge. L'enchaînement technique solo - **ETS n° 1 M.A.D.MAX.** - est conseillé.

À l'entraînement, comme en cas d'agression réelle, nous vous recommandons la plus extrême vigilance dans le choix de vos techniques défensives.

7.7 Technique de frappe à l'aine

Le coup de pied à l'aine est sans conteste le plus utilisé de toutes les techniques de self-défense, notamment par de nombreuses femmes qui le pratiquent de manière instinctive, par nécessité de survie. En réalité, on veut parler plus spécifiquement de la frappe des testicules qui constituent une cible molle qu'aucun entraînement ne peut endurcir et qui fait d'elle une cible principale de la self-défense.

La frappe des testicules avec la main, le genou ou le pied est une antique technique de combat qui s'applique dans les situations défensives à risque mortifère, mais aussi dans tous les types de bagarres. C'est en effet un geste réflexe dès qu'on sent qu'on peut accéder à cette zone vulnérable.

La caractéristique majeure de la frappe à l'aine est son efficacité immédiate qui stoppe toute velléité de la part de l'agresseur, même le plus costaud.

Attention, ce que vous faites à votre agresseur, lui-même peut vous le faire, alors protégez votre triangle génital des frappes adverses en plaçant une jambe plus en avant. Évitez de maintenir la tête de votre agresseur devant vous à hauteur de votre triangle génital : vous augmentez dangereusement le risque d'être frappé ou mordu.

La riposte manquée à l'aine ou légère (douleur superficielle) va accroître la rage de l'agresseur et l'inciter à redoubler de violence envers vous.

Toute autre tentative de le toucher à l'aine sera impossible car l'agresseur va relever son niveau de vigilance.

Noter ceci : On frappe les testicules pour les toucher et faire mal. Bien entendu, c'est à vous de doser la puissance de frappe. Voulez-vous éliminer un risque létal ? Voulez-vous casser l'énergie de votre agresseur pour passer à une autre technique défensive ?

La frappe aux testicules est douloureuse. Les testicules frappés peuvent être endoloris, écrasés, accompagnés de saignements. Dans la plupart des cas, il n'y a pas de dommages durables mais à son extrême, la frappe peut causer la stérilité, l'impuissance voire la mort de l'agresseur (ce qui est rare). Tout traumatisme aux testicules exige un traitement médical plus ou moins prolongé.

7.7.1 Mise en œuvre de la frappe à l'aine

Cette frappe doit être rapide et sèche, sans la moindre hésitation et n'oubliez pas qu'au premier coup, dans un geste réflexe impossible à contenir, l'agresseur portera ses mains aux testicules même si votre coup n'a fait que l'effleurer.

De face

Quatre modes de frappe des testicules :

- la frappe avec le pied, coup de pied remontant jambe tendue,
- la frappe avec le tibia, jambe tendue,
- la frappe avec le genou, vous êtes agrippé par l'agresseur, ou vous l'avez saisi,
- la frappe avec la main (paume ou sabre) remonte entre les jambes jusqu'à la cible.

De dos

Trois modes :

- la frappe en percussion arrière lorsque l'agresseur s'approche de vous
- la frappe avec le couple talon/cheville, l'agresseur vous tient les deux poignets
- la frappe en sabre avec la main.

Mais la frappe n'est pas la seule technique à employer. En effet, de face et de dos, on peut saisir à pleine main les testicules. On notera trois modes de saisie :

- la pression par écrasement des glandes génitales,
- la pression avec arrachement (étirement vers le bas),
- la pression avec torsion, à droite ou à gauche.

7.7.2 Quelques conseils

1) Évitez de fixer le triangle génital de votre agresseur car il détectera votre intention de le frapper.
2) Frappez le triangle génital dès que l'agresseur ne se protège pas puisqu'il vous offre une lucarne de tir au but…
3) Frappez avec le pied ou le genou en assurant votre équilibre.
   Habituez-vous à garder les genoux légèrement pliés pour améliorer votre stabilité et décupler votre force de frappe.

4) Après une esquive de proximité (distance courte), à gauche ou à droite, le long d'un de ses bras, frapper brusquement les testicules de votre agresseur avec la main.
5) Après une esquive à distance moyenne sur le côté, frapper votre agresseur aux testicules avec le pied. Pensez à prendre appui sur le bras que vous avez saisi.
6) Un individu menaçant s'approche de vous, dès qu'il est à distance d'une longueur de jambe, vous pouvez le frapper à l'entrejambe avec le pied (frappe dissuasive, coup de pied d'arrêt).
7) Si la frappe avec la jambe arrière est plus puissante, n'oubliez pas que la frappe avec la jambe avancée surprend, est plus rapide et donc plus difficile à bloquer.
8) N'oubliez pas que la vitesse de frappe détermine la force d'impact.
9) Reposez votre jambe aussi vite que possible.
10) Après la frappe avec le pied, enchaînez immédiatement avec les poings, une clé ou un renversement.
11) Si vous êtes au sol, vous pouvez réussir à frapper l'agresseur à l'aine, dans la plupart des cas, vous frapperez avec le dessous du pied (zone du talon).

En matière d'entraînement, le travail de frappe sur un sac peut être utile mais il n'est pas vraiment indispensable. Combien de coups de pieds ou de genoux à l'aine donnerez-vous réellement ?

L'enchaînement technique solo - **ETS n° 3 M.A.D.MAX.** - est donc adapté au développement de ces deux frappes.

7.8 Technique de frappe au genou

Trois points sont à mentionner en amont de ce chapitre.

1) Les sols sur lesquels se produisent les agressions physiques sont variés : ciment, goudron, carrelage, gravier, terre souvent soumis aux intempéries (pluie, neige, verglas…) et pollués par des résidus (papier gras, débris de verre, huile de voiture, gravillons, déchets de fruits, flaque d'eau, crotte de chien…).

2) La self-défense n'a pas de but sportif mais utilitaire, c'est pourquoi elle ne développe pas de techniques d'élongation musculaire et d'écartement des membres inférieurs, exercices qui ne conviennent pas à la majeure partie de nos pratiquants.

3) La plupart des menaces et des agressions physiques se déroulent à bout portant, un contact de proximité recherché par l'agresseur.

Trois types d'éléments matériels qui conduisent la plupart des instructeurs de self-défense à déconseiller la frappe avec le pied au-dessus du ventre. En effet, les risques de déséquilibre, de glissade ou de perte de temps de réaction sont constants lors d'une altercation. Quand on sait que les trois-quarts des bagarres finissent au sol dans les 90 secondes, on comprend l'importance de cette recommandation.

Voilà pourquoi la frappe aux jambes, au genou en particulier, constitue une défense vivement recommandée et devient une arme de premier choix. C'est d'autant plus valable que, chose étonnante, la cible du genou, bien que très accessible, est rarement protégée par un agresseur qui n'imagine pas que sa victime puisse le frapper à cet endroit. C'est pourtant une cible facile à atteindre. Face à un agresseur de grande taille difficile à atteindre avec les mains, la frappe du genou avec le pied est une technique idéale. Mis à terre, votre agresseur devient alors une cible adaptée à toutes vos ripostes.

Il n'est pas nécessaire de déployer une grande puissance de frappe pour provoquer une fracture du genou, une pression de 7/8 kg sur 3 cm^2 casse l'articulation du genou. Si vous parvenez à fracturer le genou de votre agresseur, l'agression est stoppée net car l'articulation à cet endroit est très vulnérable. Il tombe au sol.

7.8.1 Modes de frappe du genou avec le pied

La meilleure cible pour le coup de pied est l'extérieur de l'articulation du genou de votre l'agresseur. Un léger coup de pied provoque une douleur vive, une frappe énergique et le genou cède. Cependant, la zone ciblée peut être touchée selon cinq modes de frappe :

A. **En position latérale**, avec un angle d'environ 45 degrés (hanche vers votre agresseur), votre genou monte vers votre poitrine et repart avec force en frappant avec le tranchant, le plat ou le talon du pied.

B. **En position de côté**, votre corps est placé perpendiculairement à l'épaule de votre agresseur, en contrôlant son bras, vous frappez le côté de son genou avec le plat du pied en présentant la face interne de votre jambe.

C. **En position de trois-quarts extérieur** par rapport à l'agresseur, dans un mouvement de frappe tournant, vous brisez l'articulation du genou avec la pointe de la chaussure ou le dessus du pied.

D. **En position de face**, vous cassez le genou avec la pointe ou le plat de la chaussure. Cette frappe sert aussi de coup de pied d'arrêt contre un agresseur qui s'avance.

E. **En position de face**, dans la garde de l'agresseur, vous frappez en montant le genou pour toucher violemment l'intérieur du genou, au mieux vous provoquez une douleur qui le déséquilibre, au pire vous lui brisez l'articulation. La frappe s'effectue avec le plat du pied ou le talon. Prenez appui sur l'agresseur. C'est un coup de pied est très efficace notamment dans les cas de saisie.

La frappe au genou qui provoque une vive douleur doit être suivie d'un enchaînement pour neutraliser l'agresseur. Si le genou est cassé, le hurlement de l'agresseur vous le confirme, vous n'aurez plus grand-chose à faire. Dans la plupart des cas, il s'effondrera sur le sol.

L'entraînement à la frappe du genou est utile parce qu'il apprend à se déplacer, à garder son équilibre, à se repositionner, à cibler l'articulation du genou de face et sur les côtés. Vous l'aurez compris, il n'a pas pour visée de renforcer le pied !

L'enchaînement technique solo - **ETS n° 3 M.A.D.MAX.** - répond au besoin d'acquisition du geste de frappe. La mise en application avec un partenaire permet de maîtriser la frappe de manière dynamique.

Attention, soyez très vigilant, il vous faut impérativement contrôler vos coups pour ne pas le blesser.

7.9 Technique de frappe du plexus solaire

Selon la tradition ésotérique, un plexus est une roue d'énergie (un tourbillon d'énergie) qui tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Les hindous le nomme châkra et le représente comme une fleur de lotus. C'est un centre solaire de nature psychologique et émotionnelle qui stimule l'ouverture à la conscience de la réalité. Son rayonnement affecte principalement l'estomac, le foie, la vésicule biliaire, le pancréas et le système nerveux. Dernier point emprunté à cette tradition, le plexus solaire à dominante yin, c'est-à-dire féminine, un lieu de réception relierait le corps physique à l'âme par une sorte de cordon d'énergie, un pont d'irradiations.

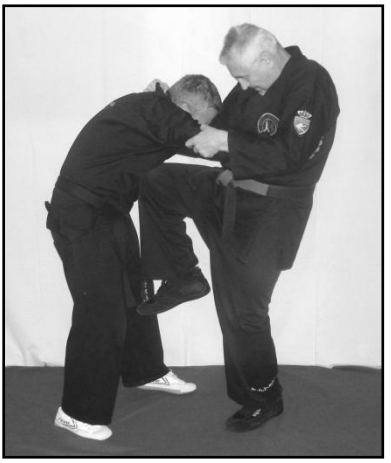
Ces quelques explications sont utiles pour dresser l'importance de cette zone. Quand ça tourne rond (énergétiquement parlant) «on se sent bien dans sa peau» ; quand ça ne va pas, on dit qu'on «a un poids sur l'estomac». L'angoisse étreint le plexus solaire jusqu'à provoquer de très sévères douleurs. Quand les choses vont mieux, on entend l'expression : «Ouf, je respire» pour indiquer qu'un soulagement profond s'est opéré.

Le plexus solaire est une zone souple située entre le sternum et l'estomac. Lorsqu'on prend un coup à cet endroit précis, l'impression immédiatement ressentie est d'être vidé, comme si on venait d'expulser une énergie subtile, une énergie du vivant. Le plexus solaire est violemment choqué et plus ou moins paralysé, le diaphragme est

meurtri, la respiration difficile voire impossible. Il en résulte une forte douleur, un vertige et parfois même l'inconscience tout en portant ses mains à l'estomac. Dans ces conditions, on comprend pourquoi une frappe correctement exécutée stoppe n'importe quel agresseur le privant de tout moyen agressif.

7.9.1 Particularité de cette frappe

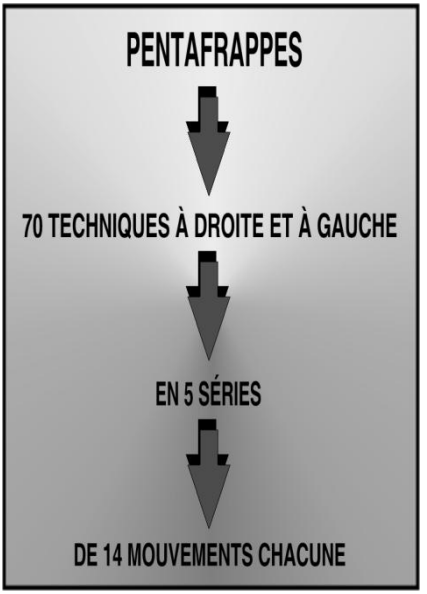
Contrairement aux autres techniques décrites précédemment, la frappe du plexus solaire exige un certain degré de précision et de puissance suffisantes pour provoquer l'arrêt instantané de l'agresseur. Autre particularité, elle n'entraîne pas de séquelles, pas de dommage persistant, il faut donc en profiter pour le mettre très vite hors d'état de nuire. Elle est en outre parfaitement indiquée contre un agresseur plus grand que soi car son plexus est à portée d'une frappe montante. Si vous êtes au sol, les mains libres, vous pouvez frapper le plexus de votre agresseur de telle sorte qu'il vous est possible de le faire basculer sur le côté et rétablir la situation en votre faveur. Le coup que vous portez peut être aussi réalisé avec un objet comme un stylo par exemple.



Le mode de frappe est simple et immédiatement efficace mais une riposte réussie (préventive ou défensive) au plexus solaire exige toutefois une certaine pratique. Il faut s'entraîner à frapper rapidement, durement et avec précision votre cible autant que vous pouvez. Vous frapperez avec une pique des doigts, la paume, le poing, le coude, le genou, la pointe de la chaussure si vous êtes formé aux frappes hautes, avec le talon si vous tournez le dos à l'agresseur. Attention, quelques centimètres hors de la cible et la frappe peut perdre tout son impact.

Concernant le coude, arme naturelle très dure et pointue, c'est le moyen absolu pour frapper efficacement le plexus solaire lorsque vous êtes placé sur le côté de l'agresseur ou que celui-ci se trouve dans votre dos. Effet garanti, neutralisant à 100 %.

Chapitre 8 : Enchaînements techniques solo (ETS)



M.A.D.MAX. - a développé le module «*Pentafrappes*», un ensemble de 5 séries de frappes appelées "enchaînements techniques solo" ou ETS.

Ce sont des exercices destinés à l'apprentissage, à l'amélioration et au perfectionnement des mouvements de frappes principalement par leur répétition. Ils peuvent s'appliquer sous trois modes :

Frappes dans le vide : L'objectif est de travailler la concentration en «visualisant» l'agresseur, cet exercice devant aussi s'effectuer les yeux fermés. On peut par exemple alterner une série de frappes les yeux ouverts suivie d'une série les yeux fermés.

Frappes sur un sac : L'objectif est d'endurcir la main pour en améliorer la précision et la puissance de frappe.

Concernant le pied, il ne faut pas perdre de vue que la plupart du temps, nous portons des chaussures qui constituent une «couche» artificielle dure. Les exercices d'endurcissement du pied sont donc de peu d'utilité en self-défense.

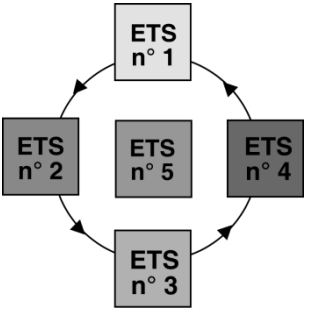
La frappe avec le coude n'exige pas non plus d'entraînement sur un sac de frappe quand on sait que c'est l'arme naturelle du corps la plus solide.

Pour le genou, c'est pareil d'autant que ses cibles de prédilection (ventre, bas-ventre, cuisse) sont molles. Les frappes sur un sac ont l'avantage de stimuler la tonicité et de permettre une frappe non contrôlée mais attention aux fractures…

Frappes sur un «agresseur» : L'objectif est de développer de plus en plus de précision et de contrôle de frappe.

On frappe en effleurant, c'est du contrôle absolu qui est exigé lorsqu'on prend le visage pour cible. Mais c'est aussi l'occasion pour l'«agresseur» d'apprendre à encaisser en supportant une frappe réelle de côté sur les épaules, au ventre et sur les fesses. Il s'agit d'apprendre ici à absorber l'onde de choc de la frappe main ouverte.

Mise en œuvre du pentafrappes avec les cinq ETS :



- ETS 1 - 14 frappes mains ouvertes
- ETS 2 - 14 frappes avec le tranchant de la main (atemi)
- ETS 3 - 14 frappes avec les coudes
- ETS 4 - 14 frappes avec les poings fermés
- ETS 5 - 14 frappes avec les pieds et genoux

Les ETS s'effectuent en se déplaçant sur un cercle imaginaire cardinal, dans le sens horaire inversé. A partir d'un point de la circonférence (face au public ou à un jury), on se positionne tour à tour sur les trois autres points cardinaux pour terminer au centre.

8.1 ETS n° 1 - Frappes main ouverte (paume)

La frappe avec la main ouverte est le premier enchaînement étudié par les élèves débutants parce que c'est la forme :

- la plus aisée à accepter psychologiquement en matière défensive,
- la plus facile aussi à appliquer,
- la plus adaptée pour éviter de blesser «son agresseur» lors des exercices défensifs,
- la plus recommandée pour éviter de se blesser soi-même.

Depuis la position de garde self-défense :

1) Frappe main droite au visage
2) Frappe main gauche au visage
3) Frappe en palme main droite à la gorge
4) Frappe en palme main gauche à la gorge
5) Frappe main droite au plexus
6) Frappe main gauche au plexus
7) Frappe en gifle à droite
8) Frappe en gifle à gauche
9) Frappe à l'aine main droite
10) Frappe à l'aine main gauche
11) Frappe latérale droite sur le côté gauche, clé de bras simulée
12) Frappe latérale gauche sur le côté droit, clé de bras simulée
13) Frappe en arrière, main droite pouce vers le bas

14) Frappe en arrière, main gauche pouce vers le bas

8.2 ETS n° 2 - Frappes avec le tranchant de la main

Réalisé avec le tranchant externe ou interne de la main (les atemis en japonais). Le mouvement des frappes rappelle celui du sabre.
Ce type de frappe est efficace entre les yeux et au foie, très dangereux sur la gorge et sous le nez.

Depuis la position de garde self-défense :

1) Tranchant vertical au front main droite
2) Tranchant vertical au front main gauche
3) Tranchant diagonal à la gorge main droite
4) Tranchant diagonal à la gorge main droite
5) Tranchant en revers à la gorge main droite
6) Tranchant en revers à la gorge main gauche
7) Tranchant bord interne à l'entrejambe
8) Tranchant bord interne à l'entrejambe
9) Tranchant diagonal aux côtes main droite
10) Tranchant diagonal aux côtes main gauche
11) Tranchant en revers aux côtes main droite
12) Tranchant en revers aux côtes main gauche
13) Tranchant bord interne à la tempe main droite
14) Tranchant bord interne à la tempe main gauche

8.3 ETS n° 3 - Frappes avec les coudes

C'est le troisième enchaînement de frappes étudié pour sa facilité d'application et l'efficacité de son impact sur un agresseur. Le coup de coude en arrière est un geste de frappe quasi instinctif. C'est donc une très bonne amorce pour enseigner la variété et la dangerosité de la frappe avec les coudes.

Depuis la position de garde self-défense :

01) Frappe avec le coude droit vertical au menton
02) Frappe avec le coude gauche vertical au menton
03) Frappe avec le coude droit latéral à la mâchoire
04) Frappe avec le coude gauche latéral à la mâchoire
05) Frappe avec le coude droit en diagonal à la nuque (agresseur plié en deux)

06) Frappe avec le coude gauche en diagonal à la nuque (agresseur plié en deux)
07) Frappe avec le coude droit vertical descendant
08) Frappe avec le coude gauche vertical descendant
09) Frappe avec le coude droit en arrière haut
10) Frappe avec le coude gauche en arrière haut
11) Frappe avec le coude droit en arrière à l'estomac
12) Frappe avec le coude gauche en arrière à l'estomac
13) Frappe avec le coude droit sur le côté avec déplacement
14) Frappe avec le coude gauche sur le côté avec déplacement

8.4 ETS n° 4 - Frappes avec le poing

C'est une frappe découlant des boxes anglaise, chinoise et japonaise.

- La boxe anglaise qui comprend les coups direct, uppercut, crochet et swing, frappes appliquées avec le haut du poing (index et majeur).
- La boxe chinoise qui comprend la frappe en piston avec le bas du poing (annulaire et auriculaire) dans un mouvement remontant du poignet au moment de l'impact.
- La boxe japonaise comprenant la frappe en revers appliquée avec le haut du poing (index et majeur) en position verticale.

Depuis la position de garde self-défense :

1) Coup de poing direct droit au visage
2) Coup de poing direct gauche au visage
3) Coup de poing circulaire droit à la mâchoire
4) Coup de poing circulaire gauche à la mâchoire
5) Coup de poing uppercut droit au menton
6) Coup de poing uppercut gauche au menton
7) Coup de poing swing droit au visage
8) Coup de poing swing gauche au visage
9) Coup de poing en revers droit à la tempe

10) Coup de poing en revers gauche à la tempe
11) Coup de poing marteau (côté auriculaire) droit sur la tête
12) Coup de poing marteau gauche (côté auriculaire) sur la tête
13) Coup de poing droit chinois au plexus
14) Coup de poing gauche chinois au plexus

8.5 ETS n° 5 - Frappes avec les pieds et les genoux

C'est le cinquième enchaînement directement associé aux techniques de frappes redoutables. Comme la gifle, le coup de genou est un mouvement instinctif chez de nombreuses femmes, il en va de même pour le coup de pied au tibia.

Sur ces deux bases, il est possible d'amener graduellement l'élève à s'approprier un arsenal de coups de pieds et de genoux plus étendu.

Depuis la position de garde self-défense

1) Frappe directe du pied droit
2) Frappe directe du pied gauche
3) Frappe circulaire du pied droit
4) Frappe circulaire du pied gauche
5) Frappe de face, tranchant du pied droit
6) Frappe de face, tranchant du pied gauche
7) Frappe arrière du pied droit
8) Frappe arrière du pied gauche
9) Frappe latérale droite
10) Frappe latérale gauche
11) Frappe directe du genou droit montant
12) Frappe directe du genou gauche montant
13) Frappe circulaire du genou droit
14) Frappe circulaire du genou gauche

8.6 Avantages de la pratique des ETS

8.6.1 Au niveau individuel :

- Apprendre une variété de frappes avec la main, le coude, le genou et le pied.
- Acquérir de la vitesse et une vraie capacité à répéter ou varier les frappes.
- Passer aisément d'un mouvement défensif à un autre. L'élève change d'attitude défensive pour en mettre en œuvre une autre plus appropriée.
- Développer le sens de la distance courte ou longue dans une approche du corps à corps.

- Contribuer à l'amélioration de l'équilibre latéral droit et gauche. Pour la plupart des droitiers, il est difficile de maîtriser avec force et précision les gestes de la main gauche (raisonnement qui s'applique aussi, mais de manière inversée, aux gauchers). Chaque série d'ETS qui est composée de 14 mouvements, 7 à droite, 7 à gauche favorise le travail de latéralité.
- S'exercer seul en salle (avec ou sans miroir) et en extérieur. L'ETS développe l'autonomie et la riposte individuelle du pratiquant.

8.6.2 Au niveau collectif :

Les ETS s'appliquent aussi au travail en groupe, en cours ou en stage. Ce sont de très bons moyens de motivation en focalisant les pratiquants sur un objectif commun : la maîtrise des coups frappés et les renversements. Au plan physique, ils favorisent l'appropriation de réflexes corporels (travail des membres, déplacements, mise en route cardiorespiratoire, mobilisation articulaire et musculaire, concentration et auto-motivation). On comprend ainsi que les ETS sont parfaitement adaptés à leur transfert en situation réelle lors d'une agression. Mais ce n'est pas tout, indiquons aussi que les ETS sont des exercices extrêmement bien appropriés à l'échauffement préparatoire à la self-défense.

On constate que beaucoup d'instructeurs issus de disciplines martiales déterminées mettent le plus souvent en œuvre un échauffement hérité de leur formation initiale. Si celui-ci est évidemment bien adapté à leur discipline d'origine, il ne se justifie pas pleinement pour la self-défense.

Pour bien comprendre cette affirmation et avec une pointe d'humour… il faut avoir bien en tête que dans la rue la «victime» ne sera jamais en mesure de demander à son agresseur quelques minutes pour se préparer physiquement à subir une violence physique. Sans travail d'écartement des membres inférieurs et sans étirements excessifs, les ETS composent une palette complète d'exercices d'échauffement :

- Travail de déplacement dans plusieurs directions.
- Mouvements mettant en action la colonne vertébrale et les membres supérieurs et inférieurs.
- Travail de frappe pour créer de la tension musculaire et de la montée en puissance.
- Travail d'étirement en simulant des renversements et contrôle au sol.
- Travail articulaire et de souplesse.
- Gestion du souffle en travaillant sur trois vitesses : lente (façon taichi), moyenne pour gagner en fluidité et rapide pour simuler la défense réactive.
- Travail d'intériorisation, d'exercice mental, par la visualisation des gestes et d'un agresseur potentiel (en mode lent).

Comme on peut donc en juger les Enchaînements Techniques Solo (ETS) constituent un bagage appropriée à l'apprentissage et au perfectionnement de la self-défense. Les

adolescents, en particulier, y découvrent une boîte à outils de frappes réalistes, variés et ajustés, à différentes situations d'agression. Ils constituent un excellent support à la condition physique, à la mémorisation de techniques de défensives et à la réactivité. Les ETS constituent aussi une animation appréciée lors des démonstrations de self-défense M.A.D.MAX.

8.7 Synthèse sur les armes naturelles

L'homme a appris à se servir de son corps pour marcher, pour se nourrir, pour fabriquer des outils, pour construire des demeures, pour se donner en spectacle. Et, sur ce dernier registre, il a su tirer profit en particulier de ce que la nature lui a donné pour s'en servir à des fins défensives.

Le tableau à la page suivante présente les armes naturelles du corps, les techniques mises en œuvre pour chacune d'elles, les cibles humaines adaptées à ces armes, la manière d'associer ces armes entre elles. Enfin plusieurs observations sont fournies afin de garantir l'efficacité de l'usage de ces armes naturelles.

ARMES NATURELLES	TECHNIQUES	CIBLES	ENCHAÎNEMENTS	OBSERVATIONS
NIVEAU ZONE SUPÉRIEURE DU CORPS				
TÊTE	Frappe avant Frappe arrière Frappe diagonale	Debout, à genoux, au sol Nez, menton, tempes, poitrine, génitales	Coup de poing, coude, avant- bras, genoux Saisie Projection	Se libérer d'une étreinte de face, de côté ou de dos. Très difficile à éviter Garder ses distances.
MENTON	Pression	Sur le creux de l'épaule	Frappe, projection	Appuyer, déséquilibrer
DENTS	Morsure, surtout lors d'étranglement debout ou au sol	Là où c'est possible, de préférence à travers un vêtement	Dégagement, frappe et/ou fuite	Attention : Risque de rentrer en contact avec le sang de l'agresseur
BICEPS ÉPAULES	Coup porté avec saisie de la tête de l'agresseur	Tête Torse	Projection	Percuter, déséquilibrer
TRICEPS	À genoux, bras remonté entre les cuisses de l'agresseur debout en avant, en arrière	Génitales	Frappe et projection	Écrasement
COUDES	Coup porté de haut en bas Coup porté de bas en haut Coup porté en piqué Coup porté vers l'arrière Coup porté en latérale avant, arrière	Tête Côtes - Plexus – Dos Génitales Cuisses Tibias	Poings, pieds Projection Balayage, fauchage	Armes les plus solides du corps Écraser, frapper, déséquilibrer Adversaire debout, à genoux, couché
AVANT-BRAS	Tranchant externe Tranchant interne	Tête, Cou, Nuque Génitales avant-arrière	Projection, fauchage	Placement de côté
MAINS	<u>Poings fermés :</u> Coups directs (droits), coups circulaires (crochets), Coups montants-descendants, Coups en diagonale, coups en piqué Coup en marteau, coup en revers	Tête (mâchoires, menton, tempes, nez) Buste (foie, estomac, côtes flottantes, ventre) Génitales	Frappes poings et pieds Balayages, projections, étranglements, poussées, contrôles	Utilisation fréquente par les hommes. Arme la plus employée, la plus précise mais aussi la plus fragile (risque de fracture). Mouvement à partir des hanches. Battre, contrer, stopper Créer de la distance. Introduire une riposte
	Mains ouvertes : Tranchant interne, tranchant externe, gifle. Doigts repliés (coups ou points de pression), bas de la paume. Serrer, arracher, tordre Doigts tendus (pique), fermés ou ouverts (fourchette) Doigts en griffe, en fouetté	Cheveux, yeux, gorge, nuque, nez, génitales		

NIVEAU ZONE INFÉRIEURE DU CORPS				
BALLE DU PIED	Frappe pointe avant Coup droit ou circulaire Pied chaussé	Tibia, ventre, visage, génitales	Déplacement diagonal Coup de poing Frappe avant bras Saisie deux bras Saisie visage	Mouvement à partir des hanches
DESSUS DU PIED	Frappe pied tendu Frappe pied redressé	Génitales Ventre (agresseur au sol)	Déplacement diagonal Coup de poing Frappe avant bras Saisie deux bras Saisie visage	Attention : le dessus du pied est fragile
TALON	Coup porté de haut en bas (écrasement) Coup porté vers l'arrière	Pied, génitales Intérieur de la cuisse Derrière de la cuisse	Frappe de la main Projection Fauchage	Arme très solide Écraser, frapper, déséquilibrer
PLANTE DU PIED	Coup porté en diagonale	Tibia, mollet Main armée (couteau…) risqué !!!	Frappes poing, pied	Chasser, écraser
TIBIA	Coup porté en circulaire	Avant - Arrière de l'agresseur Cuisse Bas-ventre Côtes flottantes	Frappe du poing Frappes du pied (adversaire au sol)	Mouvement à partir des hanches Déséquilibrer, faucher
GENOU	Coup en percussion Agresseur debout, penché ou couché	Tête Cuisse interne, externe Tronc, bas-ventre	Corps à corps Frappe du coude	Mouvement à partir des hanches Frapper, contrôler au sol
CUISSE	Coup en percussion Soulever, bloquer	Tête Cuisse interne, externe	Frappe poing, pied Fauchage	Frapper, pousser Déséquilibrer, projeter
HANCHES	Blocage, contre	Cuisse, hanche, dos	Frappe poing, coude, pied Fauchage	Déplacer, soulever Esquiver, contrôler, Faire chuter
FESSES	Percussion arrière	Ventre	Frappe génitale Projection	Créer de la distance Introduire une riposte

8.8 Armes naturelles en photos

Photo 1

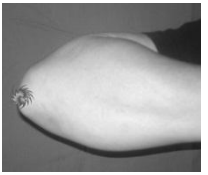


Photo 2

Photo 3

Photo 4

Photo 5

Photo6

Photo 7

Photo 8

Photo 9

Photo 10

Photo 11

Photo 12

Photo 13

Photo 14

Photo 15

Photo 16

Photo 17

Photo 18

Photo 19

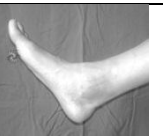


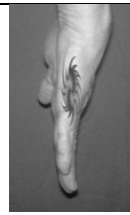
Photo 20

Photo 21

Photo 22

Photo 23

Photo 24

Photo 25	Photo 26	Photo 27	Photo 28
Photo 29	Photo 30	Photo 31	Photo 32
Photo 33	Photo 34	Photo 35	Photo 36
Photo 37	Photo 38	Photo 39	 Photo 40
Photo 41	Photo 42		

Chapitre 9 : Faire face à l'agression

9.1 Conditions de l'agression

L'agression ayant pour objet le vol ou le viol n'est pas le résultat d'une simple fatalité. En effet, il faut que soient réunies au moins quatre conditions pratiques :

- un agresseur à l'affût,
- une personne jugée «faible» par l'agresseur,
- un lieu à l'abri des passants,
- une durée suffisante pour exercer l'agression.

Pour contrer une situation d'agression, quatre options existent qu'il est bon de connaître (ou de rappeler) et d'appliquer :

9.1.1 Première option : *Supprimer la condition de lieu*

Éviter de se trouver à l'endroit où se trame l'agression. Trop de personnes font fi de l'impression de malaise, manifestation intuitive, qui les prend quand elles se trouvent dans un lieu, public ou non, et qui leur procure une sensation de menace ou de danger. Elles s'avancent alors dans un endroit potentiellement dangereux. D'autres encore, au nom de la liberté, de leur droit à agir comme elles l'entendent ne craignent pas de traverser un lieu manifestement isolé, sombre, réputé mal famé, dangereux.

S'il faut s'élever contre les agresseurs de tout acabit (voleur, violeur, assassin), il faut aussi être réaliste, pourquoi s'aventurer sur un champ de mines ? Pourquoi s'aventurer seule dans un bois pour y faire son jogging ? Pourquoi s'enfoncer dans un parking mal éclairé et sans surveillance à une heure tardive ? Qui traverserait à pied une avenue avec un flot incessant de voitures dans les deux sens ? Tant de faits divers, de drames pourraient être évités avec un minimum de vigilance et de raison ! Certes ce n'est pas toujours possible d'éviter un endroit. Qu'il soit dit ici que cette mise en garde ne se veut en aucune façon morale ! Le monde est ainsi fait qu'il faut redoubler de prudence en matière de violence toujours possible.

9.1.2 Deuxième option : *Supprimer la possibilité d'agression*

S'échapper, fuir pour se protéger en s'éloignant du prédateur. Il convient de ne pas ignorer le danger. Au moindre signe de risque ou de menace, il ne faut pas hésiter à tourner les talons et à détaler. Rebrousser chemin ou changer de trottoir est une saine

attitude, en aucun cas un comportement lâche. Comme s'échapper est une véritable technique défensive, il faut apprendre à se servir de son environnement pour se cacher, se dissimuler. On ne prouve pas son courage à se jeter dans la gueule du loup ! Il faut cependant une condition pour s'échapper : pouvoir courir et un minimum d'entraînement à la course à pied est nécessaire. Cette option est plus difficile avec la venue de l'âge, elle peut être compensée en frappant au domicile de quelqu'un, en entrant dans un magasin, en appelant à l'aide… Il ne faut pas hésiter à se délester de tout objet encombrant, un cabas plein de courses par exemple. Très important, il ne faut jamais craindre le ridicule de la situation lorsqu'il s'agit de défendre son intégrité physique.

9.1.3 Troisième option : *Supprimer la tentation de la violence*

Faire face à l'agresseur. Si vous avez à faire à un voleur qui veut vous soutirer portefeuille, argent, carte de crédit ou montre, acceptez ! Il sera toujours temps de porter plainte après. De tels biens ne méritent ni d'être blessé(e) ni tué(e), si vous ne pensez pas à vous, pensez alors aux proches qui vous aiment.

9.1.4 Quatrième option : ***Supprimer le statut de victime***

Vous êtes contraint de vous défendre et vous pouvez le faire. Cela signifie que vous êtes de taille à faire face parce que vous savez le faire dans des conditions d'agression à mains nues. Vous êtes convaincu qu'il en va de votre vie ? Alors défendez-vous ! Toute votre connaissance tactique et technique en self-défense doit être déployée pour défendre chèrement votre peau ! Ce livre est évidemment pour vous. En cas d'agression à l'arme blanche ou à l'arme à feu ou si vous êtes exposé à deux agresseurs, il est sage de renoncer s'il s'agit seulement de vous délester de votre argent.

9.2 Indicateurs de conflit

Un certain nombre d'indicateurs peuvent alerter sur l'état et les intentions d'une personne à votre égard. Si l'amoureux fait les yeux doux à sa belle, l'agresseur lui aura un regard fixe dangereux ; si un copain a un sourire complice, l'agresseur lui fera un rictus. Ces deux exemples pour rappeler que le visage et le corps contribuent amplement à transmettre des indications. Mais attention, ce n'est pas toujours vrai, on a vu des agresseurs vraiment polis et aimables capables des pires extrêmes.

Il y a cependant une réalité simple qui ne prête à aucune hésitation ou contestation et dont il faut se persuader : ce sont les mains qui tuent ! C'est la raison pour laquelle il faut toujours surveiller les mains de l'agresseur : Sont-elles devant lui ou sur les côtés mais visibles ? L'une de ses mains se trouve-t-elle dans son dos ou dans une poche ? La main dissimulée tient-elle une arme (couteau, rasoir, matraque, pistolet) ?

Ne vous concentrez pas sur les yeux de l'agresseur, ne vous focalisez pas non plus sur sa voix avant d'avoir passé en revue par un rapide balayage du regard les cinq points de contrôle suivants :

9.2.1 Contrôler la position des mains

1) Sont-elles cachées ?
2) Dissimulent-elles une arme ? (90% des armes sont dans la ceinture ou dans les poches)
3) Les poings sont-ils serrés ?

9.2.2 Contrôler la position du corps

1) L'attitude de l'agresseur est-elle menaçante ?
2) Est-il prêt à bondir sur vous ?

9.2.3 Contrôler le visage

1) Les yeux sont-ils :
   a) fixes ?
   b) à la recherche de votre regard ?
   c) sous influence (alcool ou drogue) ?
2) La peau est-elle :
   a) anormalement rougissante ?
   b) luisante de transpiration ?

9.2.4 Contrôler les réactions physiologiques

1) La respiration est-elle rapide, saccadée ?
2) La transpiration est-elle abondante ?
3) Le corps est-il soumis à une forte crispation nerveuse ?

9.2.5 Communication verbale

1) L'agresseur profère-t-il des menaces implicites ou directes ?
2) Le volume de sa voix augmente-t-il ?
3) Tient-il des propos injurieux ?

9.3 Trois stades d'agression

La self-défense traite bien évidemment de la dimension psychologique de l'agression qui se manifeste dans trois phases :

9.3.1 Pré-agression

Entrer dans la mentalité de l'agresseur, intégrer le risque de blessure plus ou moins grave, comprendre et se préparer aux différents types d'agression, intégrer le cycle d'attaque : événement déclencheur, intensification, crise, récupération et post-crise.

9.3.2 Agression : *ici, on entre dans la gestion tactique*
Il faut situer le contexte, l'environnement. Est-il de nature à entraîner une agression ? On peut apprécier le contexte sur une échelle de quatre stades :

- Stade de relaxation (zéro stress), on est sûr de l'autre (il n'y a aucun de risque),

- Stade du danger (risque potentiel), il est encore temps d'éviter une confrontation donc de s'échapper.

- Stade de la menace (imminence de l'agression), on n'attend pas, il faut précéder l'acte agressif en anticipant une riposte pour neutraliser.

- Stade de l'agression (choc émotionnel et physique) qui exige une riposte réactive et musclée avec l'intention de neutraliser l'agresseur.

9.3.2 Post-agression
Se soigner, être soigné, communiquer, se confier, se libérer des tensions, déposer plainte.

9.4 Types courants d'agression

- Coup de tête au visage en riposte instantanée à une poussée des deux mains sur la poitrine.
- Coup de poing balancé au visage, sur le côté ou l'arrière de la tête.
- Saisie d'une main des vêtements au niveau poitrine, suivie d'un coup de poing au visage, à la tête.
- Saisie des deux mains des vêtements, niveau poitrine, suivie d'un coup de tête au visage.
- Saisie des deux mains des vêtements, niveau poitrine, suivie d'un coup de genou à l'aine.
- Frappe avec une bouteille, un verre, un cendrier à la tête (face, côté ou derrière).
- Coup de pied à l'entrejambes ou aux tibias.
- Frappe au visage avec un tesson de bouteille / un verre cassé.
- Coups de couteau (au moins 3 à 4, le plus souvent) avec couteau à cran d'arrêt ou de cuisine.
- Encerclement de la tête ou du cou avec prise de verrouillage.

9.5 Conseils pour contrer l'agression

Rappelons que la self-défense est l'apprentissage de techniques physiques défensives en vue d'applications réelles. Celle-ci exige d'avoir en permanence un degré de conscience (de vigilance), celle du "guerrier dormeur" si prompt à réagir. Cet état d'esprit favorise la survie en permettant d'éviter la confrontation ou bien d'y faire face

avec le maximum de chances d'en sortir au mieux.

Ce premier degré de conscience implique la prise en compte de plusieurs points :

- S'attendre à être blessé, à recevoir des coups, avoir des ecchymoses et même des os brisés. Savoir que le fait d'obtempérer aux injonctions de l'agresseur n'évitera pas forcément l'agression violente voire mortelle. Certains criminels assurent qu'ils ne vous feront aucun mal si vous vous conformez à leurs exigences. Ne leur faites pas confiance, donnez ce qu'ils vous demandent mais restez sur vous gardes au maximum de vos moyens.

- Relativiser les choses, préférer la blessure si elle vous évite la mort.

- Visualiser des situations d'agression, l'état émotionnel qui vous étreint et vous voir réagir. Cette pratique complète votre entraînement physique.

- Utiliser des scénarios entendus, vus ou lus au sujet d'agressions physiques avec votre instructeur. Quels moyens défensifs à imaginer, comment s'échapper… ?

- Être toujours sur ses gardes y compris dans les environnements connus, balayer du regard votre chemin pour enregistrer ce qui pourrait clocher. Les agressions ont presque toujours lieu là où vous avez l'habitude de circuler, trajet de travail, d'école, de salle de gym, retour à la maison, durant votre jogging, courses dans votre supermarché, lorsque vous regagnez votre voiture pour les déposer, dans votre cage d'escalier, dans votre maison... de jour comme de nuit. On frappe à votre porte, n'ouvrez pas immédiatement ! Les faux postiers, gaziers, assureurs, ça existe, il n'y a qu'à écouter les médias. Un individu vous demande son chemin, votre impolitesse pourrait vous sauver la vie…

- Il y a un nombre impressionnant de situations où l'agression peut survenir un instant où quelqu'un décide de faire d'une autre personne la cible de sa violence.

- Il faut savoir aussi qu'à part le cas du violeur qui agit en solitaire, un voleur a souvent un complice.

- Ayez en tête le scénario d'une agression lorsque vous êtes avec votre famille, imaginez une tactique pour les protéger. Que feriez-vous si… ?

- Il n'est nul besoin d'engranger l'apprentissage de dizaines de techniques, évidemment toutes meilleures que les autres, pour faire face à chaque type d'attaque. Certes, vidéos, livres et cours sont utiles pour apprendre à se défendre, évoluer dans une structure de grades (si vous en avez envie), mais vous devez savoir qu'il suffit d'une dizaine de techniques de self-défense pour faire face à la

plupart des situations d'agressions. Ajoutons qu'en cas d'agression, "l'effet tunnel" ou les "œillères du cheval" dans lequel vous êtes enfermé, compte tenu de votre niveau de stress, réduira automatiquement votre palette défensive à sa plus simple expression. Vous allez privilégier les frappes instinctives aux yeux, à la gorge, aux testicules… Votre entraînement en self-défense vous apportera l'élan et la réactivité nécessaires pour les appliquer sans hésitation.

- De ce qui est dit précédemment, il découle que des années de pratique ne sont pas nécessaires pour apprendre à se défendre techniquement. Chez certains, quelques mois suffisent. Tout dépend de la capacité à pouvoir se former "mentalement".

- Retenez aussi que la complexité technique et l'esthétique du geste sont totalement incompatibles avec le concept même de la self-défense qui est celui de la confrontation réelle, verbale et physique, brute et brutale.

- Il est une règle de base en self-défense : la répétition des frappes même légères est plus efficace que la frappe forcenée avec le poing. Il faut submerger l'agresseur par un enchaînement rapide, saccadé.

- Servez-vous d'armes improvisées toutes les fois où vous le pouvez. Vous portez sur vous, dans vos poches, dans votre sac à main des objets "innocents" mais vraiment pas "inoffensifs" tels que des clés de voiture, d'appartement, un stylo, une ceinture, un sac, un parapluie. Il y a aussi les objets de l'environnement : chaise, table, poubelle, journal, magazine, boite de soda… qui sont autant d'obstacles à placer entre votre agresseur et/ou à utiliser comme armes improvisées.

- Persuadez-vous que vous pouvez vous défendre contre une personne plus forte, plus grande que vous. N'oubliez pas que si l'agresseur vous a pris pour cible, c'est qu'il vous juge faible et facilement à sa merci. Créer la surprise en détournant son attention, tromper sur votre intention, utiliser votre corps comme de levier, tirer profit de son poids, crier de toutes vos forces. Réagissez très vite, soyez réactif, violent en enchaînant les coups. Sachez aussi que les grands tombent plus facilement que les petits car le plus petit a un centre de gravité plus bas qui favorise sa stabilité et son équilibre. Pensez à vous échappez donc efforcez-vous d'en réaliser les conditions.

9.6 Tableau de synthèse

Un travail sur le conflit et la confrontation – dans le cadre de la self-défense – prend nécessairement en compte quatre critères déterminants, qui sont des matériaux pédagogiques à partir desquels on peut créer de véritables mises en situations concrètes. Ces critères sont :

- Les types d'agresseurs.
- Les types d'agressions.
- Les natures de risques.
- Les niveaux de dangerosité.

Le tableau qui suit est uniquement à lecture verticale :

	AGRESSEURS		AGRESSIONS		RISQUES		DANGEROSITÉ	
1	Adolescent "en crise"	**1**	**Contraventions :** injures, menaces jeux d'orgueil (distance 2 mètres)	Menace / agression, confrontation verbale	**1**	Blessure d'orgueil : pas de blessure physique sinon au moral	**Niveau** **1**	JAUNE Situation potentiellement dangereuse
2	Bagarreur (souvent moins de 30 ans)			Menace / agression comportementale	**2**	Blessure légère : Contusion, ecchymose		
3	Voleur violent	**2**	**Délits :** coups et blessures, séquestration, vol, violences légères (distance < 1 mètre) Objectif : impressionner	Agression physique légère & moyennes Empoignades, coups légers (tête, poing, Blessure lourde : pieds, bâton, ...), luxation, fracture, comportement nerveux, violent	**3**	Blessure lourde Luxation, fracture…	Niveau **2**	ORANGE Situation dangereuse
4	Membres de la meute : effet de groupe	**3**	**Crimes :** meurtre, viol, violences graves, homicide volontaire : coups donnés avec ou sans armes,	Agression physique lourde objectif : contraindre la victime, la blesser, la tuer	**4**	Handicap : Paralysie permanente de parties du corps		
5	Incontrôlable : agresseur drogué ou alcoolisé démence passagère				**5**	Mort	Niveau **3**	ROUGE Situation extrêmement dangereuse
6	Agresseur pathologique : violeur, folie							

Le tableau ci-dessus emprunte à l'excellent travail présenté sur le site : http://www.autodefense.net.

AGRESSEURS 5 ET 6 : le comportement est imprévisible et doit appeler à une grande vigilance.
AGRESSIONS : une même agression peut passer successivement d'une typologie à une autre.
RISQUES 1 A 4 : ils sont souvent accompagnés d'un impact émotionnel et/ou psychologique important dû au choc post-traumatique de l'agression.
DANGEROSITE : les niveaux de dangerosité d'une agression dépendent des facteurs liés aux typologies d'agressions, de risques et de type d'agresseurs.
Dans le registre de la contravention, la situation est gérable, le recours à la force peut être évité.

Si un agresseur de type 4 à 6 agit en niveau 2 ou 3, il faut se défendre immédiatement.
Un agresseur peut passer d'un type d'agression à un autre et vous exposer à un niveau de risques croissant.

L'objectif de la menace avec ou sans armes est d'obtenir ce que l'agresseur souhaite, sans avoir à utiliser la force.

9.7 Nature des blessures et types de violence

Les violences aux personnes concernent les personnes (victime et agresseur), la police, la justice, le corps médical, la famille, le monde du travail, les médias... Vaste sujet ! Ce livre dont le thème est la self-défense ne peut en évoquer que deux aspects qui le concernent directement : Comment sont répertoriées les blessures ? Comment sont répertoriées les violences ? Deux questions dont les réponses peuvent sans doute compléter les connaissances de tout instructeur de self-défense. Il semble que ni les programmes de formation au titre d'instructeur des fédérations, ni la plupart des livres d'arts martiaux ou de self-défense ne développent ces sujets.

9.7.1 Certificat médical indispensable

Outre le fait que la rédaction du certificat médical décrivant les coups et les blessures est absolument nécessaire à la suite d'une agression, il ne doit pas être considéré comme une simple formalité. Le médecin a reçu la formation adéquate lui permettant, normalement, la description exhaustive et précise des blessures. Gardons présent en tête que c'est le certificat médical qui permet d'authentifier les blessures lors du dépôt de plainte. En le présentant, le blessé prouve la réalité de ses blessures et permet de déterminer la vérité des faits du point de vue judiciaire : déroulement chronologique, situations des protagonistes…).

À partir du moment où le certificat médical est remis aux autorités judiciaires, il figure comme une pièce de la procédure mise en œuvre. Ce document permet aussi à l'expert de déterminer les conséquences des blessures et, donc, l'indemnisation du blessé. Ce sont les séquelles directement imputables aux blessures reconnues qui seront indemnisées. Du certificat médical dépendent la qualité et l'exactitude, donc le caractère juste, de l'indemnisation. La réalité du préjudice subi par la victime est donc reconnue.

La description minutieuse des blessures est donc un élément indispensable de la prise en charge du blessé au plan médical et judiciaire :

9.7.2 Registre des blessures

La blessure résulte d'un fait traumatique qui a marque les cellules, les tissus ou les organes d'une personne agressée. C'est une lésion physique qui, on s'en doute, occasionne aussi une blessure psychique. Concrètement, il y a différents types de blessure allant de marques superficielles jusqu'aux lésions en profondeur, des plaies et des fractures. Le médecin est donc tenu d'utiliser les termes adéquats. Listons-les :

Ecchymose : C'est un épanchement de sang extravasé qui vient infiltrer les tissus. Ces lésions sont dues à une rupture des capillaires à l'intérieur des tissus. Ils se manifestent par une tache colorée au niveau de la peau. Il peut y être associé, à la palpation, un œdème ou une induration.

Hématome : C'est un magma sanguin dans une cavité néoformée. La manifestation cutanée est une coloration, qui peut être associée à la perception d'une masse dans les tissus sous-jacents.

Suffusion épidermique : C'est un épanchement de sang et d'œdème.

Érosion épidermique : C'est une abrasion de l'épiderme par frottement, arrachement ou pincement.

Plaie : C'est une solution de continuité au niveau des tissus. On trouve :

- des plaies simples à bord net sans perte de substance.
- des plaies contuses, associant plaie, ecchymose, érosion cutanée et souvent perte de substance associée.

Ces lésions font partie de la grande famille des contusions résultat d'un conflit entre le corps humain et un objet contondant suffisamment dur pour blesser, sans être coupant ni arme à feu.

9.7.3 Description de la blessure

Chaque lésion est définie par rapports à plusieurs éléments interactifs puisqu'ils procèdent du corps du blessé :

a) Localisation :

Sur une personne blessée, la pratique est de situer la blessure par rapport aux repères anatomiques.

On prend soin aussi de la latéraliser (la situer à gauche ou à droite) et de s'appuyer sur des repères anatomiques proches de la blessure tels que, par exemple, la commissure labiale, l'acromion, la ligne entre les mamelons, une malléole ; bien sûr, il en est d'autres.

b) Forme :

Elle peut être arrondie, étoilée, linéaire, carrée, rectangulaire… Faire un croquis peut aider à mieux voir la forme de la blessure.

c) Dimensions :

La dimension d'une lésion gagnera toujours à être exprimée en centimètres et non pas en terme de "mandarine" ou "noisette".

d) Contours :
La périphérie de la blessure peut laisser apparaître des contours nets, flous, déchiquetés, broyés.

e) Couleur :
La couleur de la croûte qui recouvre une plaie doit être mentionnée, de même que la couleur d'un hématome ou d'une ecchymose.

La couleur de ces lésions évolue dans le temps, du fait de la dégradation de l'hémoglobine qui infiltre les tissus. De rouge le premier jour, à lie de vin, puis noire en 48 heures, les contusions prennent un aspect violet-bleu en 3 jours, verdâtre en 6 à 7 jours, jaune en 12 jours, et disparaissent en 17 à 25 jours.

Mais ces données sont à prendre avec prudence car la pratique montre des variations importantes d'un sujet à l'autre. C'est aussi vrai pour un même sujet car des lésions survenues au cours d'une agression peuvent évoluer différemment.

Notons toutefois que la couleur des lésions et son utilisation dans le cadre d'une datation est à manier avec précaution.

f) Cicatrices :
Elles aussi sont décrites selon leurs dimensions, leur couleur et leur aspect, si elles présentes un aspect douloureux notamment à la palpation. On notera également l'incidence des cicatrices sur le visage en particulier…

g) Signes fonctionnels :
Ils concernent les manifestations résultant de l'agression ou des blessures occasionnées : boiterie, gène respiratoire, douleurs… Leur caractère ponctuel ou durable.

9.7.4 Aspect pénal de la blessure
Le Code Pénal distingue les violences volontaires, les violences involontaires et les agressions sexuelles. Dans chaque catégorie, ce Code définit des "circonstances aggravantes", c'est-à-dire des circonstances qui alourdissent la peine encourue, à gravité de blessures égale.

Les circonstances aggravantes sont définies par :

Vulnérabilité de la victime : mineur de moins de quinze ans, personne qui ne peut se défendre du fait de son âge, d'une maladie, d'une infirmité, d'une déficience physique ou psychique, ou d'un état de grossesse.

Qualité de la victime : personne dépositaire de l'autorité publique (magistrat, policier…), témoin, partie civile.

Lien entre la victime et l'agresseur : les violences entre époux, d'ascendant sur mineur, d'employeur sur employé, sont sanctionnées plus sévèrement.

Présence de plusieurs agresseurs : l'auteur n'est pas unique alors qu'il n'y a qu'une seule victime.

9.7.5 Gestion médicale de l'agression sexuelle

L'acte sexuel peut être précédé de violences physiques, de coups brutaux, de cheveux arrachés, la femme peut être traînée sur le sol.
Le viol peut être suivi d'un meurtre. Un certain nombre de viols sont opérés sans aucune violence physique. La victime se place à son insu sous l'emprise psychique de l'agresseur. Dans les deux cas, à la suite de violences physique ou sous l'effet d'une subjugation, pour la victime qui en réchappe, le traumatisme causé sera tel qu'il laissera des traces dans la durée. Ils seront à l'origine de troubles psychiques plus ou moins profonds, plus ou moins permanents (peur systématique des hommes, peur du moindre contact, impossibilité de reprendre une vie de couple, impossibilité de vivre une relation sexuelle, perte totale de confiance en soi, culpabilisation plus ou moins consciente, désir de vengeance, reproche inconscient fait au conjoint de n'avoir pas été là). Les attitudes et les comportements peuvent être nombreux et variés dans le temps ou se transformer en une fixation, une obsession.

Mais il y a les états immédiats qui suivent le viol : prostration de la victime, stupeur, agitation désordonnée, besoin d'agir, de rationaliser à tout prix, de focaliser son attention sur un point précis de quelque nature que ce soit. La victime peut donc passer de différents états pouvant aller de la passivité morbide à celui d'une très forte agressivité. Ce qu'il faut retenir c'est que chaque victime à ses propres manifestations. Il y a donc une forte variabilité des symptômes qui exigent, à chaque fois, un comportement approprié de la part du corps médical aux plans des urgences, de la traumatologie et de la psychiatrie, de la police et des proches.

9.7.5.1 Agression sexuelle récente

La démarche de soins et celle de la préservation des preuves vont de pair. L'examen somatique global est le même que pour les autres types de violence, en particulier ceux qui ont gravement choqués la victime. Dans le cas de l'agression sexuelle, un examen gynécologique complet vient s'ajouter à l'examen descriptif des blessures. Il est rendu complexe parce que la victime a pu endurer une pénétration vaginale, anale ou buccale. La victime n'ose pas toujours en parler.

Voici une liste des actes médicaux qui sont réalisés :

- La recherche de conséquences infectieuses par prélèvements sanguins pour les sérologies, des prélèvements in situ pour mise en culture. Les agents infectieux

recherchés sont : trichomonas, mycoplasme, chlamydiae, gonocoque, herpès, HIV, hépatite B, hépatite C, syphilis.

- Le dépistage d'une grossesse par dosage de Bêta HCG réalisé systématiquement à l'arrivée de la patiente et renouvelé trois semaines plus tard.
- La réalisation d'une contraception post-coïtale, le déclenchement éventuel d'un traitement anti-infectieux antibiotique ou trithérapique.
- La prescription de sérologies de contrôle pour les pathologies infectieuses et pour la grossesse.

Parallèlement à ce déploiement de soins, le corps médical est également sollicité dans la constitution des preuves :
A) Conservation des vêtements placés dans du papier kraft et non pas dans un sac plastique qui accélère la putréfaction empêchant le travail du laboratoire de police scientifique.
B) Prélèvement de ce qui peut permettre une identification génétique : poils, sang, fragments de peau, sperme dont l'examen ne dispense pas d'une étude ADN par comparaison avec l'empreinte génétique du suspect.

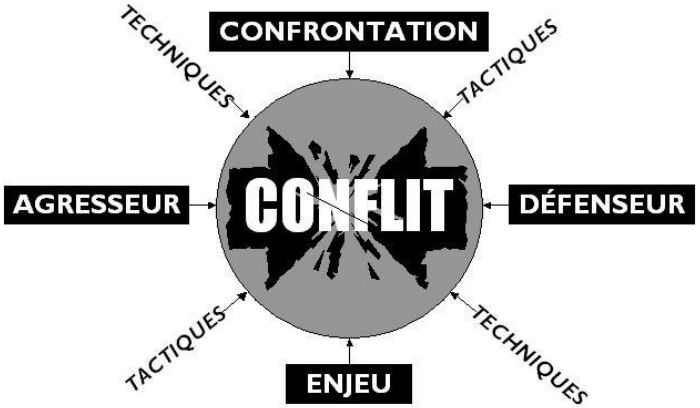
9.7.5.2 Agression sexuelle ancienne

Inscrite dans le temps au passé, l'agression sexuelle ancienne peut faire appel à une évaluation de types psychologique et somatique. C'est à un centre de référence pluri-disciplinaires, avec le soutien éventuellement, d'une association, que la victime doit se confier. Le médecin traitant peut jouer un rôle utile pour l'accompagnement de sa patiente dans ses démarches. Dans le cas de ce type d'agression, l'aspect médico-légal n'est plus au premier plan.

Chapitre 10 : Diagramme de confrontation

10.1 Représentation de la confrontation

Un conflit, une confrontation peut se représenter selon le diagramme suivant :



Il y a deux "acteurs" au moins : un agresseur et une victime (un défenseur potentiel).

Il y a un enjeu pour chacun des deux acteurs.

Pour l'agresseur, il s'agira, selon les cas, de vouloir voler, violer ou tuer ; ou une combinaison de ces cas.

Pour le défenseur, ce sera de protéger son intégrité physique, de rester en vie.

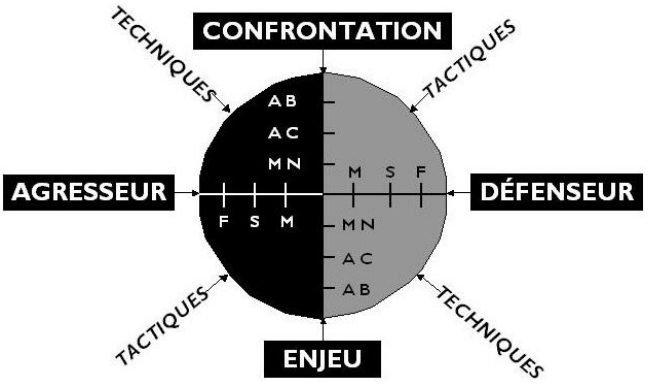
Mais l'enjeu (ou risque) peut changer au cours de l'agression dans l'hypothèse où le défenseur prendrait le dessus. L'enjeu de l'agresseur pourrait être de vouloir fuir le plus vite possible.

Au cours de l'agression, deux autres éléments se manifesteront simultanément, un jeu tactique avec sa mise en œuvre maîtrisée ou désordonnée, selon les cas.

10.2 Diagramme de confrontation en self-défense

Au même titre que la Méthode d'Auto-Défense MAXimale, le diagramme DCSD présenté ci-dessous est une création intellectuelle de l'auteur.

C'est un outil qui met en avant deux critères déterminants concernant la confrontation physique dans un cadre de self-défense :



AB = Armes Blanches, AC = Armes contondantes, MN = Mains nues | F=Frappes, S=Saisies, M=Menaces

- d'une part, les ***degrés de dangerosité*** (axe vertical)
- d'autre part, les ***jeux agressif-défensif*** (axe horizontal).

10.2.1 Diagramme de la Confrontation en Self-Défense

Ce tableau ci-dessous explique dans le détail les bases du diagramme. On observe :

3 DEGRÉS DE DANGEROSITÉ POSITIONNÉS SUR L'AXE VERTICAL	
NIVEAU SUPÉRIEUR	3 DEGRÉS D'ARMEMENT
AB	ARMES BLANCHES (COUTEAU, BOUTEILLE CASSÉE, ARMES A FEU.
AC	ARMES CONTONDANTES (MATRAQUE, BATON,...)
MN	MAINS NUES (OUVERTES, FERMÉES, …), PIEDS
NIVEAU INFÉRIEUR	3 DEGRÉS D'ENJEU
RISQUE FAIBLE	PEUR
RISQUE MOYEN	BLESSURE
RISQUE ÉLEVÉ	SURVIE

3 JEUX AGRESSIF-DÉFENSIF POSITIONNÉS SUR L'AXE HORIZONTAL	
CÔTÉ AGRESSEUR	3 DEGRÉS D'AGRESSIVITÉ
F	FRAPPES (AVEC OU SANS ARMES)
S	SAISIES (AVEC OU SANS MENACES DE FRAPPE)
M	MENACES (INJURES, POUSSÉES)
CÔTÉ AGRESSÉ	3 DEGRÉS DE RÉPLIQUE
DP	Distance et Protection
RC	Riposte Contrôlée
ET	Engagement Total

Selon le degré de dangerosité et le jeu agressif-défensif, on peut schématiser la nature de l'agression.

En modifiant seulement un des critères, on peut représenter différentes agressions sur le Diagramme de Confrontation en Self-Défense (DCSD). Dans cet exemple, on atteint les extrêmes de l'agressivité :

Sur l'axe vertical supérieur : l'attaque est faite au couteau (**AB**).

Sur l'axe vertical inférieur : le risque est total, l'enjeu est sa propre survie (**S**).

Sur l'axe horizontal gauche : l'agresseur frappe avec l'intention de blesser voire de tuer (**F**).

Sur l'axe horizontal droit : la victime potentielle n'a d'autre solution que de déployer toutes ses ressources pour contrer avec violence (**ET**).

10.2.2 outil pédagogique

Les formateurs l'auront compris, cet outil a une portée pédagogique très utile pour préparer les futurs instructeurs de self-défense à leur activité en qualité de bénévole ou de professionnel. Il permet d'aborder :

A/ Les quatre composantes de l'agression :

- Degré d'armement (mains nues, bâton, couteau, pistolet).
- Degré d'enjeu (risque mineur à risque élevé)
- Degré d'agressivité (volonté de nuire)

- Degré de réplique (force de la riposte)

B/ Les formes évolutives d'une confrontation :

- L'agression peut être seulement verbale voire accompagnée d'une poussée.
- Elle peut démarrer par une simple menace et évoluer vers une bagarre en règle.
- L'agression peut être un brusque coup de couteau…

C/ L'étude d'une agression (simulée) filmée en stage :

Il s'agit ici d'employer la vidéo comme ressource qui favorise l'observation, l'analyse et le décodage des quatre composantes de l'agression. La vidéo qui est un excellent support pour effectuer un travail en profondeur demande toutefois une formation préalable à l'outil lui-même et à l'exploitation des séquences filmées.

D/ La mise en lumière d'objectifs d'amélioration défensive :

L'exploitation des points A, B et C n'a d'autre finalité que de proposer aux instructeurs des moyens de faire progresser leurs élèves au plan tactique en priorité, au plan technique en second lieu. Le plan tactique incluant les dimensions psychologique et de feinte pour faire face à l'agression. Chaque instructeur se voit remettre une feuille avec un DCSD vierge qu'il devra remplir à l'issue de la projection vidéo. Le formateur notera toutes les réponses afin de dessiner un DCSD collectif qui sera l'objet de commentaires.

E/ La mise en synergie des observations et des avis :

Le travail d'animation via le DCSD est un formidable support à la dynamique de groupe. Il faut cependant tenir compte que l'exploitation de cet outil requiert au moins une demi-journée.

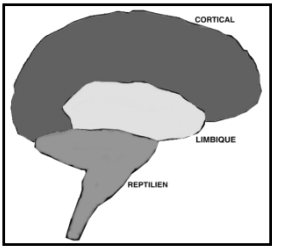
Chapitre 11 : Communication une technique de self-défense

La self-défense est conçue pour développer des techniques efficaces contre les agressions physiques. Sous l'effet de la montée d'adrénaline, il est difficile en pleine action de pratiquer des choses complexes et impossible de se libérer du stress qui affecte le mental. C'est pourquoi, les défenses se veulent simples et efficaces, car, lorsque surgit une confrontation, il est trop tard pour chercher comment agir au milieu de l'action.

Mais faut-il pour autant toujours combattre ? La sagesse martiale a coutume de dire que la vraie victoire est de pouvoir gagner une bataille sans avoir à combattre. Appliquée à notre sujet, il en découle que la meilleure self-défense est d'abord celle qui permet d'éviter une confrontation potentiellement dangereuse ou de savoir comment la désamorcer avant qu'elle ne devienne réellement physique. La vraie question est donc de savoir comment on peut se défendre sans combattre, sachant que le simple désir d'en réchapper ou l'envie légitime de survivre ne suffisent pas.

Y a-t-il une réponse valable à une telle question ? Si, oui, existe-t-il un moyen de sortir indemne d'une agression physique sans combattre ?

Il faut s'aventurer quelque peu dans la science comportementale pour tâcher d'y répondre, et pour y parvenir, nous allons effectuer un petit détour par le cerveau. On doit au scientifique Mc Lean (1971) d'avoir proposé une théorie qui décrit, selon lui, trois grandes étapes évolutives de l'histoire des espèces et, en parallèle, trois principales strates de développement anatomique et fonctionnel qui constituent notre cerveau. Au plan fonctionnel, notre perception du monde et des événements résulte d'un échange constant d'informations entre nos trois cerveaux superposés qui possèdent chacun une activité bien spécifique qui intéresse, bien sûr, la self-défense.



Prenons l'exemple d'une personne qui en agresse une autre par des propos ou des gestes violents.

11.1 Cerveau reptilien

Ainsi nommé parce qu'il rappelle celui des reptiles, c'est la strate la plus basse et la plus intérieure du cerveau inconscient. Il gère la vie et la survie individuelles : boire, manger, dormir, se reproduire et, plus largement, préserver l'intégrité corporelle. Il ressent

l'agression immédiatement comme une atteinte, et est instinctivement prêt à répondre par une pulsion de survie, de défense et de protection. Ce cerveau est donc celui de la confrontation physique et de la tactique (réactivité instantanée).

*C'est le cerveau "**action**" et logiquement le point de départ du circuit du stress.*

11.2 Cerveau limbique

Son nom évoque le niveau de développement du «cerveau» du mammifère primitif qui est donc d'une autre nature. C'est le lieu de la conscience immédiate de soi-même, le siège des émotions et des motivations, de la personnalité. Il réagit en régulant la communication (blocage complet de la parole, débit amplifié ou réduit, bégaiements, prolixité…). En self-défense, la victime potentielle cherchera à attendrir l'agresseur en jouant avec ses sentiments.

*C'est le cerveau "**relationnel**" qui assure la gestion de la communication.*

11.3 Cerveau cortical

Semblable au «cerveau» des mammifères supérieurs, le cortex ou strate néo-corticale reçoit l'information «chargée» émotionnellement et il va tenter de la rationaliser en contrôlant le débit oral, en appréciant les chances d'en réchapper, en concevant une manière de fuir ou de sauver sa vie, en acceptant la contrainte de l'agresseur. Ce cerveau est celui de l'analyse et de l'évaluation des chances (peser le pour et le contre).

*C'est le cerveau "**technique**" qui gère le traitement des faits.*

Le résultat final est le fruit d'une «négociation» dans le cerveau triunitaire (3 en 1). Toute information reçue est donc le jeu constant d'une triple confrontation psychique caractérisée par trois comportements (ou modes) passif, agressif et assertif.

11.4 Fonctionnement du cerveau

Selon les experts en relations humaines plus de 70% de la communication serait non verbale. Concrètement, cela signifie que notre posture, notre regard, l'expression de notre visage et le ton de notre voix seraient plus importants que les mots que nous prononçons.
On avance pour preuve qu'un pourcentage élevé de crimes sont commis sans aucun engagement physique ! Il suffit seulement au criminel d'intimider sa victime par un comportement menaçant pour l'obliger ainsi à faire ce qu'il veut. Pour comprendre ce fonctionnement, en particulier par rapport à la self-défense, on notera trois modes comportementaux :

11.4.1 Mode passif

Le comportement passif se caractérise dans l'illustration suivante : la tête baissée, la voix hésitante, les épaules affaissées, les yeux vers le sol sans contact avec les yeux de l'agresseur, les pieds rapprochés ou bien qui s'agitent. Tout le contraire d'un pilier de force. Aux États-Unis, les criminels appellent "repas gratuit" ("free lunch") une personne de type passif. Le mode passif est donc un signe manifeste de peur qui transforme l'agresseur en prédateur car sa victime est pour lui une proie !

11.4.2 Mode agressif

Le contraire du précédent. Beaucoup de gens deviennent (trop) agressifs à partir d'une position de peur ou d'infériorité, ils cherchent à compenser afin de ne pas montrer leur état de peur. Le comportement agressif s'illustre par une voix en colère, les yeux grands ouverts et brillants, les poings levés. En quelque sorte, les agressifs combattent le feu par le feu, et provoquent souvent des situations qui virent à la confrontation physique quand cela aurait pu être évité. Autant d'erreurs au plan tactique. La situation dégénère souvent à cause d'attitudes inappropriées à ne pas adopter lors d'une confrontation. L'adrénaline qui se rue au cerveau transforme ce qui pouvait se gérer au plan relationnel en situation dramatique.

Le mode agressif est facile à voir : le torse est bombé, la mâchoire inclinée, le doigt pointé, le comportement très bruyant. En devenant très agressif, ces personnes ne permettent pas à l'agresseur supposé de faire une sortie honorable. Pour sauver la face, l'agresseur se sent obligé de se battre plutôt que de reculer.

11.4.3 Mode assertif

C'est probablement le meilleur comportement pour éviter la plupart des confrontations physiques. Ce comportement est conçu à partir d'une position de confiance. Les épaules sont droites, la tête est haute avec un contact visuel, vigilant et en alerte, concentré sur une position défensive avec les mains vers l'avant (la discussion à l'italienne), la voix est forte et assurée mais sans donner l'impression de vouloir engager et gagner une joute verbale. On proscrira toute insulte. S'il convient de se tenir prêt à se défendre sans le montrer (pas de garde de combat par exemple). Il faut être prêt à faire quelques compromis sans condition. À ce stade, l'objectif est de laisser l'agresseur sauver la face tout en étant suffisamment confiant pour lui donner le sentiment que vous constituer un opposant potentiel déterminé.

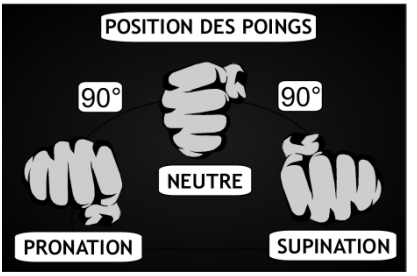
Le mode assertif fonctionne réellement et l'agression s'arrête avant d'avoir commencer. Ce comportement a fait et fait toujours ses preuves. Toutefois, il faut garder présent à l'esprit qu'il s'agit aussi d'une forme de réaction défensive (car c'en est une bien sûr !), il ne faut donc pas se réfugier uniquement dans cette logique. La cruelle vérité de la rue peut ramener à plus d'objectivité. Il faut noter que toute intimidation ou menace dont on sent intuitivement que rien n'est encore joué doit privilégier le comportement assertif avant toute confrontation physique.

Dans sa palette défensive, la formation M.A.D.MAX. à la self défense comporte un module spécifique d'acquisition des bases utiles au développement d'un comportement assertif.

Si la confrontation verbale est sans effet, il est indispensable de pouvoir engager la confrontation physique. Il ne faut pas oublier que ces deux formes de confrontation s'opèrent toujours sous l'effet d'un stress plus ou moins fort ou violent.

Chapitre 12. Gestion des saisies

12.1 Position des mains



Main gauche, main droite, il y a parfois des confusions.
Chez les enfants, c'est évidemment un problème courant. Il leur faut un temps de maturation pour se rendre maître de leur propre latéralisation. Certains adultes ont conservé des difficultés à latéraliser de manière correcte.

L'entraînement du côté gauche et du côté droit du corps produit un effet miroir qui, peu à peu, corrige ce phénomène.

Mais il est un autre problème qui concerne tout le monde. Celui de la compréhension… Dire à un élève : «Saisis le poignet de ton partenaire…» n'obtient pas toujours la bonne réponse, c'est-à-dire le bon geste. La main est-elle placée comme l'instructeur le souhaite ? Dessus ou dessous le poignet ?

Il faut donc parler le même langage, c'est pourquoi lors de la présentation de techniques de self-défense, l'instructeur a besoin de se référer à un langage commun connu et compris : celui de la position des mains lors des saisies. Le schéma ci-contre illustre ces positions et les nomme :

12.1.1 Saisie en pronation :
Ce mot vient du latin pronare («incliner en avant»), de pronus, penché en avant. C'est un mouvement qui consiste à tourner la main de sorte que la paume est orientée vers le sol.

12.1.2 Saisie en supination :
Ce mot vient du latin supinatio, dérivé de supinare («coucher sur le dos, renverser en arrière, lever en l'air»). C'est un mouvement que les muscles long et court supinateurs font exécuter à l'avant-bras et à la main de sorte que la paume soit orientée vers le ciel.

12.2 Types de saisies

Toute saisie s'opère à partir d'un mouvement de l'agresseur qui tend le bras vers sa victime pour attraper ses vêtements, son bras, son cou (étranglement), ses cheveux… Partant de ce mouvement d'extension, on peut ainsi classer les saisies selon trois niveaux :

12.2.1 Tentative de saisie
La saisie échoue car la victime a de bons réflexes et esquive la saisie. L'agresseur va revenir à la charge, peut-être sera-t-il énervé et violent la second fois qu'il s'approchera de vous. Il faut donc réagir vite : Voulez-vous vous échapper (si vous le pouvez) ou bien riposter ?

12.2.2 Saisie molle
La saisie ne fait que prendre en main le vêtement, les muscles du bras ne sont pas crispés. L'agresseur veut vous effrayer mais pas vous faire mal… à ce stade de la confrontation. Mais si vous résistez en n'accédant pas à son exigence, il peut passer au troisième niveau de saisie. Il faut donc réagir vite : Voulez-vous vous échapper (si vous le pouvez) ou bien riposter ?

12.2.3 Saisie ferme
Les muscles du bras sont crispés, l'agresseur est menaçant (poing levé par exemple), la victime peut aussi se trouver en déséquilibre (*) sur les talons. Aucun doute sur les intentions de l'agresseur. Il faut donc réagir vite : Voulez-vous vous échapper (si vous le pouvez) ou bien riposter ?

Toute riposte face à une saisie ferme implique une réaction forte de votre part. Il vous faudra "attendrir la viande" pour vous libérer d'une saisie forte car la main crispée non seulement ne lâche pas mais, en plus, elle peut vous pincer douloureusement. «*Attendrir la viande*» signifie frapper l'agresseur, soit pour lui faire mal immédiatement afin qu'il lâche sa prise, soit lui donner une pichenette des doigts sur les yeux pour le surprendre et le déconcentrer afin de placer une riposte de type clé ou renversement.

(*) Lorsque vous vous sentez pousser vers l'arrière, et pour éviter d'être déséquilibré(e), reculez une jambe en maintenant une distance d'une largeur d'épaule entre les deux pieds. En prenant appui sur votre jambe arrière, vous vous ancrez dans le sol tout en augmentant votre capacité, tel un ressortant comprimé, a bondir vers l'agresseur.

12.3 Déplacements à partir d'une saisie
Avez-vous remarqué les trois comportements de la part d'une personne saisie :

1) Elle est figée devant son agresseur.
2) Elle attrape la main de celui qui saisit pour s'en libérer.
3) Elle tente de s'échapper en reculant en criant : «Lâchez-moi, lâchez-moi.

Les deux derniers comportements sont le plus souvent voués à l'échec car l'agresseur, en réaction, consolide sa prise, hurle pour intimider encore plus et risque de frapper… s'il ne l'a pas déjà fait.

Avant même d'apprendre une technique défensive, le pratiquant de self-défense doit connaître les possibilités qui s'offrent à lui pour sortir de l'axe de frappe que favorise dangereusement le face à face imposé par la saisie.

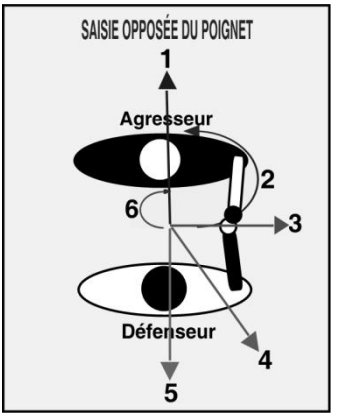
Deux schémas - l'un concerne les saisies opposées, le second, les saisies croisées - vont vous présenter les directions vers lesquelles le défenseur peut s'orienter ; directions à partir desquelles il lui sera possible de riposter après avoir créé une zone de sécurité suffisante qui réduit les possibilités d'assaut de l'agresseur.

12.3.1 Déplacements pour les saisies opposées du poignet

La saisie opposée comme l'indique son nom oppose un bras droit à un bras gauche ou l'inverse. Le schéma présente 6 directions pour agir de manière défensive :

N° 1 : Par mouvement frontal

Cette direction indique que vous devez diriger votre riposte vers l'avant avec, par exemple, un coup de pied ou un coup de poing voire l'enchaînement des deux frappes.



N° 2 : Par mouvement de contournement

Cette direction indique soit :

A) Un mouvement de contournement par rotation à 180°, le long du bras qui saisit, pour se retrouver à la hauteur de l'épaule de l'agresseur. La riposte, par exemple, peut être alors un coup de coude à la tête ou la nuque de l'agresseur.

B) Un mouvement de contournement par rotation à 360°, le long du bras qui saisit, pour se retrouver dans le dos de l'agresseur. La riposte, par exemple, peut être un renversement en tirant l'agresseur vers l'arrière par les épaules ou une saisie des cheveux d'une main avec un contrôle du menton de l'autre suivi d'un renversement par bascule.

N° 3 : Par mouvement sur le côté droit

Cette direction indique un déplacement latéral qui impose d'attraper le poignet de l'agresseur pour le contrôler et éviter simultanément d'être déséquilibré.

Ce déplacement crée une distance propice à la riposte. Citons-en deux en exemples : Le coup de pied circulaire qui permet de frapper le bas-ventre, l'estomac ou la clé de poignet par retournement de la main et sa contrainte sur l'avant-bras.

N° 4 : Par mouvement de recul oblique
Cette direction indique un déplacement médian vers l'arrière qui impose aussi de contrôler le poignet de l'agresseur. Ce déplacement crée une distance propice à la riposte. Citons-en deux à titre d'exemple : Le coup de pied de la pointe de la chaussure vers l'estomac, le triangle génital, le genou ou la clé de bras qui permet d'amener l'agresseur sur le sol.

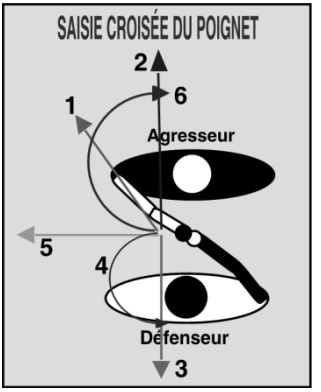
N° 5 : Par mouvement de recul arrière
Cette direction indique un déplacement vers l'arrière face à l'agresseur. Ce n'est pas celle que je préconise, il est préférable de ne pas reculer, toutes les fois où cela s'avère possible.

Si vous le faites, ce sera d'un pas pour assurer votre stabilité, en cas de perte d'équilibre notamment, pour mieux riposter par frappe. Le recul occasionné par votre déplacement crée une distance propice à donner des coups de pieds.

C'est la riposte la plus évidente à réaliser. Vous pouvez compléter votre frappe au ventre ou bas-ventre en poursuivant votre recul de telle sorte que, profitant du fait que l'agresseur est plié en deux, vous l'entraînez vers le sol, dans une sorte de plongeon.

N° 6 : Par mouvement de rotation frontale
Cette direction indique un déplacement vers l'avant par rotation qui impose de frapper simultanément car le côté qui avance vers l'agresseur devient vulnérable. La défense efficace ici, c'est le coup de coude au visage, le plus fréquent sera un coup de coude latéral.

12.3.2 Déplacements pour les saisies croisées du poignet
La saisie croisée du poignet comme l'indique son nom croise un bras droit avec un bras droit, ou l'inverse avec les bras gauches, devant les corps des deux protagonistes. Le schéma présente 6 directions pour agir de manière défensive :



N° 1 : Par mouvement vers l'avant oblique
Cette direction indique un déplacement vers l'avant par rotation qui impose de frapper simultanément car le côté qui avance vers l'agresseur devient vulnérable. Il n'y a qu'une seule défense efficace ici : le coup de coude au visage, le plus fréquemment ce sera un coup de coude latéral.

N° 2 : Par mouvement avant frontal
Cette direction indique que vous devez diriger votre riposte vers l'avant. La riposte adaptée est la frappe, par exemple, un coup de pied au bas-ventre - frapper plus haut est difficile parce que les deux bras (celui qui saisit, celui qui est saisit) forment une barrière qui limite la mobilité - ou un coup de poing circulaire au visage par dessus le bras de l'agresseur voire l'enchaînement des deux frappes.

N° 3 et N° 4 : Par mouvement de recul arrière et contournement à 180°
Cette direction indique un déplacement en reculant devant l'agresseur en saisissant son poignet. Ce déplacement est tactique, c'est une feinte. Reculez en effectuant un mouvement de rotation de la jambe opposée au bras maintenu pour revenir rapidement. Deux exemples de ripostes vous sont proposées : une clé de bras en verrouillant le coude ou bien un coup de genou dans les côtes de l'agresseur.
L'enchaînement des deux techniques est une bonne chose.

N° 5 : Par mouvement sur le côté gauche
Cette direction indique un déplacement latéral qui impose d'attraper le poignet de l'agresseur pour le contrôler et éviter simultanément d'être déséquilibré. Ce déplacement crée une distance propice à la riposte. Voici deux exemples de défense : Le coup de pied circulaire qui permet de frapper le dos de l'agresseur ou la clé de poignet par retournement de la main et sa contrainte sur l'avant-bras.

N° 6 : Par mouvement de contournement Cette direction indique soit :
Un mouvement de contournement par rotation à 180° pour se retrouver à la hauteur de l'épaule de l'agresseur (dans la même direction de marche que lui). La riposte, par exemple, peut être alors un coup de pied latéral ou le genou dans les côtes de l'agresseur. Un mouvement de contournement par rotation à 360° pour se retrouver dans le dos de l'agresseur. La riposte, par exemple, peut être un renversement de l'agresseur vers l'arrière en contrôlant son menton ou une saisie des cheveux (ou du col s'il est chauve…) de la main libre pour l'entraîner violemment vers l'arrière.

Pour conclure sur le sujet des déplacements possibles face aux saisies des poignets, précisons quelques points :

- Il y a une impérieuse nécessité de se déplacer très vite.
- Il faut appliquer la technique défensive de manière méthodique.
- Il est préférable d'amener l'agresseur au sol en privilégiant la position ventrale. C'est la meilleure façon de le neutraliser.
- Il existe, bien sûr, de nombreuses autres possibilités de réagir. Les ripostes proposées le sont à titre indicatif, ce sont des exemples.
- Les conseils donnés ci-dessus s'appliquent à peu de choses près à d'autres formes de saisies : du bras, de l'épaule, du revers…

12.4 Tactique face à la saisie

Dès que vous êtes accroché par la main de l'agresseur, ne cherchez pas à vous opposer à sa saisie en tirant, en reculant par exemple. C'est le mouvement craintif naturel le plus courant accompagné de l'expression : «*Lâchez-moi !*». C'est aussi le plus risqué. Vous donnez l'impression à votre agresseur que vous êtes à sa merci et surtout vous ne vous concentrez pas sur votre défense (la légitime riposte). Reculez une jambe, calez bien le pied sur le sol sans bloquer votre genou ce qui a pour effet de ne pas vous retrouver sur la plante des pieds, en position de déséquilibre vers l'arrière. Vous êtes ainsi en position d'appliquer une riposte à votre agresseur.

Vous noterez trois avantages à cette tactique : l'effet de surprise, le déséquilibre de l'agresseur, la possibilité de le contrôler très vite.

12.4.1 Contre l'agresseur

Dans les faits, toute saisie entreprise par un agresseur l'affecte parce qu'il :

- est prisonnier de sa saisie (à une ou deux mains, étranglement ou encerclement) ;
- perd l'usage momentané d'une main ou de deux mains ;
- limite sa capacité à se mouvoir ;
- raccourcit dangereusement la distance qui le sépare de sa victime ;
- est exposé au risque d'être déséquilibré et frappé.

12.4.2 Contre l'agressé

Le risque majeur pour lui est que la saisie le fasse trébucher, qu'elle soit accompagnée d'une frappe au visage, d'un coup de tête ou encore d'un coup de genou au bas-ventre.

12.4.3 Deux natures de ripostes

Sur les tentatives de saisie et saisies molles, on peut appliquer des frappes ou des clés. La disproportion entre saisie et frappe doit conduire à privilégier les esquives suivies de clés sauf si l'agresseur manifeste l'intention réelle de vous frapper, son poing est armé ou sa main tient une arme (matraque, couteau…).

Sur les saisies fermes, notamment lorsque la prise est douloureuse et/ou bloquante, il faut casser la prise, on emploie l'expression "attendrir la viande" en privilégiant la frappe au visage (main ouverte, poing, coude) et/ou bas-ventre (genou) pour permettre un dégagement et l'immobilisation de l'agresseur.

12.4.4 Placement de la main : la saisie oriente la riposte

Il existe de nombreuses défenses sur saisie avec clés et/ou frappes et renversements. Ici, sont présentées de manière indicative quatre défenses qui montrent l'intérêt de se rendre compte de la manière dont on est saisi. Cette illustration est de peu d'intérêt lorsque la riposte est une frappe immédiate et répétée. Mais lorsqu'on choisit de doser sa riposte, cela s'avère utile.

A) Saisie avec la main à la verticale		
	La main qui saisit est placée verticalement. Ce placement favorise la clé de bras par contournement supérieur de la main et saisit du bord cubital.	
B) Saisie avec la main à l'horizontale		
	La main qui saisit est placée horizontalement, en mode pronation. Ce placement permet aussi une clé de bras par exemple.	
C) Saisie avec la main tournée vers le haut		
	La paume de la main qui saisit est orientée vers le haut. On observera que le pouce est apparent et facilement accessible. Il est aisé de saisir le pouce et d'appliquer une clé avec pression ou retournement.	
D) Saisie avec la main pouce en bas		
	La main qui saisit est retournée, le pouce orienté vers le sol. On place ses deux mains sur le tranchant de la main qui saisit en exerçant une forte pression vers le bas. Très douloureux !	

Chapitre 13 : Parades avec les bras

13.1 Couple parade-riposte

Une parade a pour utilité d'empêcher qu'un coup n'atteigne sa cible : par exemple, un coup de poing ou une gifle au visage, un coup de pied au ventre. Précisons immédiatement que toute parade de self-défense est pratiquée de manière dynamique, en mouvement, avec puissance et souplesse. La parade est efficace si elle stoppe la frappe, cependant elle est toujours insuffisante lors d'une agression car le plus souvent un coup est suivi d'un autre et ainsi de suite. Si une parade n'est pas instantanément suivie d'une riposte par frappe, clé ou renversement elle n'aura suffit qu'à éviter le premier coup…

Dans la rue, on n'est pas à l'exercice dans un dojo, c'est pourquoi il faut toujours avoir en tête d'opérer un double mouvement : c'est le couple parade-riposte. Deux gestes qui doivent être effectués en un seul mouvement.

13.2 Pédagogie de la parade

La pédagogie des parades propre à la self-défense M.AD.MAX. est développée dans ce paragraphe. Quant aux nombreuses techniques défensives impliquant le couple parade-riposte, elles sont présentées dans les parties suivantes du livre.

En premier lieu, il convient de s'arrêter sur le sens du mot lui-même. En self-défense, le mot «parade» veut dire geste qui protège manuellement, qui provient du verbe parer lequel signifie éviter, esquiver, détourner (parer un coup). Ces définitions recouvrent bien la réalité de la self-défense, de celle de M.A.D.MAX. en particulier.

Le «blocage» cher à certains arts martiaux n'est pas à prescrire dans un programme de self-défense parce qu'il signifie immobiliser, interdire le mouvement. Pour qui combat sportivement, le mouvement s'arrête quand le gong sonne sur le ring. Mais pour celui qui se bagarre, qui se défend réellement lors d'une agression les choses ne s'arrêtent que si vous êtes allongé(e) sur le sol ou que vous avez neutralisé l'agresseur. Dans la rue, être allongé(e) sur le sol signifie probablement blessures graves, viol ou mort, voire la conjugaison des trois. Durant tout le laps de temps de la confrontation – et qu'il semble long dans le cas d'une agression, bien que tout se passe si vite – les choses ne s'arrêtent jamais, les coups pleuvent même après le «blocage».

C'est la raison pour laquelle la self-défense M.A.D.MAX. enseigne comment parer les coups, utilise ce vocable pour exprimer la mise en œuvre d'une réalité défensive qui jamais ne cesse d'être en mouvement, jusqu'à l'irréparable pour la victime ou, au

contraire jusqu'à la victoire sur l'agresseur. Rappelons que par victoire, on entend aussi le fait de s'échapper et d'en réchapper grâce à cette technique défensive.

Les arts martiaux de frappe de type karaté et taekwondo proposent différentes formes de blocage qui sont autant de parades dures donc des parades verrouillées.
Dans la boxe chinoise (expression qui englobe le wing tsun et le kung-fu), on applique un système complet de gestion des coups par le biais de techniques de parades, système qui impose des gestes structurés. Si ces techniques sont efficaces face aux situations d'agression de rue, elles ne le deviennent qu'après un très long apprentissage.

M.A.D.MAX. possède son propre système de gestion des coups constitué de deux principes :

- La réaction-réflexe grâce au geste naturel (le mouvement spontané).
- La réactivité qui implique la riposte simultanée (le mouvement constant).

13.3 Formes de parade

M.A.D.MAX. développe les formes de parade suivantes :

a) Les parades avec un bras à l'intérieur du bras de l'agresseur.
b) Les parades avec un bras à l'extérieur du bras de l'agresseur.

c) Les parades avec deux bras à l'intérieur du bras de l'agresseur.
d) Les parades avec deux bras à l'extérieur du bras de l'agresseur.

e) Les parades avec un coude à l'intérieur du bras de l'agresseur.
f) Les parades avec un coude à l'extérieur du bras de l'agresseur.

g) Les parades avec deux coudes à l'intérieur des bras de l'agresseur.

a) Parade intérieure du bras avec un bras
Parade de la face interne du bras de l'agresseur avec le dos de l'avant-bras. (image de gauche)

b) Parade extérieure du bras avec un bras
Parade de la face externe du bras de l'agresseur avec le dos de l'avant-bras. (image de droite)

c) Parade intérieure du bras avec deux bras

Parade de la face interne du bras de l'agresseur avec les deux avant-bras. (image de gauche)

d) Parade extérieure du bras avec deux bras

Parade du côté externe du bras avec les deux avant-bras. (image de droite)

On choisit de bloquer avec la face externe des avant-bras parce qu'ils résistent bien au contact dur alors qu'un choc sur la face interne des avant-bras est douloureux, souvent même tétanisant, les avant-bras semblent paralysés.

Mais, surtout, cela évite de prendre la dangereuse habitude de parer de la mauvaise façon contre un coup de couteau en taille ou en revers (attaque en direction de la gorge notamment).

Parer avec les poignets exposés est éminemment dangereux parce que l'agresseur ramène toujours son couteau vers lui. Et, dans le mouvement de retrait du système d'envoi, la lame va trancher les veines et les ligaments du poignet. Il est donc judicieux et salvateur de parer avec le dos des avant-bras.

e) Parade intérieure du bras avec le coude

Parade interne du bras avec le coude.
(image de gauche)

f) Parade extérieure du bras avec le coude

Parade extérieure du bras avec le coude. (image de droite)

g) Parade des deux coudes à l'intérieur

Ici, l'action de contre est une riposte instantanée avec les deux coudes.

C'est une parade puisqu'elle empêche la frappe de l'agresseur d'atteindre sa cible (le visage de la victime par exemple).

C'est aussi, et de manière instantanée, un double coup extrêmement violent et douloureux porté à l'agresseur.

Chapitre 14 : Survivre à une agression au bâton

14.1 Mode de fonctionnement

Les frappes avec des armes contondantes c'est-à-dire avec des bâtons, des battes de base-ball, des matraques, des chaînes de moto, des bouteilles (non cassées) suivent un processus identique dans leur fonctionnement. En effet, l'agresseur ne peut frapper sa victime avec force que s'il arme son bâton. Ainsi, chaque coup porté est précédé d'un court instant d'armement. Ce moment est évidemment propice à la riposte si vous n'avez pas déjà anticipé. D'une façon générale, l'agresseur muni d'une arme contondante choisit le plus souvent une attaque simple, sans «feinte». Il n'est donc pas utile de lui montrer que vous êtes capable de vous défendre, donc pas nécessaire de vous placer dans une garde défensive-offensive.

Toutefois, il importe de faire attention aux frappes aux jambes qui sont rapides et difficiles à parer. Dans ce cas, Il faut se propulser encore plus vite dans la garde de l'agresseur et lorsque vous avez réussi à le contrôler correctement, vous pouvez retourner son bâton contre lui.

14.2 Types d'agressions

On observe quatre types de frappes courantes dont les plus fréquentes sont les coups descendants et horizontaux, visant généralement la tête.

14.2.1 Attaques verticales (du haut vers le bas).

L'arme contondante peut être tenue à une ou deux mains et, comme il ne faut surtout pas reculer, trois possibilités d'orientations s'offrent à nous pour éviter le coup puis riposter :

- de face avec le contrôle du ou des poignets,
- à l'extérieur ou à l'intérieur du bras armé avec le contrôle du poignet,
- du côté droit ou du côté gauche si les deux mains maintiennent l'arme.

L'attaque verticale du bas vers le haut existe aussi, quoique beaucoup plus rare. L'agresseur est devant vous à distance de frappe, l'arme contondante est tenue le long de sa jambe. L'attaque consiste en un mouvement du poignet qui se replie vers le haut entraînant l'arme. La cible ? Bien entendu votre entrejambe… Il est une règle défensive nommée anticipation. Quelqu'un s'approche de vous de cette façon, alors qu'il n'a aucune raison de le faire et que, de surcroît, c'est légalement interdit de se promener avec une arme contondante à la main. Intimidation ou réelle menace ? Pas le temps d'y réfléchir, n'attendez donc pas, anticipez ! Appliquez une riposte préventive pour contrôler l'agresseur potentiel.

14.2.2 Attaques horizontales à droite ou à gauche.
La cible est le bras, le flanc (côtes et hanche). Si l'agresseur est bien plus grand que vous, ce pourrait être le côté de votre tête… Cette attaque crée une grande ouverture par son mouvement circulaire. Elle permet une série de défenses qui débutent toutes par une entrée violente dans la garde de l'agresseur, suivie du contrôle de son bras par l'intérieur. Les ripostes de prédilection sont le coup de genou, le coup de coude, le coup de tête, la saisie à la gorge, bien sûr, ce ne sont pas les seules.

14.2.3 Attaques obliques de droite ou de gauche (du haut vers le bas et inversement).
Venant du haut, la cible est la tête, le cou, l'épaule. Cette attaque se produit à un angle de 45° qui permet de réagir soit à l'intérieur, soit à l'extérieur du bras armé.

Dans les deux cas, cela exige au minimum un mouvement de déplacement pour contrôler le bras armé. Comme au point précédent, une série de défenses est possible, à peu près identiques avec toujours une entrée violente dans la garde de l'agresseur, suivie du contrôle de son bras par l'intérieur. Les ripostes de prédilection sont aussi le coup de genou, le coup de coude, le coup de tête, la saisie à la gorge...

Venant du bas vers le haut après un armement généralement depuis la position haute, cette frappe vise une jambe après avoir décrit un mouvement circulaire haut-bas. Il n'y a surtout aucune hésitation à avoir, foncez en bondissant dans la garde de l'agresseur.

Précisément, en levant un genou pour venir le percuter violemment au niveau de la main armée afin de stopper l'attaque. Si, par erreur, vous bloquez l'arme avec votre jambe, vous aurez très mal. Quoiqu'il en soit, ce sera toujours moins douloureux et lourd de conséquences qu'une fracture de la jambe si vous ne faites rien.

14.2.4 Attaques piquées (directes).
La cible est, selon les cas, la zone génitale, l'abdomen ou l'estomac. Il n'y a pas trente six façons de s'y prendre :

- De face, vous plaquez les mains sur le dessus de l'arme pour la saisir, frapper, désarmer ou contrôler (l'ordre des actions peut différer selon la technique employée).
- De côté, toujours à l'extérieur du bras s'il s'agit d'une attaque avec une seule main. Placement indifférent, à droite ou à gauche, si l'arme est saisie à deux mains par l'agresseur.

Dans ce type d'attaque, contrairement au couteau, il n'y a aucun risque à se saisir, par exemple, d'une batte de base-ball à pleines mains. Ce mouvement de saisie en tirant l'arme vers l'arrière peut aussi, si vous êtes rapide, permettre d'entraîner l'agresseur vers l'avant et le faire tomber lourdement sur le sol.

14.3 Tactique "universelle" contre une arme contondante

Contrairement au couteau, il faut casser la distance et rentrer dans la garde de l'agresseur. Le bâton court est un type d'armes qui perd son efficacité à courte distance. L'agresseur armé d'un bâton ne peut frapper sa victime avec force que s'il "arme" son bâton. Plus l'armement vient de loin, plus l'attaque est dangereuse (puissance du mouvement de recul). Quelque soit le mode de frappe circulaire, vertical, de haut en bas, du côté latéral, gauche ou droit, le temps d'armement est mis à profit pour "pénétrer" dans la garde de l'agresseur. Cet espace de temps d'armement est propice à la riposte soudaine et violente pour "lui rentrer dedans" quelque soit le placement du bras armé, dessus ou côté. La seule réaction valable est de se propulser dans la garde de l'agresseur à l'instant même de l'armement, un bras levé comme une lance, prêt à envelopper le bras armé. L'autre bras est prêt à frapper (avec la paume, avec le coude, sinon avec le genou) en frappes répétées pour stopper net l'agression.

Le bâton tenu d'une seule main est maniable avec peu d'inertie. L'agresseur peut feinter, modifier sa trajectoire de frappe en cours d'action. C'est pourquoi, il faut redire, une fois encore, de ne pas reculer car l'agresseur peut réajuster son arme très vite. En avançant dans sa garde vous supprimez son allonge et vous facilitez la saisie du bras armé et son contrôle. Au moment du blocage, faites attention car le poignet de l'agresseur peut se plier sous l'effet du choc et l'extrémité du bâton peut vous percuter en bout de course, soyez prêt à l'esquiver. Vous n'aurez pas deux fois l'occasion de neutraliser votre prédateur ; aussi, réussissez du premier coup !

Dès que l'agresseur est sous votre contrôle, sa mise au sol sur le ventre est recommandée, maintenez votre prise jusqu'au moment où vous l'aurez désarmé. Récupérez de préférence l'arme, sinon écartez-là au loin d'un coup de pied. Ne desserrez pas votre prise, faites attention à sa soumission apparente. Dès que vous avez saisi l'arme, frappez-le sur les jambes ou les bras, passez-lui l'envie de recommencer. N'oubliez pas que son agression est extrêmement dangereuse : fracture du crâne, coma, mort.

14.4 Éléments tactiques contre une arme contondante

14.4.1 Rôle des avant-bras dans le système défensif

S'il s'agit d'une frappe en revers, déplacez-vous le long du bras armé (mouvement tournant à 45 °) et parez le bras armé avec vos deux avant bras.

C'est le blocage du bras (humérus) qui stoppe le mouvement circulaire de frappe. Par contre si vous bloquez seulement l'avant-bras, mécaniquement le bras va se replier. Vous risquez fort de prendre un violent coup de coude dans la mâchoire.

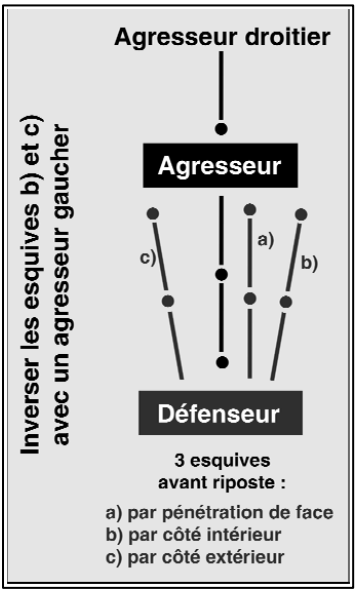
Le contrôle du bras de l'agresseur est donc prioritaire, celui de l'avant-bras n'a d'intérêt que dans un deuxième temps pour effectuer la riposte. Bien sûr, la mise œuvre des deux avant-bras permet de mieux encaisser le choc de la frappe.

Autre point : Ne cherchez jamais à opposer vos avant-bras au bâton ! C'est la fracture assurée. On ne bloque jamais le bâton, de même on ne cherchera pas non plus à saisir immédiatement le poignet de l'agresseur.

14.4.2 Gestion tactique du système défensif

La riposte contre les armes contondantes est un mouvement 3 en 1 :

- **Pénétration dans la garde de l'agresseur** (mouvement vers l'avant). Gardez présent à l'esprit qu'à distance rapprochée aucune agression efficace n'est à redouter. Comme l'amplitude du mouvement crée la vitesse d'exécution, cassez très vite la distance en avançant :
  - dans la garde de l'agresseur avant qu'il ne frappe en taille,
  - à l'extérieur du bras armé pour sortir de l'axe de frappe pour le coup en revers.



- **Contrôle violent du bras armé.** Retenez que la pointe et les vingt centimètres de l'extrémité du bâton, de la batte sont les plus dangereux, voire mortels. Surtout ne jamais reculer face au bâton car, si vous êtes touché à la tête, le coup porté peut être fatal.

- **Contre-attaque foudroyante.** En frappe en taille ou en revers, il faut agir vite afin que l'agresseur ne s'avise d'avancer vers vous en effectuant des moulinets pour conserver une distance propice à une meilleure frappe.

À condition de ne pas être surpris, le bâton autorise tous types de ripostes. Contrôlée, cette arme devient inopérante, on se retrouve alors dans des situations de self-défense classiques. Et l'arme de l'agresseur peut être facilement retournée contre lui.

14.4.3 Résumé tactique contre les armes contondantes

Trois axes d'esquive :

- esquive rotative par l'intérieur en avançant (axe oblique),
- esquive de face en avançant (axe droit),
- esquive rotative par l'extérieur en avançant (axe oblique).

Trois possibilités de parade :

- Parade par pénétration de la garde de l'agresseur.
- Parade en bloquant avec les avant-bras ou en frappant du pied le ventre de l'agresseur.
- Parade par poussée du bras et du corps de l'agresseur.

Techniques de contre-attaque :
Frappes (mains, coudes, genoux et pieds), étranglements, renversements, clés.

Inversez le dispositif pour un agresseur gaucher.

Chapitre 15 : Survivre à une agression au couteau

15.1 Mises au point essentielles

Le danger si élevé que représentent les agressions au couteau impose d'effectuer plusieurs mises au point :

- La majorité des agresseurs armés d'un couteau ne sont pas des experts du maniement de cette arme. À l'inverse, l'agresseur qui sait réellement manier le couteau connaît différentes de manières de blesser et pas seulement une seule.

- La défense contre un attaquant armé d'un couteau est la chose la plus difficile à faire, c'est pourquoi il convient de rester modeste face à l'agression avec une arme blanche.

- Si vous voyez venir l'attaque, vous pourrez réagir pour vous protéger, sous réserve d'un minimum de conditionnement mental et physique.

- Si vous ne voyez pas venir le coup de couteau, il vous percera, une ou plusieurs fois de manière fatale. Dans ce cas, dix ou vingt années de pratique martiale ou de self-défense n'auront servi à rien.

- En théorie, face à une arme d'un certain type, le stratège conseille d'en détenir une équivalente voire supérieure. Cependant la loi sur la légitime défense interdit le port d'une arme. Pour ceux qui en porte une dans un cadre légal (forces de l'ordre par exemple), l'usage en est très réglementé. Il faut donc compenser par la fuite, la gestion de l'environnement, l'utilisation d'armes improvisées, la défense à mains nues.

- Le port du couteau et la défense avec couteau sont interdits. Ce chapitre du livre traite volontairement et uniquement de la défense contre l'agression au couteau et n'aborde pas le combat au couteau. Ajoutons que ce livre n'est pas écrit pour servir au renforcement de la violence entre bandes rivales ni à la formation des commandos de guerre.

15.2 Actions à privilégier face au couteau

1) S'enfuir le plus rapidement possible est la meilleure option quand elle est réalisable.

Bien sûr, se pose la question de la capacité à fuir, c'est-à-dire de pouvoir courir vite, suffisamment vite pour s'échapper et en réchapper. Il existe cependant deux

moyens pour compenser ce manque de capacité : perturber l'agresseur et utiliser une arme improvisée.

2) Perturber l'agresseur, détourner son attention avec un objet (casquette, clés, sandwich, livre, magazine, sac…) pour pouvoir s'enfuir dans la direction opposée à son déplacement.

Sortir un objet de sa poche ou de son sac peut paraître simple mais ce n'est pas toujours évident, ça l'est encore moins quand on est sous tension, par effet de peur ou de panique. Et dès qu'il s'agit de savoir l'utiliser en tant qu'arme improvisée, les chose se compliquent vraiment. C'est la raison pour laquelle, il est nécessaire de s'exercer à manipuler les objets du quotidien dans l'optique de les transformer en armes improvisées dans le cadre d'une défense ponctuelle. C'est ce que propose la self-défense M.A.D.MAX. avec ses entraînements de mise en situation avec des objets transformés en arme provisoire : chaise, parapluie, ceinture… afin de casser la violence de l'agresseur. Saisir un objet, le lancer à son visage et tout mettre en œuvre pour s'échapper. Mais ce n'est pas tout, dans l'affolement, une autre nécessité s'impose : savoir comment l'agresseur tient son arme à la main !

3) Repérer le type d'attaque grâce à la tenue de l'arme dans la main.

Dès que le sentiment de danger se manifeste, à plus forte raison quand le danger se matérialise, il faut impérativement surveiller les mains de votre agresseur. Il ne faut pas fixer ses mains du regard au risque de ne plus rien voir, mais plutôt élargir votre champ visuel par une sorte de balayage à 360°. La vision panoramique est plus importante que la focalisation sur un point donné.

L'une des mains est-elle armée ? De quelle arme s'agit-il ? L'agresseur tient à la main un couteau mais comment le tient-il ? Cette information est très importante car le savoir permet d'identifier le type d'attaque possible de la part de l'agresseur.
Les photos ci-dessous vont vous servir de guide de repérage pour identifier le type d'attaque possible :

15.3 Tenue du couteau

- **Saisie du couteau en pronation (le pouce est situé en dessous) :**

a) Coup de type pic à glace

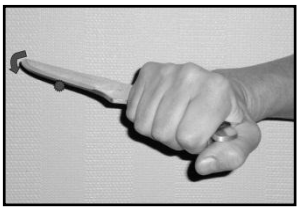
Le bord cubital de la main est orienté vers le bas. Le fil de la lame est situé du côté du bord cubital de l'avant-bras.
L'attaque est dirigée du haut vers le bas.

La cible est la tête, le visage, le cou ou le haut du torse.

b) Coup de type frappe de l'aile

La paume est orientée vers le sol avec le couteau placé horizontalement.
Le fil de la lame est situé du côté du bord cubital de l'avant-bras.
L'attaque est un mouvement en revers, à 180°, partant de l'intérieur vers l'extérieur.
C'est une frappe de côté, pointe du couteau vers l'avant.
La cible est la tête, le cou ou le torse.

c) Coup de type frappe du faucheur



La paume est orientée vers le sol avec le couteau placé horizontalement.
Le fil de la lame est dirigé vers la cible, lame située à l'horizontal.
L'attaque est un mouvement circulaire partant de l'extérieur vers l'intérieur.
La cible est le visage et le cou.

- **Saisie du couteau en supination (le pouce est situé au-dessus) :**

d) Coup piqué au ventre

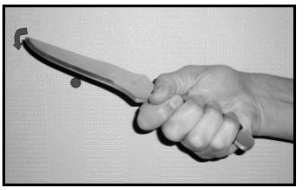
Les doigts repliés sur le manche sont orientés vers le bas.
Le fil de la lame situé vers le bas est plus ou moins parallèle au sol.
L'attaque est une frappe directe, un coup porté horizontalement en piqué.
La cible est le ventre, le torse, le cou, le visage.

Cette technique de frappe peut aussi s'effectuer avec un mouvement de vrille du poignet, appelé aussi la frappe en marionnette. C'est un mouvement de pronosupination (supination et pronation).

e) Coup de l'éventreur

Les doigts repliés sur le manche sont orientés vers le bas.
Le fil de la lame est situé vers le haut.
L'attaque est constituée d'un geste double : une frappe en piqué et remontante.
La cible est la cuisse (zone fémorale), le triangle génital, le ventre, l'estomac, le cou.

e) Coup en taille



C'est une frappe oblique.
Le fil de la lame est dirigé vers la cible.
La cible est le visage, le cou, l'intérieur du bras, l'arrière des jambes.
Cette frappe est une technique de feinte par excellence.
Le coup en taille est redoutable car il permet de feinter une première attaque puis de revenir avec une frappe en revers, on parle alors d'une frappe en aller-retour.

Il résulte donc des différentes manières de tenir le couteau plusieurs possibilités de frappe :

- des attaques hautes
- des attaques basses
- des attaques latérales
- des attaques de revers
- des attaques en pique
- des attaques téléphonées (des feintes)

Autant d'attaques variées franches ou dynamiques qui exigent des défenses mobiles, rapides pour se dégager de la trajectoire du couteau. Cependant, pour s'intéresser et s'entraîner efficacement aux défenses contre les attaques au couteau encore faut-il connaître les erreurs courantes de comportement faites devant un agresseur armé.

15.4 Erreurs mortelles face au couteau

L'analyse des cas d'agression ou de rixe au couteau révèle des erreurs de comportement - elles sont définies ainsi par les spécialistes - qui sont souvent fatales à celle ou celui qui les commet.

NE PAS… NE JAMAIS…

1) Rester près de quelqu'un qui a un couteau à la main.
Vous avez l'obligation vitale de vous déplacer hors de la trajectoire du couteau, de changer de position, de sauter, d'aller à gauche et à droite, ou inversement, de reculer (mais peu). Vous réduisez ainsi les possibilités de l'agresseur de pouvoir vous poignarder. C'est la base de toute défense contre le couteau ***parce que la DISTANCE est toujours votre ALLIÉE !***

2) Se positionner sur la ligne d'attaque de l'agresseur.
Si ça tombe sous le sens, cela est contredit tout le temps à l'entraînement, les élèves ont une fâcheuse tendance à se "fixer" devant l'agresseur, un peu à l'image du rongeur

hypnotisé par le serpent. Hélas, la même chose se produit dramatiquement dans la rue pour la victime tétanisée par la peur.

3) Croire que l'agresseur va se contenter d'une seule frappe.
Bien au contraire, la plupart des attaques sont du type "frappe piston" ou encore "machine à coudre". Ce sont des frappes à répétition !
Deux facteurs sont à prendre en compte ici :

- **la rage** de vouloir blesser ou tuer qui s'empare du prédateur. Rien ne peut arrêter son mouvement de violence, de folie meurtrière qui s'empare de celui qui veut tuer avec un couteau. Il frappe et frappe encore. C'est tout à fait différent du délinquant qui, pour s'échapper, sort un couteau pour planter, généralement une fois, celui qui lui fait barrage, afin de garantir sa fuite.

le **mouvement fonctionnel du bras** que l'expert en self-défense Moni Aizik http://www.commandokravmaga.com nomme le système d'envoi. Ce système d'envoi est structuré par l'épaule, le coude, le poignet, le bras, l'avant-bras et la main. L'ensemble est actionné par la chaîne des muscles extenseurs. Concrètement, cela signifie que l'agresseur qui frappe une fois est naturellement appelé à frapper plusieurs fois. Les journaux rapportent fréquemment le cas de victimes agressées de plusieurs dizaines de coups de couteau ! À titre d'exemple, l'expert en self-defense Jim Wagner http://www.jimwagnertraining.com a une façon bien à lui de démontrer cette situation. Il enduit de rouge à lèvres le tranchant arrondi d'un couteau dont la lame a une forme elliptique. Il place le couteau dans sa ceinture derrière son dos à l'insu de ses élèves. Il demande ensuite à un stagiaire d'enfiler un tee-shirt de couleur claire et de venir le menacer. En l'espace de deux secondes, l'élève reçoit une vingtaine de coups de couteau tracés au rouge lèvres sur le torse, le cou, les bras. L'élève ne peut en aucun cas arrêter le geste de frappe répété. Impressionnant !

4) Tenter de saisir le couteau.
C'est folie, vous vous couperiez immédiatement les mains. Avec vos mains ensanglantées auxquelles s'ajouterait la sueur qui perle à cause de la peur, vous seriez immédiatement dans l'impossibilité de poursuivre votre défense. Vos mains glisseraient sans force sur la lame, sur les mains et les poignets de l'agresseur. L'issue en serait alors inexorablement fatale.

5) Essayer de bloquer le poignet, de frapper l'agresseur.
L'agresseur retirerait son couteau pour vous poignarder de nouveau. Nous l'avons expliqué précédemment, le système d'envoi mis en œuvre par les articulations de l'épaule, du coude et du poignet est extrêmement puissant, surtout lorsque le bras de l'agresseur est plaqué contre son torse. C'est la frappe en aiguille, façon machine à coudre, qui vous pique et vous transperce avec une rapidité follement mortelle.

6) Attendre une seconde attaque dans une position figée, à la manière de certains arts martiaux.
En supposant que vous ayez pu échapper à la première frappe au couteau… Seul le mouvement de déplacement accompagné d'une esquive avec le bras peut vous laisser le temps de préparer une défense efficace ou votre fuite, ne l'oubliez pas.

7) Tenter de renverser l'agresseur en luttant avec lui.
Tant que l'arme n'est pas neutralisée, ne faites rien qui vous rapproche de l'agresseur. Le couteau pénètre dans la chair à grande vitesse. Très souvent, le blessé n'a même pas senti le couteau s'enfoncer dans son ventre.

Il me revient un souvenir de jeunesse. Je revenais du collège à vélo, j'ai dérapé et je suis tombé sur la roue arrière sans pouvoir me remettre debout. Un passant a du m'aider (difficilement) à me relever. Pourquoi ? Je m'étais tout simplement embroché la fesse droite sur l'une des ailes du papillon (l'écrou de serrage de la roue, en forme d'aile, écrou qu'on ne trouve plus sur les vélos de nos jours). Soit 3 cm de métal enfoncé dans la chair ! Et je n'ai rien senti lors de la perforation ni même lors de l'extraction en me relevant. La peur était là, le sentiment de honte aussi… elles avaient tout enveloppé, jusqu'à mes moindres sensations physiques…

8) Se déplacer vers l'arrière.
Il faut, de préférence, privilégier le déplacement de côté, latéral. C'est le seul qui permet de se protéger vraiment en sortant de l'axe. On se déplace toujours plus vite vers l'avant que vers l'arrière surtout lorsqu'il faut simultanément se protéger avec les mains tendues vers l'avant. Le forcené qui veut vous faire la peau ira donc plus vite que vous ! Ajoutons qu'en reculant, vous pouvez trébucher. C'en est alors fait de vous ! Et pour plagier une publicité, n'oubliez pas de bouger pour éliminer … la menace, mais bougez sur le côté extérieur du bras armé de préférence.

9) Faire des mouvements compliqués.
Éviter toute défense qui exige plus d'un ou deux pas, plus d'une ou deux manœuvres. Pourquoi ? C'est éminemment simple. Les études faites dans le domaine des agressions démontrent que très peu de techniques sont employées lors d'une [self-]défense ou d'une bagarre. Le cerveau refoule la plus grande partie de ce qu'il sait à cause de l'effet tunnel déjà évoqué dans ce livre. Seuls restent les gestes les plus simples, mais ils ne peuvent être efficaces que si on a appris à les contrôler. C'est le rôle de la self-défense que de l'enseigner dans une logique situationnelle.

10) Donner de coups de pieds, surtout pas de coups de pieds hauts.
Lorsque vous levez la jambe, l'intérieur des cuisses est une voie d'accès facile pour le coup de couteau, une coupure sur une artère fémorale et c'est la mort assurée ! N'oubliez pas le niveau de tension qui peut être le vôtre lors d'une telle agression. On perd plus en efficacité avec ses jambes qu'avec ses mains dans une telle circonstance.

Le risque de se trouver également déséquilibré est à prendre en compte. Le coup de pied est donc à employer - selon le type de défense utilisée – après esquive et contrôle du bras armé.

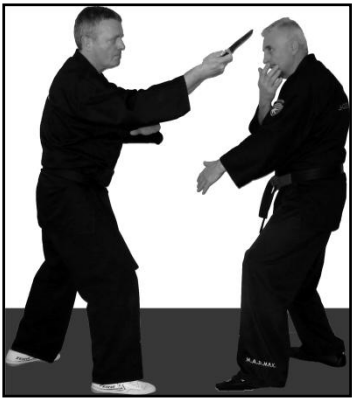
Conseils pour se défendre contre les agressions au couteau

Les arts martiaux sportifs ne préparent pas à la manière dont les délinquants manient le couteau parce qu'ils ne sont pas conçus dans l'esprit de la rue. Les maîtres en arts martiaux traditionnels sont conscients que les techniques défensives contre couteau enseignées dans les dojos sont des chorégraphies, parfois compliquées. Dans la rue, au mieux, ces techniques se révèlent inopérantes, au pire, elles sont suicidaires.

15.5 Conseils pratiques

À condition de la voir venir… voici quelques conseils pour faire face à l'attaque au couteau.

Conseil 1 : Savoir mettre en œuvre une bonne gestion tactique de l'environnement où se situe l'agression, intérieur (couloir, ascenseur, escalier, galerie,…) ou extérieur (rue, parking, parc…). Être vigilant(e) - Observer – Écouter - Détecter les opportunités matérielles et humaines pour se défendre si besoin est, …



Conseil 2 : S'assurer de la possibilité d'une issue, d'une porte de sortie, d'un accès qui permettra d'échapper à l'agression car l'objectif est d'abord, dans la mesure du possible, de s'éloigner très vite, surtout si l'agresseur muni d'un couteau feinte ses attaques.

Conseil 3 : Sortir de l'axe d'attaque en étant le plus mobile possible, en mouvement très rapide, afin de créer une indispensable distance de sécurité.

Conseil 4 : Utiliser le mobilier (tables, chaises, poubelles..) pour créer des obstacles, jeter des objets dans les jambes de l'agresseur pour le faire trébucher. Dans une rue ou un parking, contourner les voitures, les parcmètres, les piliers, les arbres, pour perturber, compliquer, empêcher la tentative d'agression.

Conseil 5 : Se servir des objets à portée de main (barrette, casquette, ceinture, clés, livre, mallette, sacoche, stylo, vêtement…) pour en faire des armes improvisées afin de contrer l'agresseur et son couteau.

Conseil 6 : Protéger ses zones vitales (visage, carotides, cœur, artère sous l'aisselle, artère fémorale) dès que le contact s'avère inévitable. Attention à ne pas exposer la face interne de ses bras. Utiliser une position de garde défensive de type bouclier ou mains croisées.

Conseil 7 : Esquiver en se déplaçant sur l'extérieur du bras armé de l'agresseur. C'est la meilleure manière de se mettre à l'abri tout en facilitant la défense passive (s'échapper) ou la défense active (lutter).

Conseil 8 : Contrôler le bras de l'agresseur - jamais sa main ou son poignet (attention à la puissance propulsive et rétroactive du système d'envoi). Attention, proscrire les blocages en croix, haut ou bas, (risque de subir là aussi l'effet retour du système d'envoi), donc exclure le blocage de face, de préférence.

Conseil 9 : Frapper l'agresseur avec les mains, les coudes, les genoux, les pieds en enchaînant les coups (1, 2, 3). Renverser l'agresseur. Attention de ne jamais tomber au sol avec lui, surtout s'il tient encore son arme !

Conseil 10 : Désarmer l'agresseur par torsion du poignet, frappe du dos de la main, arrachement du couteau. Bien sûr seulement dans le cas où cela s'avère possible, car il y a toujours un risque de coupure grave. Il faut donc avoir le geste précis.

Conseil 11 : S'échapper le plus rapidement possible, en récupérant l'arme, si possible, ou en la projetant le plus loin possible avec le pied si elle est tombée sur le sol durant la défense. Attention, ne pas courir avec l'arme à la main, la loger immédiatement dans une poche ou un sac pour s'en débarrasser discrètement dans une poubelle, un égout….

Ne jamais transporter une arme sur soi, il suffit d'imaginer les conséquences d'un contrôle d'identité, d'une palpation, d'une fouille de son sac seulement 300 mètres après l'agression…

Conseil 12 : Être et rester réaliste. Ne pas oublier que le stress, la peur, l'effet tunnel sont toujours présents à chaque niveau de conseil ci-dessus. S'en souvenir toujours car la tension et le survoltage modifient profondément la perception de la réalité et les capacités d'action et de réaction.

Ces douze conseils sont utiles, ils le seront plus si l'alerte suivante est donnée :

Toute lutte contre un agresseur armé se termine très souvent avec des blessures (coupures aux mains, aux bras au minimum). Il faut l'accepter car c'est bien souvent la condition de la survie.

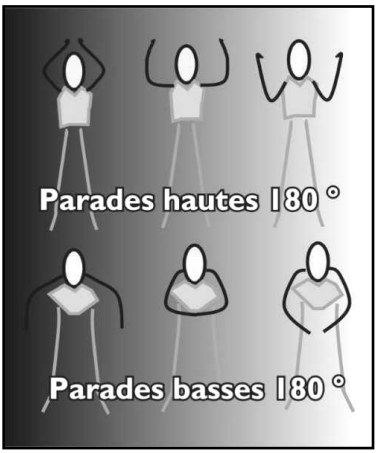
15.6 Gestion des parades contre le couteau

Pour contrecarrer les attaques au couteau, la self-défense emprunte aussi aux pratiques des arts martiaux. Sa force est d'avoir extrait et recensé les parades en 5 catégories de tactiques :

1) TACTIQUE DU SERPENT
Cette pratique en appelle à la souplesse et à la rapidité de déplacement.
C'est la logique du balancier par l'esquive.

2) TACTIQUE DU BOUCLIER
Cette pratique en appelle au geste court et dur.
C'est la logique de la protection par l'opposition forte.

L'agression au couteau s'effectue à bout portant, à distance du bras. Pour l'agresseur, il s'agira de toucher la victime pour la frapper et ou la saisir pour la contraindre. La tactique du bouclier constitue une réponse souvent évidente car elle relève d'abord du geste réflexe. À cet effet, le krav maga propose une forme très efficace nommée 360° qui a le mérite d'éduquer le réflexe jusqu'à le transformer en arme défensive. Le geste naturel devient instrument de protection de soi.



Cette tactique implique une très forte réactivité : Bloquer et frapper simultanément, puis contrôler.

3) TACTIQUE DE LA SERRE
Cette pratique en appelle à la saisie et la poigne.
C'est la logique de l'emprisonnement qui consiste à attraper le poignet ou le bras.

4) TACTIQUE DE L'ECARTEMENT
Cette pratique en appelle à la distance et la fluidité.
C'est la logique de l'éloignement par la poussée.

Certaines écoles de self-défense fondent leur enseignement sur une seule base de travail, d'autres conjuguent ces trois tactiques pour les fondre en une quatrième :

5) TACTIQUE DE L'ADAPTATION
C'est la logique contextuelle en fonction des circonstances et du terrain.

Chaque tactique répond à une problématique, il est donc nécessaire de savoir utiliser l'une des quatre tactiques ci-dessus.

Le conditionnement (le geste mille fois répété) est certes utile, peut même sauver une vie, mais il est aussi souvent inadapté et dangereux.

L'acteur de la self-défense se doit de privilégier le réflexe approprié, parfois même contre son geste préférentiel.

C'est le choix de la self-défense M.A.D.MAX. qui, se fondant sur la situation, privilégie l'adaptation.

Mais l'adaptation implique, d'avoir à sa disposition une palette suffisamment large de techniques défensives efficaces. Cela exige, bien entendu, de savoir s'en servir.

15.7 Types de désarmement

Quatre types de désarmement du couteau à mains nues sont présentes dans la self-défense M.A.D.MAX.. Nous allons voir quels en sont les avantages et les inconvénients.

1) Désarmement par clé de bras

Le bras est mis en hyper extension au niveau du coude, la douleur vive provoque le lâcher de l'arme.

Avantage : le bras est verrouillé et le système d'envoi de l'agresseur neutralisé. Il est possible de le frapper et de l'amener au sol en toute sécurité.

Inconvénient : Le défenseur n'a pas le contrôle de l'arme car elle tombe sur le sol et l'agresseur ne peut la récupérer. Si elle est proche de lui, il la repoussera au loin d'un coup de pied. Un risque est à souligner : l'arme peut être ramassée par un autre agresseur…

2) Désarmement par torsion du poignet

Le bras armé est contrôlé à la suite d'une frappe du couteau en revers, d'une attaque en pique ou d'une frappe en pic à glace suivi d'un dégagement à l'extérieur du bras armé. Le contrôle du bras sous l'aisselle autorise le désarmement pas torsion du poignet et la saisie simultanée de l'arme avant qu'elle n'échappe de la main de l'agresseur.

Avantage : le bras est verrouillé et le système d'envoi de l'agresseur neutralisé. Il est possible de le frapper et de l'amener au sol en toute sécurité.

Inconvénient : Le défenseur peut rater la saisie de l'arme et la laisser tomber sur le sol (main moite, précipitation dues au stress), il ne pourra la récupérer. Si elle est proche de lui, il lui faudra la repousser au loin d'un coup de pied par mesure de sécurité. Conséquence possible à rappeler : l'arme peut être ramassée par un autre agresseur…

3) Désarmement par frappe

Après le contrôle du système d'envoi (le bras armé), la frappe peut être effectuée par un atemi avec l'avant-bras (façon manchette de catcheur), un atemi du tranchant de la main, un coup de poing ou poing marteau.

Avantage : La puissance de frappe sur le dos de la main "casse" le poignet de l'agresseur et le couteau chute instantanément sur le sol.

Inconvénient : L'arme est parterre, le défenseur ne pourra la récupérer. Si elle est proche de lui, il devra l'éloigner d'un coup de pied par mesure de sécurité. Conséquence possible là encore : l'arme peut être ramassée par un autre agresseur…

Il existe d'autres manières de désarmer, citons :

La double frappe en opposition avec les deux mains qui est une spécificité du Kapap, système de self-défense israélien.

Le désarmement par arrachement du couteau conçue par le Krav-maga, autre système plus récent de self-défense israélien.

Deux désarmements intégrés à la self-défense M.A.D.MAX..

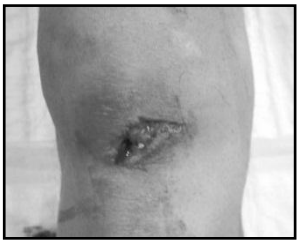
15.8 Danger des frappes au couteau

Des photos qui se passent de tout commentaire

Blessures au visage

Blessures au cou

Blessures au torse, face et dos



Blessure au genou

Blessure à la main

Chapitre 16 : Survivre à une agression au pistolet

16.1 Deux logiques, pour ou contre

Face à une arme à feu deux questions se posent immédiatement :

- Doit-on ou non se défendre?
- Peut-on ou non se défendre?

Évidemment, en matière de réponse, on trouve des avis opposés, pour ou contre.

S'il s'agit de protéger des biens matériels, surtout s'ils appartiennent à une institution ou une entreprise, on conseillera raisonnablement de ne rien tenter en cas d'agression. Mais s'il s'agit de sauver sa vie, celle de son conjoint, de ses enfants menacées par un malfrat, on peut voir les choses autrement et vouloir le désarmer.

Des instructeurs de systèmes d'auto-défense différents ont démontré, en différentes circonstances, en particulier devant des spécialistes du GIGN ou du RAID en France, du SWAT aux USA, Spetnaz en Russie qu'il est en effet possible d'ôter son pistolet à un agresseur armé avant qu'il n'ait eu le temps d'appuyer sur la détente. Un système de défense contre les armes à feu peut donc s'avérer efficace.

D'autres instructeurs – mais il faut souligner que ce sont des pratiquants d'arts martiaux traditionnels - se refusent à proposer des techniques défensives contre les armes à feu car, selon eux et contre elles, il n'y a qu'une autre arme à feu, un gilet pare-balles ou un blindage qui peuvent être réellement efficaces. Selon leur point de vue basé sur leur propre maniement du pistolet, ils considèrent que le doigt presse toujours plus vite une détente qu'il n'est possible de pivoter, esquiver, bloquer ou frapper. Le coup de pied donné dans le pistolet pour désarmer l'adversaire, c'est vraiment super… au cinéma. Ils affirment qu'un instructeur sérieux ne devrait pas proposer de système défensif contre les armes à feu.

Deux logiques, pour ou contre, s'opposent…
M.A.D.MAX. a rejoint l'avis des praticiens qui enseignent des techniques de self-défense pour contrer les agresseurs armés d'un pistolet, bien sûr, sous les conditions qui vont être développées ci-après.

16.2 Conditions de la défense contre une arme à feu

Se protéger contre une agression avec arme à feu exige, de manière incontournable, que soient réunies trois conditions :

- **Être vraiment entraîné**

L'honnêteté oblige à préciser plutôt avec beaucoup d'entraînement car une erreur d'appréciation de la situation se révèle immédiatement mortelle. On en déduira que les défenses contre les armes à feu ne doivent s'envisager qu'en pleine certitude de ses moyens techniques défensifs, et en toute dernière extrémité (menace réelle d'exécution).

Faire preuve d'un vrai bon sens

Toute défense se fera à courte distance - l'agresseur tenant son arme à moins de 30 centimètres de sa victime - ne la réaliser que s'il ne vous est pas possible de sauver votre vie autrement. Le jeu en vaut-il la chandelle surtout pour de l'argent, une fois mort qu'en ferez-vous ? Ne jouez pas avec votre vie ! Pensez à vos proches.

- **Être en mesure de déployer une certaine maîtrise de soi**

Il ne faut jamais oublier les effets perturbateurs du stress. Les éprouver, cela arrive à toutes les victimes, à des degrés divers, les éprouver et pouvoir agir malgré eux, c'est tout autre chose. Peu de gens en sont réellement capables et c'est toujours au pied du mur qu'on voit le maçon. Les super instructeurs dans les dojos, dans les salles de démonstration, sur les podiums, dans les livres ou les vidéos peuvent être méconnaissables en situation réelle de menace de mort. Là, on ne joue plus !

Seules les victimes peuvent parler de la manière dont elles ont réagi…

16.3 Armes à feu de poing

16.3.1 Deux types d'armes à feu

Nommées aussi armes de poing, on en distingue deux catégories : les pistolets et les revolvers.

Le révolver est fabriqué avec un barillet rond contenant la plupart du temps 6 balles. Il est réputé plus précis que le pistolet.

Le pistolet, dit semi-automatique, possède un chargeur de 7 (comme le colt) à 31 balles (comme le glock), cette quantité de balles varie selon les modèles.

16.3.2 Deux types de présentation d'une même réalité

Doit-on parler de ligne de tir ou bien de zone de tir ? (Ici, le pistolet est braqué sur un individu à hauteur de poitrine)

- La ligne de tir (ou de feu) est le prolongement de l'axe du canon d'une arme au moment du départ du coup. Cette appellation est juste si l'arme est chargée avec des balles compactes.

- La zone de tir (ou de feu) est le prolongement de l'axe du canon d'une arme au moment du départ du coup se déployant sous la forme d'un cône. Cette appellation est juste si l'arme est chargée avec des balles fragmentées et parce que l'arme dégage toujours de la poudre et des fragments de métal qui peuvent sauter aux yeux.

La zone de feu est étendue.

Faire attention au déplacement de la zone de feu.
- Si vous saisissez l'arme pour la déplacer sur le côté, vous exposez automatiquement toute personne se trouvant près de vous.
- Si vous déplacez l'arme vers le bas et que l'arme crache sa balle sur un sol dur, il y aura un rebond et la balle peut finir par vous toucher.
- Si vous déplacez l'arme vers le bas et que la balle sort, il vaut mieux que ce soit sur un sol en terre (en extérieur) ou une moquette (en intérieur).

Plus l'arme est proche d'une personne plus la zone de feu se concentre sur elle.

16.4 Processus P.T.t. dans l'action défensive de survie

M.A.D.MAX a développé le processus **P.T.t.** qui se base sur les résultats de plusieurs études faites en matière de comportement d'agresseurs armés et d'analyses de situations d'agression. Trois éléments composent ce processus : (**P**) - **Psychologie** - (**T**) - **Tactique** – (**t**) **technique**, décrits ci-après :

Pour l'explication, le revolver pointé avec la main droite en direction de la poitrine. Inversez le processus défensif si l'arme est tenue dans la main gauche.

(P) – Psychologie : L'objectif est de réduire la tension nerveuse de l'agresseur.
N'oubliez pas que vous êtes sous l'effet de la surprise et de la peur. Parlez à l'agresseur ("Ne tirez pas !" … "Qu'est-ce vous me voulez ? " … "Ne me faites pas de mal !" …).

L'obliger à réfléchir et à répondre occupe son champ cognitif (sa pensée), ce qui peut le distraire un court et précieux instant. En ne vous opposant pas à lui, vous n'augmentez pas sa propre tension car il ne sent pas la moindre de résistance de votre part. Laissez-lui croire que vous vous êtes prêt(e) à accéder à ses exigences.

En parlant, vous évacuez aussi une partie de votre propre stress tout en engageant votre tactique défensive à son insu. Vous pliez mais vous ne cédez pas !

Quand l'agresseur s'en rendra compte, il sera trop tard pour lui. Attention, l'agresseur est sur ses gardes, il peut ne pas être dupe de votre intention. Aussi faites diversion en parlant "tranquillement", ne criez pas, vous risqueriez de le provoquer. Levez les mains dans un mouvement résigné, ne manifestez aucune réaction d'hostilité.

(T) - Tactique : Pour vous mettre en situation d'agir concrètement, tout en parlant.
Vous levez vos mains nécessairement à hauteur de l'arme.
Vous déplacez légèrement votre pied (celui qui est en face de la main armée) vers l'avant sans qu'il y paraisse. Il se déplace dans la direction où vous allez déployer votre technique défensive.

Attention : Bouger vos mains en même temps que votre pied, sans à coup, naturellement. Le repositionnement du pied est imperceptible lorsqu'il est effectué dans l'instant où vous levez les mains.

En aucun cas, vous ne devez donner l'impression de vous mettre en garde défensive. Ne fixez pas votre agresseur dans les yeux afin de ne pas le renseigner sur votre intention ! Vous allez pouvoir engager votre technique. Si l'agresseur vous ordonne de ne pas bouger, stoppez net votre mouvement !

Autre chose, ne vous trompez pas : n'inversez pas le mouvement en reculant le pied opposé à la main armée car vous augmentez inutilement la distance qui vous sépare de l'arme. Bien sûr, le placement de votre pied est superflu s'il occupe déjà la bonne position.

Notez bien que les actions (**P**) **Psychologie** et (**T**) **Tactique** sont pratiquées de manière simultanée.

(**t**) - **Technique** : Elle doit s'enclencher de manière simple sans mouvement d'appel et réalisée à la vitesse d'un geste réflexe.

La condition majeure pour la réussite de cette défense est de saisir l'arme impérativement par le canon en sortant de l'axe de tir.

En attrapant le canon de l'arme avec votre main gauche, déplacez-vous simultanément à l'extérieur du bras droit de l'agresseur, épaule contre épaule, et frappez son visage avec force, main ouverte, en répétant 3 fois la frappe. Sans lâcher l'arme tenue dans la main gauche, glissez la main droite sous le canon et verrouillez-le avec vos deux mains.

Retournez l'arme verticalement en direction de l'agresseur, le frapper du pied à l'entrejambe tout en lui arrachant l'arme de la main.

Réduire la distance avant d'agir

Distance favorable

Saisir l'arme en sortant de l'axe de tir

Frapper, répéter la frappe

Saisir l'arme à deux mains

Retourner l'arme vers l'agresseur
Frapper du pied

Reculer en tenant l'agresseur en joue

Notez bien qu'il s'agit d'un exemple, pour ce type d'agression, d'autres défenses sont évidemment possibles.

Dans la deuxième partie du livre plusieurs "mises en situation défensives" sont présentées.

Chapitre 17 : Localisation des points vitaux et leur maniement

Il existe aujourd'hui plusieurs ouvrages extrêmement complets sur l'étude des points vitaux. Ce chapitre se veut seulement un apport simple et pratique pour une application de self-défense, laquelle n'exige ni spécialisation, ni expertise dans une confrontation de rue.

Le corps humain tout entier peut être considéré comme un point sensible. En effet, selon la partie du corps frappée plus ou moins violemment, il peut en résulter une vive douleur, une perte de conscience ou bien la mort. Aussi, ce chapitre insiste sur les points qui favorisent la neutralisation de l'agresseur sans le mettre en danger de manière irréversible ou provoquer sa mort. Là encore, il convient d'observer dans la limite du possible la notion de légitime défense.

La pratique de la self-défense impose une bonne connaissance des points sensibles pour pouvoir :

- les utiliser avec discernement,
- éviter toute erreur ou toute imprécision,
- apprendre à se construire un système de défense qui met hors de portée ses propres points mortels.

Ce chapitre, nous l'avons dit, ne prétend en aucune façon à l'exhaustivité du sujet. Il a seulement pour finalité de sensibiliser, d'intéresser et donner envie d'aller plus loin. Les explications qui suivent situent chacun des points vitaux, ainsi que leurs effets.

17.1 Points vitaux et points sensibles

Le corps possède près de 300 points vitaux différents sur lesquels une attaque précise et puissante peut provoquer un traumatisme pouvant conduire jusqu'à la mort. Mais tous ces points ne sont pas identiquement sensibles et l'effet produit sur eux dépend de l'efficacité de l'attaque. En self-défense, leur connaissance permet :

- d'identifier les cibles à viser sur l'agresseur,
- de connaître ses propres points faibles à protéger en priorité.

On considère qu'une attaque efficace portée sur l'un d'eux provoque une onde de choc qui se propage aux points vitaux les plus proches.

On distingue trois zones regroupant les points vitaux et sensibles :

- Zone haute : visage, cou et nuque
- Zone moyenne : poitrine, ventre, dos, reins et côtes

- Zone basse : bas-ventre et jambes

En self-défense, c'est le point vital accessible qui intéresse le pratiquant parce qu'il doit pouvoir être touché d'une manière efficace, c'est-à-dire avec :
- une force suffisante,
- un angle précis,

devant entraîner selon les cas :
- l'engourdissement, la paralysie,
- l'inconscience,
- la mort.

Les attaques sur les nerfs peuvent causer des nausées, des maux de tête, ou pire.

Les conséquences d'un impact sur les points vitaux sont indiquées par les valeurs suivantes :

1	douleur modérée
2	douleur aiguë
3	douleur sévère
4	Inconscience Paralysie temporaire
5	Létal, fatal, mortel

Nous insistons sur le fait que les informations suivantes n'ont d'autre objectif que de servir - dans une logique défensive - à initier aux points vitaux.

17.2 Préparation à la pratique des points vitaux

La self-défense M.A.D.MAX. encourage la pratique d'un entraînement de base pour développer des mouvements habiles, puissants et efficaces et améliorer les qualités défensives de saisie et de contrôle de l'agresseur.
Il est conseillé de :
- ne jamais pratiquer un exercice en cas de contre-indication médicale.
- ne jamais forcer un seul mouvement.
- travailler graduellement chaque exercice, 3 à 5 mouvements pour commencer et augmenter progressivement en fonction de vos capacités.
- Cesser tout exercice en cas de douleur et de consulter votre médecin.

Debout, se mettre en position assise dite "du cavalier" (pieds parallèles, jambes écartées et légèrement fléchies, dos droit).

A/ Exercice de rapidité de la saisie : bras tendu
1) Fermer et ouvrir les mains avec l'intention de saisir un objet.
2) Agiter les doigts (sauf le pouce) comme une aile.
3) Même exercice mais en déplaçant la main de droite à gauche.
4) Ramasser une pièce de monnaie dans la main d'un partenaire.
5) Cueillir des feuilles sur une branche.

B/ Exercice de puissance de la saisie :
1) Au départ, bras croisés, fermer et ouvrir les mains pour saisir du vide devant soi.
2) Se concentrer sur ses doigts et les replier un par un.
3) Ramasser des pièces de monnaie posées sur une table.
4) Au départ, un bras tendu avec la main ouverte, l'autre à la taille avec le poing fermé, alterner les bras en saisissant un objet imaginaire avec le pouce, l'index et le majeur.

C/ Exercice de répulsion : avec les doigts
1) En position de pompes, rester plusieurs minutes sur les doigts.
2) Effectuer quelques pompes sur les doigts.

D/ Exercice de torsion : Yeux fermés, se concentrer sur les poignets
1) Bras tendu, doigts serrés sauf entre le majeur et l'annulaire, effectuer 10 torsions à droite, 10 torsions à gauche.
2) Même exercice en tenant une baguette (80 cm de longueur minimum).
3) Casser des petites branches avec les doigts dans un mouvement de torsion.

E/ Exercice de force et de vitesse :
1) Accrocher un poids à un bâton par une ficelle, le poids est à la hauteur des pieds, les bras sont tendus devant le corps. Rouler le bâton pour faire monter le poids (poignets tournant vers le haut).
Dérouler dans l'autre sens.
2) Accrocher un poids à une ficelle et la ficelle entre le pli du coude et le biceps. Bras tendu, soulever le poids plusieurs fois.
3) Soulever plusieurs fois un parpaing saisi entre les doigts.

F/ Exercice de saisie et torsion :
1) Saisie opposée : dégagement haut, interne et externe sans déplacement.
2) Saisie croisée : dégagement haut, interne et externe sans déplacement.
3) Saisie opposée : dégagement haut, interne et externe avec déplacement.
4) Saisie croisée : dégagement haut, interne et externe avec déplacement.

G/ Exercice de contact : Action kinesthésique
1) Yeux ouverts, poignets en contact avec ceux du partenaire, sentir le mouvement de déplacement de ses bras pour neutraliser sa frappe.
2) Yeux fermés, poignets en contact avec ceux du partenaire, sentir le mouvement de déplacement de ses bras pour neutraliser sa frappe.

Zones cibles pour les exercices d'applications
- aux doigts
- aux poignets
- aux coudes
- aux épaules
- au cou
- à la taille
- aux jambes

Types de mouvements
- saisie des muscles
- pression sur les cavités
- frappe sur les organes

Entraînement défensif
Le travail sur les techniques décrites vise à en faire des techniques efficaces et applicables en confrontation réelle. Pour y parvenir, l'entraînement est le maître mot.

Dans les pages suivantes vous sont présentés les points vitaux principaux et les types d'action à mener sur chacun d'eux.

17.3 Pratique des points vitaux

Dans le but de casser l'agressivité, de contrôler l'agresseur ou de le mettre k.o., on peut classifier au nombre de trois les techniques d'action sur les points vitaux qui sont de :

Frapper
- Les TECHNIQUES DE FRAPPE visent essentiellement les points vitaux névralgiques. Certaines peuvent provoquer une issue fatale.

Pincer
- Les TECHNIQUES DE PINCEMENT visent à établir le contrôle de l'agresseur par un blocage articulaire, musculaire ou tendineux jusqu'à son immobilisation et sa neutralisation complètes.

Presser

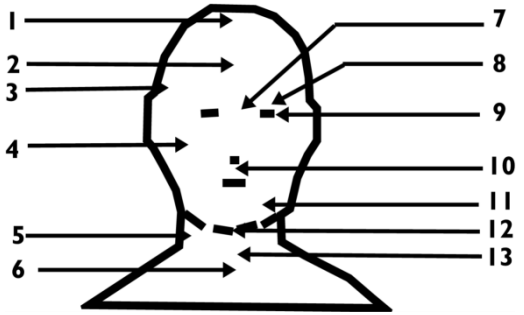
- Les TECHNIQUES DE PRESSION agissent par engourdissement des membres de l'agresseur.

L'action sur les points vitaux peut avoir pour effet :

- La **DISJONCTION** des muscles et des tendons.
- La **DISLOCATION** des os et des articulations (ex : doigts de la main).
- Le **BLOCAGE** de la respiration (ex : trachée).
- La **PRESSION** sur la circulation sanguine (ex : veine, artère) et les cavités (ex : bout des doigts, nuque, plexus solaire).

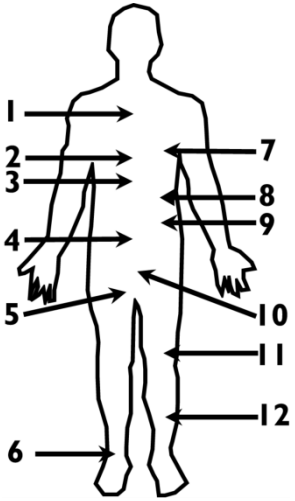
Attention : En pratique, la frontière entre ces 4 catégories n'est jamais aussi nette.

17.4 Synthèse des points de la tête



N^{os}	Description
1	Dessus de la tête
2	Front
3	Tempes
4	Pommettes
5	Artère du cou
6	Trachée cervicale
7	Glabelle
8	Cavité orbitaire
9	Bille de l'œil
10	Commissure nasale
11	Mâchoire
12	Menton
13	Pomme d'Adam

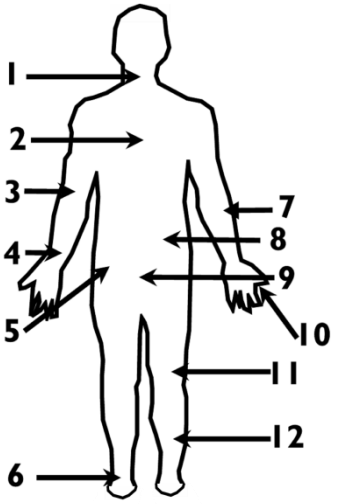
17.4.1 Synthèse des points de face



N^{os}	Description
1	Centre du thorax
2	Bas du sternum
3	Plexus
4	Centre de l'abdomen
5	Intérieur de la cuisse
6	Centre de la cheville
7	Poumon
8	Flanc du thorax
9	Creux de la taille
10	Aine
11	Rotule
12	Tibia

17.4.2 Synthèse des points du dos

N^{os}	Description
1	Nuque
2	Colonne vertébrale (points particuliers)
3	Extérieur du haut du bras
4	Poignet externe
5	Nerf de la hanche
6	Tendon d'Achille
7	Coude, en dessous
8	Reins
9	Coccyx
10	Creux entre pouce et index
11	Creux du genou
12	Mollet



Chapitre 18 : Conseils pour la défense au sol

Il existe nombre de méthodes de combat au sol (grappling, judo, ju-jitsu, sambo…) avec de multiples techniques qui sont toutes très valables dans un registre sportif. Certaines d'entre elles peuvent être appliquées en défense de rue mais il ne faut jamais oublier qu'on est dehors, sur le sol, sur du dur. Dans la rue les choses sont toujours très différentes, pas de tatami ! Pas de ring ! Pas de règles sportives ! Pas de juge sportif ! Pas de chrono !…

18.1 Diversité des situations

Il s'agit d'une grande variété dont voici un court aperçu :

- Type de sol, obstacles physiques dont certains peuvent être dangereux,
- Type d'agresseur (taille, poids, force, pratique combative, nocivité, muni d'une arme…), présence d'un autre agresseur…
- Type de contact au sol après la chute : Êtes-vous "sonné" ? Êtes-vous blessé ? Êtes-vous dominé par l'agresseur, étranglé, frappé, bras pris, bras non pris ?
- Bien entendu ces interrogations peuvent aussi s'appliquer à votre avantage...

18.2 Conseils pour faire face

Contre l'agression au sol, plusieurs conseils non hiérarchisés et non chronologiques vous sont proposés. Seule la situation dans laquelle vous vous trouvez doit conduire votre décision d'agir de telle ou telle autre sorte :

- Gardez toujours présent à l'esprit que la tête est la cible prioritaire pour faire mal à l'agresseur, casser son étreinte, son étranglement, son écrasement, sa frappe.
- Profitez de la moindre ouverture pour agir. L'ouverture est une lucarne qui sert à frapper, piquer les yeux et la gorge, écraser le nez, la gorge, mordre, arracher les cheveux.
- Interposez si possible votre genou entre le corps de votre agresseur et vous-même.
- Protégez toujours votre gorge pour ne pas donner prise à un étranglement, un écrasement.

- Faites preuve d'une mobilité absolue (technique de la langouste) pour enrayer toute prise ou frappe de l'agresseur. Tirez profit des points d'appui, en créer pour soi pour gagner en force et en réaction, supprimez ceux de l'agresseur, dans la mesure du possible, pour le déstabiliser et le faire chuter.

- Frappez avec la pointe des doigts à la gorge.

- Enfoncez les doigts dans les yeux.

- Tirez les cheveux violemment.

- Frappez aux parties génitales dès que possible.

- Mordez si cela est indispensable (de préférence à travers le vêtement de l'agresseur pour éviter toute maladie transmissible).

- Pincez violemment le gras du bras, de la cuisse, du cou pour surprendre et en tirer parti.

- Évitez de forcer une attaque, une prise, si celle-ci est contrée, réagir autrement.

- Frappez depuis la position sur le dos perd en efficacité donc redoublez de puissance.

- Restez au sol le moins de temps possible… il y a peut-être un autre agresseur debout.

- Ayez l'objectif de vous relever très vite.

- Soyez conscient du danger maximum de tomber avec un agresseur armé d'un couteau. Tout faire pour l'éviter !

- Mettez-vous en position de garde active dès que vous êtes projeté sur le sol. Préférez l'agilité et la rapidité à la force, privilégiez la frappe à la gesticulation qui fait perdre le souffle et la réactivité en augmentant considérablement le stress. Dégagez un ou deux appuis (pied, genou, main, coude) pour riposter.

- Collez à l'agresseur (technique de la sangsue) pour réduire au maximum ses possibilités de frappe ou de saisie.

Chapitre 19 : Pratique du combat en salle

Il faut raisonner dans la logique de la self-défense et donc celle des situations réelles de la rue, y compris lors des combats en salle dont les objectifs de travail sont de :

- Tonifier le rythme cardio-musculaire pour le souffle et l'endurance.
- Développer un sens tactique avec les contres et les feintes.
- Perfectionner les frappes en termes de précision et d'impact.

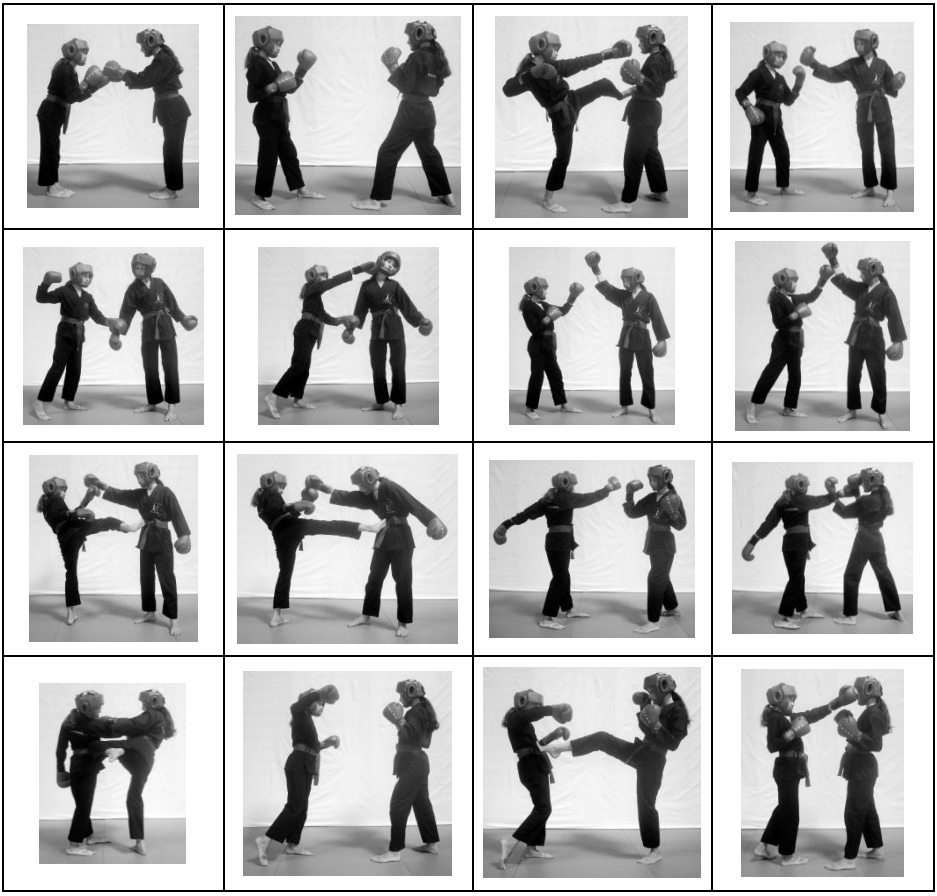
19.1 Conseils pratiques

- On doit penser "agresseur" et non pas partenaire.
- Seule est à prendre en compte la dynamique action-réaction, il ne peut y avoir de temps mort.
- Anticiper les attaques au moment même où l'agresseur amorce le moindre geste.
- Agir en surprenant l'agresseur par des contres et des feintes.
- Privilégier les déplacements sur les côtés. Évitez de reculer.
- Varier les assauts et les défenses.
- Neutraliser l'agresseur si et dès que possible.
- Savoir que c'est le combattant et son aptitude à s'adapter à la mixité des techniques défensives qui feront la différence.
- Se rappeler de la présence de différentes phases dans le combat : debout avec des échanges de coups de poings, de pieds, de genoux voire de coudes, de saisies et de renversements, au sol.
- Avoir en tête de casser les fondations de l'agresseur en frappant ses jambes qui sont déterminantes pour le maintien de son équilibre, le contrôle des déplacements et la gestion des distances.

19.2 Avantages du combat d'entraînement

Les avantages du combat en salle sont nombreux et dignes d'intérêt :

- Agir avec un rythme soutenu.
- Vivre un moment intense sur le plan émotionnel.
- Chercher et trouver des ressources pendant l'action.
- Vouloir vaincre pour le plaisir et «l'honneur»…
- Combattre debout et au sol.
- Être confronté à des agresseurs de taille et de gabarit différents.
- Pratiquer un mix de techniques : frappes, saisies, renversements



L'exercice au combat en salle renforce la capacité psychologique à faire face à une brusque et brutale agression. Cet apprentissage permet de réduire ou supprimer l'angoisse de se faire mal et la peur de souffrir, sentiments fréquents chez tout un chacun.

À l'inverse, on apprend aussi à canaliser une trop grande confiance en soi lorsqu'on est doté naturellement de capacités physiques puissantes. Enfin, lorsqu'on tout semble dit, quand on a l'impression d'avoir épuisé toutes ses ressources, on s'aperçoit qu'avec un minimum de rage à survivre, on peut encore faire jaillir des ressources encore inconnues en soi.

Chapitre 20 : Self-défense et valeurs shin-gi-taï

«*La self-défense est une pratique brutale faite pour des gens brutaux*». C'est le genre de propos que tiennent parfois certains représentants de traditions martiales, expliquant que leur pratique s'appuie sur 3 valeurs de base empruntées à la culture japonaise : "Shin", "Gi" et "Taï".

La self-défense M.A.D.MAX. non seulement ne renie en rien ces valeurs mais nous allons voir qu'elle les met aussi en œuvre. Pourquoi ? Parce qu'elle n'est pas un sous-produit mais bien une discipline à part entière qui n'a donc pas à rougir de sa propre pratique. Qu'on en juge d'après les définitions de ces trois termes avec leurs adaptations et leurs applications à la self-défense.

20.1.«SHIN» signifie esprit, cœur en japonais

Il signifie aussi lumière en arabe. Par extension, il s'agit d'une disposition mentale, une force intérieure faite d'intelligence et de détermination. Des qualités qui sont, bien entendu, indispensables à la pratique de la self-défense.

L'intelligence pour saisir les principes fondamentaux de la self-défense et ses applications, encadrée par la loi sur la légitime défense qui est sa base morale. La détermination dans l'apprentissage persévérant et régulier de la self-défense, la volonté de survivre donc de lutter en cas d'agression.

Questions relatives au SHIN self-défense

- Qu'est-ce que la self-défense ? *La défense, la protection psychique et physique en cas d'agression.*
- Quelle est la première technique défensive ? *L'échappement, la retraite raisonnée.*
- Quels sont les critères de la légitime défense ? *Instantanéité, riposte immédiate - Réalité, menace avérée ou agression - Proportionnalité, riposte de même impact.*

20.2 «GI» signifie technique

La palette technique de la self-défense M.A.D.MAX. inclut divers mouvements défensifs debout et au sol contre les saisies, contre les frappes, contre les attaques matraque, bâton, couteau, pistolet et l'emploi des armes improvisées.

Une palette technique qui prend forme dans le programme de formation et de passages de grades. En self-défense, la technique sûre est d'abord efficace, l'esthétique ne joue ici aucun rôle et n'y a pas sa place.

Questions relatives au GI self-défense

Debout :

- Quelle est l'utilité majeure des déplacements ? *S'échapper, sortir de l'axe de frappe, placer une riposte sécurisée.*
- Quelles sont les distances d'agression en self-défense ? *Courte (saisies, frappes), moyenne (frappes), longue (pistolet).*

Techniques :

- Gestion des positions et des distances / Travail sur les déplacements

Au sol :

- Quelles sont les formes d'étranglement ? *Respiratoire, sanguine, combiné des deux.*
- Quelle est la spécificité de la défense au sol ? *Pas un combat sportif mais des attaques aux yeux, à la gorge, aux cheveux, aux testicules,* des coups de coude, des morsures dont l'objectif est de se relever le plus rapidement possible.

Techniques :

- Chutes / Roulades / Gardes / Déplacements / Frappes avec pied / Blocage avec pied / Se relever
- Contre les étranglements sur le dos : à deux mains bras non pris, bras pris / Contre un étranglement de côté avec le bras / Contre un étranglement avec l'avant-bras, sur le ventre / Contre une frappe des poings de l'agresseur assis sur vous à califourchon.

Points vitaux :

- Quels sont les points vitaux ou sensibles accessibles ? *Yeux, nez, sous le nez, bouche, trachée artère, carotides, tempes, nuque, plexus solaire, foie, testicules, lombaires, cuisses, genoux, tibias, pieds.*

Techniques :

- Comment fragiliser les points vitaux, sensibles ? *Les frapper, les pincer, les écraser.*

Frappes pieds-poings-coudes-genoux :

- Quelles sont les techniques de protection et de riposte contre la frappe ? Le décentrage, l'esquive, la frappe, le renversement, la clé, l'étranglement.
- Quels sont les types de coups de pieds ? *Coups d'arrêt / de contre / de déséquilibre et de hauteur de frappe en self-défense (Jambes, ventre).*

Techniques :

- Enchaînements techniques de frappes et de renversements.

Saisies :

- Situation de l'agresseur qui saisit ? *Il est prisonnier de sa prise - une main, - deux mains.*
- Condition première pour contrer un encerclement ? *Bloquer au moins une main de l'agresseur.*
- Premier réflexe contre l'étranglement ? *Plaquer le menton sur la poitrine.*

Techniques :
- Défenses contre saisies arrière (poignets pris, bras pris, mains aux épaules).
- Défenses contre saisies avant (poignet opposé, poignet croisé, deux poignets, revers une main, à deux mains).
- Défenses contre encerclements de face bras non pris, bras pris, de dos bras non pris, bras pris.
- Défenses contre étranglements à deux mains de face contre un mur, avec l'avant-bras immobilisé.
- Défenses yeux bandés.

Armes :
- Quelle est la règle défensive face à l'attaque matraque ? *À courte distance, entrer dans la garde de l'agresseur, ne pas reculer.*
- Quelle sont les règles défensives face à l'attaque couteau ? *Accepter [ne pas agir], sinon esquiver, frapper, renverser, contrôler et/ ou s'échapper.*
- Quelle sont les règles défensives face à la menace otage couteau ? *Subir sinon éloigner le couteau de la gorge, frapper, renverser, contrôler ou s'échapper.*
- Quelle sont les règles défensives face au pistolet ? *Accepter [ne pas agir], sinon sortir de l'axe de tir en saisissant le pistolet, frapper, renverser, contrôler. Ne pas tenter de défense si l'arme est à 30 cm et + de vous.*

Techniques :
- Défenses contre matraque : pique à glace, en taille, en revers, en estoc, à la jambe.
- Défenses contre couteau à distance : pique à glace, en taille, en revers, en estoc.
- Défenses contre couteau avec poignet pris : de face en taille au cou, revers au cou, pointe sous le menton.
- Défenses contre pistolet à distance : de face (poitrine, front), de côté, de dos (défenses interne-externe).
- Défenses contre pistolet épaule maintenue : pistolet dans le dos, pistolet à la tempe.

20.3 «TAÏ» signifie corps

C'est l'aspect physique tactile de la self-défense, la capacité à sentir les mouvements l'agresseur, à anticiper ses déplacements, à découvrir des opportunités de réaction, de riposte. C'est équilibrer ses propres forces antagonistes (émotions et réactions

physiologiques) avec des mouvements mobiles, souples et adaptés. Il s'agit d'amener son corps à déployer des réflexes instinctifs, réactifs, défensifs voir agressifs.

Questions TAÏ

- Que faut-il éviter lors d'une agression ? *Rester dans l'axe de frappe, aller au sol, chuter.*
- À quoi sert l'assaut de plusieurs agresseurs (diverses formes possibles) ? *Test de réactivité et de capacité tactique et technique.*

Techniques :

- Défense contre deux agresseurs
- Assaut en demi-cercle (180°)
- Combat (gants et casque).

20.4 Bénéfice du shin-gi-taï en self-défense

C'est la possibilité d'acquérir une véritable tonicité défensive, car le tonus (la vitalité) exprime un double état de disponibilité, psychique et fonctionnelle, qui conduit au déploiement de la vigilance, premier élément défensif de la self-défense.

Chapitre 21 : Pédagogie de la self-défense M.A.D.MAX.

Dans la mesure où il s'agit de protéger sa propre intégrité physique, le fondement de la self-défense M.A.D.MAX. réside dans la contre-attaque. Sa pédagogie est orientée sur cette seule finalité : favoriser la neutralisation de l'agresseur avec un minimum de conséquences corporelles et psychologiques pour soi-même, pour l'agresseur si possible.

Afin que cette pédagogie soit efficace, elle développe une pratique intégrant plusieurs paramètres complémentaires :

- la combinaison des déplacements et ripostes avec esquives, parades, coups, clés et renversements ;
- l'application de techniques qui interfèrent sur l'anatomie humaine, les mouvements naturels du corps, la pression ou la frappe des points vitaux ;
- l'entraînement mental et physique régulier qui transforme les défenses apprises en défenses instinctives (automatismes) ;
- la pratique répétée avec des "agresseurs" variés pour maîtriser le travail défensif face à divers "formats" humains.

S'y ajoutent des conseils concrets pour se protéger des agressions de type car/home/sac jacking.

21.1 Objectifs pédagogiques anti-agression

Ces objectifs à atteindre sont au nombre de quatre:

- Développer la capacité d'**action** (être en mesure de fonctionner de manière défensive).
- Créer la capacité de **réaction** (être en mesure de fonctionner dans l'instant).
- Stimuler la capacité d'**encaissement** (être en mesure de résister psychologiquement et physiquement).
- Produire un **résultat** efficace (être en mesure de neutraliser son agresseur).

Ces objectifs s'inscrivent dans les trois séquences temporelles de l'agression qui constituent aussi trois moments tactiques pour agir :

avant l'agression en devançant l'assaut, c'est le fait d'anticiper * ;

pendant l'attaque pour la bloquer et contre-attaquer ;

après l'attaque, après l'avoir "encaissée" ou esquivée.

** Anticiper :*

C'est le temps d'avance pris sur l'attaque de l'agresseur, c'est la capacité à prévoir ses mouvements offensifs. C'est riposter avant qu'il n'ait mis sa menace à exécution, à l'instant même où il l'esquisse. Cela exige vigilance et entraînement - jeux libres en self-défense.

21.2 Formes techniques appropriées à la pédagogie

Trois formes de techniques sont enseignées :

- Des techniques «dures» : frappes avec les poings, les coudes, les genoux et les pieds.

- Des techniques «fermes» : immobilisations par clefs et/ou renversements.

- Des techniques «écrasantes» : pression ou frappes de certains points vitaux.

21.3 Trois constantes de l'instruction pédagogique

- **La tactique :** savoir réagir en contrant, feintant, évitant l'agression.

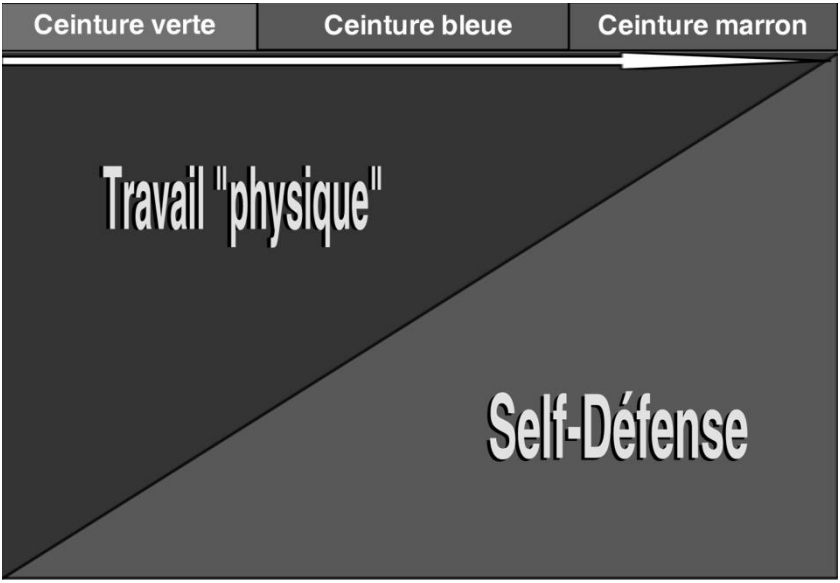
- **Le tactile :** savoir détecter au premier contact le niveau de tension de l'agresseur et les ouvertures possibles pour agir sur lui, contre lui.

- **La technique :** savoir combiner les gestes défensifs de manière efficace (neutralisation de l'agresseur), savoir maîtriser les techniques à droite et à gauche (latéralisation du geste).

Le nombre de techniques apprises ne fait ni la "ceinture" ni le "grade", mais seulement la réelle capacité défensive, c'est-à-dire la capacité à neutraliser son agresseur.

21.4 Schéma de l'avancée pédagogique

La progression pédagogique se résume aux critères : **le travail physique** et **la self-défense**.



Première dimension : l'apprentissage par le travail physique

- Le travail physique, les enchaînements techniques solo (ETS) : frappes poings / pieds / coudes / genoux, au sol, assauts libres qui visent à développer la capacité réactive, les techniques de base et le tonus.

Seconde dimension : l'appropriation par la self-défense

- Les mises en situation visent la gestion des menaces, des agressions physiques et contextuelles (tentatives de saisie, attaque au couteau, au bâton, de jour, de nuit, dans un espace libre ou confiné…).

- Les techniques sont effectuées contre un "agresseur" à mains nues ou armé d'un bâton, d'un couteau ou d'un pistolet.

Ces deux dimensions (ou formes de travail) permettent la prise de conscience que :

- La morphologie (forme de corps) est unique avec ou sans arme à la main.

- C'est l'agresseur qui est efficace et non l'arme qu'il tient.
- C'est le défenseur qui est efficace et non l'arme qu'il tient ou récupère.

21.5 Schéma pédagogique des cours M.A.D.MAX.

La pédagogie bisociative HG-HD

Approche double et complémentaire de l'enseignement M.A.D.MAX.

<table>
<tr><td></td><td>Pédagogie</td><td></td></tr>
<tr><td>Pédagogie séquencée</td><td rowspan="2">CONTEXTES :</td><td>Pédagogie globale</td></tr>
<tr><td>Approche HG
Hémisphère Gauche</td><td>Approche HD
Hémisphère Droit</td></tr>
<tr><td>Agression connue
de la "victime"</td><td>- Distributeur billet</td><td>Agression inconnue
de la "victime"</td></tr>
<tr><td rowspan="15">1 agresseur

OU

2 agresseurs

OU

3 agresseurs

Avec ou sans armes improvisées

L'instructeur peut combiner les lieux et les situations en y ajoutant le temps, l'éclairage…</td><td>- Arrêt de bus</td><td rowspan="15">1 agresseur

OU

2 agresseurs

OU

3 agresseurs

Avec ou sans armes improvisées

L'instructeur peut combiner les lieux et les situations en y ajoutant le temps, l'éclairage…</td></tr>
<tr><td>- Voiture</td></tr>
<tr><td>- Parking</td></tr>
<tr><td>- Ascenseur</td></tr>
<tr><td>- Escalier</td></tr>
<tr><td>- Couloir</td></tr>
<tr><td>- Galerie marchande</td></tr>
<tr><td>- Trottoir (rue)</td></tr>
<tr><td>SITUATIONS :</td></tr>
<tr><td>- Tentative de viol</td></tr>
<tr><td>- Sac arraché</td></tr>
<tr><td>- Assis à une table de café</td></tr>
<tr><td>- Vol de téléphone</td></tr>
<tr><td>- Menace au couteau</td></tr>
<tr><td>- Menace avec une batte</td></tr>
<tr><td>- Menace au pistolet</td></tr>
<tr><td colspan="3">La liste des exemples de lieux et de situations n'est pas exhaustive,
l'imagination s'active…</td></tr>
</table>

Chapitre 22 : Formation à la méthode M.A.D.MAX.

Le programme de formation à la self-défense M.A.D.MAX. est conçu pour favoriser l'efficacité tactique, tactile et technique. La formation M.A.D.MAX. est structurée en 7 degrés agissant sur les fonctions mentale, cognitive et physique, degrés qui sont répartis dans les 3 niveaux de progression suivants : ceintures verte, bleue et marron.

22.1 Niveau 1 : plan de formation ceinture verte

Il est axé sur l'ouverture à l'état d'esprit défensif.

C'est l'étape du déconditionnement culturel pour conduire à un état d'esprit défensif : ne plus craindre les coups, ne pas hésiter à frapper avec des techniques de base, découvrir la capacité réactive (désinhiber, réactiver l'instinct), faire l'apprentissage des mécanismes morphologiques.

Le programme de formation niveau 1 se compose de trois degrés d'apprentissage que le pratiquant doit acquérir simultanément :

1) COURAGE : Réduire, annihiler la peur de donner, de recevoir des coups.

2) RÉACTIVITÉ : Développer la riposte instantanée face à la tentative d'agression ou à l'agression.

3) INSTINCT : Reconnaître par réflexe les ouvertures défensives et morphologiques chez l'agresseur : la position de son corps, celle de ses membres et les zones de frappe qu'il autorise à son insu.

22.2 Niveau 2 : plan de formation ceinture bleue

Il est axé sur le développement de la réactivité choisie.

C'est l'étape de la capacité à choisir une réaction défensive, à se voir agissant, à passer d'une défense à une autre. Le pratiquant se doit de maîtriser les déplacements, le jeu des distances, la variété des ripostes et les enchaînements.

Le programme de formation niveau 2 se compose de 4 degrés d'appropriation que doit réaliser simultanément un pratiquant confirmé :

4) TACTIQUE : Manifester un vrai sens de l'anticipation, de la feinte, du déplacement.

5) AUTONOMIE : Être libre dans l'action défensive (spontanéité de la réaction).

6) CRÉATIVITÉ : Varier les techniques (enchaînement "1-2-3" au minimum).

7) CONTRÔLE : Neutraliser l'agresseur au sol (privilégier la position sur le ventre).

22.3 Niveau 3 : plan de formation ceinture marron

Il est axé sur la maîtrise tactique et technique.

C'est l'étape d'aptitude à la défense, du savoir réagir dans une logique tactique plutôt que mécanique. Les techniques se mettent en place par appropriation kinesthésique plutôt que par assimilation normative.

Le programme du niveau 3 implique la mise en œuvre des 7 degrés d'apprentissage et d'appropriation qui s'obtiennent par des mises en situation empruntées à la rue [simulations agresseur-défenseur] :

- **TECHNO-DÉFENSE**, un apprentissage pour acquérir des outils de riposte **A**ttaques et **D**éfenses **I**mposées - **AI - DI**.

- **DÉFENSE INSTINCTIVE** qui transforme les techniques acquises en réflexes structurés **A**ttaques **I**mposées **AI**, **D**éfenses **L**ibres - **AI - DL**.

- **AGRESSION "RÉELLE"**, une confrontation d'agresseurs à l'image de la réalité **A**ttaques et **D**éfenses **L**ibres - **AL - DL**.

Chapitre 23 : Passages de grades

L'obtention d'un grade privilégie la protection des personnes face à une agression dans une logique de survie. La progression dans les grades procède donc de la valeur défensive du pratiquant, c'est-à-dire de son "capital combatif". C'est pourquoi, les passages de grades incluent le dispositif suivant :

AI = **A**ttaques **I**mposées par l'instructeur
AL = **A**ttaques **L**ibres, au choix de l'agresseur
DI = **D**éfenses **I**mposées par l'instructeur
DL = **D**éfenses **L**ibres, au choix du défenseur

Des attaques et des défenses qui s'appliquent aux trois ceintures verte, bleue et marron.

En self-défense M.A.DMAX., l'instructeur n'accepte à un examen de grade que les élèves qui - durant les cours – ont apporté régulièrement la preuve de leur capacité technique tant quantitative que qualitative. Le niveau technique inclut les défenses contre armes (bâton, couteau, pistolet).

Durant les passages de grades, on mesure l'efficacité réelle du candidat à neutraliser l'agresseur.

L'examen de passage de grades n'est pas le lieu d'appréciation de la capacité technique, c'est là une différence fondamentale par rapport aux arts martiaux traditionnels et sportifs.

23.1 Ceinture VERTE : vouloir agir

Ce premier passage de grade est décisif. Le résultat de la pratique de l'élève doit satisfaire à une question fondamentale en regard de la méthode M.A.D.MAX. : Le candidat à la ceinture verte sait-il, oui ou non, oser et doser la frappe ?

Points de contrôle :
- Capacité à se mettre en garde active (positions dynamiques).
- Capacité à se mouvoir (déplacements).
- Capacité à conserver son équilibre (stabilité).
- Capacité à gérer les distances (courte, moyenne, longue).
- Capacité à déployer une grande vélocité (rapidité).
- Capacité à riposter (frappes poings et pieds, saisies, clés, renversements).
- Capacité à contrôler l'agresseur (fondement de la self-défense).

Conditions de réalisation de la ceinture verte :

- Confiance en soi
- Concentration
- Combativité

Motifs de non réussite :

- Incapacité à surmonter son anxiété à démontrer ce qu'on sait faire devant les autres.
- Frappes non efficaces.
- Réactivité faible.
- Riposte molle contre l'agresseur.
- Absence de (ou mauvais) contrôle de l'agresseur au sol.

23.2 Ceinture BLEUE : pouvoir agir

Le candidat agit sans stress. Son comportement témoigne du recul qu'il possède désormais en matière de confrontation. Il utilise tout son potentiel psychologique et physique pour maîtriser l'agresseur.

Points de contrôle :

- Capacité à se confronter sans hésiter.
- Capacité à varier les actions défensives.

Conditions de réalisation de la ceinture bleue :

- Engagement total
- Élaboration défensive

Motifs de non réussite au passage de grade :

- Manque de détermination.
- Hésitation dans le déroulement de l'action.
- Défaut de neutralisation de l'agresseur.

23.3 Ceinture MARRON : savoir agir

Le candidat domine son sujet.

Parfaitement à l'aise, il réalise ses défenses avec un très grand contrôle de lui-même. Il développe une très grande puissance de réactivité et d'efficacité.

Points de contrôle :

- Capacité tactique (feintes).

- Capacité d'enchaînements (créativité).

Conditions de réalisation de la ceinture marron :
- Anticipation
- Aisance

Motifs de non réussite au passage de grade :
- Défense erronée non récupérée.
- Hésitation quelconque.

L'ensemble des critères d'appréciation des ceintures verte, bleue et marron constitue le tableau récapitulatif des critères exigés pour l'obtention du droit à présenter la ceinture noire :

VOULOIR – POUVOIR – SAVOIR AGIR EFFICACEMENT		
Points de contrôle	**Conditions**	**Motifs de non réussite**
Capacité à se mettre en garde (positions). Capacité à se mouvoir déplacements). Capacité à conserver son équilibre (stabilité). Capacité à gérer les distances (courte, moyenne, longue). Capacité à déployer une grande vélocité (rapidité). Capacité à riposter (frappes poings et pieds, saisies, clés, renversements). Capacité à contrôler l'agresseur (fondement de la self-défense). Capacité à se confronter sans hésiter. Capacité à varier les actions défensives. Capacité tactique (feintes). Capacité d'enchaînements (créativité).	Confiance en soi Concentration Combativité Engagement total Élaboration défensive Anticipation Aisance	Incapacité à surmonter son anxiété à démontrer ce qu'on sait faire devant les autres. Frappes non efficaces. Réactivité faible. Riposte molle contre l'agresseur. Absence de (ou mauvais) contrôle de l'agresseur au sol. Manque de détermination. Hésitation dans le déroulement de l'action. Défaut de neutralisation de l'agresseur. Défense erronée non récupérée. Hésitation quelconque.

Les passages de grades symbolisent la capacité des élèves à faire face et à neutraliser leur(s) agresseur(s).

Si les ceintures de couleurs renseignent sur le niveau de pratique défensive M.A.D.MAX., ils constituent aussi, chaque fois, un événement au sein du club et un moyen de faire le point général de l'avancée des élèves soumis à la pression de l'examen.

Autant de repères utiles à l'enseignant pour ajuster et consolider son enseignement.

Chapitre 24 : Système de progression des grades M.A.D.MAX.

24.1 Vide juridique

Il n'existe ni statut juridique, ni formation technique, ni contenu pédagogique pour une discipline officielle de self-défense. Cette absence est source d'erreurs, de différends divers et variés, d'abus et de conflits de la part des structures délégataires, des fédérations non délégataires, des organisations indépendantes ou affiliées à des structures étrangères. Il règne donc une certaine cacophonie où tout le monde cherche à avoir raison… Mais, on y trouve aussi une puissante créativité.

En l'absence d'une discipline officielle de self-défense, la plupart des arts martiaux font valoir que leur pratique est de la self-défense. Ils se positionnent, et c'est normal, sur le marché de la défense personnelle réelle et de la protection rapprochée car, pour ces deux cibles (en langage marketing), il existe des clients et des besoins.

Sous l'égide du ministère de la Jeunesse et des Sports, les fédérations délégataires sont actuellement les seules entités habilitées à octroyer un titre officiel "dan". Cette position jugée abusive au niveau européen amène la justice française à trancher en accordant par, exemple, à la Fédération Européenne de Karaté et Arts Martiaux Traditionnels le droit de délivrer le "DAN FEKAMT".

D'autres se contentent de déposer à l'INPI un "dan" d'appellation spécifique, c'est le cas du "DAN BUDO FIAMT " de la Fédération Internationale d'Arts Martiaux Traditionnels et d'Arts de Défense.

Face à la complexité de la situation, nombre de structures strictement dédiées à la self-défense de rue, et *très compétentes*, tentent de remédier à cette situation de diverses façons :

- Elles remplacent le mot "dan" par "degré"…
- Elles s'évaluent avec des symboles d'animaux…
- Elles n'octroient pas de titre de ceinture mais proposent uniquement des diplômes d'instructeurs de niveaux 1 à 4, certaines vont jusqu'à 9 !
- Elles luttent pour obtenir, et obtiennent, le droit légal d'utiliser le mot "dan" à l'instar de la FEKAMT.
- Elles frappent à la porte des fédérations délégataires pour obtenir une reconnaissance de type "dan" bien que peu de choses les y rattachent. Elles les quittent souvent car elles n'y trouvent réellement ni leur place ni leur intérêt.

24.2 Progression de la self-défense M.A.D.MAX.

Notre discipline est structurée en 5 niveaux :

Titres décernés par M.A.D.MAX. ou sa fédération de tutelle

1) Salvateur (de ceinture verte à marron et ceinture à bandes noire-rouge).
2) Animateur du 1 au 3° dan (ceinture noire).
3) Leader du 4° au 5° dan (ceinture rouge et noire ou ceinture noire et blanche).

Titres non décernés par M.A.D.MAX. mais reconnus

4) Expert (ceinture rouge et blanche),
5) Maître (ceinture rouge).

En self-défense M.A.D.MAX., le nombre de "DAN" n'excède pas 5.
Les titres "Expert" et "Maître" résultent d'une contribution exceptionnelle à la self-défense reconnue par un maître ou une institution extérieure à M.A.D.MAX.. Ces titres ne figurent donc pas dans le dispositif de progression M.A.D.MAX..

Délais minimums pour l'obtention d'une des ceintures du niveau SALVATEUR :

Ces délais tiennent compte d'une présence régulière au cours, soit 2 fois par semaine, et du niveau de compétence manifestée. Avant la ceinture verte, l'élève adulte porte une ceinture blanche.

Au sein du club :

- **6 mois** pour l'examen de la ceinture Verte.
- **9 mois** pour l'examen de la ceinture Bleue.
- **12 mois** pour l'examen de la ceinture Marron.

Spécificité M.A.D.MAX. :
Après 6 mois en qualité de ceinture marron, les adolescents doivent accéder au statut d'étudiant ceinture noire à la suite d'un examen dont la réussite leur confère le droit de porter une ceinture à bandes noire et rouge. Cet examen est très exigeant et sa réussite les autorise à se présenter à celui de la ceinture noire 1° dan organisé par la Fédération de tutelle.

Sans que cela soit obligatoire, les adultes qui le souhaitent peuvent aussi demander à passer cet examen dans le but de consolider leur préparation à l'examen de ceinture noire 1° dan.

Au sein de la Fédération de tutelle :
12 mois de ceinture marron / ceinture noire-rouge pour se présenter à l'examen de la ceinture Noire.

24.3 Tableau de progression M.A.D.MAX.

<table>
<tr><td colspan="4">CEINTURES ET GRADES</td></tr>
<tr><td>VERT</td><td>BLEU</td><td>MARRON</td><td></td></tr>
<tr><td>NOIR
1er dan</td><td>NOIR
2ème dan</td><td>NOIR
3ème dan</td><td rowspan="3">Pas de DAN
self-défense
supérieur au 5ème</td></tr>
<tr><td colspan="3">4ème dan</td></tr>
<tr><td colspan="3">5ème dan</td></tr>
<tr><td colspan="3">Titres de contribution exceptionnelle
décernés par le FONDATEUR/SOKE</td><td>KYOSHI
HANSHI</td></tr>
</table>

Lorsque des pratiquants martiaux d'autres disciplines martiales intègrent nos clubs, M.A.D.MAX. leur propose un niveau d'équivalence :

- Ceinture marron sur justificatif →→→ Ceinture verte M.A.D.MAX.
- Ceinture noire 1° dan sur justificatif → Ceinture bleue ou marron M.A.D.MAX.

Leur pratique devant confirmer les justificatifs. Cette équivalence tient compte de la discipline d'origine, à la condition que la pratique de l'élève ne soit pas antérieure à deux ans.

Concernant les enfants, le traditionnel système des ceintures de couleurs et couleurs intermédiaires s'applique avec un passage de grades chaque trimestre.

24.4 Tableaux d'évaluation des candidat(e)s

L'obtention de chaque ceinture est synonyme de qualification bien réelle, bien sûr, mais toujours ajustée à l'âge, au sexe et au handicap éventuel, sans toutefois en réduire le niveau d'exigence.

Les tableaux suivants présentent les 37 situations d'agression retenues (dont une sous forme d'assauts et une de combat) auxquels viennent s'ajouter une épreuve d'endurance et des enchaînements techniques solo (ETS).

Selon la ceinture présentée, un nombre précis de réponses défensives est exigée.

	DÉFENSES	VERTE	BLEUE	MARRON
		1 an	1 an	1 an
TYPES D'AGRESSIONS - NOMBRE DE TECHNIQUES DÉFENSIVES À METTRE EN ŒUVRE				
1	Endurance : Pompes / Abdos (*)	10	20	30
2	Gardes et déplacements (8 directions)	1	1	1
	Enchaînements Techniques Solo Pentafrappes (5x14)			
3	Frappes avec les mains ouvertes	3 séries	4 séries	5 séries
4	Frappes avec les tranchants (externe + interne) de la main			
5	Frappes avec les coudes			
6	Frappes avec les poings			
7	Frappes avec les pieds et les genoux			
	CONTRE POINGS-PIEDS			
8	Défenses contre coup de poing au visage	3	4	5
9	Défenses contre coup de pied au ventre	3	4	5
	CONTRE SAISIES			
10	Du poignet opposé	3	4	5
11	Du poignet croisé	3	4	5
12	Des deux poignets de face	3	4	5
13	Des deux poignets de dos	2	3	5
14	Du revers du vêtement avec une seule main	3	4	5
15	Des revers du vêtement avec les deux mains	3	4	5
16	Étranglement de face avec les 2 mains contre un mur	3	4	5
17	Étranglement de côté en position pliée	1	2	3
18	Encerclement de face avec les bras libres	3	4	5
19	Encerclement de face avec les bras pris	3	4	5
20	Encerclement de dos avec les bras libres	3	4	5
21	Encerclement de dos avec les bras pris	2	3	4
	CONTRE BÂTON attaques franches			
22	À une main, frappe en taille	3	4	5
23	À une main, frappe en revers	3	4	5
24	À deux mains, frappe verticale	2	3	4
25	À une main, frappe à la jambe	2	3	4
26	À deux mains, en pique au ventre	2	3	4
27	+ Une attaque libre	1	2	3
	CONTRE COUTEAU attaques franches			
28	Frappe en pique à glace (vertical haut-bas)	2	3	4
29	Frappe en taille	3	4	5
30	Frappe en revers	3	4	5
31	Pique au ventre	2	3	4
32	+ Une attaque libre	1	2	3

	CONTRE PRISES D'OTAGE AU COUTEAU			
33	Au cou (en taille) avec poignet tenu	2	3	4
34	Au cou (en revers) avec poignet tenu	2	3	4
35	Au cou, en pique sous le menton, plaqué contre un mur	2	3	4
36	Au cou (en taille) avec saisie du poignet du même côté	1	2	3
37	Par l'arrière, lame sur la gorge, avec bras tenu	1	2	3
	CONTRE PISTOLET			
38	À la poitrine de face	1	2	3
39	Au front de face	1	2	3
40	Sur le bas-ventre	1	2	3
41	Sur la tempe, de côté	1	2	3
42	Dans le dos	1	2	3
	DÉFENSES AU SOL			
43	Chutes / Roulades av-ar-latér avec gardes au sol	x	x	x
44	Étranglement avec les mains, défenseur sur le dos bras libres	1	2	3
45	Étranglement avec les mains, défenseur sur le dos bras pris	1	1	1
46	Étranglement avec l'avant-bras, défenseur sur le ventre	1	2	3
47	Étranglement sur le côté du défenseur couché sur le dos	1	2	3
48	Coups de poing, défenseur sur le dos bras libres	1	2	3
	ASSAUT (en demi-cercle)			
49	Attaques libres successives de plusieurs assaillants	2 assaillants	3 assaillants	4 assaillants
	COMBAT (casques+gants) (**)			
50	Combat femme contre femme Combat homme-homme	01 ' 01 '	02 ' 02 '	02 ' 03 '

Après le 1 "dan", la progression tient compte du cadre évolutif de la fédération de tutelle.

Dans la pratique, au delà du 2° ou 3° "dan", on observe que certains programmes de self-défense, des fédérations délégataires notamment, proposent un empilement de techniques qui n'augmentent en rien l'efficacité défensive réelle.

Certes, on en comprend la justification en regard de la structure sportive qui a besoin de garder ses adhérents le plus longtemps possible et récompenser ceux qui, fidèles, y passent leur vie. Toutefois, l'empilement des techniques n'apporte rien de plus à la compétence réelle en matière de défense dans la rue.

Chapitre 25 : Formation des enseignants en Self-Défense M.A.D.MAX.

25.1 Devenir enseignant : Moniteur ou instructeur M.A.D.MAX.

La formation d'Enseignant (Moniteur ou Instructeur) en Self-Défense M.A.D.MAX. est basée sur :

→ Le travail d'élaboration effectué par l'auteur de la méthode.
→ Le plan de formation à l'usage des enseignants.
→ Le manuel de formation élaboré et actualisé.
→ L'organisation d'une ou plusieurs session(s) annuelle(s) de formation.
→ L'animation des sessions.
→ La délivrance d'un diplôme de qualification et de compétence (en cas de réussite).

25.2 Formation E.S.D.M

Cette formation est un ensemble de défenses appliquées à des situations réelles de la rue afin que l'enseignant puisse former des personnes du quotidien et non des individus surentraînés. Elle comprend 2 niveaux d'**E**nseignant en **S**elf-**D**éfense **M**.A.D.MAX., Moniteur ou Instructeur - permettant d'enseigner selon ses propres choix techniques.

La formation ne comprend :

- ni usine à gaz supposée être exhaustive,
- ni cours de tirs ou de survie (il ne s'agit pas de formation "commando", "raid", "gign", "swat", "spetnaz"...),
- ni techniques avec bâton ou tonfa dont le port est interdit dans la rue au grand public,
- ni spécialisations martiales plus ou moins exotiques ou à la mode.

25.3 Réussite à l'examen

L'aptitude des futurs enseignants en self-défense est appréciée pour leur assurer une vraie qualification et garantir leur compétence.

Le diplôme E.S.D. obtenu par le stagiaire atteste de sa qualification à animer des cours et des stages de self-défense auprès de tous types de publics, privés et professionnels.
Chaque enseignant diplômé peut consolider ses acquis dans le cadre de stages techniques et pédagogiques M.A.D.MAX.. Mais cela n'est ni nécessaire ni obligatoire. L'enseignant poursuit sa propre voie de perfectionnement en fonction de ses attentes et de ses besoins.

Sa formation théorique et pratique est un socle d'apprentissage défensif efficace.
L'expérience répétée de l'enseignant la rend performante.

25.4 Modalités de la formation E.S.D.M.
L'obtention du diplôme atteste que le candidat a réussi la totalité des épreuves du programme pédagogique et technique donnant droit au titre d'Enseignant en Self-Défense (Moniteur ou Instructeur) délivré par M.A.D.MAX.. Il permet d'enseigner la self-défense au sein d'un club sans être tenu contractuellement à utiliser le nom déposé M.A.D.MAX. (voir ci-après la formation Maître d'Armes en Self-Défense à Mains nues).

Dès que l'inscription est enregistrée (paiement et justificatifs de niveau validés), le(a) candidat(e) reçoit par e-mail le manuel de formation préparatoire à l'examen.

Durée de l'examen : 5 jours. Pour les dates, s'adresser au club.
Tarif du stage : 500 € Moniteur / 700 € Instructeur (tarifs 2013, sujets à évolution).
Lieu de l'examen : Dojo de Pordic (22) qui peut avoir lieu dans une autre ville.
Hébergement et restauration : non pris en charge.

25.5 Conditions obligatoires d'accès à la formation
Elles sont au nombre de 5 :
- Justifier d'une pratique martiale minimum de trois ans [avec au moins 2 cours par semaine].
- Être titulaire d'une ceinture marron depuis un an pour la formation moniteur ou son équivalent en self-défense.
- Être titulaire d'une ceinture noire pour la formation instructeur ou son équivalent en self-défense.
- Être âgé(e) de 18 ans pour s'inscrire à l'examen de moniteur / 20 ans pour l'examen Instructeur.
- Présenter tous documents justificatifs (passeports sportifs, titres, attestations, diplômes).

25.6 Sanction de l'examen
En cas d'admission, le candidat qui a réussi son examen reçoit :
- le diplôme d'Enseignant en Self-Défense délivré par M.A.D.MAX. ;
- la ceinture noire pour le moniteur / la ceinture noire et rouge pour l'Instructeur ;
- le livre M.A.D.MAX..
- le dvd M.A.D.MAX..

En cas de non admission et de réinscription, le/la candidat(e) conserve le bénéfice de l'épreuve (théorique ou pratique) acquise durant une période de trois ans à la date de son premier examen, il reçoit une attestation de stage et le livre M.A.D.MAX..

Le diplôme d'Enseignant (Moniteur ou Instructeur) en Self-Défense délivré par M.A.D.MAX. a un caractère de validité permanente.
Il n'y a aucune obligation :
- d'obtenir une "mise à jour" annuelle,

- de verser une quelconque cotisation,
- de s'affilier au club M.A.D.MAX..

Mais si le candidat souhaite ouvrir un club à l'enseigne M.A.D.MAX., il lui faut accéder à la formation Maître d'Armes en Self-Défense à Mains nues.

25.7 Devenir Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues
M.A.D.MAX. (Méthode d'Auto-Défense MAXimale) est une appellation protégée auprès de l'Institut de la Propriété Industrielle (INPI) sous le numéro 456387. Cette protection recouvre le concept, l'emploi du titre, le logo, l'outil de formation et le diplôme de Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues M.A.D.MAX.

Cette marque déposée permet à son exploitant (le Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues) d'être rétribué sans être titulaire d'un diplôme sportif professionnel (type BEES, DESJEP, STAPS…), d'autant que la self-défense, en tant que telle, n'a pas d'existence officielle ; elle n'est pas non plus une discipline reconnue comme telle dans aucune fédération délégataire. Chacun l'utilise à des fins de "marketing martial". M.A.D.MAX. se définit comme une discipline de self-défense proprement dite.

25.8 Engagement des deux parties
Le futur Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues (M.A.S.D.M.N.) - 20 ans minimum - a une obligation sous la forme d'un engagement à :

- Se présenter aux épreuves de validation (module théorique 5 jours et module pratique 5 jours).
- Régler le montant de la validation.
- Signer le protocole d'accord d'exploitant de la marque M.A.D.MAX..
- Régler le montant annuel d'exploitation de la marque M.A.D.MAX..

Quant au détenteur de la marque M.A.D.MAX. déposée, celui-ci s'engage à :

- Réactualiser le dossier de formation préparatoire à l'examen.
- Traiter la demande de dossier de préparation à la validation.
- Envoyer le dossier de préparation à la validation après réception du règlement de la totalité de la validation.
- Organiser une ou plusieurs session(s) annuelle(s) de validation.
- Effectuer l'examen de validation théorique et pratique.
- Conseiller le nouveau Maître d'Armes dans la mise en œuvre de son projet d'enseignant.
- Accompagner sur demande le maître d'arme dans son projet personnel.
- Proposer des stages techniques de spécialisation payants, mais non obligatoires.
- Délivrer le diplôme de compétence M.A.S.D.M.N. (si réussite).

25.9 Installation en qualité de Maître d'Armes M.A.S.D.M.N.

Le Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues peut intervenir soit en tant que :

- salarié d'un club (associatif ou non) ;

ou

- travailleur indépendant en acquittant ses obligations commerciales, fiscales et sociales et intervenir dans la structure ou auprès du public de son choix.

Dans les deux cas, c'est lui qui règle le droit d'exploitation annuel de la marque M.A.D.MAX.. En effet, ce droit à la licence de marque M.A.D.MAX. ne peut être concédé qu'à une personne physique et non à une personne morale.

25.10 Modalités d'inscription pour la demande de validation

Le candidat doit enseigner depuis un an et être titulaire au moins :

- d'un titre de ceinture noire d'une discipline martiale, avec les justificatifs suivants : copies du diplôme et du passeport fédéral, des statuts de son club, de l'adresse de son site internet ;
- d'un titre d'instructeur en self-défense confirmé, avec les justificatifs suivants :

copies du diplôme, des statuts de son club, de l'adresse de son site internet.

Dans les deux cas, le candidat(e) devra joindre obligatoirement :

- une copie de son attestation de Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC 1)
- l'original du certificat médical d'aptitude à la self-défense datant de moins de trois mois.

25.11 Session de validation de la compétence du futur M.A.S.D.M.N.

La validation s'opère par le biais d'une formation (2X5 jours) au terme de laquelle la compétence du candidat est sanctionnée par l'examen de Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues M.A.D.MAX. Sont validées les aptitudes à :

- pratiquer une défense efficace conforme à la loi sur la légitime défense ;
- l'enseigner.

Cette validation s'effectue selon un cahier des charges précis de mises en situation d'agressions exigeant une défense appropriée. Ce cahier des charges est disponible en téléchargement sur le site M.A.D.MAX.

Coût de la formation validation : 1000 € (tarif 2013 qui peut évoluer ultérieurement).
Montant qui inclut le dossier de préparation à la validation au titre de M.A.S.D.M.N. (110 pages), le QCM et son traitement, la formation proprement dite et les frais de gestion administrative du dossier.

DÉROGATION :

1) Le titulaire du diplôme "Moniteur M.A.D.MAX." est dispensé du premier stage.
2) Le titulaire du diplôme "Instructeur M.A.D.MAX. est dispensé des deux stages.

Cependant, les deux doivent passer l'examen qui sanctionne la compétence de Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues M.A.D.MAX..
Cas 1) Le tarif est de 350 €. (Tarif 2013)
Cas 2) Le tarif est de 150 euros. (Tarif 2013)

Durée de la validation et durée des modules : dernier jour du stage M.A.S.D.M.N..
Soit 2 heures pour le module théorique et 4 heures pour le module pratique.

Module théorique :
Le candidat doit répondre à un QCM dont les questions sont extraites du dossier de validation M.A.D.MAX., dossier reçu après son inscription et le règlement de l'examen de validation (réception au minimum trois mois avant le stage).

Module technique :
Le/la candidat(e) est censé(e) maîtriser le programme de Self-Défense M.A.D.MAX..
À l'examen, la note du candidat doit être de 70 %, au minimum, dans chacun des modules pour être validé(e) en qualité de Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues M.A.D.MAX..
Le diplôme M.A.S.D.M.N. M.A.D.MAX. a un caractère de validité permanente. Il n'y a aucune obligation d'obtenir une "mise à jour" annuelle sous la forme d'un stage quelconque.

25.12 Sanction de l'examen
En cas d'admission, le candidat qui a réussi son examen de validation (modules 1 et 2) reçoit :

- le diplôme numéroté de Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues (M.A.S.D.M.N.) ;
- la ceinture blanche et noire ;
- le livre M.A.D.MAX.. (400 pages)
- le dvd M.A.D.MAX.

En cas de non admission et de réinscription à l'épreuve théorique, le/la candidat(e) conserve le bénéfice de l'épreuve pratique acquise durant une période de trois ans à la date de son premier examen, il/elle reçoit une attestation de réussite au module technique. Il/elle peut se représenter six mois après la date de sa première validation.

25.13 Protocole d'accord
Le détenteur de la marque déposée M.A.D.MAX. - qui couvre le concept, l'emploi du titre, le logo, l'outil de formation et le diplôme de Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues M.A.D.MAX. - propose un protocole d'accord qui devra être lu, approuvé et signé sur l'honneur par l'exploitant.

Cet accord engage le candidat à :

- Suivre, au préalable, le stage de formation et l'examen de Maître d'Armes en Self-Défense à Mains Nues qui doit valider la compétence du futur enseignant professionnel M.A.D.MAX.
- Verser annuellement 1000 € de droit d'exploitation de la licence de marque déposée M.A.D.MAX. à son détenteur ou son ayant droit. Ce versement devra expressément être effectué la première semaine du mois de janvier de chaque année pour l'année en cours.
  Acquérir, chaque année, autant d'écussons au logo M.A.S.D.M.N. que de licenciés (diminution faite du nombre des anciens élèves le possédant).
- Porter le tee-shirt avec le logo de Maître d'armes en Self-Défense à Mains Nues M.A.D.MAX. pour l'enseignant.
- Adresser en mars et en octobre de chaque année la liste nominative et exhaustive de ses élèves en self-défense.
- Envoyer au mois de janvier de chaque année, une copie de l'assurance responsabilité civile et accidents corporels.

25.14 Indépendance d'action

Chaque instructeur conserve dans son club l'entière indépendance de :

- Ses choix techniques (style défensif libre ou proche d'un art martial)
- Sa progression technique
- Sa pédagogie
- Sa tenue (hormis l'obligation d'apposer visiblement le logo M.A.D.MAX. sur le haut de la tenue (tee-shirt ou veste de kimono) des élèves du club, que ce soit dans la salle d'entraînement ou sur les lieux d'éventuelles démonstrations. L'enseignant est tenu de porter le tee-shirt avec le logo M.A.S.D.M.N..

25.15 Responsabilité

En outre, le contrat dégage expressément la responsabilité du détenteur des droits de la marque déposée M.A.D.MAX. concernant :

- les accidents corporels causés à des tiers - quelles qu'en soient la nature, le contexte et la gravité -
- les dommages, (dégâts des eaux, incendies, bris de glace, détérioration des locaux ou casse matérielle).

25.16 Renouvellement du protocole

Le protocole d'accord signé entre les deux parties - le détenteur de la marque déposée M.A.D.MAX. et le candidat - est renouvelable chaque année par le règlement du droit à l'utilisation de la marque et de son concept. Ce protocole a pour but de préserver et protéger les intérêts des deux parties.

25.17 Spécimen de diplôme M.A.S.D.M.N

Chapitre 26 : Self-défense à l'école

Peut-on enrayer le fait de la violence à l'école ? Nulle part, une telle exigence morale et sociale n'a jamais tenue durablement. Même animée de nobles idéaux, cette volonté a toujours été fausse et qui, désormais, pour l'école a fait son temps. Décidément, il n'est pas possible d'évacuer la réalité humaine, mammifère et animale qui constitue aussi notre condition d'être pensant. L'esprit critique, aigu et glorifié, n'est jamais parvenu à vaincre la composante instinctive qui est chevillée à l'âme humaine. Avant lui l'esprit religieux s'y était attaqué, et à la lumière de l'histoire, en vain durant plusieurs milliers d'années. C'est dire combien la théorie du scientifique David Mc Lean (1971) sur le cerveau triunitaire (Cortical, limbique et instinctif) a encore de beaux jours.

26.1 De la supposition à la spéculation

Prenons pour hypothèses que

- le cerveau reptilien a été "castré" dès le plus jeune âge (réaction physique défensive interdite),
- le cerveau limbique a été culpabilisé et puni parce que l'enfant s'est défendu,
- le cerveau cortical a été interdit de réflexion quant à la manière efficace de faire face à l'agression.

Il y a tout lieu de penser que celui qui se défend contre une agression physique perpétrée sur lui sera culpabilisé. Car, d'une certaine façon, on lui a laissé entendre qu'il devait accepter d'être frappé, encaisser la violence et l'injustice d'autrui sans pouvoir y faire face spontanément. Pour l'y forcer on lui a inculqué en plus la peur de la punition (celle du prof, du gendarme…) ! Une telle façon d'agir cultiverait la peur, le stress, créerait des complexes à gérer plus tard évidemment… Le légitime sentiment de vigilance serait bafoué et étouffé. L'interdiction du droit à se défendre physiquement altèrerait à jamais la personnalité, la soumettrait à une forme larvée d'assistanat permanent : «Ne te prends surtout pas en charge !». Fort heureusement, il s'agit d'une simple spéculation car une telle façon d'agir n'existe pas, n'est-il pas vrai…

26.2 Réalité des faits

Cependant les faits sont là, très nombreux à l'école où la violence a toujours été présente sous des formes nombreuses, diverses et variées. La loi républicaine sur la légitime défense et l'assistance à personne en danger est interdite de séjour à l'entrée et surtout dans l'école, interdite dans l'enceinte scolaire au prétexte que la violence ne saurait être une composante de l'éducation scolaire.

Quand on mesure la somme des agressions connues (la partie visible de l'iceberg), et toutes celles qui ne sont pas déclarées, on s'interroge afin de savoir pourquoi la self-

défense n'est pas une matière enseignée à l'école. Pourquoi n'est-elle pas présente dans un programme de l'Éducation nationale. C'est à bien y réfléchir une compétence de base que chacun, homme, femme et enfant de tous âges et de toutes capacités devrait posséder.

On reconnaît depuis peu que le cocon protecteur, idéaliste et idéologique, de l'école est une illusion. Décréter que l'école doit être un environnement non violent, non hostile, c'est vouloir créer un environnement stérile supprimant tout mouvement de vie, toute pulsion à exister comme on est, comme on peut, au profit exclusif de la seule et froide mécanique intellectuelle. C'est pourtant cela qui semble être imposé aux enfants, un «wonderfull world» (un monde merveilleux) en somme ! Cette situation a eu pour effet d'annihiler le sentiment de vigilance des enfants en les empêchant de gérer les situations de tensions physiques inhérentes à toutes relations humaines.

Or, à l'école on apprend aux enfants à conduire une bicyclette et à savoir nager. Non seulement c'est bien, mais c'est même nécessaire et indispensable, d'autant plus qu'il y a un réel danger à être accidenté sur la route ou à se noyer en tombant dans l'eau, tout cela par méconnaissance. On délivre aux enfants des passeports ou des permis qui les valorisent. Deux activités qui leur sont des plus utiles tant les risques d'accidents sont élevés. Si les formations vélo et natation n'interdisent pas les accidents routiers ou les noyades, elles les réduisent considérablement.

Pourrait-il en être de même en ce qui concerne les agressions ? Que fait-on du risque élevé d'être confronté à la violence physique à l'école, sur le chemin de l'école ? Chaque jour de nombreux enfants sont agressés, rackettés à l'intérieur ou au dehors de l'école.

L'enfant ne se défend pas, ne se protège pas parce que, évidemment, on ne lui a pas appris à se défendre, pire on lui interdit de le faire et on le punit s'il se protège ! Ne serait-il pas légitime qu'un programme destiné à savoir se défendre figure au cahier des charges scolaires ?

Ne pourrait-on pas former l'enfant afin qu'il puisse faire face à son agresseur ? Certes cela ne supprimerait pas la violence mais elle serait réduite, de moins en moins subie. Et à ceux qui pourraient craindre une recrudescence de la violence à l'école, la pratique montre que les enfants qui pratiquent un art martial ne sont pas plus agressifs que la moyenne de leurs camarades, le contraire est même observé.

L'école peut élargir sa palette d'activités, elle en a le pouvoir grâce au potentiel humain qui la constitue.
Certes, c'est tout de suite plus difficile dès lors qu'on raisonne en structure et intérêt de groupe…

26.3 Vue sans vision

Le travail manuel a été dévalorisé durant des décennies parce que les intellectuels ont décrété que la main n'était rien par rapport au cerveau ! Mais que ferait un cerveau sans cette extension de l'intelligence ? Les événements économiques et sociaux annulent peu à peu ce décret. Il en est de même pour la self-défense considérée comme la pratique de personnes qui ont un muscle en guise de cerveau en lieu et place de matière grise. Les faits de violence viennent eux aussi démentir cette conception discriminatoire.

L'instruction a produit et porté aux nues le mythe de l'homme civilisé capable de frapper, de blesser de tuer avec les mots de son intellect. Quant à celui qui se sert de ses poings, d'homme à homme, il a été déclaré homme des cavernes ! Ce conditionnement systématique contre la violence fondé sur un discours réducteur a fait oublier à une grande majorité d'hommes que le fait de se servir de ses poings pouvait aussi constituer une option valable. Face à l'affaissement constaté du comportement viril, la nature ayant horreur du vide, elle le comble en partie avec l'action de femmes courageuses qui ne veulent pas être les victimes d'agresseurs, de prédateurs. Elles choisissent de pouvoir par elles-mêmes préserver leur intégrité physique et psychique - amazones de notre époque - qui pratiquent la self-défense dans des cours dédiés.

Ce n'est sans doute pas sans raison que :

- Les enfants et les adultes plébiscitent autant les super héros doués d'intelligence et de promptitude physique, ceux des bandes dessinées et ceux du cinéma.
- Le public acclame toujours autant les grands champions de boxe, de judo...
- Les "psy" soutiennent que le développement des jeux vidéo de stratégies guerrières, de combats sanglants constitue un palliatif aux carences de la gestion de la violence.

Il faut y voir ici un appel inconscient, présent en chaque individu, à nourrir de manière exaltée et maîtrisée le besoin inné de violence, certes à des degrés divers. Oui, la self-défense a de beaux jours devant elle, en particulier, comme discipline scolaire.

26.4 Programme de formation à la self-défense

Un programme complet à la self-défense pourrait être conçu et, comme ce livre se veut force de proposition, voici une suggestion de programme en trois modules :

- **Un module technique de self-défense** basé sur les agressions répertoriées à l'école. Ce serait l'occasion d'ouvrir les archives de l'Éducation Nationale sur ce sujet pour coller à la réalité des faits.

- **Un module de prévention contre les adultes déviants**, notamment les pédophiles mais aussi contre les kidnappeurs d'enfants aux fins de prostitution, dont on connaît la perversité et les comportements abominables et meurtriers.

- **Un module éducatif contre les accidents domestiques** qui sont un fléau national avec ses milliers de morts et blessés chaque année.

Adaptés aux différents cycles scolaires, ces trois modules pourraient constituer une discipline d'enseignement en propre, fondée sur le concept de la légitime défense, de l'histoire, des faits de société, de l'anatomie, de la biomécanique, de la gestion du stress, des techniques d'auto-défense, des jeux de rôle et des tactiques d'évitement verbal et physique. Un tel programme pourrait être construit de la maternelle à l'université. Les élèves qui le souhaitent seraient ainsi en mesure de se préparer à passer, à terme, un examen de ceinture noire. Ils pourraient aussi présenter la self-défense comme épreuve sportive lors de leurs examens.

Ainsi, l'école pourrait faire face au fait que les enfants et les adolescents puissent régler leurs comptes entre eux sous le regard avisé d'éducateurs conscients et compétents dans cette discipline, capables de laisser s'exprimer l'agressivité sans la clouer au piloris, sans maltraiter moralement et injustement les enfants.

26.5 Concept du ring à l'école

En présence d'une gestion consciente de la violence, les agressifs et les agresseurs du quotidien reculeraient peu à peu et pas à pas, ils verraient ainsi décroître très vite leur capacité de nuisance grâce à la réintégration de la capacité à s'auto assumer y compris avec ses poings.

Les jeux d'opposition (dits de lutte !) avec leurs règles et leurs interdits ne sont évidemment pas conçus pour traiter, ne serait-ce que pour une part, la situation de violence à l'école.

C'est le rôle de l'apprentissage à la self-défense qui, conduite par des professeurs spécialisés formés et compétents, aurait pour mission :

- d'apprendre aux enfants à développer leur capacité de vigilance plutôt qu'à redouter la violence,
- de réduire, à défaut de supprimer, la crainte du moindre coup provenant d'un autre enfant,
- de les rendre aptes à se protéger physiquement,
- de ne plus les culpabiliser quant à l'idée d'avoir pu et du se défendre,
- d'éviter l'inutile peur du "gendarme" scolaire (ou autre) lorsqu'il s'agit de se défendre,

- de développer leur capacité à se prendre mieux en charge, donc à se responsabiliser,
- de les aider à se forger une vraie confiance en eux.

C'est le concept du ring à l'école.

La réalité des agressions est un fait irréductible et les statistiques sur la violence faites aux personnes ne laisse planer aucun doute, elle augmente dans tous les pays, en particulier dans les pays occidentaux.

Les universités américaines et canadiennes ont toutes un département sécurité qui proposent de la self-défense aux étudiants, aux professeurs et aux membres des personnels techniques et administratifs. Des cours gratuits qui ont pour objectif d'optimiser la sécurité des personnes exerçant une activité étudiante ou professionnelle sur leur site. Les voici listés :

- Des cours d'autodéfense à l'intention des femmes notamment. Les universités nord-américaines font souvent appelle à R.A.D. system un organisme de self-défense qui a mis au point une approche spécifique (http://www.rad-systems.com).

- Un programme de gestion de la relation verbale dont l'objectif est de rediriger le comportement grâce au pouvoir des mots. Les universités font souvent appel à un organisme spécialisé le Verbal Judo Institute (http://www.verbaljudo.com) qui développe une méthode de communication tactique destinée au personnel enseignant, technique et administratif.

- Un programme de prévention du vol construit avec les services de police.

- Une évaluation de la sécurité personnelle des étudiants à partir de questionnaires.

- Une marche exploratoire sur le site universitaire avec des étudiants désignés afin d'y apporter tous les aménagements nécessaires afin de mieux sécuriser le campus.

- Un service d'accompagnement en groupe vers le domicile ou tout autre lieu.

- Un centre de conseils de sécurité avec un programme étoffé de prévention du crime.

Quel est le professeur de self-défense qui, à chaque nouvelle saison, n'a pas reçu la visite d'une maman avec son fils qui a été agressé ? Le dernier en date qui s'est inscrit dans un club M.A.D.MAX. avait pris un coup de pied dans les testicules à la sortie de l'école… transporté aux urgences… dix jours d'hospitalisation ! Il s'est inscrit pour

retrouver la confiance en lui et apprendre des techniques défensives de dissuasion, de posture et de riposte.

La violence et les agressions envers les enfants à l'école et à ses abords existent partout. S'il est courant d'en entendre parler dans les faits divers venant des USA ou de divers pays d'Europe, la Chine, elle aussi, n'échappe pas au phénomène : Des leçons de self-défense pour les enfants en Chine : 20/05/10 12:42 CET

«Apprendre à de très jeunes disciples d'arts martiaux, des techniques concrètes d'auto-défense. C'est ce que fait cet instructeur de Kung-fu à Pékin après les séries d'agressions meurtrières ces deux derniers mois dans des établissements scolaires en Chine.
"Premièrement, je dois éviter toute confrontation directe en cas d'agression, explique un des disciples. C'est pour cela qu'il faut fuir. Si l'agresseur m'attrape, à ce moment là je peux utiliser les techniques de défense que j'ai apprises."

"Les enfants sont petits, ils ne sont pas forts et ils ne peuvent pas courir vite. Voilà pourquoi nous avons crée ces techniques de défense. L'essentiel est de préserver leur vie", souligne l'instructeur. Le 12 mai dernier, un homme a tué sept enfants et deux adultes dans une école maternelle avant de se suicider dans la province de Shaanxi dans le nord du pays.

Il y en a eu au moins 6 attaques en deux mois dans les établissements scolaires. Elles ont fait près d'une vingtaine de morts et environ 80 blessés. Ces drames ont secoué le pays.» Copyright © 2010 euronews / Tags: Chine, Enfants, Violence

Bien sûr, pour reboucler sur ce qui a été écrit au début de ce livre, la self-défense ne saurait être LA SEULE réponse contre le phénomène de la violence et des agressions. Elle ne peut être qu'un élément d'une logique systémique. Cependant, elle constitue une réponse indispensable et complémentaire au dispositif général, plus ou moins contesté, mis en place contre la violence à l'école et sa périphérie.

La self-défense est une discipline morale, cognitive et physique parfaitement adaptée à l'univers scolaire, de la maternelle à l'université.

Chapitre 27 : Auteur du livre

Je suis né à Paris en 1951 d'un père algérien et d'une mère française. Dans la cité d'urgence où j'ai vécu ensuite, très tôt, j'ai été confronté aux propos racistes. C'était chose courante dans la rue, à l'école, au collège, au lycée, au patronage laïc ou en colonie de vacances. Plus tard aussi lors de mon service militaire et jusque dans mon milieu professionnel.

Ignorer ces propos qui revenaient trop souvent étaient immédiatement perçus comme un acte de lâcheté ou l'acceptation d'une domination. La communication, le pouvoir des mots, les explications n'avaient pas leur place. Contre ceux qui m'ont injurié - parce qu'il n'y avait rien d'autre à faire - j'ai souvent joué des poings pour exister en qualité d'être humain. L'injure entraînant la bagarre, je me suis donc souvent bagarré, de vraies bagarres, âpres et dures !

Ce qui était incompréhensible pour moi, c'était le comportement des adultes. En effet, ils punissaient toujours le geste défensif mais jamais l'injure ! Le coup était donc plus grave que l'injure et la personne injuriée (la victime) était systématiquement coupable… Pourtant, dans le XX° siècle des années 50-60, chez un gosse, les coups de poing étaient vite oubliés. On donnait des coups, on en recevait aussi. Un cocard à l'œil ou un bleu au visage n'altérait pas la personnalité. C'était l'époque de "La guerre des boutons"… Une bagarre entre enfants ou adolescents n'entraînait pas de conséquences graves. Des gamins qui se cognaient, rien de plus normal. Personne n'aurait appelé les gendarmes ou les psychologues à la rescousse !

En réaction et par nécessité vitale, je me suis battu et j'ai appris à le faire, appris à me défendre. Mes «techniques» de prédilection étaient les coups de poings, les projections et les étranglements au sol, des techniques pratiquées spontanément sans jamais les avoir apprises. Au début, un fort sentiment de peur m'animait : peur de faire mal à l'autre, crainte de me faire sanctionner par les adultes malgré la certitude d'être dans mon bon droit. J'ai aussi découvert que celui qui est prompt à l'injure l'est souvent moins pour la bagarre !

Quant à la peur des coups, en somme d'avoir mal, elle est toujours passée à l'arrière plan parce que dès qu'il fallait riposter, je savais tout de suite comment cela allait se passer. Avant même d'agir, une sorte de «plan d'action» s'imprimait en moi, je voyais comment faire avant que la bagarre ne se déclenche. Et elle se produisait toujours telle que je l'avais vue mentalement ! Après l'incident, l'impression d'être entré dans une sorte d'état second, de transe se maintenait longtemps.

Quelques rares gamins faisaient du judo, le karaté était encore inexistant. Toutes les fois où les enfants se testaient par jeu, je prenais le dessus. Ce fut la même chose

lorsque je me bagarrais vraiment avec certains d'entre eux, jamais ils ne firent le poids, leur petite pratique martiale ne leur était d'aucune utilité. La seule fois où je fus sérieusement mis en difficulté, ce fut par un adversaire lutteur.

J'ai vite compris que se battre relevait d'un certain «sens» du contact physique et surtout psychique. De manière innée, je ne mettais pas de limite à ma dimension combative avec, par deux fois, une conséquence négative. Il aura fallu que des adultes s'intercalent avec force car je n'étais plus en mesure de me contenir. Un voisin, ancien légionnaire, tatoué du cou aux pieds, qui avait assisté à l'une de ces deux bagarres extrêmes me dit un jour que je savais me battre instinctivement, c'est alors qu'il me parla de close-combat et de self-défense. J'avais dix ans.

Durant deux ans, à raison d'un cours par semaine, le légionnaire retraité m'a enseigné une self-défense rustique, brusque et brutale apprise à l'entraînement, appliquée dans des combats mortels au corps à corps sur différentes zones d'opération militaire et… dans les bars. Plus tard, j'ai utilisé ces techniques et ces tactiques dans la rue, au lycée et dans d'autres circonstances.

Au cours de la décennie des années 60 jusqu'à mon service militaire et durant 10 ans, j'ai pratiqué le judo, le karaté, la lutte, le ju-jitsu, l'aikido et la boxe. Ces trois dernières disciplines m'ont apporté le plus. Mais mon centre d'intérêt unique restait l'apprentissage de la self-défense non académique ! Incorporé dans un régiment parachutiste, j'ai pratiqué le close-combat… un juste retour des choses.

Ensuite, durant ma vie professionnelle intense, dans différentes régions de France (j'ai déménagé plus de 20 fois), j'ai pratiqué diverses disciplines nommées ici par ordre alphabétique : jiu-jitsu (4 ans), karaté (5 ans), koroho (5 ans), kung-fu (1 an), tai-jitsu (3 ans), viet vo dao (1 an). Plus exactement l'apprentissage de techniques défensives, négligeant katas et compétitions sous quelque forme que ce soit. S'y ajoutent de nombreux stages nationaux et internationaux.

Le cumul de toutes ces périodes de pratique jusqu'à aujourd'hui représente une expérience de 30 années dédiée à la self-défense.

Je le répète, les cours sur les tatamis ne sont pas à l'origine de mon attrait pour la self-défense mais la bagarre de rue. Je n'ai pas suivi un cursus de grades ou de titres ; chaque fois, ils furent obtenus par la validation de mes compétences théoriques et pratiques en self-défense par des experts réputés, aux plans technique et pédagogique.

Un grade vaut toujours par la valeur de l'institution ou de l'individu qui le décerne, mais toujours, c'est face aux élèves que se joue la compétence, et face aux agresseurs que se mesure l'efficacité !

Je suis le créateur et Maître d'armes Leader en Self-Défense à Mains Nues de la Méthode d'Auto-Défense M.A.D.MAX., reconnu "Soke" de ma discipline par la Fédération Internationale des Arts Martiaux Traditionnels et de Défense.

Validation SELF-DÉFENSE en France :

- 5ème dan plus haut grade technique décerné par la FIAMT et le titre de kyoshi
- 4ème dan (FEKAMT)
- 3ème dan (FFKDA)

Validation SELF-DÉFENSE à l'étranger :

- 3ème dan Combat Hapkido et un titre d'instructeur senior (ICHF) aux Usa
- 3ème dan koroho et un titre d'instructeur shihan (IMCF) au Japon
- Renshi nihon ju-jutsu Imaf Europe

Je remercie particulièrement hanshi Adolphe William Schneider (AKSER) pour sa contribution éclairée de la self-défense (goshin-jutsu), maître Masashi Yokoyama (IMCF) pour la spécificité de son travail, et grandmaster John Pellegrini (ICHF) pour la qualité de son enseignement et la somme considérable d'outils techniques qu'il a développé et mis au service des pratiquants de self-défense.

Ma fréquentation de plusieurs dojos a été l'occasion de découvrir des pratiques diverses et des professeurs aussi très divers aux plans humain, pédagogique et technique. Il est juste d'écrire : un professeur, une discipline ! Parmi eux, rares sont ceux qui ont été réellement confrontés ne serait-ce qu'à une seule bagarre ! Beaucoup de puristes martiaux se targuent de niveaux techniques et sportifs mais si peu sont en mesure de faire valoir des labellisations de rue lorsqu'il s'agit de self-défense…

Au sein de la FIAMT, j'occupe la fonction de responsable de la formation des enseignants martiaux et référent de ma discipline. Je suis et j'ai été le fondateur de quatre associations dédiées à la self-défense, en particulier les clubs M.A.D.MAX. J'enseigne plusieurs heures par semaine en cours collectif, s'y s'ajoutent des cours individuels et des stages animés ponctuellement.

Au cours des six années écoulées, dix-sept de mes élèves ont été promus ceinture noire.

Je suis aussi titulaire des diplômes suivants :

- Master Sciences de l'éducation et formation (30 ans de formation professionnelle)
- Licence Sport (staps) et la carte professionnelle Jeunesse et Sports.
- Diplôme Supérieur d'Enseignant International.
- Brevet fédéral européen (BFE) FEKAMT.
- Diplômes Instructeur : IMCF Japon, Reality-based et Combat hapkido USA / Karaté-jutsu FFKDA France.

- Certificat de qualification professionnelle (CQP) d'Agent de Prévention et de Sécurité avec la carte professionnelle. J'ai jugé légitime de suivre la formation obligatoire de base de ces professionnels pour être reconnus par la profession.

FIAMT

FEDERATION INTERNATIONALE D'ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS ET D'ARTS DE DEFENSE

INTERNATIONAL TRADITIONAL MARTIAL ARTS AND DEFENSE ARTS FEDERATION

DIPLÔME DE CEINTURE NOIRE - KODANSHA

FIAMT 段の免許

YAHI Salem Roger

さんは、試験受けた上で、FIAMT (伝統な武道と空手道の連盟) は、

護身術

の武道の能力と成熟の条件を満たした上で 15/11/2012 日付から FIAMT の

五 段

の肩書きが与えられました

この免許は国際武道の規則に認められています

DAN BUDO CERTIFICATION of FIAMT

Following homologation, the FIAMT (International Traditional Martial Arts and Defense Arts Federation), acknowledges that

Mr. YAHI Salem Roger,

has achieved the required technical standards awareness of nature and aims on Martial Arts and maturity of the discipline of:

SELF-DEFENSE

He may, accordingly of the day of 15th November 2012, and following evaluation carry the rank of:

5TH Dan Budo

This rank is recognized by the International Budo level.

DIPLÔME DE DAN BUDO FIAMT

Après contrôle, la FIAMT (Fédération Internationale d'Arts Martiaux Traditionnels et d'Arts de Défenses), certifie que

M. YAHI Salem Roger,

remplit les conditions de capacité, de mérite et de maturité dans les Arts Martiaux dans la discipline de :

SELF-DEFENSE

Il lui est attribué, à compter de ce jour, le 15 Novembre 2012, et après évaluation, le grade de :

5ème Dan Budo

Ce titre est reconnu par les lois du Budo International

Kyoshi Alain STOLL
Secrétaire Général FIAMT

Hanshi William A.SCHNEIDER
Soke FIAMT

Référent Ryu FIAMT

FEDERATION INTERNATIONALE D'ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS ET D'ARTS DE DEFENSE

INTERNATIONAL TRADITIONAL MARTIAL ARTS AND DEFENSE ARTS FEDERATION

国際的な従来の 武道と保護 連合

MENKYO

The INTERNATIONAL TRADITIONAL MARTIAL ARTS AND DEFENSE ARTS, on proposal of: Hanshi A. SCHNEIDER certifies that

YAHI Salem

has achieved the technical standards awareness of nature and aims and maturity of the Martial Arts in the discipline of

SELF- DEFENSE (Goshin jutsu)

He may accordingly as the founder of the method M.A.D.MAX., as from today the August 15th 2011, carry the title of

KYOSHI

This title is recognized by the international Organisation of the Martial Arts.

Diplôme n° 0002/M /2011

Hanshi William A. Schneider
Soke FIAMT

Le FEDERATION INTERNATIONALE D'ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS ET D'ARTS DE DEFENSE sur proposition de Hanshi A. SCHNEIDER certifie que

YAHI Salem

a atteint le degré de capacité, de mérite et de maturité dans les Arts Martiaux dans la discipline

SELF-DEFENSE (Goshin jutsu)

Il lui est décerné, en tant que créateur de la méthode M.A.D.MAX, à compter de ce jour, le 15 Août 2011 le titre et la capacité la de

KYOSHI

Ce titre est reconnu par l'Organisation Internationale des Arts Martiaux.

Kyoshi Alain Stoll
Secrétaire FIAMT

La FIAMT ne décerne pas de grade supérieur au 5° dan.

Au-dessus, elle délivre des titres de capacité (Menkyo).
Je suis titulaire d'un titre de Kyoshi reçu pour mon implication dans le développement de la self-défense.

Terminons sur une anecdote :
Dans les années 70, à la demande du maire d'une commune du département 93, avec trois autres pratiquant de karaté, j'ai vécu une expérience très dure de videur de boîte de nuit. Au cours des vingt soirées où je suis intervenu, j'ai fait face à quatre bagarres violentes dont l'une a failli me coûter la vie. Alors que je réglais son compte à un excité, un second a surgi dans mon dos pour me planter une bouteille de bière cassée dans la nuque… L'intervention d'un collègue a heureusement évité l'issue fatale.

C'est confronté à la dureté et au stress de plus de trente bagarres de "rue" que j'ai appris à me défendre. Je tiens cependant à préciser - notamment à l'intention des jeunes lecteurs – que je n'en ai jamais provoqué une seule, que j'en même refusé quelques unes…

Chacun suit son chemin comme il le souhaite, comme il le peut avec les atouts qu'il possède. Mais au bout du compte, il est un seul objectif à poursuivre : la quête du sens de la vie. Pour moi, ce sens est l'épanouissement spirituel.

Chapitre 28 : Légitime défense

Sont rappelés ici les fondements de la loi sur la légitime défense au travers des extraits du code pénal sans aucun commentaire, l'auteur n'ayant pas la compétence sur un tel sujet pour y apporter la moindre analyse :

Article 122-5 : légitime défense
"[…] N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée devant elle-même ou envers autrui, accomplit dans le même temps un acte commandé par la nécessité de légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte.

[…] N'est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l'exécution d'un crime ou d'un délit contre un bien, accomplit un acte de défense autre qu'un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dés lors que les moyens employés sont proportionnels à la gravité de l'infraction."

Article 122-6 : légitime défense
"[…] Est présumé avoir agi en état de légitime défense celui qui accomplit l'acte :

1º Pour repousser, de nuit, l'entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité ;

2º Pour se défendre contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence."

Article 122-7 : légitime défense
"[…] N'est pas pénalement responsable la personne qui, face à un danger actuel ou imminent qui menace elle-même, autrui ou un bien, accomplit un acte nécessaire à la sauvegarde de la personne ou du bien, sauf s'il y a disproportion entre les moyens employés et la gravité de la menace."

Article 309 : légitime défense
"Tout individu qui, volontairement, aura fait des blessures ou porté des coups ou commis toute autre violence ou voie de fait, s'il en résulte de ces sortes de violences une maladie ou une incapacité totale de travail personnel pendant plus de huit jours, sera puni d'un emprisonnement de deux mois à cinq ans et d'une amende." "Quand les violences ci-dessus exprimées auront été suivies de mutilation, amputation ou de privation de l'usage d'un membre, cécité, perte d'un œil ou autres infirmités permanentes, le coupable sera puni de réclusion criminelle à temps de cinq à dix ans. Si les coups portés ou les blessures faites volontairement mais sans intention de donner la mort, l'ont pourtant occasionnée, le coupable sera puni de la peine de la réclusion criminelle à temps de dix à vingt ans."

Article 319 : légitime défense
"Quiconque, par maladresse, imprudence, inattention, négligence ou inobservation des règlements aura commis volontairement un homicide, ou aura été involontairement la cause, sera puni d'un emprisonnement de trois mois à deux ans, et d'une amende."

Article 320 : légitime défense
"S'il est résulté du défaut d'adresse ou de précaution des blessures, coups et maladies entraînant une incapacité de travail personnel pendant plus trois mois, le coupable sera puni d'un emprisonnement de quinze jours à un an, et d'une amende."

Article 327 : légitime défense
"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."

Article 328 : légitime défense
"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."

Article 329 : légitime défense
"Sont compris dans les cas de nécessité actuelle de défense les deux cas suivants :

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 entrées d'une maison ou d'un appartement habité ou de leurs dépendances.

2- Si le fait a lieu en se défendant contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violences." C'est ainsi qu'à la simple lecture de ces textes, ils mettent en garde d'une part sur la difficulté qu'il peut y avoir à faire qualifier une défense de légitime, et encore davantage sur celle de faire accepter à la justice, le degré de gravité que vous aurez employé pour effectuer celle-ci. Enfin pour essayer d'enlever tout malentendu voici quelques précisions utiles :
On ne peut qualifier une défense dite " légitime " que lorsque l'action ne dépasse pas son but : empêcher l'agresseur de parvenir à ses fins, pas moins, mais surtout pas plus…
Les Pouvoirs Publics se réservent le droit d'exercer les mesures de contraintes nécessaires et d'interdire aux particuliers, a priori, tout emploi de la force. Pas de règlements de compte personnels. L'ordre public doit être respecté, sinon c'est l'anarchie.
Cela reste tout de même la théorie.
En pratique, la loi reconnaît quelques exceptions ; ce sont celles qui délimitent votre droit à la légitime défense :
Vous êtes en droit de résister à une agression que si les circonstances ne vous permettent pas de faire appel aux forces de l'ordre.

Pour justifier votre défense, il faut que la menace soit grave et immédiate, et qu'elle vise votre intégrité corporelle. Cette autorisation légale est valable aussi bien pour soi-même que pour défendre autrui (aux termes de l'article 68 du Code Pénal la non-assistance à personne en danger est un délit. C'est donc un devoir que de se porter au secours d'un tiers menacé).

Votre défense doit être simultanée à l'attaque. Vous n'avez plus le droit de faire, après coup, justice vous-même, par une riposte différée : vous devez alors faire recours aux forces de l'ordre. Il faut que la riposte soit dosée, proportionnée à l'attaque et pouvoir maîtriser sa violence. L'idéal est d'arriver à maîtriser l'agresseur sans le blesser et de le remettre aux autorités.

Ce principe explique, mais ne justifie pas toujours, la sévérité des tribunaux à l'égard d'un pratiquant d'arts martiaux devant répondre d'un acte d'auto-défense, plutôt que pour "un profane" - on lui suppose, par définition, une maîtrise de soi lui permettant de contrôler son action lors de sa riposte.

Cependant, la justice reconnaît que l'agresseur n'est pas forcément celui qui porte le premier coup. Une défense peut-être préventive si l'attitude de l'autre ne laisse aucun doute sur ses intentions. On est alors en droit de le frapper tant que l'on est encore en position de force. Dans ce cas précis, vis-à-vis de la loi, la meilleure défense peut être l'attaque : vous pouvez frapper dès que l'agresseur fait mine de lever son couteau sur vous. Dans une situation aussi critique, il faut d'abord sauver sa vie, avec ce que vous pouvez, et remettre à plus tard la discussion avec la justice.

La Justice est plus sévère lorsqu'il ne s'agit que d'une violence s'exerçant contre vos biens, et non vous-même. Il existe deux cas précis où vous pouvez vous trouver en position légitime :

Vous pouvez vous défendre contre l'escalade ou l'effraction pendant la nuit d'une maison habitée - pas seulement habitable. La conjonction de ces deux éléments apparaît au législateur comme une menace suffisamment grave pour justifier que l'on fasse échec à cette tentative même avec violence. Vous pouvez vous défendre avec violence contre les auteurs de vols ou de pillages eux-mêmes exécutés avec violence.

Enfin, il est donc important de savoir que l'acte défensif doit garder un caractère de nécessité absolue, immédiate et de mesure. Vous n'êtes pas obligé de tout subir. La loi vous autorise à réagir, mais ne vous reconnaîtra aucune circonstance atténuante s'il est prouvé qu'il n'y avait aucune raison à avoir été aussi excessif dans votre défense. On attend de chacun de nous une certaine maîtrise et modération vis-à-vis de tout agresseur.

Menottage
Le menottage est un moyen technique mis à la disposition d'un agent ou de tout citoyen effectuant l'arrestation de l'auteur d'un fait juridique troublant l'ordre social, afin de le maîtriser et de le conduire devant l'officier de police judiciaire le plus proche (Art. 73 CPP).

Une utilisation restrictive contenue dans l'article 803 du CPP L'article 803 du CPP, reprenant l'article 60 de la loi n° 93-2 du 04/01/1993, prévoit une utilisation restrictive de cette méthode coercitive en posant trois conditions très strictes : "Nul ne peut être soumis au port de menottes ou des entraves que s'il est considéré comme dangereux…"

1° - pour autrui
2° - pour lui-même
3° - ou susceptible de vouloir prendre la fuite.

L'application de cette méthode nécessite la réunion de trois facteurs. Il faut : qu'il y ait flagrance de crime ou de délit (Art. 53 du CPP). Que les crimes et délits obéissent aux conditions de l'art. 73 du CPP, "il doit s'agir de crimes ou délits flagrants punis d'une peine d'emprisonnement".

DEUXIÈME PARTIE

Mises en situation

dans le dojo

Les mises en situation présentées dans les pages suivantes ne renferment pas la totalité de notre programme de formation mais elles constituent le matériau de base de la self-défense M.A.D.MAX..

Chapitre 1 : Échauffement

On insiste beaucoup sur l'échauffement, sa structuration en trois étapes de type : lancement, tronc d'échauffement et retour au calme, en particulier dans les arts martiaux. L'échauffement est donc censé préparer à la pratique, mettre en condition physique.

Toutefois l'échauffement en self-défense M.A.D.MAX. se fonde sur deux critères :

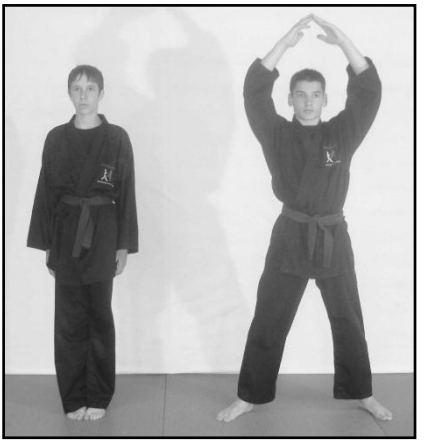
1) Dans la rue, la victime n'a pas le temps de s'échauffer ; elle est contrainte de déployer en un instant un maximum d'énergie et de détente. Il faut donc s'y préparer.

2) L'observation scientifique sportive a montré que les claquages et autres déchirures musculaires se produisaient le plus souvent lors de l'échauffement. Ainsi travailler à froid n'est pas synonyme de problème systématique.

M.A.D.MAX. a choisi de développer deux formes d'échauffement correspondant à deux types complémentaires : le "Commando" qui favorise la montée en puissance rapidement, l'autre, le "Winjasani" qui favorise la souplesse et la fluidité.

1.1 Échauffement Commando

Cet échauffement dure de 10 à 15 minutes sollicitant l'effort articulaire ou musculaire. Il varie selon les mises en situation étudiées dans un cours, notamment s'il s'agit d'entraînement debout ou au sol, de travail sur les clés aux bras.

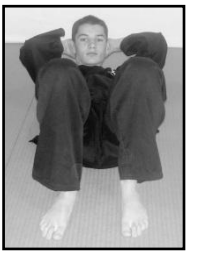


L'exercice d'introduction est nommé "le sauté commando" qui conditionne immédiatement le cœur, la structure corporelle (articulaire et musculaire).

D'autres exercices viennent nourrir cette forme d'échauffement :

a) Les "pompes"
Mouvement piston sur les mains qui sert à renforcer le capital musculaire et la volonté soumise à l'effort. C'est aussi un excellent travail préparatoire pour celui des frappes mains ouvertes ou poings fermés et des saisies de différentes formes.

b) Les "abdominaux"



C'est un travail nécessaire de raffermissement du ventre. Cependant, il n'est pas pratiqué fréquemment pour une simple raison : les femmes et les hommes d'âge moyen et les seniors qui font de la self-défense ne visent pas un objectif de régime minceur ou d'abdominaux. Toutefois, le renforcement de la ceinture abdominale est utile dans les défenses au sol, en particulier pour le travail de pontage (demi-pont et pont) qui apprend à renverser un agresseur plaqué sur soi. C'est pourquoi différents exercices sont utilisés en prenant soin de préserver l'état du bassin et celui de la cambrure des reins.

c) Le "pont-levis"

C'est un mouvement de portage haut et bas dont la mise en place se fait par crochetage des bras de la personne levée et placement des fesses du porteur en dessous de celles du partenaire. Cet exercice présente un triple intérêt :

- Le renforcement des membres inférieurs,.
- La confiance dans le partenaire car les partenaires ne doivent pas se tenir lors du mouvement de montée et de descente.
- Le travail d'équilibre et de contrôle de la charge humaine.

La puissance musculaire des hommes est deux fois plus importante que celle des femmes au niveau des cuisses et des jambes, on évitera donc toute charge disproportionnée afin de faire l'exercice un moment d'amusement.

La remarque se prête aussi aux hommes dont les gabarits entre partenaires peuvent varier de quelques dizaines de kilos [60 à 120 kgs] par exemple.

d) Le "baiser à la russe"

Les photos font immédiatement comprendre la conséquence lorsque les bras n'arrivent plus à faire leur office. C'est un exercice de force physique qui s'adressent aux pratiquant(e)s énergiques et à ceux et celles qui veulent se fortifier.

Un travail de pompes à deux, chacun à son tour occupant la place au sol.
Les exercices précédents sont des classiques d'échauffement, ils n'exigent que peu de temps et conditionnent rapidement le corps pour un certain effort intensif.

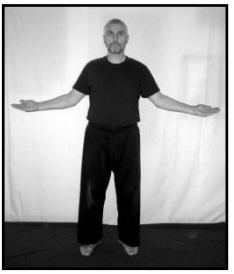
1.2 Échauffement Winjasani

C'est un échauffement spécifique conçu par M.A.D.MAX. et qui s'adresse à tous, notamment aux seniors. Les photos donnent un aperçu de sa forme.

Le Winjasani croise des techniques empruntées à la boxe chinoise (Wing tsun) et à la gymnastique tibétaine (Seamm jasani) surnommé "l'art de l'éternelle jeunesse". C'est un échauffement axé sur l'ouverture et la réception énergétique. Il favorise la gestion de l'espace par le déplacement, l'équilibre par le travail postural et la précision du geste par le mouvement des bras et des jambes.

L’ensemble est soutenu par un développement respiratoire à deux voies (nez, bouche).

Cet échauffement combine les gestes fluides et la technique respiratoire, qui facilite la concentration, l'équilibre et le calme.



Le Winjasani associe les mouvements calmes, souples et les postures simples dans une dynamique verticale, horizontale et rotative. C’est une pratique moderne d’échauffement qui :

- agit sur l'énergie et le rééquilibrage de l'ensemble des fonctions corporelles et psychiques.
- renforce la vigilance et l'aptitude à faire face, à s'opposer, à s'affirmer.

Règles de base spécifiques au Winjasani :

- garder le sommet du crâne vers le haut,
- relâcher les épaules,
- se mouvoir sans force,
- rester relaxé,
- assouplir les articulations,
- réaliser des mouvements fluides,
- effectuer les enchaînements en continu.

Il vise une pratique qui favorise :

- la circulation de l'énergie dans le corps,
- les relations entre le corps et le psychisme,
- le renforcement et la souplesse du corps,
- la relaxation en mouvement,
- la concentration dans la détente,
- la maîtrise de soi.
- le bien-être en agissant comme un baume sur le mental et le corps,

Voici la liste des techniques du programme du Winjasani de niveau 1 :

Exercices de la forme interne

- Le grand mystère (mouvement des épaules)
- L'œuf (bras en losange portés vers le haut)
- La roue (bras ouverts latéralement et montant)
- Le petit cycle (rotation des hanches 1)
- Le grand cycle (rotation des hanches 2)
- Les deux rives (déploiement latéral)
- L'offrande (le serpent en avant)
- Les bracelets latéral droit et gauche

- Les bracelets facial droit et gauche
- Le pendule (déplacement sur le côté)
- La spirale (droite et gauche)
- La danse de l'ours

Exercices de la forme externe

- La bascule (mains sur les fesses, poussée avant-arrière)
- La rotation (mains sur les fesses, poussée à gauche, devant, à droite, en arrière)
- La proue (mains en triangle)
- La main volante (frappe main ouverte)
- L'éventail (parade haute, latérale et basse)
- La grande muraille (déplacements avant-arrière avec la main volante)
- Le trident (jambe vers l'avant + bras vers le haut + bras opposé à l'horizontal)
- Le souffle (flux et reflux)

Chapitre 2 : Chutes et roulades

La self-défense M.A.D.MAX. est tout orientée vers la rue. Ainsi, adolescents et adultes sont obligatoirement tenus de réaliser chutes et roulades sur un sol dur. Lors de l'apprentissage, elles sont effectuées sur un tatami, ce qui est présenté ci-dessous.

2.1 Chute commando

Depuis la station debout, la tombée s'effectue sur les deux mains bras semi pliés. Elle s'effectue aussi sur poussée forte derrière le dos

2.2 Roulade avant depuis la chute commando

À partir de la chute commando, le pratiquant amène un genou à la poitrine et se projette en roulade avant. Il est donc possible après la chute de créer une distance immédiatement en s'éloignant de l'agresseur.

2.3 Roulade avant

C'est une classique roulade propre à tous les arts martiaux, type judo. Sa particularité en self-défense M.A.D.MAX. est de s'effectuer aussi bien sur un tapis que sur du ciment.

2.4 Chute commando sur les avant-bras

Durant l'apprentissage, elle s'effectue d'abord à partir de la position à genoux. Le corps est droit et le pratiquant tombe sur les deux rails que forme ses mains et ses avant-bras. Cette chute se pratique aussi depuis la position debout.

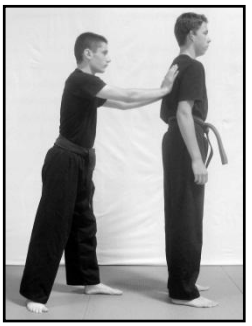
2.5 Roulade arrière

C'est aussi une roulade classique, propre à tous les arts martiaux. Le lancement d'une jambe vers l'arrière enclenche le processus de roulade.

Elle s'effectue aussi bien sur un tapis que sur du ciment.

2.6 Chute latérale, sur poussée avant ou arrière

La chute latérale M.A.D.MAX. est spécifique. Sur poussée avant ou arrière, le pratiquant effectue un grand écartement vers l'avant ou l'arrière selon d'où vient la poussée.

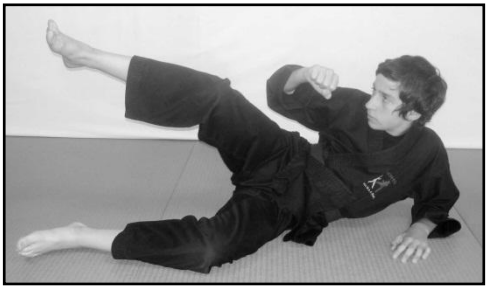


Il pivote ses hanches sur le côté en portant 70 % de son poids sur sa jambe avancée.

Il lui suffit alors de chuter sur le côté puis de se mettre en garde au sol.

Chapitre 3 : Position au sol et frappes

3.1 Garde au sol



3.2 Frappes à partir du sol

Chapitre 4 : Contrôles au sol

Dans les livres d'arts martiaux et dans un certain nombre de livres de self-défense les auteurs préconisent des contrôles très efficaces de type jiu-jitsu, au sol sur tatami, censés être appliqués dans la rue ! Vous vous imaginez allongé(e) sur le trottoir en train d'immobiliser - même très bien - un agresseur au risque d'être attaqué par un autre agresseur… la tête en bordure de route… sur des tessons de bouteille cassée… sous la pluie… sur du verglas… aveuglé par le soleil… avec des badauds qui s'arrêtent autour de vous… avec des petits malins qui vous photographient sur leur téléphone portable…

M.A.D.MAX. conseille deux choses :
1) Rester debout au maximum de ses possibilités.
2) Contrôler l'agresseur au sol à partir de la position debout.
Les contrôles présentés ci-dessous ne constituent qu'une partie des contrôles réalisables dans la méthode M.A.D.MAX..

4.1 Quatre contrôles du bras

Contrôle du poignet
et frappe du pied sur la zone génitale

Contrôle du poignet retourné
appui de la tête sur le sol

Contrôle du poignet
et pression du genou sur les côtes

Contrôle du bras sur le sol
avec le genou

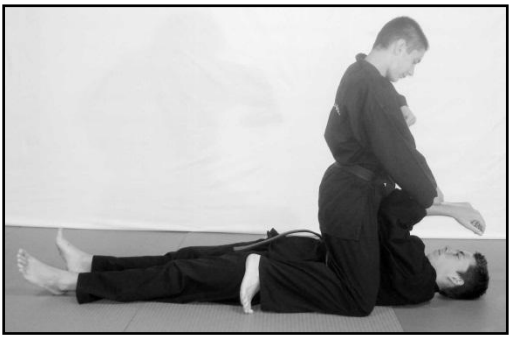
4.2 Deux contrôles de jambe

Chapitre 5 : Défenses au sol

Quand on se retrouve au sol malgré tous ses efforts pour ne pas y aller, quand on est par terre après avoir été poussé par surprise et quand on n'a pas été sérieusement sonné en touchant le sol, il n'est pas d'autre choix que de se défendre.

Mais ne perdez pas de vue l'objectif impérieux de se remettre debout le plus rapidement possible, restez sur le sol le moins longtemps possible. Le dire c'est juste, le faire n'est pas si simple.

5.1 Défense contre des coups de poings



L'agresseur est à califourchon sur le défenseur qui a les bras libres.

Il est important d'éviter le maximum de coups de façon, certes à ne pas avoir à en souffrir trop, mais surtout pour ne pas perdre connaissance.

Placez vos avant-bras l'un contre l'autre en bouclier.

Bougez le corps de la droite vers la gauche et inversement pour ne pas offrir une cible facile mais surtout afin de pouvoir contrôler un des bras de l'agresseur.

Saisissez le bras de l'agresseur pour y porter une clé de coude.

Prenez appui sur l'un de vos pieds et pontez pour faire tomber l'agresseur sur le côté opposé à votre jambe repliée.

vous Dégagez-en

continuant à appliquer la clé de bras

5.2 Défense contre un étranglement à deux mains bras libres

L'agresseur est à califourchon sur le défenseur qui a les bras libres.

Vos bras sont suffisamment longs pour atteindre leur cible.

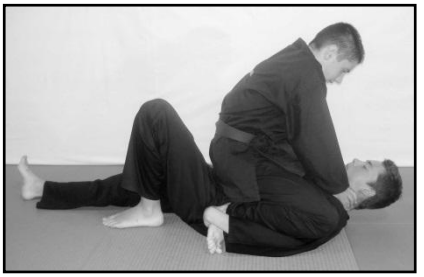
C’est un étranglement, écrasez immédiatement votre menton sur les mains qui vous enserrent le cou !

Frappez dans le même temps la mâchoire, mieux la tempe, de l’agresseur en dégageant votre bassin du côté du bras qui cogne.

Renouvelez votre frappe tout en vous relevant le plus vite possible.
Échappez-vous.

5.3 Défense contre un étranglement à deux mains bras pris

L'agresseur est à califourchon sur le défenseur qui a les bras pris.



C'est un étranglement.

Écrasez immédiatement votre menton sur les mains qui vous enserrent le cou !

Saisissez les talons de l'agresseur tout en posant un pied sur le sol au plus près de la fesse.

Pontez énergiquement sur le côté opposé de la jambe repliée et faites basculer l'agresseur par dessus votre épaule.

Au moment de la chute de l'agresseur vous devez contrôler de la main un de ses talons pour réduire sa mobilité.

Relevez-vous très vite et frappez l'agresseur.

Choisissez les cibles à fort impact, celles qui font mal : zone génital, plexus, gorge, menton.

5.4 Défense contre un étranglement sur le côté

Cet étranglement agit sur les vertèbres cervicales, sur les carotides et sur la trachée artère en les comprimant. Protéger votre gorge du mieux que vous le pouvez selon que vous deux bras sont libres ou un seulement.

Vous êtes dans la rue, réagissez en conséquence, l'agresseur à des cheveux, tirez-les violemment en arrière. Il serait chauve, attrapez-le alors par les yeux.

Il est sans intérêt de tenter une application de type judo/ju-jitsu, sportivement très valable.

Tout en tirant manœuvrez pour vous dégager en déplaçant le bassin.

Dès que l'autre main est libre, appliquez une frappe en sabre (le tranchant de la main) sur la gorge. Dégagez-vous en effectuant un mouvement tournant. Relevez-vous et sauvez-vous.

5.5 Défense contre un étranglement arrière avec l'avant-bras

Vous êtes sur le ventre, l'agresseur sur votre dos vous étrangle avec son avant-bras.

D'une main, attrapez très vite l'avant-bras qui vous étrangle pour contenir la pression.

De l'autre côté, repliez aussitôt le genou le plus haut possible tout en ramenant le coude à angle droit pour prendre appui sur la main libre.

En prenant simultanément appui sur la main et le pied, faites violemment chuter l'agresseur sur le côté.

Pivotez à toute vitesse vers la tête de l'agresseur tout en contrôlant son bras.
Prenez soin de garder collées au sol les deux épaules durant la rotation.

Relevez-vous en le frappant avec le genou, le poing, le sabre de la main.

Partez en courant.

Chapitre 6 : Défenses sur saisie croisée

Dans la première partie de ce livre, j'ai défini l'approche M.A.D.MAX. en matière de saisies où j'ai indiqué le travail psychologique et tactique effectué avec mes élèves. Il consiste à faire comprendre puis à accepter une vision différente de la saisie : passer de l'idée qu'on est saisi par l'agresseur à celle où l'agresseur est prisonnier de sa saisie. La conception (l'aspect cognitif) et la sensation (l'aspect kinesthésique) qui en résultent annihilent le stress et le désir de tirer, de reculer. On se libère instantanément grâce à une technique défensive. La saisie croisée est une saisie du poignet droit avec la main droite (photo) ou du poignet gauche avec la main gauche.

6.1 Dégagement sur saisie croisée, clé de bras et amené au sol

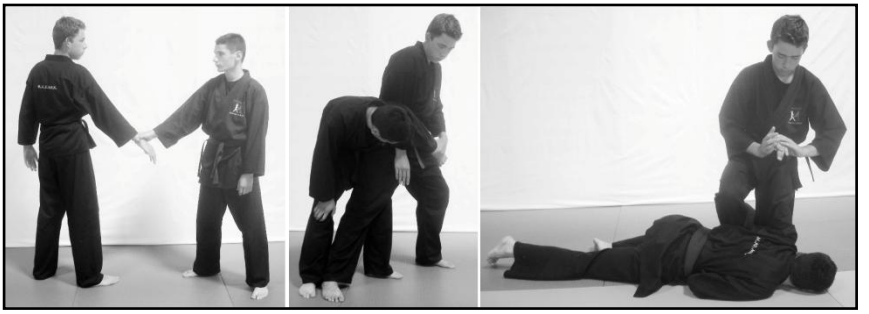
6.2 Dégagement sur saisie croisée par basculement rotatif

6.3 Dégagement sur saisie croisée par clé et amené au sol

6.4 Dégagement par contournement de la tête et renversement arrière

6.5 Dégagement sur saisie croisée avec frappe et contrôle du bras

6.6 Dégagement sur saisie croisée par clé de bras et contrôle au sol



6.7 Dégagement sur saisie croisée avec contournement et étranglement

6.8 Dégagement sur saisie croisée par clé et frappe

6.9 Dégagement sur saisie croisée par contournement et mise au sol

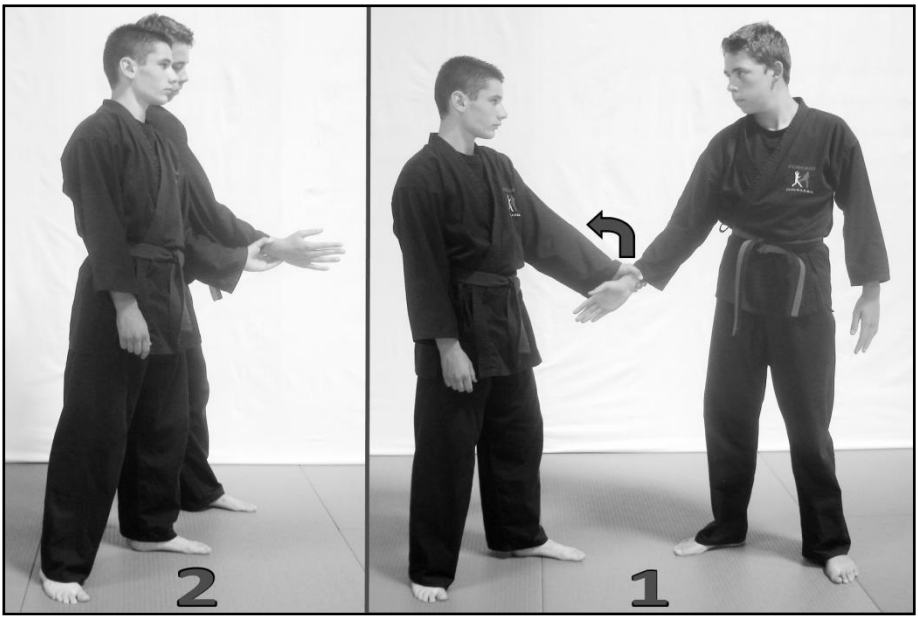
6.10 Dégagement sur saisie croisée par enchaînement de frappes

6.11 Dégagement sur saisie croisée par enchaînement de frappes

Chapitre 7 : Défenses sur saisies opposées

7.1 Mouvement simple pour se dégager d'une saisie opposée

La saisie opposée correspond à la saisie du poignet droit avec la main gauche (photo) ou du poignet gauche avec la main droite.



Toute saisie peut offrir à l'agresseur la possibilité de vous frapper (coup de tête, coup de coude, coup de poing, coup de genou, coup de pied). Il peut aussi tenir une arme dans l'autre main. Il y a donc nécessité constante d'éviter de prendre un coup et l'un des bons moyens d'y parvenir est de sortir de l'axe de frappe. À partir de cette rotation extérieure à 180° (voir photo), M.A.D.MAX. a intégré dans sa méthode de self-défense de très nombreuses défenses.

Défenses qui vont du simple dégagement, avec la possibilité de s'échapper très vite, jusqu'à des techniques composées de frappes et de renversements, s'y ajoutent aussi des défenses contre armes contondantes et blanches.

Bien sûr, l'option de la rotation externe à 180° n'exclut par les autres possibilités défensives à partir de mouvements de face en avançant ou en reculant d'un pas.

7.2 Dégagement extérieur avec frappe au visage

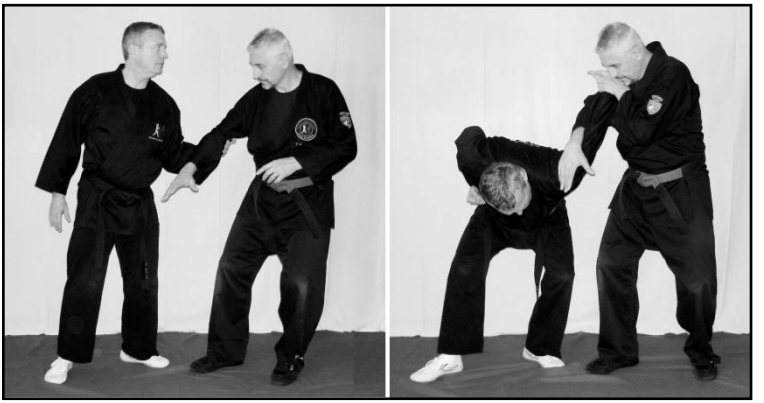
7.3 Dégagement par clé de bras retourné

7.4 Dégagement sur saisie opposée par contrôle du bras et croc en jambe

7.5 Dégagement sur saisie opposée, contrôle du bras et renversement

7.6 Dégagement sur saisie opposée par déplacement latéral et clé par retournement du poignet

7.7 Dégagement sur saisie opposée avec clé de bras



7.8 Dégagement sur saisie du bras par enroulement et clé de bras

7.9 Dégagement sur saisie du bras par enroulement, verrouillage du poignet et clé de bras

Chapitre 8 : Dégagements sur saisies arrière d'une main

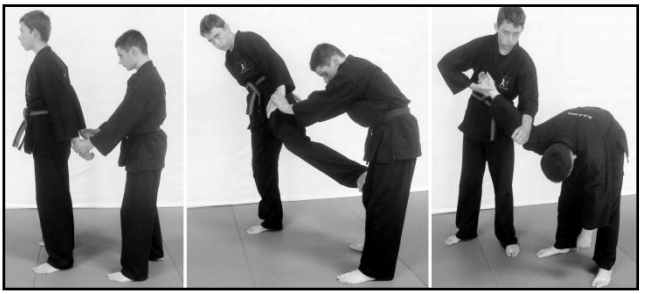
8.1 Défense par retournement arrière et frappe de la main au visage

8.2 Défense par retournement extérieur suivi d'une clé au bras

8.3 Défense par retournement arrière suivi d'un coup de coude.

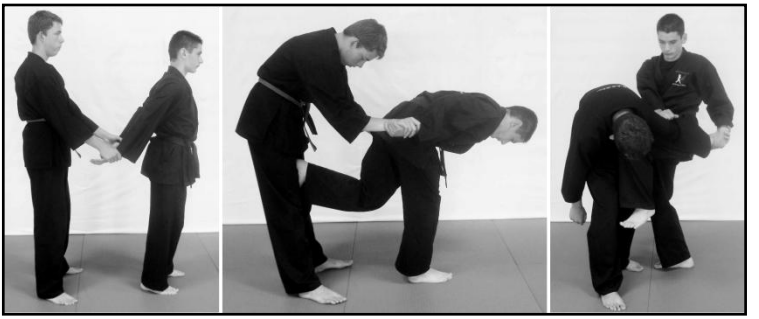
Chapitre 9 : Dégagements sur saisies arrière des deux poignets

9.1 Défense par coup de pied et clé de bras

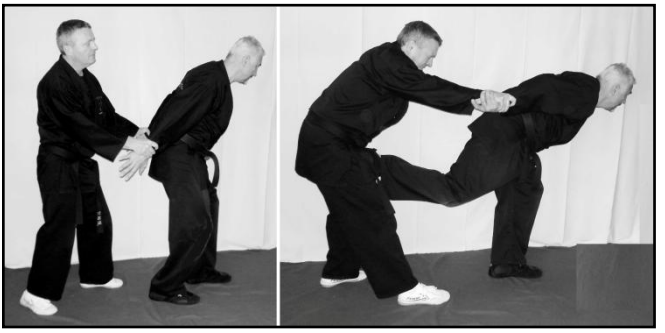


9.2 Défense par coup de coude suivi d'une clé de bras

9.3 Défense par coup de pied arrière dans la zone génitale et coup de genou

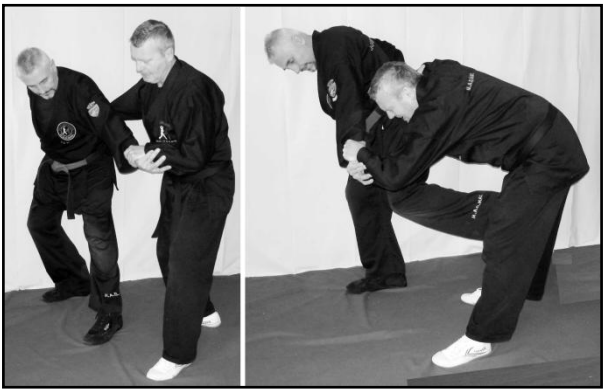


9.4 Défense par coup de pied en recul



9.5 Défense par coup de coude montant

9.6 Défense par déplacement de côté et frappe du genou



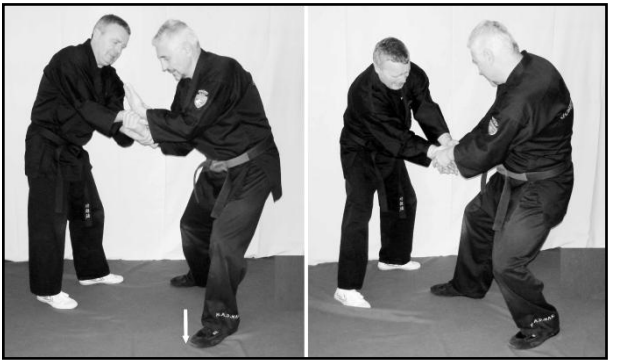
Chapitre 10 : Dégagements sur saisies avant des deux poignets

10.1 Dégagement par coup de tête au visage de l'agresseur
10.2 Dégagement par coup de genou à l'abdomen

10.3 Dégagement par frappe du pied au triangle génital
10.4 Dégagement par frappe du coude au visage de l'agresseur
10.5 Dégagement par coup de pied retourné dans le genou

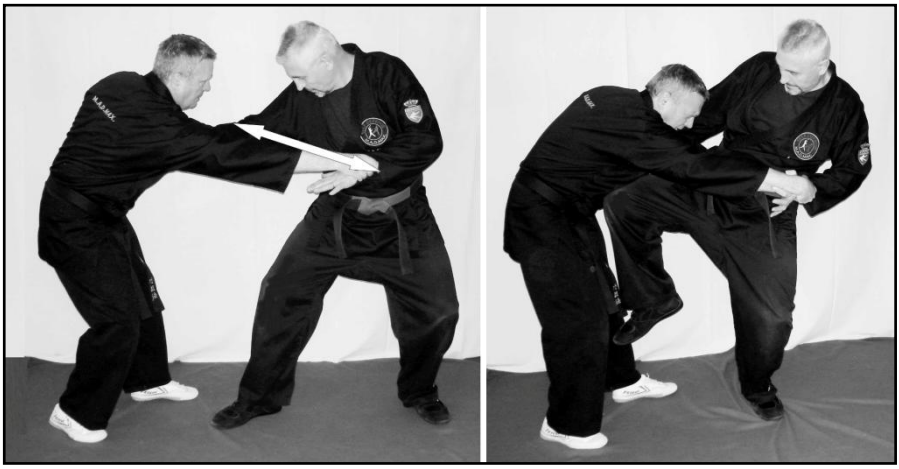
10.6 Dégagement par clé de poignet suivi d'un coup de pied à l'aine

10.7 Dégagement par torsion latérale d'un poignet

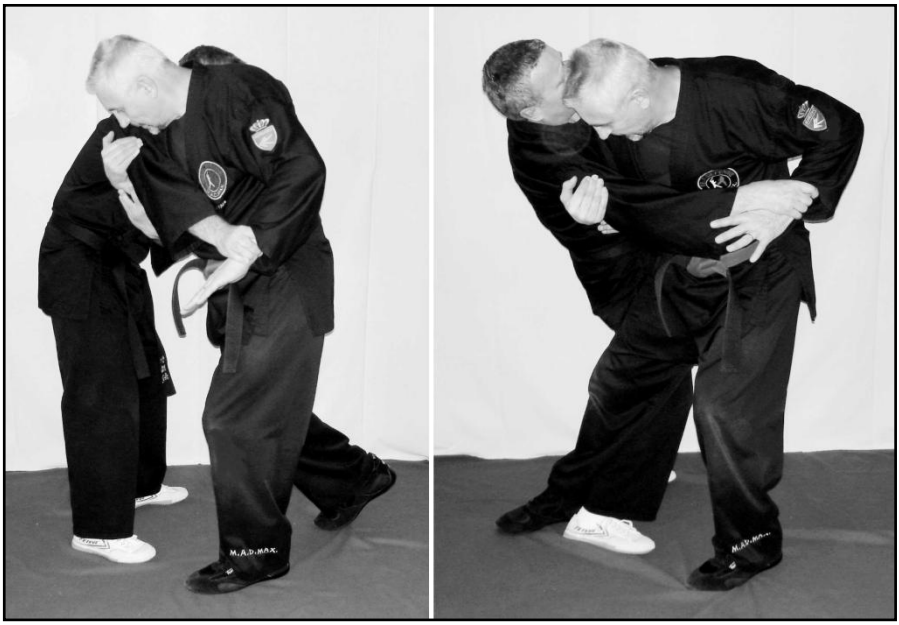


10.8 Dégagement sous le bras puis torsion du poignet

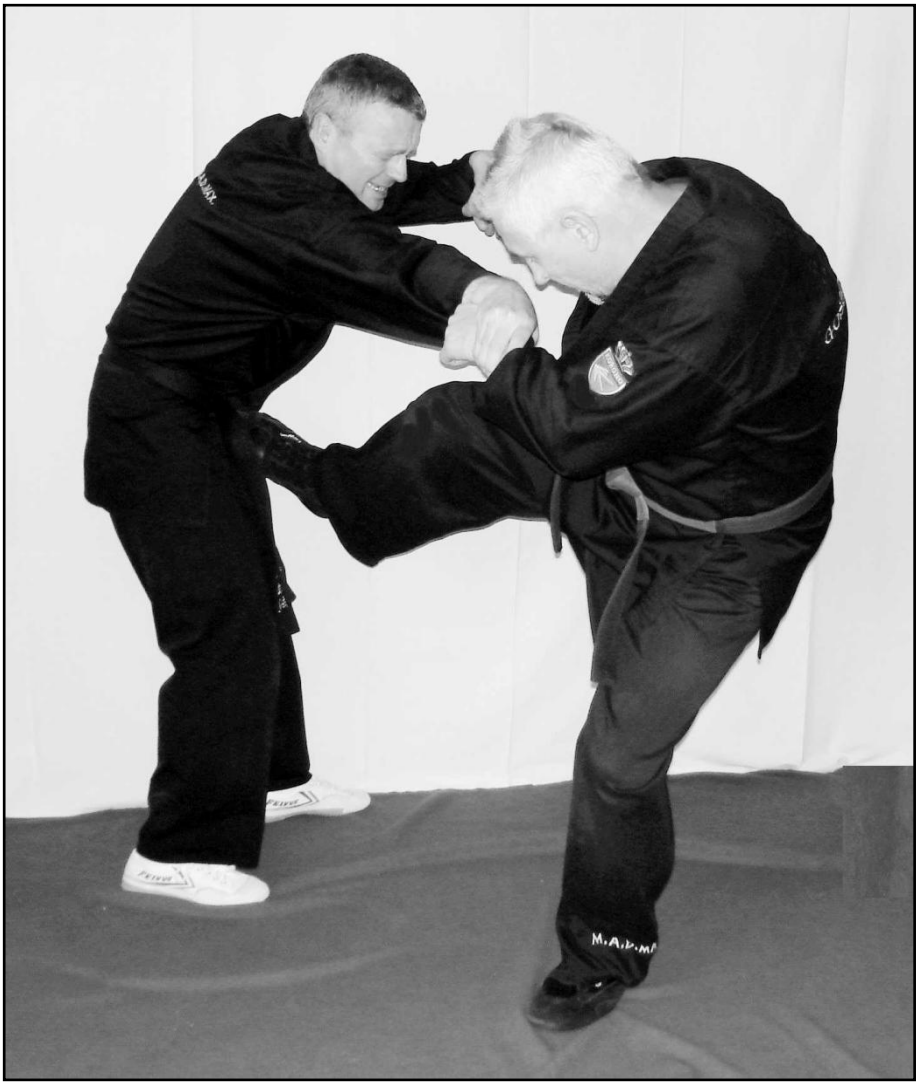
10.9 Dégagement par recul d'un pied et frappe du genou à la poitrine avec l'autre jambe



10.10 Dégagement par contrôle d'un bras suivi d'un crochetage de la jambe pour renverser l'agresseur au sol



10.11 Dégagement par déplacement latéral suivi d'une frappe de la pointe de la chaussure au ventre



Chapitre 11 : Défenses contre coups de tête

11.1 Défense par blocage de la tête avec la main et l'avant-bras

11.2 Défense par envoi d'un contre avec le coude

Chapitre 12 : Frappes avec les membres supérieurs

Les coups présentés dans les pages suivantes sont extraites de l'arsenal des Enchainements Technique Solo (ETS) développés dans la première partie du livre.

12.1 Travail avec les coudes

12.1.1 Frappes latérales droite et gauche avec le coude

12.1.2 Frappes verticales montantes droite et gauche avec le coude

12.1.3 Frappes droite diagonales et gauche avec le coude

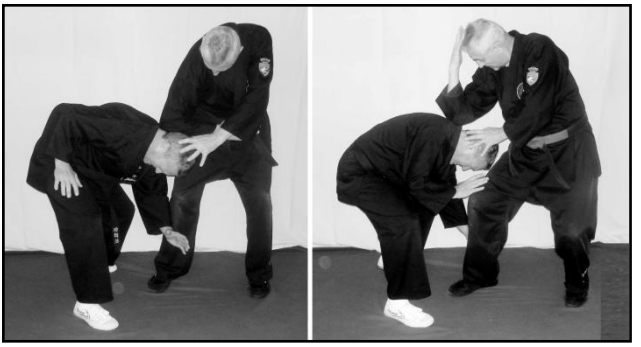
12.1.4 Frappes verticales descendantes droite et gauche avec le coude

12.1.5 Frappes hautes arrière droite et gauche avec le coude

12.1.6 Frappes basses arrière droite et gauche avec le coude

12.1.7 Frappes sur le côté droit et gauche avec le coude

12.2 Applications avec le coude



12.3 Travail avec les poings

12.3.1 Coups de poing direct droit et gauche

12.3.2 Coups de poing crochet droit et gauche

12.3.3 Coups de poing marteau droit et gauche

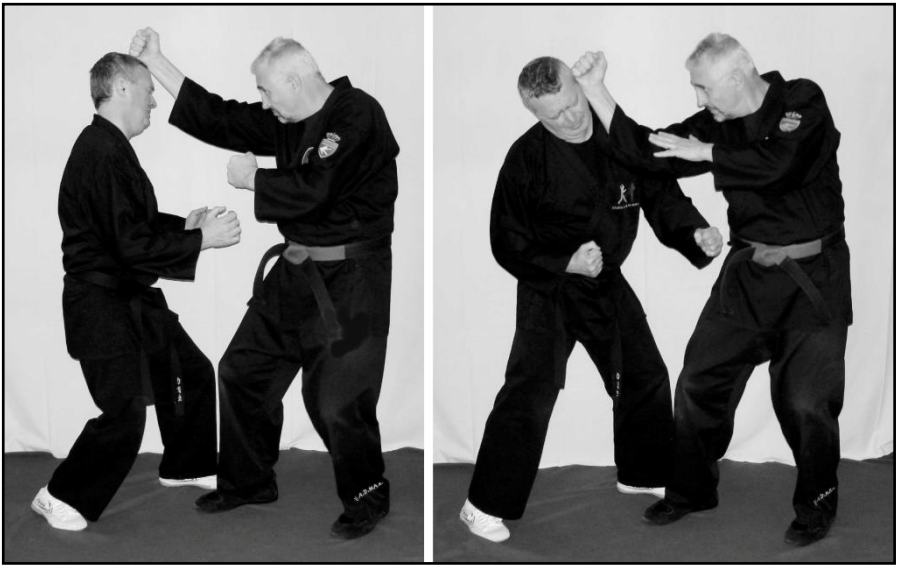
12.3.4 Coups de poing uppercut droit et gauche

12.3.5 Coups de poings swing droit et gauche

12.3.6 Coup de poings en revers droit et gauche

12.4 Applications de coups de poings

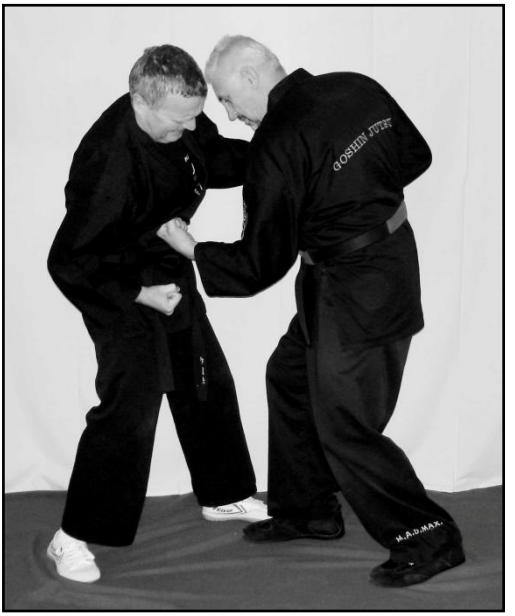
12.4.1 Coups de poings marteau



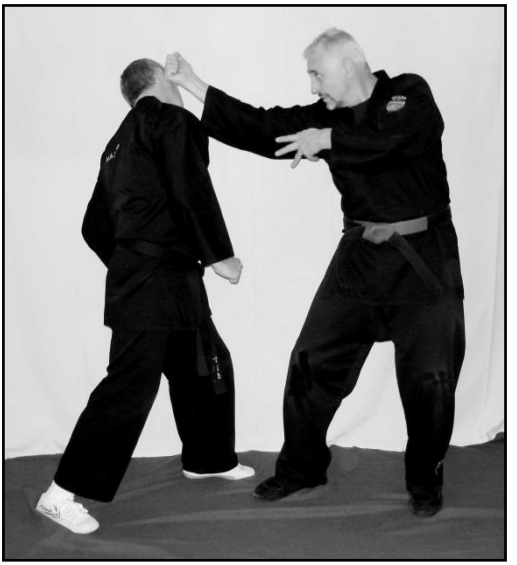
12.4.2 Coup de poing direct

12.4.3 Coup de poing crochet

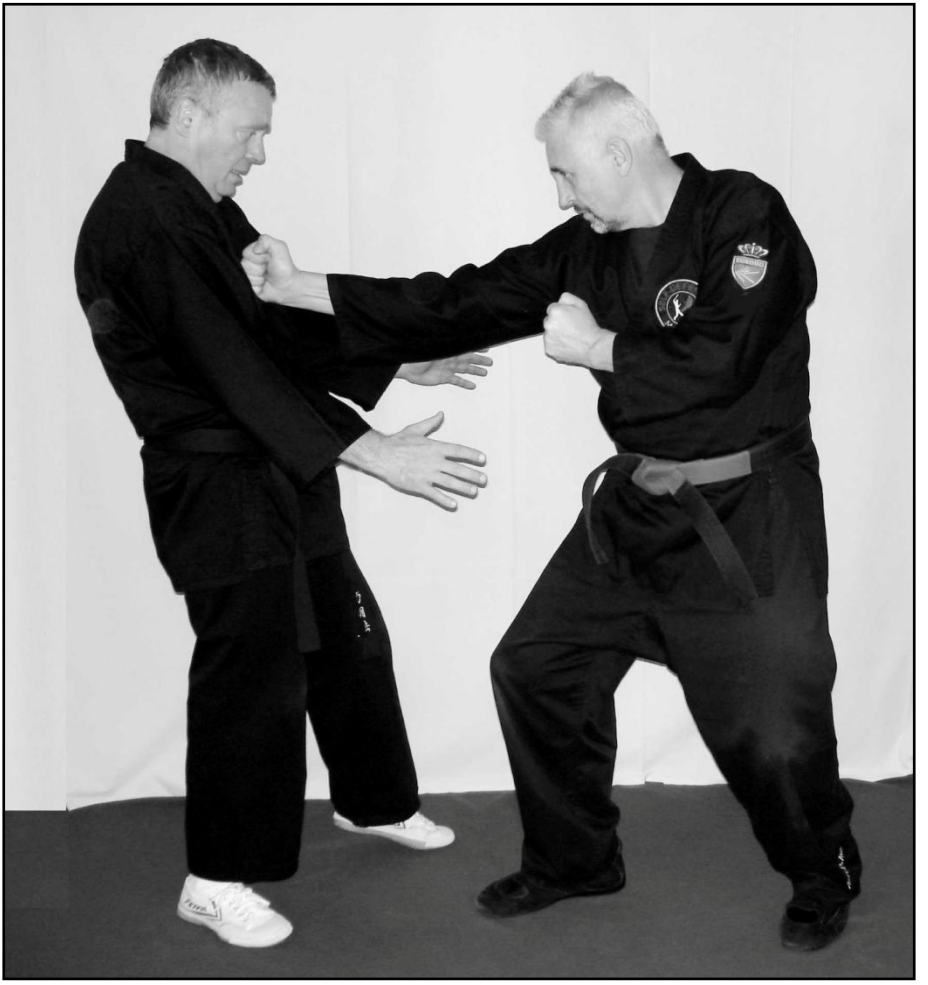
12.4.4 Coup de poing uppercut



12.4.5 Coup de poing en revers

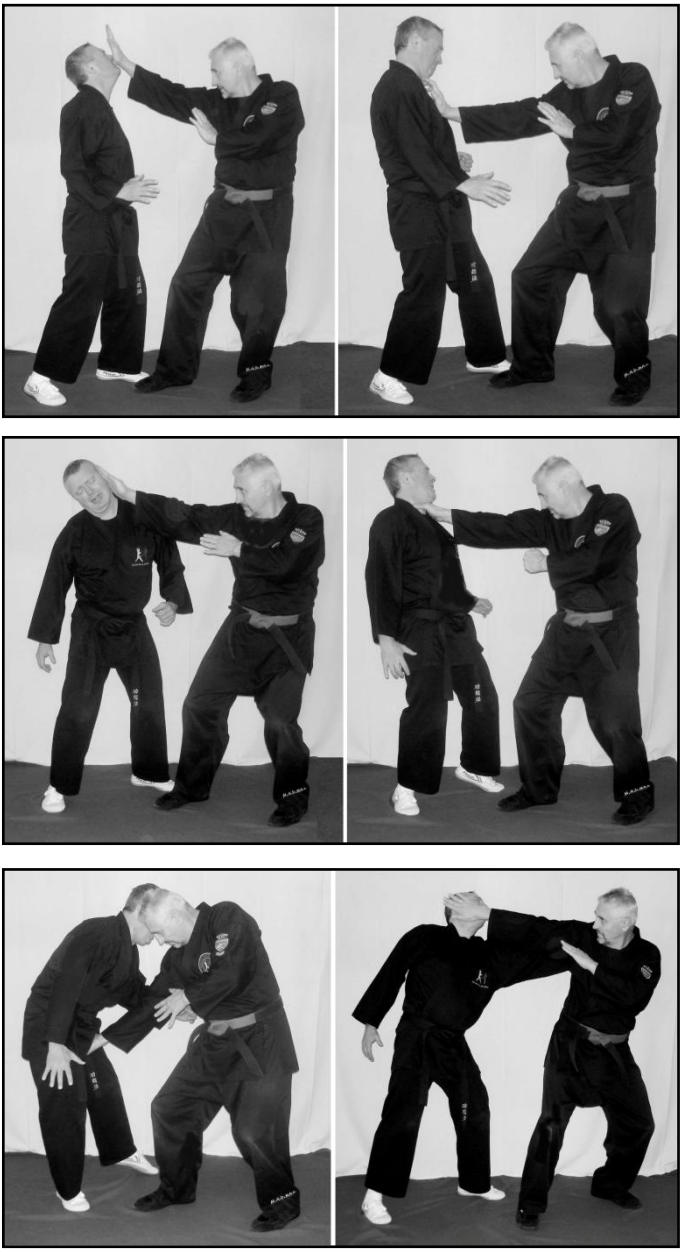


12.4.6 Coup de poing chinois



Frappe avec les doigts majeur, annulaire et auriculaire dans un léger mouvement remontant du poignet au moment de l'impact.

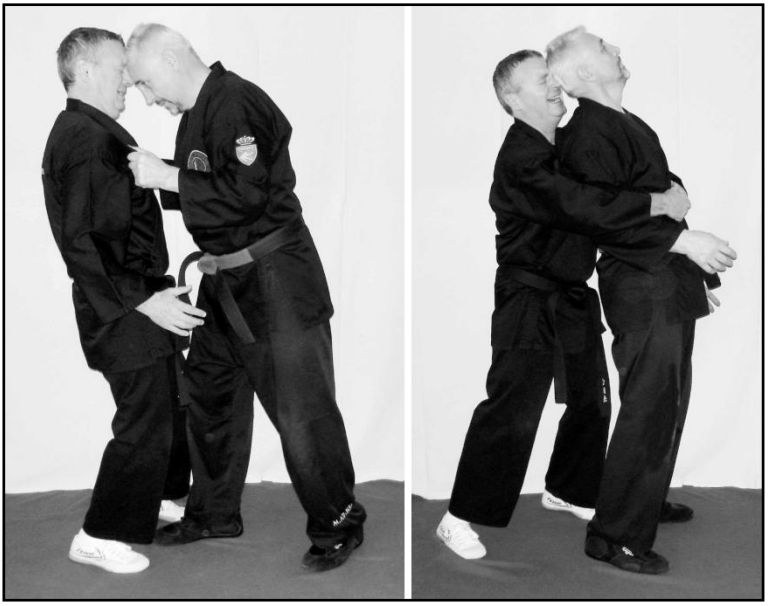
12.5 Applications avec la main ouverte ou palme



12.6 Applications avec le sabre de la main (atémis)

12.7 Frappes avec la tête

12.7.1 Frappe en avant **12.7.2 Frappe en arrière**



12.7.3 Frappe latérale

Chapitre 13 : Frappes avec les membres inférieurs

13.1 Travail avec les pieds

13.1.1 Coups de pied direct droit et gauche

13.1.2 Coups de pied circulaire droit et gauche

13.1.3 Coups de pied de côté

13.1.4 Coups de pied arrière droit et gauche

13.1.5 Coups de genou direct droit et gauche

13.1.6 Coups de genou circulaire droit et gauche

13.2 Applications avec les coups de pied

13.2.1 Contre avec le pied

13.2.2 Frappe zone génitale

13.2.3 Frappe du tibia

13.2.4 Frappe du genou

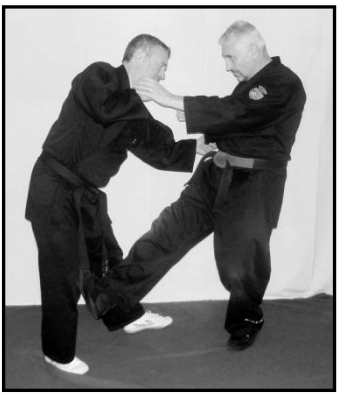
13.2.5 Frappe de la rotule

13.2.6 Frappe latérale du genou

13.2.7 Frappe creux genou

13.2.8 Frappe dessus du pied

13.2.9 Frappe croisée intérieur genou



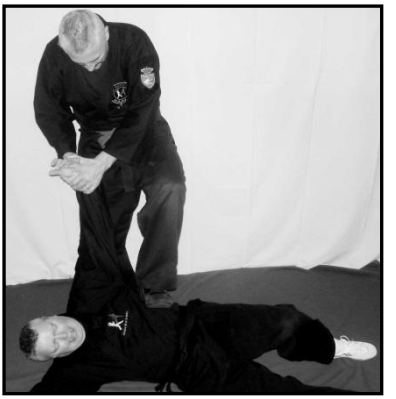
13.2.9 Frappe à l'abdomen

13.2.10 Frappe latérale ventre

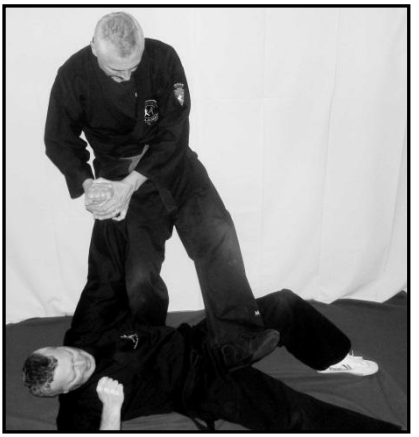
13.2.11 Frappe balayage du pied

13.2.12 Frappe circulaire à la jambe

13.2.13 Frappe côtes au sol



13.2.14 Frappe zone génitale



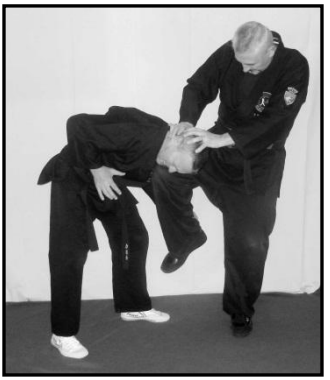
13.2.15 Contrôle de la tête

En self-défense de rue, on évite les coups de pieds frappés en hauteur, au niveau du visage par exemple. Les frappes hautes spécifiques du karaté, du taekwondo font mal, un coup de pied dans la tête ne fait du bien à personne… mais les raisons de les éviter sont simples :

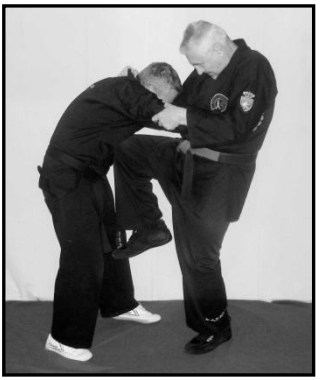
- Chacun n'est pas préparé à lever la jambe avec aisance, surtout pour frapper dans des conditions de stress et d'adrénaline.
- La nature du sol peut provoquer un déséquilibre (papier gras, graviers, sol huileux, humide, inégal, trous…)
- La zone génitale est rendue vulnérable.
- Le vêtement peut ne pas s'y prêter.

13.3 Applications avec le genou

13.3.1 Au visage



13.3.2 Au torse



13.3.3 Dans le dos

13.3.4 Au bas-ventre

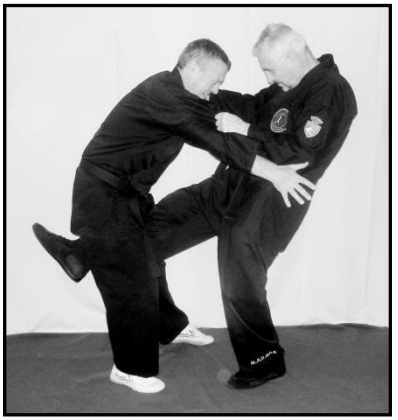
13.3.5 Sur la cuisse (béquille)

13.3.6 Au creux du genou

13.4 Applications avec le tibia

À distance courte, les frappes avec le tibia, très efficaces, visent deux objectifs : le déséquilibre de l'agresseur et la douleur (impact du coup jusqu'à la fracture).

13.4.1 Frappe génitale



Effet garanti par percussion et écrasement des testicules.

13.4.2 Frappe de la cuisse interne

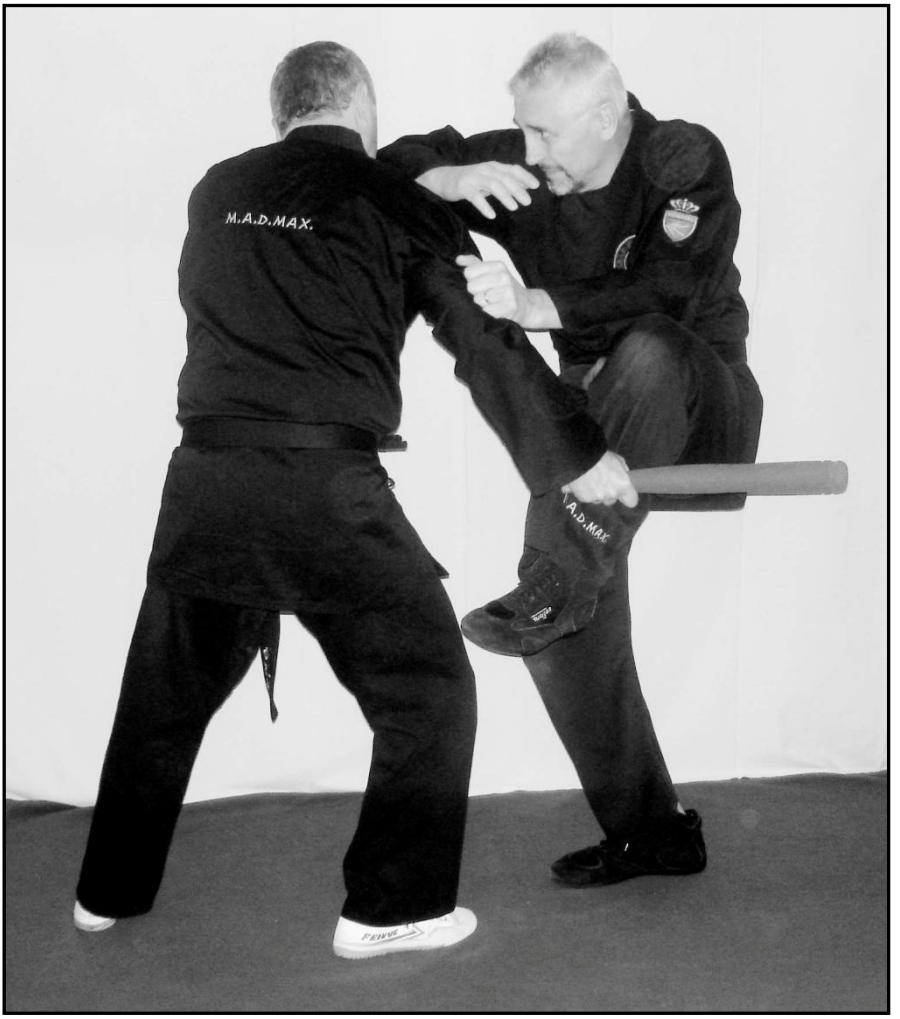
L'objectif est de provoquer le déséquilibre de l'agresseur ce qui facilite un enchaînement de frappe par exemple.

13.4.3 Frappe du genou

Sur l'arrière, on déséquilibre.

Sur le côté, on peut briser le genou.

13.4.3 Parade de la main armée d'une matraque avec le tibia



L'agression au bâton sur les jambes est rapide.
Le blocage en contre est une défense très efficace qui exige cependant de pénétrer à fond dans la garde de l'agresseur.

Chapitre 14 : Défenses contre les encerclements bras non pris

14.1 Défense par écrasement des yeux, torsion du cou et coup de genou

14.2 Défense par double coup de genou

14.3 Défense par écrasement du pied et torsion d'un doigt

14.4 Défense coup de tête, saisie des parties et coup de coude

14.5 Défense par déséquilibre des hanches, croche-pied, contrôle au sol

14.6 Défense par enchaînement de coups de coudes

14.7 Défense par coup de fesses, contrôle et frappe à l'aine

14.8 Défense par torsion d'un doigt et frappe du pied

Chapitre 15 : Défense contre un encerclement arrière bras pris

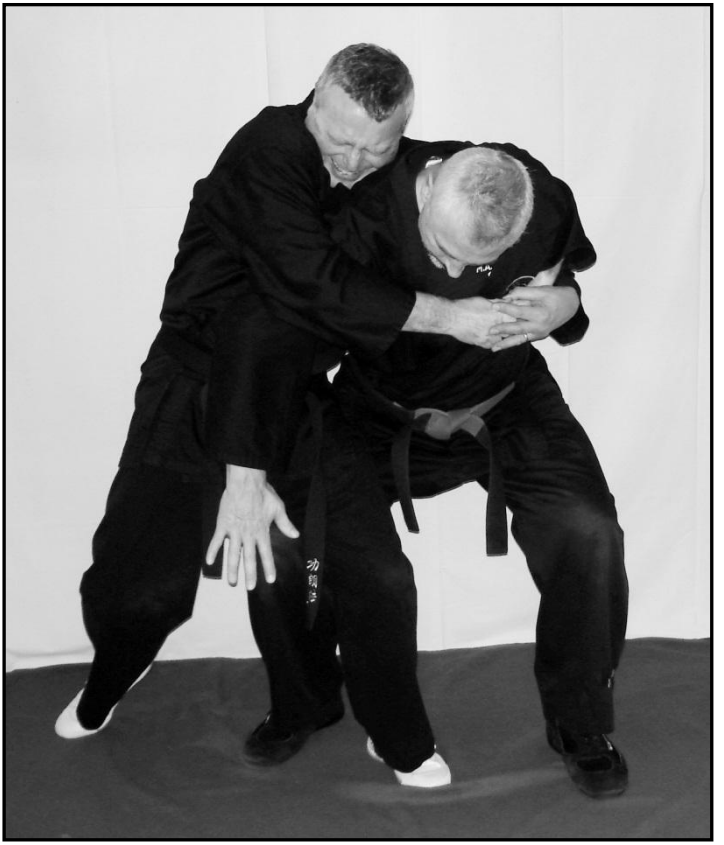
Gonfler la poitrine pour empêcher une contrainte trop forte.

Plier légèrement les genoux pour
gagner en stabilité.

Déplacement latéral sur la gauche
(ou à droite bien sûr),
selon le bras qui frappe.

Simultanément,

Frappe en sabre du triangle génital.

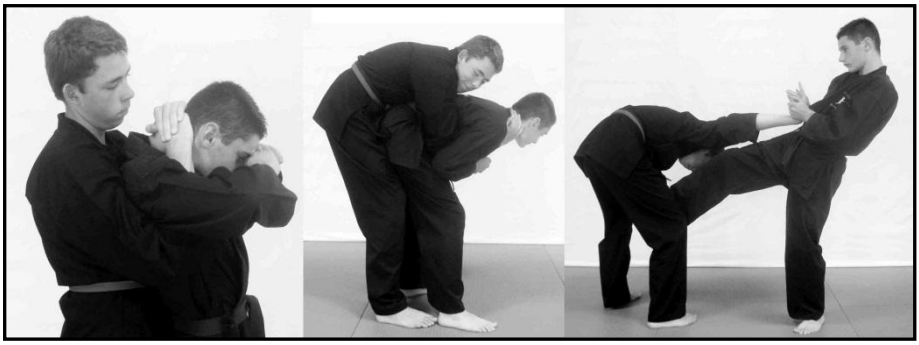


La frappe peut se faire avec la main ouverte.

L'action se poursuit par le passage de la tête sous le bras et se termine par une clé de bras.

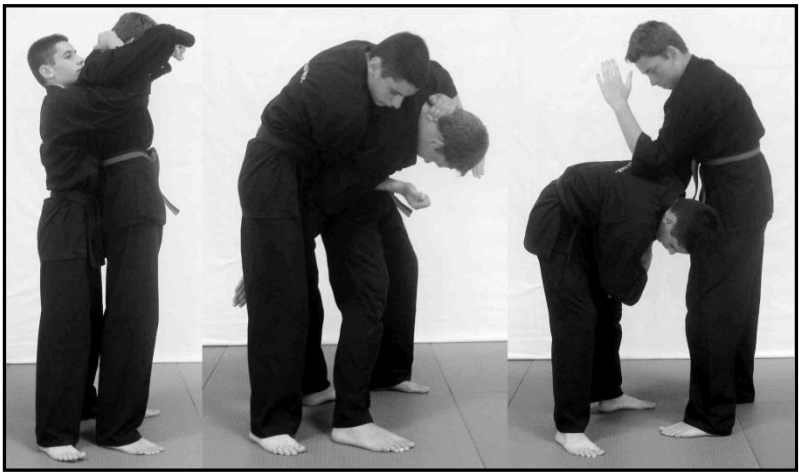
Chapitre 16 : Défense contre saisie sous les aisselles

16.1 Défense par écrasement des avant-bras



Contenir la pression de l'agresseur en bloquant les poings sur le front.
Rabattre violemment les coudes vers le bas en percutant le ventre de l'agresseur avec vos fesses. Terminer par une clé de poignet.

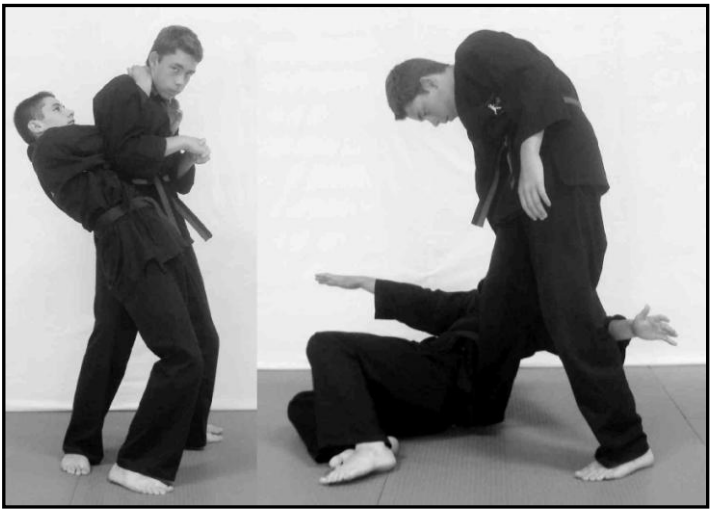
16.2 Défense par frappe du triangle génital



Contenir la pression de l'agresseur en bloquant les poings sur le front.
Effectuer un déplacement latéral accompagné d'une frappe vigoureuse au triangle génital. Passer sous le bras de l'agresseur, contrôler son bras et le frapper d'un coup de coude.

16.3 Défense par contournement de l'agresseur

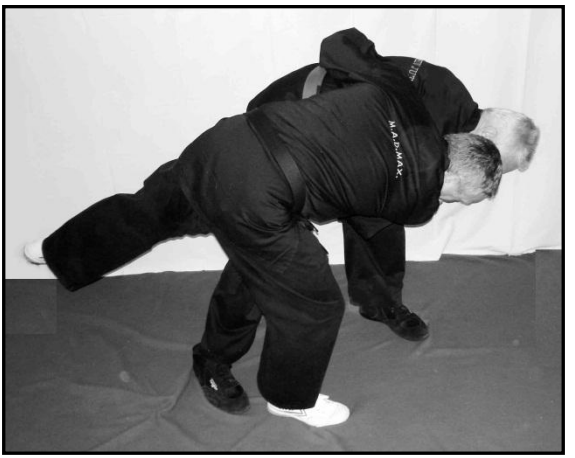
Contenir la pression de l'agresseur en bloquant les poings sur le front.
Se déplacer sur le côté afin de le contourner. Placer la jambe derrière lui.



Se redresser énergiquement. Tout en frappant l'agresseur d'une manchette au visage, effectuer un mouvement tournant vers l'arrière pour le faire chuter.

Chapitre 17 : Encerclement de côté

Gonfler la poitrine pour contrer la pression qui peut être trop forte.
Plier légèrement les genoux pour gagner en stabilité. Effectuer un déplacement latéral accompagné d'une frappe vigoureuse au triangle génital.



Faire basculer rapidement l'agresseur.

Chapitre 18 : Défenses contre étranglements de face à deux mains

18.1 Règle de survie

L'étranglement est une agression potentiellement mortelle. Elle crée un étouffement, provoque la panique chez la victime et une vive douleur qui résulte de l'écrasement de la trachée artère par les pouces de l'agresseur.

La taille et la puissance des mains jouent un rôle considérable dans l'étau occasionné par leur pression sur le cou. Chaque individu ne résiste pas de la même manière à un étranglement selon que le diamètre du cou est petit ou grand, selon que le cou est musclé ou non, selon que le cou est court ou long.

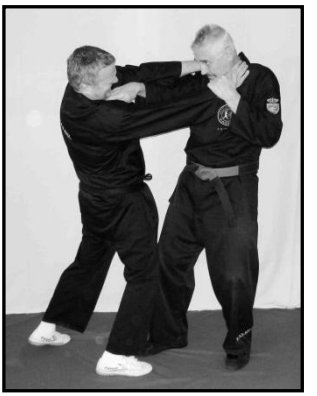
RÈGLE DE SURVIE qui doit devenir un geste réflexe à la moindre tentative d'étranglement : ***Écraser systématiquement le menton sur la poitrine en montant les épaules pour la contenir.***

18.2 Défense par pique à la gorge

Saisissez toujours l'un des poignets de l'agresseur afin d'éviter qu'il ne recule et n'engage une autre attaque.

Enfoncez vos doigts dans le creux de sa gorge en les plongeant vers le bas.

Déplacez-vous sur le côté de la jambe correspondant au poignet que vous maintenez et avancez vers l'arrière de l'agresseur pour le faire chuter.



18.3 Défense avec la serre de l'aigle

Saisissez toujours l'un des poignets de l'agresseur afin d'éviter qu'il ne recule et n'engage une autre attaque.

Saisissez la trachée artère de l'agresseur en la contournant avec l'index et le pouce puis vous serrez en levant le poignet - impérativement - pour faire basculer la tête de l'agresseur en arrière.

Déplacez-vous sur le côté de la jambe correspondant au poignet que vous tenez et avancez vers l'arrière de l'agresseur pour le faire chuter.

18.4 Défense par enfoncement de l'œil

Saisissez l'un des poignets de l'agresseur afin d'éviter qu'il ne recule et n'engage une autre attaque.

Enfoncez votre pouce dans son œil, effet garanti ! Placez votre main contre son visage pour contrôler sa tête.

Déplacez-vous sur le côté de la jambe correspondant au poignet que vous maintenez et avancez vers l'arrière de l'agresseur pour le faire chuter.

18.5 Défense par coup de poing temporal

Saisissez l'un des poignets de l'agresseur afin d'éviter qu'il ne recule et n'engage une autre attaque. Cognez son visage avec votre poing en répétant plusieurs fois la frappe. Très efficace si vos bras sont au moins aussi longs que les siens. Déplacez-vous sur le côté de la jambe correspondant au poignet que vous maintenez et avancez vers l'arrière de l'agresseur pour le faire chuter.

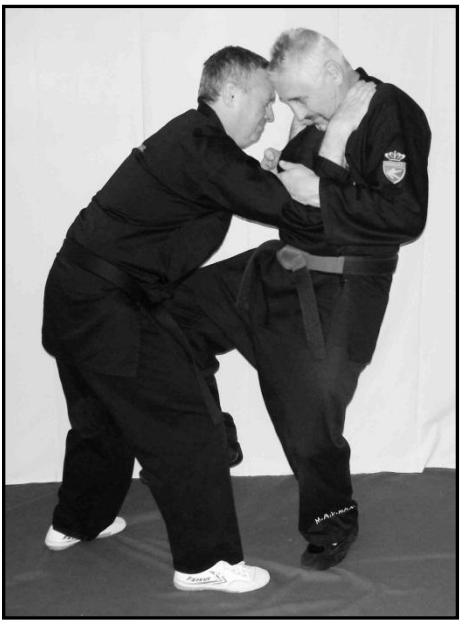
18.6 Défense par coup de coude

Observez bien le contrôle du bras (au-dessus du coude) avec le V formé par le pouce et l'index (la palme). Repousser le coude de l'agresseur à l'intérieur vers son nombril pour le déséquilibrer.

Simultanément, frappez plusieurs fois son visage avec votre coude.

Déplacez la jambe opposée à la main qui contrôle et faites un croc en jambe à l'agresseur pour le faire chuter.

18.7 Défense par coup de genou



Placez avec force le tranchant de vos mains dans le pli des coudes de l'agresseur et attirez-le vers vous.

Frappez-le énergiquement avec votre genou.

Répétez la frappe plusieurs fois.

Vous pouvez accompagner cette défense d'un coup de tête sur son visage.

Chapitre 19 : Défenses contre étranglements arrière à deux mains

L'étranglement s'opère par la pression exercée sur les carotides et l'écrasement de la trachée artère.

Ici aussi, n'oubliez pas la ***règle de survie*** contre la moindre tentative d'étranglement : Écraser systématiquement son menton sur la poitrine en montant les épaules pour la contenir.

19.1 Défense par une frappe à l'aine

Protégez votre cou.

Contrôlez le poignet de l'agresseur avec la main opposée, du côté où vous allez vous déplacer.

Déplacez-vous sur le côté en frappant énergiquement son triangle génital.

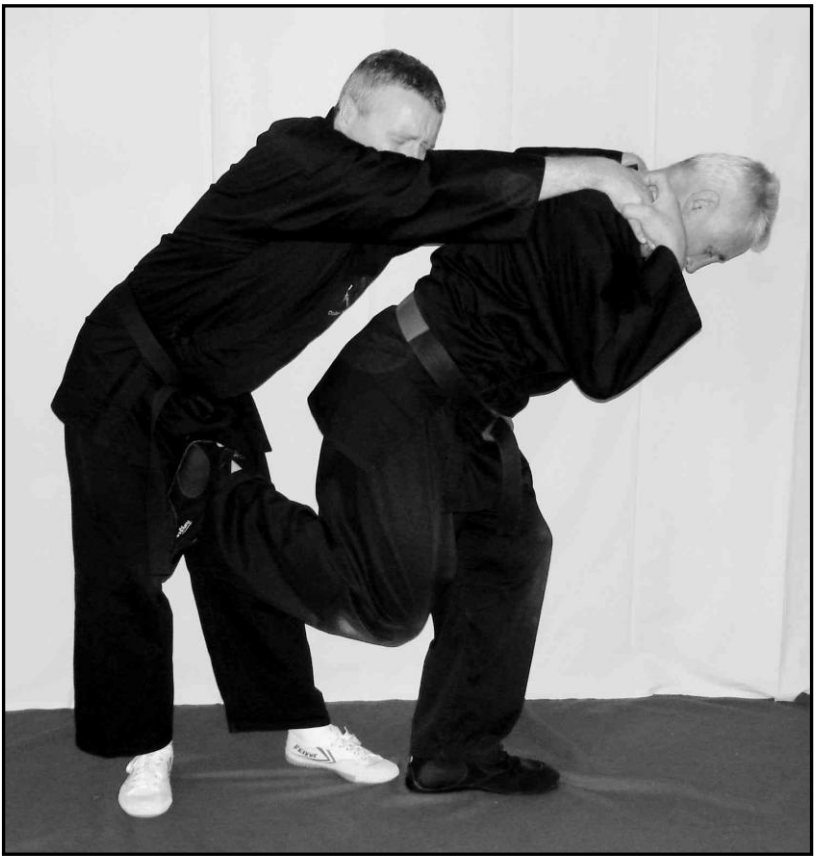
19.2 Défense par coup de coude

Protégez votre cou (***règle de survie***).

Contrôlez le poignet de l'agresseur avec la main opposée, du côté où vous allez frapper.

Frappez à droite, frappez à gauche, dégagez-vous suffisamment pour effectuer une clé de bras ou une frappe à l'aine en vous retournant vers l'agresseur.

19.3 Défense par le coup de la mule

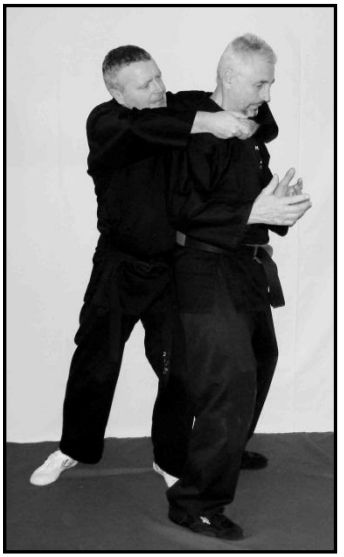


Protégez votre cou (***règle de survie***).

Maintenez fermement les deux mains de l'agresseur, penchez-vous vers l'avant et envoyez un vigoureux coup de pied arrière dans la zone génitale.

Vous pouvez frapper deux ou trois fois, y compris en alternant les frappes pied droit, pied gauche.

Chapitre 20 : Défenses contre étranglements arrière à deux mains



L'agresseur place son avant-bras en travers de la gorge. La pression s'exerce sur la trachée artère.

Là encore, il faut d'abord empêcher l'étranglement. La technique consiste à saisir le poignet qui étrangle en le tirant vers le bas.

Amenez votre coude contre votre torse, vous disposez alors d'une force considérable pour contrer l'étranglement.

20.1 Défense par frappe à l'aine

Maintenez la protection de votre gorge.

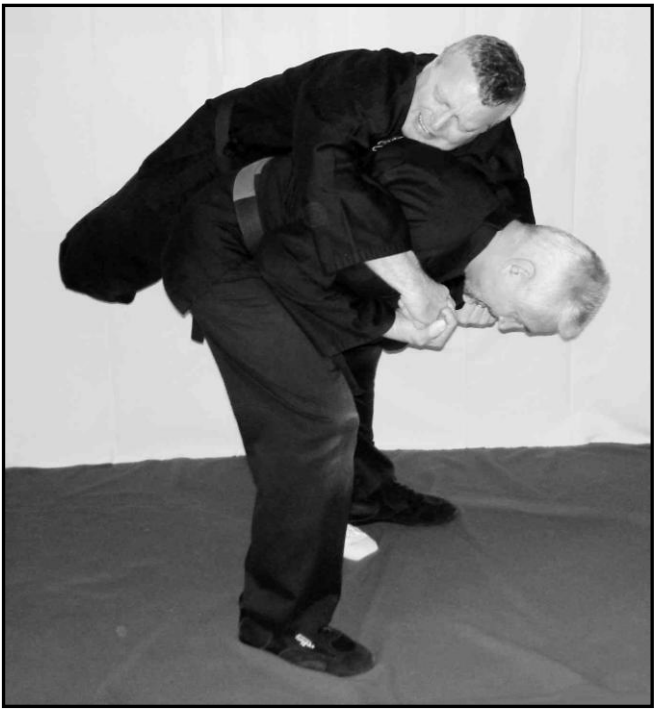
Contrôlez le poignet de l'agresseur avec la main opposée, du côté où vous allez vous déplacer.

Déplacez-vous sur le côté en frappant énergiquement son triangle génital.

Dégagez votre tête en passant sous son bras.

Effectuez une clé de bras.

20.2 Défense par basculement



La technique consiste à effectuer le basculement vers l'avant de l'agresseur :

- soit par-dessus votre épaule,
- soit par le flanc.

Attention, ce basculement doit être opéré en contrôlant les deux mains ou poignets de l'agresseur afin de l'empêcher d'effectuer un contre.

Prenez garde de ne pas tomber avec l'agresseur.

Chapitre 21 : Défenses contre étranglements de côté à deux mains

L'agresseur vous applique un étranglement sur le côté. À l'étranglement sanguin s'ajoute la torsion douloureuse des vertèbres cervicales.

Réflexe ! Saisissez le poignet qui étrangle en le tirant vers le bas, coude le long de votre torse, pour neutraliser l'attaque de votre agresseur.

21.1 Défense par contrôle de la cuisse

Vous maintenez toujours très fort le poignet de l'agresseur. Saisissez l'intérieur de la cuisse de l'agresseur en contournant par l'arrière.

Vous pouvez aussi pincer violemment la partie délicate de la cuisse ("le blanc de poulet"). C'est très douloureux chez la plupart des gens.

En soulevant l'agresseur, dégagez votre tête rapidement. Vous pouvez alors projeter l'agresseur.

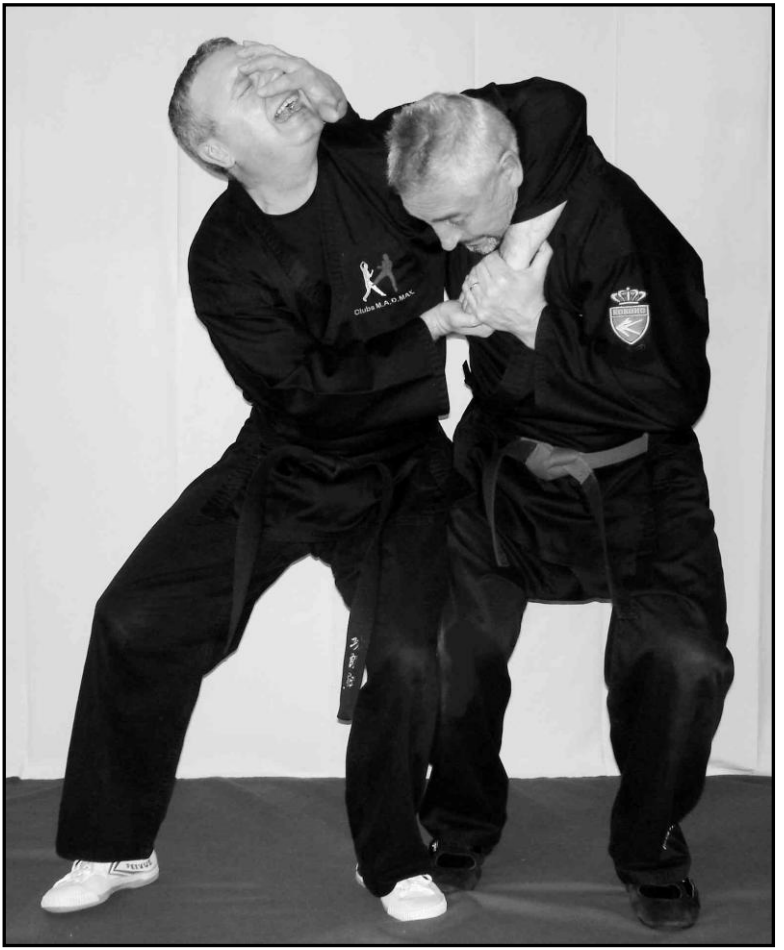
21.2 Défense par écrasement du genou

Vous maintenez toujours très fort le poignet de l'agresseur.

Faites plier le côté externe de son genou - de l'extérieur vers l'intérieur - tout en dégageant votre tête rapidement.

Vous pouvez alors lui appliquez une clé de bras par exemple.

21.3 Défense par renversement de la tête



Vous maintenez toujours très fort le poignet de l'agresseur.

Vous dégagez votre bras par l'arrière - celui qui est contre votre agresseur.
Vous plaquez votre main sur son visage.

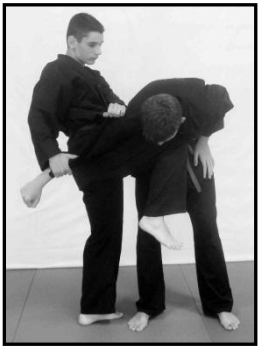
Vous repoussez sa tête vers l'arrière en exerçant une très forte pression sous son nez, avec votre index (très douloureux). Vous dégagez votre tête et concluez.

Chapitre 22 : Défenses contre coups de poing

22.1 Défense par frappe du pied au ventre

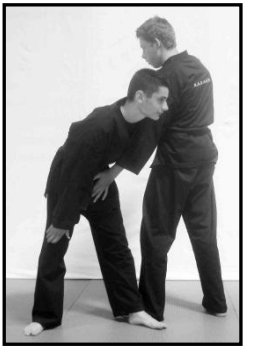
Parade extérieure, frappe du pied et amené au sol par contrôle de la tête avec le genou.

22.2 Défense par frappe du thorax avec le genou



22.3 Défense par frappe à l'aine avec la main

Parade intérieure, frappe à l'aine avec la main, coup de coude dans le dos

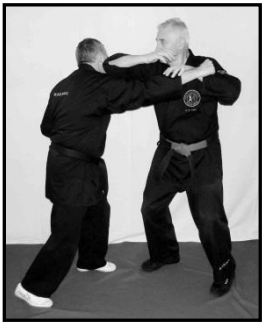


22.4 Défense par serre de l'aigle à la gorge

Parade intérieure, serre de l'aigle à la gorge, amené au sol

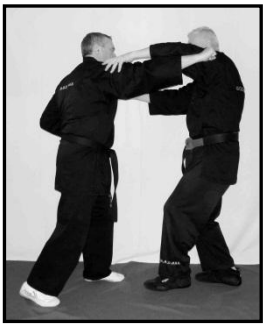
22.5 Défense par coup de coude au visage

Parade intérieure suivie d'un coup de coude au visage.



22.6 Défense par coup de poing en contre

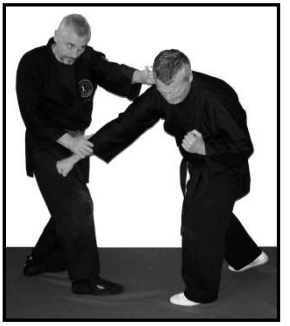
Parade intérieure suivie d'un coup de poing au visage.



22.7 Défense par frappe génitale et coup de coude

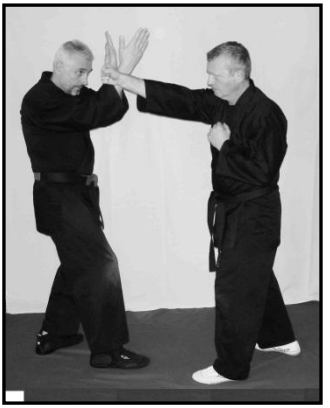
Parade extérieure, frappe génitale du pied et coup de coude.

22.8 Défense par frappes multiples



Parade extérieure, coup de poing suivi d'une manchette et d'un coup de genou

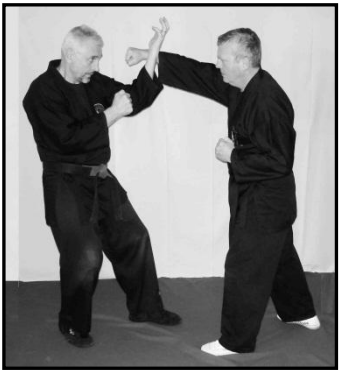
22.9 Défense par clé de bras

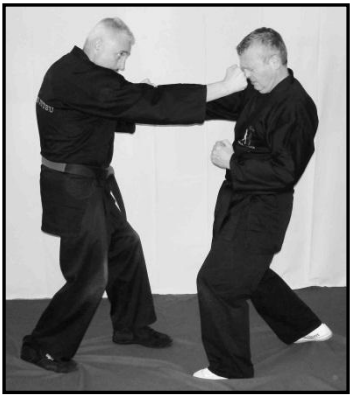


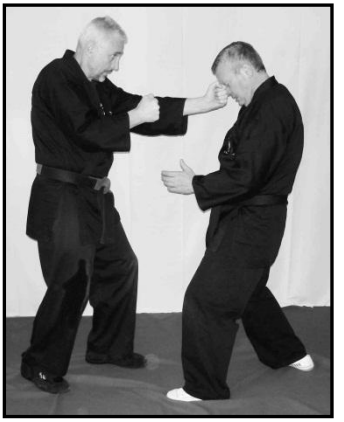
Parade extérieure suivie d'une clé de bras

22.10 Défense par double frappe des poings

Parade intérieure suivie d'une double frappe des poings







Chapitre 23 : Défenses contre les attaques de pied

23.1 Défense par coup de pied

Parade extérieure, frappe en contre du pied à l'intérieur de la cuisse

23.2 Défense par contrôle et retournement du pied

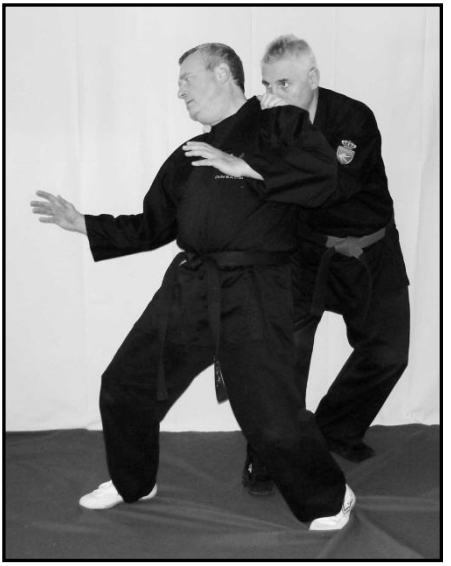
23.3 Défense par contrôle de la tête et renversement sur le sol

La main droite du défenseur, non visible sur la photo, est plaquée sur les reins de l'agresseur.

23.4 Défense par frappe de la cuisse interne et contrôle au sol

23.5 Défense par coup de poing au visage

23.6 Défense par contournement et renversement arrière



Esquivez à l'extérieur de la jambe en exerçant une poussée rotative sur elle. L'agresseur pivote et vous pouvez vous propulsez derrière lui. Saisissez-le aux épaules.

Observez bien le placement des avant-bras plaqués le long du dos. Cette position des mains et des avant-bras confère une grande force de basculement de l'agresseur vers l'arrière.

23.7 Défense par frappe du genou au bas-ventre

Chapitre 24 : Entraînement avec obstacles

24.1 Fondement de l'entraînement avec obstacles

En complément de ce qui a été développé dans la première partie de cet ouvrage, la possibilité de se protéger contre un agresseur exige que soient exercés, excités, exacerbés les talents naturels pour la survie qui sont plus ou moins manifestes en chacun de nous. L'impact de la société, de la culture, de l'éducation ont plus ou moins relégué ces talents dans les coulisses de l'inconscient. Certains individus semblent même ne plus en être dotés…

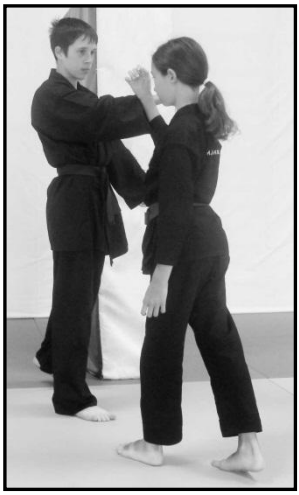
Au nombre de quatre, ces talents sont :

→ l'**intuition** qui est l'intelligence irrationnelle,
→ la **vigilance** affinant le sentir, l'entendre et le voir,
→ la **réactivité** portée par l'instinct et le réflexe,
→ la **puissance** enfantée par la force et la rapidité.

L'ensemble du programme de formation, les cours et les stages sont animés avec, en toile de fond, le réalisme de la rue à travers la mise en place de situations.

Au nombre de celles-ci, il y a les entraînements avec obstacles qui peuvent se faire dans un dojo (avec un minimum de moyens) et surtout dans la rue (avec tous les obstacles qu'on imagine). Ces exercices sont pratiqués à l'entraînement par les adultes et par les adolescents. Ci-dessous, quelques photos de situations avec des adolescents :

24.2 Exemple 1 : Tentative d'étranglement



24.3 Exemple 2 : Saisie par surprise

Chapitre 25 : Assaut de plusieurs agresseurs

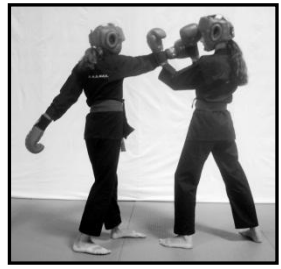
Si l'agression par plusieurs agresseurs existe, elle n'est cependant pas répandue, mais ces conséquences sont toujours très graves. La mort est souvent au bout de l'assaut pour la victime. La mise en situation contre plusieurs agresseurs n'a pas pour objectif de transformer l'élève en super héros de film qui vient à bout de maints adversaires en quelques instants. Notre entraînement s'inscrit dans la logique du chapitre précédent : favoriser la capacité à faire face tout en mesurant le danger réel d'une telle situation. Et s'il permet à quelques uns de s'en tirer à bon compte où avec peu de séquelles, cet entraînement a toute sa raison d'être. Voici un exemple de travail :

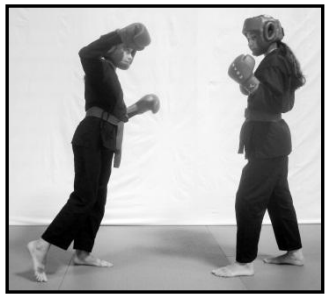
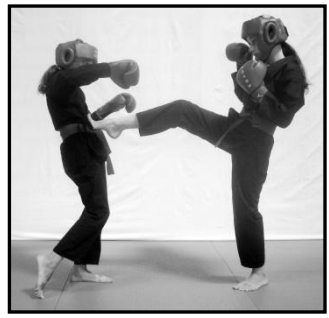
25.1 Attaque de deux agresseurs

25.2 Attaque de plusieurs agresseurs

Chapitre 26 : Combat protégé

Le combat protégé (2' + casque + gants) est un instrument de la pédagogie M.A.D.MAX.. Son objectif est de se confronter, pas de gagner, pour développer les éléments du jeu tactique : réactivité, déplacement, esquive, adaptation, enchaînement des techniques et contrôle au sol. C'est aussi l'occasion de travailler le stress et l'endurance.



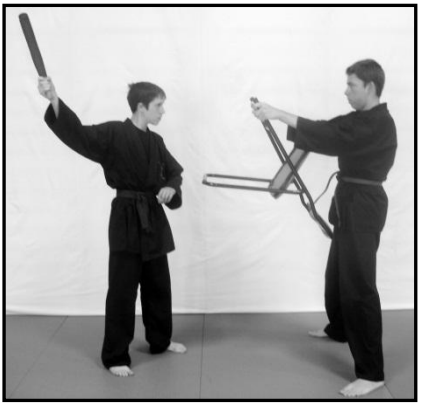



Chapitre 27 : Défense avec objet

La défense avec objet est une nécessité primordiale de tout enseignement en matière de self-défense. C'est évidemment la pratique pédagogique de M.A.D.MAX.. Voici deux exemples de ce qui est réalisé avec des adolescents. Dans la partie 3 de ce livre, un chapitre entier est dédié aux armes improvisées.

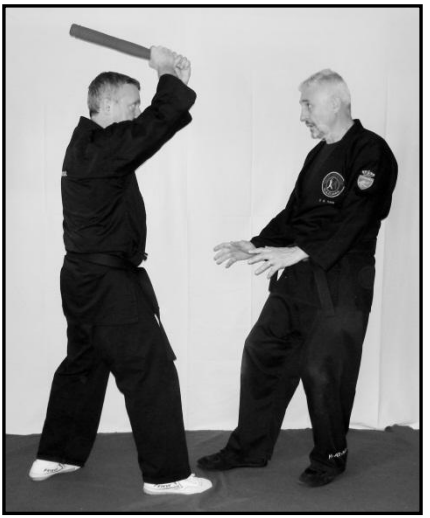
27.1 Sac contre bâton

27.2 Chaise contre matraque



Chapitre 28 : Défenses contre une agression à la matraque

28.1 Défense contre une frappe haut-bas à deux mains



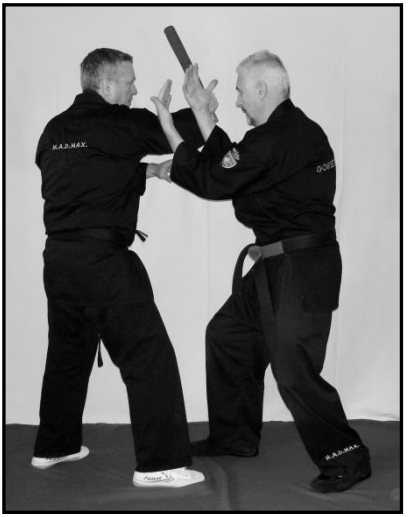
L'agresseur arme sa matraque au-dessus de sa tête pour vous frapper.

Vous contrôlez ses deux mains à la hauteur de ses poignets pour éviter leur repliement vers le bas et le coup de matraque qui en résulterait sur le haut de votre tête.

Frappez simultanément son bas-ventre de la pointe de votre chaussure.

Vous emmenez l'agresseur au sol en reculant ou bien vous lui faites une clé de bras de côté.

28.2 Défense contre une frappe en revers



Vous effectuez un double contrôle du bras armé, un de vos avant-bras sur le bras de l'agresseur, l'autre sur son avant-bras.

Vous ripostez par coups de genou répétés et vous amenez l'agresseur ventre au sol en reculant très vite.

28.3 Défense contre une frappe en taille

Vous exercez un double contrôle du bras armé, un avant-bras sur le bras, l'autre sur l'avant-bras de l'agresseur.

Vous ripostez par enveloppement du bras et clé de contrôle au niveau de l'épaule.

Vous finalisez l'action par une suite de coups de genou répétés au ventre et à la cage thoracique.

Amenez l'agresseur au sol sur le ventre.

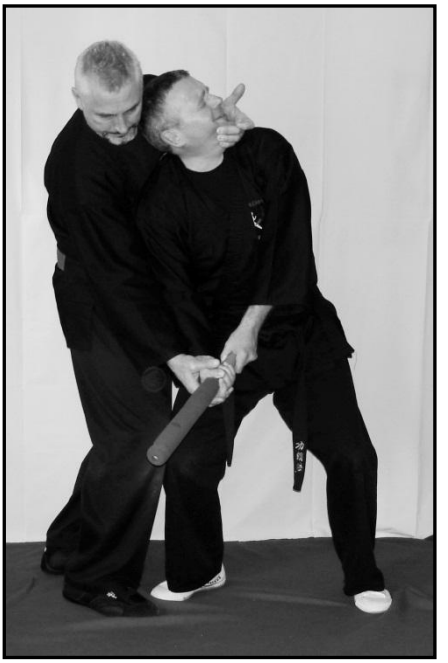
28.4 Défense contre une frappe en pique au ventre

Vous contrôlez l'arme du haut vers le bas avec les deux mains en reculant systématiquement les fesses vers l'arrière pour éviter d'être touché.

Poser les mains sur l'arme contondante est évidemment sans risque.

Vous ripostez par contournement de l'agresseur avec saisie, contrôle et déplacement de la tête afin de pouvoir le renverser.

Bien sûr, la matraque doit être maintenue en effectuant le mouvement rapide de contournement .



28.5 Défense contre frappe à la jambe

Vous devez bondir extrêmement vite dans la garde de l'agresseur avec la jambe opposée au bras armé.

Vous devez contrôler la frappe à hauteur de la main armé. Si ce n'est pas le cas, vous contrôlerez l'arme, cela fera mal mais il n'y aura pas de fracture.

Dès que vous avez effectué le contrôle de l'arme, vous ripostez en frappant l'agresseur avec votre genou à partir de la jambe support.

N'hésitez pas à frapper plusieurs fois.

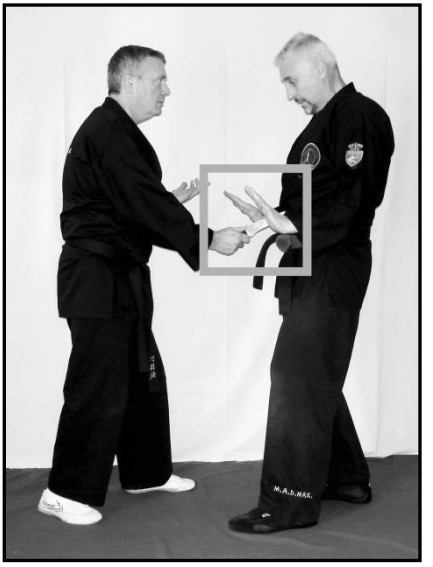
Observez bien le contrôle de la nuque de l'agresseur afin d'éviter qu'il ne puisse reculer et échapper à votre riposte.

Chapitre 29 : Défenses contre une agression au couteau

29.1 Positionnement des mains

Prenez garde à la hauteur où vous placez vos mains par rapport au niveau où se situe le couteau devant vous.

Ici, les mains sont placées trop loin de l'arme. À ne pas faire.



Placez toujours, dans la mesure du possible vos mains au niveau du couteau.

Inclinez votre regard sur l'agresseur, ne le fixez pas dans les yeux.

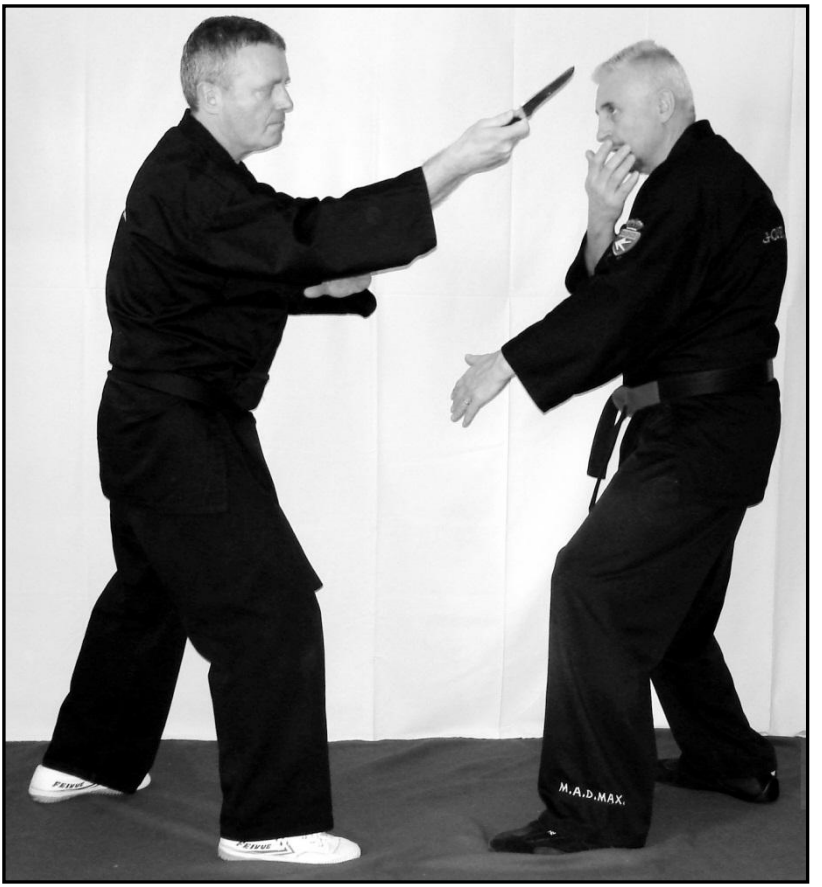
ATTENTION :
Soyez vraiment prêt, mentalement et techniquement, à vous défendre contre la menace d'un couteau. Sinon évitez de la faire.

29.2 Position de garde contre le couteau

Il existe plusieurs gardes possibles contre le couteau en distance courte.

Voici la garde dite "**des deux boucliers**" dont l'objectif premier est de protéger les zones vulnérables : le visage, la gorge, le cœur, la zone génitale, l'intérieur des bras et des cuisses.

Notez bien que l'intérieur des avant-bras est orienté vers le corps.



29.3 Défense par esquive, clé et coup de coude

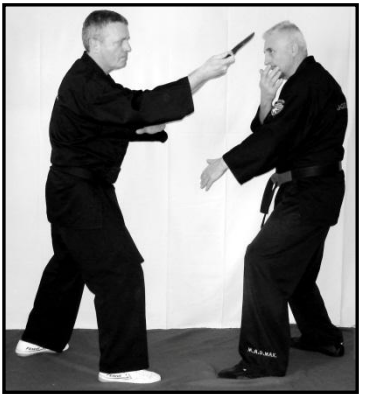
Déplacement

Contrôle du bras

Clé de bras

Coup de coude

29.4 Défense intérieure par retournement et clé



Garde de protection

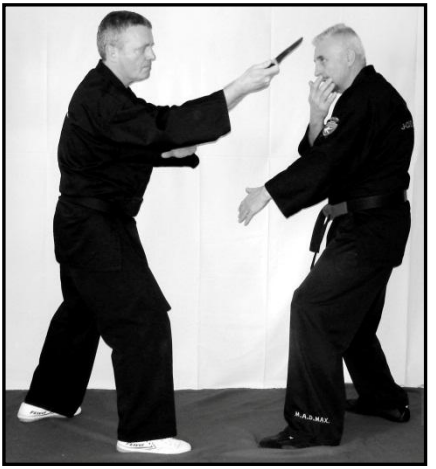
Parade souple, ferme

Double saisie du poignet

Retournement du bras

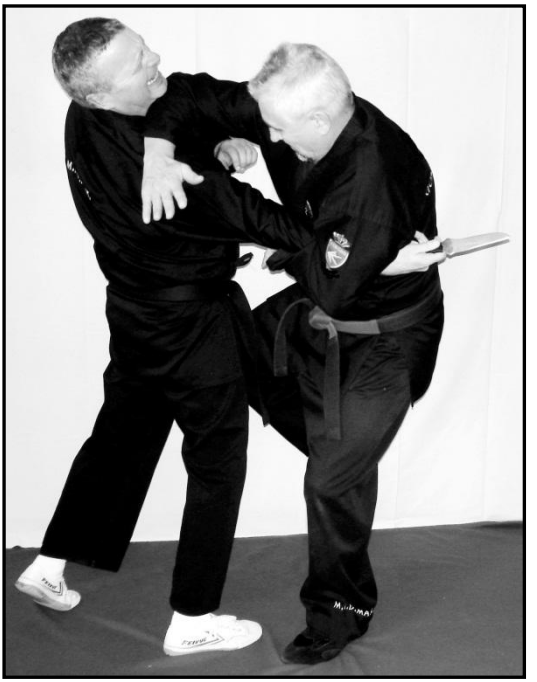
Désarmement
avant mise au sol

29.5 Défense intérieure par contrôle du bras et double frappe



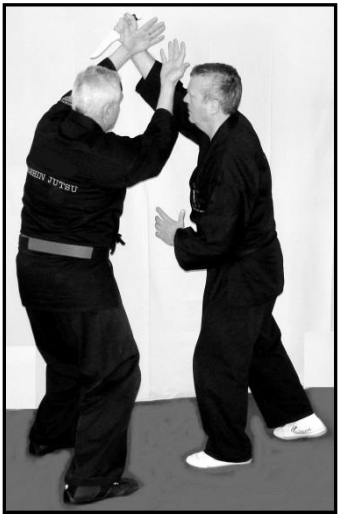
Garde de protection

Parade souple et ferme

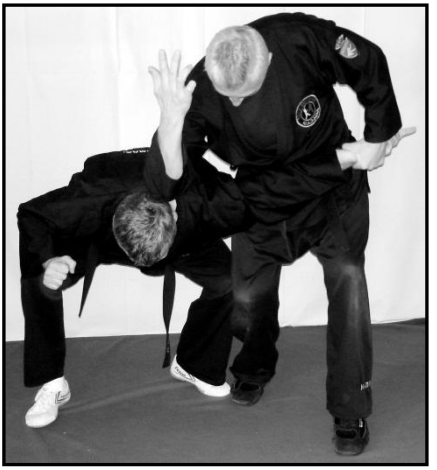


Frappes simultanée du visage et du bas-ventre

29.6 Défense intérieure par contrôle du bras et frappe



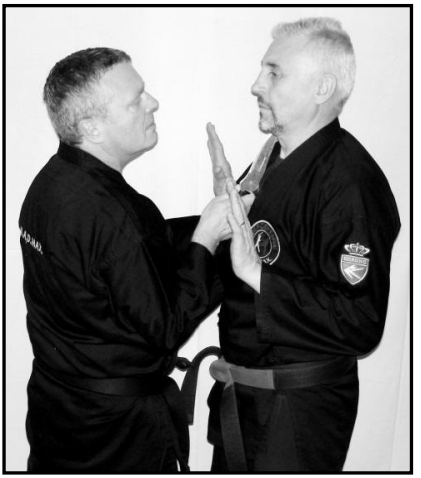
29.7 Défense extérieure par contrôle du bras et frappe



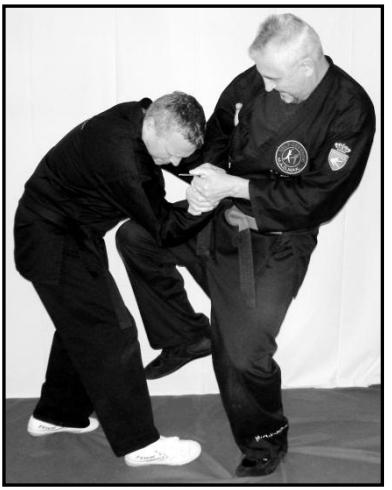
29.8 Défense par esquive, contrôle de la tête et du bras

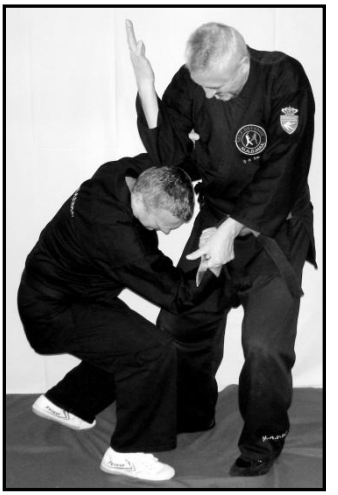
29.9 Défense contre menace sur la carotide avec saisie

29.10 Défense contre menace en pique à la gorge avec saisie



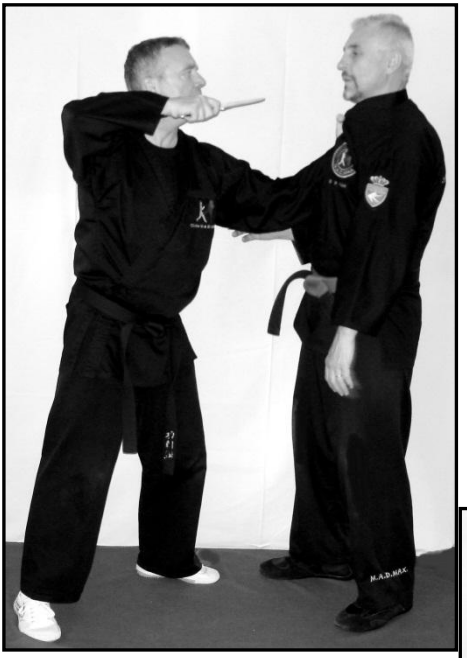
Avec vos deux mains, retournez le poignet armé vers l'agresseur en le plaquant contre votre poitrine.





Frappez la tête de l'agresseur avec le coude, désarmez-le

29.11 Défense contre menace de face avec saisie du revers



Ici, la défense est opérée sur le bras qui tient le revers du vêtement.

Contrôlez la main.
Déplacez-vous le long du bras.

Pratiquez une clé de bras et un amené au sol à toute vitesse pour éviter le coup de couteau.

29.12 Défense contre lame sur la carotide et contrôle du poignet

Photo 1

Photo 2

Photo 3

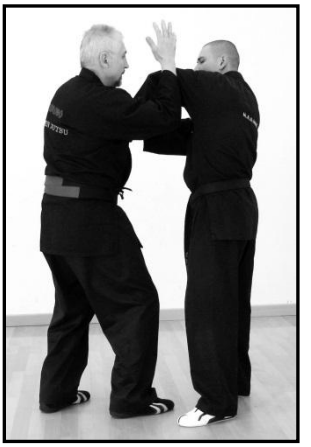


Photo 4

Cette technique défensive, typique de la self-défense Koroho, exige :

- la pratique de la position du chat (photo 2)
- un ample contournement (photo 3)
- une grande réactivité pour effectuer la clé de bras (Photo 4, 5 et 5)

Photo 5

Photo 6

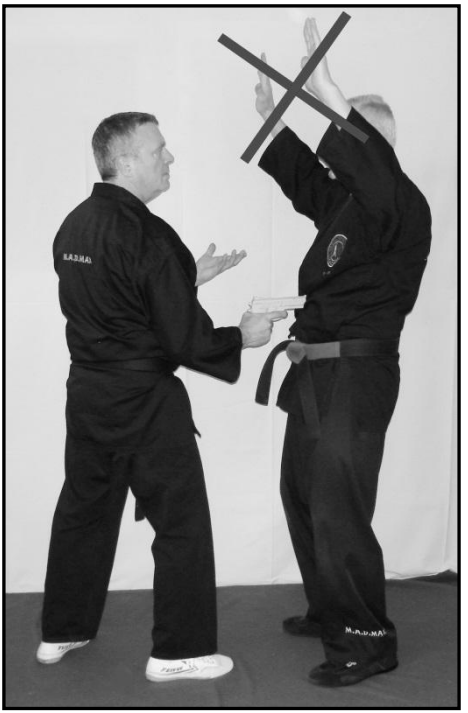
29.13 Défense par la retraite raisonnée

Vous vous échappez en tournant le dos et vous courrez.

Vous vous échappez en rabattant le bras armé sur l'agresseur, en le contournant puis en courant.

Chapitre 30 : Défenses contre une agression au pistolet de face

30.1 Positionnement des mains



À

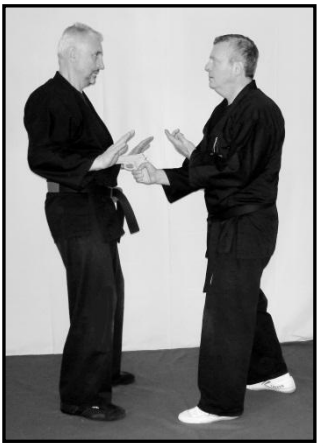
Vous êtes prêt mentalement et techniquement à vous défendre contre la menace d'un pistolet.

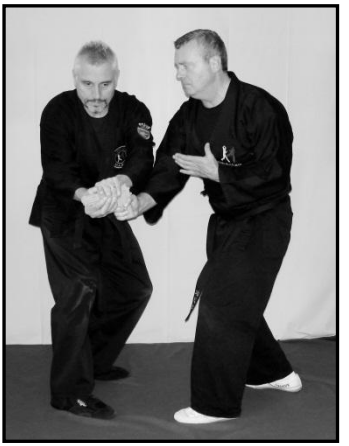
Ci-contre : Mains placées en hauteur, bien trop loin de l'arme.

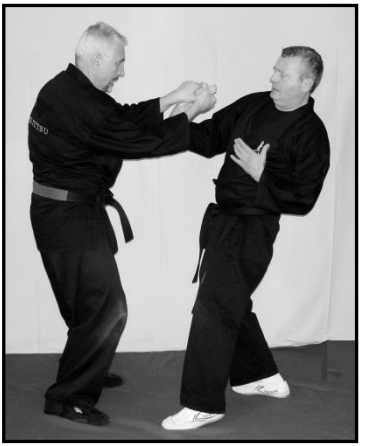
Attention à la hauteur où vous placez vos mains par rapport au niveau où pointe le pistolet devant vous.

Placez toujours, dans la mesure du possible, vos mains au niveau du pistolet.

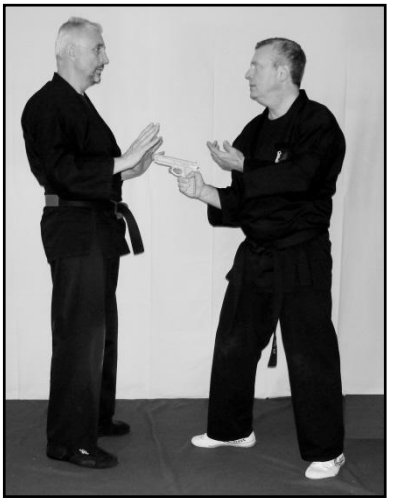
30.2 Désarmement 1 par retournement du pistolet

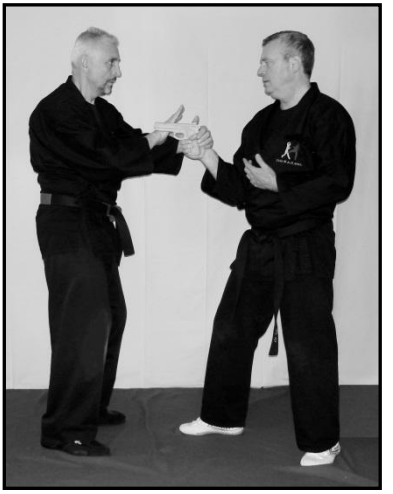




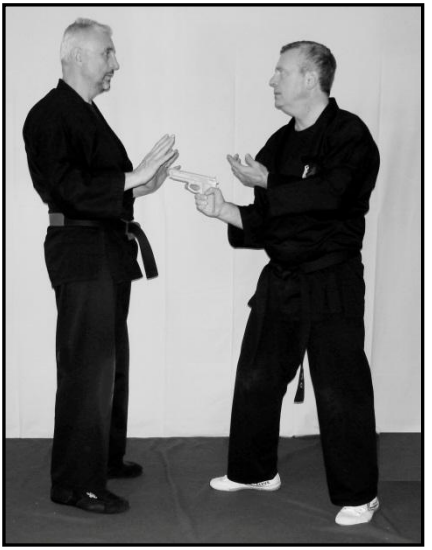


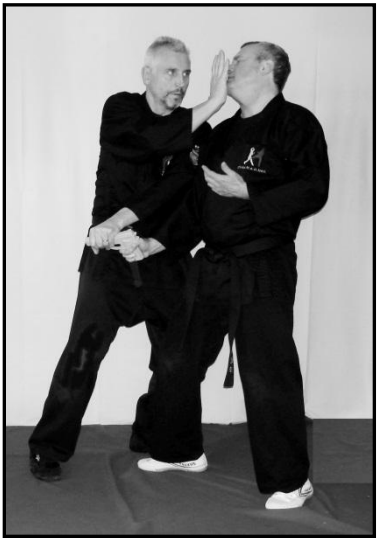
30.3 Désarmement 2 par retournement du pistolet



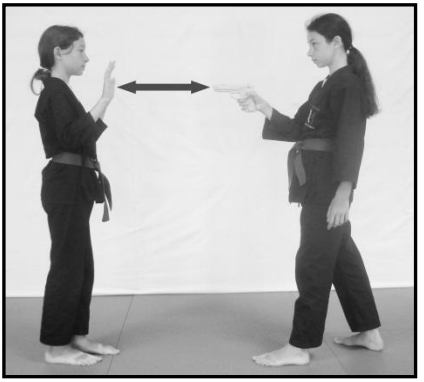


30.4 Désarmement 3 par frappe et arrachement du pistolet

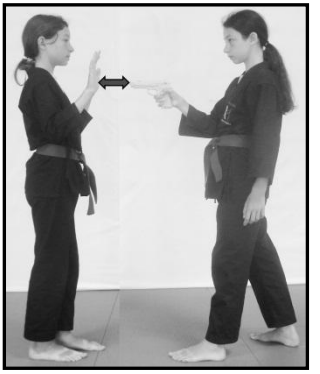




Démonstration par deux adolescentes

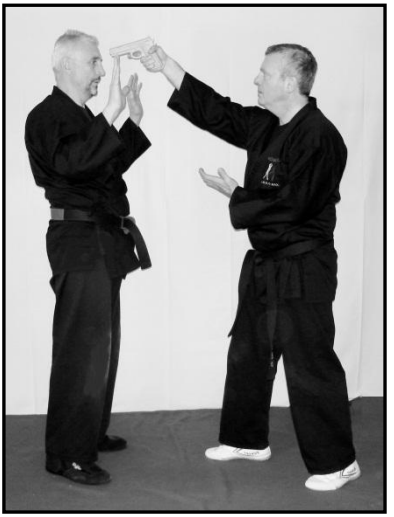


Distance trop longue, la réduire



Distance propice

30.5 Désarmement par retournement de l'arme et frappe



ATTENTION :

Relevez l'arme bien au-dessus de votre tête.

Cette défense n'est efficace que si vous frappez simultanément l'agresseur, sans cela, il peut ramener l'arme vers lui, tirez sur vous ou reprendre de la distance.

Chapitre 31 : Défenses contre une agression au pistolet de dos

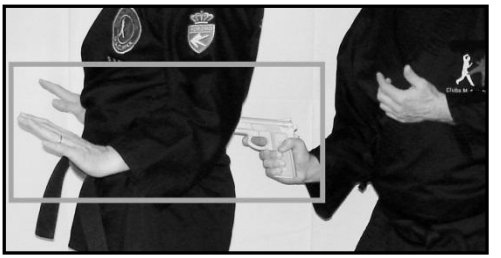
31.1 Positionnement des mains

Vous êtes prêt, mentalement et techniquement, à vous défendre contre la menace d'un pistolet.

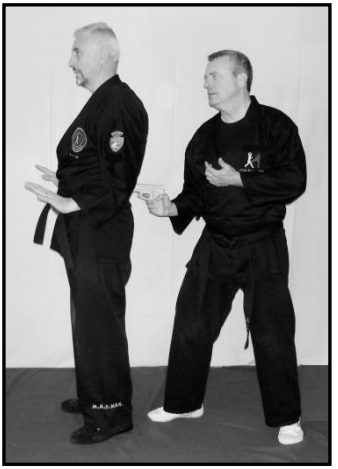
Attention à la hauteur où vous placez vos mains par rapport au niveau où se situe le pistolet derrière vous.

Ci-contre : Mains trop éloignées de l'arme. À ne pas faire.

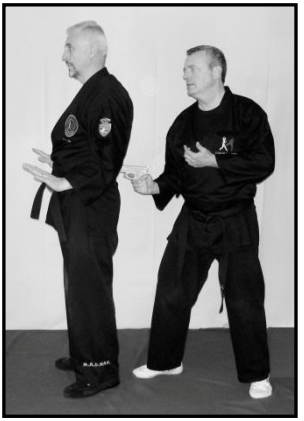
Placez toujours, dans la mesure du possible, vos mains au niveau du pistolet.



31.2 Défense intérieure par clé de bras, désarmement et frappe



31.3 Défense extérieure par clé de bras, désarmement et frappe



TROISIÈME PARTIE

Mises en situation

à l'extérieur

En matière de self-défense de rue, le travail sur les mises en situation en salle n'a de sens que s'il trouve son application concrète et efficace dans la rue.

La rue au sens large regroupe le chemin aller-retour de la maison à l'école, les ballades en ville, dans les magasins, au cinéma, au restaurant, les parkings, etc.

Les actions présentées ci-après ont été choisies sur la base de techniques défensives les plus couramment utilisées pour se protéger. Il s'agit de défenses peu élaborées techniquement, faisant appel à un temps d'apprentissage court.

Chapitre 1 : Défense contre la saisie du poignet opposé

Le réflexe instinctif de la plupart des personnes qui sont saisies au bras ou au vêtement est de tirer pour se libérer tout en criant «*Lâchez-moi !*». La peur commande ce type de réflexe.

Cependant, avec un minimum d'entraînement défensif, on en vient à considérer les choses sous un autre angle.

En effet, la main qui vous saisit est en quelque sorte prisonnière de sa prise, une main indisponible pour l'agression physique proprement dite. Seule la main libre représente un danger : coup de poing, gifle, main armée… auquel on peut ajouter le risque du coup de tête, du coup de pied.

Prendre conscience de ce qui se passe réellement et du risque encouru permet de se concentrer sur la défense à appliquer. Ainsi, au lieu de déployer son énergie à vouloir dégager sa main en tirant, il est préférable de riposter dans l'instant.

Dégagez votre bras vers l'extérieur
tout en frappant de suite au ventre.

Saisissez le poignet de l'agresseur,
déplacez-vous sur le côté
pour effectuer une clé de bras.

… immobilisez l'agresseur sur le sol et assénez-lui un coup de poing à la tête.

Cette défense peut être expéditive si la frappe du pied est effectuée dans le triangle génital de l'agresseur. Si elle est rendue nécessaire lorsqu'un individu saisit une femme de cette façon, il faut toutefois doser la frappe.

La frappe avec la pointe de la chaussure provoque une douleur si vive qu'elle cloue l'agresseur au sol avec des dommages corporels élevés.

Dans la plupart des cas, le coup porté avec le dessus du pied, qui entraîne un choc suffisamment douloureux, permet un contrôle au sol aisé avec des conséquences physiques moindre pour l'agresseur.

Chapitre 2 : Défense contre saisie des poignets par l'arrière

Vous êtes saisi aux poignets par derrière.

Inutile de perdre du temps à regarder par-dessus votre épaule.

Les deux mains de l'agresseur étant occupées par vos poignets, vous êtes sûr de deux choses :

- Il ne tient pas d'armes.
- Il est vraiment derrière vous.

Frappez violemment dans les jambes de l'agresseur, il est à peu près certain que vous le toucherez et que vous lui ferez mal.

Dans le même geste, employez-vous à saisir l'un des poignets de votre agresseur.

En tenant son poignet, vous amorcez une clé de bras tout en pivotant sur son côté pour lui asséner un coup de pied dans le ventre avec la pointe de votre chaussure.

Amenez l'agresseur au sol.
Pratiquez sur lui une clé de poignet en verrouillant son bras entre vos genoux.

Chapitre 3 : Défense contre saisie des poignets de face

Au plan psychologique :
La saisie de face des poignets a une fonction de domination. En bloquant les deux bras, l'agresseur veut montrer qu'il est le maître, que l'autre est déjà victime. On est donc typiquement dans un rapport de forces dominant-dominé, c'est du moins ce que l'agresseur tente d'imposer.

Au plan physique :
Observons la position de face à face. La saisie des mains permet à l'agresseur de donner un coup de tête ou de frapper l'entrejambe de sa victime.

La technique défensive employée est une clé de poignet.

Vous libérez votre main droite en effectuant une rotation du poignet pour aller saisir par en dessous la main droite de l'agresseur.

L'extrémité de vos doigts saisit avec force la partie charnue du pouce (le haut).

Vous déplacez votre jambe sur le côté du bras contrôlé. Avec vos deux mains, vous exercez une torsion du poignet saisi en tirant le bras violemment. Le tranchant de la main de l'agresseur est tourné vers le haut

Outre la très forte douleur qu'il éprouve à l'épaule, l'agresseur perd l'équilibre et tombe vers l'avant.

Il vous reste à immobiliser votre agresseur sur le ventre en contrôlant ici, son épaule avec votre genou, sa tête avec votre jambe, son poignet avec votre main.

Chapitre 4 : Défense contre étranglement à deux mains dos au mur

Ce type d'agression, d'une part, est dangereux parce qu'il peut s'avérer mortel et, d'autre part, traumatisant parce que la victime n'arrive plus à respirer ce qui surdose sa charge émotionnelle.

Observez la photo.
Dès la saisie au cou, le menton de la victime doit être plaqué sur les doigts étrangleurs pour réduire la pénétration des doigts dans la gorge et, ainsi, empêcher l'issue fatale. Dans le même temps, les mains de la victime ont saisi les poignets de l'agresseur.

La gorge : Si le menton n'écrase pas les doigts de l'étrangleur, l'étouffement survient très vite.

Le dos au mur : Avec de la pratique, le fait d'avoir le dos collé au mur s'avère un avantage pour la victime qui peut y prendre appui pour engager son action défensive. Elle peut se concentrer sur ce qui se passe devant elle, il n'y a aucun risque derrière elle.

Autre risque potentiel : L'étrangleur est généralement concentré sur son étranglement surtout si les mains de la victime écrasent les siennes.

Mais notez bien que l'étranglement peut n'être qu'un moyen de contrôle de la victime en vue de la frapper à l'estomac, au ventre ou au bas ventre avec un genou (distance de frappe courte).

Les jambes ouvertes de la victime sont donc une cible de choix. Ici, la victime aurait du pivoter légèrement une hanche afin de protéger son triangle génital en verrouillant les cuisses.

La défense choisie est l'enfoncement des doigts dans le creux de la gorge de l'agresseur.

Tout en maintenant le contrôle d'un poignet de l'agresseur pour l'empêcher de reculer, en un mouvement rapide, la pointe de vos doigts vient se poser sur le creux de la gorge de l'agresseur tandis que votre main se pose sur sa poitrine (voir le cartouche).

D'un geste remontant sec, vous enfoncez vos doigts dans sa gorge, la réaction est immédiate, l'agresseur relâche son étranglement.

Vous créez une perturbation telle que vous pouvez le contourner sur sa gauche, basculez-le violemment sur le sol en tenant toujours son poignet.

L'agresseur chute sur le dos, il ne vous reste plus qu'à le contrôler.
Vous tirez simplement sur son bras tout en appliquant fermement la semelle de votre chaussure sur son visage. En cas de nécessité, vous pouvez le frapper… modérément.

Chapitre 5 : Défense contre étranglement à deux mains

L'étranglement est mortel.

Il n'y a pas de temps à perdre.

Plaquez votre menton sur les mains de l'agresseur pour empêcher l'étranglement.

La tête est une cible privilégiée pour se protéger des étranglements. Les cibles à frapper, tirer ou tordre ne manquent pas : yeux, gorge, carotides, dessous du nez, tempes, cheveux et oreilles.

Dans notre exemple, vous ripostez par une saisie et un arrachement des oreilles de l'agresseur tout en exerçant une rotation de sa tête sur un côté.

Le prédateur va vite lâcher sa proie pour se retrouver au sol sur le dos.

Vous tenez solidement le poignet de l'agresseur afin d'empêcher toute réaction de sa part.

Il ne reste plus qu'à clore votre riposte par une frappe bien sentie au visage de l'agresseur pour retarder le plus longtemps possible sa récupération. Cela doit vous laisser le temps de vous échapper sans risque.

NOTEZ BIEN CECI :

Dans la mesure du possible, la "victime" doit chercher à créer les conditions propices à sa fuite, sa retraite raisonnée...

Il n'est pas censé qu'elle reste debout en contrôlant son agresseur dans l'espoir d'un secours venant des forces de l'ordre qui ne sont généralement pas présentes au moment d'une agression, ni de l'assistance d'un passant dont on sait que la plupart du temps il se défile pour de nombreuses raisons : lâcheté, peur des coups, incapacité à savoir se défendre lui-même, crainte des conséquences policières, judiciaires, …

Chapitre 6 : Défense intérieure contre coup de poing

L'attaque avec le poing est rapide et, sur une distance courte, la cible représentée par le visage est vite atteinte. C'est la raison pour laquelle dès qu'il y a une menace effective d'agression tous vos sens doivent être en alerte afin de réagir dès l'amorce de l'attaque, à défaut d'avoir pu ou su anticiper.

Il existe de nombreuses parades avec la main droite ou gauche, avec le coude droit ou gauche, avec esquive latérale, sous le bras… De manière basique, le mouvement réflexe vous fera lever le bras pour protéger votre visage.

En self-défense, le principe d'action-réaction est primordial, c'est pourquoi l'esquive doit être accompagnée ou immédiatement suivie d'une riposte.

Ici, le défenseur a saisi le poignet armé pour la frappe en lui faisant décrire un mouvement extérieur circulaire qui ramène le poing à la hauteur de la taille.

Il empoigne l'avant-bras avec son autre main pour amorcer un mouvement tournant et passe sous le bras de l'agresseur dont l'avant-bras et la main se retrouvent repliés vers l'arrière faisant chuter le corps de l'agresseur.

Il ne reste plus au défenseur qu'à immobiliser son agresseur en tirant sur le bras maintenu et en écrasant la semelle de sa chaussure sur le cou de l'agresseur pour le tenir tranquille.

Chapitre 7 : Défense extérieure contre coup de poing

Soyez prêt à vous protéger.

Fixez votre agresseur.

Effectuez une rotation du buste vers l'extérieur du bras qui frappe.

Bloquez le poignet de l'agresseur avec votre main.

Plaquez le bras de l'agresseur sur lui.

et

envoyez lui un coup de poing à la mâchoire.

Vous doublez votre frappe avec une gifle magistrale.

La gifle a un caractère humiliant, c’est votre façon à vous de montrer tout le bien que vous pensez de cet agresseur.

Si la gifle n'est pas appropriée, remplacez-la par un coup avec le sabre de la main (atemi).

Chapitre 8 : Défense contre étranglement de côté

Selon l'efficacité de la prise, ce type d'agression peut poser plusieurs problèmes :

→ Compression de la carotide
→ Écrasement de la trachée artère
→ Douleur aux cervicales
→ Déséquilibre
→ Réduction importante du champ visuel

Il peut en résulter l'asphyxie par étranglement, la rupture des cervicales, la chute sur le côté si l'agresseur envisage de vous jeter au sol pour mieux vous contrôler.
Il convient donc de réagir très vite.

Observer la photo. Ici, l'agresseur s'est placé devant les jambes de sa victime.

Prioritairement, vous devez bloquer l'étreinte mortelle en vous saisissant du poignet qui vous verrouille. Surtout conservez votre coude le plus près de votre torse car dans cette position vous déployez une grande force qui empêche l'agresseur d'accentuer sa prise.

Simultanément, vous remontez l'autre bras pour appliquer votre main sur le visage de l'agresseur afin de tirer sa tête en arrière.
Pour garantir votre prise, vous placez vos doigts sous le nez et vous obturez aussi la bouche de l'agresseur. La pression sous l'arête du nez est extrêmement douloureuse.

Tout en lui tirant la tête en arrière, redressez-vous pour basculer l'agresseur vers l'arrière.

Dès que l'agresseur lâche votre cou (il y est contraint par la douleur au nez et ses vertèbres cervicales douloureuses), vous vous redressez et vous le frappez fortement sur la zone génitale.

La pression de la tête vers l'arrière et la frappe au bas-ventre cassent toute l'énergie de votre agresseur.

Vous pouvez alors aisément le conduire au sol pour le contrôler.

Chapitre 9 : Défense contre coup de pied direct

Dans la rue, lorsque le coup de pied part, il se dirige la plupart du temps vers le bas-ventre ou le tibia.

Avec le coup de pied direct, c'est la pointe de la chaussure qui vous touche et ça fait mal.

Dans la plupart des cas, le réflexe naturel est double : il s'agit d'une esquive par recul et d'une protection en barrage avec la main ou l'avant-bras.

Bien entendu, il y a différentes manières d'esquiver sur le côté, de bloquer ou de chasser avec votre bras ou avec votre jambe.

Vous esquivez sur le côté extérieur à la jambe qui frappe tout en la saisissant.

Dans un mouvement rapide, vous la soulevez afin de déséquilibrer votre agresseur

Vous terminez votre riposte avec un coup modéré sur le triangle génital.

Vous pouvez aussi contrôler votre agresseur en tournant sa jambe pour le contraindre à s'allonger sur le ventre, puis finir par une clé de pied.

ATTENTION :

Si votre riposte est très vive, la chute de votre agresseur peut être très violente. Pensez toujours au risque encouru si votre agresseur se fracasse le crâne sur l'angle d'un trottoir ou contre un mur.

Vous devez contrôler la manière dont vous faites chuter votre agresseur dès lors que le danger est mineur.

Chapitre 10 : Défense contre un individu qui se rue sur vous

Contre un individu qui se jette sur vous, il y a un risque simple, celui d'être bousculé suffisamment fort pour que vous vous retrouviez le cul sur le sol.

Situation qui vous fragilise aussitôt d'autant plus si vous vous blessez dans la chute.

La première chose à faire est de reculer une jambe (si cela n'est déjà le cas). Vous conservez comme cela un maximum d'appui au moment de l'impact et surtout cela vous évite d'être déséquilibré.

Bien entendu, si vous voyez venir votre agresseur, le plus simple est de stopper net son avancée en effectuant une frappe puissante au ventre pour le casser en deux.

Frapper de préférence avec la jambe arrière.

Le placement de votre jambe en arrière accroît votre force de frappe tout en vous assurant une bonne prise au sol avec la jambe avant.

Il ne vous reste plus qu'à neutraliser votre agresseur en le frappant au visage.

Attention, ne le frappez pas avec votre genou, vous lui causeriez de gros dommages physiques. Observez la photo, le défenseur contrôle la tête pour éviter qu'elle ne parte en arrière. Il évite ainsi une fracture des cervicales.

Frappez avec le dessus de la cuisse. Le coup s'en trouve amorti mais sonne suffisamment l'agresseur.

La saisie de la tête vous permet aussi de conduire l'agresseur au sol, soit en le tirant vers vous, soit en imprimant à la tête une rotation droite ou gauche qui l'amène sur le dos. Mais faites attention aux cervicales de l'agresseur, n'en faites pas un tétraplégique ou un mort.

Chapitre 11 : Défense contre une saisie des cheveux de face

À l'entraînement, on observe l'évolution du comportement des élèves, c'est notamment le cas avec la prise des cheveux.

Lorsqu'un élève étudie la technique défensive qui s'y rapporte, sa première crainte est d'avoir mal lorsqu'on lui saisit les cheveux. Eh oui, ça fait évidemment mal… au début !

On observe aussi que certaines personnes éprouve une véritable horreur à se faire tirer les cheveux, voire même seulement les toucher.

C'est pourquoi l'entraînement M.A.D.MAX insiste tout de suite sur la nécessité de tirer réellement sur les cheveux afin d'habituer la victime à supporter d'avoir les cheveux tirés violemment. On s'aperçoit très vite qu'on finit par supporter (raisonnablement) d'avoir les cheveux tirés, ce qui a pour avantage de supprimer à la fois l'effet de surprise et la douleur.

Défense par réaction immédiate :
Vous bloquez la main de l'agresseur en l'écrasant sur votre front,

et,

vous lui administrez un coup de pied magistral au ventre ou au bas-ventre.

L'effet est immédiat.

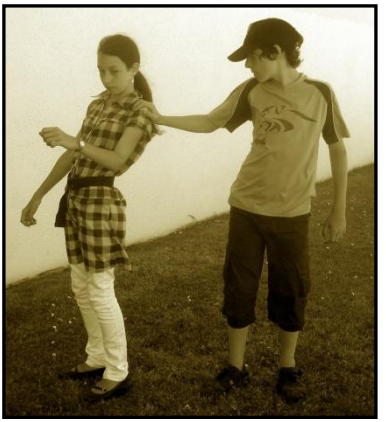
L'agresseur est plié en deux.

Attention de bien conserver votre équilibre en le frappant. Restez bien stable sur votre jambe d'appui.

Vous tirez votre agresseur vers l'avant tandis que vous, vous reculez en chassant vos pieds, l'un après l'autre, pour ne pas risquer de tomber.

L'agresseur est sur le ventre, vous effectuez une clé de poignet pour le contrôler. S'il tente de bouger, vous pouvez lui asséner un coup de pied dans les côtes, pas dans la tête !

Chapitre 12 : Défense contre une saisie arrière de l'épaule



En position d'attente et encore plus lorsque vous marchez, la saisie arrière brusque sinon brutale d'une épaule vous contraint à pivoter. Ce mouvement peut vous faire tomber si vous cambrer les reins (voir la photo).

Mais c'est avec ce même mouvement de pivot à partir des hanches que vous allez pouvoir réagir et vous protéger.

Dès que vous vous sentez tirer sur un côté vers l'arrière, accélérez le mouvement tournant (*) en reculant la jambe correspondant à l'épaule saisie. En même temps, vous armez votre main ouverte.

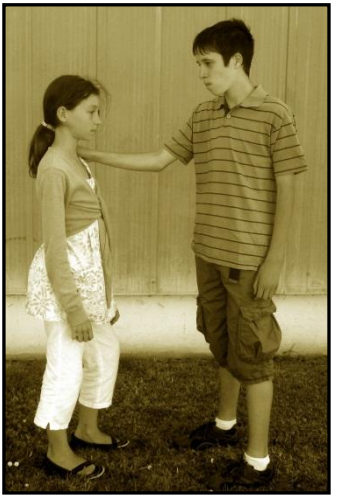
Percutez fortement la figure de l'agresseur. Il est conseillé aux jeunes filles et aux femmes de répéter trois fois leur frappe pour être sûr de le calmer durablement.

(*) ATTENTION : Durant votre rotation vers l'arrière, prenez soin d'observer la main libre de l'agresseur : A-t-il une arme à la main ? Un couteau ?

Finalisez votre action défensive en frappant l'estomac ou le ventre de l'agresseur afin de pouvoir l'amener au sol.

Bloquer son bras sur le sol.

Chapitre 13 : Défense contre une saisie de face



Cette saisie peut entraîner des risques de frappes : coup de poing, coup de tête, coup de genou de face ou latéral, ou bien une frappe avec une arme de type matraque ou couteau.

Observez toujours la main libre avant d'agir : est-elle armée ? est-elle cachée ?

Un bref coup d'œil suffit.

Vous frappez sans hésitation avec la palme de votre main sur la gorge de l'agresseur.

L'effet est immédiat : douleur, suffocation. L'agresseur recule.

ATTENTION :
Contrôler votre frappe car elle est très dangereuse pour l'agresseur.

Avec votre main libre, contrôler le poignet de l'agresseur.

Dès l'impact à la gorge, passez votre jambe derrière l'agresseur pour effectuer un croc en jambe classique.

Votre objectif est de le mettre à terre sur le dos et de le contrôler.

Arrivé au sol, vous pouvez donner un coup de pied dans les côtes de votre agresseur.

Faites attention à deux choses encore :

Une frappe violente à la gorge peut entraîner de graves conséquences, doser votre frappe !
Si la tête heurte violemment le sol, il y a un risque de fracture, contrôler la chute de l'agresseur.

Bien entendu si possible et en l'absence d'un autre agresseur.

Chapitre 14 : Défense contre un encerclement de dos sous les bras

Si vous tombez sur un costaud, l'encerclement sous les bras est synonyme d'écrasement de la cage thoracique entraînant une difficulté à respirer. Si votre agresseur s'y connaît et bloque ses poings sous la pointe de votre sternum, au niveau du plexus solaire, cela peut provoquer douleur et malaise.

Comme toute agression, l'encerclement exige donc une réaction immédiate.

Observez les bras de la victime, ils sont libres.

Ici, l'action défensive est une frappe alternée avec le coude de gauche à droite et de droite à gauche.

Tout en plaquant votre main droite (*) sur les mains de l'agresseur, vous frappez violemment sa tête avec votre coude gauche puis vous inversez la saisie des mains avec votre main gauche et vous frappez avec votre coude droit.

Frappez plusieurs fois à grande vitesse. Tournez bien vos hanches.

(*) Les mains tenues alternativement ont deux fonctions :

→ Empêcher l'agresseur de reculer au premier coup de coude.

→ Pouvoir effectuer le clé contrôle d'un bras.

Dès le premier relâchement de la saisie de votre agresseur, contrôlez un de ses poignets, pivotez et appliquez-lui aussitôt un coup de genou à la poitrine.

Son bras verrouillé il ne vous reste plus qu'à tirer énergiquement l'agresseur jusqu'au sol.

Vous l'immobilisez sur le ventre avec une clé de poignet et vous accentuez votre prise en appuyant votre pied sur sa nuque.

CONSEIL :

Si l'agresseur vous soulève et que vos pieds ne touchent plus le sol, réagissez vite en calant fermement l'un d'eux derrière la jambe de l'agresseur.

Cela a pour effet de neutraliser son mouvement d'élévation. Bien sûr, tout en poursuivant votre frappe avec les coudes.

Chapitre 15 : Défense contre un vol d'un sac à main à l'arraché

Comme l'indique son nom, le vol à l'arraché est une action qui s'opère très vite, violente et soudaine, elle peut, dans certains cas, provoquer la chute au sol de la jeune fille.

Trois raisons à cela :

→ la surprise qui déstabilise (il faut une fraction de seconde au moins pour réagir),
→ la rapidité du geste et la force du déplacement du voleur,
→ la tenue inappropriée du sac.

La règle défensive est la suivante :

Réagir très vite en suivant la direction prise par le voleur en accompagnant le sac tenu par son cordon.

Ne pas tenter de tirer le sac vers soi mais avancer aussi vite que vous le pouvez jusqu'à la hauteur du voleur qui ne s'attend pas à une telle réaction de votre part.

Arrivé à distance suffisante, envoyez un coup de pied énergique à l'aine avec l'intention de plier le voleur en deux.

Le coup de pied au triangle génital provoque l'affaissement du voleur.

Poursuivez votre geste défensif en assénant un coup de poing-marteau sur la nuque du voleur.

Se promener avec un sac sous le bras est classique pour une jeune fille ou une femme. C'est aussi, hélas, une cible privilégiée pour un voleur. Un certain niveau de vigilance est nécessaire pour dissuader un voleur de s'en prendre à vous.

Si le sac le permet, portez-le en bandoulière (le cordon du sac est placé sur l'épaule opposée à la hanche qui le supporte, donc en travers du torse). Si le voleur saisit le cordon du sac, il entraînera aussitôt la personne (qui risque toutefois de chuter) mais cela empêche le vol.

Garder une main fermée sur le cordon.

QUATRIÈME PARTIE

Défenses

contre les agressions

à l'extérieur et dans la voiture

Chapitre 1 : Défense contre les agressions en voiture

Les défenses présentées dans les pages suivantes concernent les agressions près du véhicule, au moment d'ouvrir la portière du conducteur, ou à l'intérieur du véhicule à l'arrêt.

Elles ne concernent pas le car-jacking et le home-jacking (définitions ci-dessous).

Le car-jacking :
Vous êtes agressé dans votre voiture.
En matière de délinquance automobile, les modes se suivent et ne se ressemblent pas. Après le vol simple de voiture, l'automobiliste peut être désormais soumis au car-jacking. Cette pratique hautement traumatisante pour la personne qui en est victime se passe dans le véhicule immobilisé à un feu rouge. Un individu ouvre votre portière, sectionne votre ceinture de sécurité et vous éjecte, souvent avec coups et blessures. Simultanément, un comparse se met au volant et file avec votre auto.

Le home-jacking :
Avec le développement des systèmes d'alarme et de coupe-circuit, les braqueurs de voitures se sont adaptés pour poursuivre leur juteux trafic. En pleine nuit, ils pénètrent dans une maison et, sous la menace d'une arme à feu, ils volent voiture et papiers.

Cette forme de vol de voiture choque fortement les esprits car elle est extrêmement violente. Imaginez : vous êtes en train de dormir chez vous avec votre famille. Soudain, vous vous réveillez en sursaut car vous sentez le métal froid d'un canon de revolver sur votre tempe. Les cambrioleurs exigent de vous la remise des clés de votre voiture.
C'est le cauchemar absolu et le traumatisme peut être grand et durable.

La version la plus "douce" du home-jacking est statistiquement la plus courante. Le voleur file sa victime jusqu'à son domicile. Il attend ensuite la nuit pour pénétrer dans son garage. Il repère l'endroit où sont placées les clés et s'enfuit avec la voiture en prenant garde de ne pas réveiller son propriétaire.

Sécurité
Ne garez pas votre voiture dans un endroit à risque (parking fermé, lieu isolé…).

N'ouvrez pas votre voiture sans vous assurez que rien de suspect ne vous menace, surtout lorsque vous avez des colis dans les mains. Roulez portes et vitres verrouillées. Si votre véhicule est le premier à un feu rouge, à un stop… Gros risque, car beaucoup de vols ont lieu à l'arrêt !

Ne quittez pas votre véhicule si on le percute à l'arrière. Surveillez celui qui sort ou ceux qui sortent de la voiture située derrière la vôtre. Au moindre doute, démarrez et rapprochez-vous d'un représentant de la force publique, allez au poste de police le plus proche. Téléphonez à la police.

Chapitre 2 : Menace avec couteau

Agresseur sur le siège avant du passager

1) Rester calme, se soumettre en apparence.

2) Réagir très vite en contrant avec le coude levé et saisir **simultanément** le poignet armé de la main gauche.

3) Frapper le visage du coude.

4) Frapper une seconde fois de toutes vos forces en bloquant la main armée.

5) Changer de main et arracher le couteau.

6) Frapper au visage avec le pommeau du couteau.

Chapitre 3 : Menace avec pistolet

Agresseur assis sur le siège avant du passager

1) Rester calme, se soumettre en apparence.

2) Réagir très vite en plaquant l'arme contre l'agresseur qui n'est plus dans votre axe.

3) Saisir l'arme avec la main tout en frappant durement le visage de l'agresseur.

4) Tordre le poignet armé vers l'agresseur. Lui arracher brutalement le pistolet.

5) Maintenir la clé de poignet et frapper le visage de l'agresseur avec la crosse de l'arme.

6) Redoubler votre frappe pour neutraliser l'agresseur.

Chapitre 4 : Étranglement avec une corde

Agresseur assis derrière le conducteur

1) À l'arrêt, étranglement arrière.

2) Réagir très vite en tournant la tête d'un côté pour retarder l'étouffement.

3) Rabattre le dossier de votre siège sur les jambes de l'agresseur et tirer en glissant votre corps sous la corde.

4) Libérer votre tête à l'aide de vos deux mains en rabattant le menton sur votre poitrine

5) Se dégager tout en maintenant la corde pour maintenir l'agresseur à sa place.

6) Frapper l'agresseur, vous enfuir, appeler au secours.

Chapitre 5 : Agression avec un couteau à l'extérieur de la voiture

1) Agression au couteau, l'agresseur a longé la voiture par l'arrière.

2) Lever toujours la jambe pour faire barrage tout en saisissant le poignet armé.

3) Tordre le poignet armé Bloquer le pied sur la portière et tirer l'agresseur vers l'intérieur pour le plaquer contre la portière.

4) Désarmer l'agresseur par arrachage ou épluchage.

5) Frapper durement le visage de l'agresseur avec votre pied.

6) Frapper l'agresseur tant qu'il y a une résistance.

Chapitre 6 : Agression 1 avec couteau à l'ouverture de la portière

1) L'agresseur se précipite en menaçant avec un couteau.

2) Prendre de la distance immédiatement.

3) Bloquer le poignet armé.

4) Repousser le bras armé.

5) Frapper avec votre clé.

6) Viser une zone très fragile de toutes vos forces (creux de l'oreille…).

Chapitre 7 : Agression 2 avec couteau à l'ouverture de la portière

1) L'agresseur se précipite avec l'intention de frapper avec son couteau.

2) Parer et saisir le poignet. Frapper au bas ventre.

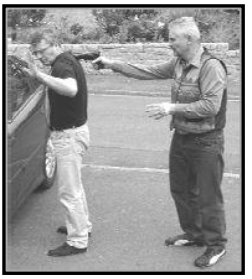
3) Prendre de la distance refrapper au ventre.

4) Effectuer une clé de bras.

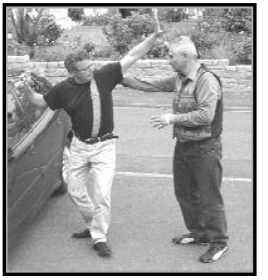
5) Refrapper à la volée.

6) Doubler la frappe.

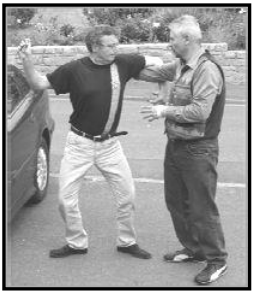
Chapitre 8 : Agression au pistolet à l'ouverture de la portière



1) Menace au pistolet en haut du dos.



2) Se retourner très vite Passer le bras pour sortir de l'axe de tir.



3) Verrouiller le bras armé

4) Frapper le visage avec la clé en pique.

5) Frapper violemment.

6) Contrôler avec une clé d'épaule pour amener l'agresseur au sol.

CINQUIÈME PARTIE

Défenses

avec armes improvisées

Chapitre 1 : Utilisation des armes improvisées

1.1 Armes par destination

Les armes improvisées sont des objets qui n'ont pas pour finalité fonctionnelle d'être des armes mais qui, cependant, lorsqu'elles sont utilisées à des fins offensives ou défensives, peuvent être potentiellement dangereuses. Parmi celles décrites dans ce document certaines sont employées comme des armes d'attaque par des agresseurs. Cependant, pour les victimes potentielles, elles doivent être aussi considérées comme des armes substitutives de défense, des armes par destination.

M.A.D.MAX. rappelle que - par éthique et en vertu de la loi française sur la légitime défense - les armes improvisées ne peuvent être utilisées que dans une stricte et exclusive logique de défense, de survie de soi-même ou d'autrui (assistance à personne en danger) tenant compte des principes :
→ de proportionnalité (moyens mis en œuvre équivalents),
→ d'immédiateté (défense simultanée à l'attaque),
→ de nécessité (pas d'autre moyen d'agir).

Au plan pratique :
Les armes improvisées présentées dans ce document ne constituent qu'une infime partie des objets qui peuvent être occasionnellement utilisés pour se défendre. En voici quelques autres : fourchette, bâtons de lunettes, verre de lunettes, boule de pétanque ou de billard, balai, caillou, pince, tournevis, manche de pioche, chaîne, pied de chaise arraché, ciseau à bois, ciseaux de couturière, assiette, eau ou huile bouillante, sac avec un caillou dedans, casque de moto, carte de crédit, corde à nœud, tuyau de caoutchouc, talon aiguille, manivelle (de plus en plus rare !!!), etc.

1.2 Types d'armes improvisées

Les armes improvisées peuvent être rangées en cinq classes selon l'utilisation qui en est faite. On trouve :

1) des armes de frappe dure (ex : barre à mine,…) ou souple (ex : fouet,…)
2) des armes de perforation (ex : tournevis…)
3) des armes de tranchant (ex : bouteille cassée…)
4) des armes de projection (tout objet transformé en projectile)
5) des armes de bouclier (ex : couvercle de poubelle,…)

1.3 Techniques de self-défense

Dès lors qu'un objet usuel est détourné de sa fonction initiale pour être transformé en arme improvisée, les techniques de self-défense classiques sont utilisées.
→ Au premier rang on trouve le coup frappé, qui est de loin le plus fréquent compte tenu du nombre d'objets pouvant servir à cogner un agresseur.
→ Viennent ensuite les coups perforants et tranchants.
→ Les armes improvisées de projection sont moins usitées.

Beaucoup d'objets usuels deviennent des armes improvisées sans préméditation, sans anticipation, mais souvent dans le feu de l'action lorsque l'instinct de survie se manifeste.

1.4 Catégories d'armes

Classification	**Types d'armes**
Première catégorie	Armes de guerre et leurs munitions.
Deuxième catégorie	Matériels destinés à porter ou à utiliser les armes de guerre (chars, avions, navires).
Troisième catégorie	Matériel de protection contre les gaz de combat.
Quatrième catégorie	Armes à feu de défense et leurs munitions soumises à autorisation.
Cinquième catégorie	Armes de chasse et leurs munitions.
Sixième catégorie (*)	Armes blanches.
Septième catégorie	Armes de tir, de foire ou de salon et leurs munitions.
Huitième catégorie	Armes et munitions historiques et de collection.

(*) **Sixième catégorie :** Armes dites "blanches"

<table>
<tr><th>MATÉRIELS CONCERNÉS</th><th>RÉGIME</th><th>INSCRIPTION</th><th>PORT</th><th>TRANSPORT</th></tr>
<tr><td>Tout objet susceptible de constituer une arme dangereuse pour la sécurité publique.</td><td rowspan="3">Libre</td><td rowspan="3">Non</td><td colspan="2">Interdit sans motif légitime</td></tr>
<tr><td>Armes blanches :
baïonnettes, sabres-baïonnettes, poignards, couteaux-poignards, matraques, casse -tête, Interdit cannes-épées, cannes plombées et ferrées aux deux extrémités, arbalètes, fléaux japonais, étoiles de jet, coups de poing américains, lance-pierres de compétition, projecteurs hypodermiques de toutes contenances.</td><td>Interdit</td><td rowspan="2">Interdit sans motif légitime</td></tr>
<tr><td>Certains aérosols incapacitants ou lacrymogènes classés par arrêté interministériel :
gaz CS (ortho-chloro-benzylidenmalonitril) d'une contenance supérieure à 100 ml ou d'une concentration > à 2%. À base de poivre (oleoresin de capsicum) de toutes contenances.</td><td>L’arrêté n’est toujours pas paru</td></tr>
</table>

Chapitre 2 : Arme improvisée : le journal

<table>
<tr><th>JOURNAL</th><th></th><th>Cibles</th></tr>
<tr><td>Mode d’utilisation</td><td>Roulé pour frapper
Ouvert pour aveugler</td><td rowspan="3"> </td></tr>
<tr><td>Port</td><td>Libre, à la main sous le bras ou dans un sac à main</td></tr>
<tr><td>Similarité
avec une arme</td><td>Matraque (6° catégorie)</td></tr>
<tr><td>Types de coups</td><td>De haut en bas</td><td>Dessus de la tête, tempes, nuque</td></tr>
<tr><td></td><td>À gauche, à droite</td><td>Tête, oreilles, visage</td></tr>
<tr><td></td><td>En piqué</td><td>Estomac, ventre</td></tr>
<tr><td></td><td>De bas en haut</td><td>Parties génitales</td></tr>
<tr><td>Tactique</td><td>En assommoir
En piqué
En rafale
En étranglement
En contrôle pour amener l’agresseur au sol</td><td>Tête, oreilles, visages, mains, gorge, entrejambes</td></tr>
<tr><td>Efficacité</td><td>Élevée, on peut :
- Assommer
- Couper la respiration
- Créer des lésions
- Saisir à l’entrejambe</td><td rowspan="3">

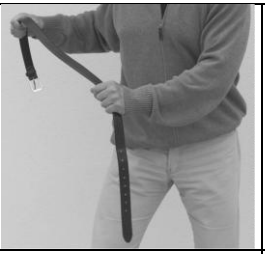
Noter que le journal roulé est quasiment aussi dangereux qu’une matraque en bois, on en peut tuer avec…
Ne l’utiliser que dans le cadre du strict respect de la loi sur la légitime défense.</td></tr>
<tr><td>Utilisation</td><td>Contre un adversaire dangereux (arme blanche ou non)</td></tr>
<tr><td>Tenue de l’arme</td><td>Prise en main, pronation ou supination, soit en bout, soit au milieu</td></tr>
</table>

1) Rouler le journal	2) Armer le journal
3) Frapper	4) Frappe en marteau au visage
5) Frappe en piqué à la tempe	6) Frappe en piqué à l'estomac
7) Frappe en revers	8) Contrôle par l'entrejambe
9) Et toujours sortir de l'axe	10) Étranglement arrière d'attaque…

Chapitre 3 : Arme de frappe : la ceinture

<table>
<tr><th>CEINTURE</th><th></th><th>Cibles</th></tr>
<tr><td>Mode d’utilisation</td><td>Tenue pour frapper</td><td rowspan="3"> </td></tr>
<tr><td>Port</td><td>Au pantalon, à extraire des passants</td></tr>
<tr><td>Similarité avec une arme</td><td>Fouet (6° catégorie)</td></tr>
<tr><td>Types de coups</td><td>À gauche, à droite</td><td rowspan="2">Tête, visage, bras, mains</td></tr>
<tr><td></td><td>En croisé</td></tr>
<tr><td>Tactique</td><td>En rafale
Étranglement
Faciliter le contrôle de l’agresseur et l'amené au sol</td><td>Mains, bras, gorge</td></tr>
<tr><td>Efficacité</td><td>Provoquer des blessures
Fouetter, éclater la peau
Créer des lésions</td><td rowspan="3">

<u>ATTENTION :</u>
La boucle métallique peut générer de très graves blessures (perte d'un œil...).</td></tr>
<tr><td>Utilisation</td><td>Contre un adversaire dangereux (arme blanche ou non)</td></tr>
<tr><td>Tenue de l’arme</td><td>Prise en main en bout, par la pointe ou par la boucle</td></tr>
</table>

		
1) Retirer sa ceinture très rapidement	2) La placer en protection	3) Frappe fouet à une main
4) Frappe en fouet à deux mains	5) Frappe avec la boucle de la ceinture	6) Frappe préventive
7) Étranglement après esquive		8) Étranglement ceinture pliée en deux

Chapitre 4 : Arme de perforation : le stylo, la clé

<table>
<tr><th colspan="2">STYLO - CLEF</th><th>Cibles</th></tr>
<tr><td>Mode d’utilisation</td><td>Frappe pour piquer, lacérer, perforer</td><td rowspan="3"> </td></tr>
<tr><td>Port</td><td>Dans la poche ou dans un sac à main, s'en saisir très vite</td></tr>
<tr><td>Similarité avec une arme</td><td>Couteau (6° catégorie)</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Types de coups</td><td>De haut en bas</td><td>Dessus de la tête, tempes, nuque</td></tr>
<tr><td>À gauche, à droite</td><td>Tête, oreilles, visage</td></tr>
<tr><td>En piqué</td><td>Visage, estomac, ventre</td></tr>
<tr><td>De bas en haut</td><td>Parties génitales, jambes</td></tr>
<tr><td>Tactique</td><td>Frappe en pique ou en taille
Faciliter le contrôle de l'agresseur et l'amené au sol</td><td>Tête, oreilles, visage, mains, gorge</td></tr>
<tr><td>Efficacité</td><td>Élevée, on peut :
- provoquer une douleur intense
- Couper la respiration
- Créer des lésions</td><td rowspan="3">

<u>ATTENTION :</u>
Frapper un œil provoque sa perte définitive.
Toucher un organe peut causer de sévères dommages</td></tr>
<tr><td>Utilisation</td><td>Contre un adversaire dangereux (arme blanche ou non)</td></tr>
<tr><td>Tenue de l’arme</td><td>Prise en main pique à glace ou pinceau</td></tr>
</table>

LA CLEF s’utilise de la même manière défensive, entre le pouce et l’index pour déchirer la peau, ou entre l’index et le majeur / le majeur et l’annulaire pour frapper du poing en direct ou crochet.

STYLO

1) Frappe "en pic à glace"	2) Défense en piqué
3) Frappe en taille	4) Frappe en revers

CLÉ

1) Frappe coup de poing	2) Gros plan sur la clé
3) Frappe en taille	4) Frappe en taille revers

Chapitre 5 : Arme de tranchant : la bouteille cassée, le verre de lunette, la carte bancaire biseautée

<table>
<tr><th colspan="2">BOUTEILLE CASSÉE, VERRE DE LUNETTES</th><th>Cibles</th></tr>
<tr><td>Mode d'utilisation</td><td>Frappe pour piquer, percer, perforer, lacérer</td><td rowspan="3"> </td></tr>
<tr><td>Port</td><td>Sur une table, sur la chaussée, s'en saisir très vite</td></tr>
<tr><td>Similarité avec une arme</td><td>Couteau (6° catégorie)</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Types de coups</td><td>De haut en bas</td><td rowspan="4">Tête,
Visage
Oreilles
Gorge
Bras
Avant-bras
Mains
Parties génitales
Intérieur des cuisses</td></tr>
<tr><td>À gauche, à droite</td></tr>
<tr><td>En piqué</td></tr>
<tr><td>De bas en haut</td></tr>
<tr><td>Tactique</td><td>Casser la bouteille très vite (détourner la tête)
Frappe en pique ou en taille
Casser l'agressivité de l'attaquant, le neutraliser</td></tr>
<tr><td>Efficacité</td><td>Élevée, on peut :
- Entailler sévèrement
- Provoquer une hémorragie intense
- Provoquer un évanouissement</td><td rowspan="3">

<u>ATTENTION :</u>
Frapper un œil provoque sa perte définitive.
Taillader ou percer le coup est mortel.
Toucher un organe peut causer la mort.</td></tr>
<tr><td>Utilisation</td><td>Contre un adversaire armé d'un couteau (ou similaire)</td></tr>
<tr><td>Tenue de l'arme</td><td>Prise en main en pic à glace ou pinceau</td></tr>
</table>

1) Se préparer à riposter	2) Casse de la bouteille sur un rebord (pour s'opposer à une attaque au couteau)
3) Frappe en piqué	4) Frappe en piqué au ventre
5) Frappe en taille	6) Blessure courante
1) Extraire un verre de lunettes	2) Frapper en taille au visage

Chapitre 6 : Arme de projection : le tabouret, la bouteille

<table>
<tr><th colspan="2">TABOURET - BOUTEILLE</th><th>Cibles</th></tr>
<tr><td>Mode d'utilisation</td><td>Projection à distance</td><td rowspan="3"> </td></tr>
<tr><td>Port</td><td>Sur le sol pour l'un, Table ou sol pour l'autre</td></tr>
<tr><td>Similarité avec une arme</td><td>6° catégorie</td></tr>
<tr><td>Types de coups</td><td>Percussion</td><td>La tête
Le thorax
Le tronc
Les jambes</td></tr>
<tr><td>Tactique</td><td>Faire croire qu'on va frapper mais projeter le tabouret ou la bouteille sur l'agresseur</td><td rowspan="4">

<u>ATTENTION :</u>

Il faut bien viser et frapper fort.</td></tr>
<tr><td>Efficacité</td><td>Bonne, on peut :
- retarder, stopper une attaque
- Faire tomber
- Blesser (choc ou chute)</td></tr>
<tr><td>Utilisation</td><td>Contre un adversaire armé</td></tr>
<tr><td>Tenue de l'arme</td><td>Prise à une main ou deux pour le tabouret
Prise à une main pour la bouteille</td></tr>
</table>

1) Armer le tabouret très vite	2) Frapper de haut en bas
3) Saisir le tabouret, le placer face à l'agresseur	4) Frapper en piquant au thorax, au ventre
5) Saisir à une main en frappe tournante	6) Frapper sur le côté de la tête

Chapitre 7 : Arme en bouclier : le couvercle de poubelle

<table>
<tr><th colspan="2">COUVERCLE DE POUBELLE</th><th>Cibles</th></tr>
<tr><td>Mode d’utilisation</td><td>Protection en corps à corps *</td><td rowspan="3"> </td></tr>
<tr><td>Port</td><td>Sur le sol (poubelle) sur soi (veste)</td></tr>
<tr><td>Similarité avec une arme</td><td>6° catégorie si frappe</td></tr>
<tr><td>Types de coups</td><td>Bouclier et frappe (poubelle)
Enroulement (veste)</td><td>Avec la poubelle : la tête / les mains / les mains armées / le ventre / les jambes
Avec la veste : la tête, les bras</td></tr>
<tr><td>Tactique</td><td>Parer immédiatement en calant bien ses pieds et ses bras (couvercle)
Esquiver très vite puis enrouler (veste)</td><td rowspan="4">

<u>ATTENTION :</u>

Il faut être précis dans le mouvement.
Ne pas omettre de réagir aussitôt après l’effet non bouclier en plaçant une frappe, une saisie / une clé / un renversement...</td></tr>
<tr><td>Efficacité</td><td>Bonne, on peut :
- retarder, stopper une attaque
- Créer un effet "tunnel"
- Choquer, faire tomber</td></tr>
<tr><td>Utilisation</td><td>Contre un adversaire armé ou non</td></tr>
<tr><td>Tenue de l’arme</td><td>Prise à deux mains le plus souvent</td></tr>
</table>

1) Saisir très vite le couvercle	2) Le placer en protection bouclier mais en avançant sur l'arme pour minimiser son impact
3) Armer pour frapper avec le couvercle	4) Frapper en diagonal avec une main
5) Armer pour frapper à deux mains	6) Frapper dans un ample mouvement circulaire

Chapitre 8 : Arme en bouclier : la veste

1) Mettre sa veste en protection pour aveugler	2) Esquiver (a) sur le côté et envelopper l'avant-bras
3) Esquiver (b) sur le côté et envelopper la main armée	4) Effectuer une clé de bras

Ces armes de protection peuvent aussi servir de projectiles ou d'instruments de frappe.

Regard de femme

J'ai commencé les cours de self défense à la rentrée de septembre 2006. J'avais toujours été attirée par les sports de combat du style boxe française pour ses jeux de déplacement. J'ai pratiqué le Judo et la lutte en milieu scolaire mais je ne me sentais pas attirée par ces disciplines qui me paraissaient éloignées de la réalité de la rue. Un voisin m'a donné l'impulsion nécessaire pour m'inscrire au cours de self-défense de Salem Roger YAHI, après m'avoir souvent répétée : «Toutes les femmes devraient savoir se défendre».

Très sensibilisée à la protection des droits de la femme, face aux diverses formes d'agression et de violence dont elles sont les victimes, j'ai considéré que c'était une forme d'engagement personnel à prendre pour aider à faire évoluer les comportements. Et pour commencer, je voulais savoir réagir et me défendre n'importe où, n'importe quand, contre quelqu'un qui aurait l'intention de nuire à ma vie, consciemment, ou après avoir pris un verre de trop. J'ai réalisé qu'en apprenant la self-défense, je pourrais aussi un jour transmettre aux femmes l'art de se défendre. Mais, dans un premier temps, il fallait que je fasse mon apprentissage...

Je me suis créée ma propre devise : «Je défends ma vie, je la protège», pour moi même et pour ceux que j'aime.

L'application répétée des mouvements de cet art m'ont amenée naturellement à une réflexion sur le contrôle de mes émotions. Ce fut le début d'un chemin vers plus de maîtrise et de sérénité. Mais ça n'a pas toujours été facile de combiner la self-défense avec la fatigue d'une journée double, celle du travail et celle des enfants en ma qualité de maman.

Je me suis rendue compte que la peur de donner un coup ou de le recevoir a joué un rôle important sur ma formation psychologique et technique. J'ai appris à être plus attentive sur mes limites et celles de mes partenaires. Mon expérience personnelle s'en est accrue et m'a permis de comprendre plus facilement ce que l'autre ressent, de l'alerter et de le conseiller. Les techniques d'apprentissage permettent aux élèves la découverte de valeurs de respect et d'attention envers les personnes avec lesquelles ils «échangent» des coups.

Les démonstrations, les cours, les stages comme les voyages font partie aussi des moyens de communiquer sur la self défense. Ce sont des moments d'échanges, de partage qui permettent d'initier à la discipline M.A.D.MAX. grâce à la mise en avant de situations réelles d'agression : coup de poing, coup de matraque, agression au couteau ou au pistolet. Certes, les défenses ne sont pas toujours «jolies», mais elles sont

assurément efficaces. En self-défense, seul compte le fait de se sortir au plus vite et indemne, si possible, d'une situation.

En compagnie d'une autre élève du club et de mon professeur, j'ai eu la chance de me rendre au Japon. Durant dix jours, nous avons participé à un stage de perfectionnement de nos connaissances en self-défense. J'ai pu bénéficier des conseils de maître Masashi Yokoyama, fondateur du Koroho. Conseils qui m'ont été donné une seconde fois lors de sa venue dans notre club de Pordic (22). Très gros événement local et souvenir impérissable !

La self-défense est utile. On s'en rend vite compte lorsqu'on se trouve un jour confronté à une situation inconfortable. Ce qui fut mon cas à deux reprises. Ayant acquis une meilleure maîtrise «réactionnelle», j'ai pu éviter des situations «aux poings» qui auraient pu avoir des conséquences très graves. Grâce à la pertinence de mes propos et la gestion du stress de l'agresseur, j'ai contrôlé la situation et chacun est reparti de son côté. Ouf !

La Méthode d'Auto-Défense Maximale enseignée par Salem Roger Yahi m'a permis de prendre conscience de la valeur de la vie, de celle que je veux lui donner. Grâce à elle, je suis parvenue à une relation d'équilibre entre la maîtrise des techniques et mon propre besoin d'expression. C'est ma forme de «confiance en soi».

Ce n'est pas tout, ma pratique de la self-défense et le fait d'avoir trois enfants d'âge scolaire m'ont peu à peu amené à considérer que la self-défense - au même titre que les gestes aux premiers secours - devrait être enseignée à l'école.

Je remercie Salem pour son professionnalisme et ses encouragements. C'est un «transmetteur de volonté» ; je le remercie aussi pour son rôle auprès des enfants et, bien sûr, pour l'occasion qui m'est donnée de m'exprimer dans son livre.

Je souhaite que mon témoignage apporte une pierre de plus à la prise de conscience par nos institutions éducatives de la nécessaire promotion de la self-défense comme «une solution» possible pour aider à la réduction des agressions dans nos vies et nos relations.

Christelle Hénocq
Ceinture noire 1° dan
Ffkda et Fekamt

Le vendredi 27 mai 2011

Les livres traitant d'arts martiaux ou de self-défense ont l'habitude de réserver, en fin d'ouvrage, quelques pages qui montrent un nombre restreint de techniques dédiées aux femmes. On pourrait y voir l'effet d'une pensée réductrice : les femmes ne seraient pas en mesure de déployer la même intelligence technique, le même sens tactique que la gente masculine.

L'ensemble des tactiques et des techniques de self-défense doivent être adaptées au gabarit, à la taille, au poids de l'agresseur mais aussi à celui du défenseur. Aux circonstances aussi... Cette vérité s'applique aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

Il n'y a donc pas lieu de présenter un réservoir à capacité technique limitée en fin de livre pour résumer la self-défense féminine.

C'est la pensée de M.A.D.MAX..

Voilà pourquoi, nous avons privilégié l'expression du témoignage d'une femme pratiquante aguerrie depuis cinq ans.

Merci à toi Christelle.

L'auteur

M.A.D.MAX. en conclusion

Nous arrivons au terme de ce livre qui ne saurait contenir la totalité des tactiques et des techniques de la méthode M.A.D.MAX. mais il en constitue une excellente présentation.

Ce livre s'adresse à chaque personne qui, disposant pleinement de ses facultés mentales et physiques, à la responsabilité de sa propre protection défensive. La loi sur la légitime défense précise le cadre dans lequel peut et doit s'exercer cette protection. Mais avant d'en arriver à une telle solution, il y a la possibilité d'agir en amont.

La capacité à être conscient(e) de notre environnement a pour contrepartie de nous montrer vigilant(e). Cela signifie que nous devons apprendre à discerner les menaces potentielles avant qu'elles ne se présentent. Il faut observer et entendre le milieu dans lequel nous évoluons : la rue, un certain quartier, un parking, etc. Faire attention également aux rencontres qui se présentent à nous…

Par-dessus tout il faut "s'écouter", accepter d'entendre et mettre en application les mesures utiles lorsque notre petit voix nous déconseille d'aller dans telle direction, d'emprunter tel chemin… Oui, il s'agit bien d'intuition, qui n'est pas un vain mot. Elle s'affirme à nous d'autant plus qu'on prend l'habitude de l'écouter. Une sorte d'entraînement là aussi.

On peut aussi soit éviter, soit désamorcer verbalement les agressions potentielles avant qu'elles ne se transforment en une confrontation violente. Ce fut l'un des enjeux de ce livre qui vous dit comment faire pour éviter la mauvaise rencontre et empêcher l'agression.

Mais s'il n'est d'autre possibilité que de vous défendre contre des agresseurs à mains nues ou armées, ce livre a été également conçu pour vous aider à apprendre à vous défendre. Si mon vœu le plus cher est que jamais il ne doive vous servir, il en est un autre qui est de vous être vraiment utile si jamais vous deviez faire face à une agression physique.

Résultat d'années d'apprentissage de la self-défense aux plans théorique et pratique, ce livre est aussi un travail sur la façon d'enseigner aux autres à se protéger. Il condense des tactiques et des techniques qui peuvent être appliquées en situation de stress pour éviter violence, viol ou meurtre.

Les mises en situation présentées ici sont réalistes et vont du simple comportement hostile à des attaques potentiellement mortelles. Concrètes, elles sont issues des faits divers, ciment de la méthode M.A.D.MAX.

Cette méthode apprend à oser et à doser une riposte en cas d'agression. La réussite est là quand le cerveau gomme le verbe "subir" de son vocabulaire pour le remplacer par le verbe "riposter"… Alors, l'attitude mentale nouvelle devient un comportement défensif qu'une bonne forme physique, indispensable, matérialisera en un geste efficace.

Dernier avantage, la pratique de la self-défense M.A.D.MAX. exposée dans ce livre sert, nous le souhaitons, à l'éclosion d'une confiance en soi qui transforme le faible en fort, sans perte d'humanité, mais au contraire avec un regain d'ouverture envers autrui.

Pour joindre l'auteur :

http://madmax-self-defense.fr

selfdefense@madmax-self-defense.fr