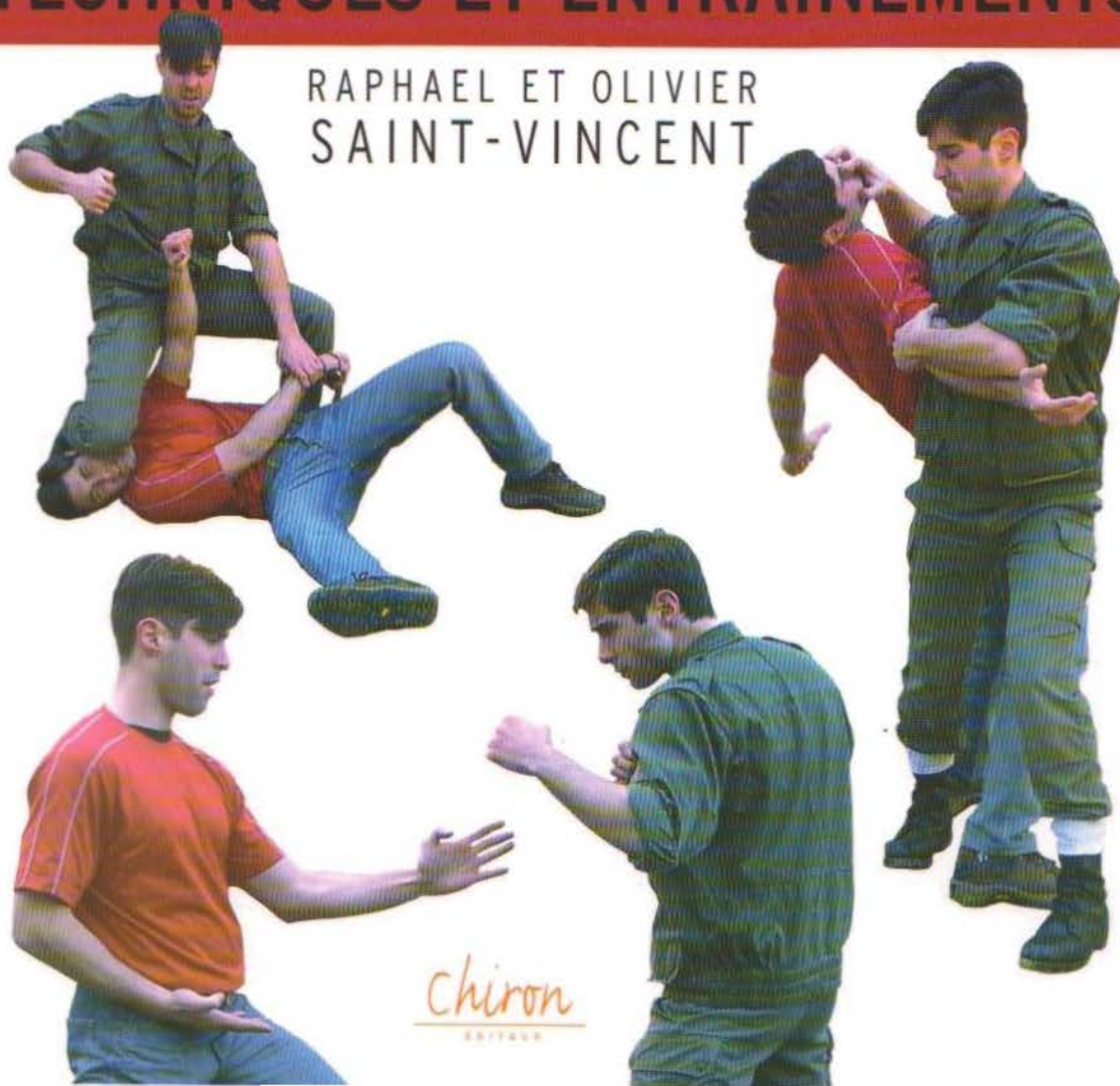


# LE CLOSE COMBAT

TECHNIQUES ET ENTRAÎNEMENTS

RAPHAEL ET OLIVIER  
SAINT-VINCENT



*Chiron*  
EDITIONS



RAPHAËL ET OLIVIER  
SAINT-VINCENT

# CLOSE-COMBAT

## ENTRAÎNEMENTS ET TECHNIQUES

---

Manuel



*À la mémoire de notre premier Président, Guy Miletto.  
Qu'il sache, là où il est, que nous ne l'oublierons jamais.*

*En hommage à nos Anciens qui nous ont toujours montré l'exemple.  
Qu'ils trouvent ici le témoignage de notre sincère gratitude.*

*En l'honneur de notre Famille, au service de laquelle nous sommes.  
Qu'elle accepte ici l'expression de notre profond respect.*

*« Sono vostro schiavo ».*


*Roland, nous n'en finirons point.  
Tant qu'il nous restera quelque tronçon au poing,  
Nous lutterons ainsi que lions et panthères.  
Ne vaudrait-il pas mieux que nous devinssions frères ?*

**Victor Hugo**, « *Le Mariage de Roland* »,  
*La Légende des siècles*, 1859.



# PRÉFACE

## À PROPOS DU CLOSE-COMBAT : « SOUVENIRS QUI PASSENT »

 Traiter en 2006 du close-combat, c'est réveiller les souvenirs de temps difficiles et, en quelque sorte, ramener le passé au présent. Si, au cours de la Seconde Guerre mondiale, les Alliés nous ont fourni les moyens matériels permettant de reprendre efficacement la lutte, ils ont également apporté, au moins aux unités d'élite (commandos, chocs, parachutistes, hommes des missions spéciales), une technique de combat extrêmement simple et d'une remarquable efficacité : le close-combat. Cette technique ne nécessitait aucune arme spéciale ni même une condition physique particulière, seulement la volonté de vaincre et de ne subir en aucun cas la loi de l'adversaire.

La connaissance des points les plus sensibles, fragiles du corps humain (yeux, oreilles, foie, parties génitales, etc.), l'enseignement de gestes et de procédés simples pour leur neutralisation, voire leur destruction, servaient d'évangile pour l'apprentissage de ces actions la plupart du temps exécutées à mains nues. En fait, une douzaine de « coups » et de « parades » jugés essentiels étaient enseignés. Une minorité d'utilisateurs a eu recours à cette technique en fonction des circonstances mais l'intérêt principal, évident, de cette formation, résidait pour tous dans l'acquisition indéniable d'une supériorité psychologique avec la certitude de pouvoir venir à bout des intentions de l'adversaire.

C'était il y a plus d'un demi-siècle.

Aujourd'hui, il n'y a plus d'ennemi désigné mais une insécurité mortelle qui ne cesse de croître. Sa permanence, sa multiplicité rendent insuffisante toute protection policière. Si la capacité offensive des tenants du close-combat recherchée en 1943 n'est plus de mise, l'aptitude à la défense est devenue, dans certains cas, une aptitude à la sécurité sinon à la survie.

Diverses écoles d'arts martiaux offrent des possibilités efficaces de défense, mais elles nécessitent un enseignement très élaboré, long, et donc coûteux. D'où la supériorité du close-combat qui, dans sa simplicité quasi instinctive rapidement assimilée, reste la technique la plus recommandable, la plus « à la portée » de ceux et de celles qui jugent bon de pratiquer la self-défense. Elle ajoute à des résultats pratiques éventuels, en cas de nécessité, cette tranquillité d'esprit, cette assurance qui permet d'aborder en toutes circonstances une situation délicate.

Comme le port de la ceinture de sécurité, devenu réflexe, a permis aux automobilistes d'échapper souvent à la catastrophe, il est éminemment souhaitable, dans le but d'échapper aux agressions de plus en plus nombreuses, de plus en plus graves, que l'apprentissage et le recours aux techniques du close-combat nourrissent les réflexes de ceux qui ne veulent pas subir.

**Commandant Raymond Muelle,**  
aspirant au bataillon de Choc (1943-1945),  
président de l'Amicale de la fédération  
des clubs de close-combat.





## LE MOT DU COLONEL : « ÊTRE HOMME EST FACILE, ÊTRE UN HOMME EST DIFFICILE »

Les arts martiaux me passionnent depuis mon plus jeune âge ; ils m'ont certainement aidé à m'engager au profit de la nation, de mon pays, et de mes concitoyens au sein de la gendarmerie française : le gendarme représente avant tout quelqu'un qui travaille dans son pays, pour ses concitoyens ; même si ma carrière m'amène ensuite à travailler à l'extérieur du territoire. Et protéger les concitoyens, c'est être en mesure de se battre avec efficacité pour eux le cas échéant.

Selon moi, l'art martial est différent du sport de combat : le premier étant une activité qui s'inscrit plus dans une façon de vivre que le second visant plus à l'obtention de titres et de médailles. Comme je l'ai écrit, « *l'important n'est pas de gagner mais de ne pas perdre* ». C'est un état d'esprit. Là où le sport de combat développe toujours cette volonté de gagner, l'art martial, dans l'absolu, ne vise pas à remporter une victoire sur les autres mais d'abord sur soi-même. Ce qui n'empêche pas qu'en pratiquant les arts martiaux, on puisse aussi être le premier... Et rester vivant, n'est-ce pas rester le premier vis-à-vis de soi-même : « *Le premier devoir d'une sentinelle est de rester vivante* » ? La démarche reste différente et je préfère celle de l'art martial, parce que la rue n'a pas de règle, contrairement au sport de combat dans un cadre compétitif. Et les règles peuvent quelquefois porter à conséquence dans la réaction que nous aurons lors d'une agression dans la rue. Et ce petit instant où l'on se rend compte que « la règle peut nous être préjudiciable » peut justement porter à conséquence. L'évolution de la criminalité aujourd'hui et ses corollaires, le sentiment d'insécurité et le sentiment d'impunité, nous confortent dans l'objectif de développer et de pratiquer des techniques de self-défense pour soi-même et pour autrui. Ce n'est pas un luxe, mais une nécessité, une obligation, voire un devoir pour les représentants de l'ordre chargés de la sécurité et de la paix publique. Mais l'entraînement physique va de pair avec celui du mental.

À travers ce que j'ai réalisé professionnellement, que ce soit dans les missions nationales ou internationales, dans les Balkans notamment, au profit des Nations unies, de l'OTAN ou du Tribunal pénal international pour l'ex-Yougoslavie, j'entretenais mon mental en permanence : il s'agissait très souvent non plus de vivre mais de survivre... Le simple fait d'arriver quelque part et d'observer ce qui se passe, d'être toujours prêt à réagir, est également une façon sérieuse de s'entraîner et de maintenir sa vigilance. Les opérationnels ne me contrediront pas ! Je crois que l'erreur, aujourd'hui, serait de penser que l'on ne s'entraîne que dans un dojo, ou encore dans une salle aménagée à cet effet...

C'est certainement à partir du moment où l'on quitte le dojo que l'on se doit de devenir véritablement vigilant, et que notre vigilance doit être quelque chose de



concret, de réel, de vivant. L'entraînement à la vigilance doit être permanent ; une remise en question incessante ; mais sans verser du tout dans le domaine de la psychose ni de la paranoïa ! Être vigilant, c'est être présent ; et être présent dans l'instant, c'est être conscient, vivre son présent, vivre sa vie. Nous sommes à une époque où les gens pensent vivre leur présent en pensant plutôt au « passé » et au « futur ». Je n'ai rien contre le passé – l'histoire –, et je pense que mes ouvrages, qu'ils soient dans le domaine des arts martiaux ou d'autres registres, le prouvent. Le passé nous offre énormément d'éléments, une richesse considérable. Mais c'est au présent qu'il faut les façonner, les conjuguer et les faire vivre. Le futur ne doit être pour nous qu'une motivation supplémentaire pour nous amener à développer ces techniques de combat afin de pouvoir un jour les transmettre en l'embrassant afin que ce futur devienne le présent, pour nous et pour les autres ; un présent protecteur et protégé, plein d'espoir...

Le mental doit se renforcer à travers le physique mais également à travers des mises en situation difficiles, des mises en situation de stress. C'est quelque chose qui ne se fait pas beaucoup aujourd'hui pour des raisons diverses. Mais il est possible de renforcer le mental des jeunes à travers certains exercices, à travers la concentration... pour ne pas leur mentir sur la réalité de la vie.

Le mental reste primordial en situation de guerre ; j'ai pu l'expérimenter à plusieurs reprises. L'un de mes meilleurs amis, René Muselet, blessé la première fois par balle à l'âge de 8 ans alors qu'il accompagnait son père résistant pendant la Seconde Guerre mondiale, puis blessés par balle à trois autres reprises en Algérie, a coutume de me rappeler avec modestie et sagesse, mais non sans une profonde affection, que sans le mental et le cœur, il est difficile de se transcender, que ce soit physiquement, psychiquement ou spirituellement. C'est aussi une affaire de respect.

Si l'on se respecte soi-même, on respectera les autres. Si l'on se respecte soi-même physiquement, on respectera les autres physiquement. Mais que signifie se respecter soi-même ? Cela veut dire se bousculer de temps en temps plutôt ou de rester couché un peu plus longtemps, aller courir ou aller frapper dans un sac, nager ou aller prendre l'air. Quand on n'a pas envie de faire quelque chose à certains moments, il faut se dire : « je n'ai peut-être pas envie, mais il y a des pauvres malheureux qui sont dans des chaises roulantes et qui donneraient tout ce qu'ils ont pour faire cinq minutes de course à pied ». Eh bien, moi, ça me remotive, en regrettant de ne pas pouvoir tous les amener avec moi ! C'est dans cet esprit-là qu'il faut que tout un chacun puisse reconsidérer ce qu'il est, avant de considérer ce que les autres sont. Je crois que c'est la voie sage : si nous sommes nous-mêmes dans un bon état d'esprit, un esprit positif, un esprit de vigilance, nous serons beaucoup plus à même d'aider les autres, et à faire face à notre quotidien et à ses surprises.

Comme l'a écrit un jour mon père, Raymond A. D. Carter, qui, à soixante-dix-huit ans met encore son kimono pour pratiquer l'aïkido deux fois par semaine : « *On com-*



*menge à être sûr de soi le jour où l'on ne cherche plus à paraître ce que l'on n'est pas. » Et je crois que c'est important : être soi-même, c'est d'abord se respecter puis respecter les autres, anonymes d'un jour qui nous offrent une parcelle de leur propre expérience.*

Ce sont ces anonymes-là qui font qu'un jour, un homme devient ce qu'il est. Comme le dit le proverbe chinois, être homme est facile, être un homme est difficile. Ce ne sont pas forcément les grands noms qui font les grandes carrières ; mais ce sont souvent ces anonymes qu'il nous faut apprendre à respecter, puisque, eux, par leur attitude et leur comportement, nous respectent. Il y a tout un cheminement qui se développe et se réalise à travers le respect que j'estime fondamental : rien de vraiment grand ne se fait sans le respect, que ça soit au niveau civil ou militaire, mais aussi dans les sciences et les autres domaines... voire au niveau de l'art : la musique – même s'il y a des gens qui improvisent de manière merveilleuse – passe d'abord par l'étude, l'assimilation et le respect d'un certain nombre de règles dont la prise en compte des notes. Et c'est à partir de ces bases que nous allons amener des individus à une rigueur pour ensuite s'épanouir totalement à travers des techniques, quelles qu'elles soient. Ne reste-t-on pas toujours un débutant quelque part ?

Si mes souvenirs sont exacts, le mot japonais *shodan* (titre pour la ceinture noire, premier dan) signifie « débutant » et non pas « expert ». Je pense que l'expert, c'est celui qui arrive au bout de sa vie et entier ; être un expert, c'est admettre que l'on continue d'être un débutant qui débute moins qu'avant chaque jour que Dieu lui donne. Mes aînés de l'aéronautique, puisque je suis également pilote d'hélicoptère et d'avion, aiment à dire : « Il n'y a pas de bons pilotes, il n'y a que des vieux pilotes ! » Ici aussi, il faut avoir cette sagesse-là et rester humble. De même, comme je l'ai souvent dit et écrit : « Il n'y a pas d'hommes forts, il n'y a que des hommes entraînés. » C'est en tout cas ce que m'a appris la vie : nous pouvons avoir tous les diplômes que nous voulons, si nous ne nous remettons pas en question chaque jour, nous perdons vite de cette force et de cette efficacité qui permettent de faire face à la « réalité réelle » et non la « réalité virtuelle » qui berce de plus en plus d'individus. Il faut se remettre en question tous les jours, physiquement, mentalement, psychologiquement et pourquoi pas artistiquement.

Au cours d'une agression, il nous faut avoir le « bon égoïsme », c'est-à-dire se protéger, se préserver. Il m'est arrivé d'avoir à faire face à plusieurs adversaires dans la rue : je n'ai pensé qu'à moi ! Même si c'était le plus souvent pour tirer quelqu'un d'autre d'une situation épineuse ou dangereuse. À nous de mettre tout en œuvre pour nous permettre de nous débarrasser de deux ou trois individus qui attaquent. Mais c'est d'abord se protéger (toujours pour rester en mesure de protéger les autres, le cas échéant). Et si je cherche à me protéger dans un cadre de légitime défense, je m'inscris vis-à-vis de mon agresseur dans une logique de défense légitime qui m'enjoindra à ne pas devenir, à mon tour, un agresseur.



En temps de guerre comme en temps de paix, à la fois moyen et but, ces quelques préceptes ont été, en substance, les outils de nos aînés. Développer l'art de se défendre soi-même afin de mieux défendre autrui.

Le présent ouvrage rend hommage à tous ceux qui, connus ou anonymes, nous permettent aujourd'hui de préparer en toute conscience le futur de nos enfants, en vertu de leurs œuvres dans le passé. À cet égard, ce livre constitue un mémorial qu'il nous faut ériger en leur honneur afin que subsiste le souvenir du présent plein d'espoir qui fut le leur et qui doit rester celui de nos descendants.


**Lieutenant-colonel Raymond H. A. Carter,**  
officier supérieur de la Gendarmerie nationale.





# AVANT-PROPOS

## LA LOI ET LE CLOSE-COMBAT

 La science du combat rapproché et les réflexes qu'elle génère pour la survie de celui qui la possède sont une plus value pour le guerrier de tous les temps. La sophistication des armes et leur puissance de feu n'ont, jusqu'à présent, jamais éliminé la confrontation finale d'hommes à hommes qu'exige parfois la prise de possession des positions adverses.

Dans mes souvenirs d'éducation militaire, l'apprentissage et la répétition jusqu'à leur maîtrise absolue, exigés par mes instructeurs commandos, d'une demi-douzaine de prises de close-combat, pouvant être mortelles, m'avaient permis de conforter en moi, ce sentiment d'immortalité et d'invulnérabilité que possède tout jeune homme dans une situation de guerre.

Bien qu'éphémère, ce sentiment n'aurait pu se maintenir sans la démonstration que l'homme dont l'arme s'était enrayée ou dont le chargeur était vide avait la capacité de devenir lui-même un vecteur de mort pour son adversaire ; ce qui fut souvent le cas pour moi et mes camarades.

Mais, tout cela est bel et bon, certainement avantageux voire nécessaire en situation de guerre ouverte, mais qu'en est-il dans un pays de droit écrit, en situation de paix comme la France démocratique et républicaine d'aujourd'hui ?

Malgré la maîtrise de soi qu'apporte à ses adeptes la pratique des arts martiaux, il faut craindre les réflexes conditionnés par une situation de tension, l'enchaînement et la rapidité des gestes de défense qui peuvent ne pas être admis par une législation précise et tatillonne en la matière.

En fait, il faut savoir que le législateur puis la jurisprudence ont établi des règles précises en matière de légitime défense à destination du citoyen français ordinaire.

L'action rapide considérée à tort ou à raison comme une action de légitime défense sera décortiquée par la suite dans toutes ses phases et dans un temps judiciaire, beaucoup plus long que les quelques secondes de l'action suscitée par la situation qui l'a déclenchée.

Voici donc ce qu'il faut retenir d'une façon générale, d'une action de légitime défense :

La légitime défense prévue par le code pénal assure l'impunité à la personne qui, pour repousser une agression actuelle, injuste, la menaçant ou menaçant autrui, commet une infraction à l'encontre de l'auteur de l'agression.



La légitime défense d'une personne suppose que les conditions suivantes soient cumulativement réunies :

- l'attaque est actuelle ou imminente ;
- l'attaque est injuste ;
- la riposte est nécessaire et mesurée (l'article 122-5 du code pénal précise que la justification est exclue « s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte ») ;
- la riposte est concomitante à l'attaque.

En résumé, la justification d'une action de défense est relativement simple quand elle concerne une agression injuste mettant en danger l'intégrité physique de soi-même ou de ses proches.

En revanche, il est plus complexe est de justifier une intervention du simple citoyen que vous êtes, pour la légitime défense des biens.

Le cas le plus courant est celui où les menaces de destruction, ou les destructions de biens, ne présentent pas de danger pour les personnes.

Dans ce cas, il est nécessaire et recommandé que votre action civique pour stopper celle du délinquant débute par une explication verbale pour qu'il s'enfuit ou pour qu'il se retourne contre vous pour vous permettre de riposter à proportion de son attaque.

Il faut constamment avoir présent à l'esprit que la défense contre l'atteinte à la propriété ne peut jamais être considérée comme légitime en tant que telle.

Même le fait de repousser, durant la nuit, un intrus escaladant ou fracturant une clôture, un mur ou une entrée de maison ou d'un appartement habité ne peut légitimer une défense musclée dans la mesure où il pourrait être établi qu'aucun attentat contre les personnes n'était à craindre.

Facile à dire et à écrire – ce que font le législateur et la jurisprudence –, mais pas facile à appliquer, quand grâce à la maîtrise des arts martiaux vos mains peuvent être considérées comme des armes par destination.

Paradoxalement, la maîtrise du close-combat par l'agressé, peut devenir une circonstance aggravante en cas de riposte disproportionnée à l'attaque qu'il subit.

Hauts les cœurs quand même !

**Claude Bardon,**  
 directeur honoraire des Services actifs de la Police nationale,  
 ancien directeur des Renseignements généraux  
 de la préfecture de police


1

# INTRODUCTION À LA PRATIQUE DU CLOSE-COMBAT



# INTRODUCTION À LA PRATIQUE DU CLOSE-COMBAT

## HISTOIRE DU CLOSE-COMBAT : « DE LA MANDCHOURIE À L'ÉCOLE POLYTECHNIQUE »

 Nous sommes le lendemain du 4 juillet 1904, en Mandchourie, au col de Motienling. Quelques heures plus tôt, s'est déroulé l'un des combats les plus sanglants de la campagne russo-japonaise. Mais contre toute attente, et notamment en dépit de leur entraînement offensif, de leur taille et de leur force physique avantageuses, les soldats russes n'ont pas su imposer leur domination. Les armées occidentales restent interloquées face à cet échec imprévisible et à cette inversion des rôles... Si le verdict est incontestable, l'explication semble tout aussi claire : les Japonais ont su combler leur lacune physique en mettant en œuvre des techniques appropriées aux chocs de la lutte corps à corps. En d'autres termes, une préparation spécifique leur a permis de vaincre.

### L'Orient face à l'Occident

Peu nombreux sont alors les militaires français qui acceptent de tirer un enseignement des affrontements du col de Motienling. Au surplus, pour l'opinion commune, la France a la première infanterie du monde. Ne s'agit-il pas d'une spécialité nationale de longue date : les Francs, dès leur entrée en Gaule, ont bien écrasé les légions romaines ; les Mérovingiens, pique à la main, finirent par soumettre les hordes d'Attila, aux champs catalauniques. Et tout cela, grâce à l'infanterie : *in pedite robur* ! La baïonnette elle-même a été inventée en 1523 dans le Midi de la France... à Bayonne, comme son nom l'indique : alors que les rois d'Angleterre et d'Aragon faisaient le siège de la ville, les Bayonnaises fixèrent des lames d'acier sur des bâtons pour continuer la lutte... Un siècle plus tard, le colonel Martinet, inspecteur de l'in-



fanterie française, introduira d'ailleurs officiellement cette « arme de choc » dans tous les régiments : une première mondiale dans l'histoire militaire.

Qu'on se souvienne encore du mot de cet officier autrichien qui, stupéfait par la déroute de ses troupes à Magenta le 4 juin 1859, conclut à la supériorité de nos zouaves et de nos chasseurs à pied en s'exclamant : « Ce n'est plus une manière de faire la guerre, mais plutôt une vraie boucherie. » On comprendra sans peine que ces qualités de fantassins aient été rapidement enrichies, par la suite, d'une savante méthode de combat sans arme, la Boxe Française Savate : dès le XVIII<sup>e</sup> siècle, les Maîtres et moniteurs français sont sollicités de toute part, de la Russie à la Suisse en passant par la grande Louisiane, pour faire des démonstrations de self-défense.

Dans ces conditions, comment expliquer ce génie japonais qui se manifeste en ce début de XX<sup>e</sup> siècle ? Peut-il égaler notre *furia francese*, notre art du bâton et de l'es-crime, transmis à nos voisins européens depuis des décennies ? Les Russes ne sont-ils pas destinés à l'emporter haut la main, ce 4 juillet 1904 ? Quant à ces Japonais, s'agit-il simplement de prédispositions naturelles ou bien y a-t-il autre chose... Et puis quelles sont les traditions guerrières de ces hommes du soleil levant ? Leur armée a-t-elle déjà mené des charges d'infanterie glorieuses ? Tels sont les doutes et les interrogations auxquels sont alors livrés nos militaires.

Depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, aux États-Unis comme en Europe, on entend pourtant parler d'une mystérieuse méthode de combat à main nue, d'origine nipponne, le « jiu-jitsu », littéralement « l'art de souplesse ». Il n'est pas rare de voir des mondains et des hommes de lettres dépenser des sommes d'argent importantes pour s'initier aux secrets de cette méthode de combat héritée des samourais. Faut-il rappeler que nous sommes à la Belle Époque, et que l'Orient, et notamment le Japon, sont à la mode... Avec cet engouement de la société civile, le « mystère japonais » tend à se propager, ses techniques de combat à devenir de plus en plus sulfureuses... jusqu'à l'intervention, pour ainsi dire *manu militari*, d'un officier d'artillerie qui révèle sans ambages, dans un livre daté de 1905, *ce qui fait des Japonais les adversaires les plus redoutables du monde*. On y trouve des éclaircissements concernant le jiu-jitsu et, indirectement, la réponse au problème posé par l'affrontement de Motienling. À l'origine de cette publication, le commandant L. Ferrus directeur de la *Revue Artillerie*, diplômé des Langues orientales, et... ancien élève de l'École polytechnique.

## Le commandant Ferrus, militaire et scientifique

En vertu de sa formation, le commandant Ferrus est un « x » perfectionniste, animé d'un esprit critique et positiviste. Pratiquant l'équitation et le cyclisme avec assiduité, il éprouve le besoin d'apporter quelques remarques de bon sens au sujet du jiu-jitsu qui ne se résume pas, selon lui, à des « coups d'Apaches » comme certains se plaisent à le présenter. Dans la tradition de l'École militaire de Joinville qui, depuis



le règlement d'octobre 1893, a pour objectif d'associer systématiquement l'éducation du corps à celle de l'esprit, le commandant Ferrus voit dans le jiu-jitsu « une gymnastique capable de donner à l'homme le développement le plus harmonieux et le plus complet à tous les points de vue qu'il soit possible d'imaginer ».

Ce faisant, son besoin de démystifier et de rationaliser une pratique obscure et confidentielle se transforme en une démarche d'ambassadeur du jiu-jitsu, avec pour dessein la promotion « d'une méthode complète d'éducation physique ». C'est pourquoi, de 1905 à 1909, s'adjoignant le service de l'un de ses hommes, le capitaine d'artillerie J. Pesseaud, le commandant Ferrus éditera plus de quatre ouvrages sur le jiu-jitsu. C'est d'ailleurs sous l'influence de cet illustre militaire, que Pierre de Coubertin, l'inventeur des jeux Olympiques modernes, évoquera dans sa *Gymnastique utilitaire* (1906), le jiu-jitsu comme « une escrime éminemment utilitaire puisqu'il apprend à mettre très vite et avec peu d'efforts l'adversaire hors de combat ». Le jiu-jitsu jouit alors d'une forte popularité dans les armées : plusieurs exhibitions sont organisées à Joinville où se trouve l'École de Gymnastique militaire. Il est bon de rappeler que, à cette époque, le futur initiateur du close-combat, W. E. Fairbairn, vient tout juste d'avoir sa majorité : il n'est pour l'instant qu'un jeune engagé de l'armée britannique. C'est pourquoi, l'on ne sera pas surpris d'apprendre que c'est au commandant Ferrus, et non à W. E. Fairbairn, que l'on doit le principe de la « déloyauté » en combat : dans le cadre de la mission, au cours d'un affrontement au corps à corps, tous les moyens sont bons pour vaincre l'ennemi. Notons que « la fin justifie les moyens » est, dans les années 1900, une pensée révolutionnaire. À vrai dire, les militaires du début du siècle sont encore emprunts de culture de chevalerie : on pratique l'escrime au sabre, on monte à cheval, et le combat est un art noble. Noblesse oblige... à rester digne de ses ancêtres. Dans ces conditions, on conçoit aisément que le chemin, pour passer d'une conception « courtoise » à une méthode « immorale » de faire la guerre, fût difficile !

## Le jiu-jitsu et l'origine du close-combat

Si l'armée française, avec l'École normale de gymnastique et d'escrime, lui accorde d'emblée la place qui lui revient, la police ne tarde pas à s'intéresser elle aussi au jiu-jitsu : à partir de 1906, grâce aux connaissances de l'inspecteur Buvat, les policiers sont eux aussi instruits à « l'art souple ». Le début de la Première Guerre mondiale approche et le combat à main nue va prendre une importance que l'on ne saurait nier : d'une tranchée à l'autre, la guerre de position donnera lieu à des affrontements d'une violence indescriptible. Le jiu-jitsu, pratiqué par les guerriers féodaux japonais pendant des siècles, devient alors un moyen de survivre pour le militaire du soleil... couchant. Tandis que la dimension universelle du jiu-jitsu s'affirme, les fondements du close-combat sont posés.



La suite de l'histoire nous ramène en Chine, là où tout avait commencé. Le militaire britannique W. E. Fairbairn y a été affecté par son commandement et lorsque son contrat avec l'armée prend fin, il décide de prolonger son séjour en s'engageant dans la police de la ville de Shanghai où l'on recrute activement. La présence des Occidentaux en Chine est, en effet, menacée par une partie de la population qui nourrit des sentiments xénophobes et antidynastiques : au cours de l'été 1900, les chrétiens ont été exterminés à l'intérieur du pays et les légations étrangères assiégées à Pékin par les paysans du Nord, appelés Boxers, parce qu'ils pratiquent une boxe sacrée traditionnelle.

Cette « Révolte des Boxers » marquera les esprits des Occidentaux expatriés, à commencer par celui du jeune W. E. Fairbairn. Et l'impuissance de sa hiérarchie face aux agressions quotidiennes que subissent les policiers municipaux le pousse rapidement à s'intéresser aux moyens de lutter, au plan pratique, contre toutes les formes du crime. Il se spécialise donc dans l'ensemble des techniques qui peuvent permettre aux agents de se défendre efficacement : le tir à l'arme à feu, mais aussi le combat à main nue, passent au centre de ses études et de ses préoccupations.

Dans le sillage du commandant Ferrus, il comprend que le jiu-jitsu est un art martial complet et que ses origines lointaines sont justement à chercher du côté de la Chine. Pendant plusieurs années, il travaille à une synthèse moderne du jiu-jitsu japonais et du kung-fu chinois et, dès l'entre-deux-guerres, est à même d'instruire plusieurs centaines d'hommes à ses propres techniques de combat rapproché. C'est à cette époque que le terme « close-combat » aurait été utilisé pour la première fois, vraisemblablement à l'instigation de W. E. Fairbairn, devenu chef-instructeur de la police municipale.

## Diffusion et disparition du close-combat

La Seconde Guerre mondiale donnera la possibilité à W. E. Fairbairn de rentrer en Europe pour former les services spéciaux Alliés à ses méthodes de neutralisation, testées dans les rues de Shanghai. Plusieurs promotions de gradés britanniques et américains, initiés aux arcanes du close-combat, seront ensuite projetées sur différents terrains d'opérations. La jungle de Birmanie, les plages des îles du Pacifique, les faubourgs d'Orel ou de Jitomir connaissent ainsi des actions de type commando où l'on tue par surprise et bien souvent à main nue. Dès 1943, les Anglo-Saxons entreprennent de former les Français à cet art du combat non conventionnel : nos troupes parachutistes découvrent à ce moment-là une vingtaine de « coups d'attaque » et de « coups de défense » efficaces, mais rudimentaires.

Rudimentaire, le close-combat l'est techniquement, mais sa finalité est ailleurs : donner confiance au soldat ; mieux encore : le doter « d'un sentiment de supériorité psychologique », comme le révélera plus tard le commandant Raymond Muelle, alors aspirant au 1<sup>er</sup> bataillon de choc. N'oublions pas que ces hommes, appartenant à des



petites unités commandos, sont engagés dans des luttes clandestines, souvent bien au-delà des lignes ennemies... Le close-combat contribue, chez le parachutiste spécialisé, au développement de qualités déterminantes pour la réussite de ses missions : l'endurcissement, le calme et le sang-froid.

La guerre terminée, les militaires formés à ces techniques de combat rentrent dans leurs pays respectifs. Dès lors, chaque État-major constitue sa propre doctrine de lutte sans arme. Mais tous, à l'exception des Anglais, choisissent de changer la dénomination de cette méthode : il s'agit en effet de retrouver une identité nationale mise à mal... Les Russes reviennent à leur *Sambo* et les Américains partent pour la Corée avec le *Hand to Hand Combat*. Mais, en substance, rien n'a changé : l'on retrouve les principes élémentaires du jiu-jitsu, préconisés par le commandant Ferrus, adaptés à la réalité d'un conflit du XX<sup>e</sup> siècle. En France, le 3<sup>e</sup> Bureau choisit simplement de traduire le terme *close-combat* : c'est ainsi que le « combat rapproché » voit le jour en 1947. Le close-combat est alors volontairement mis aux oubliettes...

Associé à des temps où la vie, pour ne pas dire la survie, fut difficile, le close-combat disparaît donc de la vieille Europe aussi vite qu'il était apparu. En outre, la diffusion de ces « coups de vices » ne semble nullement souhaitable pour une société alors en pleine reconstruction et des populations encore sous le choc de plusieurs années d'occupation. C'est pourquoi, la disparition du close-combat ne fâche personne. Au sein des unités spécialisées dans les années 1960, l'entraînement au combat à main nue permettra surtout aux personnels de se préparer à la vie de prisonnier à l'extérieur du territoire : on y aborde, plus que les parades ou les ripostes, les moyens d'évasion d'un cachot et ceux de résistance à un interrogatoire.

Selon certaines rumeurs, le mot lui-même sera frappé quelques décennies plus tard d'une interdiction officielle, prononcée par un président de la V<sup>e</sup> République, acteur de la période troublée des années 1940. Et puis, le rôle des militaires évolue d'année en année. On ne parle plus de « guerres », mais de « crises ». Le soldat se doit de respecter le cadre légal de la légitime défense. À cet effet, la doctrine n'envisage plus de « combat conventionnel à un contre un », et le principe de « tuer ou être tué » devient caduc. Le close-combat « de papa » n'est plus !

## La renaissance du close-combat

On l'a bien vu : l'histoire du close-combat aura toujours été liée à celle du monde militaire. Et sa renaissance, bien qu'elle eût lieu au sein de la société civile, en atteste. Il est vrai que le close-combat connaît un deuxième souffle, dans le courant des années 1980, grâce à un homme d'arme, ou plutôt à un « gens d'arme », Raymond H. A. Carter, aujourd'hui lieutenant-colonel de la Gendarmerie nationale. Sa démarche consistera à envisager le combat à main nue sous toutes ses dimensions et dans toutes ses situations. En cela, il renoue avec la conception pragmatique du close-combat, développée par les chocs et les commandos. Animé d'un esprit de



recherche comparable à celui du commandant Ferrus, le lieutenant-colonel Carter publiera le résultat de son travail au début des années 1990. Ses ouvrages lui permettent de contribuer, avec humilité, à l'éducation de tous, militaires et civils.

S'appuyant sur les principes séculaires des arts martiaux, il développe des techniques nouvelles comme le combat aquatique mais aussi des concepts originaux comme « l'esprit de vigilance », à la fois savoir-faire et « savoir-être » du combattant. On est bien là en présence d'une vision éclairée du combat rapproché. Certains voient même dans le lieutenant-colonel Carter le père du close-combat moderne, représenté aujourd'hui par la Fédération des clubs de close-combat (FCCC).

Héritière des faits d'armes des soldats ayant usé du close-combat en opérations, la Fédération des clubs de close-combat est un organisme civil fondé en 2000 par un médecin militaire retraité, le lieutenant-colonel Miletto, et un élève de l'École polytechnique, M. Nicolas Descoqs. Symboles du lien qui doit exister entre les anciens et les plus jeunes, MM. Miletto et Descoqs entreprirent de faire un inventaire du close-combat tel qu'il était pratiqué dans les années 1940, en vue de l'amender et de l'adapter aux besoins de la vie civile du XXI<sup>e</sup> siècle. Dans les plus pures traditions scientifiques de l'École polytechnique, les procédés de combat furent revus à la lumière des principes de la physique mais aussi des mécanismes émotionnels de l'être humain. Rappelons que le lieutenant-colonel Miletto était professeur de médecine, agrégé en neuropsychiatrie. En outre, le projet pédagogique de la Fédération restera conforme à la conception de l'éducation physique du commandant Ferrus : dans la doctrine, rédigée en 2001, il est bien fait état du souci de donner aux élèves « le développement le plus harmonieux et le plus complet à tous les points de vue qu'il soit possible d'imaginer. ». Loin de toute image stéréotypée, le close-combat moderne s'apparente moins à une méthode de défense que comme un moyen susceptible d'amener au plus au point ce qui constitue l'homme : le corps et l'esprit.


De la Mandchourie à l'École polytechnique, de l'Orient à l'Occident, d'une vision empirique de la connaissance à une conception rationnelle de l'existence, les échanges seront fréquents, les va-et-vient nombreux. Dans l'Asie du début du XX<sup>e</sup> siècle, la transmission du savoir est encore orale et fondée sur l'expérience... À la lumière de l'esprit critique de nos militaires scientifiques, les arts martiaux traditionnels connaîtront des transformations lentes et progressives sous le signe de la raison et de la logique. Successivement, le jiu-jitsu, le kung-fu, et le judo seront assimilés puis intégrés à une méthode de combat adaptée à une vision occidentale de la guerre : le close-combat verra peu à peu le jour au cours de la première moitié du siècle dernier. Plus de vingt ans après la fin de la Seconde Guerre mondiale, il fera même intrusion dans la langue française (1966). Et son absence du paysage des sports de défense en France pendant plus d'un demi-siècle, de 1947 à 2000, n'a pas pour autant endommagé son éternelle jeunesse et son étonnante actualité.



## LA FINALITÉ DU CLOSE-COMBAT

*Mes amis, joignez l'ennemi, ne tirez point,  
c'est aux poltrons de le faire !*

**Charles XII** à ses Suédois.

 Force est de constater que, depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale et les faits d'armes des premières unités commandos, le close-combat est devenu une réalité historique. Son importance est telle que l'on serait porté à l'emphase pour dire sa grandeur. Qu'il soit vitupéré en raison de son potentiel de violence ou encensé pour ses dons d'efficacité, tout un chacun le connaît de près ou de loin. Encore faut-il rectifier quelques conceptions erronées à son endroit.

Tout d'abord, en ce qui concerne sa naissance, il convient de rappeler que si le close-combat a été largement diffusé en Europe alors que la lutte contre l'armée nazie faisait rage, ses origines trouvent leur point de départ dans un passé plus ancien. Bien sûr nous pourrions remonter aux Jeux olympiques grecs, en ces temps reculés où les règles de la Boxe obligeaient les opposants à ne frapper que la tête ; bien sûr nous pourrions énumérer avec lyrisme l'épopée de nos prédécesseurs, les *gladiatores* de la Rome impériale ou encore les chevaliers de Charlemagne ! Mais il nous suffira simplement de citer le nom de deux militaires, l'un français, l'autre anglais, nés à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Il s'agit du commandant d'artillerie L. Ferrus et du major W. E. Fairbairn. On doit au premier d'avoir introduit le jiu-jitsu en France dès 1905, et au second d'en avoir fait une synthèse adaptée aux impératifs des conflits en zone urbaine pour l'Empire colonial britannique, au milieu des années 1920.

Cette paternité suffit à souligner que le close-combat est une « chose de soldat » au sens où il concerne directement ses centres d'intérêt. À vrai dire, il n'est que de se souvenir du XVIII<sup>e</sup> siècle, peu avant la Révolution : l'homme du rang pouvait alors suivre, s'il le souhaitait, une instruction à l'escrime (qui comprenait des cours de gymnastique, de self-défense, et de bâton) à condition qu'il s'acquitte d'une somme d'argent... C'est dire la foi et la motivation du militaire de l'époque qui devait payer pour s'entraîner au combat rapproché !

Le close-combat, une technique de soldat ! L'affirmation laissera indifférent le Monsieur Tout le monde du XXI<sup>e</sup> siècle : en quoi le close-combat diffère d'un art martial ou d'une simple école de self-défense ? La réponse est simple et sans appel : le close-combat s'en différencie aussi bien par la lettre que par l'esprit. Pour ce qui est de la forme : le champ d'intervention du close-combat ne se limite pas aux réactions pour contrer une attaque ennemie mais envisage également les moyens d'actions pour anticiper et avorter un conflit à venir. Or, comme la mise en œuvre d'une action/réaction est une conception purement militaire et que c'est par ailleurs la pierre angulaire du close-combat, il n'est pas utile d'aller plus avant dans notre démonstration.



En ce qui concerne le fond, le close-combat ne professe pas une spiritualité zen comme le font les arts martiaux, ni une certaine déontologie, à la différence de la self-défense. Comme son nom l'indique, le close-combat n'a qu'une seule finalité : le combat. Et le combat, il faut bien l'admettre, est une préoccupation spécifiquement militaire. Loin du cadre sportif, où la prévalence est donnée aux règles et à certaines contraintes qui permettent l'organisation de compétitions, le close-combat ne vit que ce pour quoi il a été inventé.

Est-ce à dire que le close-combat est dépourvu d'esprit ? Certains de ses détracteurs n'ont pas hésité, il y a peu, à s'ouvrir publiquement de leurs doutes... pour condamner « la violence » des entraînements de close-combat. Autant reprocher au soleil de briller ou à la terre de tourner ! Un affrontement physique, quel qu'il soit, est violent, tout au moins au plan psychologique. Laisser croire qu'un exercice timoré, trop frileux, permet de s'y préparer est criminel. C'est pourtant l'illusion qu'entretient l'ensemble des self-défenses aujourd'hui en se parant de techniques prétendument dangereuses. Ce qui permet de ne pas pratiquer ces dernières pour des « raisons de sécurité » et d'obtenir de manière indirecte l'effet recherché : éviter à tout prix de faire de simples combats de boxe à l'entraînement ; ou encore d'abîmer sa plastique de modèle de mode...

L'esprit du close-combat n'a aucun point commun avec cette démarche bien pensante et complaisante, en vogue depuis le milieu des années 1980 : un entraînement dur et rude permet d'aguerrir l'esprit, de le rendre plus fort, et de lui laisser prendre conscience des risques encourus aussi bien à l'entraînement que sur le terrain. En un mot, le physique doit façonner le mental, et non l'amollir. En cela, le close-combat a bien conservé le but humaniste que le colonel Amoros (1770-1848), à l'origine de l'école militaire de gymnastique – l'École de Joinville – avait donné à son éducation physique : « La gymnastique est la science raisonnée de nos mouvements, de leurs rapports avec nos sens, notre intelligence, nos sentiments, nos mœurs et les développements de nos facultés ».

En maints endroits, le close-combat est donc là où l'on ne l'attend pas. Et l'objet du présent ouvrage est de combler une lacune dans l'édition française qui, jusqu'à ce jour, n'avait jamais consacré d'étude à ce sujet. Le lecteur trouvera ici non seulement un traité technique mais aussi, en contrepoint, un certain nombre de perspectives et de témoignages de nature à éclairer le propos général qui est bien la promotion du combat au sens noble du terme... le combat sans arme.



## LA PÉDAGOGIE DU CLOSE-COMBAT : « L'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ EN MILIEU ISOLÉ »

### ■ Une « révolution » pédagogique

**Ce livre répond à un besoin :** celui de s'entraîner seul, en tout lieu, en toutes circonstances, quel que soit le mode de vie, quels que soient les moyens à disposition : il s'adresse aussi bien au soldat sur un théâtre d'opération, coupé de tout, qu'au citoyen immergé dans la vie quotidienne, noyé dans le sempiternel schéma du « métro-boulot-dodo », incapable de trouver un instant pour se rendre à une salle de cours. Autrement dit, la méthode pédagogique du close-combat permet de s'entraîner seul alors que l'on se trouve dans un milieu isolé.

**Cet ouvrage met aussi un terme à une logique éditoriale traditionnelle qui consistait à donner aux lecteurs un support ignorant l'entraînement personnel :** une liste de techniques s'enchaînant sans ordre apparent et nécessitant absolument un partenaire. On voyait bien la triple gageure :

■ Apprendre, par l'intermédiaire d'un livre, des techniques apprises habituellement en cours collectif : difficile !

■ Enseigner ces mêmes techniques à un proche, avec l'incertitude de les avoir assimilées correctement : malaisé !

■ Trouver le temps et le matériel pour s'entraîner à deux, c'est-à-dire faire correspondre deux emplois du temps, régulièrement, dans l'année : impossible !

Si cela ne faisait guère de sens pour le lecteur isolé, cela n'en faisait pas non plus pour le pratiquant, inscrit dans un club... puisqu'il avait déjà un professeur. Tout au plus l'ouvrage faisait office d'aide-mémoire.

**Prenant le contre-pied de cette tradition pédagogique, nous plaçons notre livre sous le signe de la liberté en faisant du lecteur son propre professeur :**

■ Liberté dans le temps d'entraînement : pas d'horaire contraignant ; on pratique aussi longtemps qu'on veut, à une époque où l'optimisation de l'instant est sans cesse recherchée. Ici 5 minutes par jour, minimum.

■ Liberté dans la manière : on se construit des entraînements sur mesure. De faciles à très durs ; techniques, souples ou violents, tout en force. C'est selon son humeur.

■ Liberté dans l'espace : peu d'espace est requis. Une pièce de deux mètres carrée suffit.

■ Liberté de moyens : aucun matériel conséquent n'est nécessaire ; ce sont des objets de votre quotidien, à portée de main qui sont convoqués : chaise, mur, chaussure, chiffon...



- Liberté physique : pas besoin de partenaire ; chose qui demande souvent l'impossible : faire coïncider deux emplois du temps.
- Liberté pédagogique : si la moindre question fait jour dans votre esprit, le Bureau Instruction de la FCCC est là pour vous répondre dans la journée ([osv@close-combat.org](mailto:osv@close-combat.org)).

## Plusieurs manières de lire ce livre, une seule manière de s'entraîner

### A) Une lecture rapide

« Le lecteur rapide » se servira uniquement des photos pour comprendre les « applications opérationnelles », et ainsi gagner du temps sur une lecture exhaustive de la technique, mettant à profit les tableaux récapitulatifs pour accélérer sa formation. Ce niveau de lecture demande de grandes qualités d'assimilation, puisque le contact avec le texte est réduit à sa portion congrue. Une connaissance des fondements du close-combat est requise.

### B) Une lecture classique

« Le lecteur classique » procédera à la lecture des textes techniques dans leur totalité, cherchant à comprendre le détail des « applications opérationnelles » étayées, s'imprégnant de l'esprit et de la lettre de chacune, exploitant également les tableaux récapitulatifs, mais cela après avoir pris connaissance des « Entraînements physiques » et des « Entraînements psychologiques ».

Ce niveau de lecture requiert moins de compétences que le précédent : en effet, le texte pallie les difficultés de compréhension suscitées par une vision photographique des techniques.

### C) Une lecture consciencieuse

« Le lecteur consciencieux » ajoutera à la lecture classique celle des « introductions », ainsi que celle des « témoignages et documents » en fin d'ouvrage. Cette mise en perspective de l'entraînement personnel avec les analyses plus intellectuelles du close-combat est la seule manière de réellement apprendre quoi que ce soit au cours de sa lecture.

Ce niveau de lecture n'exige aucune connaissance antérieure de la discipline du close-combat : tout un chacun peut lire ce livre sans n'avoir jamais entendu parler de combat ou d'art martial.

Quel que soit le niveau de lecture que vous choisissiez, n'hésitez pas à tout moment à contacter le Bureau Instruction de la FCCC : [osv@close-combat.org](mailto:osv@close-combat.org)



## Comment se servir de ce livre ?

### A) Les conditions d'entraînement

**Pendant combien de temps :** 5 minutes. Vous ne pouvez pas vous défiler devant ces cinq petites minutes, que d'ailleurs vous pouvez réduire à quatre, trois ou deux minutes, si votre amour-propre le permet.

**Quand :** le matin au saut du lit, quand vos yeux sont à peine ouverts et que le ventre est vide.

**Où :** chez vous, à un endroit où il y a au moins deux mètres carrés.

**Avec qui :** tout seul, comme un grand, pour une fois.

**Avec quoi :** votre volonté et votre détermination.

### B) L'entraînement pas à pas

Parce que votre forme physique est l'une des conditions majeures de votre niveau en combat, nous vous conseillons de faire précéder chacun de vos entraînements de close-combat de tests physiques. Ces derniers consistent à exécuter votre maximum de tractions de bras en pronation, de flexions de jambes, de pompes, et d'abdominaux, sans temps de repos. Reportez-vous au tableau ci-après pages 38, 39 pour vous situer.

**1. Avant toute chose, (re)lisez le tableau « récapitulatif d'entraînement » :** il est bon de l'avoir lu la veille et d'avoir globalement mémorisé les exercices. Souvenez-vous, vous êtes votre propre professeur, il s'agit de bien comprendre les différentes étapes pédagogiques afin de pouvoir « réaliser » correctement les exercices qui s'y rapportent. Si vous les découvrez au moment de l'entraînement, vous risquez de perdre un temps considérable, d'autant que c'est le matin et que vous n'êtes peut-être pas vraiment réveillé.

**2. Travaillez les trois étapes chacune séparément,** en suivant à la lettre les recommandations qui sont faites, ou bien dans la rubrique « Entraînements physiques », ou bien dans la rubrique tableau « récapitulatif d'entraînement ». Durant ces moments, ne négligez pas le travail de visualisation, qui est aussi, si ce n'est plus, important que la technique. Remarque : si, par hasard, un exercice échappe à votre sagacité, ne perdez pas du temps à vous faire violence, contactez le Bureau Instruction : [osv@close-combat.org](mailto:osv@close-combat.org)

**3. Enfin, étirez, durant trente secondes, les muscles qui ont été mis en jeu** (ce livre n'est pas un livre d'étirement, vous devrez donc chercher tout seul la manière de vous y prendre...). Allez à la douche le cœur plein d'allant avant la journée qui vous attend !

### C) Votre planning

Nous vous conseillons de suivre votre progression personnelle un crayon à la main et de cocher ainsi les différentes étapes que vous avez atteintes.



**1. Idéalement, à raison d'un enchaînement par jour**, en excluant les samedis et dimanches pour des « révisions » ou d'autres activités sportives, vous devez terminer votre « noviciat » en 4 semaines – un mois.

**2. Pour votre « initiation »**, il vous faudra encore un mois de répétitions d'enchaînements.

**3. Pour votre « entraînement »**, un troisième mois sera le bienvenu.

Ainsi, en 12 semaines, soit un trimestre, le quart d'une année, 90 jours, vous êtes opérationnel pour votre défense personnelle et celle de vos proches. Vous avez, par la même occasion, entretenu votre forme physique et joint l'utile à l'agréable.

Pour les plus motivés, le Bureau Instruction a prévu la possibilité de « doubler » la dose, c'est-à-dire, d'ajouter 90 jours d'entraînements supplémentaires aux 90 jours d'entraînements accomplis : le fait de refaire le travail permet réellement d'automatiser les mouvements et de les assimiler totalement. Cela permet aussi de jouer sur l'intensité des entraînements, de s'inventer des variantes personnelles, d'approfondir ses connaissances...

Avant de vous lancer à corps et cœur perdu dans l'entraînement, prenez encore la peine de lire ces quelques lignes qui expliquent les différentes rubriques des appli-ops (applications opérationnelles)

## Comprendre les rubriques

### A) Étape initiale

Elle décrit ce dont on ne parle jamais dans les cours d'arts martiaux : comment en vient-on « aux mains » ?

Cette étape passe en revue tous les critères d'actions : pourquoi agir à ce moment-là ? Où situer son attaque ? À quel moment ? Sur quel type de personnes l'enchaînement fonctionnera-t-il ?

Par ailleurs, une place est faite à la stratégie : cela permet au combattant d'avoir une pleine confiance en sa technique ; il sait que les risques d'échec sont très faibles.

Un temps est accordé, bien entendu, à l'entraînement : en effet, même s'il ne se passe pas grand-chose durant cette étape, il est important de bien préparer votre assaut.

### B) Les autres étapes répondent toutes à la même structure

■ « Descriptif technique » : comment réaliser concrètement et correctement votre technique.

■ « Stratégie opérationnelle » : dans quelle mesure l'appli-ops est « infaillible », car une bonne stratégie permet au combattant d'être confiant et serein.

■ « Entraînement physique » : les manières de réaliser vos exercices préparatoires au combat.

■ « Entraînement psychologique » : c'est là votre préparation mentale au combat. Il s'agit de vous représenter, le plus fidèlement possible, les images décrites par le texte, tout en réalisant vos enchaînements. Souvent violentes, elles sont destinées à mettre sous les yeux de l'élève le choc émotionnel que constitue un affrontement sans règle.

■ « Gros plan » : dans cette rubrique, il s'agit d'éclairer le « descriptif technique », ou de mettre en valeur certains détails d'importance.

### C) Le « Récapitulatif d'entraînement »

Il s'agit d'avoir une vue synthétique des entraînements physiques et psychologiques, même si pour cela même, ces derniers ont été légèrement modifiés. Ainsi présentés, vous pouvez facilement les emporter partout avec vous, dans votre poche, en voyage, chez des amis, en bivouac, c'est selon...


Enfin, un dernier conseil. Gardez à l'esprit que votre réussite, dans l'entraînement au close-combat, repose sur un principe de base : la répétition. Seule la répétition vous permettra d'acquérir des réflexes et d'être conditionné pour un combat physique. C'est pourquoi, nous vous invitons à répéter, à répéter, et à encore répéter les techniques. D'abord en suivant à la lettre les indications pédagogiques puis en exécutant dans le vide (il s'agit du *shadow* en boxe) inlassablement chaque technique le plus vite possible. Le plus souvent possible.



## LA PSYCHOLOGIE DU CLOSE-COMBAT : « DU COUP AU CONCEPT, PRINCIPES DE BASE POUR UNE PSYCHOLOGIE DU CLOSE-COMBAT »

*La moitié du mal vient de sa nouveauté.*

**Sénèque**, Lettres à Lucilius, LXXVI, 33-34.

 **Il faudra un jour oser le dire** : il y en a qui sont doués pour le combat, et d'autres non. Certains pourraient apprendre par cœur toutes les techniques que les arts martiaux ont portées en leur sein, ils n'en demeureraient pas moins incapables de mener un combat à leur avantage, saisis par la stupeur d'un affrontement soudain, injuste, et incroyable, paralysés par la sueur froide, le sang, et l'adrénaline d'un conflit réel.

**À cela, rien d'étonnant.** Car le combat n'a pas grand-chose à voir avec un savoir, ni même un savoir-faire rationnel, appris sagement dans la quiétude d'un dojo, mais, plus manifestement avec les mystérieux et extraordinaires agencements qui se font et se défont dans le cerveau. Plus véritablement avec l'inconscient qu'avec le conscient, avec un état psychique qu'avec une accumulation froide de connaissances. Plus avec la nature qu'avec la culture. C'est pourquoi les philosophies orientales, sur lesquelles s'appuient les Arts Martiaux traditionnels, n'ont cessé de prendre des animaux pour modèles : le dragon, l'aigle, le loup fonctionnent comme des idéals pour l'apprenti guerrier. Car l'animal, lui, n'a pas d'arrière-pensée, pas d'hésitation. Tout entier dans l'action, dans l'efficacité du geste.

**Pour les humains que nous sommes, c'est là un paradis perdu.** À nous, il nous faut composer avec nos sentiments, nos émotions, nos affects, nos traumatismes. L'humain ne peut se débarrasser aussi facilement de lui-même et de son humanité. D'où l'objectif de l'éducateur du guerrier : « le faire sortir de lui-même », le guider sur les voies de l'instinct en le lançant vers son animalité, le temps d'un combat, l'espace d'un instant.

Dans ces conditions, il est clair que l'accent doit être mis sur le travail mental des élèves. Mais comment parvenir à agir directement sur leur psychologie ? Comment améliorer leur prise de décision, si cela peut se faire ? Comment concrètement transformer l'élève pacifique en apprenti guerrier ?

**La première réponse tient en une phrase** : donner au combat la première place à l'entraînement, bien avant « la technique ». Jeter les élèves dans l'arène du combat, sans façon, sans recettes, sans méthodes miracles. Armés seulement de la détermination « d'aller jusqu'au bout », de « ne jamais abandonner », de « vaincre ou mourir ». En retirant toute importance au savoir-faire, on fait prendre conscience aux élèves de plusieurs points déterminants dans leur formation de combattant :



**1. Tout d'abord, ne sachant pas se défendre, l'élève ne peut qu'attaquer.** Et s'il ne le fait pas, il est contraint de le faire, à un moment ou à un autre, sous les coups de son adversaire. Il doit alors choisir entre sa vie, sa souffrance, et celles de son ennemi. En effet, c'est généralement la peur de blesser, de faire mal, et de leurs conséquences, qui inhibent l'agressivité d'un combattant.

**2. En adoptant une démarche contraire à celle qu'ont habituellement les Arts Martiaux,** on permet à l'élève d'aller à la rencontre de ses propres peurs, de ses angoisses les plus enfouies, en un mot de la *réalité*. Il ne s'agit pas de lui dire : « un jour tu pourras utiliser ces techniques pour combattre », mais plutôt « un jour tu pourras utiliser ces techniques, quand tu auras suffisamment combattu, pour perfectionner ton instinct ».

**3. Ainsi, l'utilité et l'efficacité des gestes conditionnés par l'entraînement,** l'élève les découvre non *a priori*, sans aucune expérience, mais après en avoir ressenti la nécessité et le besoin impérieux. Il sait pourquoi, par exemple, il est indispensable de savoir défendre une « guillotine » (*cf.* l'application opérationnelle n° 18) quand il a essuyé plusieurs tentatives de soumission en combat par cette même technique. Il agit alors par instinct, non par raison. Cette dernière n'a pas sa place dans le feu de l'action.

**4. Enfin, l'inéluctabilité du combat en séance d'instruction** oblige les élèves à élaborer des réponses à leurs points faibles et à leurs points forts, en bref, au déterminisme de la nature : poids, taille, réflexes... Rien de mieux pour pouvoir développer des mouvements bien à soi, rien de tel pour s'approprier les techniques de son professeur. Ainsi, « le petit » sait-il d'expérience qu'il ne peut compter sur ses poings contre les plus grands, mais que son coup de tête est redoutable pour ces derniers.

**La seconde réponse est d'ordre philosophique :** se détacher de la peur de la mort. Et cela au moyen de séquences d'aguerrissement et d'endurcissement.

**1. Pour pouvoir être un guerrier,** oser donner des coups, il faut réaliser que son corps est à toute épreuve, accepter de souffrir d'abord ; il faut admettre que la douleur en soi n'est pas un mal ; et que rien ne sert de la fuir ; il faut prendre conscience du fait qu'on survit toujours à la souffrance. La boue, le sang, la sueur, l'insomnie me préparent sans répit à cela. Cette distance introduite envers ma propre vie me donne alors une liberté incroyable envers l'autre, mon adversaire : je peux moi aussi le faire souffrir, sans jamais craindre, bien évidemment, les représailles. Je peux le détruire sans appréhension de l'inconnu, puisque ce qu'il subira je l'aurai déjà subi un jour dans ma vie.

**2. Ainsi, peu à peu, le close-combat rejoint-il le grand principe de la philosophie stoïcienne :** tout ce qui ne dépend pas de moi m'est indifférent, tout ce qui dépend de moi, ma volonté essentiellement, me concerne. Lorsqu'un adversaire m'étrangle, je dois réagir de toutes les manières possibles ; cela est en mon pouvoir de vouloir enfoncer mon pouce dans son œil gauche, par exemple. Que j'aie par



contre un œil crevé en combat : rien ne sert de s'effondrer dans un dernier mouvement de désespoir. Si je peux encore respirer quelques bouffées d'oxygène, alors j'ai l'obligation de vouloir poursuivre le combat sans relâche.

**3. Cette formation philosophique, qui vient nécessairement après la formation physique, après le combat et la douleur qu'il provoque, est indispensable à l'élève pour progresser.** Elle lui permet de retourner à l'exercice du corps avec une détermination encore plus forte. Inébranlable. En close-combat, le corps nourrit l'esprit, et inversement.

*En conclusion :* le « triple remède<sup>1</sup> » pour devenir un guerrier.

1. La douleur n'est pas un mal.
2. La mort n'est pas à craindre.
3. Parmi mes facultés mentales, seule ma volonté est infinie.

---

<sup>1</sup> Pour l'emprunt de ce terme au philosophe Épicure, se reporter au texte ci-dessous : « Le bréviaire philosophique du close-combat », figurant dans la troisième partie « Témoignages et documents », chapitre « Les Lettres et le close-combat ».



# 2

## LES TECHNIQUES DE CLOSE-COMBAT



# LES TECHNIQUES DE CLOSE-COMBAT

*La véritable valeur d'une instruction poussée  
du combat rapproché ne réside pas  
dans le fait de doter chaque élève d'un certain nombre  
de recettes infaillibles pour tuer ou éviter  
d'être tué, mais dans celui de lui donner une  
arme supplémentaire : la confiance.*

**Notions générales, « Le combat rapproché »,  
TTA 405 (année 1947).**





Résultats	Points	Exercice 1	Points	Exercice 2	Points	Exercice 3	Points	Exercice 4
		Tractions de bras en pronation		Flexions de jambes		Pompes sur les poings		Abdominaux
Bon 74-50	74	11	74	76	46	47	74	71
	70	10	73	75	74	45	73	70
	65	9	72	74	70	44	72	69
	60	8	71	73	68	43	71	68
	55	7	70	72	66	42	68	65
	50	6	68	70	65	40	63	60
			65	58	63	35	55	57
			60	53	58	30	50	49
			55	52	53	29		
			53	50	52	27		
			52	49	50			
			51	48				
			50					
Satisfaisant 49-25	49	5	49	44	49	26	49	46
	45	5	45	43	48	25	43	40
	39	4	42	40	43	20	38	35
	33	4	40	39	41	19	33	30
	32	3	39	38	40	18	28	25
	35	2	37	37	39	17	25	22
			36	36	38	16		
			35	35	36	15		
			33	34	30	12		
			28	30	26	11		
			25	29	2	10		
			25	26	5			
Insatisfaisant 24-1	24	1	24	25	24	9	24	21
			19	20	20	7	18	15
			14	15	16	5	13	10
			9	10	12	3	8	5
			4	5	10	2	6	3
			3	4	8	1	4	1
			2	3	1		1	
			1	2				

### Résumé des points

Excellent : 400-300.

Satisfaisant : 196-100.

Bon : 296-200.

Insatisfaisant : 96-0.

## TRAITER UNE MENACE PHYSIQUE

Inconnu de la self-défense, le traitement de la menace appartient à coup sûr à la doctrine du close-combat. En effet, il s'agit non pas de mettre en œuvre une réaction face à une attaque ennemie, mais plutôt d'engager une action pour avorter toute tentative d'agression de l'adversaire. Bien que les sports de combat, avec leur arsenal de règles, ignorent sans complexe le cas de figure de la menace, cette dernière est une question centrale dans la gestion d'un conflit. Sur le terrain, l'escalade de la violence est très rapide et rend par suite difficile la maîtrise des forces en jeu, qu'il s'agisse de la force ennemie mais aussi de sa propre force.

Le type d'actions pour traiter une menace variera en fonction de la distance à laquelle se situe l'adversaire. Cette dernière peut-être courte : on dira que la menace est « à portée » c'est-à-dire inférieure ou égale à un mètre (il s'agit de la distance propre au close-combat, *combat rapproché*) ; ou longue : il s'agira alors d'une menace « hors de portée », à savoir strictement supérieure à un mètre.

### Vue synoptique des applications opérationnelles adaptées au contexte de la menace physique

#### 1. Traiter une menace physique « à portée » :

- La défense contre gardes (DCG).
- Le téléphone.
- La ceinture latérale de nuque.
- Le chin-jab.
- L'étranglement japonais.

#### 2. Traiter une menace physique « hors de portée » :

- Les déplacements rustiques.
- Le bronco.
- Le plaquage moyen par les deux jambes.
- Le coup de pied sauté aux parties génitales.
- Le coup de poing sauté au plexus solaire.

## 1. TRAITER UNE MENACE PHYSIQUE « À PORTÉE »

Lorsque l'adversaire est situé à une distance courte (inférieure ou égale à 1 mètre), c'est-à-dire qu'il peut être touché soit par un coup de poing, soit par un coup de pied, l'on se trouve dans la configuration la plus simple, celle d'une menace « à por-



tée » : c'est pour ce type d'affrontement que le close-combat (littéralement *combat rapproché*) a été inventé. Dans ces conditions, l'intervention, si elle est soudaine et brutale, aura une importante chance de réussite ; et bien souvent, la menace sera écartée avant même qu'un danger ne survienne. Ajoutons que le contexte opérationnel de la menace « à portée » est souvent celui de l'intimidation et de l'agression verbale par lesquelles l'ennemi est concentré sur les offenses qu'il profère dans le dessein de prendre l'ascendant psychologique sur sa victime.

### Applications opérationnelles à ce type de menace physique

- La défense contre gardes (DCG).
- Le téléphone.
- La ceinture latérale de nuque.
- Le chin-jab.
- L'étranglement japonais.

## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 1 DÉFENSE CONTRE GARDES

### Introduction

Avant-guerre, la pratique des arts martiaux était réservée à une élite spécialisée, sinon à un nombre restreint de personnes. Ainsi, une grande partie des techniques



de close-combat fut conçue en vue d'être mise en œuvre contre des personnes jugées *a priori* non initiées au combat à main nue. Aujourd'hui, à une époque où la plupart des individus civils pratiquent un art martial ou un sport de combat (et cela concerne naturellement les malfaiteurs), il est fréquent de se retrouver face à un agresseur qui adopte une garde de protection. C'est pourquoi, il existe en close-



combat moderne un module intitulé DCG (défense contre garde) qui envisage les réactions aux différentes positions que préconise chaque discipline de combat. L'application opérationnelle ci-après fait l'inventaire de trois actions réalisables contre les gardes les plus fréquentes, celle de boxe (anglaise et thaïlandaise) et celle des arts martiaux traditionnels (représentée ici par celle du karaté-do).

Il convient de noter que si l'ennemi ne vous a pas encore agressé avant de prendre une posture offensive, votre principale priorité sera de savoir s'il bluffe (en portant votre regard sur ses yeux par exemple ou encore en prêtant attention à ses propos, s'il parle), auquel cas il ne vous sera pas nécessaire d'intervenir de manière à respecter le cadre légal de la légitime défense.

## (o) Étape initiale

### Descriptif technique



■ Vous êtes face à votre adversaire, à portée de coups.

■ Ce dernier n'a pas d'arme à sa disposition. Il est sur le point d'adopter une position de garde, dans le cadre d'un combat « déclaré » ou bien dans celui des prémisses d'un affrontement. L'objectif de cette application opérationnelle est de neutraliser votre adversaire en utilisant des frappes inusuelles.

### Pourquoi recourir à cette application

L'adoption d'une position de garde, qu'elle appartienne à la boxe anglaise, au karaté, ou à la boxe thaïlandaise, n'est pas innocente. Elle indique clairement chez votre ennemi la

volonté de vous nuire, et de produire sur vous des blessures physiques.

Si vous affrontez un adversaire expérimenté, il y a de fortes possibilités qu'il se mette en garde, entre ses différentes phases d'attaques, dans le but de se reposer ou de se protéger. Pour vous, il s'agit de saisir ces opportunités en lançant votre assaut à ce moment précis.

### Quand ?

Ce sera certainement au début d'un affrontement, dans le but de vous intimider, mais aussi de se rassurer – consciemment ou inconsciemment.

Ou bien alors pendant un combat, lorsque la fatigue se fait sentir. Rappel : dans un affrontement réel, cela peut se produire à l'issue de quelques secondes seulement.



### Où ?

Le lieu, dans le cas précis de cette application, ne joue pas un rôle déterminant. Cependant, il est préférable que ce soit dans un endroit dégagé, pour faciliter les déplacements qu'occasionne le combat.

### Sur qui ?

La taille sera discriminante dans le cas d'un boxeur d'anglaise ou de thaï. En revanche, elle sera peu gênante dans le cas d'un karatéka, puisque c'est le genou de l'adversaire que vous visez.

Le poids n'est pas en jeu dans cette application : vous frappez sur des parties dures du corps de l'adversaire. Par ailleurs, aucune question d'équilibre n'intervient au cours des différents mouvements.

### Votre stratégie opérationnelle

■ Elle repose en grande part sur l'utilisation de cibles inusuelles : en boxe ou en karaté, les avant-bras ne sont pas considérés comme des points sensibles. Cela s'explique essentiellement par le port des gants, qui ne permet pas la saisie des doigts.

■ Le port des rangers permet aussi d'attaquer des zones que ne blessent pas les pieds nus : c'est le cas du genou.

### Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

Observez encore et toujours les gardes des combattants lors de matchs, d'entraînements... Et identifiez-vous à eux : sans oublier « d'enlever leurs gants ».

## Étape 1 : attaquer une garde de boxe anglaise





## Descriptif technique

Frappez ses avant-bras.



■ Déclenchez votre attaque en assénant des coups de poings directs sur le bord cubital de ses avant-bras. Vos frappes se font au moyen de vos deux premières phalanges, celle de l'index et du majeur, appelées *kento*.

■ Votre coup de poing direct suit une trajectoire rectiligne, le coude est collé au corps lors du départ du poing ; le poids du corps est légèrement positionné vers l'avant ; votre talon arrière est soulevé pour augmenter votre force.

## Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : vous prenez à contre-pied ses habitudes de boxeur.

■ L'accoutumance aux gants rend inimaginable ce type d'attaque. Pour votre adversaire, il ne s'agit donc pas d'un danger.

■ La trajectoire qui sépare votre poing de la cible est très courte. L'œil n'a guère le temps de déceler votre attaque. Cela fonctionne comme une image subliminale : vous jouez sur la faiblesse naturelle de la vision humaine.

## Entraînement physique

Compétences à travailler : rapidité d'exécution + endurcissement des *kentos*.

Matériel : aucun.

Durée : 1 mn 30 s.

■ Vous êtes en position de pompes (appelées aussi « flexions de bras »), sur les poings, plus précisément sur les *kentos*. Pour ce faire, le poing est incliné en diagonale. Tenez la position. (30 s).

■ Puis, exécutez des pompes, en descendant tout doucement, et en remontant de manière *explosive*. Vos coudes sont collés contre votre corps. (30 répétitions en 1 mn.)



## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vos *kentos* sont en aciers. Vous les rentrez dans ses avant-bras. Chair, os, rien ne résiste à vos frappes.

## Gros plan



■ Notez bien la position des *kentos* lors de la frappe ; l'onde de choc provoquée par votre coup se propage, non dans votre poignet, au risque de le casser, mais, dans votre avant-bras ; puis dans le reste du corps. Cela permet « d'encaisser » le coup tout en vous donnant un maximum de puissance.

## Étape 2 : attaquer une garde de boxe thaïe





### Descriptif technique

Exercez une clé de doigt, suivi d'un coup à l'entrejambe.

■ Saisissez les doigts de votre adversaire, en regroupant l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire. Verrouillez soigneusement votre saisie en refermant votre main.

■ Puis, tout en poussant vers l'avant, abaissez ses mains vers le sol. Cela doit avoir pour effet de lui faire mettre genoux à terre.

■ Enfin, achevez votre action en lui frappant l'entrejambe de la pointe de la rangère. Votre pied d'appui pivote au sol, pour laisser passer votre hanche et vous permettre de gagner en stabilité et en puissance. Vos épaules partent vers l'arrière.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : vous jouez encore contre ses attentes de boxeur ou de lutteur, pour lesquels les saisies de doigts sont interdites.

■ La clé de doigt le mettra à genou de manière mécanique. Et même si vous n'attrapez pas tous ses doigts, ni ses deux mains, un seul doigt suffira à lui faire « faire allégeance ».

■ Le coup de pied direct à l'entrejambe est inévitable : il ne peut ni l'esquiver, ni le dévier, à cause de la clé.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : la clé de doigt/la coordination de deux mouvements.

Matériel : une chaise, deux stylos.

Durée : 2 mn.

■ Assis sur une chaise, saisissez votre propre main à l'aide de votre autre main : enserrez les quatre doigts, poussez vers le coude, tout en descendant. Allez jusqu'à la sensation de douleur. (10 répétitions de chaque côté en 1 mn.)

■ Un stylo dans chaque main, tenant lieu de doigts, travaillez votre coup de pied dans le vide ou contre un mur. (20 répétitions de chaque côté en 1 mn.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous lui plantez les doigts dans le sol, comme s'il s'agissait d'une pique, de toute votre force.

■ Cherchez à lui démettre tous les doigts de la main. Imaginez les pendre en l'air.



### Gros plan

■ Observez la position de vos mains : les pouces verrouillés poussent vers l'avant et descendent vers le bas. Notez aussi la tension extrême de ses avant-bras.



## Étape 3 : attaquer une garde de karaté



### Descriptif technique

Frappez son genou de votre pied avant.

■ Basculez le poids du corps vers l'arrière, pivotez sur votre pied d'appui, pour asséner un coup de la pointe de la ranger.

■ Votre genou dessine une trajectoire directe, et vient « dépasser » la cible sur un plan horizontal. À ce moment précis, déployez votre tibia.

■ Vos bras sont en garde et disponibles pour lancer une autre contre-attaque.





## Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : votre coup se situe hors de son champ de vision.

■ Faites précéder votre attaque d'un cri, afin de détourner son attention d'éventuels mouvements téléphonés. Ou bien alors, simulez un coup de poing au visage, ce qui aura l'effet précédemment recherché.

■ Son centre de gravité est bas. Votre adversaire ne peut esquiver rapidement un coup visant son appui avant.

■ Par ailleurs, si c'est réellement un karatéka, il ne soupçonnera pas votre coup, par manque d'habitude.

## Entraînement physique

Compétences à travailler : rapidité d'exécution.

Matériel : une chaise.

Durée : 1 mn 30 s.

■ Munissez-vous d'une « vieille » chaise. Après l'avoir placée devant vous, travaillez, en position de garde, votre coup de pied circulaire avant. Accomplissez cette action le plus vite que vous pouvez. Visez l'un des pieds de la chaise de manière à améliorer votre précision. Veillez au pivot du pied d'appui et au positionnement du genou. (30 répétitions de chaque jambe en 1 mn 30 s.)

## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Son genou se plie sur le côté. La fracture est ouverte. Vous en voyez sortir les cartilages, ainsi que la graisse qui les protégeait.

## Gros plan

■ Deux manières s'offrent à vous pour frapper son genou :



- soit avec le « coup de pied » ;



- soit au moyen de la pointe de la rangers.



■ La seconde solution, si elle est plus percutante, présente le risque d’être plus facile à esquiver par votre adversaire.

Récapitulatif d’entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) La garde de boxe anglaise : frappez ses avant-bras.	Vous êtes en position de pompes sur les kentos.	Tenir la position.	30 s.	Vos kentos sont en acier. Vous les rentrez dans ses avant-bras. Chair, os, rien ne résiste à vos frappes.
	Faites des pompes explosives.	30 répétitions.	1 mn.	
II) La garde de boxe thaïe : exercez une clé de doigt, suivi d’un coup à l’entrejambe.	Enserrez vos quatre doigts, poussez vers le coude, tout en descendant.	10 répétitions de chaque côté.	1 mn.	Vous lui plantez les doigts dans le sol, de toute votre force. Visez à lui démettre tous les doigts de la main. Imaginez-les pendre en l’air.
	Travaillez votre coup de pied, un stylo dans chaque main.	20 répétitions de chaque côté.	1 mn.	
III) La garde de karaté : frappez son genou de votre pied avant.	Travaillez le plus vite que vous pouvez, votre coup de pied circulaire avant sur le pied d’une chaise.	30 répétitions de chaque jambe.	1 mn 30 s.	Son genou se plie sur le côté. La fracture est ouverte. Vous en voyez sortir les cartilages et la graisse qui les protégeait.

Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1. Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l’appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l’appli-ops :	
2. Initié :	3 <sup>e</sup> répétition de l’appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l’appli-ops :	
3. Entraîné :	5 <sup>e</sup> répétition de l’appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l’appli-ops :	

## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 2 LE TÉLÉPHONE

### Introduction



On sait que, dès les années 1940, dans le dessein de faciliter l'apprentissage du close-combat, le Major Fairbairn eut recours à des méthodes mnémotechniques pour donner une appellation à ses procédés de combat à main nue, à l'instar du bronco. Mais ce que l'on oublie souvent de rappeler, c'est que les troupes auxquelles fut appris le close-combat participèrent également à cette entreprise... en inventant elles-mêmes un nom pour aider leur propre mémoire. C'est ainsi qu'en 1943, nos parachutistes, avec dans leurs rangs certains

facétieux bien connus, attribuèrent une dénomination humoristique à la claque à l'oreille... « Le téléphone » était né !

Traditionnellement donnée à deux mains avec le creux de la paume (*hiraté* en karaté) cette technique ne cause pas de dommage physique important si ce n'est, dans le meilleur des cas, un déchirement du tympan de l'adversaire. En revanche, elle a pour effet de littéralement « sonner » ce dernier ; ce qui permet d'enchaîner d'autres frappes, comme le coup de boule, exposé dans l'application opérationnelle ci-après. Par conséquent, le téléphone apparaît comme une bonne manière de commencer un combat et de prendre l'ascendant psychologique sur l'ennemi. D'autant que c'est une frappe qui peut être délivrée par surprise, y compris lorsque l'on se trouve face à l'adversaire, sans être pour autant contrée. À ce sujet, il n'est pas indifférent de rappeler que les Russes, spécialistes ès guerre psychologique, avaient donné le nom de « coup KGB » à notre téléphone...



## (o) Étape initiale

### Descriptif technique



Votre adversaire est face à vous, à portée de mains. Il n'est pas armé.

■ Positionné de trois-quarts, venez lui poser la main sur l'épaule, en signe d'apaisement, comme si vous tâchiez d'esquiver le conflit.

■ Sans en avoir vraiment l'air vous êtes en garde, un pied en avant, une main entre lui et vous.

■ L'objectif de cette application opérationnelle est de mettre temporairement hors d'état de nuisance un individu récalcitrant, au moyen de frappes sans saisies.

### Pourquoi recourir à cette application

Vous n'avez pas su gérer la distance vis-à-vis de votre adversaire. Sans vous en rendre compte, il est déjà là sous vos yeux, en train de gesticuler.

Ou bien, vous avez choisi délibérément de vous approcher de lui, afin d'anticiper une agression future.

### Quand ?

Ses mains doivent être situées à l'extérieur ou en dessous de vos bras, afin d'éviter un contre inutile.

Fondamental aussi que vous vous « sentiez » bien placé, pour lui asséner le coup de tête. La question du « timing » est donc de toute importance.

### Où ?

Commencez à prendre l'habitude d'observer les lieux autour de vous et de votre adversaire : l'idéal est de se servir d'un muret, d'une grille, de la rue, d'un trottoir, des voitures en mouvement... La liste serait longue. L'espace doit devenir pour vous une arme. L'effet de votre dernier coup doit être amplifié par le lieu.

### Sur qui ?

Un coup de tête n'est réellement efficace que s'il est porté sur un adversaire un peu plus grand que soi. Ou de la même taille, mais pas plus petit.

Veillez à ce qu'il ne porte pas de casque, de bonnet, ou tout autre vêtement lui protégeant les oreilles, et les tempes.



### Stratégie opérationnelle

- Elle se fonde sur la surprise, sur le passage explosif d'un état de tranquillité à un état de tension absolue.
- Votre main posée sur son épaule est en fait hors de son champ de vision. Il ne peut plus la voir se mouvoir.

### Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

Il faut que pour vous – à partir du jour où vous lisez ce livre – mettre la main sur l'épaule de quelqu'un soit quelque chose d'entièrement naturel. Le langage des signes ne trompe pas. Souvenez-vous-en : votre adversaire ne se laissera pas abuser par une feinte grossière.

## Étape 1 : la double claque

### Descriptif technique

Donnez-lui un coup de « téléphone », deux claques simultanées sur les oreilles.

- Votre main positionnée sur son épaule vient frapper de plein fouet sa tête, dans la région de la tempe, de l'oreille, du centre de gravité du crâne. Assénez votre coup de la paume de la main.
- Simultanément, l'autre main exécute la même action. N'oubliez pas qu'elle est toujours dans son champ de vision. Elle doit donc être très rapide afin d'arriver en même temps que l'autre main.
- Vos coudes sont rentrés, pour obtenir le maximum de force.
- Votre menton aussi est rentré, pour prévenir un éventuel contre au visage.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : le choc à la tête est « invisible » pour lui.

- Le double coup sur cette région du corps a pour effet de lui faire momentanément perdre l'équilibre ; donc, de le paralyser brièvement. En effet, c'est « l'oreille interne » que vous touchez. Remarque : ne pensez pas cependant qu'il se tordra de douleur des heures durant.

### Entraînement physique

Compétence à travailler : rapidité d'exécution de la technique + renforcement des faisceaux musculaires mis en jeu.

Matériel : aucun.

Durée : 1 mn 30 s.



■ Exécutez le mouvement de la double claque dans le vide, les bras tendus, en venant heurter les paumes de vos mains l'une contre l'autre. D'abord doucement, puis de plus en plus vite. (30 répétitions en 30 s.)

■ Toujours dans la même position, les paumes des mains l'une contre l'autre, exercez une poussée en force isométrique pendant 30 s. Les pectoraux doivent travailler intensément. (2 répétitions de 30 s chacune.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous le frappez si fort aux oreilles que du sang en jaillit par sa bouche.

■ Vous lui compressez la boîte crânienne sur les côtés.

### Gros plan

■ Vue de dos : observez le positionnement des mains qui avancent loin pour frapper avec la paume. Les doigts dépassent presque l'arrière du crâne.

■ Vue de trois-quarts : remarquez combien les coudes sont le plus droit possible.

Vue de dos.



Vue de trois-quarts.



## Étape 2 : le coup de crâne

### Descriptif technique

Donnez-lui un coup de tête au visage.

■ Assénez-lui un coup de crâne dans la région située entre les arcades sourcilières et la bouche, en passant par les cartilages du nez. Vous frappez avec la partie supérieure du front.

■ Vos bras se replient, vos poings se ferment, vos coudes partent vers l'arrière, dans le sens contraire à celui des épaules.

■ Le talon du pied arrière est relevé pour accroître encore la puissance du coup de tête.





### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il n'a strictement pas de temps de réaction.

■ Votre attaque est la plus rapide qui soit ; vous le frappez avec la partie de votre corps la plus proche de lui : votre propre tête.

■ Son attente est trompée : il pense en effet recevoir des coups circulaires au visage – c'est là un mécanisme du cerveau que de s'attendre toujours aux mêmes coups, mais vous arrivez en coup de tête direct au visage.

■ Son champ de vision est momentanément troublé par les chocs latéraux à la tête, qui touchent les nerfs optiques.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : l'accoutumance à des frappes avec la tête + l'effet de balancier avec la tête et les bras.

Matériel : un mur.

Durée : 1 mn 30 s.

■ Placez-vous face à un mur, à 1 m. Mettez-vous en appui sur le crâne, les pieds écartés du mur. Tenez la position. (1 mn.)

■ Travaillez dans le vide le coup de tête en balancier, tout en veillant bien à soulever le talon arrière. (30 répétitions en 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous lui explosez les cartilages à la base du nez. Le nez bouge tout seul. Le sang coule à flot par les narines.

■ Vous lui enlevez les dents de devant. Comme un coup de marteau.

### Gros plan

■ On voit bien le système de balancier : la tête vers l'avant, les coudes et les épaules vers l'arrière. Le sommet du crâne et les extrémités des coudes forment une ligne droite.





## Étape 3 : le coup de pied direct

### Descriptif technique

Enchaînez par un coup de pied dans le ventre.

■ Votre adversaire recule sous l'effet du coup de tête : avant qu'il ne soit hors de portée, donnez-lui un coup de pied au plexus de votre jambe arrière.

■ Pour ce faire : faites monter votre genou arrière au niveau de votre nombril, dépliez votre jambe, et frappez avec la pointe de la rangère. Votre pied d'appui au sol pivote, vos épaules partent vers l'arrière, votre hanche bascule.

*Remarque* : vous pouvez aussi porter votre coup de pied à l'entrejambe.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il est désorienté.

■ Le coup au ventre l'oblige, dans le meilleur des cas pour lui, à anticiper une défense. Ce qui ne constitue en aucun cas un danger immédiat pour vous.

■ Ses jambes, quant à elles, ne doivent pas être un sujet de préoccupation, puisqu'il est en situation de déséquilibre.

■ Il n'est plus à distance de coup de tête, et ne peut donc vous rendre la pareille.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : exécution du coup de pied.

Matériel : aucun.

Durée : 2 mn.

■ Travaillez en trois étapes, tout doucement : la montée du genou (tenir en équilibre), la frappe avec la pointe de la rangère, la pose du pied vers l'avant. (10 répétitions de chaque jambe en 1 mn.)

■ Positionnez-vous de la manière suivante : le pied d'appui ouvert à 90°, les bras en garde. Donnez alors vos coups de pied, le plus vite possible, dans le vide, sans reposer votre pied au sol, et sans marquer de temps d'arrêt. (45 répétitions de chaque jambe en 1 mn.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous lui brisez les os de la poitrine et du sternum. Votre pied s'enfonce dans son corps.

■ Vous le voyez s'écrouler un peu plus loin en se tenant le ventre.



## Gros plan

■ Observez comment le pied d'appui (ici pied gauche) pivote, pour laisser passer la hanche, et vous donner ainsi le maximum de portée et de stabilité.

■ Vous avez aussi la possibilité de « pousser » votre adversaire avec le plat de la rangers : vous cherchez dans cette optique à l'éloigner le plus loin de vous.



## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) La double claque : de la paume de la main, sur ses deux oreilles en même temps.	Travaillez une main contre l'autre. Même position, mais sans frapper, en poussant juste.	30 répétitions. 1 répétition.	30 s. 1 mn.	Le sang jaillit de sa bouche, à la suite du coup sur les oreilles.
II) Le coup de crâne : sur le nez ; avec le haut du front.	En appui contre un mur, tenez en force isométrique. Travaillez dans le vide votre coup de tête en balancier.	1 répétition. 30 répétitions.	1 mn. 30 s.	Explosion des cartilages du nez.
III) Le coup de pied direct : de la pointe de la rangers, en prenant soin de monter le genou.	Travaillez votre coup de pied en trois étapes, tout doucement. Travaillez votre coup de pied direct en drills.	10 répétitions. 45 répétitions.	1 mn. 1 mn.	Rupture des os du plexus solaire. Suffocation de l'adversaire.



## Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1.	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
Novice :	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
2.	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
Initié :	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
3.	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
Entraîné :	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	

## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 3 LA CEINTURE LATÉRALE DE NUQUE

### Introduction



Parmi les déviances de la self-défense au début des années 1990, on peut en citer une particulièrement malheureuse pour ne pas dire dangereuse : la prétention de l'omniscience au service d'ambitions strictement pécuniaires. En voulant prouver que toutes les

attaques peuvent être contrées, les maîtres de self-défense mettent au jour des techniques souvent compliquées, toujours spectaculaires ; mais ils démontrent, dans le même temps, leur science infailible et par là assurent leur réussite commerciale ! En résumé, ils codifient toute une série de défenses ; ce qui implique *ipso facto* qu'il existe des attaques en règle !

Il faut en convenir, cette conception est manifestement malhonnête. En effet, l'on ne connaît pas d'agresseur assez naïf pour, par exemple, ceinturer latéralement la nuque de sa victime... et attendre qu'un ange passe ! C'est le problème de la divulgation du savoir : on ne peut pas donner la partie en prétendant que c'est le tout. Bien mieux, mentir sur la manière dont va attaquer un éventuel agresseur est un



véritable crime ! Car, oui, ce dernier commencera par ceinturer sa proie de manière prévisible... mais ce sera pour mieux lacérer son visage avec un tesson de bouteille dans les secondes qui suivent ! C'est pourquoi, au lieu de se complaire dans une salle d'entraînement à défendre des attaques soi-disant « réalistes », il est préférable de savoir attaquer simplement pour faire avorter le conflit physique à venir et limiter ainsi tout dégât collatéral.

La « ceinture latérale de nuque », pour revenir à elle, est une technique pratiquée depuis toujours en close-combat. Naturellement, tous les senseïs des temps modernes prétendent la défendre facilement ; mais exécutée à vitesse normale (et dans son intégralité !), elle ne laisse aucune chance à un agresseur, même adepte des sulfureuses self-défenses exotiques des commandos du bout du monde...

## (o) Étape initiale

### Descriptif technique



L'adversaire est face à vous. Il est à votre portée.

■ L'adversaire n'est pas en garde. Il gesticule, vous menace, tente de prendre l'ascendant psychologique sur vous. L'objectif général de cette application opérationnelle est de neutraliser votre adversaire par un amener au sol.

### Pourquoi recourir à cette application ?

L'adversaire s'est approché de vous sans que vous vous en rendiez compte. Il a suffisamment su vous impressionner pour « endormir » votre vigilance (cf. le mot du colonel Carter). Soudain, vous prenez conscience du danger et réagissez.

Ou bien, vous devez neutraliser votre ennemi sans être vu debout par des tiers qui pourraient lui venir en aide. Vous devez disparaître le plus vite possible du champ de vision.

Cette application fait partie des techniques les plus instinctives du close-combat : vous y recourrez peut-être à votre insu. D'où l'importance de la connaître.

### Quand ?

Lorsque l'une de ses deux mains n'est pas en protection, votre avant-bras doit pouvoir venir le frapper à la tête, sans qu'il ait le temps de réagir.

Prenez garde à ce qu'il ne soit pas en train de faire un mouvement vers vous, et qu'une fois la distance coupée, votre application n'ait plus autant d'effet.



## Où ?

Veillez soigneusement à l'état du terrain : il ne doit pas y avoir de relief blessant (un trottoir, une marche, une grosse pierre, une bouteille...). Vous allez au sol avec lui, ne l'oubliez pas.

## Sur qui ?

Votre adversaire DOIT avoir une taille inférieure ou égale à la vôtre. En effet, s'il est plus grand, vous risquez de ne pas pouvoir exercer une pression cervicale assez forte pour l'entraîner avec vous, et le faire chuter.

Attention aux poids plus lourds que vous : certaines forces de la nature pourraient bien en jouer et vous soulever de terre.

## Votre stratégie opérationnelle

Mettez-vous de trois-quarts, afin de ne pas laisser visible à votre adversaire le bras qui va frapper. Ne tombez pas, non plus, dans l'excès inverse en cachant excessivement votre bras, chose qui attirerait sa vigilance.

## Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

Le principe est toujours le même : vous devez prendre l'habitude de parler à des interlocuteurs en vous plaçant de côté, légèrement de profil, sans avoir l'air « louche ».

## Étape 1 : le coup radial

### Descriptif technique

Frappez-le à la tête au moyen du bord interne de votre avant-bras.

■ Tout à coup, lancez votre avant-bras arrière vers la tempe de votre adversaire. Votre bras tendu monte dans une trajectoire diagonale. Votre poing est fermé pour contracter les faisceaux musculaires de l'avant-bras et ainsi protéger l'os (le radius). Votre bras est tendu, la paume face au sol. L'autre bras est en garde.

■ Votre pied arrière avance en faisant un pas. Le pied avant sert de point de rotation à votre mouvement tournant.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : son œil ne peut « décoder » votre coup.

■ La trajectoire du coup est hors de son champ de vision. Votre épaule ne bouge pas. Votre poing non plus, puisque vous gardez le bras tendu. Lorsque votre avant-

bras entre dans son champ de vision, sur le côté de son œil, c'est trop tard pour lui ! Il ne peut plus esquiver.

■ Il n'a pas le bras en garde du côté où vous frappez : même s'il pense à monter une main en protection, c'est vous qui avez l'initiative du coup, c'est vous qui arrivez le premier !

■ Au coup radial vous ajoutez la force provenant de la rotation de vos hanches. Le choc est donc double.

### Entraînement physique

Compétence à travailler : renforcement du bord radial + rapidité d'exécution du mouvement.

Matériel : un montant d'une porte, un miroir.

Durée : 1 mn 30 s.

■ Exécutez votre coup d'avant-bras contre le montant d'une porte. Commencez doucement, sans vous blesser. Puis, frappez de plus en plus fort, en vous concentrant à chaque choc. Veillez bien à fermer le poing. (10 répétitions de chaque bras en 30 s.)

■ Dans le vide, devant une glace ou un miroir, travaillez votre rapidité. Tâchez de rendre le coup « invisible » à votre œil. (15 répétitions de chaque bras en 1 mn.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous lui éclatez la tempe avec votre bord radial. Vous voyez sa tête basculer sur le côté. Il perd connaissance, et s'affale sur le sol.

### Gros plan

■ Notez comment se positionne l'avant-bras sur la tête de l'adversaire : il s'agit d'utiliser l'os radial pour provoquer un choc violent au niveau de la tempe de l'adversaire. Observez aussi le poing fermé.





## Étape 2 : le ceinturage de crâne

### Descriptif technique

Enroulez votre bras autour de sa tête et frappez-le au visage.



- Poursuivez le mouvement tournant et ceinturez son crâne de votre avant-bras. Votre coude est placé au niveau de son oreille. Votre bord radial continue à écraser sa tempe. Votre autre main consolide la prise et augmente ainsi la douleur.
- Continuez à faire tourner sa tête vers l'intérieur de votre corps, pour exercer une pression sur ses cervicales. Vos deux bras forment maintenant un étau.
- Votre pied opposé à la saisie déplace le poids de votre corps vers lui, pour éviter un déséquilibre.
- Relâchez de temps en temps la main auxiliaire (ici la main gauche) pour asséner des frappes au visage (nez, arcades, lèvres, dents...).

### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : son cerveau est « saturé ».

- Il doit gérer simultanément la douleur de l'étau sur ses tempes, et les frappes que vous lui infligez au visage. Les parties en jeu sont très sujettes aux saignements, ce qui a un impact psychologique sur lui non négligeable.
- Le choc à la tempe et, par voie de conséquence, au centre de gravité du crâne provoque chez lui une seconde d'inconscience qui l'empêche de contrer votre saisie.
- Votre étau protège votre entrejambe d'un éventuel coup de poing. Il ne lui reste plus qu'à vous frapper de son autre main, celle qui est dans votre dos. Mais, en avançant la tête vers l'avant, vous êtes en sûreté.



### Entraînement physique

Compétences à travailler : la coordination de l'étau et des coups de poings.

Matériel : un ballon de football.

Durée : 1 mn 30 s.

■ Munissez-vous d'un ballon de football et travaillez votre étau en force isotonique. (30 s de chaque côté.)

■ Ajoutez à votre exercice des frappes sur le ballon. (15 répétitions de chaque bras en 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vos bras sont recouverts de sang. Son nez est cassé. Son arcade, ouverte. Vous l'entendez hurler. Vous l'entendez vous supplier d'arrêter de le blesser.

### Gros plan

■ Observez comment votre main gauche vient augmenter la pression sur sa tempe. Par ailleurs, un espace est laissé pour pouvoir atteindre le visage de l'ennemi : son nez, sa bouche, ses arcades sourcilières...



## Étape 3 : la clé de nuque

### Descriptif technique

Tout en maintenant votre saisie, allongez-vous sur le dos en sautant brutalement.



■ Faites glisser votre avant-bras sous son menton. Toujours en veillant bien à « verrouiller » votre saisie de l'autre main, dont les doigts sont tous collés les uns aux autres.



■ Soudain, jetez-vous à terre, sur les fesses, en envoyant vos pieds le plus loin possible devant vous. Cambrez alors le bassin vers l'avant et remontez vos mains vers le ciel pour exercer une pression maximale sur ses cervicales.

### **Votre stratégie opérationnelle**

Il ne peut rien faire : il est dans une position « délicate ».

■ Rien ne peut empêcher votre amener au sol : votre adversaire est en déséquilibre lorsque vous agissez, le corps et la tête penchés vers l'avant. Tout au plus amortit-il votre chute.

■ Votre ceinture de nuque est mécaniquement fatale : l'amplitude limitée de ses cervicales crée une pression sur votre avant-bras, qui à son tour fait levier sur ces dernières. Cela provoque chez lui une douleur certaine. Votre cambrement accentue ce mouvement.

■ Ni ses mains, ni ses pieds ne peuvent vous atteindre, vous êtes dans « la plus haute des sécurités ».

### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : la chute sur les fessiers + le cambrement.

Matériel : aucun.

Durée : 2 mn.

■ Partez de la position accroupie, et laissez-vous rouler sur le dos. Rentrez bien le menton dans la poitrine. Puis, renouveler l'exercice en partant de la position assise. Même travail. Enfin, partez depuis la position debout. L'idée n'est pas d'apprendre à chuter sur le dos, mais de vous faire perdre l'appréhension de tomber en arrière. (20 répétitions en 1 mn.)

■ Allongé sur le dos, les mains dans la position de l'étau, les talons contre les fesses, cambrez votre bassin, en prenant appui sur la tête. Vos bras remontent vers le ciel. (30 répétitions de chaque côté en 1 mn.)

### **Entraînement psychologique**

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous lui brisez la nuque. Vous sentez ses cervicales sortirent de leur emplacement, presque sans craquement, sans un bruit.

### **Gros plan**

■ Remarquez comment vous préparez votre amener au sol : votre jambe arrière (ici la jambe gauche) poursuit le déséquilibre de l'adversaire, et vos mains protègent votre entrejambe d'une éventuelle riposte de sa part. Par ailleurs, notez que la main qui enroule la tête peut être ouverte afin d'accentuer le travail sur les tempes avec le bord radial.



## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Le coup radial : frappez-le à la tête de votre avant-bras.	Exécutez votre coup d'avant-bras contre le montant d'une porte. Travaillez votre coup devant un miroir.	10 répétitions de chaque bras.	30 s.	Vous lui éclatez la tempe du bord radial. Vous voyez sa tête basculer sur le côté. Il perd connaissance, et s'affale sur le sol.
		15 répétitions de chaque bras.	1 mn.	
II) Le ceinturage de crâne : enrroulez votre bras autour de sa tête et frappez-le au visage.	Munissez-vous d'un ballon de football et travaillez votre prise en force isotonique. Ajoutez à votre exercice des frappes sur le ballon.	1 répétition de chaque côté de 30 s.	1 mn.	Vos bras sont inondés de sang. Son nez est cassé. Son arcade ouverte. Vous l'entendez hurler. Vous l'entendez vous supplier d'arrêter de le blesser.
		15 répétitions de chaque côté.	30 s.	
III) La clé de nuque : tout en maintenant votre saisie, allongez- vous sur le dos.	Partez accroupi, et laissez-vous rouler sur le dos. Allongé sur le dos, travaillez la phase finale du « cambrement ».	20 répétitions.	1 mn.	Vous lui brisez la nuque. Vous sentez ses cervicales sortirent de leur emplacement, presque sans craque- ment, sans un bruit.
		30 répétitions.	1 mn.	

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1. Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
2. Initié :	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
3. Entraîné :	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 4 LE CHIN-JAB

### Introduction



De toutes les techniques originelles du close-combat, le chin-jab est sans doute celle qui a subi le moins de modifications substantielles ; et que l'ensemble des doctrines de combat à main nue militaires a adoptée sans restriction. Connue aussi sous le nom de « tampon » ou de « patte d'ours », le chin-jab consiste en une frappe du talon de la main (la partie inférieure de la paume ou *teisho* en japonais) dans le menton ou bien sous le nez de l'adversaire. L'efficacité de cette technique réside dans le « jab », autrement dit, dans l'action des doigts – et des ongles – qui viennent se replier pour littéralement « crocheter » les yeux de l'ennemi. Dans

ses conditions, la vision de ce dernier est masquée et toute action postérieure est ainsi facilitée. L'orthodoxie du close-combat veut que l'on fauche ensuite les jambes de l'adversaire pour l'amener au sol. À cet effet, le coup de talon de la main sera continu de manière à pousser le menton ennemi et créer un déséquilibre en faisant barrage avec l'une de ses propres jambes.

Pour autant, si l'on se trouve dans la configuration d'un combat contre plusieurs adversaires, on évitera de faire une projection et dès lors une perte de temps : l'on se contentera de heurter le nez de l'opposant avec une frappe rapide et percutante de la paume de la main. Mais attention, les dégâts physiques occasionnés ici peuvent aller au-delà d'un chin-jab conventionnel, caractérisés généralement par une légère douleur aux vertèbres cervicales. C'est bien le cerveau qui est touché par ce traumatisme violent à la base du nez ! C'est la raison pour laquelle, il est vivement recommandé de se limiter à une simple poussée du menton pour respecter non seulement les traditions du close-combat (rappelons que « chin » veut dire « menton ») mais surtout le cadre juridique de la légitime défense.



## (o) Étape initiale

### Descriptif technique



Vous êtes face à votre adversaire, à distance de close-combat.

■ Votre adversaire n'a pas de garde ou, alors, il ne ressent pas le besoin d'en avoir une, vous croyant inoffensif. Il s'approche vers vous. L'idée générale de cette application opérationnelle est d'amener au sol votre adversaire par une frappe dans un point sensible.

### Pourquoi recourir à cette application ?

Soit les échanges de coups « pied-poing » ne vous ont menés à rien. Vous n'avez pas affaibli physiquement votre adversaire, qui tient toujours « debout », qui tient toujours « le coup ».

Soit vous décidez d'emblée de couper la distance et de l'amener au sol : il s'agit d'un adversaire auquel vous ne devez pas laisser la possibilité de se déplacer ; de bénéficier d'une allonge ; ou de vous devancer dans une projection au sol.

### Quand ?

Vous êtes suffisamment proche de votre adversaire pour effectuer des saisies et des frappes rapprochées.

### Où ?

L'espace dont vous disposez autour de vous autorise votre adversaire à chuter sans rencontrer d'entraves. Et par conséquent, à ne pas gêner, voire avorter, le bon déroulement de la technique. Évitez de l'acculer contre un mur ou tout montant vertical, par exemple.

### Sur qui ?

Malgré toutes les lois mythiques de « l'utilisation de la force de l'ennemi », le poids de votre adversaire est partie prenante dans cette affaire. Et il y a fort à parier que si l'excédent pondéral est en sa faveur, vous peinez à exécuter la projection. De même, si sa taille est plus grande que la vôtre, les risques de contres sont augmentés.

Enfin, prenez garde à ce qu'il a en main. Durant l'amener au sol, n'oubliez pas qu'il disposera toujours d'une main libre, éventuellement armée.



## Votre stratégie opérationnelle

L'idéal – et comme tout idéal, cela reste un horizon plus qu'une réalisation – est de préparer votre amener par un coup à l'entrejambe : genou, pied... Pour détourner son attention.

## Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

Dans votre vie quotidienne, lorsque vous serrerez la main de quelqu'un, ou lors d'une discussion, vous tâcherez de visualiser votre projection sur cette même personne. Passer en revue, à ce moment-là, les différents critères d'action de la technique (« quand », « où », « sur qui »...).

## Étape 1 : le coup de talon

### Descriptif technique

Frappez-le au menton de la paume de la main.

■ Ensuite, enfoncez-lui les doigts dans les yeux.

■ Pied gauche en avant, saisissez son bras droit, au moyen de votre main gauche. Votre main droite, quant à elle, monte le long de sa ligne sagittale, vers sa figure, pour venir frapper son menton, par-dessous.

■ Votre frappe se fait avec la paume de votre main, les doigts sont contractés et tendus, prêts à se planter dans sa face. Votre coude est dans l'alignement de votre main, de votre épaule et de votre pied arrière qui se soulève.

■ Enfoncez alors vos doigts (index, majeur, annulaire) dans ses yeux, en poussant vers le bas. La paume de votre main sert à amplifier votre prise.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : le « tampon » au menton provoque son déséquilibre arrière. Vous jouez sur la faiblesse des vertèbres cervicales.

■ Vous disposez d'une saisie ; mais il faut agir vite avant qu'il ne s'en libère. Par ailleurs, pensez à bien tirer sur le bras pour créer un mouvement croisé et augmenter la puissance de votre coup.

■ Sa main libre n'est guère plus un obstacle pour vous contrer, puisqu'elle sera nécessairement désorientée par votre pic aux yeux.

■ Vous protégez votre entrejambe en vous positionnant de trois quarts.



## Entraînement physique

Compétence à travailler : la coordination de la saisie et du chin-jab + le chin-jab.

Matériel : une porte.

Durée : 1 mn 30 s.

■ Placez-vous devant une porte-poignée à gauche. À toute vitesse, saisissez la poignée de la main gauche, tirez, et simultanément frappez en tampon le milieu de la porte. (30 répétitions de chaque côté en 1 mn.)

■ Alternez ce travail avec le « chin-jab » : de votre main droite, serrez de toutes vos forces votre poing gauche ; puis changez de main (15 s de chaque main).

## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous « froissez » la face de votre adversaire. Comme si vos doigts, en se rapprochant de votre paume lui décollaient la peau du visage.

## Gros plan



■ Notez bien la position de l'avant-bras : il est quasiment parallèle à son torse. Autrement dit, il suit la ligne formée par son plexus et son menton.

■ Observez comment les doigts se répartissent dans les yeux : l'index à gauche, le majeur et l'annulaire à droite.

## Étape 2 : La projection

### Descriptif technique

Faites-le basculer sur le dos en créant un barrage avec votre jambe.

■ Venez positionner votre jambe arrière vers l'avant, derrière ses jambes, perpendiculairement à son axe d'attaque, en barrage. Votre tête est « rentrée » dans vos épaules, votre corps est contracté sur lui-même.





- Simultanément, pivotez sur votre jambe avant, tout en tirant violemment sur son bras droit, vers l'extérieur.
- Votre main droite continue à pousser sur le menton et les yeux, pour accroître le déséquilibre.

### **Votre stratégie opérationnelle**

Il ne peut rien faire : le poids de votre corps bascule vers l'avant, vers votre adversaire, ce qui l'empêche de vous déséquilibrer à son tour.

- Son champ de vision est masqué.
- L'adversaire est victime d'un double déséquilibre : vers l'arrière, grâce au chin-jab ; sur votre gauche, grâce à la saisie de son bras droit.
- Il ne peut s'accrocher à vous dans sa chute : vos doigts sont là pour le rappeler à ses yeux...

### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : rapidité d'exécution + renforcement musculaire.

Matériel : un montant de porte.

Durée : 2 mn.

- Glissez votre mollet droit derrière un mur de manière à pouvoir allonger votre jambe comme indiqué ci-dessus. Il ne reste plus qu'à pousser en force isométrique en simulant la projection. (1 répétition de 30 s de chaque côté.)
- Répétez cet exercice le plus de fois possible : quelques fois en laissant les mains en position ; d'autres fois, en exécutant toute la technique depuis le début. (30 s de chaque côté.)

### **Entraînement psychologique**

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

- Votre adversaire est fauché de plein fouet par une voiture. Vous le voyez basculer violemment sur le pare-brise ; ses pieds « volent » en l'air.

### **Gros plan**

- Veillez à bien faire passer le poids de votre corps vers l'avant. Tirez sur son bras droit au moyen de votre main gauche ; poussez son menton avec la paume de votre main droite.





■ Observez le positionnement du corps dans l'espace lors de la projection : le talon de la « jambe-faucheuse » forme une diagonale qui s'achève avec le haut du crâne.



## Étape 3 : le chin-jab au sol

### Descriptif technique



Poursuivez votre chin-jab jusqu'au sol.

■ Terminez la projection en le faisant chuter de toute votre force. Pour ce faire, « accompagnez » sa tête jusqu'au sol, de sorte qu'au poids de son corps s'ajoute la pression exercée par votre bras.

■ Contrôlez son bras droit en faisant une clé sur l'articulation du coude.

■ Votre genou droit vient

frapper puis écraser ses côtes, son abdomen, ou son plexus solaire.

■ De votre main droite, finalisez votre chin-jab en écrasant l'arrière de son crâne sur le sol. Enfoncez-lui vos doigts dans les yeux en vous servant du sol comme d'un support.

### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : un choc général, qui part de la tête, ébranle tout son corps.

■ Les poumons également sous l'effet de la chute sont perturbés dans leur fonctionnement. Le coup de genou accentue la sensation de perte de souffle.

■ Vous contrôlez son bras droit.

■ L'autre main est (pré)occupée par vos deux attaques simultanées : le coup de genou et votre pic aux yeux.



### Entraînement physique

Compétences à travailler : la puissance du coup de tampon + le travail musculaire des quadriceps.

Matériel : aucun.

Durée : 1 mn 30 s.

■ Vous partez debout, les mains le long du corps. Pivotez sur votre gauche, descendez sur votre genou droit, et venez frapper le sol de la paume de la main droite. Pensez bien à faire revenir votre coup, sinon l'onde de choc se propagera inévitablement dans votre bras. Votre genou droit ne doit pas toucher terre à dessein de mieux vous faire travailler musculairement le coup de genou dans les côtes. (30 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous faites glisser vos doigts sur ses globes oculaires, et les faites basculer derrière l'iris, vers le nerf optique. Vos ongles déchirent la cornée.

### Gros plan

■ Le coup de genou écrase les côtes.

■ Il peut aussi venir s'écraser dans l'aisselle. Votre main se maintient sous l'articulation du coude, pour exercer la clé.



■ La paume se sert du menton pour assurer la saisie contre le sol.

■ De cette manière, il a bien plus de difficulté à mouvoir sa tête, et donc, à se libérer de votre attaque.



## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I. Le coup de talon : frappez-le au visage de la paume de la main, puis enfoncez-lui les doigts dans les yeux.	Devant une porte, saisissez la poignée de la main gauche, tirez, et simultanément frappez en tampon le milieu de la porte. Serrez votre propre poing.	30 répétitions de chaque côté.  1 répétition de chaque côté.	1 mn.  15 s de chaque côté = 30 s.	Vous « froissez » la face de votre adversaire.
II. La projection : faites-le basculer sur le dos en créant un barrage avec votre jambe.	Face au montant d'une porte, positionnez votre mollet droit contre le montant droit. Votre pied gauche pivote. De votre main droite, exercez la poussée sur le même montant. Répétez cet exercice le plus de fois possible en temps limité.	1 répétition de chaque côté.  x répétitions de chaque côté.	30 s par répétition = 1 mn.  30 s par côté = 1 mn.	Votre adversaire est fauché de plein fouet par une voiture. Vous le voyez basculer violemment sur le pare-brise.
III. Le chin-jab au sol : poursuivez votre chin-jab jusqu'au sol.	Debout, les mains le long du corps, pivotez en descendant sur votre genou droit, et venez frapper le sol de la main droite. Votre genou droit ne doit pas toucher terre.	30 répétitions de chaque côté.	1 mn 30 s	Vous faites glisser vos doigts sur ses globes oculaires, et les faites basculer derrière l'iris, vers le nerf optique. Vos ongles déchirent la cornée.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1. Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
2. Initié :	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
3. Entraîné :	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 5 L'ÉTRANGLEMENT JAPONAIS

### Introduction

Sans conteste, l'étranglement japonais appartient aux quelques « coups d'attaque » traditionnels du close-combat. Il importe de remarquer que si la plupart des écoles de self-défense civiles se sont depuis approprié cet « étranglement à nu », côté militaire, il faudra attendre le début des années 1990 et les *Techniques de combat corps à corps* du lieutenant-colonel Carter pour le retrouver. Praticable aussi bien au sol – et notamment en position montée arrière – que debout en déséquilibrant l'adversaire (comme le préconise l'application opérationnelle ci-après), la probabilité de rencontrer un échec en réalisant cette technique est faible pour ne pas dire nulle. En effet, les pressions exercées sur les voies vitales sont telles que, même à supposer que l'ennemi engage une riposte, quelques secondes suffisent pour le mettre hors d'état de nuire.

L'étranglement japonais présente manifestement un admirable avantage : celui d'associer à un étranglement aérien, un étranglement sanguin grâce à la pince formée par le bord radial et le biceps sur les sterno-cléido-mastoïdiens. Notons enfin que l'étranglement japonais peut également servir à conduire un prisonnier ou un individu récalcitrant. En effet, compte tenu de la perte d'équilibre provoquée par la dernière étape de la technique (cf. p. 78, « Le verrou »), il est possible d'amener l'adversaire dans la direction que l'on souhaite ; chose particulièrement utile pour les agents chargés du maintien de l'ordre, lorsqu'il s'agit notamment d'extraire un malfaiteur d'un groupe ou d'un attroupement.





## (o) Étape initiale

### Descriptif technique

Votre adversaire est face à vous, à portée de main.

■ Il n'est pas armé. Il tente de vous humilier psychologiquement, après vous avoir déjà frappé à plusieurs reprises.

■ L'objectif de cette application opérationnelle est de neutraliser votre adversaire au moyen d'une strangulation.

### Pourquoi recourir à cette application

Vous êtes entièrement démuni. Vous avez tout fait pour calmer la situation. Mais votre adversaire a poursuivi ses frappes dévastatrices.

Vous n'avez pas su prendre la fuite ou contrôler l'individu : vous avez été débordé.

Ou bien alors, plusieurs individus vous encerclent ; le « meneur » est face à vous : vous décidez de le contrôler, pour dissuader les autres de vous agresser.



### Quand ?

Déclencher votre attaque lorsqu'il vous parle. Ou, s'il ne dit pas un mot, posez-lui une question. Nous vous conseillons de préparer une question, tranquillement, chez vous, de sang-froid, suffisamment simple pour qu'elle vous *revienne* dans le feu de l'action, mais suffisamment déroutante pour qu'elle crée une seconde de battement dans son cerveau.

### Où ?

L'espace derrière vous doit être libre, de manière à autoriser votre déplacement arrière, pendant la finition de la technique. Si vous êtes acculé contre un mur, il faudra veiller à bien pivoter sur le côté, et gagner ainsi une zone franche pour l'action. Lui non plus ne doit pas être adossé à un mur ; il doit disposer d'un espace suffisant pour que vous le fassiez tourner sur lui-même.

### Sur qui ?

Une des conditions idéales pour réaliser cette application opérationnelle est qu'il ait les pieds joints, de manière à mieux marquer le déséquilibre.

Un excès de poids en sa faveur vous demandera d'appuyer réellement votre première étape. Mais ensuite, il tournera tout seul, entraîné par sa propre masse.

Une haute taille exigera de vous quelques acrobaties : un saut, lors de la 2<sup>e</sup> étape.



## Stratégie opérationnelle

Elle se fonde sur la nature de votre approche : aucun de vos gestes, jusqu'à ce que l'adversaire ne vous fasse dos, n'est réellement « agressif ». L'effet de surprise est donc redoublé, puisque votre « explosion » est inattendue pour votre adversaire.

## Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

Procurez-vous des scènes de combats qui se terminent par des étranglements ([www.close-combat.org](http://www.close-combat.org)), ou des films qui donnent à voir des étranglements (le *Décatalogue* de Kieslowski ; *Tu ne tueras point*, par exemple). Dans le dessein de visualiser la difficulté de passer un étranglement dans le réel. Ses effets, aussi.

## Étape 1 : le pivot

### Descriptif technique

Faites-le tourner sur lui-même.

■ D'une main (ici la droite), exercez une violente poussée sur l'épaule opposée de l'adversaire. De votre autre main (ici la gauche), tirez vigoureusement l'autre épaule, par derrière.

■ Veillez à pousser au moyen de votre bras arrière (c'est-à-dire votre bras fort) et de tirer du bras avant. Ainsi le talon de votre pied arrière doit-il être légèrement soulevé pour augmenter votre force.

■ Votre menton, comme d'habitude, est rentré pour éviter d'essuyer un contre.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il pivote sur son centre de gravité.

■ Votre main avant doit être extrêmement rapide pour ne pas lui laisser le temps de « reprendre » son équilibre.

■ L'action simultanée de vos deux mains est imparable. Il faudrait en effet qu'il tourne dans le sens contraire de votre attaque pour résister au pivot, ce qui est improbable. C'est là de la pure science physique : il ne peut se soustraire aux lois de la nature.

### Entraînement physique

Compétence à travailler : la coordination de deux mouvements antagonistes + la force de poussée et la force de traction.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : un montant de porte.



■ Face à un montant de porte, travaillez la traction sur ledit montant, et votre poussée contre le mur attenant. Commencez doucement, de sorte à bien assimiler le mouvement, puis de plus en plus vite et de plus en plus fort. (15 répétitions de chaque côté en 30 s.)

■ Face au même montant, travaillez en force isométrique la technique ; veillez bien à positionner vos jambes. (1 répétition de chaque côté de 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous faites tourner une toupie de toute votre force grâce à ce mouvement.

■ Votre poussée provoque chez lui une violente douleur et tétanise son épaule. Vous observez le muscle tressauter sous l'effet de la crampe.

### Gros plan

■ Notez la traction de la main gauche, qui forme un angle droit : la main vient littéralement crocheter l'arrière de l'épaule.

■ Examinez attentivement le positionnement de la main droite. Votre poussée se fait avec la paume, dans le creux de son épaule.



## Étape 2 : le crochet

### Descriptif technique

Crochetez votre coude gauche au moyen de votre main droite.

■ Continuez à faire glisser votre poussée sur sa poitrine afin de venir crocheter la saignée de votre autre coude au moyen du tranchant de votre main.





- Pour ce faire, il vous aura fallu plier le bras, et monter le coude pour venir chercher votre main, afin qu'elle réalise le crochetage.
- Ses jambes s'emmêlent l'une avec l'autre lorsqu'il tournoie sur lui-même.

### Votre stratégie opérationnelle

- Il ne peut rien faire : il est prisonnier de votre crochet. En effet, quelle que soit la pression exercée par l'ennemi pour se libérer, il est *mécaniquement* impossible de défaire le crochetage.
- Son déséquilibre est renforcé par le fait que vous le tirez vers l'arrière pour réaliser votre crochet.
- Ses mains sont occupées à gérer la perte d'équilibre : d'ailleurs, toute tentative pour venir vous frapper facilitera son déséquilibre.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : la rapidité du mouvement + la confiance dans la « solidité » du crochet.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : une automobile avec appui-tête.

- Assis, dans votre voiture, derrière le siège du conducteur, travaillez votre crochetage sur l'appui-tête. L'habitacle de la voiture rendra l'exercice plus difficile, ce qui est très bien : qui peut le plus, peut le moins. N'oubliez pas de placer correctement votre coude pour l'*offrir* le plus rapidement possible à votre main. (10 répétitions de chaque côté en 50 s.)
- Tester votre « sécurité » : forcez sur votre crochet pour le défaire, à droite, à gauche, devant, derrière. Cela vous occasionnera peut-être quelques douleurs, mais le crochet ne lâchera pas. Il faudrait pour cela vous couper tout net le bras. (20 s de chaque côté.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

- Vous cernez votre proie dans un piège, elle peut encore respirer, mais l'étau va prochainement se refermer sur ses voies sanguines et respiratoires.

### Gros plan

- Observez le positionnement de ses jambes, elles sont littéralement emmêlées.
- Votre poitrine est contre le dos de votre adversaire, qui est déséquilibré vers vous.





## Étape 3 : le verrou

### Descriptif technique

Verrouillez votre étranglement par un ciseau de bras.

■ Placez votre main libre derrière sa tête à la base de la nuque et poussez de toute votre force. Votre main est ouverte les doigts tendus, en tension.

■ L'autre main, dans la saignée du coude, a saisi votre biceps, en exerçant une force vers l'articulation du coude. Votre avant-bras comprime sa trachée et ses carotides.

■ Vos deux coudes viennent faire pression sur sa poitrine. Votre tête est contre la sienne.

■ Reculez vigoureusement, et penchez le poids de votre corps vers l'avant, c'est-à-dire vers lui.



### Votre stratégie opérationnelle

■ Il ne peut rien faire : il n'a pas d'issue pour sortir la tête de votre étau.

■ Il n'a plus d'appui pour résister à l'étranglement. Son propre poids vient accentuer l'étranglement.

■ Il n'a aucune prise sur le point faible de votre verrou, la main derrière la nuque, que protège votre tête en ne laissant aucun espace entre vous et son crâne.

■ Il ne peut vous donner de coups : sa tête est contrôlée par la vôtre, ses mains cherchent à soulager la pression et à gagner de l'oxygène.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : la coordination du retrait et de l'étranglement + la propriété du « verrou ».

Durée : 2 mn.

Matériel : un traversin.

■ Dans le vide travaillez la technique, en faisant quelques pas vers l'arrière. Puis, exercez-vous en courant à reculons. (10 répétitions de chaque côté en 1 mn.)

■ Étranglez à pleine puissance un traversin, ou tout objet rassemblant à une nuque. Vérifiez soigneusement le placement des mains et des coudes. La tête est accolée au coussin. (10 répétitions de chaque côté en 1 mn.)



## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Une pendaison : la corde se resserre autour de son cou, ses artères et ses veines se gorgent subitement et excessivement de sang. Ses mains sont impuissantes à soulager sa déficience en oxygène.

## Gros plan

■ Observez les mains lors de la phase finale : l'une à la base de sa nuque ; l'autre dans la saignée de votre coude.



■ Vos bras fonctionnent comme un ciseau, broyant la trachée et les carotides.



■ Veillez bien au placement des coudes sur sa poitrine, au contrôle de sa tête, au positionnement du poids du corps vers l'avant.





## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Le pivot : faites le tourner sur lui-même.	Face à un montant de porte, travaillez la traction sur ledit montant, et votre poussée contre le mur attenant. Face au même montant, travaillez en force isométrique la technique.	15 répétitions de chaque côté en 30 s.  1 répétition de chaque côté de 30 s.	1 mn 30 s.	Votre poussée provoque chez lui une violente douleur et tétanise son épaule. Son muscle tressaute sous l'effet de la crampe.
II) Le crochet : crochetez la saignée de votre propre coude au moyen de votre main.	Assis, dans votre voiture, derrière le siège du conducteur, travaillez votre crochetage. Forcez sur votre crochet pour le défaire, à droite, à gauche, devant, derrière.	10 répétitions de chaque côté en 50 s.  20 s de chaque côté.	1 mn 30 s.	Vous cernez votre proie dans un piège, elle peut encore respirer, mais l'étau va prochainement se refermer.
III) Le verrou : verrouillez votre étranglement par un ciseau de bras.	Dans le vide travaillez la technique, en faisant quelques pas vers l'arrière. Étranglez à pleine puissance un traversin.	10 répétitions de chaque côté en 1 mn.  10 répétitions de chaque côté en 1 mn.	2 mn.	Une pendaison : la corde se resserre autour de son cou, ses artères et ses veines se gorgent subitement et excessivement de sang.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

<b>1.</b>	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>Novice :</b>	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>2.</b>	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>Initié :</b>	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>3.</b>	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>Entraîné :</b>	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## 2. TRAITER UNE MENACE PHYSIQUE « HORS DE PORTÉE »

Lorsque l'adversaire est situé à une distance longue (strictement supérieure à 1 mètre), c'est-à-dire qu'il ne peut être touché au moyen d'un coup de poing, ni d'un coup de pied, il s'agit de la situation la plus délicate du corps à corps, la menace « hors de portée ». En effet, toute tentative d'action sur l'ennemi risque d'être téléphonée : le temps de s'approcher de lui permet à ce dernier d'interpréter vos intentions et de préparer une contre-offensive instantanée sinon de prendre l'initiative sur votre propre action.

Dans ces conditions, l'intervention doit être téméraire et déterminée : au lieu d'aller au combat « à reculons », l'on se précipite sur l'adversaire en veillant à bien respecter les règles des applications opérationnelles ci-après. À noter que si l'ennemi vous vise avec une arme à feu ou encore a l'intention de vous lancer un projectile, il sera dans votre intérêt de connaître les techniques rustiques du close-combat : le ramper, le plaquage au sol, et la roulade latérale.

### Applications opérationnelles contre ce type de menace physique

- Les déplacements rustiques.
- Le bronco.
- Le plaquage moyen par les deux jambes.
- Le coup de pied sauté aux parties génitales.
- Le coup de poing sauté au plexus solaire.

### APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 6 LES DÉPLACEMENTS RUSTIQUES

#### Introduction

Avec comme objectif premier de donner un sentiment de supériorité psychologique aux soldats, le close-combat était à l'origine limité à une dizaine de coups propres à entraîner la





mort de l'adversaire. C'est la raison pour laquelle des mouvements accessoires tels que le plaquage au sol, le ramper ou encore la roulade n'étaient pas inclus dans les séances de close-combat. Avec la relance de l'instruction du combat au corps à corps dans les armées à la fin des années 1970 en France, ces techniques de déplacements furent officiellement intégrées dans la doctrine. Mieux encore ! Considérés comme des mouvements de base, les plaquages au sol et les roulades (avant ou arrière) prirent le nom « d'exercices préparatoires » et furent placés en début de séance, pour être répétés systématiquement et devenir ainsi des actes réflexes.

Aujourd'hui, ces techniques sont emblématiques de l'esprit de rusticité stimulé par l'entraînement au corps à corps. Elles permettent non seulement de renforcer et d'endurcir l'esprit mais aussi de se sortir d'une situation délicate comme celle d'une menace par une arme à feu à distance longue. Car autant il est concevable, lorsque l'arme est posée sur le bas-ventre ou sur la tempe, de songer à une technique de désarmement (à supposer que l'ennemi soit assez naïf pour se mettre dans une telle situation), autant il est impensable de tenter une réaction du moment que l'on n'a plus de contact physique possible avec l'arme.

La seule issue sera de se soustraire à la vue de l'agresseur soit en se plaquant au sol, soit en effectuant une roulade latérale pour se mettre à couvert. Une fois protégé par le relief naturel ou un abri de fortune (une voiture, un muret), il sera impératif de progresser en rampant pour éviter d'être à nouveau la cible des tirs ennemis.

## (o) Étape initiale

### Descriptif technique

Vous êtes face à votre adversaire, à distance longue.

■ Contrairement à vous, il est armé : arme de poing, arme de jet, fusil d'assaut... L'objectif de cette application opérationnelle est de savoir déplacer son corps tout en se mettant à couvert de tirs ennemis.

### Pourquoi recourir à cette application ?

Le temps qui vous est imparti est trop faible pour rentrer dans la distance du « corps à corps », distance qui vous permettrait peut-être de tenter un désarmement. Votre adversaire est déterminé à en finir avec vous : il n'est pas dans une logique de menace, où il veut obtenir quelque chose de vous. Vous ne lui êtes plus d'aucune utilité.

Votre adversaire a le devoir de vous éliminer, ce qui vous place dans cette situation d'urgence : vous devez disparaître.





## Quand ?

Dès que l'arme est pointée dans votre direction ou dans la direction de l'un de vos camarades.

Lorsque vous souhaitez progresser dans la direction de tirs ennemis et vous approchez de votre cible. Et cela, afin d'obtenir un meilleur angle de tir, une meilleure position de contre-attaque.

## Où ?

Cette question ne doit pas se poser pour vous, puisque vous n'avez absolument pas le choix dans ce contexte. Peu importe l'état du lieu. Et quand bien même des blessures pourraient être occasionnées par ces déplacements, elles seraient toujours mineures au regard des plaies résultant d'armes à feu, par exemple.

## Sur qui ?

C'est vous, ici, qui êtes l'objet de votre application opérationnelle : pour réaliser ces déplacements, il est préférable d'être en bonne santé physique. Le point crucial est de disposer d'un bon rapport entre votre force et votre propre masse. Sinon, vous perdez inmanquablement du temps.

## Votre stratégie opérationnelle

Elle est mise sur le fait que vous disparaissiez de la vue de votre ennemi : il n'est plus à même de vous viser, par exemple.

## Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

Entraînez-vous régulièrement à imaginer vos déplacements sur les différents terrains que vous traversez. « Puis-je chuter ici sur ce trottoir ? Ou bien là, au milieu de ces automobiles ? Ou bien encore, aurais-je le courage de me plaquer au sol, dans ces bouts de verre, pour éviter une fusillade ? » Telles sont les questions qui doivent vous parcourir la tête.

## Étape 1 : le plaquage au sol

### Descriptif technique

Provoquez votre propre chute avant, sur place.

■ Vos jambes « s'effacent » sous votre corps, vers l'arrière ; comme si vous étiez saisis à pleine vitesse dans un tapis roulant.

■ L'une de vos jambes vient amortir la chute en se pliant, quasiment sans bouger, tel un ressort comprimé.





- Vos mains jouent également le rôle « d'amortisseurs » ; elles sont légèrement rentrées vers l'intérieur ; les coudes, eux, sont tournés vers l'extérieur.
- Votre visage est tourné du côté de la jambe pliée.

### **Votre stratégie opérationnelle**

Il ne peut rien vous arriver : votre plaquage au sol présente toutes les sécurités possibles.

- Votre entrejambe, légèrement surélevé par rapport au reste du corps, est ainsi protégé.
- Votre face (nez, yeux, dents...), tournée sur le côté, ne peut heurter le sol et vous occasionner de blessures gênantes pour la suite du combat.
- Vos poignets, par définition fragiles, sont soulagés par l'action de votre jambe pliée.

### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : s'affranchir de la crainte de la chute + renforcement musculaire des bras et du haut du torse + coordination neuromusculaire à partir d'un stimulus.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : aucun.

- Vous êtes à genoux. Laissez-vous tomber sur le sol, tout doucement en réalisant la technique avec le haut du corps. (10 répétitions en 30 s.)
- Même travail, mais depuis la position assise, dans le vide. (10 répétitions en 30 s.)
- Enfin, travaillez l'intégralité de la technique, debout, à partir d'un stimulus – son que vous produisez vous-même, comme « go ! » – et veillez bien à plier la jambe. (10 répétitions en 30 s.)

### **Entraînement psychologique**

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

- Vous voyez votre ennemi, il est face à vous, l'arme à la main, le regard froid de la mort. Imaginez alors votre blessure, un trou béant au côté, du sang coulant à flot. Tout cela pour ne pas avoir été assez rapide.

## **Étape 2 : le ramper glissé**

### **Descriptif technique**

Rampez sur le côté à toute allure.

- Vous êtes sur le flanc, au sol, le regard dirigé vers l'avant.





■ Votre bras avant vous sert d'appui, et vous permet de tracter votre corps en même temps.

■ Votre main arrière vient renforcer le travail de traction de la main avant.

■ Quant à vos jambes : la jambe inférieure reste toujours collée au sol ; la jambe supérieure remonte par-dessus l'autre jambe, afin de mieux pouvoir exercer une poussée sur le sol. Le mouvement général est une sorte de « pédalage ».



### **Votre stratégie opérationnelle**

Il ne peut rien vous arriver : votre déplacement ne blesse aucune partie de votre corps.

■ L'entrejambe n'est pas exposé.

■ C'est l'extérieur de la cuisse qui est en contact avec le sol, partie moins irriguée d'artères et de veines que l'intérieur de la jambe. Même chose pour l'avant-bras.

■ Le système de « pédalage » permet une rapidité optimale, et autorise une allure équivalente à une course d'endurance, sans exposer le corps qui reste de trois-quarts.

### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : endurcissement des parties corporelles en jeu + rapidité d'exécution.

Durée : 2 mn.

Matériel : aucun.

■ Déplacez-vous dans votre maison ou appartement en rampant, sans toucher ni heurter un mur ou un meuble. Faites un parcours. D'abord en reconnaissance à faible allure, puis à pleine vitesse. Si vous disposez d'un jardin ou d'un terrain plus accidenté, profitez-en. (Parcourez votre trajet autant de fois que vous le pouvez pendant 2 mn.)

### **Entraînement psychologique**

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Des fils barbelés sont au-dessus de votre tête et risquent, à tout moment, de vous écharper la peau du crâne ou du visage.



■ Pour augmenter votre allure, imaginez que vous devez sauver l'un de vos camarades, l'un de vos proches, l'un des membres de votre famille. Imaginez que de votre acte dépend leur vie.

### Gros plan

- Vue des pieds : c'est le tranchant du pied qui permet une poussée optimale.
- Vue de dos : on voit bien comment les organes vitaux (foie, cœur, rate) restent bien protégés. Par ailleurs, la tête est baissée autant que possible, et tournée vers l'avant.



## Étape 3 : la roulade latérale

### Descriptif technique

Roulez sur vous-même en vous protégeant la tête de vos mains. Allongé sur le dos, vos mains sont positionnées derrière votre boîte crânienne, au niveau de l'occiput, l'une sur l'autre.



- Vos avant-bras protègent les tempes. Vos coudes sont serrés. De manière générale, votre corps est contracté.



■ Dans un mouvement vif, faites partir vos coudes vers le sol, afin d'amorcer le début de la roulade.

### **Votre stratégie opérationnelle**

Il ne peut rien vous arriver : il devient très difficile, pour votre adversaire, de vous avoir en joue.

■ Cette technique est à utiliser pour dévaler une pente.

■ Vos avant-bras permettent d'orienter et de guider votre déplacement.

■ Les organes vitaux, encore une fois, sont protégés : les coudes et les pieds surélèvent légèrement la partie faciale du corps, ce qui vous laisse, d'ailleurs, un espace pour mettre des affaires : sac, armes...



### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : l'endurcissement du corps + la gestion de l'étourdissement + la rapidité d'exécution.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : un objet quelconque.

■ Placez sur le sol un objet. Posez un doigt dessus, tournez autour le plus rapidement possible tout en fixant l'objet. (10 répétitions en 30 s.)

■ Allongez-vous en position de la photo A, page 86 : travaillez la roulade à droite, puis à gauche (10 allers-retours en 1 mn.)

### **Entraînement psychologique**

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous essayez de prendre la photo d'une automobile faisant des « tonneaux » : impossible, trop rapide. Il en va de vous ainsi : trop rapide pour être vulnérable. Vous êtes aussi solide que la carlingue d'une voiture.

### **Gros plan**

■ Les avant-bras protègent les tempes et l'occiput.





■ Le bout des doigts se chevauche, les coudes sont serrés.



## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Le plaquage au sol : provoquez votre propre chute avant.	À genoux, laissez-vous tomber sur le sol en amortissant la chute avec les mains. Même travail, mais depuis la position assise, dans le vide. Enfin, travaillez l'intégralité de la technique, debout.	10 répétitions en 30 s.  10 répétitions en 30 s.  10 répétitions en 30 s.	1 mn 30 s.	Imaginez alors votre blessure, un trou béant au côté, du sang coulant à flot. Tout cela pour ne pas avoir été assez rapide.
II) Le ramper glissé : rampez sur le côté à toute allure.	Déplacez-vous dans votre maison ou appartement, sans toucher ni heurter un mur ou un meuble.	Parcourez votre trajet autant de fois que vous le pouvez pendant 2 mn.	2 mn	Pour augmenter votre allure, imaginez que vous devez sauver l'un de vos camarades, l'un de vos proches, l'un des membres de votre famille. Imaginez que de votre acte dépend leur vie.
III) La roulade latérale : roulez sur vous-même en vous protégeant la tête de vos mains.	Placez sur le sol un objet. Posez un doigt dessus, tournez autour le plus rapidement possible tout en fixant l'objet. Allongez-vous en position : travaillez la roulade à droite, puis à gauche.	10 répétitions en 30 s.  10 allers-retours en 1 mn.	1 mn 30 s.	Vous prenez la photo d'une automobile faisant des « tonneaux » : impossible, trop rapide. Il en va de vous ainsi : trop rapide pour être vulnérable. Vous êtes aussi solide que la carlingue d'une voiture.



## Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1. Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>de</sup> répétition de l'appli-ops :	
2. Initié :	3 <sup>de</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>de</sup> répétition de l'appli-ops :	
3. Entraîné :	5 <sup>de</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>de</sup> répétition de l'appli-ops :	

## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 7 LE BRONCO

### Introduction



Lorsque le bronco fut introduit dans le répertoire des coups canoniques du close-combat, on emprunta aux « arts du poing » asiatiques la frappe du talon. Utilisé de manière courante en karaté, où il porte le nom de *kakato geri*, le coup du talon est une attaque directe, porté avec un membre inférieur, et qui peut être ascendant ou descendant. Entre autres, il est redoutable lorsqu'il est associé à l'utilisation du poids du corps. Ce n'est d'ailleurs pas une coïncidence si l'étymologie du terme anglo-saxon *bronco* nous renvoie à la ruade du cheval.

Les dégâts physiques que le bronco provoque chez l'ennemi sont tels que les diffé-

rentes doctrines de combat à main nue militaires ont eu tendance à l'abandonner complètement pendant la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle. Initialement conçue pour être effectuée à deux pieds, l'application opérationnelle de ce chapitre présente un bronco non conventionnel à une seule jambe beaucoup plus difficile à défendre : et qui présente une stabilité qui, sans jeux de mots, était bien le talon d'Achille du « vieux bronco ». Si son exécution est simple, les conditions de sa réalisation le sont moins. En effet, il importe d'avoir préalablement mis au sol, sur le dos, son adversaire.



L'application opérationnelle de ce chapitre présente une méthode rusée pour déséquilibrer l'ennemi. Mais elle nécessite une grande confiance en soi car elle exige que l'on s'approche discrètement de l'adversaire, sans trahir ses intentions. C'est pourquoi, l'on ne peut qu'insister sur l'obligation de toujours agir avec sans froid et sérénité, sans laisser libre cours à sa violence. C'est bien cela qui mènera à la réussite de cette technique en particulier, et du combat en général.

## (o) Étape initiale

### Descriptif technique

Vous êtes face à votre adversaire, à distance longue.

■ Comme vous, il n'a pas d'arme. L'objectif général de cette application opérationnelle est d'amener au sol votre adversaire en le neutralisant par un coup de pied.



### Pourquoi recourir à cette application ?

Votre adversaire, après vous avoir agressé une première fois, recommence à vous menacer en gesticulant et en vous insultant. Il est sur le point de vous agresser de nouveau, si vous ne prenez pas la situation en main.

### Quand ?

Lorsque ses mains ne sont pas positionnées en garde à hauteur du torse ou du visage. Alors, la voie est libre pour exercer votre poussée.

### Où ?

L'espace qui vous sépare de lui doit être libre et dégagé. Peu importe ce qui se trouve derrière lui, l'essentiel est qu'il n'y ait pas de mur pour entraver son déséquilibre. Par contre, un muret fonctionnerait très bien pour augmenter sa chute.

### Sur qui ?

Sur un adversaire de votre taille : un peu plus grand ou un peu plus petit. L'important est que les forces physiques exercées par votre poussée soient parallèles au sol pour être optimales.

Sur un adversaire de poids élevé : un excès pondéral jouera en sa défaveur, puisque l'effet de balancier et de déséquilibre sera accru.

Sur un adversaire qui n'est pas campé fermement sur ses appuis, en pleine possession de son équilibre.



## Stratégie opérationnelle

Vous devez « afficher » le calme le plus serein, afin de ne pas lui faire peur, et de le faire se replier en position de garde. Ainsi, les conditions sont réunies pour que l'effet de surprise fonctionne.

## Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

Entraînez-vous, lors des conflits « froids » de tous les jours (voix qui monte dans une discussion, par exemple), à conserver un calme « olympien ». Et si vous avez le sang chaud, tâchez seulement de vous taire et de regarder fixement votre interlocuteur. Le silence est plein d'ambiguïté. Il ne vous trahira pas, contrairement à votre voix.

## Étape 1 : s'approcher

### Descriptif technique

Apaisez l'adversaire par votre attitude, tout en vous approchant de lui.

■ Faites un pas de manière à vous rapprocher de lui à distance de mains.

■ Vous êtes légèrement de profil, vos mains sont montées au niveau de votre nombril, en signe d'apaisement.

■ Rien ne doit lui laisser présager une réaction brutale de votre part : soignez votre expression faciale.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : son cerveau ne peut induire de votre comportement des indices d'agressivité. Il ne se méfie pas.

■ Dans le langage des gestes, il comprend votre attitude comme une attitude de refus du conflit.

■ Vos mains disent : « calme-toi ». Votre corps de profil dit : « Je suis là, mais je ne veux pas t'agresser en t'imposant mon corps dans toute son amplitude ».

### Entraînement physique

Compétence à travailler : un geste et une expression conditionnés.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : un miroir de salle de bains.

■ Devant un miroir, obtenez de vous-même une expression figée d'apaisement, que vous pouvez retrouver sur commande. (30 s)



■ Puis, dans le vide, sans miroir, travaillez la technique d'approche – le pas de profil – avec l'expression. Ajoutez, au besoin, des paroles. (10 répétitions de chaque côté en 1 mn)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ La personne que vous avez face à vous est une personne que vous connaissez, à laquelle vous ne voulez aucun mal. D'ailleurs, elle n'est pas *méchante*... Persuadez-vous qu'il vous faut à tout prix la calmer, la ramener à la raison, et la reconduire sur le bon chemin. Cela dépendant de vous.

■ Par ailleurs, vous *savez* que vous devez la neutraliser. Et cela vous le gardez dans un petit coin de votre tête, en arrière-fond.

■ Ce mélange de « je l'aime/je le hais » est la seule manière de rester crédible et convaincant, tout en préparant votre attaque.

## Étape 2 : pousser

### Descriptif technique

Poussez-le avec vos deux mains tout en lui marchant sur le pied dans le même temps.

■ Soudain, exercez une violente poussée sur ses pectoraux à l'aide de vos deux mains ouvertes.

■ Simultanément, venez marcher fermement sur son pied le plus proche de votre pied avant.

■ Votre tête est rentrée dans vos épaules.

■ Votre corps, du sommet de votre crâne à votre talon arrière, forme un segment diagonal.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : votre changement comportemental rend votre double attaque imprévisible.

■ Vos mains dessinent une trajectoire directe, et donc trop rapide pour être anticipée.

■ Votre pied est, au sens propre, « invisible » pour votre adversaire : ce dernier est en effet préoccupé de déjouer votre poussée. N'oubliez pas que la plupart des hommes ont « une vision tunnel » : ils voient ce qu'ils ont à la hauteur des yeux.

■ En cas d'un contre en crochet – vous n'aviez pas vu, par exemple, qu'il s'apprêtait à vous frapper –, votre tête reste protégée par vos épaules.

■ Si vous maintenez votre pied sur le sien, vous pouvez lui démettre la cheville.



## Entraînement physique

Compétences à travailler : la coordination de la poussée et du pied + la précision du pied.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : une chaussure.

■ Placez-vous face à un mur, à une distance d'un mètre environ. Disposez une chaussure entre vous et le montant. Exécutez la technique en marchant sur la chaussure et en exerçant la poussée sur le mur. Au début en visant avec précision, puis, sans regarder. (20 répétitions de 45 s. de chaque côté.)

## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Votre poussée est si violente que votre adversaire en subit « le coup du lapin ».

■ Vous lui broyez le pied et lui cassez la cheville lors de son déséquilibre arrière.

## Gros plan

■ Pensez bien à lui écraser la pointe du pied (orteils, coup de pied), tout en maintenant la pression, pour éviter qu'il ne parte trop loin de vous.

■ Observez comment vos mains se positionnent en forme de papillon sur ses pectoraux et obtiennent ainsi une poussée maximale.



## Étape 3 : « faire bronco »

### Descriptif technique

Sautez par-dessus ses jambes et assenez-lui un coup de talon.

■ Élanchez votre jambe arrière par-dessus ses jambes, qui, naturellement, dans la chute remontent vers le ciel. Votre jambe doit prendre le plus de hauteur possible, afin d'éviter de se heurter à ses pieds.





■ L'autre jambe contourne le corps de l'adversaire au moment de l'atterrissage et se positionne sur le côté.

■ Vos bras sont en garde pour redescendre ensuite et augmenter le poids de votre chute.

■ Dépliez la jambe, et assenez un coup de talon au visage de votre adversaire.

### Voter stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : entraîné dans sa chute, il n'a plus aucun appui, ni aucun contrôle de la situation

■ Il se sert de ses mains pour amortir sa chute, et ne peut donc pas les utiliser pour se protéger.

■ Il ne peut pas voir, ni d'ailleurs soupçonner, que vous venez de sauter et armer un coup de pied.

■ Il n'a pas encore de mobilité au sol pour esquiver ou défendre votre coup de pied.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : Exécution d'un saut en dirigeant une frappe.

Durée : 2 mn.

Matériel : une chaise, une chaussure.

■ Entraînez-vous à sauter par-dessus une chaise en faisant passer une jambe au-dessus du dossier et l'autre sur le côté. (5 répétitions de chaque côté en 30 s.)

■ Debout, travaillez votre coup de pied dans le vide, en visant un objet (chaussure, chaussette...) que vous avez disposé par terre. Tâchez de bien faire monter le genou et de frapper avec le talon. (10 répétitions de chaque côté en 30 s.)

■ Assemblez les deux exercices en un seul. (7 répétitions de chaque jambe en 1 mn.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez cette image :

■ Votre talon est en acier : vous fendez le crâne de votre adversaire lors de votre frappe.

### Gros plan

■ Les orteils du pied sont relevés vers le tibia, pour faciliter la frappe avec le talon.





## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) S'approcher : cherchez à l'apaiser par vos gestes et votre attitude, tout en vous approchant de lui.	Devant un miroir, obtenez de vous-même une expression figée d'apaisement.  Puis, dans le vide, sans miroir, travaillez la technique d'approche.	Autant de répétitions que possible en 30 s.  10 répétitions de chaque côté en 1 mn.	1 mn 30 s.	La personne que vous avez face à vous est une personne que vous connaissez, à laquelle vous ne voulez aucun mal. Par ailleurs, vous savez que vous devez la neutraliser. Ce mélange de « je l'aime/je le hais » est la seule manière de rester crédible.
II) Pousser : simultanément, poussez-le et marchez-lui sur le pied.	Une chaussure, entre vous et un mur. Travaillez la poussée et la précision de votre pied.	20 répétitions de 45 s de chaque côté.	1 mn 30 s.	Votre poussée est si violente que votre adversaire en subit « le coup du lapin ». Vous lui broyez le pied, et lui cassez la cheville lors de son déséquilibre arrière.
III) Faire bronco : sautez par-dessus ses jambes et assenez-lui un coup de talon au visage.	Entraînez-vous à sauter par-dessus une chaise. Debout, travaillez votre coup de pied dans le vide en visant un objet. Assemblez les deux exercices en un seul.	5 répétitions de chaque côté en 30 s. 10 répétitions de chaque côté en 30 s.  7 répétitions de chaque jambe en 1 mn.	2 mn.	Votre talon est en acier : vous fendez le crâne de votre adversaire lors de votre frappe.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

<b>1.</b> Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>2.</b> Initié :	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>3.</b> Entraîné :	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 8 LE PLAQUAGE MOYEN PAR LES DEUX JAMBES

### Introduction



Après la Seconde Guerre mondiale, il s'agit de former des cadres capables de dispenser aux soldats une instruction complète au combat sans arme : l'instructeur de close-combat cède la place au « moniteur de sports de combat ». Fort de l'éclectisme attaché à cette nouvelle appellation, la doctrine adoptée alors prévoit de passer en revue la plupart des disciplines de combat à commencer par l'art noble, c'est-à-dire la boxe anglaise, mais surtout la lutte et le judo. Jusqu'aux débuts des années 1980, date à laquelle le combat corps à corps est entériné, la lutte fut toujours pratiquée avec assiduité dans les armées.

Parmi les techniques intéressantes qu'en a retenues le close-combat figurent, entre autres, les moyens d'amener son adversaire au sol, comme la présente l'application opérationnelle de ce chapitre. En référence à la doctrine d'après-guerre qui faisait état de cette technique dans le répertoire des « coups d'attaques » sous le nom de « déséquilibre par plaquage bas aux chevilles », le close-combat moderne a choisi le nom de « plaquage moyen par les deux jambes » puisque l'on opère simultanément sur le bas du dos et le creux poplité de l'ennemi pour le projeter à terre.

Il est à noter que cet amener au sol présente l'intérêt de convenir à tous les gabarits. Ce qui n'est pas le cas du plaquage par les chevilles ni de la mise au sol par pression des mains jointes dans le dos, peu efficaces face à un adversaire de petite ou de grande taille.

### (o) Étape initiale

#### Descriptif technique

Vous êtes face à votre adversaire, à distance longue.





■ Il est hors de portée. Tout comme vous, il n'est pas armé. L'objectif général de cette application est d'amener au sol votre adversaire au moyen d'une feinte.

### **Pourquoi recourir à cette application ?**

Votre adversaire est d'une mobilité déconcertante. Vous ne parvenez pas à le blesser par vos frappes. Il tient la distance. Il se méfie.

Cette stratégie de la mobilité laisse souvent présager la mise en œuvre d'une « technique-surprise » ; il vous observe pour vous surprendre et vous déstabiliser par la suite.

### **Quand ?**

« Sautez-lui dessus » au moment où il achève un déplacement, dès qu'il semble marquer un temps d'arrêt.

### **Où ?**

En zone dégagée. Néanmoins, vous n'avez guère à vous soucier de l'espace derrière lui : rien ne vous empêche de le projeter contre un mur pour le blesser dans le dos, puis de le plaquer au sol. Mais attention, chez un combattant expérimenté, le mur peut être un moyen de reprise d'équilibre.

### **Sur qui ?**

Le poids ne joue pas un rôle discriminant, puisque l'application opérationnelle repose sur l'utilisation du déséquilibre.

La taille, par contre, est déterminante : s'il est grand, il vous faut en profiter. S'il est petit, évitez.

Enfin ses mains : comme toujours, observez-les bien, avant de vous lancer à corps perdu dans la bataille... car elles peuvent être armées !

### **Stratégie opérationnelle**

C'est à vous de le surprendre et de le déstabiliser. Votre feinte – un double coup de poing sauté au visage, caractéristique de « l'esprit d'assaut » – aura cet effet.

### **Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?**

Regardez des combats – en club, matches, télévision – et examinez avec soin la manière dont les combattants se déplacent. Observez leur temps d'arrêt, leur pause, leurs accélérations. « À quel moment lanceriez-vous votre attaque ? » doit être la question incessante que vous vous posez pendant votre observation.



## Étape 1 : la feinte

### Descriptif technique

Sautez-lui dessus en le feintant.

■ Bondissez vers l'avant, en faisant mine de donner un double coup de poing direct au visage. La tête est rentée dans la protection que forme votre double coup de poing direct. Contournez sa garde par-dessous pour lui « rentrer dedans » et le saisir aux jambes.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : l'agressivité de votre bond et de votre attaque l'oblige à se concentrer sur vos coups de poing, ce qui lui masque la saisie aux jambes.

■ Vous avez l'initiative de l'attaque. Cela est d'ailleurs renforcé par l'effet de surprise crée par votre saut.

■ Il a du mal à identifier l'attaque.

■ Le contre en uppercut n'est pas possible : vos directs ont plus d'allonges ; vulgairement parlant, « ils arrivent avant ».

■ Il est déséquilibré vers l'arrière lorsque vous lui rentrez dedans ; ses bras sont alors en recherche d'équilibre et ne peuvent donc vous saisir.

### Entraînement physique

Compétence à travailler : coordination des coups de poing et du saut + la saisie.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : un mur.

■ Vous êtes face à un mur. Avancez, les bras en double coup de poing, la tête rentrée, jusqu'à toucher le mur. Estimez ainsi la distance qui vous sépare du mur pour sauter en position de double coup de poing. Reproduisez l'exercice (feinte + abaissement du centre de gravité) en vous arrêtant juste avant le mur... (10 répétitions en 1 mn avec le pied droit en avant, puis avec le pied gauche en avant.)

■ Appuyez-vous contre le montant d'une porte et poussez, dans la position du rugbyman dans la mêlée. (1 répétition de chaque côté en 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous le chargez tel un taureau, comme si votre épaule allait lui écharper le foie.



## Gros plan

■ La tête est bien rentrée, au niveau des coudes.



■ Observez attentivement l'approche : le pied avant est au milieu de ses deux jambes, le bras avant au niveau de la fesse, le bras arrière au niveau du creux poplité du genou, la tête du côté du bras arrière.



## Étape 2 : le soulever

### Descriptif technique

Soulevez-le de terre en tirant ses jambes sur le côté.

■ Bien campé sur vos appuis, tirez vigoureusement vers le haut sa jambe avant au niveau du creux poplité. Soulevez-le aussi sous la fesse, de manière à le faire basculer du côté opposé. Ses jambes sont alors parallèles au sol, perpendiculaires aux vôtres.

■ Lors du soulever, poussez avec votre nuque sous son aisselle afin de faciliter l'action.

■ Votre dos est droit, pour éviter tout déplacement de vertèbres.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il n'a plus aucun appui pour reprendre son équilibre.

■ Ses frappes pied/poing ne sont pas envisageables : n'oubliez pas que vous l'avez déséquilibré par un coup d'épaule. Le corps humain ne peut frapper sans disposer d'équilibre.



■ Même s'il tente une « guillotine » aérienne (cf. l'application opérationnelle n° 18 éponyme), une fois au sol, il perdra tout avantage, ses jambes n'enserrant pas vos flancs. Plus le poids de votre adversaire sera grand, plus il pivotera vite, dès que vous le décollerez un tant soit peu du sol.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : la force au soulever + le placement des mains sur le bas du corps.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : un ballon de foot.

■ Reprenez votre ballon de foot ou *medecine ball*. Tenez-le dans vos mains, face à vous, au niveau de votre bas-ventre, alors que vous êtes fléchi ; faites le brutalement passer sur votre côté gauche, au niveau de votre hanche, comme si vous vouliez le donner à quelqu'un derrière vous ; mais sans le lâcher. (25 répétitions de chaque côté ; gauche puis droite, en 1 mn 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Sous votre action, la tête de votre adversaire vient se fracasser sur le sol, de côté, au niveau des tempes.

### Gros plan

■ Observez le positionnement de vos mains. La main avant, sous la fesse. La main arrière dans le creux poplité de l'autre jambe.

■ Le placement des jambes est très important. Le pied avant est entre ses deux jambes, afin de permettre le pivot et la projection. Votre bras gauche est fixe, jouant le rôle d'un axe. Votre bras droit tire le plus loin possible vers l'arrière. Votre nuque pousse sous son aisselle.





## Étape 3 : la finition

### Descriptif technique

Projetez-le au sol, puis contre-attaquez.

- Achevez le « soulever » en faisant chuter votre adversaire sur le dos de tout votre poids.
- Frappez ou pincez son entrejambe de la main qui tirait vers l'arrière le creux poplité.
- De l'autre bras (bord cubital), frappez-le à la gorge. Puis étranglez-le.
- Quasi simultanément, portez-lui un coup de tête au visage.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : l'ébranlement généralisé de son corps que suivent trois contre-attaques simultanées rendent ses contres improbables.

- La main qui frappe l'entrejambe est disponible pour protéger d'éventuels coups de genou.
- L'autre main vous défend des coups de poing venant sur votre droite.
- Seule sa main gauche reste dangereuse : pensez à vous relever immédiatement pour le frapper à la tête.
- Puisque vous lui tenez le crâne pour lui donner un coup de tête, il ne peut se soustraire à votre coup.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : la coordination de trois coups simultanés

Durée : 2 mn.

Matériel : un coussin.

- À genoux par terre, frappez le sol du bord cubital et du plat de la main, en reproduisant vos deux contre-attaques sur le sol. Vous pouvez mettre des coussins pour diminuer la douleur des frappes. (15 répétitions de chaque côté en 30 s.)
- Ajoutez à ces mouvements le coup de tête dans le vide. (15 répétitions de chaque côté en 30 s.)
- Enfin, complétez la technique en vous relevant le plus vite possible. (11 répétitions de chaque côté en 1 mn.)



## Entraînement psychologique



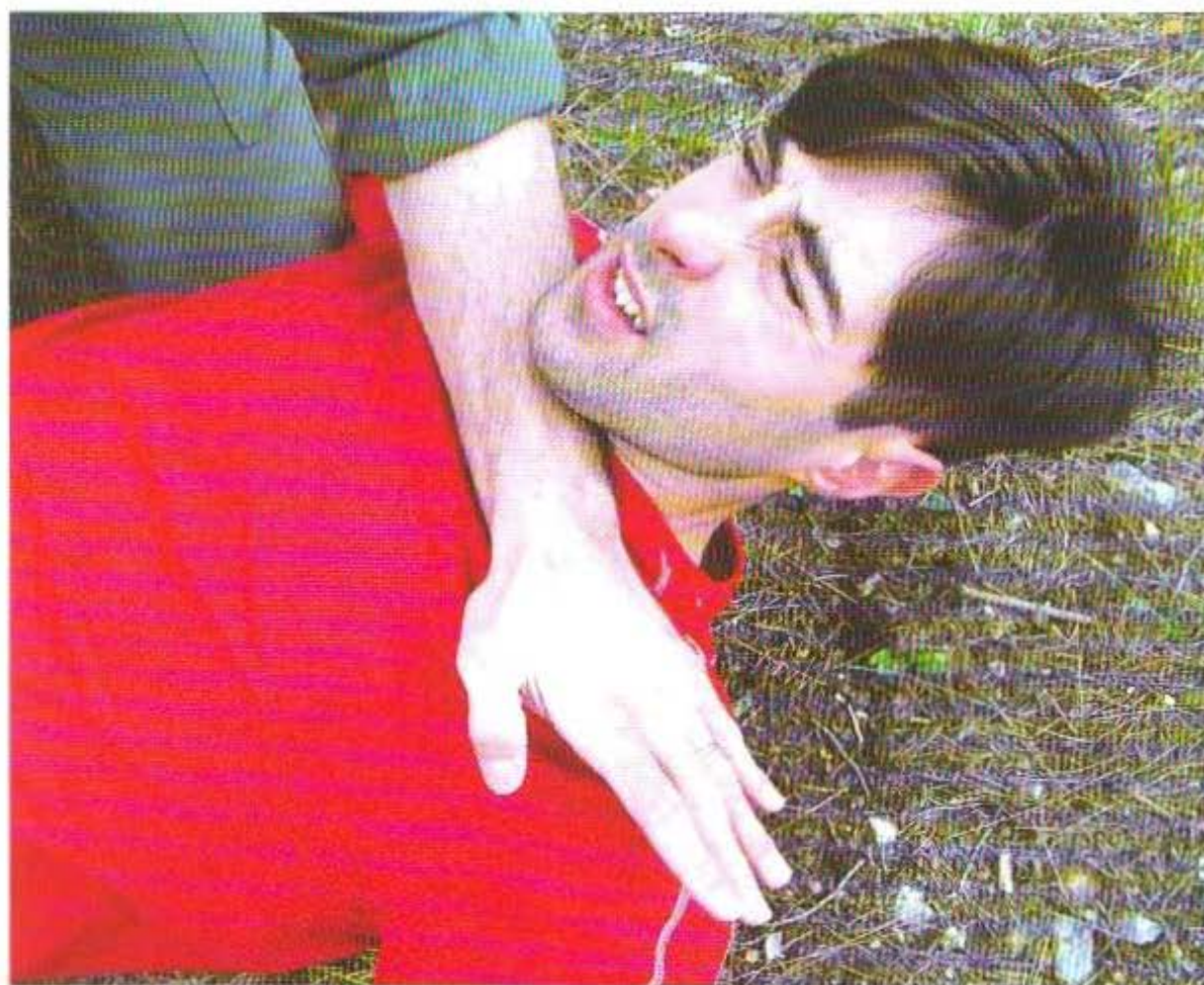
Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous broyez ses testicules tout en lui enfonçant votre avant-bras loin dans la gorge.

## Gros plan

■ Les trois contre-attaques, idéalement, sont lancées simultanément par le cerveau et « arrivent » presque en même temps.

■ La main est ouverte de sorte à présenter la surface la plus réduite possible et à passer entre le haut de son torse et son menton.





## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) La feinte : sautez-lui dessus en le feintant.	Vous êtes face à un mur : avancez vers lui en double coup de poing pour prendre vos marques. Reculez et sautez sans le toucher. Appuyez-vous contre le montant d'une porte et poussez de votre épaule, tel le rugbyman dans la mêlée.	10 répétitions de chaque côté en 1 mn.  1 répétition de chaque côté en 30 s.	1 mn 30 s.	Vous le chargez comme un taureau. Comme si votre épaule allait lui écharper le foie.
II) Le soulever : soulevez-le de terre en tirant ses jambes sur le côté.	Un ballon entre les mains, faites-le passer le long de votre hanche avec brutalité, comme si vous vouliez le donner à quelqu'un derrière vous, sans le lâcher.	25 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.	1 mn 30 s.	Sous votre action, la tête de votre adversaire vient se fracasser sur le sol, de côté, au niveau des tempes.
III) La finition : projetez-le au sol, puis contre-attaquez.	À genoux, frappez le sol du bord cubital et du plat de la main. Ajoutez à ces mouvements le coup de tête dans le vide. Complétez la technique en vous relevant le plus vite possible.	15 répétitions de chaque côté en 30 s.  15 répétitions de chaque côté en 30 s.  11 répétitions de chaque côté en 1 mn.	2 mn.	Vous broyez ses testicules tout en lui enfonçant votre avant-bras loin dans la gorge.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

<b>1. Novice :</b>	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>2. Initié :</b>	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>3. Entraîné :</b>	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 9 LE COUP DE PIED SAUTÉ AUX PARTIES GÉNITALES

### Introduction



Si les coups sautés avec les membres supérieurs sont plutôt rares dans la pratique des sports de défense, il n'en est pas de même pour ceux portés avec les membres inférieurs, en particulier le pied. D'abord les arts martiaux, et notamment le karaté-do, en font systématiquement cas dans les *keri-waza*, les techniques de jambes, où il porte le nom de *tobi-geri*, coup de pied sauté. À première vue, son principe physique pourrait ne pas paraître sans risque : il est vrai que le coup est délivré lorsqu'on n'a plus aucun contact avec le sol. Mais, comme nous le verrons plus tard avec le coup de poing sauté, l'utilisation du

poids du corps est un tel avantage que cet inconvénient ne saurait nous retenir ici. En ce qui concerne la doctrine militaire, on ne peut que regretter que les coups de pied sautés aient eu si peu de place jusqu'à présent ! Et l'on ne sera pas surpris de savoir que seul le lieutenant-colonel Carter, dans sa notice de *Techniques de combat au corps à corps*, leur ait accordé la place qu'ils leur reviennent, en particulier avec le chassé sauté. La technique sautée qui fait l'objet de la présente application technique est peu courante : en effet, il s'agit d'un *mae-geri* (coup de pied direct) sauté aux parties génitales.

La force de cette feinte de combat est de faire croire à l'ennemi que l'on va frapper au visage ou au thorax – ce qui est généralement le cas avec un coup de pied sauté – pour mieux le toucher à l'entrejambe. Tout en utilisant l'élan du saut, bien entendu. Aussi bien par la lettre que par l'esprit, cette nouvelle technique est bien du close-combat !

### (o) Étape initiale

#### Descriptif technique

L'adversaire est face à vous, à distance longue, hors de portée.





■ Sa garde est haute et compacte, comme celle d'un boxeur d'anglaise. Il n'a pas d'arme à sa disposition. L'objectif général de cette application technique est de préparer un amener au sol par un coup de pied sauté.

### **Pourquoi recourir à cette application ?**

Vous arrivez sur le terrain d'opération en courant. Vous décidez de profiter de votre élan et de transformer votre course en saut. Il s'agit psychologiquement de prolonger un effort, de ne pas casser votre rythme en marquant un temps d'arrêt à l'approche du danger. C'est là est l'un des aspects constitutifs de « l'esprit choc ».

Votre adversaire a reculé alors que vous vous apprêtiez à lui donner un coup de poing sauté : il n'est plus à distance, et vous ne pouvez plus vous arrêter dans votre course. Naturellement vous adaptez votre attaque à cette nouvelle situation.

### **Quand ?**

Dès que vous apercevez votre ennemi. Il ne doit pas avoir le temps d'analyser la situation et de l'interpréter : autrement dit, de se déplacer pour esquiver votre assaut.

### **Où ?**

Servez-vous de l'espace qui vous sépare de lui. Tout ce qui pourra vous aider à maximiser votre saut sera le bienvenu ; un muret, une légère hauteur... N'oubliez pas que votre poids, au cours du saut, est multiplié par votre vitesse, et que vous acquérez donc plus de puissance.

### **Sur qui ?**

Sur un adversaire en garde haute. Ce dernier se méfie de vous. Il prend ses précautions en cas d'attaque soudaine. Il se protège donc logiquement le visage et les organes vitaux du haut du corps.

Sur un adversaire de haute ou de petite taille. Dans un cas comme dans l'autre, l'application fonctionne puisque vous réalisez une feinte de « hauteur » : la frappe est dirigée vers la tête pour terminer dans l'entrejambe, cible que vous pouvez toujours atteindre quelle que soit la taille de l'ennemi.

### **Votre stratégie opérationnelle**

Elle se fonde sur l'effet de paralysie suscité chez votre ennemi. Votre attitude est inhabituelle, déconcertante, celle d'une « tête brûlée ». Cette extraordinaire agressivité prend le contre-pied de toutes ses réactions conditionnées par l'entraînement. En un mot, il ne sait plus quoi faire.

### **Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?**

C'est la mentalité « fonceur » qu'il faut travailler. Soyez toujours au cœur des choses, au cœur des problèmes. Par exemple, lorsque quelqu'un vous parle, regardez-le dans



les yeux. N'ayez crainte de vous approcher à distance courte pour lui parler. Perdez vos inhibitions. Peu importe ce qu'il pense de vous. L'essentiel est qu'il sente votre « présence ».

## Étape 1 : le coup de pied sauté

### Descriptif technique

Sautez et frappez avant votre réception au sol.

■ Vous êtes en garde, un pied un avant. Faites un pas vers l'avant, et sautez vers l'adversaire en montant votre genou arrière en l'air, le plus haut possible. Le travail de votre pied d'appui, qui est aussi votre pied d'appel, est très important, c'est lui qui détermine l'impulsion et la longueur de votre saut.

■ Dépliez la jambe arrière, afin de venir frapper la région du bas-ventre et de l'entrejambe. Le coup de pied est donné avec la pointe de la ranger. Le mouvement général est celui d'un « ciseau », mouvement qui augmente considérablement votre force de frappe.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : vous feintez ses attentes. En effet, il est suffisamment loin pour ne pas se sentir inquiété par des frappes de poing.

■ S'il dispose d'un instinct développé, il sait que vous lui préparez une attaque de pied. Ce dont il ne se doute pas, c'est que votre coup de pied direct va s'achever dans son entrejambe : car, généralement, tout l'intérêt d'un saut est de pouvoir frapper plus haut, à la tête.



## Entraînement physique

Compétences à travailler : le « ciseau » + le coup de pied direct.

Durée : 2 mn.

Matériel : aucun.

■ Exercice des « genoux hauts » : debout, un pied en avant, entraînez-vous à faire monter le plus haut possible votre genou arrière vers l'avant. Quasi simultanément, exécutez le même mouvement de l'autre jambe. Observez bien vos genoux : ils doivent pendant une fraction de seconde être parallèles, devant vous, en l'air. (10 répétitions de 30 s de chaque côté.)

■ Travaillez votre coup de pied direct en trois étapes : la montée du genou (tenir en équilibre), la frappe avec la pointe de la rangère, la pose du pied. (10 répétitions de 30 s de chaque jambe.)

## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous jouez au football. Son entrejambe est un ballon que vous « shootez » de toute votre force : que ce soit la cuisse, les testicules, le foie, la rate, votre coup de pied éclate ses organes vitaux.

## Étape 2 : le tourniquet

### Descriptif technique

Faites-le tourner par une saisie à la nuque.

■ Sous l'effet du coup de pied au bas-ventre, l'adversaire se plie vers vous. Frappez-le alors des bords cubitiaux de vos avant-bras sur les carotides ; vos mains sont ouvertes, vos coudes, rentrés vers l'intérieur.



■ Transformez votre frappe en saisie : plaquez sa tête contre votre pectoral arrière. Verrouillez votre prise en exerçant une forte pression avec vos avant-bras sur les côtés de sa nuque.



■ Amorcez votre mouvement tournant en pivotant sur vous-même : votre pied avant, entre ses deux jambes, accomplit une rotation, votre pied arrière recule vigoureusement. Votre coude renforce le mouvement, rentré entre son épaule et son pectoral.

### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il ne voit plus rien.

■ Votre coup de pied à l'entrejambe attire son attention vers le bas du corps, et lui fait donc baisser la garde : la voie est libre pour attaquer en haut, à la nuque.

■ Votre jambe avant est prête à frapper l'entrejambe, encore une fois, d'un coup de genou, si le besoin s'en fait sentir.

■ L'étau à la nuque crée une douleur qui l'empêche de contrer votre rotation : ses mains cherchent à soulager la pression.



### Entraînement physique

Compétences à travailler : la saisie + la rotation.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : un traversin.

■ Travaillez votre saisie au moyen d'un traversin ou d'un coussin. L'important est de serrer les coudes pour exercer une pression avec le tranchant des avant-bras. Ces derniers doivent être le plus parallèle possible. L'une de vos mains crochète le poignet de l'autre bras. (10 répétitions de chaque bras en 45 s.)

■ Ajoutez à ce mouvement votre déplacement dans l'espace : rotation du corps, montée du coude. (7 répétitions de chaque côté en 45 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous étouffez votre adversaire au moyen de vos avant-bras. La pression devient insoutenable. Il vous griffe les bras. Rien n'y fait : vous ne lâcherez pas.

### Gros plan

■ Votre saisie est précédée d'une frappe avec le tranchant des avant-bras sur les carotides ou comment ici avec le sabre de la main.





■ Observez le verrou exercé par vos bras. Votre main crochète votre propre poignet pour « sécuriser » la prise.



■ Poussez avec le coude, calé entre l'épaule et le pectoral pour une plus grande stabilité

### Étape 3 : la griffe

#### Descriptif technique

Lancez son crâne vers le sol à l'aide d'une griffe au visage.

■ Continuez votre rotation et venez vous positionner sur son flanc. La main qui crochait votre poignet passe en transition derrière sa tête. L'autre main se transforme en « griffe » : le talon de la main sur le menton, les doigts dans les yeux ; l'espace entre l'index et le pouce (la fourche interne) écrase le sillon nasolabial.

■ Lancez alors de toute votre puissance son crâne vers le sol, et retirez la main en soutien derrière la tête. Une fois le crâne au sol, continuez à lui enfoncer votre « griffe » dans le visage. Attention à ne pas encaisser l'onde de choc dans le bras, provoquée par le choc de sa tête avec le sol.

■ La suite coule de source : un bronco à une jambe dans la tête (cf. l'application opérationnelle n° 7).





## Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : vous agissez sur un adversaire en perte totale d'équilibre.

■ Ses mains vont instinctivement tenter d'amortir la chute arrière : elles ne représentent donc pas un danger pour vous.

■ Le choc à la tête peut entraîner chez lui un bref instant d'inconscience, au moins. Saisissez ce moment de répit pour enchaîner par d'autres contre-attaques.

■ Vous pouvez, au besoin, lui causer de graves blessures aux yeux : blessure de la cornée, hématome oculaire...

## Entraînement physique

Compétences à travailler : le « contrôle » de la tête + la « griffe »

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : un ballon.

■ Prenez un ballon en main. Lancez-le au sol sans le tenir jusqu'au bout, mais sans le lâcher non plus avant l'impact. Pour ce faire, abandonnez-le au dernier moment, puis réitérez votre jet. (7 répétitions de chaque côté en 45 s.)

■ Assis sur une chaise, mettez votre main sur la bouche. Écrasez-vous les cartilages du nez avec la jonction pouce-index, en remontant vers le haut. Faites glisser l'index et le majeur dans votre œil. (8 répétitions de chaque main en 45 s)

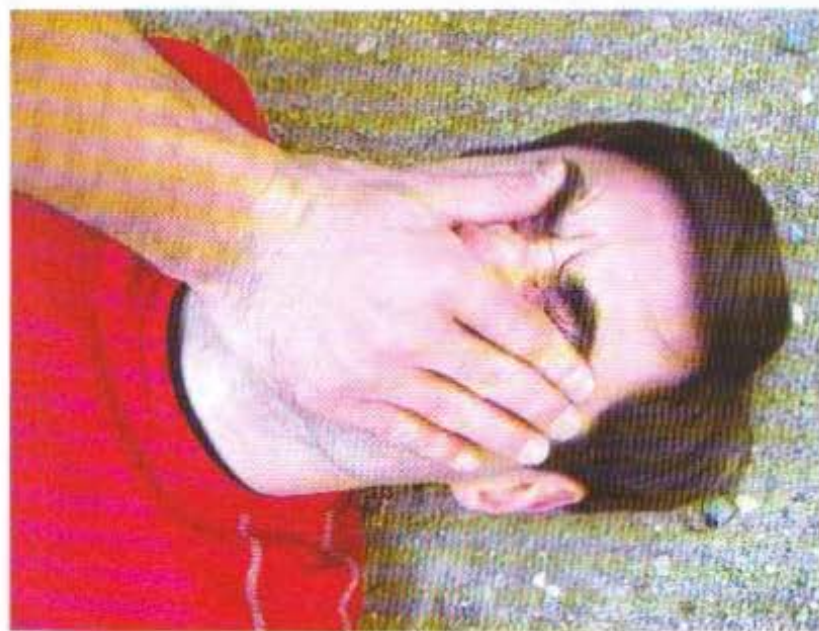
## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous jetez sa tête contre le sol, comme un ballon de basket. Elle rebondit. Vous recommencez alors votre jeté.

## Gros plan

■ Votre « griffe » est aussi dévastatrice pour ses yeux que pour les cartilages de son nez. La fourche interne de la main fait pression à la base du nez (sillon nasolabial) et les doigts sont à la bonne distance pour « crocheter » les yeux. Le close-combat moderne a donné à cette technique l'appellation de « nose-jab » (crochet-nez) en référence à la célèbre technique du chin-jab (crochet-menton).





## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Le coup de poing sauté : sautez et frappez avant votre réception.	Faites monter votre genou arrière vers l'avant. Quasi simultanément, exécutez le même mouvement de la jambe arrière. Travaillez votre coup de pied direct en trois étapes : la montée du genou, la frappe, et la pose du pied.	10 répétitions de 30 s de chaque côté.  10 répétitions de 30 s de chaque jambe.	2 mn.	Vous jouez au football. Son entrejambe est un ballon que vous « shootez » de toute votre force : que ce soit la cuisse, les testicules, le foie, la rate, votre coup de pied éclate ses organes vitaux.
II) Le tourniquet : faites-le tourner par une saisie à la nuque.	Travaillez votre saisie au moyen d'un traversin ou d'un coussin. Ajoutez à ce mouvement votre déplacement dans l'espace : rotation du corps, montée du coude.	10 répétitions de chaque bras en 45 s.  7 répétitions de chaque côté en 45 s.	1 mn 30 s.	Vous étranglez votre adversaire au moyen de vos avant-bras. La pression devient insoutenable. Il vous griffe les bras. Rien n'y fait : vous ne lâcherez pas.
III) La griffe : lancez son crâne vers le sol à l'aide d'une griffe au visage.	Un ballon en main, lancez-le au sol sans le tenir jusqu'au bout, mais sans le lâcher non plus avant l'impact. Assis sur une chaise, mettez votre main sur la bouche. Exercez-vous à la « griffe ».	7 répétitions de chaque côté en 45 s.  8 répétitions de chaque main en 45 s.	1 mn 30 s.	Vous jetez sa tête contre le sol, comme un ballon de basket. Elle rebondit. Vous recommencez alors votre jeté.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1. Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
2. Initié :	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
3. Entraîné :	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 10 LE COUP DE POING SAUTÉ AU PLEXUS SOLAIRE

### Introduction



À l'exception du *yoseikan budo*, art martial mis au point dans les années 1970 par Maître Hiroo Mochizuki, on peut affirmer sans conteste que la technique du coup de poing sauté fut toujours absente des programmes de self-défense. Pourtant, son efficacité est étonnante : non seulement il est très difficile de rater « la cible », mais encore on utilise, pour frapper, tout le poids du corps, qui vient dès lors

s'ajouter à la force du coup ! On imagine sans peine que si le Major Fairbairn avait disposé de plus de temps pour instruire ses hommes, il eut sans discussion intégrée ce mouvement à ses techniques.

En revanche, on comprend moins les raisons pour lesquelles le coup de poing sauté n'eut jamais droit de cité dans les différentes doctrines de combat à main nue militaires occidentales... D'autant que ce coup permet de développer des capacités physiques indiscutables certes, mais surtout un état d'esprit bien particulier : pour « sauter » au visage de son adversaire, il faut une certaine dose de courage !

On touche là au cœur de la psychologie du close-combat qui allie un « esprit d'assaut », mouvement sacrificiel au combat, à un « esprit choc » grâce auquel on « fait face » avec ruse et intelligence. Voilà pourquoi, le close-combat moderne ne pouvait ignorer une telle arme qui, associée à d'autres techniques d'atémis et d'étranglement comme nous allons le voir, permet de vaincre en toutes circonstances.

### (o) Étape initiale

#### Descriptif technique

L'adversaire est face à vous, à distance longue.





■ Sa garde est basse. Comme vous, il n'a pas d'arme à sa disposition. L'objectif général de cette application opérationnelle est de préparer un étranglement arrière par un coup de poing sauté. Vos critères d'action seront sensiblement les mêmes que lors de l'application opérationnelle n° 9.

### **Pourquoi recourir à cette application ?**

Vous arrivez sur le terrain d'opération en courant. Vous décidez de profiter de votre élan et de transformer votre course en un saut. Il s'agit psychologiquement de prolonger un effort ; de ne pas casser votre rythme en marquant un temps d'arrêt à l'approche du danger. Cela est l'un des aspects de « l'esprit choc ».

Vous devez couper la distance pour contrôler un individu dont vous ne connaissez absolument pas le « background » martial : par précaution, vous coupez court aux échanges « diplomatiques » de pieds et de poings. Vous allez droit au but.

### **Quand ?**

Dès que vous apercevez votre ennemi. Il ne doit pas avoir le temps d'analyser la situation et de l'interpréter : autrement dit de se déplacer pour esquiver votre assaut.

### **Où ?**

Servez-vous de l'espace qui vous sépare de lui : tout ce qui pourra vous aider à maximiser votre saut sera le bienvenu ; un muret, une légère hauteur... N'oubliez pas que votre poids, au cours du saut, est multiplié par votre vitesse, et que vous acquérez donc plus de puissance.

### **Sur qui ?**

Sur un adversaire en garde basse. Vous jouez sur le fait qu'à distance longue, il ne ressent pas le besoin de monter sa garde. Quand il réalise son erreur, vous êtes déjà sur lui.

Sur un adversaire de haute taille. Vous pouvez ainsi l'atteindre en des parties généralement intouchables pour vous.

### **Votre stratégie opérationnelle**

Elle se fonde sur l'effet de paralysie suscité chez votre ennemi. Votre attitude est inhabituelle, déconcertante, celle d'une « tête brûlée ». Cette extraordinaire agressivité prend le contre-pied de toutes ses réactions conditionnées par l'entraînement. En un mot, il ne sait plus quoi faire.

### **Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?**

C'est la mentalité « fonceur » qu'il faut travailler. Soyez toujours au cœur des choses, au cœur des problèmes. Par exemple, lorsque quelqu'un vous parle, regardez-le dans



les yeux. N'ayez crainte de vous approcher à distance courte pour lui parler. Perdez vos inhibitions. Peu importe ce qu'il pense de vous. L'essentiel est qu'il sente votre « présence ».

## Étape 1 : le coup de poing sauté

### Descriptif technique

Sautez et frappez avant votre réception.

■ Sautez vers l'adversaire en montant un genou en l'air, le plus haut possible. Votre main du côté du pied d'appui est tendue vers lui, en protection mais aussi « en feinte ». En outre, elle vous sert à trouver votre équilibre dans le saut. L'autre bras est en position de garde, prêt pour le coup de poing ; le coude est vers l'arrière ; les doigts, verrouillés.

■ Tendez alors votre jambe avant vers l'arrière, comme un cheval qui rue. Vos bras, quant à eux, font un chassé-croisé : le bras tendu se met en garde, le bras armé se transforme en coup de poing direct au plexus.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il est obnubilé par votre saut. En effet, il ne se concentre pas sur l'essentiel, votre attaque de poing : il cherchera certainement à vous arrêter dans votre saut en tendant les bras vers vous.

■ Par ailleurs, le saut, par la pluralité de mouvements qu'il suppose, est dur à décoder et à analyser.

■ Le coup au plexus est destiné à lui couper le souffle, et à déjouer encore son attente : une frappe au visage.



## Entraînement physique

Compétences à travailler : le saut + la coordination du saut et de la frappe.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : aucun.

■ Debout, sur un pied d'appui, relevez le genou vers la poitrine, la main opposée est tendue ; travaillez alors le mouvement du balancier (ou *chassé-croisé*) : votre pied avant se tend vers l'arrière, votre bras en garde se détend pour frapper dans le vide. Simultanément, l'autre bras se replie en garde. (15 répétitions de chaque côté en 40 s.)

■ Même exercice en ajoutant un saut vers l'avant au mouvement précédent. Vous pouvez matérialiser la distance à parcourir en plaçant sur le sol une marque, d'abord proche de vous, puis de plus en plus loin, afin de travailler la bonne longueur. (14 répétitions de chaque côté en 50 s.)

## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous n'êtes plus que votre poing. Vous traversez son poitrail, déchirez ses viscères, emportez le sang et la lymphe de son corps.

## Étape 2 : le coup de genou

### Descriptif technique

Assénez-lui un coup de genou au visage.

■ Sous l'effet du coup de poing au plexus, l'ennemi a tendance naturellement à se plier vers l'avant. Profitez de ce mouvement pour venir le saisir derrière la nuque, de la main qui n'a pas frappé. Votre main libre contrôle son bras.

■ Posez votre pied arrière, celui qui a rué, vers l'avant, sur son côté *mort*, à l'extérieur de sa garde. Prenez appui sur ce même pied pour donner votre coup de genou.

■ Le coup de genou : le pied d'appui pivote, votre genou monte, plié. Votre frappe se fait avec la partie supérieure de la rotule (la partie basse du quadriceps). Visez le nez, la bouche, l'arcade... Vos épaules partent vers l'arrière.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il n'a pas de moyen de défense.

■ Il ne peut bloquer votre coup de genou au visage avec sa main la plus proche : en effet, vous l'avez saisie au niveau du triceps, juste au-dessus du coude.



■ Son autre bras, même s'il ne pend pas, ballant, n'a pas le temps de venir protéger son visage.

■ L'adversaire est plié en deux par le coup au plexus. Vous le tenez dans cette position, aussi, en lui appuyant très fortement sur la nuque.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : la rapidité d'exécution du coup + la coordination de deux mouvements.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : un montant de porte.

■ Saisissez d'une main le montant d'une porte. L'autre main, ouverte, est posée contre le mur attenant à ce même montant. Travaillez votre coup de genou en touchant le mur de la partie haute du genou. Pensez à donner une trajectoire directe à votre coup. Vos épaules partent vers l'arrière. Votre pied d'appui au sol pivote. N'oubliez pas de tracter le montant avec votre main, comme s'il s'agissait de la nuque. (30 répétitions de chaque genou en 1 mn 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous *doublez* votre coup de genou. Son nez éclate. Ses arcades tachent complètement vos vêtements de son sang. Ses dents bougent sous vos frappes. Il est méconnaissable.

### Gros plan

■ Observez la position de la main qui abaisse la nuque ; notez la zone concernée dans la frappe au visage : la pointe du genou (c'est-à-dire le bas du quadriceps) ; examinez le pivot que forme pied d'appui.

■ Lors du coup de genou au visage, le pied d'appui est à l'extérieur de sa garde, sur la pointe (le bol du pied).





## Étape 3 : l'étranglement au sol

### Descriptif technique

Étranglez-le avec sa chemise, après avoir balayé ses appuis.

■ Vos mains glissent sur son vêtement : celle qui saisissait la nuque, la main gauche, s'empare de l'épaule la plus éloignée de vous (ici l'épaule gauche de l'ennemi). Celle qui saisissait son bras s'empare de l'épaule la plus proche (ici l'épaule droite de l'ennemi). Croisez vos bras et tirez votre adversaire vers l'arrière pour amorcer son déséquilibre. Simultanément, fauchez avec votre pied intérieur votre ennemi au niveau du talon d'Achille pour assurer sa chute sur les fessiers.

■ Verrouillez votre étranglement en croisant les mains et en tirant votre adversaire vers le haut. Votre genou droit est positionné derrière lui, contre sa colonne vertébrale.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : son cerveau est saturé par deux informations simultanées.

■ Sa chute arrière, même si elle ne provoque pas chez lui de dégâts physiques importants, entraîne une réaction naturelle de recherche d'équilibre. De plus, il ne sait pas qu'il va atterrir sur les fesses. Il pense alors au pire.

■ Conjointement, il doit faire face à la plus rude des attaques : un étranglement. Son réflexe respiratoire vient donc s'opposer à son réflexe d'équilibre : il va monter les mains en direction de sa gorge pour soulager l'étreinte, alors qu'il en a besoin pour chuter.

■ Donnez-lui un coup de genou dans la colonne vertébrale, s'il est encore vif. Il ne peut voir venir le coup : votre chance de réussite est donc très forte.



## Entraînement physique

Compétences à travailler : le balayage + l'étranglement.

Durée : 2 mn.

Matériel : une chaise, une veste.

■ Debout, de profil par rapport au dossier d'une chaise, saisissez les extrémités du dossier de vos deux mains, en prenant soin de bien croiser vos bras. Balayez la chaise du pied extérieur. Accentuez votre mouvement en tirant sur le dossier vers l'arrière. (10 répétitions de chaque côté en 1 mn.)

■ Une vieille veste en main, saisissez les épaulettes par l'arrière. Croisez vos bras de sorte à la retourner vers vous. (20 répétitions de chaque côté en 1 mn.)

## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous le pendez à la force de vos bras, en le soulevant de terre, par l'encolure. Ses mains seraient impuissantes à défaire votre étranglement : ses propres phalanges lui rentreraient dans la gorge.

## Gros plan

■ Notez comme l'avant-bras (précisément le bord cubital) appuie sur la nuque adverse pour favoriser la chute.



■ Le balayage se fait au moyen d'un coup de tibia sur le bas du mollet de l'adversaire.



■ Verrou de l'étranglement : observez la variante des deux paumes face à face. Notez également que cet étranglement peut être consolidé en mettant un genou dans le dos de l'adversaire.



## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Le coup de poing sauté : sautez et frappez avant votre réception.	Debout, sur un pied d'appui, relevez le genou vers la poitrine ; la main opposée est tendue. Travaillez alors le mouvement du balancier. Même exercice, en ajoutant un saut.	15 répétitions de chaque côté en 40 s.  14 répétitions de chaque côté en 50 s.	1 mn 30 s.	Vous n'êtes plus que votre poing. Vous traversez son poitrail, déchirez ses viscères, emportez le sang et la lymphe de son corps.
II) Le coup de genou : assénez-lui un coup de genou au visage.	En appui contre un mur, travaillez votre coup de genou en touchant le montant de la partie haute du genou.	30 répétitions de chaque genou en 1 mn 30 s.	1 mn 30 s.	Vous doublez votre coup de genou. Son nez éclate. Ses arcades tachent complètement vos vêtements de son sang. Ses dents bougent sous vos frappes. Il est méconnaissable.
III) L'étranglement arrière : étranglez-le avec sa chemise, après avoir balayé ses appuis.	Saisissez les extrémités du dossier d'une chaise, en prenant soin de bien croiser vos bras. Balayez la chaise du pied extérieur. Une vieille veste en main, saisissez les épaulettes par l'arrière. Croisez vos bras de sorte à la retourner vers vous.	10 répétitions de chaque côté en 1 mn.  20 répétitions de chaque côté en 1 mn.	2 mn.	Vous le pendez à la force de vos bras, en le soulevant de terre, par l'encolure.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

<b>1. Novice :</b>	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>2. Initié :</b>	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>3. Entraîné :</b>	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## TRAITER UN DANGER PHYSIQUE

Si le traitement de la menace est spécifique au close-combat, la maîtrise du danger physique, quant à elle, concerne l'ensemble des arts martiaux et de ses dérivés, comme la self-défense. À cet égard, il n'est pas indifférent de remarquer que le close-combat s'est développé dans un environnement, la Chine des années 1920, où le danger était partout et se manifestait avec une violence peu commune aussi bien du fait des Triades, l'organisation pluriséculaire chinoise, que sous l'effet des différents soulèvements populaires organisés par les Boxers (les paysans du Nord de la Chine pratiquant un art martial traditionnel). Que le danger survienne dans une station verticale ou horizontale, l'ennemi sera toujours rapproché de sa victime, c'est-à-dire dans la distance « close-combat » : la distance courte (inférieure ou égale à 1 m).

### Vue synoptique des applications opérationnelles adaptées au contexte du danger physique

#### 1. Traiter un danger physique vertical :

- La garde depuis le sol.
- La défense contre une attaque en cuillère avec un poignard.
- La défense contre une attaque diagonale avec une arme contondante par nature (la matraque).
- La défense contre une attaque avec une arme contondante par destination (la pierre).
- La défense contre une arme contondante à longue amplitude (la bola de fortune).

#### 2. Traiter un danger physique horizontal :

- La défense contre la garde de jiu-jitsu brésilien.
- La défense contre l'étranglement « en triangle ».
- La défense contre la « guillotine » au sol.
- La défense contre la position montée « à cheval ».
- La défense contre la clef de cou au sol.

## 1. TRAITER UN DANGER PHYSIQUE VERTICAL

Le danger en station verticale se situe toujours à une distance courte. Du moment qu'il se manifeste sous forme d'atémis (frappes avec les armes naturelles du corps), on peut le tenir pour mineur et peu dangereux : face à un adversaire à main nue, il suffit de supprimer la distance – en encaissant éventuellement quelques frappes – et d'aller au sol pour réduire le combat à une lutte où les coups n'auront jamais les effets qu'ils peuvent avoir en station verticale. En revanche, lorsque l'ennemi est porteur d'une arme blanche, le coefficient de risque augmente soudainement la marge



de réaction : l'arme ne doit pas être perdue de vue et il est formellement déconseillé de s'en approcher de manière inconsidérée, encore plus d'aller au sol.

Les applications opérationnelles qui suivent témoignent bien de cette nécessité de se limiter à faire une parade pour se replier ; à moins que la situation ne soit désespérée comme l'envisage la défense contre une arme à grande amplitude.

### Applications opérationnelles à ce type de danger physique

- la garde depuis le sol.
- la défense contre une attaque en cuillère avec un poignard.
- la défense contre une attaque diagonale avec une arme contondante par nature (la matraque).
- la défense contre une attaque verticale avec une arme contondante par destination (la pierre).
- la défense contre une arme contondante à longue amplitude (la bola de fortune).

## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 11 LA GARDE DEPUIS LE SOL

### Introduction



Le close-combat diffusé pendant la Seconde Guerre mondiale ne prêtait pas beaucoup attention aux affrontements pouvant se dérouler en position horizontale, c'est-à-dire au sol. Il est vrai que la vulnérabilité d'un soldat est accrue lorsqu'il est à terre, et que ce type de combat demande un entraînement poussé et régulier. Néanmoins, les instruc-

teurs spécialisés savaient déjà avec quelle fréquence élevée un affrontement physique est susceptible de passer de la verticale à l'horizontale. C'est la raison pour laquelle, la formation élémentaire au close-combat a toujours comporté les principes pour chuter sans se blesser et pour se relever rapidement depuis le sol.



Malheureusement, pendant plusieurs décennies, aucune amélioration n'a été apportée à ces techniques basiques qui n'étaient pas censées rester en l'état : l'opinion commune voulait que le sol fût « trop dangereux » pour que l'on s'y intéresse. Paradoxalement, c'est la nécessité grandissante pour l'homme d'armes de respecter le cadre légal de la riposte graduée qui a apporté l'apparition de moyens de se relever sans pour autant avoir recours à son arme à feu. Mais encore faut-il faire preuve de lucidité et bien rappeler qu'aucune recette infallible n'existe en la matière. Quoi qu'il en soit, un entraînement sans limite s'impose afin d'optimiser ses chances de succès. Entre autres, pour l'application opérationnelle qui nous intéresse, seul le sang-froid associé à un esprit de décision permet de l'emporter : dans une position d'infériorité, il n'est que la ruse pour retrouver un pied d'égalité...

## (o) Étape initiale

### **Descriptif technique**

Vous êtes au sol, face à votre adversaire qui se trouve debout.

■ Vous vous trouvez à sa portée. L'adversaire n'est pas armé. Quant à vous, vous prenez appui sur une jambe pliée et un avant-bras. Votre autre pied et votre autre main sont montés en protection. L'objectif de cette application opérationnelle est de pouvoir se relever tout en affaiblissant physiquement l'ennemi.



### **Pourquoi recourir à cette application ?**

L'ennemi a un avantage de taille sur vous : il peut se déplacer. Et cela le rend dangereux. Vous ne devez pas le laisser en profiter : à tout moment, il est susceptible de sauter sur votre tête en bronco (cf. l'application opérationnelle n° 7 éponyme).

Ou plus instinctivement de vous contourner et de vous donner des coups de poings et de pieds au visage.

Votre posture implique nécessairement que vous ayez été mis au sol par votre adversaire, ou que vous ayez chuté : votre réaction doit être à la mesure de son efficacité technique, il vous faut réagir.



## Quand ?

Aussitôt que vous comprenez que vous venez de chuter, lancez votre riposte. Attention, la commotion déclenchée par votre mise au sol peut vous abasourdir quelques instants. Il est donc très important d'avoir l'habitude de chuter pour réaliser correctement votre technique.

## Où ?

Vous n'avez pas le choix du lieu. Toutefois, si vous êtes dos à un mur, pivotez sur vous-même, afin d'avoir une voie d'échappatoire.

## Sur qui ?

Plus le centre de gravité de l'adversaire est haut, plus vous aurez une chance de le déséquilibrer.

Néanmoins, sur un adversaire de poids fort, vous devrez faire preuve d'une extrême rapidité et éviter ainsi d'être écrasé sous son assaut.

## Votre stratégie opérationnelle

Votre position de garde au sol doit le décourager de tenter un bronco ou des coups de pieds circulaires au visage. Pour cela, montez votre pied au niveau de votre tête, et placez votre main ouverte en avant, comme pour lui interdire le passage.

## Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

Travaillez les chutes avant, de dos, de côté : pour cela, partez tout simplement en position assise, et lancez-vous par terre. Découvrez alors, par vous-même les réflexes du corps humains en perte d'équilibre. Familiarisez-vous avec vos propres réactions, vos propres peurs. Puis, en confiance, entraînez-vous debout.

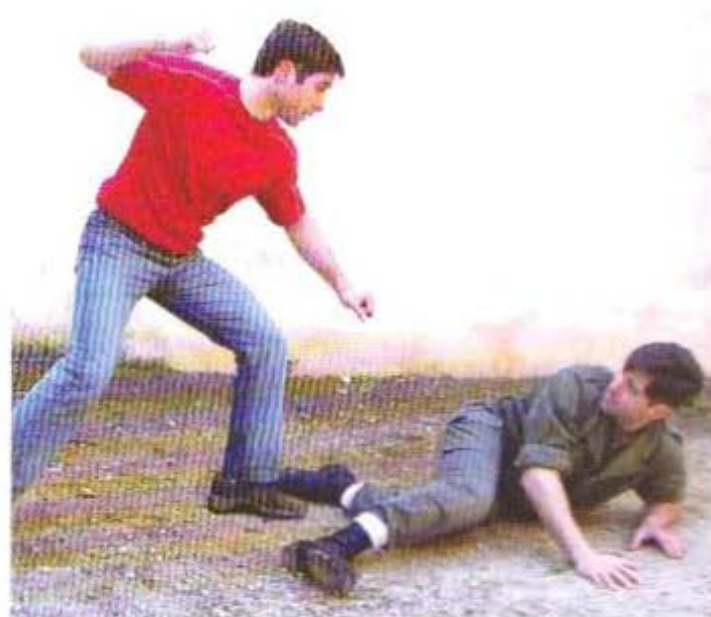
## Étape 1 : la feinte

### Descriptif technique

Faites semblant de vous relever pour le pousser à attaquer.

■ Précipitamment, plaquez au sol votre jambe et votre main en l'air, du côté *vif* de votre corps.

■ Votre regard est toujours dirigé vers votre adversaire. Votre corps reste protégé. L'ennemi ne peut que vous attaquer au visage, car c'est là la seule partie vulnérable de votre défense, et avec ses poings afin de contrôler vos pieds avec ses jambes.





## Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : rien ne lui permet d'accroire qu'il fait l'objet d'une feinte. En effet, l'une des premières réactions lorsqu'on chute est de se relever immédiatement. Cela tient à un critère psychologique qui associe naturellement « descente au sol » avec humiliation, perte de moral et déprise de l'ascendant psychologique. L'adversaire le sait et interprète logiquement vos gestes comme l'expression de ce réflexe.

■ Vos jambes sont en ciseaux pour parer à une réaction inattendue de sa part : en un mot, s'il ne tombe pas dans votre « piège », vous avez à votre disposition vos deux jambes, pour lui faucher la jambe avant. Ou, plus simplement encore, lui asséner un coup de talon dans le genou.

■ Rappelons que votre corps reste protégé dans son ensemble, à l'exception de votre tête, mais cela de manière stratégique.

## Entraînement physique

Compétences à travailler : la garde depuis le sol + la feinte.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : aucun.

■ Allongé par terre, sur le côté, pliez une jambe au sol et prenez appui sur votre avant-bras. Montez votre main et votre autre pied en garde. Entraînez-vous à pivoter sur vos appuis. Donnez des coups de pieds dans le vide à droite et à gauche, en coup de pied circulaire du côté *vif* et en coup de pied chassé du côté *mort*. (10 répétitions de l'enchaînement « circulaire-chassé » de chaque côté en 45 s.)

■ Ajoutez à ces mouvements le travail de la feinte, en veillant bien à toujours regarder devant vous. Sans vous relever, changez de côté le plus rapidement possible. Même travail. (10 répétitions de chaque côté en 45 s.)

## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Imaginez que vous êtes face à plusieurs adversaires et que vous pivotez sur vous-même tout en distribuant à chacun son dû. Vous visez les genoux, l'entrejambe. Vos ennemis s'écroulent les uns après les autres.

## Gros plan

■ Notez la position des mains qui sont parallèles l'une par rapport à l'autre, et celle des tibias qui sont perpendiculaires l'un par rapport à l'autre, prêts à faucher en crochétant les jambes de l'adversaire au besoin.





## Étape 2 : le coup de pied chassé

### Descriptif technique

Tout à coup, frappez-le du talon au plexus solaire.

■ En appui sur vos deux avant-bras, le regard tourné vers lui, déployez votre jambe supérieure, dans un mouvement chassé : groupez d'abord votre jambe, puis déployez-la en prenant soin de recourber les orteils vers le tibia ; et cela, afin de frapper avec le talon. Visez le plexus ou le centre de gravité (situé au-dessus du nombril) pour obtenir un maximum d'efficacité.

■ Votre autre jambe constitue un soutien considérable : c'est elle qui vous sert à prendre de la hauteur et à venir frapper le plexus ou la tête, suivant votre souplesse. Votre corps est presque parallèle au sol.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il n'a pas le temps de mettre en œuvre une défense.

■ Il est fort difficile pour votre ennemi de déceler votre contre-attaque. En effet, il s'est focalisé sur votre visage, cible qu'il veut atteindre, et ne pense pas que le danger puisse venir du bas, hors de son champ de vision.

■ Le coup est extrêmement puissant, et à supposer qu'il mette ses bras en protection, ou bien sa garde serait défaite, ou bien elle résisterait, et l'effet de projection arrière fonctionnerait aussi.

■ Il ne peut vous atteindre, n'étant plus à distance de vous : le coup au plexus le fait repartir dans l'autre sens. De plus, si votre attaque touche bien sa cible, alors, il aura automatiquement le souffle coupé pendant quelques secondes.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : le coup de pied + le renforcement musculaire des fessiers et des fascia lata.

Durée : 2 mn.

Matériel : un mur.

■ En position de l'étape 1, entraînez-vous à donner votre coup de pied contre un mur. Travaillez en plusieurs étapes : groupez la jambe, déployez-la et frappez du talon. Enfin, faites revenir votre jambe pour éviter une saisie. (10 répétitions de chaque côté en 1 mn.)



■ En position de quadrupédie, levez une jambe sur le côté sans la déplier. Puis, lorsque vous avez atteint le point le plus haut, tendez-la. (10 répétitions de chaque jambe en 1 mn.)

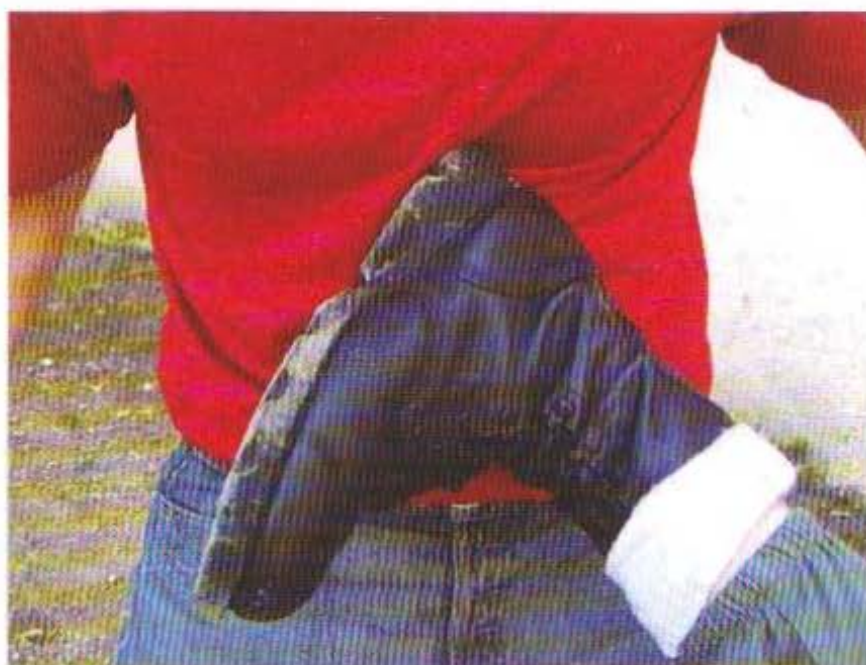
### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous lui enfoncez le plexus et la cage thoracique. Vous entendez le bruit sonore d'une expiration forcée, votre adversaire suffoque à quelques mètres de vous, gisant au sol.

### Gros plan

■ Le talon vient frapper dans la zone du plexus, quelque part entre le centre de gravité et les pectoraux de votre adversaire.



## Étape 3 : le départ

### Descriptif technique

■ Ramenez votre jambe et relevez-vous.

■ Une fois votre coup de pied exécuté, groupez la jambe, de sorte à vous retrouver le buste parallèle au sol. Ramenez-la le plus loin possible sous votre buste. Vos mains aussi sont parallèles et vous donnent l'impulsion pour redresser votre corps. Votre tête est relevée vers le haut, le regard vers l'avant. La position générale du corps est celle d'un sprinter, dans ses starting-blocks





■ Continuez à vous relever, les bras en garde, un pied en avant, en poussant sur vos appuis. Détalez sur quelques mètres et retournez-vous alors, en position de garde, prêt de nouveau au combat.



### **Votre stratégie opérationnelle**

Il ne peut rien faire : vous vous servez de lui comme d'un trampoline.

■ Vous prenez en effet impulsion sur son torse, grâce à votre coup de pied chassé. Les mouvements physiques des deux corps sont donc antagoniques. Votre adversaire part vers l'arrière, vous, vous partez vers l'avant.

■ Le choc au plexus est « traumatisant » : il y a un fort risque qu'il ait le souffle coupé, et qu'il soit incapable d'agir pendant quelques instants.

■ Déséquilibré vers l'arrière, il n'est pas à même de vous faucher la jambe, ni de vous faire un croche-patte.

### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : le retour de la jambe + la mise sur pied.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : aucun.

■ Positionnez-vous à quatre pattes. Penchez la tête vers le bas, d'un côté, et dépliez la jambe que vous avez sous les yeux vers l'arrière. Faites en sorte que votre pied se positionne parallèlement au sol. Puis ramenez votre jambe de manière explosive, en groupant votre genou sous votre buste, le plus haut possible. (10 répétitions de chaque côté en 1 mn.)

■ Placez-vous en position de starting-blocks, et relevez-vous très rapidement. Parcourez quelques mètres. Veillez à ce que votre pied d'appel soit en avant, autrement dit, soit aussi votre pied d'appui. (4 répétitions de chaque côté en 30 s.)

### **Entraînement psychologique**

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous êtes en position à quatre pattes. Une automobile est à vos côtés, prête à démarrer pour faire « la course ». Essayez de partir avant elle, de lui « manger » quelques centimètres au démarrage.



### Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) La feinte : faites semblant de vous relever pour le pousser à attaquer.	Allongé par terre, entraînez-vous à pivoter sur vos appuis. Donnez des coups de pieds dans le vide à droite et à gauche. Ajoutez à ces mouvements le travail de la feinte.	10 allers-retours de chaque côté en 45 s.  10 répétitions de chaque côté en 45 s.	1 mn 30 s.	Imaginez que vous êtes face à plusieurs adversaires et que vous pivotez sur vous-même tout en distribuant à chacun son dû. Vous visez les genoux, l'entrejambe.
II) Le coup de pied : tout à coup frappez-le du talon au plexus solaire.	En position de l'étape 1, entraînez-vous à donner votre coup de pied contre un mur. En position de quadrupédie, levez une jambe sur le côté, puis, tendez-la.	10 répétitions de chaque côté en 1 mn.  10 répétitions de chaque jambe en 1 mn.	2 mn.	Vous lui enfoncez le plexus et la cage thoracique. Vous entendez le bruit sonore d'une expiration forcée, votre adversaire suffoque.
III) Le départ : ramenez votre jambe et relevez-vous.	Positionnez-vous à quatre pattes, et dépliez une jambe vers l'arrière. Puis ramenez votre jambe de manière explosive sous votre buste. Placez-vous en position de starting-blocks, et relevez-vous très rapidement.	10 répétitions de chaque côté en 1 mn.  4 répétitions de chaque côté en 30 s.	1 mn 30 s.	Vous êtes en position, à quatre pattes. Une automobile est à vos côtés, prête à démarrer. Essayer de partir avant elle, de lui « manger » quelques centimètres au démarrage.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1. Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
2. Initié :	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
3. Entraîné :	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 12 DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE EN CUILLÈRE AVEC UN POIGNARD

### Introduction



De plus en plus de disciplines de self-défense se prévalent de donner à leurs adeptes des techniques « infaillibles » pour contrer une attaque avec un couteau. Certaines disciplines vont même jusqu'à prévoir des saisies et des immobilisations pour conclure ces prises tout aussi spectaculaires les unes que les autres... C'est oublier que, selon une étude réalisée ces dernières années par la police américaine, 80 % des individus agressés au couteau n'ont pas le temps de voir le couteau au cours de l'agression... En d'autres termes, une

défense contre une arme blanche ne peut être mise en œuvre que dans 20 % des cas ! Le coup de lame est généralement porté avec feinte, par surprise, et sans être vu. De quoi assurer la faillite de la plupart de ces experts au couteau...

Par conséquent, il importe d'être extrêmement prudent concernant les vérités sur « l'art du combat au couteau » et surtout de garder à l'esprit que savoir combattre, c'est savoir que l'on est vulnérable. Parmi les coups de couteau les plus fréquents, les attaques circulaires de bas en haut remportent un vif succès chez les agresseurs : envoyé à très courte distance, lorsque la victime est préoccupée par des insultes ou des menaces, le fameux coup « en cuillère » est l'attaque contre laquelle il faut, malgré le poids accablant des statistiques que l'on vient de citer, inlassablement s'entraîner.

### (o) Étape initiale

#### Descriptif technique

Vous êtes face à votre adversaire qui est armé d'un poignard.





■ Vous vous trouvez à sa portée. Le danger est donc imminent. Vos deux mains sont plaquées contre votre corps, le menton baissé. L'objectif de cette application opérationnelle est de parer une attaque en cuillère, et de mettre votre ennemi hors d'état de nuire.

### **Pourquoi recourir à cette application ?**

Dans un contexte civil, quelqu'un qui ressent la nécessité de porter *et* de brandir un poignard n'a pas une pleine confiance en lui-même. Il a besoin de cet *outil* pour se rassurer. Cette instabilité psychologique le rend ainsi dangereux : que la situation dégénère, et il n'hésitera pas à vous attaquer de son poignard.

L'attaque en cuillère est l'une des attaques les plus instinctives chez l'être humain. Sa défense doit être apprise avant toute chose.

Dans un contexte militaire, votre adversaire est là pour vous ôter la vie. Par cet assaut, il cherchera à atteindre le foie, la rate, et les artères fémorales.

### **Quand ?**

Lorsque votre adversaire fait un pas vers vous. Vous le voyez armer son bras. Sa main porteuse du poignard part vers l'arrière. L'épaule aussi vous donnera le signal de son assaut.

### **Où ?**

Comme il vous faudra reculer du côté opposé à l'arme, repérez l'espace libre qui permettra votre esquiv. Un des grands principes est de toujours ajouter à une parade le déplacement hors du champ d'action du couteau.

### **Votre stratégie opérationnelle**

■ Vos bras sont collés contre vous : vous ne lui présentez pas de surfaces sensibles telles que l'intérieur des bras.

■ Votre menton est déjà rentré, anticipant un éventuel coup de taille à la carotide... Sans pour autant vous mettre en garde, l'effrayer, et le contraindre à vous feinter, par exemple.

### **Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?**

Familiarisez-vous avec des armes blanches. Prenez différents types de lames dans vos mains, passez le fil de la lame sur certaines parties du corps. Sentez-en la fraîcheur. Faites la même chose avec la pointe d'un poignard. Comprenez le danger que constitue le couteau pour le mettre à distance de vos peurs.



## Étape 1 : se mettre hors de danger

### Descriptif technique

Parade et esquive simultanées.

■ Reculez agilement votre buste vers l'arrière tout en le penchant vers l'avant. Votre esquive se fait dans l'axe opposé au couteau. Vos pieds ne changent pas de position : le pied avant reste à l'avant, le pied arrière à l'arrière.

■ Le bras le plus proche du couteau vient bloquer l'attaque circulaire sur le premier tiers de l'avant-bras de l'adversaire. C'est avec le bord cubital que vous agissez pour repousser efficacement son assaut. Votre bras libre monte en protection.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : vous sortez de son champ d'action.

■ Votre bras avant fait office de « rempart ». L'angle de 90° qu'il forme prévient tout glissement d'un côté ou de l'autre.

■ Votre cœur et vos carotides sont protégés par l'axe diagonal constitué par votre bras.

■ Votre paroi abdominale est rentrée le plus possible.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : le déplacement + le blocage.

Durée : 2 mn.

Matériel : une feuille de papier.

■ Debout, placez à un mètre derrière vous une feuille de papier. Commencez à travailler votre retrait du corps en marquant bien votre saut de manière à atterrir sur la feuille. Progressivement, diminuez la hauteur de votre bond, de manière à raser le sol et à être le plus rapide possible. (30 répétitions en 1 mn.)

■ Ajoutez à ce mouvement celui des bras. Veillez bien à ne pas placer vos fessiers trop en arrière : c'est un leurre, en réalité vous rapprochez votre buste de l'arme. (13 répétitions de chaque côté en 1 mn.)



## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous échappez à votre adversaire en glissant. Il est impuissant à vous atteindre. En « frappant » votre défense, il lâche le couteau sous l'effet de la douleur.

## Gros plan

■ Notez bien que votre main est ouverte. Votre défense se fait avec la première moitié de votre avant-bras (le célèbre « bord cubital » du combat corps à corps.). La main est ouverte, ce qui représente un gain de temps supplémentaire.

■ Observez le positionnement des bras : ils sont parallèles. Votre cœur et vos carotides sont protégés.



## Étape 2 : le premier contre

### Descriptif technique

Assénez-lui un coup de pied à la rotule.

■ Repoussez le plus sèchement possible son avant-bras dans l'idée d'écarter le danger, encore une fois, de votre champ d'action. Vos bras restent en garde.

■ De la pointe du pied avant, frappez l'intérieur de sa rotule. Votre pied d'appui pivote. Votre hanche bascule vers l'avant pour donner plus de poids à la rotation.





### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il n'est plus à distance.

■ Il ne peut blesser votre jambe qui frappe, car celle-ci est trop basse.

Toute tentative d'assaut en coups de pied est avortée par votre attaque de pied circulaire qui lui coupe ses appuis.

Enfin, ses coups de poings seraient malvenus : votre garde est toujours en place.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : le coup de pied circulaire bas de la jambe avant

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : le montant d'une porte.

■ Debout, un pied en avant, l'autre en arrière, sur le bol du pied, le centre de gravité penché vers l'avant, travaillez votre coup de pied avant sur l'intérieur du montant d'une porte. La difficulté de l'exercice réside dans le passage du poids du corps vers l'arrière, sans « téléphoner » votre coup. Votre objectif est de toucher votre cible avant d'être déséquilibré. (20 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Son genou se plie sur le côté. La fracture est ouverte. Vous en voyez sortir les cartilages, ainsi que la graisse qui les protégeaient.

## Étape 3 : le second contre

### Descriptif technique

Administrez-lui un coup de pied à l'entre-jambe.

■ Votre pied avant rebondit sur le bol du pied. Il se remet dans l'axe de l'adversaire. Votre hanche revient à son tour. Votre pied d'appui ne pivote plus, pour vous donner le maximum de stabilité.

■ Lors de votre coup de pied, vos épaules partent vers l'arrière. Votre corps aussi marque un certain retrait.

■ Rappel pour l'exécution du coup de pied direct : levez d'abord votre cuisse, puis déployer énergiquement votre tibia.





### **Votre stratégie opérationnelle**

Il ne peut rien faire : la douleur de la frappe rend ses attaques improbables.

■ Votre second coup de pied est préparé par le premier : votre ennemi est comme « paralysé » par ce dernier.

■ Quand bien même tenterait-il une esquive, vous le toucheriez à l'abdomen ou au plexus : votre coup ne sera pas un coup pour rien.

■ Quand bien même tenterait-il une parade avec son arme, il ne peut pas vous atteindre en des points vitaux.

■ Vos bras sont en garde dans l'éventualité d'une attaque directe à l'abdomen.

### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : l'enchaînement des deux coups de pieds.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : deux chaises.

■ Placez-vous face à deux chaises (aux dossiers), à distance de pieds. Frappez le dossier de l'une, rebondissez en dirigeant la pointe du même pied vers la seconde chaise, et frappez-la. Repartez en sens contraire. (30 allers-retours de chaque jambe en 1 mn 30 s)

### **Entraînement psychologique**

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Deux adversaires s'affalent sur vous. Vous les frappez tous les deux en coup de pied direct, de la même jambe, presque en simultané.



## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Se mettre hors de danger : parade et esquive simultanées.	Travailler le retrait du corps en exécutant un saut arrière. Progressivement, diminuez la hauteur de votre bond, de manière à raser le sol et à être le plus rapide possible. Ajoutez à ce mouvement celui des bras.	30 répétitions en 1 mn.  13 répétitions de chaque côté en 1 mn.	2 mn.	Vous échappez à votre adversaire en glissant. Il est impuissant à vous atteindre. En « frappant » votre défense, il lâche le couteau sous l'effet de la douleur.
II) Le premier contre : assénez-lui un coup de pied à la rotule.	Penchez-vous vers l'avant. Travaillez votre coup de pied avant sur l'intérieur du montant d'une porte. Votre objectif est de toucher votre cible avant d'être déséquilibré.	20 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s	1 mn 30 s	Son genou se plie sur le côté. La fracture est ouverte. Vous en voyez sortir les cartilages ainsi que la graisse qui les protégeaient.
III) Le second contre : administrez-lui un coup de pied à l'entrejambe.	Placez-vous face à deux chaises. À distance de pieds. Frappez le dossier de l'une, et rebondissez en dirigeant la pointe du même pied vers la seconde chaise, et frappez-la. Repartez en sens contraire.	30 allers-retours de chaque jambe en 1 mn 30 s.	1 mn 30 s.	Deux adversaires s'affalent sur vous. Vous les frappez tous les deux, en coup de pied direct, de la même jambe, presque en simultané.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

<b>1. Novice :</b>	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>2. Initié :</b>	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>3. Entraîné :</b>	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 13 LA DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE DIAGONALE AVEC UNE ARME CONTONDANTE PAR NATURE (LA MATRAQUE)

### Introduction



À l'origine, seules les manières d'attaquer à l'arme blanche étaient répertoriées dans la doctrine du close-combat : la menace au revolver exceptée, il n'était pas d'usage d'apprendre à défendre une attaque armée. Après guerre, les temps changent, le type de mission aussi, et l'on envisage d'ajouter aux techniques de combat à

main nue « les coups de défense » contre les armes, en y incluant notamment les parades contre les objets coupants. Encore une fois, selon les principes du Commandant Ferrus, le jiu-jitsu sert alors de source principale pour l'édification de ces techniques. La matraque, pour sa part, ne fait pas l'objet d'étude particulière bien que le soldat en ait toujours appris le maniement, au moins de manière indirecte grâce à l'escrime. Et l'on sera surpris de constater que l'arme qui « blesse et meurtrit sans couper ni percer », c'est-à-dire l'arme contondante par excellence, n'a jamais vraiment intéressé.

Même si le présent ouvrage ne prétend pas tout dire sur la question, le bon sens nous oblige néanmoins à faire figurer ici, parmi les dangers que peut rencontrer tout un chacun dans le cadre d'un conflit physique, le coup de matraque. Que ce dernier soit horizontal, vertical, ou encore diagonal (comme le présente l'application opérationnelle ci-après), le réflexe doit toujours être le même : couper la distance. En effet, face à une arme de grande ou de moyenne dimension, le danger est de se retrouver dans la distance dite de l'arme, celle où l'on peut être touché à pleine puissance. Cela constitue une importante différence de traitement par rapport à l'arme blanche qui ne doit jamais être approchée de trop près. Pour ce qui est du désarmement, il importe d'avoir préalablement mis au sol l'adversaire pour tenter une action efficace.



## (o) Étape initiale



### Descriptif technique

Vous êtes face à votre adversaire qui est armé d'une matraque.

■ Vous vous trouvez à sa portée. Le danger est donc imminent. Il a armé son coup au niveau de l'épaule, pour disposer du maximum de force de frappe. Il tient sa matraque dans la main arrière et n'a pas préparé d'autres attaques, de pieds ou de poing, précédant son assaut diagonal à la matraque. L'objectif de cette application opérationnelle est de contrôler votre adversaire au sol, après avoir coupé la distance.

### Pourquoi recourir à cette application ?

Dans un contexte civil, quelqu'un qui ressent la nécessité de porter et de brandir une matraque – ou tout objet contendant de même nature, n'a pas une pleine confiance en lui-même. Il a besoin de cet outil pour se rassurer. Cette instabilité psychologique le rend ainsi dangereux : que la situation dégénère et il n'hésitera pas à s'en servir. L'attaque diagonale est l'une des attaques les plus fréquentes. Dans cette position, le bras bénéficie d'une très grande force. Sa défense doit être apprise avant toute chose. Dans un contexte militaire, votre adversaire est là pour vous « diminuer » physiquement, voire, vous ôter la vie : la cible de prédilection est le crâne, les tempes, le visage. L'idée de votre ennemi est de provoquer chez vous un traumatisme crânien, une perte de connaissance, en un seul coup.

### Quand ?

Dès que vous le voyez sortir sa matraque, la monter en l'air, c'est le moment d'agir. Vous ne devez pas attendre qu'il ait armé son attaque. Dites-vous que le coup de matraque est assez semblable à une flèche : quand l'arc est bandé, la flèche est déjà sur vous.

### Où ?

Comme il vous faudra vous poster du côté opposé à la matraque, veillez à ce qu'il ne soit pas contre un mur, de manière à ce que vous ayez l'espace nécessaire pour passer, sans vous faire mal. S'il peut chuter sur un objet contendant, cela renforce votre tactique.



## Sur qui ?

Sur un adversaire armé d'une matraque, en prise classique.

## Votre stratégie opérationnelle

Vos bras sont en garde, prêts à défendre son assaut. N'hésitez pas à pousser un cri pour l'impressionner et le décontenancer. Ou à l'insulter, afin de le pousser à « lâcher » son attaque : en effet, le danger est qu'il ait une bonne gestion de la distance et qu'il ne vous frappe que s'il est à distance longue.

## Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

Les jeux virtuels qui vous permettent de travailler votre analyse visuelle constituent un très bon entraînement à cette étape initiale : les jeux de tirs et de réflexes, améliorent votre capacité neuromusculaire. L'influx nerveux circule plus vite, les connexions neuronales se font mieux.

## Étape 1 : le blocage

### Descriptif technique

Bloquez l'attaque circulaire avec le bord cubital.

■ Soudainement, faites un pas vers l'avant pour lui couper la distance. Votre pied d'appui arrière donne l'impulsion. Vous restez dans la même position de garde que lors de l'étape initiale.

■ Simultanément, votre avant-bras monte dans la trajectoire la plus directe possible. Il est à l'angle droit pour venir bloquer l'attaque ennemie. La défense se fait sur la première partie de son avant-bras avec votre bord cubital.

■ Votre tête est rentrée, protégée derrière le bras. Votre autre main est en garde.



## Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : vous sortez de la zone à risque. En effet, il ne peut modifier la trajectoire de son coup, calculée sur une certaine distance. Il est donc surpris de votre avancée soudaine.

■ Psychologiquement, il a confiance en son arme : sa matraque est censée provoquer votre fuite, non votre rapprochement soudain.



■ Vous êtes prêt à défendre n'importe quelle attaque de pied ou de poing venant de lui. Mais, gardez à l'esprit qu'il est focalisé sur sa première attaque, dans laquelle il plaçait tous ses espoirs.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : le déplacement + le blocage.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : une feuille de papier, un mur.

■ Debout, placez à un mètre devant vous une feuille de papier. En position de garde, faites un saut vers la marque. Travaillez de plus en plus vite, en décollant le moins possible du sol. (10 répétitions de chaque côté en 40 s.)

■ Adjoignez à ce mouvement le blocage de votre bras avant. Travaillez votre défense contre un mur, la tête rentrée derrière le bras, pour vous habituer au choc de la défense. (15 répétitions de chaque côté en 50 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous lui coupez la main avec votre avant-bras. Vous voyez sa chair entamée. Il lâche la matraque.

### Gros plan

■ Notez quelle partie de l'avant-bras est utilisée pour faire la défense : le bord cubital. Veillez à bien placer votre poing (de l'autre main) en garde, prêt à frapper en cas de nécessité.

■ Dans le pire des cas, si l'adversaire a le temps de modifier sa trajectoire, c'est votre avant-bras qui prend. Et non votre boîte crânienne !





## Étape 2 : le dégrafage

### Descriptif technique

Faites un pas et crochetez son nez pour le mettre au sol.

■ Faites un pas vers lui, du côté opposé à la matraque, derrière sa jambe. L'une main vient saisir la ceinture de votre adversaire dans son dos, l'autre main contrôle le bras porteur de l'arme en le plaquant contre sa cuisse. L'adversaire, quant à lui, vous saisit à la nuque pour tenter de vous contrôler.

■ Poursuivez le contrôle de sa main en la saisissant. Votre main arrière monte dans le dos pour crocheter son visage et exercer une pression sur ses cervicales. Pensez à bien pousser vers l'arrière pour obtenir un rendement efficace.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il est désorienté.

■ Son atout majeur, la matraque, n'a plus aucune efficacité, ni même utilité, à cause de la distance courte. Ce qui crée naturellement chez lui une première inquiétude.

■ Son autre inquiétude est que cette matraque devient un vrai handicap : elle *mobilise* l'une de ses mains. Cette dernière, par conséquent, ne peut venir frapper votre entrejambe.

■ Enfin, vous anticipez son contre, le ceinturage de nuque, en plantant les doigts dans ses yeux. Il ne voit plus rien. Il est désemparé.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : le déplacement + le dégrafage.

Durée : 2 mn.

Matériel : un montant de porte.



■ En garde face au montant gauche d'une porte, travaillez le pas sur le côté. Votre jambe arrière vient se positionner de l'autre côté du seuil de la porte. (10 répétitions de chaque côté en 1 mn)

■ Ajoutez à ce mouvement, le dégrafage sur ledit montant, en venant placer votre main au-dessus du niveau de votre tête, le coude vers l'extérieur. (10 répétitions de chaque côté en 1 mn.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous lui arrachez le nez, la bouche, les yeux. Tout ce que vous pouvez attraper dans votre crochetage, vous l'emportez en essayant de lui casser la nuque.

### Gros plan

■ Lors de la saisie, vos deux bras sont parallèles, tout comme vos jambes d'ailleurs.



■ Le mouvement du dégrafage : votre coude part vers l'arrière, dans son dos. Votre main droite décrit un demi-cercle dans le même sens pour renverser sa tête vers l'arrière.



■ Observez le positionnement exact des doigts : le pouce crochète le menton, le majeur fait pression sur le sillon nasolabial, l'auriculaire s'enfonce dans l'œil.



## Étape 3 : le coup de genou

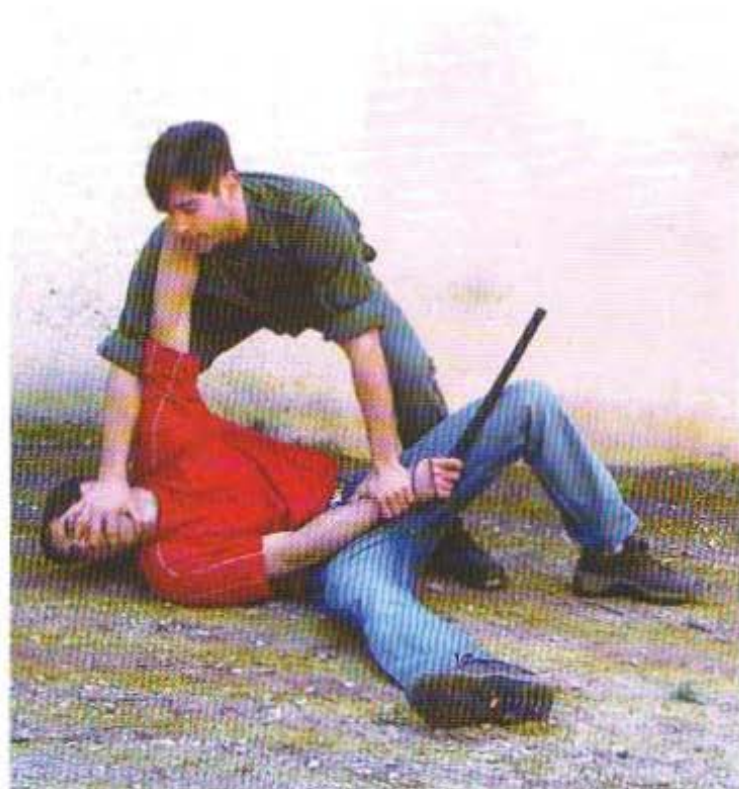
### Descriptif technique

Après l'avoir fait chuter, écrasez-lui la tête de votre genou.

■ Prolongez vers l'arrière votre poussée sur ses cervicales jusqu'à le faire chuter sur le côté. Votre main lance son crâne contre le sol pour occasionner chez lui une première commotion. Vous contrôlez toujours sa tête et son bras porteur d'arme.

■ Vous exercez une clé de coude sur son autre bras, en le bloquant, entre votre nuque et votre avant-bras.

■ Relâchez la pression exercée par votre main sur sa face, pour lui écraser le côté du crâne de votre rotule. Tirez sur l'autre main, afin d'augmenter les effets du coup. Votre poing libre est armé, prêt à descendre sur sa tempe.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il est immobilisé.

■ Il ne peut pas tenter d'attaque avec sa matraque : son épaule est coincée au sol, sous le poids de son propre corps et du vôtre.

■ Sa tête est écrabouillée, de côté, contre le sol, ce qui l'immobilise en grande partie.

■ Son bras gauche n'a pas de recul pour frapper, alors que vous vous disposez d'une main libre pour faire mal.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : renforcement musculaire des quadriceps.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : aucun.



■ En garde, fléchissez votre jambe arrière à 90° (angle jambe-cuisse), sans toucher le sol. Tenez la position. Votre dos est droit. Votre regard, dirigé vers le sol. Donnez alors des coups de poings à l'extérieur de votre genou plié, en direction du sol. (40 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.)

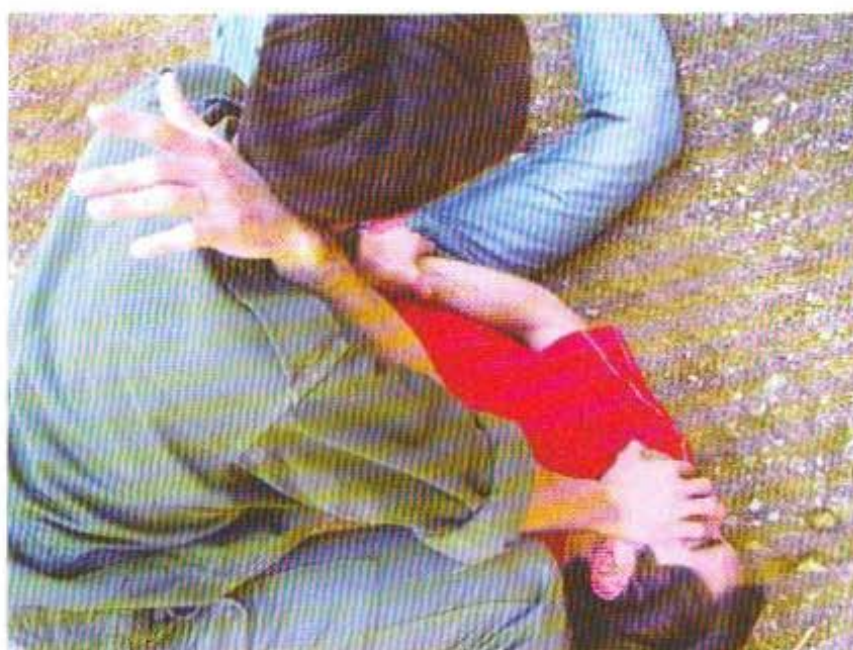
### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous visez sa tempe et écrasez-la de tout votre poids. Puis, en faisant glisser votre rotule sur sa mâchoire, continuez à mitrailler sa tempe de coups de poing direct. Comme pour lui casser l'ossature crânienne.

### Gros plan

■ Observez le contrôle de la tête, du coude, et de la main. La clé de coude s'exécute en bloquant sa main contre la nuque, et son coude contre votre avant-bras.



■ Notez la position du genou sur la mâchoire. Celui-ci laisse un espace libre pour les frappes à la tempe.





## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Le blocage : bloquez l'attaque circulaire avec le bord cubital.	Placez à un mètre devant vous une feuille de papier. En position de garde, faites un saut vers la marque. Adjoignez à ce mouvement le blocage de votre bras avant. Travaillez votre défense contre un mur.	10 répétitions de chaque côté en 40 s.  15 répétitions de chaque côté en 50 s.	1 mn 30 s.	Vous lui coupez la main avec votre avant-bras. Vous voyez sa chair entamée. Il lâche la matraque.
II) Le dégrafage : faites un pas et crochetez son nez pour le mettre au sol.	En garde face au montant gauche d'une porte, travaillez le pas sur le côté. Votre jambe arrière vient se positionner de l'autre côté du seuil de la porte. Ajoutez à ce mouvement, le dégrafage sur ledit montant.	10 répétitions de chaque côté en 1 mn.  10 répétitions de chaque côté en 1 mn.	2 mn.	Vous lui arrachez le nez, la bouche, les yeux. Tout ce que vous pouvez attraper dans votre crochetage, vous l'emportez en essayant de lui casser la nuque.
III) Le coup de genou : après l'avoir fait chuter, écrasez-lui la tête de votre genou.	En garde, fléchissez votre jambe arrière à 90°, sans toucher le sol. Tenez la position. Donnez alors des coups de poings à l'extérieur de votre genou plié, en direction du sol.	40 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.	1 mn 30 s.	Vous visez sa tempe et l'écrasez de tout votre poids. Puis, en faisant glisser votre rotule sur sa mâchoire, continuez à mitrailler sa tempe de coups de poing directs.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

<b>1. Novice :</b>	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>2. Initié :</b>	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>3. Entraîné :</b>	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 14 DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE VERTICALE AVEC UNE ARME CONTONDANTE PAR DESTINATION (LA PIERRE)

### Introduction



On aimerait bien penser avec les *senseïs* des temps modernes qu'une attaque à main armée se fait toujours au moyen d'armes par nature, couteaux de Rambo et autres armes de guerre... Mais le monde réel est bien plus prosaïque et considérablement plus vicieux ! Parce que l'agresseur n'a pas toujours la place de porter sur lui une arme et que son

action n'est pas systématiquement préméditée, il est rare d'avoir à traiter une action perpétrée avec une arme par nature. En revanche, les attaques avec des armes, qui à l'origine n'en sont pas, sont fréquentes : câble électrique, casque de moto, cendrier, bouteille de verre, cailloux... La liste des armes par destination est longue et dépasse largement l'objet du présent manuel.

Nous nous limiterons simplement à voir comment la défense à employer relève de la même catégorie de gestes que la défense contre un coup de couteau ou de matraque. Selon le type d'objet utilisé, et notamment si ce dernier n'est ni coupant (voir appli-ops n° 12 concernant le couteau) ni de dimension importante (voir appli-ops n° 13 concernant la matraque), votre marge de réaction sera plus grande : on peut couper la distance sans le risque d'être tranché par l'arme ni frappé à une distance intermédiaire. Dans ces conditions, le contrôle de l'arme sera l'objectif premier de la réaction : il s'agit de « l'enroulement », une technique élémentaire de close-combat qui permet de maintenir le bras de l'ennemi en le pressant contre son propre corps au moyen de son biceps.

La suite s'inscrit dans la logique du combat à main nu : amener au sol pour désarmer. Car en dépit des illusions que font naître dans les esprits les préceptes des foudroyantes techniques de self-défense – selon lesquelles il suffit d'une frappe aux parties génitales ou à la gorge pour effectuer un désarmement – un adversaire déterminé ne se séparera pas si facilement de son précieux auxiliaire !



## (o) Étape initiale

### Descriptif technique

Vous êtes face à votre adversaire qui tient une pierre à la main.

■ Vous vous trouvez à sa portée. Le danger est donc imminent. Il a armé son bras au niveau de la tête, pour disposer du maximum de force de frappe. Il a la pierre dans la main arrière, et n'a pas préparé d'autres attaques, de pieds ou de poing, précédant son assaut vertical à la tête.

■ L'objectif de cette application opérationnelle est de contrôler votre adversaire au sol, après avoir coupé la distance.



### Pourquoi recourir à cette application ?

Dans un contexte civil, quelqu'un qui se munit d'une arme par destination, comme une pierre, un crayon, une fourchette, un verre, une chaussure, (tout ce qui est dur, mais non coupant contrairement au cutter, ou au rasoir) est une personne expérimentée ou particulièrement rapide et instinctive dans ses réactions. Ce n'est pas du « bluff ».

L'attaque verticale est l'une des attaques les plus fréquentes. Dans cette position, le bras bénéficie d'une très grande force. Sa défense doit être apprise avant toute chose. Dans un contexte militaire, votre adversaire est là pour vous « diminuer » physiquement, voire vous ôter la vie : la cible de prédilection est le crâne, les tempes, le visage. L'idée de votre ennemi est de provoquer chez vous un traumatisme crânien, une perte de connaissance, en un seul coup.

### Quand ?

Dès que vous le voyez saisir la pierre et la monter en l'air, c'est le moment d'agir. Vous ne devez pas attendre qu'il ait armé totalement son coup. Dites-vous que ce coup est assez semblable à une flèche : quand l'arc est bandé, la flèche est déjà sur vous.

### Où ?

S'il peut chuter sur un objet contendant, cela appuie votre tactique.

### Sur qui ?

Sur un adversaire armé d'une pierre. Veillez à ce qu'il soit à une distance courte. Sinon, vous devrez vous adapter et changer d'application (l'application opération-



nelle n° 6, les « Déplacements rustiques ») : en effet, il est très facile de lancer une pierre, lorsque son ennemi se trouve à quelques mètres.

### **Votre stratégie opérationnelle**

Vos bras sont en garde, prêts à défendre son assaut. N'hésitez pas à pousser un cri pour l'impressionner et le décontenancer. Ou à l'insulter, afin de le pousser à « lâcher » son attaque : le danger – faut-il encore le répéter – est qu'il ait une bonne gestion de la distance et qu'il vous jette la pierre au visage.

### **Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?**

Les jeux virtuels qui vous permettent de travailler votre analyse visuelle constituent un très bon entraînement à cette étape initiale : les jeux de tirs et de réflexes, améliorent votre capacité neuromusculaire. L'influx nerveux circule plus vite, les connexions neuronales se font mieux.

## **Étape 1 : le blocage**

### **Descriptif technique**

Bloquez l'attaque circulaire avec le bord cubital.

■ Soudainement, faites un pas vers l'avant pour lui couper la distance. Votre pied d'appui arrière donne l'impulsion. Vous restez dans la même position de garde que lors de l'étape initiale.

■ Votre avant-bras monte dans la trajectoire la plus directe possible. Il est à l'angle droit pour venir bloquer l'attaque ennemie. La défense se fait sur la première partie de son avant-bras avec votre bord cubital.

■ Votre tête est rentrée, protégée derrière le bras. Votre autre main est en grade.



### **Votre stratégie opérationnelle**

Il ne peut rien faire : vous sortez de la zone à risque. En effet, il ne peut modifier la trajectoire de son coup, calculée sur une certaine distance. Il est donc surpris par votre avancée soudaine.

■ Plus votre blocage sera pensé comme un coup, plus vous aurez des chances de lui faire tomber l'arme des mains : sa prise est moins certaine que celle de la matraque, laquelle comporte souvent une dragonne.



■ Psychologiquement, il a confiance en son arme : la pierre est censée provoquer votre fuite, non votre approche.

■ Vous êtes prêt à défendre n'importe quelle attaque de pied ou de poing venant de lui. Mais gardez à l'esprit qu'il est focalisé sur sa propre attaque, dans laquelle il plaçait tous ses espoirs.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : le déplacement + le blocage.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : une feuille de papier, un mur.

■ Debout, placez à un mètre devant vous une feuille de papier. En position de garde, faites un saut vers la marque. Travaillez de plus en plus vite, en décollant le moins possible du sol. (10 répétitions de chaque côté en 40 s.)

■ Adjoignez à ce mouvement le blocage de votre bras avant. Travaillez votre défense contre un mur, la tête rentrée derrière le bras, pour vous habituer au choc de la défense. (15 répétitions de chaque côté en 50 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous lui coupez la main avec votre avant-bras. Vous voyez sa chair entamée. Il lâche la pierre.

### Gros plan

■ Notez sur quelle partie de l'avant-bras se fait la défense : encore le bord cubital !





## Étape 2 : l'enroulement fermé

### Descriptif technique

Faites-le chuter par un coup derrière le genou et un chin-jab.

■ Votre bras qui effectuait le blocage passe par-dessus le sien pour venir saisir sa ceinture par-derrière. Simultanément, votre autre main exécute le même mouvement de crochétage du ceinturon. Alors, tirez violemment son pantalon vers le haut pour le lui remonter dans le sillon interfessier.



■ Faites un pas chassé du côté de l'arme, sans relâcher votre saisie. L'autre main monte au visage, en chin-jab (cf. l'application opérationnelle n° 4 éponyme) et pousse le visage de l'adversaire vers l'arrière. Exercez une clé de coude sur son bras, coincé entre l'intérieur de votre biceps et vos côtes flottantes, et tirez sa ceinture vers vous. Votre pied avant frappe le côté de son genou, afin d'accentuer le déséquilibre.



■ À ce moment précis de votre action, la main armée de l'adversaire est comprimée entre votre biceps droit et vos côtes : il s'agit de ce que l'on appelle « l'enroulement fermé ». L'ennemi est dans l'impossibilité d'utiliser à nouveau son arme.





## Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : son cerveau est saturé. Il doit gérer trois informations simultanées.

- Il ne peut rien faire pour se protéger de son propre pantalon : ses mains sont prises. Par ailleurs, l'effet de surprise est garanti.
- Son coude est également douloureux et l'empêche de se mouvoir
- Enfin, il est déséquilibré par votre pied qui n'est pas dans son champ de vision, par votre main qui masque sa visibilité, ainsi que par le crochet à la ceinture qui le tire vers l'arrière.
- Seule son autre main pourrait représenter un danger réel lorsque vous la libérez pour exécuter le chin-jab : mais il doit immédiatement s'en servir pour amortir sa chute.

## Entraînement physique

Compétences à travailler : le pas chassé + la remontée du pantalon.

Durée : 2 mn.

Matériel : un pantalon avec une ceinture.

- Faites un pas dans une diagonale avant. Ramenez l'autre pied perpendiculairement à lui. Talon contre talon. Travaillez de plus en plus vite, jusqu'à faire des petits sauts. (15 répétitions de chaque côté en 1 mn.)
- Debout, saisissez votre ceinturon en pronation et remontez-le brusquement vers le haut dans votre entrejambe. Entraînez-vous doucement mais suffisamment fort quand même pour sentir l'efficacité de la technique. (17 répétitions de chaque côté en 1 mn.)

## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

- Vous lui brisez les ligaments du genou : sa jambe se plie, vous continuez d'appuyer votre pied dans son creux poplité jusqu'à ce qu'il tombe étendu sur le sol.

## Gros plan

- Remarquez comment les mains viennent se positionner pour tracter le pantalon le plus haut possible et causer ainsi un écrasement des parties génitales





■ Bonne vue sur la clé de coude et la traction du ceinturon : vous êtes de côté et exécutez quatre actions simultanées : le chin-jab, la traction du ceinturon, la clef, et le coup dans le creux poplité.



### Étape 3 : le contrôle au sol en chin-jab

#### Descriptif technique

Poursuivez votre chin-jab jusqu'au sol.

■ Terminez la projection en le faisant chuter de toute votre force. Pour ce faire, « accompagnez » sa tête jusqu'au sol, de sorte qu'au poids de son corps s'ajoute la pression de votre bras. Votre main arrière continue de tirer son ceinturon. Votre pied avant s'écarte pour laisser tomber le corps perpendiculairement au vôtre.

■ Poursuivez votre clé de coude. Votre genou droit vient frapper puis écraser ses côtes, son abdomen, ou son plexus solaire.

■ De votre main droite, finalisez votre chin-jab en écrasant l'arrière de son crâne sur le sol. Enfoncez-lui les doigts dans les yeux en vous servant du sol comme d'un socle. Ou poussez sur le menton du talon de la main pour accentuer le choc à l'occiput.



#### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : un choc général ébranle tout son corps – en partant de la tête.

■ Les poumons également sous l'effet de la chute sont perturbés dans leur fonctionnement. Le coup de genou accentue la sensation de perte de souffle.

■ Vous contrôlez son bras droit pour qui la pierre n'a guère plus d'intérêt. Tout au plus, l'adversaire peut la lâcher.



■ L'autre main est (pré-)occupée par vos deux attaques simultanées : le coup de genou, et votre pic aux yeux.

### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : la puissance du coup de tampon + le travail musculaire des quadriceps.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : aucun.

■ Vous partez debout, les mains le long du corps. Pivotez sur votre gauche, descendez sur votre genou droit, et venez frapper le sol de la paume de la main droite. Pensez bien à faire revenir votre coup, sinon l'onde de choc se propagera inévitablement dans votre bras. Votre genou droit ne doit pas toucher terre à dessein de mieux vous faire travailler musculairement le coup de genou dans les côtes. (30 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.)

### **Entraînement psychologique**

Durant votre entraînement physique, visualisez l'image suivante :

■ Vous lui faites le « coup du lapin » en projetant sa tête contre le sol, et en choquant ses cervicales. L'arrière de son crâne saigne. Il a perdu connaissance.



## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Le blocage : bloquez l'attaque circulaire avec le bord cubital.	Placez à un mètre devant vous une feuille de papier. En position de grade, faites un saut vers la marque. Adjoignez à ce mouvement le blocage de votre bras avant. Travaillez votre défense contre un mur.	10 répétitions de chaque côté en 40 s.  15 répétitions de chaque côté en 50 s.	1 mn 30 s.	Vous lui coupez la main avec votre avant-bras. Vous voyez sa chair entamée. Il lâche la pierre.
II) L'amener au sol : faites-le chuter par un coup derrière le genou et un chin-jab.	Faites un pas dans une diagonale avant. Ramenez l'autre pied, perpendiculairement à lui. Talon contre talon. Travaillez de plus en plus vite, jusqu'à faire des petits sauts. Debout, saisissez votre ceinturon en pronation, et remontez-le brusquement vers le haut dans votre entrejambe.	15 répétitions de chaque côté en 1 mn.  17 répétitions de chaque côté en 1 mn.	2 mn.	Vous lui brisez les ligaments du genou : sa jambe se plie, vous continuez d'appuyer votre pied dans son creux poplité jusqu'à ce qu'il tombe étendu sur le sol.
III. Le chin-jab au sol : poursuivez votre chin-jab jusqu'au sol.	Debout, les mains le long du corps, pivotez en descendant sur votre genou droit, et venez frapper le sol de la main droite. Votre genou droit ne doit pas toucher terre.	30 répétitions de chaque côté.	1 mn 30 s.	Vous faites glisser vos doigts sur ses globes oculaires, et les faites basculer derrière l'iris, vers le nerf optique. Vos ongles déchirent la cornée.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1. Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
2. Initié :	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
3. Entraîné :	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 15 LA DÉFENSE CONTRE UNE ARME CONTONDANTE À LONGUE AMPLITUDE (LA BOLA DE FORTUNE)

### Introduction



Face à une arme contondante, nous avons déjà insisté sur la nécessité d'entrer dans la sphère rapprochée de l'ennemi pour couper la distance et rendre sans effet d'éventuelles attaques. Mais quand est-il lorsque cette même arme présente une certaine amplitude, telle une ceinture à boucle, une chaîne de moto, ou encore une bola de fortune (comme le présente l'application opération-

nelle qui va suivre) ? Est-ce à dire que l'on doit se résigner à exposer, dans des proportions importantes, son intégrité physique pour aller au plus près de l'adversaire ? À la vérité, la réponse est non... tant que l'on peut se replier. Dans le cas contraire, c'est-à-dire acculé à un mur ou encerclé par plusieurs adversaires, l'on se retrouve dans un cas particulier du close-combat. Et dans une situation sans issue comme celle-ci, il ne reste plus qu'une seule ressource : l'esprit d'assaut !

Ce qui se joue dans cette affirmation relève moins de l'acte désespéré que de l'essence du close-combat : le succès d'un conflit physique dépend pour une large part de la confiance que l'on a en soi ainsi que de celle que l'on affiche au monde extérieur – en l'occurrence ennemi. Par conséquent, lorsque tout semble contre nous, tout au moins au plan physique, le viatique est son propre mental !

Sans hésiter une seconde, il faut « aller au charbon » avec le sourire aux lèvres et le cœur en paix. Du reste, l'adversaire ne sera pas toujours en mesure de contrecarrer le type de réaction démontrée ici : comment éviter par exemple un coup de pied à l'entrejambe donné à l'issue d'une roulade avant ? Le close-combat est bel et bien un mode de vie, celui qui permet de faire face en toutes circonstances et de toujours trouver la porte de sortie.



## (o) Étape initiale

### Descriptif technique

Vous êtes face à votre adversaire qui est armé d'une bola de fortune.

■ Bien que la distance soit longue, vous vous trouvez néanmoins à sa portée. En effet, l'adversaire fait tourner sa chaîne (triplex ou corde armée de fer...) au-dessus de sa tête, pour vous tenir



à distance et vous blesser. L'objectif de cette application opérationnelle est de mettre votre adversaire au sol, après avoir coupé la distance, et frappé des points sensibles.

### Pourquoi recourir à cette application ?

Plus vous reculerez, plus vous serez en proie à sa tactique, qui consiste à tenir la distance pour mieux pouvoir vous frapper : votre seul recours, excepté celui de prendre la fuite, est de « couper » la distance qui vous sépare de lui.

Par ailleurs, son attaque est dirigée essentiellement au visage. En plongeant vers le sol, vous « cassez » sa stratégie, vous le déstabilisez, et vous sortez de son champ d'action.

### Quand ?

Dès que votre œil a analysé et repéré un mouvement identique, agissez ! Ce travail d'observation doit vous prendre deux secondes, tout au plus. Méfiez-vous de ne pas vous précipiter à l'aveugle : en effet, l'ennemi peut très bien exécuter des mouvements circulaires mais de côté ou « en huit ». Ils constituent des cas distincts, abordés dans des ouvrages ultérieurs.

### Où ?

Vous devez vous trouver au même niveau que votre adversaire. Si vous êtes surélevé, ou bien, sous-élevé par rapport à lui, vous ne pourrez pas mettre à exécution cette application opérationnelle. Attention également aux objets qui pourraient vous blesser, ou même vous assommer dans votre chute-roulée. Cela vous serait fatal.

### Sur qui ?

Sur un adversaire armé d'une bola de fortune, ou de tout autre objet ayant les mêmes propriétés. Prenez garde aux adversaires de petite taille qui, par essence, seront difficiles à approcher.



## Votre stratégie opérationnelle

Elle repose sur la certitude psychologique de l'adversaire que vous prendrez peur devant son arme. À aucun moment, il ne peut penser que « raisonnablement » vous prendrez le risque de lui sauter dessus, telle une tête brûlée.

## Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

C'est votre prise de décision que vous devez travailler. Ce moment est particulièrement problématique. Il est très bref : quand vous sentez sa présence, il n'est déjà plus là. C'est, malheureusement l'exercice de toute une vie.

## Étape 1 : la roulade brise-chute

### Descriptif technique

Exécutez une roulade avant dans sa direction.

■ Lancez vos deux mains ouvertes vers l'avant, perpendiculaires l'une à l'autre, pour amortir votre chute. Votre tête rentre sous l'aiselle du bras parallèle à votre ligne sagittale. Votre épaule opposée encaisse le choc de la roulade. Votre

bras disparaît vers vos jambes qui poussent vers l'avant ; l'autre main sert à empêcher votre crâne de toucher terre. Votre dos rentre en contact avec le sol sur une diagonale qui part de votre épaule jusqu'à la fesse opposée.



■ La réception se fait les bras en garde. Une jambe est pliée en contact avec le sol servant d'appui pour une meilleure stabilité.

■ Cette jambe, qui sert également à se relever lorsque l'on exécute une roulade avant normale, est la jambe opposée à l'épaule qui exécute l'amorti de la chute. Votre menton reste collé à votre poitrine.



## Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : vous êtes une cible mouvante.

■ À ce titre, vous devenez difficilement atteignable. Cela impliquerait qu'il adapte son mouvement au fur et à mesure où il vous verrait rouler. Mathématiquement, il n'a pas le temps. Sauf s'il a anticipé, mais c'est une autre histoire.

■ Par ailleurs, la roulade constitue un geste relativement protecteur. Dans le premier temps, vous ne présentez que votre dos, puis lors de la réception, vos jambes ainsi que vos mains vous défendent d'une attaque impromptue de l'adversaire.

■ Enfin, vous sortez de son champ de vision et, par conséquent, devenez « invisible » pour lui.

## Entraînement physique

Compétences à travailler : le geste technique de la roulade.

Durée : 2 mn.

Matériel : aucun.

■ Partez à quatre pattes. Placez un bras sous l'aisselle opposée jusqu'à ce que votre tête disparaisse et que l'arrière de votre épaule entre en contact avec le sol. Poussez sur vos deux pieds pour vous propulser vers l'avant et rouler tout doucement. Votre réception se fait sur une cuisse pliée (celle opposée à l'épaule de l'amorti). L'autre jambe est perpendiculaire à cette dernière. Faites passer le poids du corps vers l'avant pour vous relever, sans l'aide de vos mains, qui sont en garde. (12 répétitions en 1 mn.) Puis, avec la confiance, partez debout. (12 répétitions en 1 mn.)

## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous êtes un chat. Vous pouvez tomber d'une hauteur sans vous blesser. Votre poids n'est pas un obstacle à votre déplacement, mais un avantage. Votre roulade est fluide.

## Étape 2 : le coup de pied

### Descriptif technique

Stabilisez votre corps et frappez son entre-jambe de votre pied.

■ Stabilisez votre corps qui continuerait de rouler, emporté par son propre poids. Pour ce faire, plaquez par terre l'avant-bras situé du même côté que la jambe au sol. Votre autre bras est monté en protection.





■ Dépliez votre jambe, qui s'était naturellement groupée dans la roulade, et frappez son entrejambe par-dessous, du talon ou du plat du pied. L'idée est d'écraser ses testicules contre les os de son bassin. Votre menton est toujours rentré contre votre poitrine.

### **Votre stratégie opérationnelle**

Il ne peut rien faire : son attention est focalisée sur votre roulade.

■ Il interprète votre mouvement comme un déplacement, et non comme une attaque. D'où le caractère imprévisible de votre assaut.

■ La distance qui sépare votre pied de son entrejambe est très courte, il n'a pas le temps de mettre en place une défense. Cette défense l'obligerait d'ailleurs à abandonner sa tactique qui consistait à utiliser son arme tournante.

■ S'il a le bon sens de reculer brutalement, vous toucherez inmanquablement sa rotule, comme le gros plan de la photo ci-dessous le montre.

### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : le coup de pied + la coordination de la roulade et du coup.  
Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : un mur.

■ En position (cf. photo « Étape 2-Descriptif technique »), une cuisse au sol, l'avant-bras en stabilisation, l'autre bras en garde, donnez des coups de talon contre un mur. (20 répétitions de chaque côté en 40 s.)

■ Puis, prenant vos distances par rapport au mur, travaillez le mouvement de la roulade enchaîné avec celui du coup de pied. Votre objectif est de pouvoir jauger la distance à l'instinct, au premier coup d'œil, sans calcul. (10 répétitions en 50 s.)

### **Entraînement psychologique**

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous lui défoncez l'entrejambe. Vous le sentez quasiment se soulever de terre sous le choc, s'écrouler par terre dans des gémissements insupportables.

### **Gros plan**

■ Frappe à la rotule du talon, dans l'éventualité d'un retrait soudain de l'adversaire, ou d'une mauvaise appréciation de la distance.

■ Frappe à l'entrejambe par-dessous. Veillez à bien frapper avec le talon ou la partie la plus étroite du pied.





## Étape 3 : le crochetage

### Descriptif technique

Crochetez-lui le talon et déséquilibrez-le.

■ Votre pied au sol crochète son talon et le tire brusquement vers votre buste. Votre avant-bras est toujours en appui, pour assurer une bonne stabilité de la prise. L'autre main (ici votre main droite) est toujours en garde.



■ Dans le même temps, la jambe qui vient de donner le coup de pied, s'abat, tendue, sur la rotule. Le mouvement peut être frappé pour augmenter la douleur et le déséquilibre de l'ennemi.



■ Une fois à terre, servez-vous de vos jambes pour vous tracter vers lui et revenir sur vos appuis.

■ N'oubliez pas de contrôler ses jambes lors de votre assaut.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il est en plein déséquilibre.

■ Même si votre poids est inférieur au sien, votre assise au sol vous permet de le déséquilibrer très facilement.

■ Il ne peut absolument pas distinguer votre crochet de jambe, qui est dans son dos.

■ Votre coup de talon fait levier sur sa jambe et accélère sa chute.

■ La saisie de sa jambe au moyen des vôtres vous permet de vous relever plus vite : vous profitez du fait qu'elles remontent vers le ciel pour vous tracter et arriver plus vite sur lui.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : le crochet + la mise sur pieds.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : une chaise.



■ Dans la position indiquée (cf. photo « Étape 3-Descriptif technique »), travaillez votre crochet sur le pied d'une chaise. Tirez le pied de la chaise vers vous et en l'air. De l'autre jambe exercez une pression sur le dossier pour faire tomber la chaise. (12 répétitions en 1 mn.)

■ Entraînez-vous à passer de la position « sol » à la position « à quatre pattes ». Pour ce faire, retournez-vous sur le ventre en faisant passer vos jambes sous votre corps, vers l'arrière, et lancez vos mains vers le sol. (8 répétitions en 30 s.)

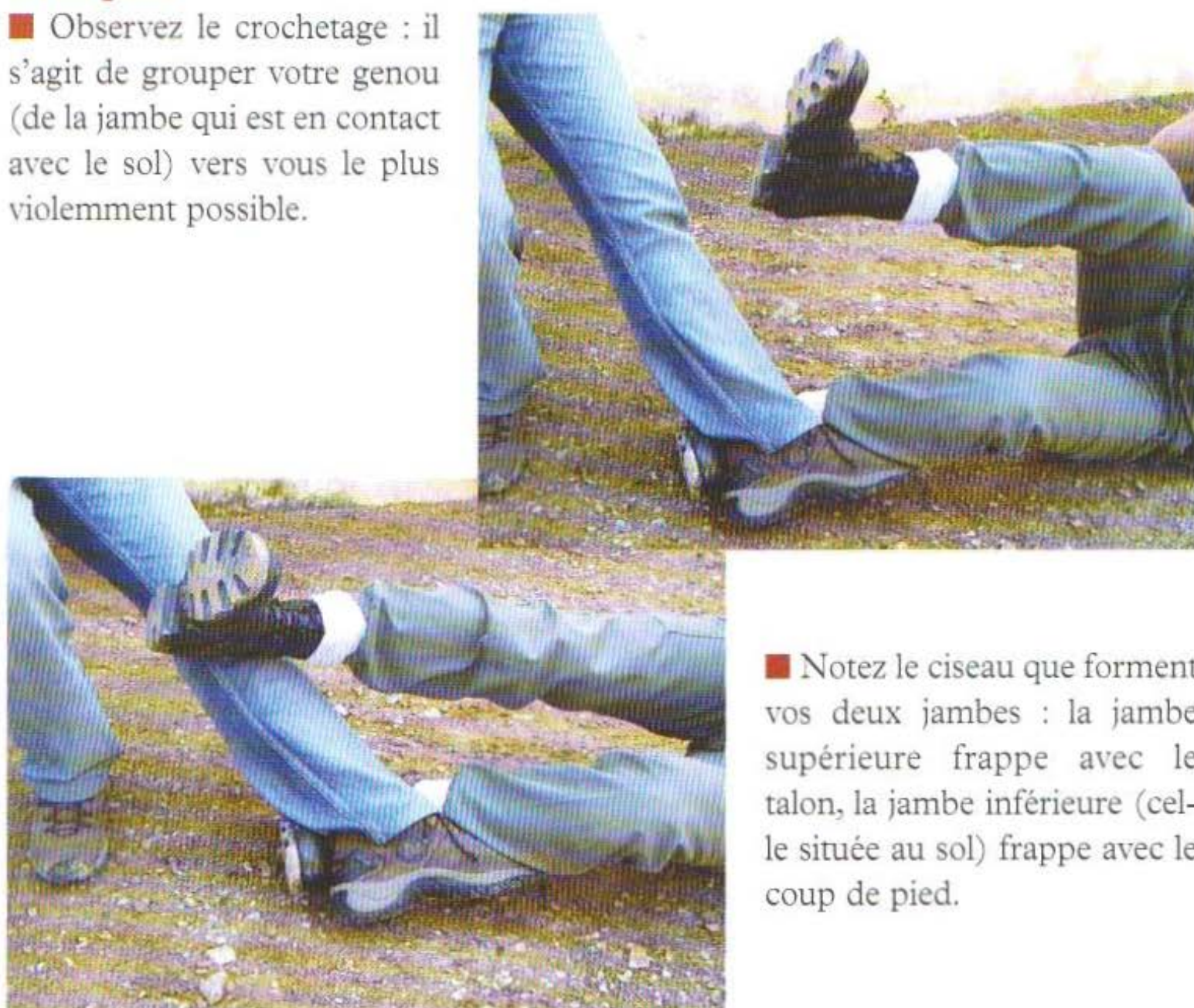
### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous le déséquilibrez si violemment qu'il tombe sur l'occiput. Sa boîte crânienne est fracassée. Le sang se répand sous son corps.

### Gros plan

■ Observez le crochetage : il s'agit de grouper votre genou (de la jambe qui est en contact avec le sol) vers vous le plus violemment possible.



■ Notez le ciseau que forment vos deux jambes : la jambe supérieure frappe avec le talon, la jambe inférieure (celle située au sol) frappe avec le coup de pied.



Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) La roulade : exécutez une roulade avant dans sa direction.	À quatre pattes. Placez un bras sous l'aisselle opposée jusqu'à ce que votre tête disparaisse et que l'arrière de votre épaule entre en contact avec le sol. Poussez sur vos deux pieds pour vous propulser vers l'avant et rouler tout doucement. Puis, partez debout.	12 répétitions en 1 mn.  12 répétitions en 1 mn.	2 mn.	Vous êtes un chat. Vous pouvez tomber d'une hauteur sans vous blesser. Votre poids n'est pas un obstacle à votre déplacement, mais un avantage. Votre roulade est fluide.
II) Le coup de pied : stabilisez votre corps, et frappez son entrejambe de votre pied.	Donnez des coups de talon contre un mur. Puis, prenant vos distances par rapport au mur, travaillez le mouvement de la roulade enchaîné avec celui du coup de pied.	20 répétitions de chaque côté en 40 s. 10 répétitions en 50 s.	1 mn 30 s	Vous lui défoncez l'entrejambe. Vous le sentez quasiment se soulever de terre sous le choc. S'écrouler par terre dans des gémissements insupportables.
III) Le crochet : crochetez-lui le talon et déséquilibrez-le.	Dans la position indiquée, travaillez votre crochet sur le pied d'une chaise. Entraînez-vous à passer de la position « sol » à la position « à quatre pattes ». Pour ce faire, retournez-vous sur le ventre en faisant passer vos jambes sous votre corps.	12 répétitions en 1 mn.  8 répétitions en 30 s.	1 mn 30 s.	Vous le déséquilibrez si violemment qu'il tombe sur l'occiput. Sa boîte crânienne est fracassée. Le sang se répand sous son corps.

Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1. Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
2. Initié :	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
3. Entraîné :	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## 2. TRAITER UN DANGER PHYSIQUE HORIZONTAL

Le danger en station horizontale se situe toujours à une distance courte. Comme nous le verrons en détail dans les chapitres qui suivent, plus de 90 % des combats vont au sol, notamment lorsque la victime est la cible de plusieurs agresseurs. En conséquence, il importe de s'y entraîner quotidiennement et d'accepter l'idée de « se rouler par terre ». C'est dire que l'esprit de rusticité est vital dans la préparation au combat : peu importe la tenue vestimentaire portée, le revêtement du sol, et la force de la chute, il importe « d'aller au tapis » sans aucune appréhension. En outre, dans un contexte opérationnel conventionnel, à savoir : à un contre un et à main nue, il faut reconnaître que ce type de danger peut être systématiquement traité car la lutte répond à des règles rationnelles et l'entraînement permet d'avoir rapidement l'avantage. Mais le combat au sol n'en reste pas moins l'une des formes les plus épuisantes de combat où la gestion du souffle est primordiale.

### Applications opérationnelles pour faire face ce type de danger physique

- la défense contre la garde de jiu-jitsu brésilien.
- la défense contre l'étranglement « en triangle ».
- la défense contre la « guillotine » au sol.
- la défense contre la position montée « à cheval ».
- la défense contre la clef de cou au sol.

### APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 16 DÉFENSE CONTRE LA GARDE DE JIU-JITSU BRÉSILIEN

#### Introduction



Pendant la dernière décennie du XX<sup>e</sup> siècle, le combat libre, avec le championnat de l'*ultimate fighting*, entre autres, a rappelé aux élèves d'arts martiaux traditionnels quelques principes élémentaires du conflit physique entre deux individus : le sol, pour vaincre son adversaire, est un précieux allié. La recrudescence de différentes disciplines de type self-défense, à laquelle on assista dans les années 1990, avait laissé le



pratiquant dans une certaine perplexité, et on comprend sans peine l'engouement du public pour ces nouvelles formes de combat moins alambiquées. Il faut bien reconnaître que ces dernières ont au moins eu le mérite d'insister sur l'importance de s'affronter de la manière la plus réelle possible tout en portant une attention soutenue à la lutte au sol.

C'est dans ce contexte qu'il faut replacer la réapparition de « la garde » à laquelle le jiu-jitsu brésilien, en explorant ses différentes possibilités, a donné une place de premier choix. Aujourd'hui, le *close quarter combat* des Marines américains et la doctrine militaire de combat rapproché russe reconnaissent la nécessité de la pratiquer, quand la France est plus rétive à l'endroit de cette technique emblématique du combat libre...

Quelle que soit la position éthique que l'on adopte par rapport à ce dernier, une certitude s'impose : si « la garde » tend à devenir ordinaire parmi la population des pratiquants de sport de combat, et donc indirectement chez les malfaiteurs, il importe de savoir s'en défendre. C'est l'objectif de l'application opérationnelle qui va suivre.

## (o) Étape initiale

### Descriptif technique

Vous êtes au sol, dans « la garde » de votre adversaire.

■ Plus précisément, vous vous trouvez à genou. Les bras montés en garde au niveau des pectoraux. L'ennemi vous tient à distance en ayant enroulé ses jambes autour de votre taille, et verrouillé sa prise en crochétant ses pieds. Il se protège aussi en poussant sur son bassin.



■ L'objectif de cette application opérationnelle est de vous échapper de cette saisie de jambes et de neutraliser votre adversaire simultanément.

### Pourquoi recourir à cette application ?

Vous êtes momentanément paralysé : un autre adversaire peut surgir dans votre dos, et vous frapper à la tête en coup de pied, de matraque, ou de hache, par exemple. Par ailleurs, votre ennemi est dans une position offensive du point de vue de certaines luttes. Il prépare en toute certitude une clé, un étranglement, ou une technique de dégagement. S'il vous renverse, vous vous retrouverez dans une position très dangereuse !



**Quand ?**

Après avoir lancé un assaut de coups de poings et l'avoir contraint à se protéger. Ses bras sont en garde, et vous pouvez déclencher l'application.

**Où ?**

Si vous vous trouvez dans cette situation, c'est que vous n'avez pas réellement eu le choix du lieu. Toutefois, sachez tirer bénéfice de la nature du terrain sur lequel votre adversaire se trouve : rien de tel que du bitume, de l'asphalte, des cailloux, pour provoquer brûlures et écorchures, gênantes dans un combat pour la vie.

Vérifiez que l'espace derrière vous soit libre, car vous allez reculer soudainement.

**Sur qui ?**

Sur un adversaire de poids, vous aurez l'avantage d'exercer une forte pression sur ses chevilles lorsque vous vous relèverez. Mais il ne faudra pas essayer de le traîner sur une grande distance dans l'étape finale.

Sur un adversaire de taille, méfiez-vous de son allonge, même s'il est en position inférieure.

**Votre stratégie opérationnelle**

Elle se fonde sur le fait que votre adversaire, lutteur de formation, n'a pas l'habitude de s'entraîner avec des chaussures contendantes, comme des rangers. Vous, oui. C'est là que vous allez le surprendre.

**Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?**

Vous devez prendre l'habitude de placer vos genoux sur le sol, sans que cela vous occasionne une gêne quelconque. Restez de temps en temps agenouillé par terre quelques minutes. Essayez de trouver des surfaces différentes, comme des sols rocheux, caillouteux, qui vous obligent à faire un effort réel de concentration.

**Étape 1 : l'ouverture de la garde****Descriptif technique**

Saisissez ses mains et relevez-vous.

■ Soudain, saisissez de manière explosive ses avant-bras, juste au-dessous des poignets. Plaquez-les contre son torse de toute votre force. Vos bras sont tendus ; vos deux coudes verrouillés vers l'extérieur.





■ Simultanément, passez directement sur vos pieds, sans faire d'étape sur l'un de vos genoux. Placez tout le poids de votre corps sur son plexus, et avec votre bassin, forcez vers l'arrière, vers ses jambes, pour « casser » le verrou que constituent ses pieds.

### **Votre stratégie opérationnelle**

Il ne peut rien faire : il est paralysé.

■ D'une part, il est impuissant à contre-attaquer avec ses pieds, puisqu'il vous saisit : s'il relâche, il vous libérera.

■ D'autre part, vous l'empêchez de mouvoir ses bras pour vous asséner des frappes au visage ; ou bien de venir vous saisir derrière les chevilles et vous déséquilibrer vers l'arrière.

### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : le verrou des bras + le passage « sur pieds ».

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : une chaise.

■ À quatre pattes sur le sol, entraînez-vous à passer directement sur les pieds. Puis, partez de la position à genoux, les talons collés contre les fessiers. Même travail. (15 répétitions en 45 s.)

■ Agenouillé face à une chaise, saisissez en pronation le haut des deux pieds. Verrouillez votre prise. Exécutez la technique en renversant la chaise sur le dossier. (9 répétitions en 45 s.)

### **Entraînement psychologique**

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous enfoncez la poitrine de votre adversaire en vous relevant. Comme si une enclume lui écrasait le torse. Il a le souffle coupé. Il suffoque. Il crache du sang.

### **Gros plan**

■ Zoom sur la position des mains. Notez que vos bras sont tendus : vos coudes verrouillés vous permettent d'être en appui total sur le poitrail de votre ennemi. Votre buste est parallèle au sol. Vos jambes sont presque tendues, pour remonter les lombaires le plus haut possible.





## Étape 2 : le traîneau

### Descriptif technique

Traînez-le vers l'arrière.

■ Continuez à vous relever en redressant le buste, la tête droite. Lâchez ses avant-bras pour venir faire glisser vos mains sur le bas de ses tibias. Simultanément faites un pas vers l'arrière, pour sortir définitivement de sa garde de jambes.

■ À ce moment-là, tirez-le violemment sur le dos en « claquant » ses genoux : l'idée est de les tendre au maximum.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il n'a aucun moyen de se déplacer et d'échapper à votre assaut.

■ Bien évidemment, il ne peut lancer aucune attaque venant du haut du corps, pour une question de distance.

■ Et, afin d'éviter qu'il ne vous donne des coups de pieds, il est indispensable que vous tiriez d'un coup sec ses jambes, dans le dessein de les tendre, et de provoquer une hyperextension de ses articulations du genou.

■ Vous pouvez reculer rapidement, en courant même, sur quelques mètres, afin de chercher à le blesser dans le dos grâce aux aspérités du sol.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : la force musculaire des bras + la coordination de deux mouvements.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : un chiffon ou une serviette.

■ Entraînez-vous à marcher à reculons, en plaçant votre regard juste par-dessus l'épaule. Accélérez votre pas, puis courez. (1 répétition pendant 30 s.)

■ Munissez-vous d'un chiffon ou d'une serviette d'un mètre environ. Saisissez-la des deux mains en pronation. Placez-la au niveau du ventre. Poussez alors vers l'arrière en force isométrique. (1 répétition pendant 1 mn.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous le traînez sur le dos pendant plusieurs dizaines de mètres. Son corps est ballotté. Sa tête cogne le sol. Ses cris parviennent à vos oreilles. Ses supplications. Son dos est en lambeaux.



### Gros plan

■ Observez la position des doigts, ici en variante. Cette prise permet de prévenir une foulure du pouce, mais implique de plaquer fermement ses pieds contre vos hanches pour éviter qu'ils ne vous échappent.



## Étape 3 : la crucifixion

### Descriptif technique

Donnez un coup de pied direct dans les reins ennemis.

■ De toute votre puissance, assénez des coups de pieds directs, de la pointe de la rangée, dans le dos de l'ennemi, au niveau des reins et de la colonne vertébrale.

■ N'oubliez pas de « reclaquer » ses jambes à chaque coup de pied pour éviter qu'il ne dégage ses jambes de votre saisie. De plus, vous augmentez la puissance du coup en tirant vers l'arrière. Gardez à l'esprit que vos mains sont plus faibles que ses jambes, en termes de force.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il n'a pas de visibilité pour anticiper le coup de pied.

■ Le choc provoqué par « le traîneau » endort momentanément ses réflexes d'attaque : il cherche avant tout à arrêter le mouvement qui le tire vers l'avant en se raccrochant à divers objets.

■ Ses mains sont impuissantes à bloquer vos attaques, une fois qu'elles se sont révélées à son esprit.

■ Qu'il dégage ses jambes... il n'a aucune assurance de vous toucher. Vous pouvez esquiver facilement un assaut.

Avec un peu de chance, vous lui descendez son pantalon (la mode des survêtements est idéale pour cela), et ses pieds se trouvent alors prisonniers.



### Entraînement physique

Compétences à travailler : Le mouvement paradoxal de votre pied et de vos mains.  
Durée : 2 mn.

Matériel : une serviette, un mur.

■ Toujours muni de la même serviette, travaillez votre technique face à un mur. Donnez votre coup de pointe dans le mur, et rabattez votre serviette contre votre corps. (30 répétitions de chaque côté en 2 mn.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous lui crevez les organes des reins, démettez la colonne. Vos coups de pieds sont si forts qu'il se retourne sur le ventre. Vous continuez à le rouer de coups dans le crâne.

### Gros plan

■ Notez les zones de frappe : la colonne vertébrale, les reins, le coccyx...





## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) L'ouverture de la garde : saisissez ses mains et relevez-vous.	À quatre pattes, entraînez-vous à passer directement sur les pieds. Puis, partez de la position à genoux, même travail. Agenouillé face à une chaise, exécutez la technique en renversant la chaise sur le dossier.	15 répétitions en 45 s.  9 répétitions en 45 s.	1 mn 30 s.	Vous enfoncez la poitrine de votre adversaire en vous relevant. Comme si une enclume lui écrasait le torse. Il a le souffle coupé. Il suffoque. Il crache du sang.
II) Le traîneau : traînez-le vers l'arrière.	Entraînez-vous à marcher à reculons, en plaçant votre regard juste par-dessus l'épaule. Avec les deux mains, saisissez une serviette d'un mètre, placez-la au niveau du ventre. Poussez alors vers l'arrière en force isométrique.	1 répétition pendant 30 s.  1 répétition pendant 1 mn.	1 mn 30 s.	Vous le traînez sur le dos. Son corps est ballotté. Sa tête cogne le sol. Ses cris parviennent à vos oreilles, ses supplications. Son dos est en lambeaux.
III) La crucifixion : donnez-lui un coup de pied direct dans les reins.	Toujours muni de la même serviette, travaillez votre technique face à un mur. Donnez votre coup de pointe dans le mur, et rabattez votre serviette contre votre corps.	30 répétitions de chaque côté en 2 mn.	2 mn	Vous lui crevez les organes des reins et lui démettez la colonne. Vos coups de pieds sont si forts qu'il se renverse sur le ventre. Vous continuez à le rouer de coups dans le crâne.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

<b>1. Novice :</b>	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>2. Initié :</b>	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>3. Entraîné :</b>	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 17 DÉFENSE CONTRE L'ÉTRANGLEMENT EN TRIANGLE

### Introduction



La plupart des spécialistes civils de self-défense affirment haut et fort que le combat au sol n'a jamais fait partie de leur discipline et ne mérite pas que l'on s'y attarde car « dans la rue, si on tombe au sol : on est mort ! ». C'est dans l'origine du close-combat qu'il faut chercher la cause de cette croyance erronée : la formation des personnels était volontairement courte pour pouvoir les projeter rapidement sur les différents terrains d'opération. Or, les techniques de lutte demandant un entraînement long et régulier. Elles ne pouvaient être abordées. Heureusement, aujourd'hui, les temps de

guerre ont cédé le pas aux temps de paix. Mais les statistiques n'ont pas changé : 9 combats sur 10 se terminent au sol !

Il est donc de toute importance de s'y entraîner assidûment. D'autant que la mode récente pour le grappling et le combat libre a rendu accessibles au plus grand nombre de redoutables techniques de clefs et d'étranglement et qu'il est vital de savoir s'en défendre. L'application opérationnelle ci-après présente justement une défense contre un étranglement redoutable, *ashi gatamé jime* (« étranglement avec bras et jambes »), plus connu sous le nom d'étranglement « en triangle ».

### (o) Étape initiale

#### Descriptif technique

Vous êtes au sol, étranglé par les jambes de votre adversaire.

■ Plus précisément, vous vous trouvez à genoux. Votre ennemi a passé une jambe par-dessus l'une de vos deux épaules. Celle-ci fait pression sur votre carotide et derrière votre nuque.





- L'autre jambe verrouille l'étranglement au niveau du creux poplité, en crochétant le pied.
- Cette jambe fait pression sur votre épaule, qui, à son tour, fait pression sur l'autre carotide.
- Il contrôle le bras qui se trouve dans l'étau.
- L'objectif de cette application opérationnelle est de se libérer de l'étranglement en triangle.

### **Pourquoi recourir à cette application ?**

Le temps qui vous est imparti avant de perdre connaissance est faible. Il varie selon les individus : la taille de leur cou, leur musculature... mais aussi en fonction de la propreté de l'exécution technique. Comptez cinq secondes avant d'être sûr de vous évanouir.

Il faut agir vite et efficacement, afin d'éviter qu'il ne transforme son étranglement en clé de bras.

### **Quand ?**

Dès que vous voyez les jambes se mettre en place, avant même que vous ne sentiez une pression quelconque sur vos artères et vos veines, *agissez*.

### **Où ?**

Vous n'avez pas réellement le choix du lieu. Mais, comme il y a bien peu de chances que vous vous trouviez sur un tatami, tâchez d'utiliser le sol pour le gêner, le « divertir », le blesser. Les cailloux sur la photo sont un bon exemple d'utilisation du lieu.

### **Sur qui ?**

Même quand votre adversaire est d'un poids certain, l'application opérationnelle fonctionne, puisque vous ne le soulevez pas de terre.

### **Votre stratégie opérationnelle**

- Vos pieds et l'un de vos deux bras sont libres. Il faut à tout prix s'en servir.
- Votre formation physique et psychologique vous a donné l'habitude d'endurer la douleur et de la supporter, mais surtout de ne pas paniquer dans la souffrance. Peu de gens contractent des accoutumances à la douleur. Ne l'oubliez pas.

### **Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?**

Jouez à faire pression sur vos carotides : de manière contrôlée, évidemment. Vous pouvez appuyer avec vos poignes de chaque côté du cou, ou alors utiliser un « foulard ». N'allez en aucun cas jusqu'aux sensations d'étourdissement. Les risques de liaisons cérébrales sont trop forts. Trouvez un juste milieu.



## Étape 1 : soulager la pression

### Descriptif technique

Tirez sur la cuisse tout en vous relevant.

■ Enroulez de votre bras libre la cuisse qui vous étouffe directement. Tous vos doigts sont groupés et plantés dans l'intérieur de sa cuisse. Le coude est en l'air pour obtenir le maximum de force de traction.

■ Simultanément, mettez-vous sur les pieds, de manière à faire pression sur son torse, et à brutalement sortir l'épaule enserrée.

■ Le mouvement de sortie de l'épaule est un mouvement de balancier : votre épaule comprimée avance brusquement vers l'avant, tandis que l'autre part vers l'arrière.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il ne dispose d'aucun autre appui, excepté le haut de son dos.

■ Ses deux jambes, « empaquetées » sur son torse, ne peuvent plus réagir et transformer l'étranglement en clé de bras.

■ Il contrôle votre bras de ses deux mains. S'il le lâche pour vous frapper au visage, il permettra alors à votre épaule de se libérer. Il doit donc maintenir sa saisie.

■ En vous mettant sur pied, vous exercez une pression sur l'articulation de ses deux genoux, puisque son étranglement repose sur le verrou du genou.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : la traction du bras + le passage « sur pied ».

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : une chaise.

■ À quatre pattes sur le sol, entraînez-vous à passer directement sur les pieds. Puis, même travail, mais depuis la position « agenouillée ». (20 répétitions en 1 mn)

■ Assis sur une chaise, plantez vos doigts dans l'intérieur de votre cuisse. Votre avant-bras est perpendiculaire à votre cuisse, votre coude, relevé. Travaillez en force isométrique. (1 répétition de 15 s de chaque bras)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

Vous plantez vos ongles dans son artère fémorale. Déchirez ses chairs dans votre traction.



## Gros plan

■ Changement d'angle : la vue de face. On voit bien comment ses pieds sont « regroupés » vers l'avant. Le travail de l'épaule, ici l'épaule droite, est bien visible : il faut pousser vers lui.

■ Vos pieds se positionnent de part et d'autre de son corps, afin d'exercer le maximum de poussée.



## Étape 2 : provoquer une faille

### Descriptif technique

Introduisez un bras dans son entrejambe.

■ Vous êtes toujours debout, c'est-à-dire les jambes tendues, en appui contre lui. Votre épaule droite est le plus possible sortie de la prise. Continuez à exercer une pression sur son torse. Relâchez alors la traction de sa jambe, pour venir introduire votre avant-bras (le bord cubital) entre votre torse et ses parties génitales.

■ Afin de mieux faire passer votre bras entre votre torse et ses parties génitales, accomplissez une légère rotation sur vous-même, et plaquez la paume de votre main contre vous. Alors, poussez vers l'avant.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il n'a aucun contrôle visuel de votre action.

■ Il est toujours enfermé dans la même logique : s'il tente de vous contrer en utilisant ses mains, il affaiblira son étranglement.

■ Si d'aventure votre adversaire anticipait votre contre-attaque, et réussissait à resserrer l'étranglement en vous plaquant la tête contre votre propre torse, il vous resterait toujours le recours de lui enfoncer de toute votre force votre pouce dans l'orifice anal, pour ensuite introduire votre bord cubital dans son entrejambe.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : force de l'avant-bras.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : une chaise.



■ Assis sur une chaise, plaquez votre avant-bras gauche (main ouverte, la paume vers vous) contre votre plexus, au niveau des pectoraux. Plaquez votre main droite sur cette main-là. Poussez de toute votre force de votre main gauche pour vous libérer de la saisie : vers le haut et vers l'avant. (1 répétition de 45 s de chaque côté)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous êtes pendu au bout d'une corde, par la gorge. Vous réussissez à introduire vos mains à l'intérieur du nœud coulant et à soulager la sensation d'étouffement.



### Gros plan

■ Changement d'angle : vue de face. Observez la position de votre main, une fois qu'elle a été introduite dans son entrejambe : elle pivote alors sur le tranchant, le « célèbre » bord cubital.

## Étape 3 : l'ouverture de l'étranglement

### Descriptif technique

Cassez le verrou exercé par ses jambes.

■ Continuez à faire pression avec le tranchant de votre avant-bras sur son entrejambe. Votre autre main glisse vers sa gorge, pour faire pression sur l'une de ses carotides.

■ Abaissez vos appuis afin de lui donner un coup de coude dans les testicules, partant du haut vers le bas.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : ses déplacements sont extrêmement limités.

■ La douleur ressentie aux testicules est la cause principale du relâchement de son étranglement.

■ Il y a fort à parier que l'individu qui tentera de vous attaquer de la sorte n'est pas habitué à recevoir un coup à l'entrejambe en guise de défense à ce même étranglement.



■ La voie est libre pour vous de poursuivre votre contre-attaque et d'enfoncer votre genou dans son entrejambe, par exemple.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : le coup de coude.

Durée : 2 mn.

Matériel : une chaise.

■ À quatre pattes, travaillez sur le sol votre coup de coude. Tâchez de travailler avec l'avant-bras parallèle au sol pour éviter de vous blesser en concentrant le choc sur une seule zone. (20 répétitions de chaque bras en 1 mn)

■ Puis, accroupi face à une chaise, travaillez à nouveau votre coup de coude sur le bord de l'assise. Soyez le plus rapide possible. (30 répétitions de chaque bras en 1 mn)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Votre ennemi est face à vous, les jambes écartées. Vous lui donnez de grands coups de coude dans l'entrejambe. De toute votre rage. Comme s'il s'agissait d'une partie très dure de son corps.

### Gros plan

■ Notez la descente sur vos appuis. Votre épaule droite est entièrement libre, vos genoux sont pliés, le buste, parallèle au sol. Votre genou arrière est prêt à venir écraser les testicules.

■ Observez comment créer l'espace pour asséner votre coup de coude : d'abord avec le sabre de votre main (le « 5<sup>e</sup> méta ») puis les bords cubitiaux pour faire pression successivement sur les parties génitales puis sur les nerfs situés à l'intérieur de la cuisse.





## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Soulager la pression : tirez sur la cuisse, relevez-vous.	À quatre pattes sur le sol, passez directement sur les pieds. Même travail, mais depuis la position « agenouillée ». Assis sur une chaise, plantez vos cinq doigts dans l'intérieur de votre cuisse. Travaillez en force isométrique.	20 répétitions en 1 mn.  1 répétition de 15 s de chaque bras.	1 mn 30 s.	Vous plantez vos ongles dans son artère fémorale. Déchirez ses chairs dans votre traction.
II) Provoquer une faille : introduisez un bras dans son entrejambe.	Assis sur une chaise, plaquez votre avant-bras (main ouverte, la paume vers vous) contre votre plexus. Plaquez votre autre main sur cette main-là. Poussez de toute votre force pour vous libérer : vers le haut et vers l'avant. Travail en force isométrique.	1 répétitions de 45 s de chaque côté.	1 mn 30 s.	Vous êtes pendu au bout d'une corde, par la gorge. Vous réussissez à introduire vos mains à l'intérieur du nœud coulant, et à soulager votre sensation d'étouffement.
III) L'ouverture de l'étranglement : cassez le verrou exercé par ses jambes.	À quatre pattes, travaillez sur le sol votre coup de coude. Puis, en appui des deux mains sur une chaise, de face, les genoux pliés sans toucher le sol, travaillez à nouveau votre coup de coude sur le tranchant du siège.	20 répétitions de chaque bras en 1 mn.  30 répétitions de chaque bras en 1 mn.	2 mn.	Votre ennemi est face à vous, les jambes écartées. Vous lui donnez des grands coups de coudes dans l'entrejambe. De toute votre rage.

### Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

<b>1. Novice :</b>	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>2. Initié :</b>	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
<b>3. Entraîné :</b>	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 18 DÉFENSE CONTRE LA « GUILLOTINE » AU SOL

### Introduction



Sans le combat libre et l'*ultimate fighting*, qui ont assuré sa médiatisation auprès du grand public, la « guillotine » ne serait guère connue des pratiquants d'arts martiaux. Même les élèves de judo, avec les évolutions sportives survenues à partir de la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle visant à mettre à l'index les techniques dites trop dangereuses, resteraient encore aujourd'hui dans l'ignorance de cette technique dangereuse. Car ce que l'on appelle communément « la guillotine » est en fait la conjugaison de deux actions :

un étranglement aérien par la pression du bord radial sur le larynx (en japonais, on parle d'un « enroulement de langouste », *ebi garami*) associé à une luxation par élongation (*giaku hishigi*).

Bien avant tout le monde, à la fin des années 1980, le lieutenant-colonel Carter, dans sa doctrine *Techniques de combat au corps à corps*, exposera en détail la technique de la « guillotine », aussi bien debout qu'au sol ; mais malheureusement ce n'est que sous l'influence médiatique du combat « en cage » que les différents spécialistes prendront conscience de son importance décisive en combat.

Existe-t-il une défense pour contrer la « guillotine » ? L'on pourrait de bon droit se poser la question tant les combattants valeureux qui en furent victime sont nombreux ! Il semble que certains réflexes puissent assurer la survie à la victime de cette prise... mais, il est vrai, au prix d'efforts physiques importants. Gardons à l'esprit que dans n'importe quel combat, et à plus forte raison dans un affrontement de type lutte au sol, il est absolument vital de garder son calme, de ne pas paniquer, et encore moins de s'énerver : ce serait compromettre gravement ses chances de l'emporter ; ce serait, dans un combat sur le terrain, compromettre sa propre vie ! La patience, le sang-froid, et la quiétude constituent l'arme de première catégorie du combattant au corps à corps.



## (o) Étape initiale

### Descriptif technique

Vous êtes au sol. L'adversaire vous étrangle en « guillotine ».

■ L'ennemi vous tient dans sa « garde » : il vous entoure la taille de ses jambes, en ayant pris soin de verrouiller ses pieds dans votre dos.

■ Il vous étrangle en ayant enroulé son bras autour de votre cou : le biceps sur la nuque, l'avant-bras sur la gorge, l'articulation du coude au niveau de l'oreille. Il a saisi son propre poignet de l'autre main, pour sécuriser la prise.

■ Enfin, il vous *écartèle* pour accélérer l'étranglement, en poussant ses pieds vers l'avant et en tirant ses mains vers l'arrière.



### Pourquoi recourir à cette application ?

La première raison tient à une raison biologique : il vous « place » un étranglement sanguin et aérien. Il faut donc réagir rapidement avant que vous ne perdiez connaissance. Le temps varie suivant les individus, c'est pour cette raison qu'il ne vaut mieux pas l'apprendre à ses propres dépens.

La deuxième raison est d'ordre mécanique : la pression qu'il exerce sur vos cervicales peut se révéler insupportable et fort dangereuse.

Enfin, la dernière raison est d'ordre tactique. Il vous immobilise, et l'un de ses partenaires peut venir vous frapper dans le dos à sa guise avec une matraque, un couteau, ou plus simplement avec un coup de pied.

### Quand ?

Dès que vous êtes dans sa garde, attendez-vous à ce que l'adversaire tente de vous placer cette technique. Si vous vous sentez déséquilibré vers l'avant et l'un de ses flancs, c'est qu'il est en train de vous « guillotiner ».

Rappel : lorsque la technique est bien réalisée, la perte de connaissance vient très vite.

### Où ?

Vous n'avez pas le choix du lieu. Mais plus le terrain est mauvais (cailloux, ciment, asphalte...), plus vous prendrez l'avantage dans la suite de l'application opérationnelle. En effet, vous placerez tout le poids de votre corps sur le haut de son dos, lui-même en contact avec le sol.



## Sur qui ?

La taille de l'ennemi est partie prenante dans cette technique : plus sa « détente » est ample, plus votre écartèlement est fort. Méfiance, donc, envers les adversaires de grande taille.

## Votre stratégie opérationnelle

Elle se fonde sur l'impossibilité, pour votre adversaire, de se défendre contre des attaques au visage, sans pour autant renoncer à son étranglement.

## Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

Prenez conscience de la dangerosité de cet étranglement en observant des « combats libres ». Vous constaterez d'abord sa récurrence, puis découvrirez sa redoutable efficacité. Il est de toute importance de connaître cet étranglement avant que d'en apprendre la défense.

## Étape 1 : soulager

### Descriptif technique

Tirez sur son avant-bras et passez l'autre main dans son dos.

■ Placez, le plus vite que vous pouvez, une main sur le poignet du bras qui étrangle, et tirez violemment en sens contraire pour pouvoir respirer et éviter d'être étranglé. Votre nuque pousse également vers le biceps. Votre coude est parallèle à votre ligne sagittale et développe ainsi un maximum de force. Votre menton se plaque contre votre torse

■ Votre autre main passe par-dessus son épaule et se positionne entre ses deux omoplates, le coude collé contre son oreille. Exercez alors une forte pression vers vous pour contenir sa « détente ».





### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il est obligé de redoubler d'efforts pour vous étrangler.

■ Votre main est le plus proche possible de sa saisie, car c'est là le point faible de son étranglement.

■ Le travail de votre nuque est primordial : en poussant sur le biceps, vous participez à affaiblir son étranglement.

■ Votre menton est contre votre poitrine afin de s'immiscer entre son avant-bras et votre gorge, soulageant ainsi l'étranglement.

■ Il n'est pas conscient totalement que vous êtes en train de contre-attaquer. L'effet de surprise est donc toujours présent.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : force musculaire des bras.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : une barre de traction.

■ Positionnez-vous à quatre pattes, sur le sol. Posez le front par terre. De la main droite, travaillez dans le vide le geste du dégrafage de l'étranglement ; de la main gauche, travaillez, l'enroulement du haut du corps, en imitant le geste. Puis réalisez ces actes en simultané. Entrecoupez cet exercice de traction de bras : une main en supination, et l'autre en pronation, en veillant bien à rester face à la barre. (20 répétitions de chaque côté en 1 mn, en alternance avec 6 tractions de chaque côté en 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous lui enfoncez les ongles dans le poignet et dans le dos, puis déchirez sa peau dans un accès de fureur libératrice.

### Gros plan

■ Notez la coordination de la main qui tire sur l'étranglement, de la nuque qui fait pression vers le haut, du menton qui part vers le torse, et de votre main droite qui pousse vers le bas, dans son dos.





## Étape 2 : écraser

### Descriptif technique

Basculez le poids du corps sur son buste.

■ Poursuivez vos actions au niveau des mains et de la tête : tirez sur le poignet, poussez avec la nuque sur le biceps, et faites pression vers le bas du corps avec votre bras.



■ Poussez alors sur vos appuis pour soulever vos genoux de terre et basculer le poids de votre corps vers lui, sur le côté.

■ L'arrière de votre épaule se place dans sa gorge, afin d'augmenter l'effet de pression exercé sur les poumons par l'avant de l'épaule.

■ Vos fessiers remontent pour « déverrouiller » ses pieds.

### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il devient prisonnier de sa propre technique. En effet, il ne pourrait guère vous repousser de ses jambes puisqu'il devrait pour cela vous soulever, chose difficile à réaliser.

■ Il n'a aucune possibilité de déplacements qui lui permettraient d'éviter la pression de votre épaule.

■ Tout votre poids fait pression sur son biceps, par l'intermédiaire de votre nuque. Vous avez déplacé votre bras supérieur derrière sa nuque, pour éviter de l'écraser sous son dos.

### Entraînement physique

Compétences à travailler :

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : aucun.

■ Toujours positionné à quatre pattes, placez-vous en appui sur une épaule seulement, les jambes tendues. Votre tête ne touche pas le sol, vos bras non plus. Le bras opposé à l'épaule en appui travaille le dégrafage de l'étranglement. Tout le poids de votre corps repose sur cette épaule, il est normal que ce soit quelque peu douloureux. (40 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.)



## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous l'étouffez. Vous entendez ses râles. Vous sentez qu'il commence à relâcher son étranglement sous la pression qu'exerce votre épaule.

## Gros plan

■ Examinez comment vous devez pousser sur vos pieds pour faire basculer le poids du corps.



## Étape 3 : sortir

### Descriptif technique

Blessez-le au visage ou à la gorge pour vous libérer.



■ Déplaçant légèrement votre épaule, placez votre avant-bras, le bord cubital, sur sa trachée. La main est ouverte pour pouvoir s'immiscer entre son menton et son torse. Vos pieds continuent de pousser vers lui. À noter qu'il sera peut-être nécessaire de poser le genou droit à terre pour pouvoir mouvoir l'épaule.



■ Poursuivez votre traction sur le poignet et défaites l'étranglement. Sortez la tête, vous êtes libre.

■ Si vous n'arrivez pas à soulever votre épaule et à la déplacer, vous pouvez utiliser une variante : le pouce dans l'œil. Appliquez vos doigts sur le côté de son crâne et votre pouce dans son orifice oculaire. N'oubliez pas de plier le pouce pour qu'il soit plus pénétrant.



### **Votre stratégie opérationnelle**

■ Il ne peut rien faire : s'il contre votre attaque, il défait complètement l'étranglement. En effet, pour défendre le bord cubital dans la gorge, comme le pouce dans l'œil, l'adversaire aura besoin d'au moins une main. Ce qui entraîne, par voie de conséquence, la « rupture » de l'étranglement.

■ Par ailleurs, étant donné que tout le poids de votre corps repose sur votre épaule et votre avant-bras, il lui est très difficile de se dégager de votre étranglement. L'étrangleur devient l'étranglé.

■ Pour la variante du pouce, il lui est aussi compliqué de vous contrer : vous crochetez son orifice oculaire à l'intérieur.

### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : le bord cubital + le pouce dans l'œil.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : un montant de porte.

■ Debout face au montant gauche d'une porte, appuyez l'épaule droite contre ledit montant. Votre main gauche est repliée dans votre dos. Travaillez alors le coup d'avant-bras droit contre le montant de la porte, juste au-dessus de votre tête. Ou bien, plaquez votre main à l'intérieur du montant et travaillez le pouce dans l'œil. (30 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.)

### **Entraînement psychologique**

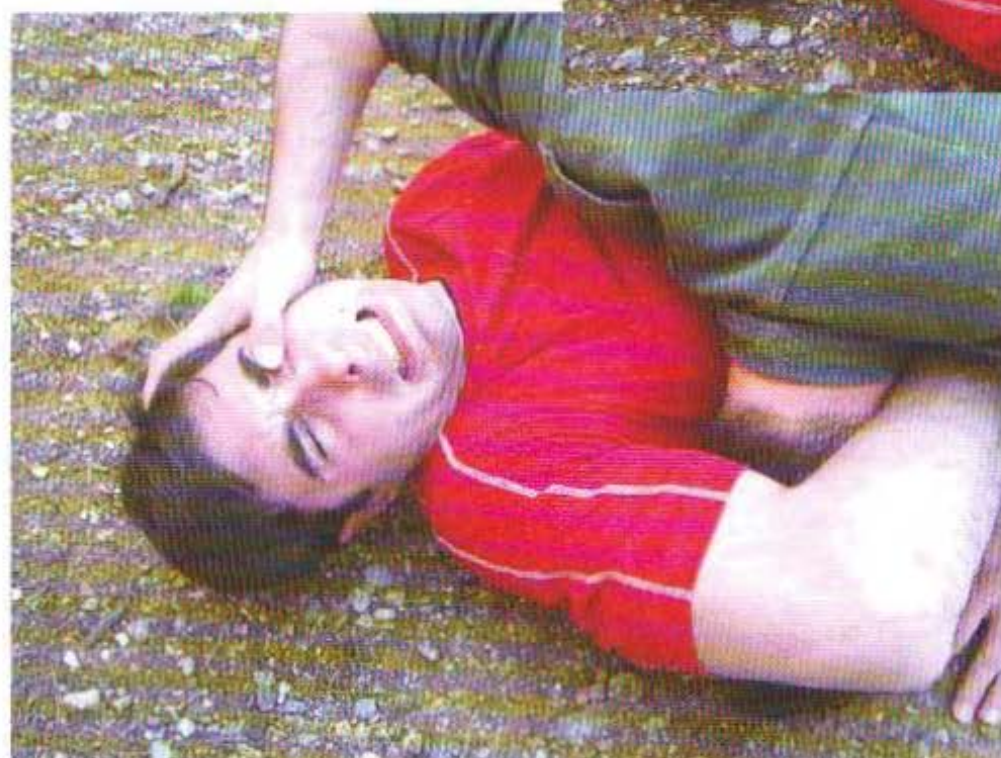
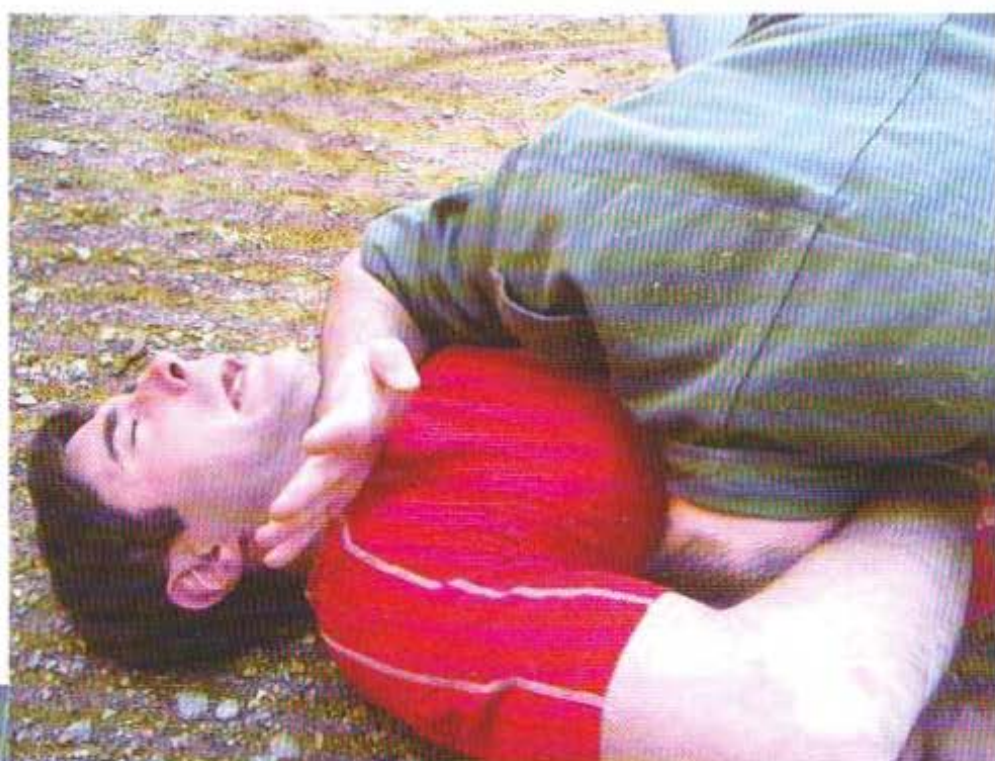
Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous lui défoncez les cartilages de la gorge. Vous doublez votre coup cubital plusieurs fois d'affilée de manière à sentir la mollesse de sa chaire ou vous lui éjectez le globe oculaire. L'ongle de votre pouce glisse sous l'œil pour atteindre le nerf optique, que vous déchirez.



## Gros plan

■ Observez la position de l'avant-bras droit, les doigts tendus, le coude dans l'axe de votre main. Regardez comment le bras qui vous étranglait est dans l'impossibilité de défendre l'étranglement...



■ Notez la position des doigts le long du crâne, ainsi que la position du pouce, plié pour être plus pénétrant.



## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Soulager : tirez sur son avant-bras et passez une main dans son dos.	À quatre pattes, posez le front par terre. De la main droite, travaillez dans le vide le geste du dégrafage de l'étranglement ; de la main gauche, l'enroulement du haut du corps. Entrecoupez cet exercice de traction de bras : une main en supination, et l'autre en pronation.	20 répétitions de chaque côté en 1 mn, en alternance avec 6 tractions de chaque côté en 30 s.	1 mn 30 s.	Vous lui enfoncez les ongles dans le poignet et dans le dos, puis déchirez sa peau dans un accès de fureur libératrice.
II) Écraser : basculez le poids du corps sur son buste.	Toujours positionné à quatre pattes, placez-vous en appui sur une épaule seulement, les jambes tendues. Votre tête ne touche pas le sol, vos bras non plus. Le bras opposé à l'épaule en appui travaille le dégrafage de l'étranglement.	40 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.	1 mn 30 s.	Vous l'étouffez. Vous entendez ses râles. Vous sentez qu'il commence à relâcher son étranglement sous la pression qu'exerce votre épaule.
III) Sortir : blessez-le au visage ou à la gorge pour vous libérer.	Debout, face au montant gauche d'une porte, appuyez l'épaule droite contre ledit montant. Votre main gauche est pliée dans le dos. Travaillez alors le coup d'avant-bras contre le montant de la porte, juste au-dessus de votre tête. Ou bien, plaquez votre main à l'intérieur du montant et travaillez le pouce dans l'œil.	30 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.	1 mn 30 s.	Vous lui défoncez les cartilages de la gorge. Ou : vous lui éjectez le globe oculaire.



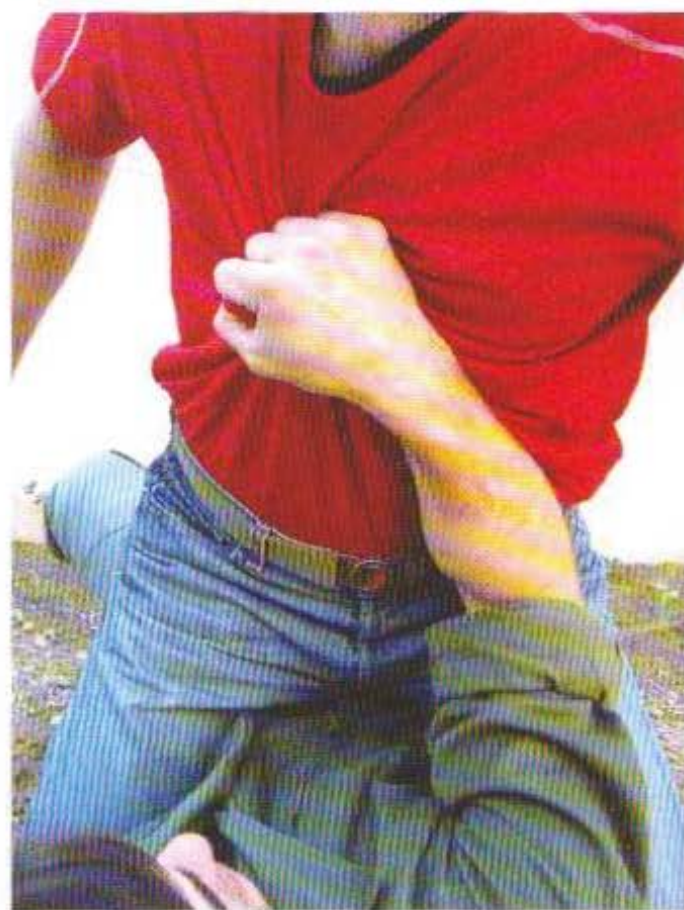
## Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1. Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
2. Initié :	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
3. Entraîné :	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	

## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 19 DÉFENSE CONTRE UNE POSITION MONTÉE À CHEVAL

### Introduction



La lutte au sol répond à des règles et des principes rationnels. En les assimilant, on assure nécessairement sa victoire sinon sa survie dans un combat de ce type. Néanmoins, il existe certaines situations où la technique n'est pas toujours suffisante. C'est le cas lorsque l'adversaire est à cheval sur sa victime allongée dos au sol (en japonais, il s'agit de *tate shiho gatamé*, le contrôle sternal à cheval). En effet, l'effet du poids du corps est tel que la réaction est rendue difficile ; d'autant plus que l'ennemi peut varier l'écartement de ses genoux, évitant ainsi d'être renversé ou projeté au sol. On pourrait aller jusqu'à affirmer que même une tentative d'introduire un doigt dans l'œil de

l'agresseur ou d'écraser ses parties génitales n'est pas une tâche facile tant sa position de contrôle est totale. Il n'est que d'observer comment les combats dits « en cage », c'est-à-dire de combat libre et d'*ultimate fighting*, se terminent : souvent avec l'un des combattants à cheval sur l'autre.

L'on ne peut qu'insister sur le danger qu'elle représente : en position inférieure, l'on est exposé en particulier aux frappes de poings et de coudes de celui qui est à che-



val... C'est pourquoi, l'entraînement au close-combat se devra d'insister toujours sur ce point de combat au sol, fréquent et dangereux. À cet effet, le close-combat moderne prévoit une défense en trois temps qui permet de retrouver une position supérieure. Mais attention, une fois l'ennemi renversé à son tour sur le dos, il faudra agir de manière rapide et brutale pour se relever et reprendre son souffle.

## (o) Étape initiale

### Descriptif technique

Vous êtes au sol, l'adversaire est à cheval sur vous.

■ L'adversaire vous assène des frappes au visage. Son bassin n'est pas en contact avec votre torse, ses genoux sont remontés sous vos aisselles, ses pieds enserrent le haut de vos cuisses, sur les côtés.

■ Quant à vous, vous êtes sur le dos, les talons remontés vers les fessiers, les bras en garde, la tête décollée du sol, tâchant de voir venir les coups pour les esquiver.



### Pourquoi recourir à cette application ?

Dans cette position vous n'avez aucun moyen de vous mouvoir : vous pouvez à peine esquiver les frappes, lesquelles descendent avec plus de poids et plus d'allonge que si elles étaient exécutées à l'horizontale. L'adversaire peut, de plus, vous saisir une main pour mieux placer ses coups.

Quant à vous, vos frappes ont peu de puissance et d'allonge pour les mêmes raisons qui donnent à votre adversaire l'avantage. Vous ne pouvez pas le déséquilibrer facilement par un coup de bassin ou un « pontage » classique : il fait littéralement du « rodéo » sur vous, ses pieds et genoux sont placés à bon escient.

### Quand ?

Lorsque vous prenez conscience que votre adversaire est en position montée, votre temps est compté. Chaque seconde équivaut à des blessures graves au visage. Sans paniquer, il faut se dégager de toute urgence de cette situation très dangereuse.

### Où ?

Vous n'avez pas le choix du lieu. Cependant si le sol est très blessant pour vous, il le sera aussi pour lui : le contact du terrain avec ses deux genoux peut être insupportable. Sachez-en en tirer profit.



## Sur qui ?

Il est évident que plus son poids est grand, plus sa masse sera difficile à déplacer. Cependant, gardez à l'esprit que votre problème majeur est celui de son agilité. S'il sait se déplacer correctement, il peut tenir très longtemps dans cette position, sans être déséquilibré. Il ne doit pas être torse nu, puisque vous allez le saisir par la veste.

## Votre stratégie opérationnelle

Elle se fonde, non sur un renversement en force, mais sur le contrôle de ses appuis. Il bascule alors tout seul, presque sans votre aide.

## Comment s'y préparer dans votre vie quotidienne ?

Observez des combats de rue ou de ring (sites : il suffit de lancer dans des moteurs de recherche « vidéo + combats + rue »), où l'on voit concrètement les dégâts rapides et souvent irrémédiables que génère cette position.

## Étape 1 : la langouste (le « lobster »)

### Descriptif technique

■ Pivotez sur le flanc et créez un espace pour votre jambe.

■ Soudain, empoignez son vêtement de votre main droite, en verrouillant votre saisie et en tirant vers vous ; votre coude vient se placer dans son aine, en appui. De votre autre bras, poussez violemment (avec la partie cubitale de l'avant-bras) sur sa rotule, afin de faire reculer et soulever sa jambe.

■ Simultanément, aidez-vous de vos pieds pour pivoter sur le flanc opposé à la saisie et placer ainsi vos hanches perpendiculairement aux siennes. Vos jambes sont pliées.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il ne peut contrôler votre mouvement.

■ Le poids de son corps est légèrement placé vers l'avant ; il repose sur ses rotules. Si vous poussez l'un de ses genoux vers l'arrière, ce dernier glissera tout naturellement. Votre saisie accentue le déséquilibre.

■ La seule chose qui soit en son pouvoir pour contrer votre action est de soulever le genou et le soustraire à votre poussée... mais c'est justement votre objectif ! De la sorte, vous pouvez faire sortir une jambe du barrage que forment ses jambes.



S'il cherche à casser votre saisie au collet, il sera contraint d'utiliser ses deux mains : l'une en appui, l'autre en dégagement. Il arrêtera momentanément de vous frapper. C'est ce que vous cherchez !

### Entraînement physique

Compétences à travailler : le « lobster ».

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : aucun.

■ Allongé sur le dos, les talons contre les fesses, poussez vers l'avant et sur un côté, de sorte à vous retrouver sur le flanc, dans la position d'une queue de crevette ou de homard (« lobster »), en arc de cercle. Vos bras exécutent dans le vide les mouvements qui leur sont impartis : le bras supérieur saisit, le bras inférieur pousse vers le bas. Travaillez alors de l'autre côté. Parcourez ainsi la longueur d'une pièce sur le dos, en vous dandinant d'un côté à l'autre. (20 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous êtes une anguille, visqueuse et agile, insaisissable. Vous lui glissez des jambes, et sortez facilement de son étreinte.

### Gros plan

■ Observez la saisie que vous effectuez au moyen de votre bras droit : verrou du poing, coude dans l'aîne de votre adversaire. Tirez farouchement vers vous pour le déséquilibrer vers l'avant.



■ La poussée se fait avec le bord cubital (encore lui !) sur la rotule de l'ennemi.



■ Notez la coordination des jambes et de votre bras tout doit être effectué en même temps pour obtenir un maximum d'efficacité : la poussée et votre déplacement sur le flanc.





## Étape 2 : la « half-garde »

### Descriptif technique

Sortez une jambe et sapez ses appuis.

■ Continuez votre poussée sur sa rotule. Votre jambe supérieure est pliée, poussant et bloquant sa cuisse par-derrière. Votre jambe inférieure glisse sur le sol, vers l'extérieur, afin de passer sous son pied. À ce moment-là, verrouillez votre saisie en crochant vos



jambes. Votre jambe inférieure tire vers le sol et le déséquilibre.

■ Dès que possible, remontez votre avant-bras et crochetez depuis l'extérieur le bras qui lui sert maintenant d'appui. Plaquez alors son coude dans sa propre aine, comme s'il se donnait à lui-même un coup de coude.

### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il est en « suspension ».

■ Le travail de vos jambes se situe hors de son champ de vision. Il ne peut pas voir que votre jambe supérieure l'empêche de se dégager, et qu'en forçant, il soulève sa rotule et crée un espace qui vous est favorable.

■ Une fois votre saisie de jambe effectuée (la « half-garde »), il devient laborieux pour lui de se libérer, d'autant que son déséquilibre est amorcé. Il n'a plus aucun appui sur son côté droit inférieur.

■ C'est pour cette raison qu'il n'a pas d'autre choix que d'utiliser sa main en appui. Et c'est ce bras-là que vous pliez et immobilisez. Il est alors « suspendu dans le déséquilibre ».

### Entraînement physique

Compétences à travailler : la saisie de jambe.

Durée : 2 mn.

Matériel : un traversin.

■ En position du « lobster », sur le flanc, les jambes pliées, disposez un traversin près de vos pieds. Entraînez-vous à le faire passer entre vos jambes : pour ce faire, faites glisser votre pied inférieur dessous le traversin ; aidez-vous du pied supérieur.



Ensuite, verrouillez votre saisie, en plaçant le tibia de votre jambe inférieure dans le creux poplité de votre jambe supérieure. (10 répétitions de chaque côté en 2 mn.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous serrez la jambe saisie de toute votre force, comme un anaconda s'enroulant autour de sa proie pour l'étouffer. Coupez l'arrivée du sang dans sa jambe.

### Gros plan

■ Sur cette image, on voit bien l'action simultanée de vos deux jambes : la jambe inférieure passe dessous son pied, la jambe supérieure pousse et bloque sa cuisse. À ce stade encore, votre avant-bras continue de faire pression sur sa rotule.



■ Notez la saisie de jambe : le tibia de la jambe inférieure (votre jambe gauche) est placé dans le creux poplité de la jambe supérieure (votre jambe droite). C'est le même mouvement que celui d'un l'étranglement « en triangle ».

■ Observez le crochet qu'accomplit votre avant-bras. L'idée est de donner un coup avec votre bord radial pour rabattre son coude dans son aine.





## Étape 3 : la « half mounted position »

### Descriptif technique

Faites-le basculer pour le maîtriser en position semi-montée.



■ Déplacez votre saisie de jambe vers l'extérieur du corps, de manière à le renverser sur le flanc. Profitez de son poids pour le faire rouler sur le dos.

■ C'est alors que votre jambe inférieure stabilise votre corps, en se positionnant à l'écart de l'adversaire. Votre autre jambe reste prisonnière de ses cuisses, entourées à leur tour. Ce qui ne vous empêche pas de lui asséner des coups de genou dans la zone de l'entre-jambe.



■ Quant à vos mains, elles sont actives : la main qui saisissait son vêtement vient faire pression, avec le bord cubital, sur sa trachée. De l'autre main, contrôlez les frappes qui pourraient surgir à tout moment. Utilisez ainsi votre positionnement pour lui donner un coup de crâne dans la face. Sortez votre jambe de son étau pour passer, à votre tour, en position montée.



### **Votre stratégie opérationnelle**

Il ne peut rien faire : il est pris dans le déséquilibre.

- Il est incapable de réagir pendant que vous le faites rouler sur le côté.
- Une fois sur le dos, son bassin n'est pas positionné correctement pour vous placer la même application ; par ailleurs, votre pied extérieur, en décalant votre centre de gravité, vous donne une assise suffisante pour résister au déséquilibre. Enfin, vous vous y attendez, et cela change tout pour lui.
- Ses frappes restent limitées : votre étranglement l'oblige à se servir de sa main gauche pour respirer. Vous maîtrisez sa main droite. Seules ses jambes peuvent vous immobiliser. Mais votre coup de tête sera là pour le « distraire ».

### **Entraînement physique**

Compétences à travailler : la bascule + le coup de crâne.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : aucun.

- Allongé sur le dos, entraînez-vous à passer à quatre pattes (d'une autre manière que dans l'application opérationnelle n° 15) : levez les jambes en l'air, tournez-les légèrement vers la droite et brusquement, pivotez-les dans l'autre sens : vous vous retrouvez alors à quatre pattes, entraîné par la force d'inertie. (6 répétitions de chaque côté en 40 s.)
- À quatre pattes, sur le sol, placez votre avant-bras perpendiculairement à votre buste, au niveau de votre tête, paume contre le sol. Donnez alors des coups de tête contre le muscle de votre avant-bras. Le pied opposé est à l'écart, en stabilisation. (50 répétitions en 50 s.)

### **Entraînement psychologique**

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

- Vous lui éclatez les lèvres, les cartilages du nez, les arcades sourcilières. Il a du mal à maintenir sa visibilité. Le sang s'épanche sur son visage à gros bouillon.



## Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Le « lobster » : pivotez sur le flanc et créez un espace pour votre jambe.	Allongé sur le dos, les talons contre les fesses, poussez vers l'avant et sur un côté, de sorte à vous retrouver sur le flanc, dans la position d'une queue de crevette ou de homard, en arc de cercle. Vos bras exécutent dans le vide les mouvements qui leur sont impartis.	20 répétitions de chaque côté en 1 mn 30 s.	1 mn 30 s.	Vous êtes une anguille, visqueuse et agile, insaisissable. Vous lui glissez des jambes, et sortez facilement de son étreinte.
II) La « half-garde » : sortez une jambe et sapez ses appuis.	En position du « lobster », faites passer un traversin entre vos jambes : pour ce faire, glissez votre pied inférieur dessous le traversin ; aidez-vous du pied supérieur. Ensuite, verrouillez votre saisie.	10 répétitions de chaque côté en 2 mn.	2 mn.	Vous serrez la jambe saisie de toute votre force, comme un anaconda s'enroulant autour de sa proie pour l'étouffer. Coupez le sang dans sa jambe.
III) La « half-mounted position » : faites-le basculer pour le maîtriser en position semi-montée.	Allongé sur le dos, passez à quatre pattes : levez les jambes en l'air, tournez-les légèrement vers la droite et brusquement, pivotez-les dans l'autre sens, pour basculer sur le ventre. À quatre pattes, sur le sol, placez votre avant-bras perpendiculairement à votre buste, au niveau de votre tête, paume contre le sol. Donnez alors des coups de tête contre le muscle de votre avant-bras.	6 répétitions de chaque côté en 40 s.  50 répétitions en 50 s.	1 mn 30 s.	Vous lui éclatez les lèvres, les cartilages du nez, les arcades sourcilières. Il a du mal à maintenir sa visibilité. Le sang s'épanche sur son visage à gros bouillon.



## Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1. Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
2. Initié :	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
3. Entraîné :	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	

## APPLICATION OPÉRATIONNELLE N° 20 DÉFENSE CONTRE UNE CLÉ DE COU AU SOL

### Introduction



Le contrôle latéro-costal (*hon geza gatamé* en judo) est sans doute l'une des immobilisations les plus fréquentes dans le combat au sol, notamment parce qu'elle est la suite logique d'une attaque ordinaire : l'agresseur essaye de tordre le cou de sa victime pour l'amener au sol. On comprend la raison pour laquelle la doctrine d'après guerre, le TTA 405 de l'année 1947, l'a placée en tête des immobilisations des « prises

au sol ». C'est dire que « la clef de cou au sol », comme elle se nomme en close-combat moderne, se reproduit avec régularité dans la rue ; d'où la nécessité de savoir s'en défendre. Il importe, rappelons-le, de se donner des priorités dans l'entraînement au combat et de ne pas encombrer l'esprit de situations improbables.

Qu'on le veuille ou non, les conflits physiques se déroulant sur le terrain sont bien éloignés de l'imaginaire des films de kung-fu : les coups sont très simples, toujours instinctifs, et donnés par des individus qui n'ont pas le temps de pratiquer un art martial plusieurs heures par semaine. Mais qui dit « simple » ne dit pas « exempt de vice » !



Si une immobilisation costale peut être exécutée de manière fair-play en laissant simplement le poids du corps sur les côtes de l'opposant... il y a fort à parier que l'ennemi aura plutôt tendance à non seulement écraser le sternum de sa proie mais aussi à plaquer sa tête contre la sienne pour contrer toute tentative de dégagement, comme l'envisage l'application opérationnelle de ce chapitre. Le programme d'instruction principale au close-combat prévoit à cet effet une défense originale et novatrice qui prend en compte cette immobilisation latéro-costale non conforme.

## (o) Étape initiale

### Descriptif technique

Vous êtes au sol, l'adversaire vous « ceinture » la nuque.

■ Il a placé son épaule sous votre menton, sur les cartilages de votre gorge. Son biceps fait pression sur votre carotide, son avant-bras appuie fortement contre votre nuque. Il a joint les deux mains pour sécuriser sa prise. Sa tête bloque la vôtre.

■ Votre bras situé de son côté est coincé entre son torse et son triceps. Il est assis, à distance de votre propre corps, le centre de gravité vers vous.



### Pourquoi recourir à cette application ?

La première raison tient à une raison biologique : il vous place un étranglement sanguin et aérien. Il faut donc réagir rapidement avant que vous ne perdiez connaissance. Le temps varie suivant les individus, c'est pour cette raison qu'il ne vaut mieux pas l'apprendre à ses propres dépens.

La deuxième raison est d'ordre mécanique : la pression qu'il exerce sur vos cervicales peut se révéler insupportable ; pour ce faire, il lui suffit de vous tordre la nuque. Enfin, la troisième raison est d'ordre tactique : il vous immobilise, tout simplement, et cela est très dangereux ; l'un de ses partenaires peut très bien venir vous frapper à sa guise.

### Quand ?

Si vous avez la possibilité de lancer votre contre avant que vous ne sentiez la clé ou l'étranglement, c'est idéal. Encore une fois, son positionnement dans l'espace doit vous aider à anticiper son assaut.



## Où ?

Vous n'avez pas le choix du lieu. Mais plus le terrain est mauvais (cailloux, ciment, asphalte...), plus vous prendrez l'avantage dans la suite de l'application opérationnelle.

## Sur qui ?

Ce seront essentiellement des adversaires formés aux arts martiaux, tels que le judo, le jiu-jitsu. Pour cette raison, ne pouvant préjuger des forces de votre ennemi, vous devez employer tous les moyens en votre possession pour le neutraliser.

## Votre stratégie opérationnelle

Elle se fonde sur l'utilisation de coups et de saisies prohibées dans lesdits arts martiaux ; D'autre part, même si « le judoka » est conscient de ses faiblesses, rien ne remplace l'entraînement dont vous vous disposez.

## Comment s'y préparer dans la vie quotidienne ?

Allez suivre un cours de Judo, au moins une fois dans votre vie. Même si vous ne pouvez pas placer votre application opérationnelle, par respect pour les pratiquants. Seulement dans l'objectif de sentir la proximité avec un autre corps, dont vous sentirez le souffle.

## Étape 1 : les frappes

### Descriptif technique

Votre corps parallèle au sien, assénez-lui des coups derrière la tête.

■ Employez votre bras « inutile », celui qui est partiellement immobilisé, à s'enrouler le long de son dos, la main prenant appui sur l'omoplate ; tractez-vous alors vers lui, afin de vous retrouver parallèle à son corps.

■ Simultanément, donnez lui des coups de genou dans les reins ; des coups de poings dans le dos, au niveau des poumons ; derrière la nuque ; ou bien sur l'occiput avec la paume de la main.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : vos frappes le déconcentrent.

■ Son champ de vision est masqué par sa propre saisie. Joue contre joue, il n'a pas la faculté de voir ce qui se trame dans son dos.



■ Les coups le dérangent et surtout lui font accroire à une réaction désespérée de votre part.

■ Réponse naturelle : il resserre la saisie et ne peut ainsi anticiper votre contre.

■ Comme votre main « inutile » ne suscite pas de douleur chez lui, il n'y prend pas garde, alors que c'est elle qui renforce la puissance de vos frappes, c'est elle, la clé de votre application opérationnelle.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : la coordination de votre saisie et des frappes.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : deux annuaires de téléphone.

■ Allongé sur le dos, les talons contre les fessiers, posez dans l'une de vos mains deux gros annuaires. Tenez-les en équilibre, sur le côté, au niveau de vos pectoraux, le bras tendu. Sans les faire tomber, pivotez rapidement sur le flanc et frappez-les du plat de l'autre main à trois reprises. (12 répétitions de chaque bras en 1 mn 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous ébranlez son occiput au moyen d'un grand coup de poing. Vous le sentez relâcher progressivement la pression. Il a un traumatisme crânien.

### Gros plan

■ Commencez par le frapper au niveau des côtes flottantes pour lui toucher la plèvre... pour ensuite remonter au niveau de la nuque et de la tête. Remarquez bien comment votre autre main est là pour aider la bonne exécution de vos coups en vous donnant un appui solide





## Étape 2 : le dégrafage

### Descriptif technique

Saisissez son visage et défaites sa prise en vous asseyant. Tout en continuant à donner des coups de genou et à pousser de votre autre main, venez saisir, par-dessus l'épaule, son visage. Votre main crochète l'arête de son nez, et se plante, éventuellement, dans ses orifices oculaires ; votre paume écrase les cartilages du nez. Tirez alors violemment vers l'arrière afin de lui tordre les cervicales. Il relâche sa saisie.

■ Profitez-en pour dégager votre bras et maîtriser la main la plus proche de vous. Exécutez alors un balancier à l'aide de vos jambes que vous lancez en l'air. Votre objectif : vous retrouvez en position assise. Vous êtes alors perpendiculaire à lui.



### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : il est prisonnier de sa propre saisie. En effet, le bras qui serait bien placé pour vous asséner des coups de coude ou de poing est situé sous votre nuque. Impuissant.

■ Ses jambes sont dans l'incapacité de vous atteindre au visage. Vous contrôlez d'autre part son bras « libre ».

■ Enfin, votre dégrafage au visage est très perturbant : l'adversaire aimerait bien pouvoir le contrer mais, comme nous venons de le démontrer, il n'en est pas capable, à moins de renoncer à son étranglement.

### Entraînement physique

Compétences à travailler : le dégrafage + le changement de position + le renforcement musculaire.

Durée : 1 mn 30 s.

Matériel : aucun.



■ Allongez-vous par terre, les jambes tendues, positionnées à l'équerre. Placez l'une de vos mains sur votre visage, les doigts crochetés sur l'arête nasale et dans les yeux. À ce moment-là, servez-vous de vos jambes pour vous basculer en position assise. Travaillez le mouvement comme des « abdominaux ». Vous vous musclez ainsi spécifiquement, tout en apprenant votre application opérationnelle. (20 répétitions de chaque main en 1 mn 30 s.)

### Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous lui vrillez les cervicales dans votre mouvement de dégrafage. Sa foulure articulaire le laisse paralysé, à même le sol.

### Gros plan

■ Observez avec précision le crochetage du visage. Le contrôle du bras « libre » se fait avec tous les doigts groupés, au-dessus du coude de l'adversaire.



■ Voici, « vue du ciel », votre position à l'issue de l'étape 2 : notez la torsion des cervicales et la rupture de sa prise.



■ Le balancier. Aucune difficulté... si ce n'est qu'une bonne ceinture abdominale aide à exécuter le mouvement avec célérité : il s'agit de balancer les jambes en l'air pour les rabattre violemment par terre et de s'aider du mouvement d'inertie pour s'asseoir.





## Étape 3 : le penalty

### Descriptif technique

Faites-le rouler sur le ventre et « shootez »-lui la tête.

■ Ôtez vos jambes du dessous du corps de l'ennemi, pour les déplacer derrière son dos. Elles glissent, plus exactement, sur le côté, par-dessous sa tête.



■ Poursuivez votre action en le faisant rouler sur le ventre ; prenez appui sur sa nuque pour vous mettre à quatre pattes, et décochez-lui, de la pointe de la rangée, un coup de pied dans le crâne.

### Votre stratégie opérationnelle

Il ne peut rien faire : l'utilisation que vous faites du sol l'empêche de se mouvoir.

■ Son ceinturage de nuque est définitivement défait par la clé. Il ne peut plus resserrer sa prise.

■ Même s'il tentait de vous contrer en se déplaçant vers vous, le contrôle de son bras « libre » limite son action.

■ Enfin, votre poids fait pression sur son corps, écrasé contre le sol : la douleur ressentie est conséquente, et son bras droit se retrouve complètement bloqué. Il ne peut pas même vous voir.



■ Continuez à tirer sur son visage de sorte à lui écraser la face contre le sol. Vous contrôlez toujours son bras « libre ». Quant à l'autre bras, il subit une clé au niveau de l'épaule : en effet, vous placez entièrement le poids de votre corps sur son flanc.





## Entraînement physique

Compétences à travailler : le changement de position + le coup de pied.

Durée : 2 mn.

Matériel : aucun.

■ De la position assise, passez à la position « allongée » sur le ventre (en position de pompe que l'on appelle « flexion de bras »). Dans un deuxième temps, ramenez précipitamment vos genoux sous votre poitrine, et vos pieds entre vos bras, de manière à vous retrouver accroupi. Relevez-vous enfin pour donner un coup de pied dans le vide, sans vous blesser l'articulation du genou, c'est-à-dire, sans travailler en hyper-extension. (12 répétitions de chaque jambe en 2 mn.)

## Entraînement psychologique

Durant votre entraînement physique visualisez l'image suivante :

■ Vous lui tirez dans la tête comme s'il s'agissait d'un ballon de football. De toute votre force, avec la pointe du pied, pour que le choc soit plus prononcé.

## Gros plan

■ Remarquez comment vos mains se positionnent parallèles l'une à l'autre, en appui sur la nuque et les lombaires de l'adversaire, pour un plaquage au sol plus performant.





Récapitulatif d'entraînement

Technique	Action	Répétitions	Durée	Visualisation
I) Les frappes : parallèle à lui, assénez-lui des coups derrière la tête.	Allongé sur le dos, les talons contre les fessiers, deux gros anneaux sont posés dans l'une de vos deux mains. Sans les faire tomber, pivotez sur le flanc et frappez-les, à trois reprises.	12 répétitions de chaque bras en 1 mn 30 s.	1 mn 30 s.	Vous ébranlez son occiput au moyen d'un grand coup de poing. Vous le sentez relâcher la pression progressivement. Il a un traumatisme crânien.
II) Le dégrafage : saisissez son visage et défaites sa prise en vous asseyant.	Allongé par terre, les jambes à l'équerre, placez la paume de votre main sur votre visage. Servez-vous de vos jambes pour basculer en position assise.	20 répétitions de chaque main en 1 mn 30 s.	1 mn 30 s.	Vous lui vrillez les cervicales dans votre mouvement de dégrafage. Sa foulure articulaire le laisse paralysé à même le sol.
III) Le penalty : faites-le rouler sur le ventre et « shootez-lui » la tête.	De la position assise, passez à la position « allongée » sur le ventre. Ramenez vos genoux sous votre poitrine. Relevez-vous alors pour donner un coup de pied dans le vide.	12 répétitions de chaque jambe en 2 mn.	2 mn.	Vous lui tirez dans la tête comme s'il s'agissait d'un ballon de football. De toute votre force, avec la pointe du pied pour que le choc soit plus prononcé.

Votre progression personnelle

Cochez le niveau que vous avez atteint.

1. Novice :	1 <sup>re</sup> répétition de l'appli-ops :	
	2 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
2. Initié :	3 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	4 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
3. Entraîné :	5 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	
	6 <sup>e</sup> répétition de l'appli-ops :	



3


**TÉMOIGNAGES  
ET DOCUMENTS**



# L'ARMÉE ET LE CLOSE-COMBAT

*« Nous sommes, tout simplement,  
au service de notre armée. »*

**par M. Nicolas Descoqs**, cofondateur et président  
de la Fédération des clubs de close-combat

 Un événement majeur est intervenu dans l'histoire de notre pays, il y a quelques années ; suffisamment de temps pour que nos jeunes élèves n'en aient qu'un souvenir approximatif : la fin du service militaire.

Conscient de la rupture du lien ombilical entre l'institution militaire et la jeunesse du pays que cela représentait, l'État-major introduisit et mit alors l'accent sur le principe du « lien armée-nation ».

C'est dans le cadre de ce lien armée-nation que nous concevons, en tant que citoyens et association sportive, nos rapports avec l'institution militaire.

Alors que notre action s'inscrit dans le présent, il nous semble nécessaire de ne pas oublier le passé et de savoir tirer toutes les leçons que nous livre l'histoire des guerres et des conflits. Les excès auxquels a pu mener l'emploi de la force par le passé doivent être mûris et médités pour qu'ils ne se reproduisent plus.

Le lien armée-nation signifie que, si l'Armée est au service de sa nation, la nation est aussi au service de son Armée. Ainsi, pratiquant une discipline d'origine et d'esprit militaire, nous coopérons et aidons, autant que faire se peut, l'institution militaire.

Nous sommes en effet, tout simplement, au service de notre Armée.

Un certain nombre de nos élèves, après avoir pratiqué le close-combat, en club ou bien au cours de stages, et aiguisé leur physique et leur mental, ont été admis dans



des régiments parachutistes au nom et au passé prestigieux. Les plus jeunes, quant à eux, n'ont pas hésité à effectuer une préparation militaire, commando ou parachutiste, pour donner corps à leur sens de l'effort et à leur élan naturel de solidarité. Sans compter tous ceux d'un certain âge, exemptés naguère de service militaire, réfractaires au principe du treillis-rangers, et qui apprécient aujourd'hui, grâce à la pratique du close-combat, certaines des valeurs militaires universelles telles que la discipline, la cohésion, et le dépassement de soi. Pour nous, c'est d'abord cela le lien armée-nation.

La Seconde Guerre mondiale, et notamment les actions de la Résistance sont au cœur de nos préoccupations et occupent une large part de nos références mémorielles. L'action de notre amicale a notamment permis de recueillir les témoignages de déportés, comme celui de M. Hélie de Saint-Marc, mais aussi de celui d'hommes, comme le commandant Muelle, dont l'expérience du combat au feu fut à la fois riche et unique. En outre, ce devoir de mémoire est entretenu à chaque stage intensif que notre Fédération organise : nous ne manquons jamais de rendre visite aux Invalides de la Légion Étrangère à Puyloubier, en Provence ; et nous nous rendons au Carré Légion (cimetière) pour saluer celui que certains d'entre nous eurent la chance de connaître, le défunt général Jean Hallo. Pour nous, c'est aussi cela le lien armée-nation.

Enfin, la place que nous réservons aux célèbres ICAC (instructeurs de combat corps à corps) est indiscutable. Il est vrai que notre fédération permet aux titulaires de ces brevets militaires d'obtenir par équivalence un grade de cadre et de diriger ainsi des séances d'instructions dans nos différents centres. Entre autres, notre Cercle des Instructeurs, présidé par l'adjudant-chef Sabardu permet à tous les personnels militaires qualifiés d'être informés des travaux et des études du Bureau Instruction de la Fédération. Pour nous, c'est cela le lien armée-nation.

Après avoir brièvement énuméré les principales modalités de notre humble contribution au lien armée-nation, je cède la parole au commandant du Centre national des sports de la défense (CNSD), le général Jean-Paul Michel, qui nous a fait l'honneur de résumer ici en quoi le sport constitue le ferment des échanges entre la société civile et l'institution militaire. Rappelons que le CNSD, créé récemment à l'instigation de notre ministre de la Défense, Michèle Alliot-Marie, « a vocation à devenir le point d'ancrage privilégié de la coopération entre sport militaire et sport civil ».



## L'École polytechnique et le close-combat

L'histoire du close-combat fut constamment marquée par l'intervention de ceux qu'on appelle les X : du commandant d'artillerie Ferrus, qui introduisit le jiu-jitsu en France au début du siècle dernier, à l'actuel président de la Fédération des clubs de close-combat, M. Nicolas Descoqs, les anciens élèves de l'École polytechnique apporteront ainsi leur contribution à la construction et à l'édification du combat à main nue de type militaire. Il est vrai que cette École, créée sous la Révolution en 1794 et qui doit son drapeau et sa devise à Napoléon (« Pour la patrie, les sciences et la gloire ») est emblématique du lien armée-nation, de ces échanges entre la société civile et le monde militaire. Les élèves de nationalité française conservent le statut d'élève-officier pendant leur scolarité ; et l'encadrement militaire a pour mission de leur inculquer une formation éthique, humaine et sportive. Mais il n'en reste pas moins qu'à l'issue de leur cursus, la plupart embrasse une carrière professionnelle civile. Bel exemple de l'apport que réalisent les Armées aujourd'hui au profit de la nation !



### Le lieutenant-colonel Guy Miletto

Promoteur du lien armée-nation avant l'heure, le lieutenant-colonel Guy Miletto, fondateur de la Fédération des clubs de close-combat, exerça son métier de médecin aussi bien dans le cadre civil que militaire. En poste en Afrique après guerre, puis en Indochine pendant le début des années 1950, il commencera à son retour une carrière civile en obtenant l'agrégation de médecine, titre rare et prestigieux. Chef du service de neuropsychiatrie à l'Hopital d'Aix-en-Provence, il consacra les dernières années de sa vie à l'écriture.



## LE LIEN ARMÉE-NATION

**par le général Jean-Paul Michel,**  
commandant le Centre national des sports de la défense (CNSD)  
(propos recueillis le 26 avril 2006)

« Depuis la suspension de la conscription en 2002, la France se trouve confrontée à une problématique : comment entretenir les liens créés entre une armée de conscription et la nation avec la mise en place d'une armée professionnelle ?

Michèle Alliot-Marie, ministre de la Défense, a, dès le début de son mandat, fait de ce problème une priorité car les missions des armées ne peuvent être efficaces qu'avec le soutien de la nation.

Au-delà des Journées d'appel de préparation à la défense (JAPD) qui montrent leurs limites, de la Commission armées jeunesse (CAJ), des journées portes ouvertes locales ou nationales, le ministre (ayant été en charge des sports de 1993 à 1995) a retenu que les valeurs enseignées par les armées et le sport étaient très proches et que cette convergence devait être utilisée pour renforcer et développer les liens armée-nation.

À partir de ce constat, elle a demandé que le sport militaire soit l'un des vecteurs essentiels de cette mission. La politique arrêtée porte sur trois domaines :

■ Le maintien de l'EIS sur le site de Fontainebleau en créant les conditions de l'ouverture vers le sport civil.

L'accueil des fédérations nationales, internationales, des scolaires, des ligues régionales et des comités départementaux sportifs nécessite un projet de rénovation et de développement du site qui sera le complément de l'INSEP.

■ Le développement du sport de masse par une pratique quotidienne au sein des unités et en dehors des heures de service, dans le cadre de la Fédération des Clubs Sportifs et Artistiques de la Défense (200 000 licenciés, 500 clubs en France, dans les DOM-TOM et à l'étranger)

■ La mise en œuvre d'une politique sportive de haut niveau s'appuyant sur :

- le renouveau des Championnats de France militaires organisés en partenariat avec le sport civil, avec la participation des écoles, des collèges et des lycées et parfois mutualisés avec la FCSAD
- un partenariat très fort avec le MJSVA, le CNOSE, les fédérations concernées par l'accord cadre du 8 avril 2003 signé avec J.-F. Lamour, ministre des Sports.



Cet accord entre les deux ministères définit clairement le rôle du sport de haut niveau au sein des armées. Il sert de vecteur de communication(s) en direction du grand public à travers des valeurs sportives communes pour renforcer les liens armées-société civile.

80 sportifs militaires répartis dans 7 équipes de France militaires au sein des armées et de la Gendarmerie nationale :

- 37 pour l'armée de Terre en athlétisme, ski, triathlon, équitation ;
- 18 pour la Gendarmerie nationale en tir, athlétisme ;
- 15 pour l'armée de l'Air en parachutisme ;
- 10 pour la Marine nationale en voile.

10 sportifs de haut niveau, champions confirmés qui bénéficient de contrats courts (2 + 2 ans) leur permettant de mener à bien un projet professionnel vers la fonction publique.

Les sportifs de haut niveau de la Défense hors structure :

Il existe au sein des armées des solutions pour des sportifs de haut niveau pour représenter la France soit en individuel, soit dans le cadre de pôles créés au sein d'unités dans les disciplines représentatives telles que l'athlétisme, la voltige aérienne, enduro, vol libre, judo, boxe...

Au total, la Défense compte environ 160 sportifs de niveau international auxquels nous pouvons ajouter la présence d'entraîneurs détachés dans les structures fédérales civiles (en ski) et d'arbitre de niveau international (football).

Ce panégyrique ne serait pas complet si nous n'y ajoutions pas l'ouverture du CNSD au sport civil national et international tel que l'accueil du Centre d'entraînement et de formation de la Fédération internationale d'escrime, de cinq pôles « espoirs » des fédérations d'athlétisme, de course d'orientation, de cyclisme, de natation et de triathlon à la rentrée de septembre 2006 et de nombreux stages d'entraînement et de formation de cadres ».



## L'INSTRUCTION DU CLOSE-COMBAT (I)

par le 1<sup>er</sup> Maître Marius, instructeur au Département  
Commando de l'École des fusiliers marins (Lorient)  
(propos recueillis le 8 février 2006)

### **L'origine d'une carrière exceptionnelle**

Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours pratiqué les sports de combat. J'ai commencé par le judo, poursuivi par la boxe, et enfin terminé par le karaté. C'est pourquoi, il fut logique pour moi, lors de ma première affectation au stage commando, de me porter volontaire pour effectuer le cours CAC (combat corps à corps) dispensé à l'EIS (École interarmées des sports) de Fontainebleau. J'ai suivi cette formation en 1995, et ai eu la chance d'avoir le major Hardy comme instructeur, un grand maître dans l'art du corps à corps. C'était ma première affectation non opérationnelle depuis douze ans, d'où une disponibilité plus grande pour pouvoir enfin postuler à ce cours presque obligatoire en poste d'instructeur à l'école des commandos.



### **Un événement déclencheur dans le cadre civil**

Je suis originaire de Marseille et d'un quartier assez difficile. Ma jeunesse a été bercée par la gestion des conflits, et l'affrontement physique, énormément présent au quotidien. Mais beaucoup plus tard, en tant que jeune marin, j'effectuais un changement de gare à Paris. À la station de métro Les Halles-Châtelet, je suis pisté par deux individus. Je prends un peu de distance et les surprends dans un long couloir pour leur demander leurs intentions. Ils sont surpris par l'inversion des rôles et je comprends rapidement qu'ils voulaient me dérober mon blouson. L'un d'eux était armé d'un couteau.



Je laisse de côté ma housse militaire et adopte une position de garde, sans rien ajouter au dialogue. L'individu armé du couteau tente de me frapper avec un planté au niveau de l'abdomen : au moyen d'une esquive latérale avec saisie de la main, je lui fais lâcher l'arme en lui assenant un coup de poing temporal qui le laissera « hors service » immédiatement. Son camarade manquant sûrement de courage a détalé à toute vitesse. J'ai récupéré ma housse et repris mon chemin pour ne pas rater mon train.



### **Souvenir de première séance...**

Je garde un souvenir ému de la première séance que j'ai dispensée : elle s'adressait à des élèves du stage commando élémentaire en 1995 ou 1996 – il me semble que c'était le stage n° 95 – et ces stagiaires volontaires commandos étaient particulièrement virulents. Rappelons que ce type de cours est dispensé dans une ambiance spécifique où les réflexes purs du combattant sont sollicités en permanence. Il est précisé au stagiaire que le CAC (combat corps à corps) reste la seule issue lorsque tous les moyens sont épuisés pour « traiter » l'ennemi.

### **Recommandations aux stagiaires**

Le combat à main nue constitue un ensemble de techniques de défense permettant de conserver son instinct de survie... Lorsque je dirige une séance, je désire faire naître l'envie de pratiquer, de s'entraîner et de progresser aux élèves. Je suis heureux quand je surprends des stagiaires en train de répéter ou d'assimiler une technique démontrée auparavant.

Pour moi, il y a deux maximes que les stagiaires doivent garder à l'esprit :

1. « L'entraînement ne finit jamais » : en effet, pour assimiler une technique, il faut mille répétitions.
2. « Si on abandonne une fois, on abandonnera toujours » : car on s'habitue à l'autojustification et on ouvre ainsi les portes à la défaite.

Enfin, je terminerai mes recommandations par ce qui fait pour moi la grandeur de l'homme d'arme : le respect de soi-même et surtout des autres ; ainsi que l'humilité au quotidien et l'honnêteté dans tous les domaines de la vie privée et professionnelle.





## L'INSTRUCTION DU CLOSE-COMBAT (II)

par le **Sergent-chef Gazdik**,  
ancien adjoint de section au GCP du 2<sup>e</sup> REP  
(propos recueillis le 29 janvier 2006)



### **Chef de la formation en self-défense au GCP du 2<sup>e</sup> REP**

Étant responsable de la formation self-défense au centre d'équipe du Groupement Commando Parachutiste (le GCP, ex-CRAP), j'effectuais des séances grâce à mon passé sportif (karaté, kick-boxing). L'obtention de mon brevet d'Instructeur ne changea pas grand-chose dans les faits. Je partais toujours de l'écoute et des besoins de mes collègues, et puis après préparais les séances d'instruction et les entraînements. Pour intéresser les élèves, il faut faire montre de connaissances techniques mais aussi humaines. J'ai alors participé au développement technique du combat « corps à corps » dans le groupe, puis j'ai contribué à l'instruction des légionnaires ainsi des personnels de différentes unités, sur différents terrains. Par exemple, en Centre Afrique, j'ai participé au stage et à la formation « corps à corps » pour la garde présidentielle.





Cette expérience montra bien aux militaires africains les qualités physiques et psychologiques qu'il fallait acquérir. Pour nos militaires, les techniques de combats sont basées aussi sur l'aguerrissement et le développement de l'agressivité. J'ai imposé toujours l'utilisation des techniques sur la base d'une intervention graduée de la force.

### **La mission Salamandre (Bosnie, 1996)**

Je peux raconter l'action « positive » que j'ai menée à bien, lors de la mission « Salamandre », en Bosnie, au cours de l'année 1996, dans le cadre de l'application de compétences techniques « CAC ». Notre section CRAP 2<sup>e</sup> REP menait une opération contre une base d'instruction et d'entraînement pour terroristes. En tête du premier élément d'investigation du bâtiment principal, je me suis retrouvé face à trois individus suspects. Par une action audacieuse et rapide, j'ai désarmé un individu grâce à une technique « directe », et j'ai tenu en respect les deux autres. Là, j'avais choisi de neutraliser les individus, sans avoir à faire usage de mon arme.

### **La définition du combat corps à corps**

L'entraînement au combat Corps à Corps doit développer, jusqu'au niveau requis, les savoir-faire ainsi que les traits de caractère, pour réaliser les tâches professionnelles.

La diversification des savoir-faire sollicités lors des missions à accomplir, tant en temps de paix qu'en temps de crise, impose de varier les méthodes de préparation des unités. En outre, les programmes d'entraînement doivent intégrer divers paramètres tels que les contraintes de la vie en campagne, les ressources des unités, et « les attentes » des personnels ; et bien sûr, mettre en place un entraînement continu sur le long terme.

### **Le rôle de l'instructeur**

Les instructeurs qui ne font leur stage que pour obtenir un insigne, en le portant fièrement à la boutonnière, ne font rien pour le développement des élèves et des techniques CAC. La routine est vraiment leur talon d'Achille.

Le rôle joué par l'instructeur n'est pas celui d'un simple entraîneur, il consiste à maintenir et à développer les capacités opérationnelles et morales des personnels des unités. La finalité première est d'améliorer le rendement du combattant dans l'exécution de sa mission et d'assurer au soldat la capacité de durer dans des conditions extrêmes de stress et de rusticité.





# LE MENTAL ET LE CLOSE-COMBAT

## LE STRESS ET LE CLOSE-COMBAT

**par l'adjudant Philippe Alibert**

infirmier de réserve affecté au 1<sup>er</sup> régiment de choc,  
ancien du 1<sup>er</sup> RPIMa et du 13<sup>e</sup> RDP  
(propos recueillis le 26 mai 2006)

### **La force du mental**

On a l'habitude de dire : « Quand la tête suit, le physique suivra », ou : « Garde le moral ». En effet, en renforçant le mental, le travail psychologique sur soi permet de demander au corps encore plus, de repousser ses limites (sportives par exemple) ; tout en acceptant les souffrances et les impératifs de l'entraînement. Dans ces conditions, le renforcement physique est plus facile.



Inversement, un mental non aguerri à l'acceptation de la souffrance physique, habitué à « laisser tomber » dès la première difficulté physique, baissera les bras... C'est ce que nous voyons régulièrement lors des marches commandos ou des stages de close-combat : dans un groupe de personnes de même niveau physique, ayant un entraînement similaire et faisant le même exercice, certains vont « fracturer » leur moral et abandonner là où d'autres vont continuer, avec parfois même une blessure physique. Il en est de même pour le soldat en OPEX (opération extérieure). Prenons l'Afrique pour exemple : quel soldat n'a pas connu l'épisode peu glorieux de la « turista » ? Certains poursuivront leur mission, la tête haute et en s'accommodant de cette mauvaise passe, tandis que d'autres s'effondreront dans les bras de l'infirmier, et voudront même quelquefois être rapatrié...



## Muscler son mental

Pour entraîner son mental, il faut se connaître et bien sûr se mettre en situation difficile ; ensuite il faut apprendre à gérer son stress. Il est important de savoir se relaxer n'importe où, rapidement (dans sa voiture, au bureau, au combat...), et maîtriser son souffle (très important lors d'un corps à corps). Pour cela la sophrologie est un allié irremplaçable. Mais il faut aussi avoir l'esprit libre, savoir laisser ses soucis personnels à la maison.

Tout être humain a une faiblesse, disons un talon d'Achille. Celui-ci peut être aussi bien physique que psychologique. Et on se trouve face à une alternative : soit connaître ce point faible soit l'ignorer complètement.

A) Dans le cas où l'individu connaît sa faiblesse sur le plan physique, il y a deux solutions :

- il évite de se mettre en situation pour ne pas avoir à subir les effets de cette faiblesse (par exemple : faiblesse musculaire => pas de sport) ;
- ou alors il tente de dépasser cette faiblesse (exemple : faiblesse musculaire => hygiène et style de vie sportive)

B) Dans le cas où l'individu connaît sa faiblesse sur le plan psychique, il y a aussi deux solutions :

- il évite de se mettre en situation pour ne pas avoir à subir les effets de cette faiblesse (par exemple : aérophobie => ne prend pas l'avion) ;
- ou alors il tente de dépasser cette faiblesse (par exemple : => thérapie « psy », prise de médicaments, thérapie du « coup de marteau », résumée aussi par nos collègues non soignants : « entraînement difficile, guerre facile »).

C) Dans le cas où les individus ne connaissent pas leur talon d'Achille, mais où ils ont des motivations fortes et particulières, l'intérêt est de se confronter à des situations diverses pour un sondage de gestion personnelle et donc une progression sur son propre terrain de connaissance, par exemple :

- quelle peut être ma capacité à marcher ? => Je m'inscris à un club de randonnée ;
- quelle réaction aurais-je si on me prenait en otage lors de mon travail à l'étranger ? => Je m'inscris à un stage de spécialité.
- quelle réaction aurais-je si on me tapait dessus ? => Je fais un stage de close-combat ;
- quelle réaction aurais-je si je saute en parachute ? => Je m'engage dans les paras.

De fait, dans les cas où l'on connaît son problème physique ou psychologique, que l'on souhaite à tout prix le découvrir, ce désir s'apparente à une volonté d'entraînement, puis à une formation psychologique. Et cette formation donne les clefs pour se dépasser physiquement.



### **Le mental et le close-combat**

Les stages de close-combat sont pour cela un entraînement adapté, puisqu'ils permettent à tout un chacun, civil ou militaire, de développer les capacités psychologiques, la résistance mentale, en travaillant au plus proche de la réalité lors des combats. Eh oui ! Un coup ça fait mal, ça fait du bruit et ça laisse des traces ! Le mental doit l'intégrer.

De plus, en parallèle, l'accent est mis sur l'aguerrissement physique et l'apprentissage du combat au corps à corps qui permet à l'ensemble humain d'évoluer d'un bloc vers la découverte de soi, de ses limites, de ses capacités ; le tout en conservant les valeurs de discipline, de respect, et de rigueur dans l'entraînement, issues de nos Anciens.

Ce type d'entraînement est nécessaire selon moi pour les militaires bien entendu, mais aussi pour les civils issus de tous les milieux (santé, cadres d'entreprises, étudiants, ouvriers...).



## L'ESPRIT DU CLOSE-COMBAT

par le capitaine Pierre Montagnon,  
membre de l'Amicale de la Fédération des clubs de close-combat

### « De l'audace, encore de l'audace, toujours de l'audace »

Sept fois cité, deux fois blessé comme chef de section dans les rangs des parachutistes de la Légion étrangère, le capitaine Pierre Montagnon a vécu et combattu, de manière exemplaire, pendant les grandes heures de la Légion en Indochine et Algérie. Partant de la définition l'esprit du légionnaire parachutiste, il nous livre ici la nature de l'esprit du close-combat : un mélange d'esprit choc et d'esprit d'assaut.

### Comment définiriez-vous les légionnaires parachutistes ?

P.M. : Comment définir les parachutistes de la Légion ? J'aurais tendance à dire qu'ils font la somme de deux composantes : la Légion d'un côté et les parachutistes de l'autre... La Légion, c'est la force, la solidité, le calme, l'esprit de camarade bien sûr ; tandis que les parachutistes, c'est un sang nouveau, qui apparaît véritablement au moment de la deuxième guerre mondiale : c'est l'audace, la surprise, l'intelligence... C'est aussi tous ces coups de mains heureux, qu'ils soient français, allemands, italiens, américains, ou anglais. Et bien si vous voulez, les légionnaires parachutistes, c'est la somme de tous ça : légionnaires d'un côté, parachutistes de l'autre !

### Quel est l'esprit dominant chez le légionnaire parachutiste, l'esprit « d'assaut » ou bien l'esprit « commando » ?

P.M. : Les BEP (bataillons étrangers parachutistes) et les REP (régiments étrangers parachutistes) étaient des troupes d'assaut et non pas des troupes de commandos. Une troupe de commandos, vous savez ce que c'est : il s'agit de réaliser un coup de main, de jour comme de nuit, selon n'importe quel moyen. Mais cela implique que l'on dispose de personnel particulièrement spécialisé, agissant bien souvent par petites équipes. Pensons aux coups de mains de la dernière guerre mondiale, comme celui des ponts de Ranville : il y avait trois planeurs avec une trentaine de gars... En revanche, toutes les actions qu'ont menées les BEP et les REP furent des actions de combat et d'assaut.

Le travail du commando, tel que l'on peut se l'imaginer, le gars au visage barbouillé, le poignard entre les dents, ce n'était pas du tout le travail habituel des paras Légion ; alors que très certainement, à l'heure actuelle, ils sont capables de le faire. Mais il y a quarante ans, les missions étaient différentes, il fallait défendre Diên Biên Phù, défendre la frontière tunisienne... C'était du combat pur.



### **Faut-il en conclure que l'action du commando n'est pas du combat au sens strict du terme ?**

P.M. : Attention, ne me faites pas dire que l'action commando n'est pas du combat. Bien sûr, c'est du combat, mais c'est un certain type de combat... C'est un coup de poing brutal, après quoi on disparaît. C'est quelque chose de très ponctuel, qui ne dure pas. Par exemple, le coup de commando d'une unité américaine sur Son Thaï, au Tonkin, dans le but de libérer des prisonniers américains : les commandos arrivent en hélicoptère, ils se posent de nuit, se précipitent... manque de chance, il n'y a plus personne : les prisonniers ont été évacués plus tôt. Ils rembarquent et repartent aussitôt. Voilà le coup de commando classique. Quelque chose de brutal, de ponctuel, par surprise ; chacun sait au préalable ce qu'il doit faire, il l'a étudié sur maquette, etc. Alors que dans un combat d'infanterie, de légionnaires parachutistes en Indochine ou en Algérie, on fonce à l'assaut mais on ne sait pas trop ce que l'on a devant soi.

J'ai le souvenir d'un assaut que notre capitaine nous avait fait donner, type « Verdun » : une minute de feu avec toutes les armes automatiques. Bon, on savait qu'il y avait des gars en face mais comment ils étaient installés et disposés, on l'ignorait ! Alors que ce qui permet bien souvent à un commando de réussir, ou d'éventuellement d'échouer, c'est la qualité du renseignement, c'est la connaissance qu'il a de l'objectif. Les critères sont totalement différents.

### **Quel est le point commun entre les troupes d'assaut et les troupes commandos ?**

P.M. : Durant cette période 1948-1962, il faut reconnaître que l'on n'a pas eu le temps d'instruire les hommes pour faire du commando. Aujourd'hui, les unités paras ont du temps devant elles pour faire de la formation, pour s'instruire à ces techniques. À notre époque, c'était relativement dépouillé : le roulé-boulé pour arriver au sol, et puis après ça, on s'alignait et on fonçait, ou bien on s'enterrait et on défendait. Je ne dis pas que le combat était plus simple, il y avait des moments où il fallait faire preuve d'intelligence... Mais je pense que le vrai point commun avec les commandos, c'est qu'il fallait toujours faire preuve d'audace.

Lorsque, le 1<sup>er</sup> avril 1950, la 2<sup>e</sup> compagnie du 2<sup>e</sup> BEP gagne un palme à Ba Cum en Cochinchine, dans la région de Tra Vinh au sud de Saigon, c'est parce que le lieutenant Cabiro décide de foncer, de « bourrer », pour enlever l'affaire, et ce malgré l'ennemi en nombre qui fait face à lui et ses hommes. « De l'audace, encore de l'audace, toujours de l'audace », disait Danton. Mais là, on est presque déjà à l'encontre de l'esprit commando. Le commando aurait étudié auparavant la résistance, comment l'aborder aux moindres frais.



### **L'esprit de sacrifice est-il plus marqué au sein des troupes d'assaut ?**

P.M. : La préparation de la mission ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'esprit de sacrifice chez les commandos : vous savez, il s'agit bien souvent de troupes sacrifiées. Prenons le cas des commandos de la Gironde pendant la dernière guerre : ces cinq fameux petits canoës qui descendirent la Gironde pour aller poser des mines sur des bateaux à Bordeaux. Au départ, il y avait dix marins, et bien il n'y en a que deux qui sont revenus... deux sur dix ! Les autres ont été tués par les Allemands. L'esprit de sacrifice existe à part égale dans les deux cas de figure, que ce soit chez les légionnaires parachutistes, détenteurs de l'esprit traditionnel, ou chez les commandos. Mais ce sont deux formes différentes de combat. J'aurais tendance à penser que si l'esprit légionnaire s'assimile parfaitement à l'esprit parachutiste, c'est que le légionnaire est moins disposé à l'esprit commando qu'à l'esprit d'assaut et de combat traditionnel. Dans le commando, on est souvent beaucoup plus isolé, ce qui va à l'encontre de l'ambiance générale Légion. À la Légion, on fonce : on a les copains à droite, les copains à gauche... et quand on part à l'assaut, c'est tous ensemble !



# LES LETTRES ET LE CLOSE-COMBAT

**C**ontrairement à ce que voudrait laisser croire l'opinion commune, le combat rapproché n'a pas seulement intéressé les hommes d'armes mais aussi les hommes de Lettres. Il n'est que de parcourir la littérature française pour découvrir que l'affrontement physique a toujours passionné poètes et écrivains. Dès le XVI<sup>e</sup> siècle, Montaigne s'intéressa à cette question, et notamment au rôle de la « Couardise mère de la cruauté » (*Essais*, livre II, chapitre 27). Les tragédiens ne seront pas en reste en accordant au close-combat une place de choix. Que l'on se rappelle de la scène 6 de l'acte III de la pièce intitulée *Horace* (1641) : Corneille y relate le combat des *Horaces* et des *Curiaces* de manière, comme on le sait, admirable.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, Stendhal n'hésitera pas, quant à lui, à donner des détails concrets sur la lutte du corps à corps comme il le fait avec *maestria* au chapitre XI du livre I de *La Chartreuse de Parme* dans lequel Fabrice frappe mortellement Giletti... La fascination de la violence physique entre les Hommes est au centre de la littérature et l'énumération exhaustive de tous ces textes de prose ou de poésie serait fastidieuse. C'est pourquoi, nous avons choisi de publier un extrait des *Lettres persanes* (1721) qui montre bien l'importance qu'a toujours eue « l'ultime recours » – dont fait partie le close-combat – dans notre société.



## Lettres persanes de Montesquieu

*Usbek à Ibben, à Smyrne.*

De cette passion générale que la nation française a pour la gloire, il s'est formé dans l'esprit des particuliers un certain je ne sais quoi, qu'on appelle *point d'honneur*. C'est proprement le caractère de chaque profession ; mais il est plus marqué chez les gens de guerre, et c'est le point d'honneur par excellence. Il me serait bien difficile de te faire sentir ce que c'est : car nous n'en avons point précisément d'idée.

Autrefois, les Français, surtout les nobles, ne suivaient guère d'autres lois que celles de ce point d'honneur : elles réglaient toute la conduite de leur vie et elles étaient si sévères qu'on ne pouvait sans une peine plus cruelle que la mort, je ne dis pas les enfreindre, mais en éluder la plus petite disposition.

Quand il s'agissait de régler les différends, elles ne prescrivaient guère qu'une manière de décision, qui était le duel, qui tranchait toutes les difficultés. Mais ce qu'il y avait de mal, c'est que souvent le jugement se rendait entre d'autres parties que celles qui y étaient intéressées.

Pour peu qu'un homme fût connu d'un autre, il fallait qu'il entrât dans la dispute, et qu'il payât de sa personne, comme s'il avait été lui-même en colère. Il se sentait toujours honoré d'un tel choix et d'une préférence si flatteuse ; et tel qui n'aurait pas voulu donner quatre pistoles à un homme pour le sauver de la potence, lui et toute sa famille, ne faisait aucune difficulté d'aller risquer pour lui mille fois sa vie.

Cette manière de décider était assez mal imaginée : car, de ce qu'un homme était plus adroit ou plus fort qu'un autre, il ne s'ensuivait pas qu'il eut de meilleures raisons.

Aussi les rois l'ont-ils défendue sous des peines très sévères ; mais c'est en vain : l'Honneur, qui veut toujours régner, se révolte, et il ne reconnaît point de lois.

Ainsi les Français sont dans un état bien violent : car les mêmes lois de l'honneur obligent un honnête homme de se venger quand il a été offensé ; mais, d'un autre côté, la justice le punit des plus cruelles peines lorsqu'il se venge. Si l'on suit les lois de l'honneur, on périt sur un échafaud ; si l'on suit celles de la justice, on est banni pour jamais de la société des hommes. Il n'y a donc que cette cruelle alternative, ou de mourir, ou d'être indigne de vivre.

De Paris, le 18 de la lune de Gemmadi 2, 1715,  
Lettre XC.



## LA PHILOSOPHIE ET LE CLOSE-COMBAT

par **Olivier Saint-Vincent**

directeur du Bureau Instruction  
de la Fédération des clubs de close-combat

### Bréviaire philosophique du combattant

Ce texte répond en miroir à l'introduction psychologique « Du coup au concept ». L'idée est de montrer simplement, sans un mot presque, dans l'évidence



du texte pur, que par un tour de magie incongru le combat en Europe s'est trouvé vidé de tout discours philosophique – comme si la chose était le fait de brutes et d'idiots. Bien au contraire, les sages de l'Antiquité grecque et romaine n'ont cessé de s'épauler sur le guerrier, lui, l'habitué des rencontres avec la mort, le compagnon du trépas, pour philosopher.

**Méditez chacune de ces maximes dans votre quotidien.** Certaines ont des liens apparents avec le combat, d'autres non : à vous d'en chercher la subtile et substantifique moelle.

### I. La mort

*« Que la mort, l'exil et tout ce qui paraît effrayant soient devant tes yeux chaque jour ; surtout la mort ; et tu n'auras jamais aucune pensée basse ni aucun désir excessif. »*

**Épictète, Manuel, § 21.**

*« Ainsi donc, il est bien vrai que ceux qui, au sens exact du terme, se mêlent de philosopher s'exercent à mourir et que l'idée d'être mort est pour eux, moins que pour personne au monde, objet d'effroi. »*

**Platon, Phédon, 67 e.**



« La philosophie est exercice et apprentissage de la mort, s'il est vrai qu'elle soumet le vouloir vivre aux exigences de la pensée. »

**Pierre Hadot**, *Exercices spirituels*, III.

*Le tetrapharmakon ou le quadruple remède :*

« Les dieux ne sont pas à craindre, la mort est sans risque, le bien facile à acquérir, le mal facile à supporter. »

**Épicure** cité par Philodème.

« Chaque jour nous mourons ; chaque jour est ôtée une partie de la vie et alors même que notre âge s'accroît, la vie décroît. Nous avons perdu l'enfance, puis l'adolescence, puis la jeunesse. Jusqu'à hier tout le temps qui a passé a péri ; ce jour même que nous vivons, nous le partageons avec la mort. De la même manière que ce n'est pas la dernière goutte qui vide une clepsydre mais tout ce qui s'est écoulé auparavant, de même l'heure à laquelle nous cessons d'être ne fait pas la mort à elle seule mais à elle seule anéantit ; c'est alors que nous parvenons à elle, mais nous avons mis longtemps à venir ».

**Sénèque**, *Lettres à Lucilius*, XXIV, § 20.

## II. Le deuil

« À chaque conjoncture, mets-toi devant les yeux ceux à qui la même chose est arrivée et puis qui s'en affligeaient, s'en étonnaient, récriminaient. Et maintenant où sont-ils ? Nulle part. »

**Marc Aurèle**, *Pensées pour moi-même*, VII, 58.

## III. La souffrance

« Le choc d'un mal prévu a bien moins de force. Mais pour les insensés et les gens qui ont foi à la fortune, tous les événements ont un aspect nouveau et inattendu ; et l'on sait que, pour ceux qui n'ont pas connu la souffrance, la moitié du mal vient de sa nouveauté. La preuve en est que l'habitude leur fait endurer avec courage les maux qu'ils considéraient comme les plus cruels. Voilà pourquoi le sage s'accoutume aux maux qui peuvent lui arriver : ce que d'autres apprennent à supporter à force de patience, il apprend, lui, à le supporter à force d'y penser. Nous entendons parfois des gens sans expérience s'écrier « pouvais-je m'attendre à ce malheur ? ». Le sage s'attend à tout ; quoi qu'il lui advienne, il dit : « Je le savais ». »

**Sénèque**, *Lettres à Lucilius*, LXXVI, 33-34.



« L'athlète ne peut apporter une grande énergie à la lutte s'il n'a jamais reçu de bleus : celui qui voit son sang couler, dont les dents ont craqué sous le poing, celui qui, terrassé d'un coup de pied, a porté de tout son corps le poids de son adversaire et qui, jeté à bas, n'a pas jeté à bas sa force d'âme, qui, chaque fois qu'il est tombé, s'est relevé plus opiniâtre, descend au combat avec un grand espoir. »

**Sénèque, Lettres à Lucilius, XIII, 2.**

« Tu es la douleur, n'est-ce pas, que ce goutteux méprise, que ce malade de l'estomac supporte jusqu'au milieu de ses repas raffinés, qu'une jeune fille endure jusqu'au bout pendant son accouchement. Tu es légère si je peux te supporter ; tu es courte si je ne peux pas te supporter. »

**Sénèque, Lettres à Lucilius, XXIV, 14.**

« Quoi ? Toi-même, n'as-tu su que d'aujourd'hui que te menace la mort, et l'exil, et la douleur ? Tu es né pour ces malheurs ; tout ce qui peut se produire, pensons-le comme à venir. »

**Sénèque, Lettres à Lucilius, XXIV, 15.**

« Il n'arrive à personne rien qu'il ne soit naturellement à même de supporter. »

**Marc Aurèle, Pensées pour moi-même, V, 18.**

#### **IV. La volonté**

« Peu nombreux sont ceux qui mettent de l'ordre en eux et dans leurs biens intentionnellement ; tous les autres, à la manière des objets qui nagent sur les fleuves, n'avancent pas mais se laissent porter ; parmi eux, les uns, une onde calme les a retenus et charriés mollement, d'autres, l'eau près de la rive les a déposés quand son cours languissait, d'autres, un torrent impétueux les a rejetés en mer. Il faut donc décider ce que nous voulons et persévérer dans ce but. »

**Sénèque, Lettres à Lucilius, XXIII, 8.**



# LA GENDARMERIE ET LE CLOSE-COMBAT

## ENTRETIEN AVEC LE LIEUTENANT-COLONEL R. H. CARTER

(propos recueillis le 9 mars 2006)

À l'origine de la renaissance du close-combat en France dans le courant des années 1980, le lieutenant-colonel R.H. Carter est l'une des sommités des arts martiaux en France tant dans l'institution militaire qu'au sein de la société civile. En vertu de son humilité peu commune mais aussi de la confidentialité liée à certaines affaires dont il avait la charge, aucune interview de celui que l'on a coutume d'appeler « le père moderne du close-combat » n'avait jamais été publiée. En exclusivité, et à la lumière de documents iconographiques exceptionnels, voici la rencontre avec cet officier supérieur de l'Armée française au destin peu ordinaire.

### Quel a été votre premier contact avec les arts martiaux ?

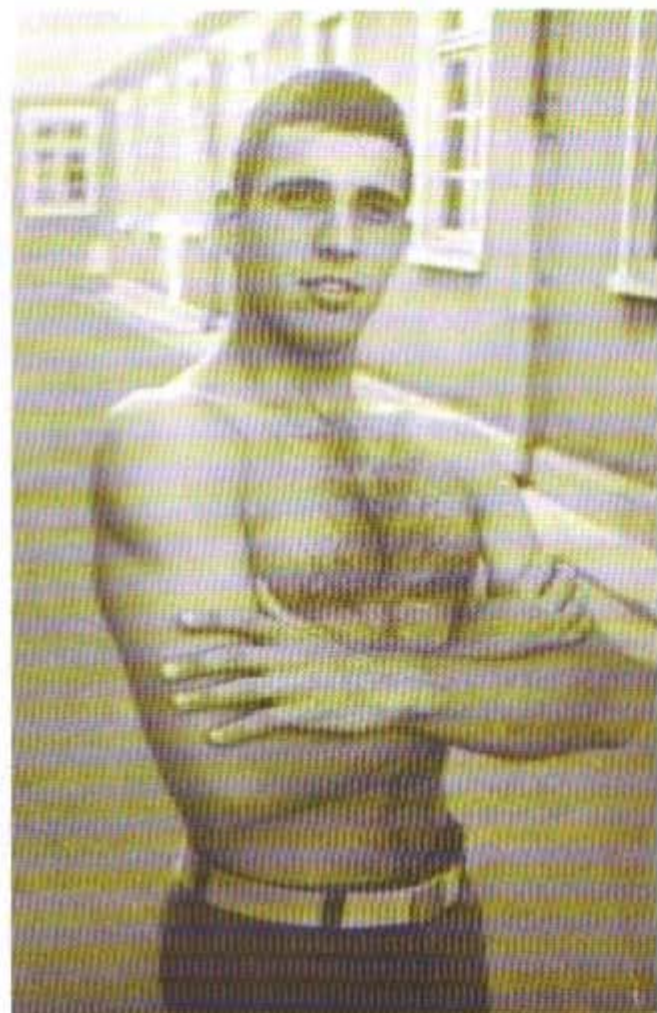
R. H. C. : C'est une époque assez lointaine puisque je devais avoir quatorze ans lorsque j'ai commencé à pratiquer. Bien entendu, les années 1970, ce sont les années où l'on parle beaucoup de Bruce Lee, de ce vent qui nous vient d'Extrême-Orient ; les arts martiaux à l'époque ce sont surtout le judo, le karaté-do, le jiu-jitsu, l'aïkido... On parle un peu moins de boxe, malheureusement. Mon meilleur ami d'enfance, Hervé Quéffelec, puis Alain Verdon, un autre grand ami devenu par la suite judoka de niveau national, qui furent mes premiers compagnons d'entraînement à l'âge de onze ans, m'avaient sensibilisé sur le fait qu'il fallait que j'apprenne à me défendre puisque je n'étais pas du tout formé à cela. J'ai voulu commencer le karaté-do et l'aïkido vers douze ans, mais il m'a fallu attendre – condition *sine qua non* imposée par mon père – l'obtention de mon brevet de secourisme à l'âge de quatorze ans pour commencer le karaté-do et l'aïkido. Pour la petite histoire, j'habitais à cinq kilomètres du dojo dirigé par André Guillon qui fut mon premier professeur et qui est resté un ami tout comme son fidèle « Second », le très efficace Christian Orny. Je me souviens que pour les premiers entraînements, c'était cinq kilomètres à pied pour aller faire deux heures d'entraînement et cinq kilomètres retour pour revenir à la maison...



### Et pensiez-vous déjà au métier des armes à cette époque ?

R. H. C. : J'étais très attiré par les militaires, par nos unités d'élite ; les nageurs de combat me passionnaient. J'habitais à la Rochelle et l'eau est un élément que j'adore. Mais disons que c'est arrivé plus tard : j'avais aux alentours de seize-dix-sept ans. À cette époque-là, c'était vraiment une connaissance, une curiosité à travers la technique mais également la civilisation car je suis un passionné de l'Extrême-Orient. Et je pense que les arts martiaux auront influencé mon activité professionnelle.

### Comment se sont passés vos débuts dans l'Institution ?



R. H. C. : Je suis rentré dans la gendarmerie comme deuxième classe. Et j'en suis fier. J'ai pu voir ainsi comment ça se passait « en bas ». J'aime d'ailleurs l'approche anglo-saxonne puisque les grands chefs de la police ont commencé dans la rue. Ils n'ont pas de vision erronée de ce qu'est la réalité ; réalité qui est de plus en plus virtuelle et dangereuse de nos jours chez ceux qui ne connaissent pas la « réalité réelle » si je puis m'exprimer ainsi. C'est seulement à partir de mon accès à l'École de formation des sous-officiers de gendarmerie de Châtelleraut-Leblanc que j'interviendrai comme aide-moniteur à la demande du moniteur en titre et y ferai également des cours supplémentaires pour mes camarades le soir.

Ce fut un premier pas. Ensuite, j'ai commencé ma carrière en brigade départementale de gendarmerie, unité nautique puis unité de montagne où j'ai travaillé également quelques spécificités – mais j'ai continué la pratique personnelle de l'aïkido et du karaté-do en priorité tout en allant voir un petit peu du côté du kobudo, notamment du nunchaku et du tonfa. Je conseillais de temps en temps mes camarades, mais ça n'allait pas beaucoup plus loin.

Il m'a fallu attendre ma ceinture noire d'aïkido 1<sup>er</sup> dan pour créer le premier club d'aïkido des Hautes-Alpes en 1979, l'Aïkido-club haut-alpin, qui fonctionne d'ailleurs toujours aujourd'hui. Je m'entraînais également avec l'un de mes rares amis gendarmes pratiquant un art martial, Vincent Jacob, d'origine vietnamienne, dans son grenier. Et, à partir de là, j'ai commencé à m'étendre un peu plus en éventail sur une connaissance plus approfondie des arts martiaux et des sports de combat : ce qui pouvait être fait et ne pouvait pas être fait ; ce qui était intéressant et ce qui l'était moins pour le gendarme dans son activité professionnelle pour se proté-



ger afin de rentrer chez lui le soir pour revoir sa femme et ses enfants, mais aussi pour protéger les autres. Cela a été une façon pour moi d'amener quelques camarades à embrasser la pratique des arts martiaux en prenant la dimension du risque potentiel quotidien.

C'est à cette date-là, dans les années 1977-1978, que je découvre le *Manuel des exercices physiques spéciaux à l'usage de la gendarmerie* qui m'a bien servi puisqu'il a été le « déclencheur » dans cette démarche de recherche qui m'anime encore aujourd'hui après plus de trente-six ans de pratique. On apprend tous les jours et l'on n'arrive jamais au bout ; raison de plus pour continuer !

**Vous parlez de votre démarche de chercheur. Avez-vous eu d'emblée l'intuition que la doctrine avait besoin d'être renouvelée ?**

R. H. C. : Je prends alors conscience de la nécessité de revenir sur des acquis ; en tout cas sur des documents qui étaient anciens mais qui avaient déjà pris la dimension de



la réalité des risques, de la dangerosité de notre travail. Je vais travailler de manière informelle jusqu'à mon arrivée à l'École des officiers de la Gendarmerie nationale de Melun. Déménageant en moyenne tous les deux ans, il me fallait fréquenter de nouveaux clubs, de nouvelles personnes, pas toujours issues de la même fédération et s'adapter, remettre sur le tapis – on peut le dire – ses techniques, se remettre en question. Je suis néanmoins resté dans l'axe de la formation de Maître Tamura (photo ci-contre) que j'ai rencontré en 1971 pour la première fois.

J'ai eu le privilège de travailler notamment avec ce Maître d'aïkido qui est aujourd'hui reconnu mon-

dialement et que j'admire plus en tant qu'homme de cœur qu'en tant que technicien et avec Maître André Nocquet que j'ai connu en 1987

En karaté-do, j'ai eu la chance d'étudier avec Guy Sauvin, ancien capitaine de l'équipe de France et directeur technique national ; et d'autres professeurs d'arts martiaux qui, je l'espère, me pardonneront de ne pas les citer. En résumé, tout ce que je faisais à cette époque-là, dans l'enseignement, était plus informel, plus dans le cadre sportif ; même si je débordais ponctuellement dans le cadre professionnel avec mes camarades et mes activités judiciaires.





En arrivant à l'École des officiers de la Gendarmerie nationale (EOGN), je rencontre mon ami Kim Oriol (photo bas de page 229) avec lequel nous nous entraînerons longtemps – c'est le seul avec lequel j'ai pu faire des démonstrations de combat aux *nunchakus* en bois. On suit le cours des Officiers de la gendarmerie sous la direction du gendarme Hardy, Charly, qui terminera sa carrière à l'EIS de Fontainebleau avec un grade de 6<sup>e</sup> dan de judo. Ce futur major donnait des cours de self-défense. Mais avec Kim Oriol, on reste sur notre faim et on décide de faire un petit manuel d'une cinquantaine de pages au profit des officiers et élèves officiers. La publication, acceptée par l'EOGN en 1982, constitue un aide-mémoire qui sera distribué aux officiers-élèves.

Cela nous permet de mettre en place cet esprit de recherche pour améliorer, rassembler les techniques existantes. Il est dommage et dommageable que l'on fasse abstraction d'un certain nombre de choses appartenant au passé : Le *Manuel des exercices physiques spéciaux à l'usage de la Gendarmerie* qui date de l'entre-deux-guerres est un document fabuleux aujourd'hui oublié. À partir de notre *Cours de self-défense*, Kim et moi passons plus de six années à nous entraîner ensemble à la boxe et aux autres techniques de combat. Il intègre le Groupe d'intervention de la Gendarmerie nationale (GIGN) dans les années 1985 : nous continuons à nous investir dans cette recherche, principalement pour cette prestigieuse unité.

Pendant six ans, nous allons faire des recherches chaque fois que nous avons un moment à nous. Ce qui ne plaît pas forcément à mon épouse Mireille. Si j'ai réussi dans ce domaine-là, c'est en très large partie grâce à sa très grande patience et à son soutien : sans elle, j'aurais eu les plus grosses peines à parvenir à faire ce que j'ai réalisé. C'est un hommage qu'il faut lui rendre ainsi qu'à mes filles Audrey et Julie qui ont pratiqué toutes les trois.

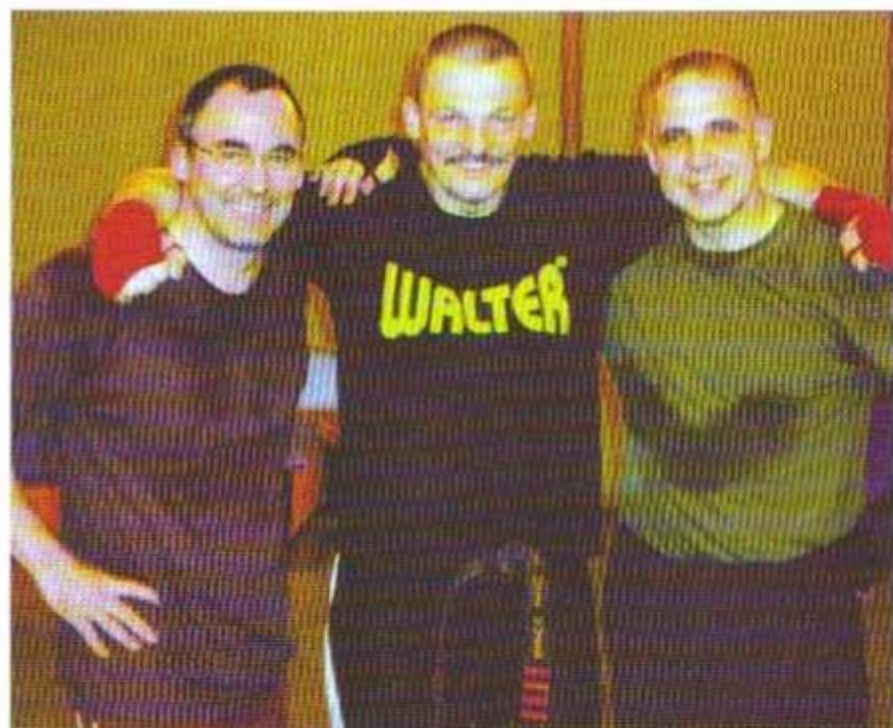
Nous proposons à la gendarmerie, le fruit de notre travail. Face à une prise de position qui diverge de ce que nous espérions, nous prenons une autre direction. J'ai le plaisir et l'honneur de donner un certain nombre de cours de self-défense et de combat rapproché au GIGN – dont il n'est pas la peine de rappeler l'élitisme mais surtout l'état d'esprit que j'y ai connu à cette époque-là. Après avoir supprimé et expurgé un certain nombre d'éléments pour des raisons de confidentialité, nous confions notre manuscrit à Dennys Ferrandot-Durfort, directeur des Éditions Chiron qui nous publie au début des années 1990. Il s'agit des trois tomes de *Techniques de combat au corps à corps* avec une préface du préfet Christian Prouteau, fondateur et ancien commandant du GIGN ; une caution et un hommage merveilleux pour nous. En fait, nous avons publié ces bouquins sans vouloir les publier initialement.

Mon parcours diffère ensuite de celui de Kim qui quitte la gendarmerie. Pour ma part, je reste dans « la maison » et continue à me perfectionner avec des experts :



■ Fred Perrin qui apparaît dans mon ouvrage *Techniques de combat au couteau* : il est un des Grands du couteau car il fabrique et utilise le couteau à la perfection. Un expert de A à Z dans ce domaine-là et, par surcroît, un excellent ami.

■ Pascal Boyard, champion d'Europe de kick-boxing et de Muay thaï et aussi du Nord Thaïlande, ce qui n'est quand même pas banal à l'époque, avec lequel je publie *La Boxe thaïlandaise et le Kick-boxing*.



■ Yves Le Mée (photo ci-contre). Yves Le Mée est vice champion du monde de full-contact, coauteur du livre *Stress et défense personnelle* dont les photographies sont faites par mon autre ami, Didier Pilon qui me fait le plaisir de m'accompagner lors de certains entraînements.

■ Pascal Lafleur, champion du monde professionnel en kick-boxing, le gendarme Yann Charles, 3<sup>e</sup> aux championnats du

monde de Sambo ou Antoine Deschamp, 5<sup>e</sup> dan d'aïkido...

D'autres m'auront permis une réflexion intellectuelle plus profonde, tels mes amis Rémy Poinot et Marc Moque. Claude Pélerin, 7<sup>e</sup> dan d'aïkido et directeur technique national actuel ou Michel Prouvèze, mon maître en iaïdo.

La liste est très longue. Que ceux que j'oublie me pardonnent. Ils sont dans mon cœur. Tous ces gens-là ont et continuent d'amener quelque chose à mon travail ; et c'est très modestement que j'ai publié un certain nombre d'ouvrages : à la fin de l'année 2006, il y aura sept ouvrages sur les arts martiaux et le combat au corps à corps, allant du combat conventionnel jusqu'à d'autres domaines comme le combat sous-aquatique pour lequel j'ai fait aussi une première mondiale en 2004 avec la publication du DVD *Scuba Fighting* chez Budo International en compagnie de mon ami espagnol Juan Antonio Rodrigues Coque, un expert en combat au corps à corps et un autre de mes grands amis.

Cet esprit de recherche continue de m'animer puisqu'un ouvrage sur les techniques de défenses et de combat aquatique sort cette année : ce sera encore une première mondiale. Mais ne vous méprenez pas ! Je ne cherche pas du tout la gloire : j'ai essayé d'être un pionnier à double titre pour ramener en mémoire des techniques qui avaient été oubliées, qui nous prouvent que nous n'inventons rien : nous reprenons et améliorons (selon le principe de « Déconstruction » si cher à mon ami le docteur Francis Delvert), ce que les anciens nous ont amené – il n'y a pas de génération



spontanée de combattants malgré les images rapportées par certains films. On mélange un peu tout et c'est vraiment dommage : un expert sur les tatamis ne sera pas forcément un expert dans la rue. La réciproque est également vraie... « Le bonheur est dans l'équilibre », disait Piage, et je crois que c'est ce qu'il faut rechercher.

**Entre le combat aquatique et le combat au couteau, l'on peut dire que vous avez vraiment fait un travail de pionnier !**



R. H. C. : Pour le combat aquatique, je le crois. En dehors de quelques techniques japonaises et pakistanaïses, c'était resté jusqu'alors très vague. Mon objectif a été de faire comprendre que la dimension aqueuse, dans laquelle on ne respire pas et l'on n'a pas de points d'appuis, est particulière mais très intéressante pour le combattant. Je continue de m'entraîner avec Roger Cadio, plusieurs fois champion du monde en apnée qui, aujourd'hui, âgé de plus de quatre-vingt-trois ans, continue le contrôle du souffle en res-

tant près de quatre minutes en immersion et la pratique de l'aïkido. Le combat et la défense aquatiques mériteraient d'être connus et pratiqués comme complément, parce qu'ils amènent beaucoup au combattant.

Quant au combat au couteau, je continue à le travailler très humblement. Le détonateur, pour le combat au couteau, ce fut mon ami Fred Perrin, que je considère comme un authentique guerrier, qui m'a amené à voir le combat au couteau non pas sur des attaques figées mais dans une suite d'attaques s'imprégnant notamment de techniques du *kali*, du *penchak silat* ou de l'*arnico lapunti* développé en Europe par mon ami Raoul Giannuzza au Luxembourg. Avec Fred et sa fameuse « griffe », qui reste ma préférence pour le combat subaquatique, ainsi que Fancis Delvert, nous créons en 1995 l'Académie du couteau et défense en situation (ACDS).

Pour moi, un couteau qui est arrêté est un couteau qui est inutile : c'est un élément qui doit bouger en permanence. Vous savez que les arts martiaux, c'est avant tout bouger. Je ne me considère pas comme un pionnier, mais comme un élève persévérant qui continue son apprentissage et se remet en question grâce à ceux qui peuvent l'éclairer sur ce chemin.

**Vous parliez tout à l'heure de missions à l'extérieur du territoire... Comment avez-vous pu continuer à vous entraîner malgré l'éloignement géographique et les contraintes professionnelles ?**

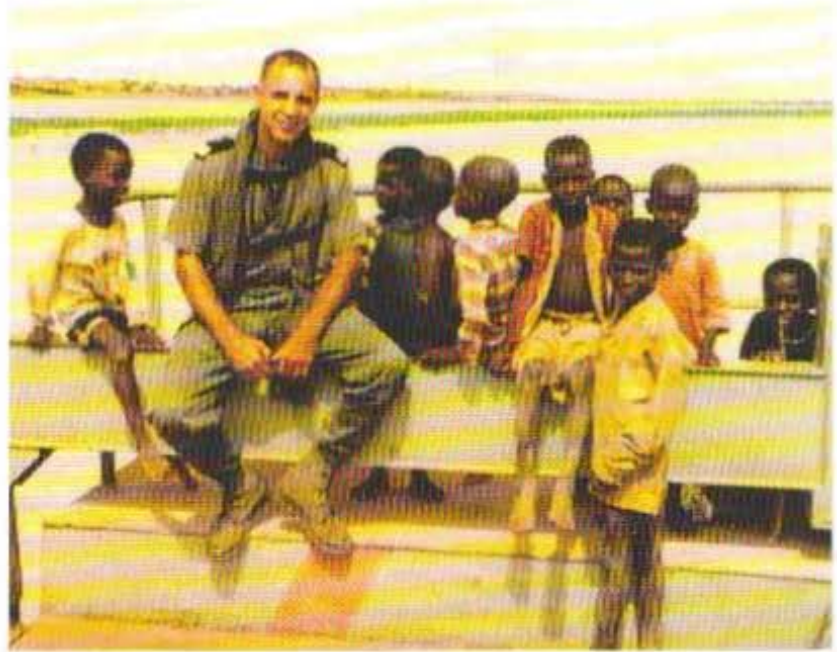
En fonction des missions que j'ai pu faire, certaines d'entre elles me permettaient d'avoir des contacts avec le civil. Au Liban, avec l'un de mes meilleurs amis, Daniel Le Goff, ancien nageur de combat de la Marine nationale et colonel de gendarme-



rie, il ne fut pas question de pratiquer mais de mettre en œuvre pour survivre comme le prouvera le « coût » de cette mission : nous partirons à 20 et reviendrons à 16 ; quatre de nos camarades seront assassinés à l'occasion de trois attaques différentes ! À Bamako, en revanche, j'ai pu pratiquer et enseigner les arts martiaux et les sports de combat. J'y ai formé 120 professeurs d'arts martiaux diplômés d'État en judo, aikido, karaté-do, kung-fu, boxe et self-défense avec le ministère de la Jeunesse et des Sports, alors que j'étais chef de projet pour la coopération militaire.

Les partages que j'ai pu avoir avec mes frères africains ont été très enrichissants et demeurent forts. Mon plus proche collaborateur et ami, le défunt maître Mohamed Sylla, qui nous a quittés trop tôt, m'a accompagné dans tous mes déplacements et enseignements sportifs, pris sur mon temps privé, à travers le Mali et jusqu'à Tombouctou !

Si je prends l'exemple de Sarajevo, j'ai là aussi pu développer et aider le garçon qui y enseigne actuellement l'aikido, Nihad Klincevic, qui a obtenu sa ceinture noire, 1<sup>er</sup> dan aikikai. Là encore, c'est la même chose : le soir, plutôt que de perdre mon temps lorsque j'avais un moment (je ne faisais pas un travail de fonctionnaire, je vous rassure !), je rejoignais ce jeune homme, et nous travaillions ensemble l'aikido, débordant parfois sur des techniques de self-défense ou d'aiki-jitsu pour le plaisir. C'était une façon de m'entraîner et de continuer à me maintenir en forme et à me perfectionner. Enseigner, c'est d'abord apprendre, mais avec plus de recul.



J'ai également rencontré le maître yougoslave Ljubomir Vracarevic, un grand combattant, créateur du style « *real aikido* » qui ne devrait pas se traduire par « réel aikido », mais plutôt « aikido pour une autre réalité », ainsi qu'un de ses meilleurs élèves Branko Brescanski, instructeur installé à Paris. Dans certains endroits, je travaillais de manière tout à fait personnelle. Si j'ai dû mettre parfois un peu en sourdine pour des raisons purement professionnelles, j'ai toujours maintenu le physique et le mental : le premier demande un minimum d'espace, tandis que le second demande du temps, une volonté de s'investir personnellement dans l'instant.

### **Quel est votre axe directeur pour organiser une séance d'instruction ?**

R. H. C. : Je dirais que c'est toujours par rapport à une finalité. Pour moi y a-t-il trois niveaux d'enseignement : l'enseignement associatif, pour les jeunes en clubs ; l'enseignement professionnel, pour les « policiers » au sens générique du terme ; et l'en-



seignement pour les militaires ? On peut déjà faire un constat : les objectifs vont être différents. Alors que c'est l'associatif qui mène les clubs, le niveau des professionnels de la police et de la gendarmerie s'inscrit dans un cadre légal : le but étant pour le policier ou le gendarme de neutraliser le délinquant pour le remettre au magistrat. Chez le militaire, c'est une troisième approche : l'objectif, c'est de se débarrasser de son adversaire, coûte que coûte pour accomplir sa mission. Neutraliser, c'est mettre hors d'état de nuire, voire tuer. Mon enseignement s'adapte en fonction des pratiquants ; ma formation et mon expérience me permettent aujourd'hui de faire la différence entre ces trois axes de travail. Mais le sérieux et la rigueur doivent rester un postulat de base dans les trois cas malgré tout. Il faut s'adapter.

Lorsque j'entraînais les unités spéciales militaires, françaises ou étrangères, j'avais cet axe de neutralisation de l'adversaire ou plutôt ennemi. Quand je donnais mes cours au profit des unités anti-terroristes (je ne parle pas que du GIGN ici mais d'autres comme de celle de la police et de la gendarmerie du Luxembourg), c'était plus dans cet esprit de neutraliser le malfaiteur de façon à le remettre en bon état à la justice.

### **Apprendre à des élèves des techniques, cela semble une chose possible. Mais comment parvenir à « muscler » l'esprit ?**

R. H. C. : C'est plus qu'un entraînement, c'est une véritable éducation, un état d'esprit. Les exercices permettent de renforcer le mental de tout pratiquant s'il s'en donne la peine. Naturellement, les moyens ne sont pas identiques ; les possibilités des gens sont différentes. Vous n'allez pas entraîner les gens du GIGN de la même manière que les personnels d'une brigade. Donc, il y a une adaptation, suivant la motivation des gens rencontrés et leurs possibilités et les objectifs à atteindre.

### **Que pensez du côté aseptisé des nouvelles techniques de combat rapproché d'aujourd'hui ? On est passé des techniques de close-combat de la seconde guerre mondiale à des techniques de « manipulation douloureuses » en vue de faire du maintien de l'ordre ?**

R. H. C. : Les évolutions se font à travers les circonstances. Quand on a affaire à des situations de guerre, il est évident que l'on va se pencher un peu plus sur des techniques efficaces avec moins de temps ; les gens eux-mêmes vont être motivés pour apprendre beaucoup plus et plus rapidement, de façon à rester en vie. Lorsque l'on est dans une société aseptisée – puisque vous utilisez le terme –, où l'on vit tranquillement, où la sécurité, la sûreté, sont largement en place, où les gens vont au cinéma, au théâtre ou faire leurs courses sans trop de problèmes, on est beaucoup moins enclin à faire des efforts.

Ce sont les circonstances qui président en fait à ces évolutions, qu'elles soient positives ou négatives. On le voit à travers l'histoire : il suffit que les choses aillent un peu mal pour qu'on utilise tout de suite des gens qui n'étaient pas forcément aptes physiquement à être militaire en période de paix !



Il y a aussi des choix déontologiques, des choix politiques : on décidera de ne plus pratiquer telle forme de combat ou tel type de technique ou d'entraînement pour des raisons de circonstance, de raisons et de motivations du moment. Mais on peut toujours modifier quand il y a besoin... comme en témoigne l'Histoire.

**Comment, malgré tout, ne pas tomber dans certaines dérives paranoïaques sécuritaires ?**

R. H. C. : Le sentiment d'insécurité tout comme le sentiment d'impunité peuvent faire de grands dégâts. Combien de personnes dans le métro ou ailleurs regardent ce qui se passe alentour, observent simplement qui est autour d'eux ? Les gens sont – ça n'est pas une critique, c'est un constat – dans leur bulle. Ce qu'il faut savoir, c'est que les bulles, ça se crève, et pas forcément par des gens qui sont gentils ! La vigilance semble être le meilleur état d'esprit pour éviter ce type de dérive. Il faut se remettre en question et savoir se bousculer, il faut savoir se dire : « je fais, même si je n'ai pas envie ! ».



**Est-ce que vous pensez que l'entraînement au combat corps à corps permette justement de mieux vivre ensemble ?**

R. H. C. : Si l'on s'entraîne de manière rigoureuse, c'est que l'on se respecte ; si l'on se respecte, on respectera beaucoup plus les autres. Si l'on ne se respecte pas soi-même, cela sera beaucoup plus difficile de respecter les autres. Si vous êtes rigoureux dans votre attitude et votre comportement vis-à-vis des autres, les autres vous respecteront également. Il faut être respectable et respectueux pour être respecté. Il y a une sorte de remise en question, involontaire, indirecte : « Tiens, il n'est pas comme les autres ! ». Et en fait, être « pas comme les autres » ne veut pas dire mépriser les autres ; c'est d'abord être soi-même.

Si l'on veut apporter aux autres quelque chose, il faut d'abord se l'apporter à soi : « Charité bien ordonnée commence par soi-même », dit l'adage. Mais c'est positif lorsque l'on dit ça : si je vais passer une heure à courir, à nager ou à m'entraîner sur un tatami, eh bien je serai beaucoup plus à même d'aider quelqu'un d'autre dans le même créneau ! Il sera plus facile de donner l'exemple.

La rigueur, c'est aussi l'exemple. Aujourd'hui, ne manque-t-on pas d'exemples, donc de rigueur quelque part ? Les jeunes cherchent des exemples. Et si vous voulez être un exemple (pas forcément en voulant être l'exemple, ce n'est pas le but, c'est n'est qu'un moyen) pour les autres, il faut l'être pour soi-même. Alors là aussi, c'est un travail personnel.



## Concernant la notion d'exemplarité, comment définir le bon instructeur ?

R. H. C. : Pour être un bon un bon instructeur, il faut avoir été un bon élève et le demeurer. Si l'on n'a jamais été élève, on sera difficilement un bon instructeur : on se trompe soi-même, on se dupe avec le risque et la responsabilité de tromper les autres. Il faut être un élève. Et être un élève, c'est quoi ? C'est écouter le professeur ; c'est écouter celui qui nous regarde ; c'est aussi, parfois, écouter ceux qui n'ont pas la possibilité de faire ce que l'on fait, mais qui sont épris de ce que nous faisons.

Combien de rencontres m'ont permis d'avancer sur des éléments qui sont devenus des points importants, capitaux ? ! Si j'ai pu avancer, c'est aussi grâce à des gens qui ont su m'écouter et surtout m'entendre ; des gens qui m'ont accordé du temps. Vous savez qu'aujourd'hui, on donne plus d'argent aux enfants que du temps, et c'est une grave erreur. Il faut donner du temps aux enfants.

Si j'ai pu faire la carrière que j'ai faite, c'est parce que j'ai d'abord fait un métier, et en faisant mon métier, j'ai fait une belle carrière. Je me rappelle d'un gradé lorsque j'étais deuxième classe, l'adjudant Pécastaing, qui m'a remis sur les rails, car je n'étais pas tout à fait parti dans le bon axe : quand on est jeune, on se prend un peu pour ce que l'on n'est pas. C'est fondamental d'être soi-même ; c'est se respecter et respecter les autres. Ce gradé est à l'origine de mon succès puisqu'il a su prendre le temps pour moi. Avoir la vigueur, le courage et la franchise de dire : « Ça, c'est bien. Ça, c'est pas bien ! ». J'ai pu le remercier par la suite.

L'adjudant José Martinez, mon premier commandant de brigade, m'a aussi aidé dans mes premiers pas dans les enquêtes judiciaires et la lutte contre la criminalité sur la Côte d'Azur. Ou encore un de mes bons amis, l'adjudant Marcel Boude, ancien commando parachutiste du 1<sup>er</sup> RPIMa et ancien légionnaire, qui à travers les sauts en parachute m'a amené une autre dimension du soldat, de l'homme. L'adaptation de la courbe de Gauss aux arts martiaux que j'ai créée dans mon ouvrage sur le combat au couteau est tout à fait claire : on commence avec rien ; à un moment, en sommet de courbe, on a vu toutes les techniques de base.

Après cela, on va « redescendre » pour les optimiser en utilisant moins de techniques pour devenir de plus en plus efficace. Puisque les techniques n'ont en fait été qu'un moyen, et non pas un but, pour évoluer. Puisque l'art, la peinture et la calligraphie au Japon, par exemple, font partie des arts martiaux. Nos chevaliers n'étaient pas que des brutes épaisses qui tapaient : il y avait des gens qui faisaient de la musique, qui écrivaient... et parvenaient à s'exprimer.

L'art martial est une façon de s'exprimer. La gestuelle à travers certains exercices de tai chi chuan, par exemple, ou de katas, nous permet de nous épanouir, de rechercher autre chose, une autre dimension ; qui est une dimension personnelle : les sensations, c'est vous qui les avez et les ressentez ; ce ne sont pas les autres. Et la



respiration et le contrôle du souffle jouent un rôle capital dans cette acquisition du faire, du savoir faire et de l'être et savoir être. Donc c'est à nous, à partir de ces sensations, de développer nos propres sens.

**Qu'est ce qui fait, selon vous, la grandeur de l'homme d'arme ? On parle souvent du côté « bête et discipliné » du militaire, mais il y a certaines valeurs dont on ne parle pas souvent comme la solidarité.**



R. H. C. : C'est tout à fait juste. Ce qui est intéressant au niveau de la solidarité, comme je l'ai écrit il n'y a pas longtemps avec un peu de cynisme – je ne le cache pas –, c'est celle des autres ! Nous ne sommes pas à une époque de guerre mais à une époque encore plus grave selon ma propre perception : l'ennemi peut surgir de partout car le terrorisme peut frapper à n'importe quel moment. Donc c'est une forme de guerre. Pour illustrer un peu votre question, je prends l'exemple du couteau.

Certains critiquent le militaire qui se sert d'un couteau pour s'entraîner à la défense de son pays tout en mangeant leur viande et en utilisant sans en

prendre conscience leur propre couteau. Ces gens-là n'ont pas compris que le couteau, par lui-même, n'est pas dangereux, c'est celui qui est derrière qui est dangereux. Ceci reste valable pour toute arme d'ailleurs. Il faut donc former les individus. Il faut rechercher ce mariage entre ce qui a été et ce qui est aujourd'hui.

Pour nous, ce sont le combat au corps à corps, le close-combat ; pour d'autres, ça sera autre chose : le judo c'est Kano Jigoro ; l'aïkido, c'est Ueshiba Morihei ; le karaté-do, c'est Funakoshi Gishin. Et ceux qui se sont côtoyés se respectaient. On revient vers des gens qui ont laissé quelque chose et qui apportaient autre chose différemment... Donc on a une démarche vers le passé, vers un héritage que l'on veut embrasser, d'abord parce qu'on le respecte et puis aussi parce que l'on veut le découvrir, voire le redécouvrir dans une recherche quotidienne. Pour moi, c'est positif parce que tout cela nous amène à nous respecter soi-même. Celui qui va s'éduquer avec le couteau respecte celui qui est en face, parce qu'il va agir de manière à lui permettre de se défendre au cas où il se trouverait dans une situation conflictuelle d'agression. Ce compagnon d'arme lui permettra de s'entraîner et de s'améliorer.

L'arme, par elle-même, que ce soit l'arme à feu ou l'arme blanche, n'est pas structurellement dangereuse, mais elle peut le devenir de façon conjoncturelle : c'est celui qui est derrière qui est dangereux. C'est lui qu'il faut éduquer ou calmer... en lui fai-



sant comprendre que cela peut être préjudiciable pour les autres mais aussi pour lui-même... On peut éduquer les gens à travers cela : le policier, le gendarme, agira en état de légitime défense, le civil agira en état de légitime défense. Il y a un respect qui doit être maintenu.

Vous êtes dans la rue et êtes agressé par quelqu'un qui veut votre portefeuille ; vous lui passez une technique et le laissez par terre, dans le sens où il se retrouve sur les fesses, et vous le quittez sans le perdre de vue... Tandis que vous vous éloignez, le garçon va se dire : « Qu'est ce qui m'arrive ? » ; dans le cas présent, vous n'avez pas gagné, mais vous n'avez pas perdu non plus. En fait, vous avez gagné de ne pas perdre ! Donc, comme je l'ai écrit, « l'important ce n'est pas de gagner, mais de ne pas perdre ». C'est une autre démarche. Car on ne va pas s'acharner sur les gens. On ne doit jamais s'acharner ! Du moment qu'une personne est neutralisée, on ne s'acharne pas ! On en revient à une question de respect mutuel que l'on perd de vue.



### **Quelle position adopter par rapport aux dispositions de la légitime défense ?**

R. H. C. : Au niveau de l'esprit, effectivement, celui qui respecte les termes du Code pénal sera en légitime défense. Dans la pratique, rester dans un cadre de légitime défense sera beaucoup plus difficile... Le droit vit grâce à la jurisprudence : c'est le juge qui va déterminer si cette personne a agi ou réagi en état de légitime défense ou pas, à travers les éléments rapportés par l'enquête. D'où l'importance de l'enquête, quelle qu'elle soit. Le droit est une chose qui n'est pas figée, contrairement à ce que l'on pourrait croire, et la jurisprudence permet de l'aménager en fonction des situations et des circonstances : vous avez la légitime défense des personnes, vous avez la légitime défense des biens...

Qu'on le veuille ou non, nous avons tous un comportement territorial. Quand on est chez soi, on n'a pas la même façon de voir que lorsque l'on est dans la rue. C'est au magistrat qu'il appartient de déterminer si la réaction a été ou non proportionnelle à l'attaque, en fonction des termes même de la légitime défense. La « légitime défense » doit s'inscrire systématiquement dans le cadre d'une défense légitime.



### **Comment tenir compte de ces principes de légitime défense dans le cas d'une agression ?**

R. H. C. : C'est une question très difficile ! Je vais paraître sans doute révolutionnaire, mais je crois qu'il faut d'abord penser à soi. Du moment que l'on pense à soi – mais dans le bon sens du terme – c'est-à-dire protéger son intégrité physique – je dirais même mieux pour protéger son intégrité physique – on sera beaucoup plus à même de réagir dans un cadre de légitime défense. C'est-à-dire que l'on ne va pas chercher à massacrer celui qui est en face, mais à se protéger soi-même. C'est un peu comme le pianiste qui va faire un récital : s'il joue pour les autres, il va « se planter » ; s'il joue pour lui, il se fera plaisir à lui, il se protégera quelque part, et il fera plaisir aux autres. C'est la même démarche au combat : si vous êtes agressé, il faut avoir le bon égoïsme, c'est-à-dire se protéger, se préserver. Le fait d'être agresseur nous place en dehors du cadre légal. Je ne sais pas si je suis clair dans ce que je dis. Disons que ce cadre-là, il faut le connaître.

Permettez-moi une analogie : lorsque je travaille les techniques de couteau à main nue, j' imagine un cadre, comme une petite fenêtre devant moi, de la largeur de mes épaules ; c'est dans ce cadre-là que je vais travailler. Je transpose cela maintenant avec le droit : je vais autant que faire se peut, tenter de rester dans ce cadre. Si jamais j'en sors pour une raison ou une autre, je prends le risque d'avoir à me justifier. Autrement dit, je serai conscient de ce que j'aurais fait. Mais cela est possible uniquement si vous connaissez le cadre, le droit ou en tout cas les dispositions de la légitime défense ; et si vous savez ce que vous êtes, qui vous êtes, vous aurez plus de chance de savoir comment être.

Je dis toujours avec un peu d'ironie mais beaucoup de sérieux que la course à pied fait partie des arts martiaux. Et dans certains cas, le fait de partir en courant, n'est pas une preuve de lâcheté mais d'intelligence. Voilà en quelques mots, comment j'interprète et vois cette situation le plus « légitimement » possible.

### **En vue d'optimiser l'instruction, on est obligé de tenir compte du cadre légal. Comment dispenser ces notions de droits sans restreindre le panel des techniques ?**

R. H. C. : Je pense qu'il faut d'abord s'orienter vers un développement physique. Parce que les gens qui viennent pour étudier un sport de combat ou un art martial viennent d'abord, et avant tout, pour découvrir et apprendre quelque chose. Mais rien ne vous empêche de prendre des cas concrets et de faire apparaître les éléments principaux de la légitime défense : Savoir qu'une condition relative à l'attaque, l'acte de l'agression doit être dirigé, c'est-à-dire menaçant, actuel et injuste ; et que les conditions relatives à la défense nécessitent un acte de défense nécessaire, simultané et proportionnel.



Vous pouvez très bien vous amuser – si tant est que l'on s'amuse – à placer vos gens en situation pour leur demander d'adopter un type de défense pour réagir à bon escient. À travers ce genre d'exercice, vous pouvez voir si la personne est bien dans ce cadre. Rien n'empêche d'avoir un petit mot de temps en temps, pendant le retour au calme ou en dehors du cours, sur la légitime défense ou d'afficher les articles concernés ainsi que je l'évoque dans certains de mes ouvrages. À mon avis, ce n'est pas un problème. C'est une solution !

**Vous êtes officier supérieur de la gendarmerie, docteur en droit, professeur de combat rapproché. Comment pourrait-on qualifier votre cursus, si ce n'est en employant les qualificatifs de riche et d'exceptionnel ?**

R. H. C. : Très modestement : c'est un cursus qui a évolué par rapport à une curiosité personnelle... avant tout autre chose. Je pense être curieux, dans le bon sens du terme. Mais aussi par rapport à une motivation d'apprendre toujours un peu plus ; peut-être une ambition plus personnelle de pouvoir faire face à plusieurs directions comme je l'ai eu pour modèle avec mon père : être à la fois quelqu'un qui puisse être à l'aise dans le domaine intellectuel, dans le domaine physique et dans le domaine des arts. Ce triptyque que j'ai essayé d'embrasser autant que faire se peut m'a amené à poursuivre des études de droits, à faire des études de sciences, à écrire, à lire, à discuter, à découvrir, à donner des conférences, des cours, etc.

Mais j'ai poussé l'ambition d'une façon un peu plus personnelle dans quatre dimensions : sous-marine, marine, terrestre et aérienne... Que ça soit à travers la plongée sous-marine, le combat sous-marin, des activités nautiques de sauvetage, de pilote de bateau, toutes les possibilités que nous offre le terrestre, et également l'aérien puisque tout en étant pilote d'hélicoptère professionnel, pilote avion, j'ai fait de la chute libre et du parachutisme aux niveaux civil et militaire en France comme à l'étranger ; ce qui m'a amené à rencontrer d'autres personnes avec tout ce que cela apporte au niveau humain. Je me trouve un petit peu dans la logique d'une boule de neige qui roule et qui grandit. C'est plus une curiosité et un besoin de répondre à

cette curiosité que tout autre chose.

C'est avec le même état d'esprit que j'achète un ouvrage ou un CD réalisé par un camarade ou un « subordonné » afin de l'honorer en découvrant et apprenant quelque chose de lui. Mais le temps passe vite et je souhaite désormais faire le maximum pour devenir le professeur préféré de mes petits-enfants, dont ma petite Agathe, qui vient d'avoir trois ans et qui a déjà fait ses premiers pas sur les tatamis. Et l'aventure recommence et continue !





# LA SOCIÉTÉ CIVILE ET LE CLOSE-COMBAT

## LE COMBAT AU COUTEAU

par **Fred Perrin**, directeur technique de l'Académie du couteau  
et défense en situation (ACDS)  
(propos recueillis le 30 mars 2006)

### **Apprendre à se servir du couteau pour savoir s'en défendre**

En l'honneur à l'âge d'or du close-combat, pendant la Seconde Guerre mondiale, le combat au couteau a été progressivement délaissé pendant la deuxième moitié du XX<sup>e</sup> siècle par la doctrine officielle. Et c'est à un civil, Fred Perrin, que l'on doit sa réapparition. Depuis bientôt quinze ans, ce coutelier reconnu a redonné ces lettres de noblesse à l'arme blanche. Son expérience du terrain a servi non seulement à sensibiliser les civils à cette question délicate de l'agression au couteau mais encore à rafraîchir la mémoire des militaires sur les possibilités innombrables de ces « petites ferrailles affûtées ».



### **Le couteau, vecteur d'égalité en combat**

Il est difficile de se voiler la face : je mesure 1,88 m, pèse 90 kg et possède une allonge de héron : mes bras et mes jambes sont très longs. Mais je crois ce n'est pas le cas de tout le monde : j'ai des élèves qui mesure 1,50 m pour un poids de 45 kg ! Ce qui marche pour moi, en termes de techniques de boxe pied-poing, ou de clefs de bras, ne va pas du tout marcher pour eux. Dans un affrontement, le seul moment où nous sommes tous égaux, c'est soit lorsqu'on fait parler la poudre – mais on rentre ici dans le domaine des armes à feu –, soit lorsqu'il y a des petites ferrailles affûtées... Et là, quelle que soit la puissance musculaire de votre adversaire, ou encore sa technique, un coup de lame (de pointe ou de taille) produit toujours les mêmes effets : on perd du sang et on a mal. Plus ou moins vite, mais c'est une certitude.

### **« Une arme qui ne tombe jamais en panne »**

Le couteau, au plan culturel, fait référence à l'esprit des forces spéciales, comme les unités commandos ou les corps francs de la Seconde Guerre mondiale, voire



même avant, aux « nettoyeurs de tranchées ». Tous ces gens savaient l'utiliser. Pourquoi ? Parce que dès que l'on se retrouve dans un endroit confiné, dans une situation de lutte corps à corps, le couteau marche toujours : il ne nécessite aucune munition ni un entretien particulier, il ne tombe jamais en panne et ne coûte pas cher. C'est la raison pour laquelle le couteau m'a toujours intéressé. J'ai toujours aimé cet objet en particulier et les armes d'une manière plus générale. Au demeurant, mon métier est de les fabriquer : cela aurait été dommage de ne pas se spécialiser là-dedans.

### **Connaître les managements du couteau**

Dans le cadre militaire, le couteau permet d'enseigner très rapidement des techniques dont les résultats sont certains et rendent les soldats capables de se dégager d'un grand nombre de situations délicates. Mais aujourd'hui, dans le cadre de la société civile, avoir à faire face à une arme blanche au cours d'une agression, c'est une situation possible ! Pour défendre une attaque à l'arme blanche, il importe avant tout de savoir s'en servir. Alors le problème est que l'on ne peut pas enseigner cela à tout le monde : pour un citoyen, le couteau est la dernière arme à utiliser dans une situation où se pose la question de légitime défense. C'est pourquoi, dans mes cours, je préconise toujours d'utiliser au préalable d'autres solutions comme des techniques de self-défense.

Cependant, même si *a priori* le couteau n'est pas une arme de self-défense mais une arme de combat, il n'en reste pas moins vrai qu'il importe d'en connaître les principaux managements. En d'autres termes, peut-être plus clairs : pour se défendre contre un couteau, ne pas savoir l'utiliser, c'est aller à la catastrophe !

### **Comment « frapper fort »**

Cela fait un peu plus de dix ans que j'enseigne des techniques de self-défense. Et pour moi, l'enseignement de la self-défense passe d'abord par un état d'esprit : réussir à convaincre les gens que, pour défendre leur propre personne, il va leur falloir utiliser des techniques qui risquent de porter un préjudice physique et moral à l'individu qui se trouve en face, l'agresseur. C'est-à-dire, leur faire comprendre que l'on ne peut pas se défendre sans faire recours, tôt ou tard, à la violence.

Au plan technique, la première chose que je leur inculque, c'est la non-acceptation du conflit : se sauver quand c'est possible. Si cela est impossible, je leur recommande d'essayer d'entamer le dialogue : on peut difficilement communiquer avec quelqu'un qui n'a pas envie d'écouter... Si la communication s'avère impossible, on tente alors d'impressionner l'individu en lui montrant sa détermination et en lui expliquant notamment « qu'on a envie de lui faire mal ». Et si tout cela reste sans effet, on est contraint de recourir à une méthode dont le nom est très technique : frapper fort !



### Les quatre règles de la self-défense

Par « frapper fort », je veux dire mettre en œuvre des procédés simples : minimiser le nombre de techniques pour permettre une grande répétitivité et acquérir ainsi vitesse et timing. Car le plus important est de toucher les cibles vitales sinon sensibles. Dans l'esprit du combat corps à corps, j'ai développé avec mes collaborateurs, Raymond H. A. Carter et Philippe Perrotti, quatre règles que l'on doit garder en tête pour mener à bien un combat :

- V pour « vision » : masquer sa vue et protéger la nôtre ;
- R pour « respiration » : détruire la sienne et conserver la nôtre ;
- M pour « mobilité » : empêcher ses déplacements et garder une grande mobilité ;
- MA pour « main armée » : s'occuper de la main armée de l'adversaire, ou tout au moins, du danger le plus proche.

### Travailler en situation

L'enseignement des techniques de combat rapproché a connu une dérive sportive à partir des années 70 : les arts martiaux ont été diffusés de manière importante dans la société civile et certains ont mélangé leurs souvenirs de close-combat avec des techniques diverses dans le but d'organiser des assauts en règle, comme l'on peut trouver en boxe. Le problème est que le combat rapproché, ou la self-défense, n'est pas fait pour le ring, mais pour travailler en treillis, avec un sac, un brelage, une arme... Cela n'a rien à voir avec un *randori* que l'on peut faire en kimono !

Si l'on veut s'entraîner efficacement, il faut travailler les techniques en situation et dans un environnement stressant. Avec un principe élémentaire : le moins de techniques possible, répétées le plus souvent possible pour acquérir des réflexes. Car, sur le terrain, plus on a à sa disposition de techniques différentes et plus on hésite, plus on doute. Pour moi, on commence à voir le niveau réel d'un instructeur quand ce dernier est à même de monter quatre ou cinq techniques et de les utiliser dans n'importe quelle situation. Ce même homme sera capable de former des gens en très peu de temps.

### La meilleure arme : l'être humain

Que l'on parle de technique de close-combat ou de self-défense, il faut rappeler que la première arme que possède l'être humain, c'est son esprit, c'est ce qu'il a dans la tête. La deuxième arme, c'est ses yeux pour lui permettre de localiser le danger. Puis c'est grâce à ses cinq sens qu'il s'adapte et évolue. Dans un combat au corps à corps, ce sont chronologiquement la vision, l'ouïe, et le toucher qui sont sollicités. Les techniques à proprement parler, les prises, ne sont que des outils que l'on apporte dans cette formidable boîte à outil qu'est l'être humain.

La technique doit rester simple : facile à apprendre, facile à répéter... et applicable à tout type d'être humain. Dans les êtres humains, on inclut les femmes ! Pourquoi



cette précision ? Parce qu'il y a un pourcentage de plus en plus élevé de personnels féminins dans les institutions militaires. Une technique, si elle est efficace, doit marcher pour n'importe quel gabarit y compris pour une personne qui fait 1,60 m et pèse 45 kg. En combat, l'on ne rencontre pas que des hommes de 90 kg... et il faut à tout prix se méfier des stéréotypes qui peuvent cacher des surprises pour ne pas dire des dangers.



## LES FEMMES ET LE CLOSE-COMBAT

**par Katsumi**, actrice,  
membre d'honneur de la Fédération des clubs de close-combat  
(propos recueillis le 2 avril 2006)

### « La femme, une proie idéale »

Conçu par des militaires, développés dans un environnement d'hommes, l'apprentissage du close-combat peut-il aussi être bénéfique pour les femmes, dans un cadre civil ? L'actrice Katsumi, membre d'honneur de la Fédération des clubs de close-combat, donne son point de vue sur la question avec fermeté et conviction.

### À partir de quel moment, dans votre vie, avez-vous commencé la pratique des sports de combat ?

K. : C'est à l'âge de quinze ans que j'ai commencé à pratiquer le karaté shotokan. J'ai eu la chance d'avoir une très bonne école qui avait le niveau mondial en compétition de katas, et donc un excellent niveau technique. J'ai suivi des cours jusqu'à mes dix-huit ans et me suis arrêtée sans avoir achevé mon 1<sup>er</sup> dan.

### Quels sont, pour vous, les avantages du close-combat par rapport à d'autres arts martiaux ?

K. : Le close-combat a cette qualité de se concentrer sur le combat en situation réelle. Il est une préparation physique et mentale à l'agression. Il a une vision réaliste du combat de rue et n'a pas d'autre prétention que d'aider le pratiquant à survivre en cas de danger. Les arts martiaux traditionnels ont la noblesse des traditions et une certaine spiritualité, mais sont souvent trop idéalisés ou ne peuvent être efficaces qu'après de longues années d'expérience. Ils sont également devenus des « hobbies » en Occident et perdent souvent l'aspect martial pour ne valoriser que l'aspect technique et esthétique. Le close-combat ne cherche pas être séduisant mais efficace.

### Quelles sont les situations dans lesquelles vous vous êtes retrouvée qui nécessitaient selon vous la pratique (ou l'esprit) du close-combat ?

K. : J'ai déjà été agressée alors que j'étais seule dans la rue. J'avais alors mes acquis techniques en karaté, mais en aucun cas je n'avais été préparée mentalement. L'effet de surprise m'a choquée au point de me téтанiser. Les notions de respect et de contrôle de frappe m'avaient tellement été inculquées en cours de karaté que je n'ai su réagir. D'autre part, je n'avais pas eu assez d'enseignement pour le combat au sol. Or il se trouve que le close-combat aborde ces points dès les premiers cours.



**Est ce que les origines militaires du close-combat ne sont pas un obstacle pour les femmes qui souhaitent se former à cette discipline ?**

K. : Je ne pense pas, non. Quand on pense « militaire », on pense « discipline », et on en a tous besoins. Ce n'est pas par hasard si les « coaches » deviennent à la mode ; les gens ont besoin d'être pris en main. C'est donc sans aucun doute un atout. Le plus gros obstacle est à mon avis la mentalité française qui a une image péjorative de l'armée. Évidemment, les femmes qui veulent simplement se divertir, ou papoter entre copines, n'ont pas leur place dans ce genre de cours. Mais celles qui sont déterminées et veulent être plus indépendantes ont tout à y gagner.

**Pour quelles raisons pensez-vous que la pratique du close-combat est importante aujourd'hui pour les femmes ?**

K. : Une femme est une proie idéale : elle peut-être en talons, en jupe ; ce qui le handicape en cas d'attaque. Son sac à main est facile à voler, elle est moins lourde, moins forte, plus fragile... De plus, elle peut être non seulement victime de vol... mais aussi de viol ! Bref, elle a tout intérêt à ne compter que sur elle-même. Je crois que la nécessité pour une femme de se protéger a toujours été importante, et ce quelle que soit l'époque. Mais si aujourd'hui on lui met à disposition, avec le close-combat, les outils pour se défendre, il faut considérer que c'est une chance !



# ORIENTATIONS BIBLIOGRAPHIQUES

À l'heure où la publication de livres d'arts martiaux et de sports de combat connaît une surproduction, il semblerait bien laborieux d'en entreprendre une liste exhaustive. Au surplus, la multiplication d'ouvrages se limitant à cataloguer les techniques de combat rend d'autant plus difficile, pour ne pas dire inutile, la constitution d'une bibliographie cohérente. C'est pourquoi nous ne donnerons ici que les références d'œuvres – appartenant à la littérature générale ou spécialisée – susceptibles de donner au lecteur des orientations précises de recherche.

- Le lecteur pourra tout d'abord se référer aux ouvrages du Lieutenant-colonel Raymond H.A. Carter, et notamment à son encyclopédie en trois tomes écrite en collaboration avec M. Kim Oriol. À ce jour, ce livre reste incontestablement la référence pour tous les pratiquants d'arts martiaux et amateurs de combat rapproché :

Raymond H.A. Carter et Kim Oriol, *Techniques de Combat au Corps à Corps*, éditions Chiron, Paris, 1993.

- Pour une connaissance de l'histoire militaire, et notamment des faits d'arme des Anciens, le lecteur aura intérêt à se reporter aux études et travaux du Commandant Raymond Muelle. Auteur de plusieurs dizaines d'ouvrages, le Commandant Muelle continue de publier chaque année des monographies sur des sujets inédits comme le débarquement de Provence. Son dernier livre publié en date est :

Raymond Muelle et Fabienne Mercier-Bernadet, *Septembre 1944-février 1945. Ils ont libéré la Lorraine et L'Alsace*, L'esprit du livre éditions, Paris, 2005.



■ Enfin, la réflexion concernant la philosophie et le close-combat initié dans le présent volume pourra être poursuivie aux cours des lectures suivantes :

Arrien, *Manuel d'Épictète*, Garnier Flammarion, Paris, 1997.

P.Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Albin Michel, Paris, 2002.

Marc-Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Garnier Flammarion, Paris, 1992.

M.Onfray, *Contre-histoire de la philosophie*, Frémaux et Associés, Vincennes, 2003.

Sénèque, *Lettres à Lucilius*, Bouquins, Paris, 1993.

Bien sûr, ces recommandations resteraient incomplètes s'il n'était fait mention de deux sites Internet :

■ celui du ministère de la Défense où le lecteur trouvera tous les renseignements souhaités sur les modalités d'inscription pour devenir réserviste ou encore participer à une préparation militaire : **<http://www.defense.gouv.fr/>**

■ et celui de l'Institution des Invalides de la Légion Étrangère de Puylobier (Bouches du Rhône) dont la boutique en ligne constitue un excellent moyen de contribuer facilement à l'amélioration de la vie des anciens légionnaires : **<http://www.legion-boutique.com/>** (ou le site officiel de la Légion : **<http://www.legion-etrangere.com/>**).

## ORIENTATION PÉDAGOGIQUE

Le lecteur désireux de s'entraîner en groupe, au cours d'un entraînement dirigé, pourra rejoindre la Fédération des Clubs de Close-Combat, qui dispose d'un centre de formation principale à Paris ainsi que de clubs affiliés en région et à l'étranger.

Renseignements et inscriptions :

Tél. +33 (0)1 43 26 07 09

Email : **[contact@close-combat.org](mailto:contact@close-combat.org)**

Site Internet : **<http://www.close-combat.org/>** ou **[www.close-combat.fr](http://www.close-combat.fr)**

Pour toute question concernant les exercices exposés dans cet ouvrage, le Bureau Instruction de la Fédération se tient à la disposition du lecteur :

Pour prendre contact avec le Bureau Instruction (BI) : **[bi@close-combat.org](mailto:bi@close-combat.org)**

Pour prendre attache avec le Directeur du BI : **[osv@close-combat.org](mailto:osv@close-combat.org)**



# TABLE DES MATIÈRES

<b>PRÉFACE</b>	<b>9</b>
■ « À PROPOS DU CLOSE-COMBAT. SOUVENIRS QUI PASSENT » par le commandant Raymond Muelle	9
■ « LE MOT DU COLONEL », par le lieutenant-colonel Raymond H. A. Carter	11
<b>AVANT-PROPOS</b>	<b>15</b>
■ « LA LOI ET LE CLOSE-COMBAT » par Claude Bardon	15
<b>1<sup>re</sup> PARTIE</b>	
<b>INTRODUCTION À LA PRATIQUE DU CLOSE-COMBAT</b>	<b>17</b>
■ HISTOIRE DU CLOSE-COMBAT	19
■ LA FINALITÉ DU CLOSE-COMBAT	25
■ LA PÉDAGOGIE DU CLOSE-COMBAT	27
■ LA PSYCHOLOGIE DU CLOSE-COMBAT	32



## 2<sup>e</sup> PARTIE

# LES TECHNIQUES DE CLOSE-COMBAT 35

## AVERTISSEMENT 38

### ■ TRAITER UNE MENACE PHYSIQUE 40

#### 1. *TRAITER UNE MENACE « À PORTÉE »* 40

La Défense contre gardes (DCG) 41

Le téléphone 50

La ceinture latérale de nuque 57

Le chin-jab 65

L'étranglement japonais 73

#### 2. *TRAITER UNE MENACE « HORS DE PORTÉE »* 81

Les déplacements rustiques 81

Le bronco 89

Le plaquage moyen par les deux jambes 96

Le coup de pied sauté aux parties génitales 104

Le coup de poing sauté au plexus solaire 112

### ■ TRAITER UN DANGER PHYSIQUE 120

#### 1. *TRAITER UN DANGER VERTICAL* 120

La garde depuis le sol 121

La défense contre une attaque en cuillère avec un poignard 129

La défense contre une attaque diagonale avec une arme contondante par nature (la matraque) 136

La défense contre une attaque verticale avec une arme contondante par destination (la pierre) 145

La défense contre une arme contondante à longue amplitude (la bola de fortune) 154

#### 2. *TRAITER UN DANGER HORIZONTAL* 162

La défense contre la garde de jiu-jitsu brésilien 162



La défense contre l'étranglement « en triangle »	170
La défense contre la « guillotine » au sol	177
La défense contre la position montée « à cheval »	186
La défense contre la clef de cou au sol	195

## 3<sup>e</sup> PARTIE

# TÉMOIGNAGES ET DOCUMENTS 205

■ L'ARMÉE ET LE CLOSE-COMBAT, par Nicolas Descoqs	207
■ « LE LIEN ARMÉE-NATION », par le général Jean-Paul Michel, commandant le CNSD	210
■ « L'INSTRUCTION AU CLOSE-COMBAT (I) », par le 1 <sup>er</sup> Maître Marius	212
■ « L'INSTRUCTION AU CLOSE-COMBAT (II) », par le Sergent-chef Gazdik	214

## LE MENTAL ET LE CLOSE-COMBAT 216

■ « LE STRESS ET LE CLOSE-COMBAT », par l'adjudant Philippe Alibert	216
■ « L'ESPRIT DU CLOSE-COMBAT », par le capitaine Pierre Montagnon	219



<b>LES LETTRES ET LE CLOSE-COMBAT</b>	<b>222</b>
■ Les Lettres persanes de Montesquieu	223
■ « LA PHILOSOPHIE ET LE CLOSE-COMBAT », par Olivier Saint-Vincent	224
<b>LA GENDARMERIE ET LE CLOSE-COMBAT</b>	<b>227</b>
■ ENTRETIEN AVEC LE LIEUTENANT-COLONEL R. H. CARTER	227
<b>LA SOCIÉTÉ CIVILE ET LE CLOSE-COMBAT</b>	<b>241</b>
■ « LE COMBAT AU COUTEAU » : rencontre avec Fred Perrin	241
■ « LES FEMMES ET LE CLOSE-COMBAT » : rencontre avec Katsumi	245
<b>ORIENTATIONS BIBLIOGRAPHIQUES</b>	<b>247</b>



**D**iffusé au cours de la Seconde Guerre mondiale par les Anglo-Saxons, le close-combat a vu le jour au début du siècle dernier grâce aux recherches d'un officier de l'Armée française, ancien élève de l'École polytechnique, le commandant d'artillerie Ferrus. Associé à une époque difficile, il disparaît presque aussi rapidement qu'il était apparu, dès la fin des années 1940. Pourtant, à l'Ouest comme à l'Est, il servira par la suite de principale source d'inspiration pour élaborer les doctrines militaires de combat à main nue. Réapparu aujourd'hui dans la société civile, adapté à temps de paix et aux principes de la légitime défense, il conserve néanmoins son éternelle jeunesse : un esprit fait de rusticité, d'audace, et de ruse.

**Le Close-combat, Entraînements et Techniques** est un précédent dans le monde de l'édition en France : il s'agit, en effet, du premier livre jamais publié sur la question du close-combat en plus d'un siècle d'existence. Vous y trouverez des renseignements d'ordre historique mais aussi la méthode pédagogique révolutionnaire de l'entraînement personnalisé en milieu isolé, qui vous permettra de vous exercer tout seul, tant au plan physique que mental, à une situation de conflit physique. Les techniques proposées sont démontrées selon les traditions de l'instruction militaire, en trois étapes, et présentées sous forme d'applications opérationnelles qui tiennent compte des difficultés et des contraintes inhérentes aux chocs de la lutte corps à corps.

Écrit par les jumeaux Saint-Vincent, responsables du Bureau Instruction de la Fédération des clubs de close-combat depuis l'année 2001, ce livre s'adresse aussi bien aux civils désireux de connaître l'histoire et la méthode du close-combat qu'aux militaires soucieux de s'entraîner en dehors du cadre régimentaire.

ISBN : 979-2-7027-1153-8



CLOBAT