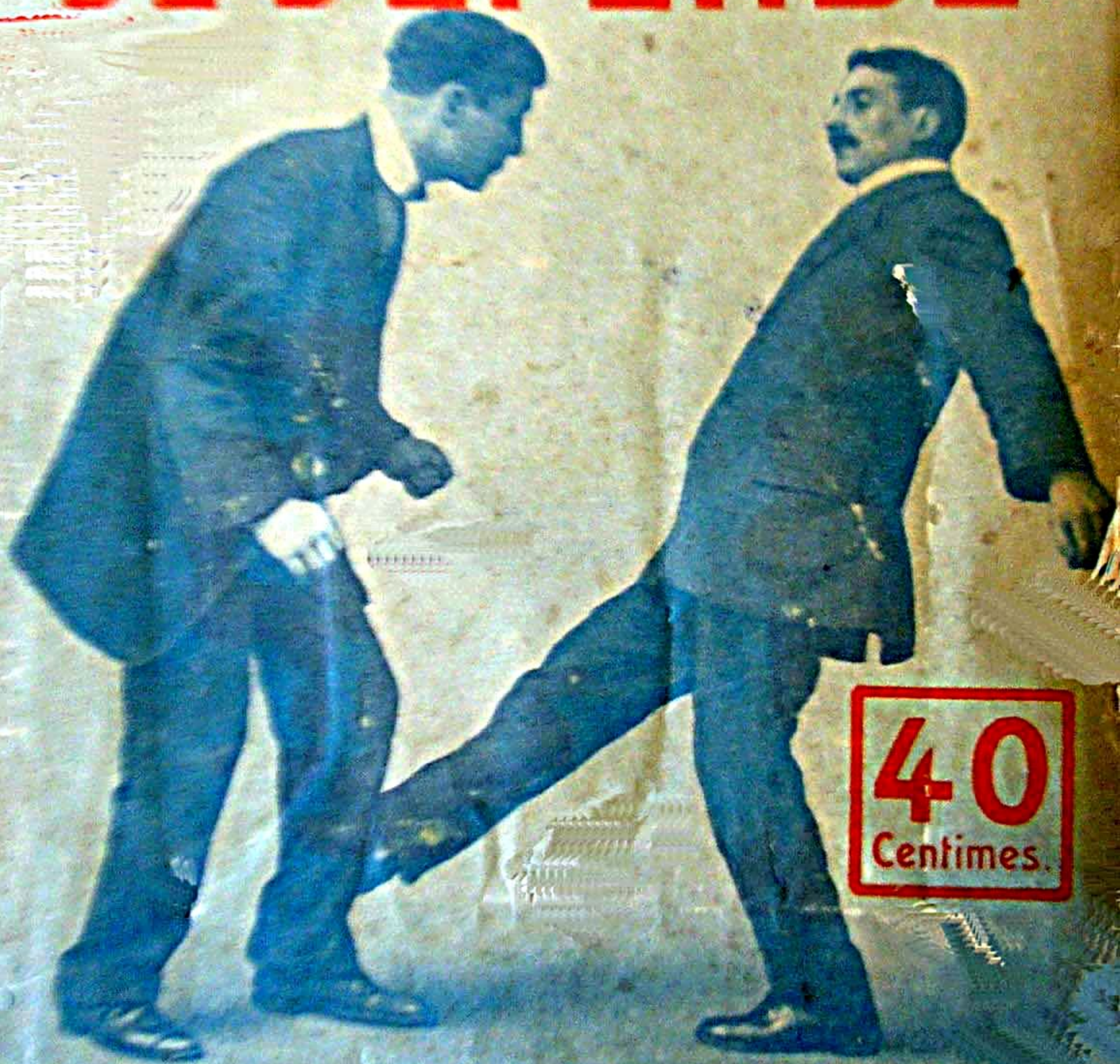


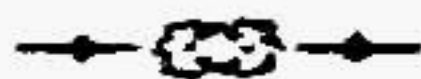
LES SPORTS POUR TOUS
**LES SPORTS
DE DÉFENSE**



40
Centimes.

PAR **E. MAITROT**

LES SPORTS POUR TOUS

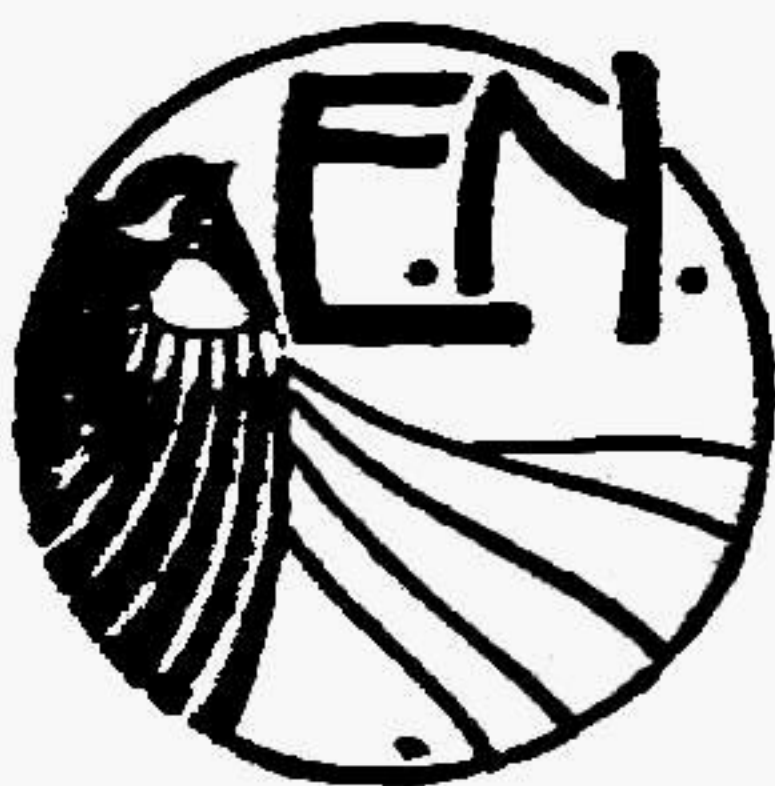


Les Sports de défense

PAR

E. MAITROT

Préface de Ed. PONTIÉ



andriy
AGL
galabunda

ÉDITIONS NILSSON

7 rue de Lille. Paris

LES SPORTS DE DÉFENSE

PRÉFACE

Savez-vous ce que c'est que le „self defence” ? La défense de soi-même par ses propres moyens. Dans sa concision toute sportive, le terme anglais est presque intraduisible, et pourtant il exprime le plus grand des biens, celui d'être partout capable de se faire respecter et d'aller paisiblement avec l'assurance, en connaissant cet art, de triompher des plus déloyales attaques.

Il est utile, nécessaire même, de savoir dans la rue, sur une route, au coin d'un bois, se débarrasser de tout adversaire. On parle beaucoup et souvent des moyens de „self defence” ; mais on les complique inutilement.

Chacun vante ses procédés : voici la boxe anglaise, dit l'un ; non, monsieur, répond l'autre, c'est la boxe française ! — et, pour un peu, il vous donnerait des coups de pied dans les gencives pour l'affirmer. — Erreur, répond un troisième, c'est le jiu-jitsu !

Si la boxe et la savate conseillent de frapper vite, en devançant l'attaque, le jiu-jitsu profite, au contraire, de l'élan de l'assaillant ; il abonde pour ainsi dire dans son sens et l'incite à se casser quelque chose dans son attaque même.

J'ai connu un commissaire de police qui procédait pareillement avec les fous. Quand on lui en amenait un et que ce dernier lui disait : „Je suis le président de la République il lui répondait : «Comment donc, on va vous conduire à l'Elysée!» Et on le transportait incontinent à l'infirmerie du Dépôt.

En jiu-jitsu, c'est la même chose. On sait que, lors de son passage à Paris, le

japonais Miyaki était terrible une fois couché sur le dos. Un apache manifeste-t-il l'intention de vous terrasser ; c'est bien simple, direz-vous si vous êtes un pratiquant du sport nippon, vous vous étalez tout seul de tout votre long sur la chaussée, il vous suit naturellement dans ce mouvement, et il n'en revient qu'avec son ossature entièrement fracturée.

L'exécution du mouvement est facile, c'est seulement très ennuyeux lorsqu'il pleut et qu'on a un pardessus neuf !

Pour moi, je préfère savoir, par exemple, placer un coup de poing très vite, et me rappeler ensuite que je courais comme un zèbre quand j'avais vingt ans !

EDOUARD PONTIÉ

LES SPORTS DE DÉFENSE.

Le „Self Defence” (défense par soi-même) constitue, à proprement parler, un sport qui procède de plusieurs autres mais qui comporte sa méthode particulière, sa tactique spéciale, ses règles propres.

Les Anglais ont appelé leur méthode de boxe *the noble art of the self defence*. Ce noble art est aujourd'hui une combinaison de la boxe anglaise, de la boxe française, de la lutte, du jiu-jitsu, de la canne; le tout bien amalgamé et agrémenté de certains mouvements qui ne sont classés dans aucun sport, comme le coup de tête (le moyen de défense le

plus dangereux... pour celui qui le reçoit.

On s'étonnera sans doute que nous ne classions pas le tir au revolver parmi les moyens de défense personnelle. C'est que l'usage du revolver ne constitue pas un moyen sûr et que souvent le souci de la défense ne va pas jusqu'au désir de la mort de l'adversaire.

Il faut pouvoir se défendre contre tous les adversaires que l'on trouve trop souvent dans la vie, depuis le Monsieur grincheux et même brutal jusqu'aux malfaiteurs cultivant les attaques nocturnes. Si dans le second cas — à notre époque les apaches ont abandonné le... chevaleresque qui jadis les rendaient presque intéressants — on peut ne pas hésiter à débarrasser la société en même temps que soi-même d'une unité dangereuse, il ne saurait en être de même quand il s'agit des suites d'une discussion de café ou de rue, quand il importe seulement de calmer par une réciproque

dépense de force un non moins réciproque excès de nervosité.

Et cette nervosité pourrait chez certaines personnes amener un geste trop prompt, surtout trop grave dans des conséquences dont elles porteraient le remord et les responsabilités pendant toute la vie.

Il ne suffit d'ailleurs pas de posséder et de porter sur soi un revolver pour être tranquille et penser qu'on peut sans crainte circuler dans des parages dangereux : il faut savoir s'en servir sinon on s'expose à manquer son but qui lui, si c'est un professionnel de l'attaque, se sera exercé, aura fait l'apprentissage de son odieux métier.

✱

✱

✱

Notre intention étant de traiter en détail des moyens naturels de défense nous

voulons donner tout de suite quelques renseignements à ceux de nos lecteurs qui se refuseraient à partager notre façon de juger l'efficacité du revolver.

Pour s'entraîner au revolver il ne faut pas tirer à la cible parce qu'on ne doit, dans le combat que chercher à toucher son adversaire et non à placer la balle surtout si le tir se fait dans la nuit. Pour ce faire il faudrait viser, et viser c'est perdre quelques secondes, mauvaise tactique dans une circonstance où le temps est de l'argent et aussi de la vie, sa vie à soi.

Le meilleur moyen de s'entraîner au tir de combat au revolver paraît être celui-ci que préconise M. J. Joseph-Renaud : On se place, yeux fermés dans un champ assez vaste et on y demeure revolver au poing pendant qu'un ami dispose à l'entour et à des distances variées une série de silhouettes en bois semblables à celles dont use l'armée

pour le tir de guerre. Au commandement le tireur ouvre les yeux, étend le bras et brûle toutes ses cartouches en le moins de temps possible ainsi qu'il le ferait s'il devait, au coin d'une rue, tirer „dans le tas”.

Les partisans du revolver arguent que le bruit des coups de feu attire du secours en même temps qu'il effraie ceux sur lesquels ils sont dirigés. Cela n'est pas tout à fait exact: un coup de feu attire l'attention et parfois quelque honnête citoyen, se dirige-t-il vers le lieu où il a été entendu mais la répétition du bruit modifie le plus souvent les courageuses intentions du début.

Les attaquants nocturnes, les seuls contre lesquels on peut admettre l'emploi du revolver, sont peu soucieux du bruit, aussi quand l'alarme a été donnée ne sont-ils plus tenus à la réserve et répondent-ils par les mêmes arguments. Pour peu qu'on ait devant soi trois ou quatre

énergumènes armés on a toutes chances de ne pas soutenir longtemps l'attaque surtout, si on a à sa disposition un revolver dont on ne s'est jamais servi et qui s'est rouillé dans la poche ou qui nécessite de violents efforts sur la gachette.

On ne peut guère espérer immobiliser un adversaire à chaque balle, ni même en mettre un seul hors de combat car à moins de toucher l'assaillant dans un endroit vital ou à un organe essentiel on excite plutôt sa rage et celle de ses compagnons qui, alors, se vengent ou vengent leurs amis sans merci.

✱

✱

✱

L'emploi de la matraque est plus recommandable; la matraque constituée par une lame de caoutchouc comme en

sont munis les policemen américains. Cette arme est légère, propre, facile à dissimuler et terriblement dangereuse.

Alors que l'homme qui tient un revolver peut recevoir sur le bras un coup qui lui fait lâcher son arme qu'un adversaire ramassera pour s'en servir lui-même, celui qui a, fixé à son poignet par une courroie de cuir, une matraque, ne craint pas d'être désarmé.

Il peut, quand il le juge utile, ouvrir la main pour saisir son adversaire et laisser pendre à son bras l'arme dont il reprendra usage à nouveau par un simple mouvement du poignet.

On peut avec la matraque frapper de taille et de revers, faire des moulinets et chaque fois sinon assommer un adversaire, du moins l'immobiliser pour un temps assez long qu'on peut mettre à profit en quittant le parage dangereux. Tandis qu'avec le revolver le but n'est que rarement atteint et le résultat désiré

encore plus rarement obtenu, avec la matraque on a la quasi-certitude de faire mouche à tout coup. Et on sait s'en servir sans s'être préalablement exercé.



La canne à épée, ainsi appelée parce que le plus souvent elle cache un simple poignard n'est pas, non plus, à recommander. Il faut d'abord avoir le temps de la tirer du fourreau ce qui demande de nombreuses secondes pour peu que la fermeture soit à ressort. On peut certes donner des coups très douloureux et gros de conséquence mais il en est de la canne à épée comme du revolver, les blessures qu'elle peut produire n'immobilisent un adversaire qu'autant qu'il a été touché dans une partie vitale sinon elles l'exaspèrent et le rendent sanguinaire alors qu'il ne l'était peut-être pas

Un autre inconvénient de la canne à épée, c'est qu'elle immobilise entièrement une main et qu'on ne peut en regagner la liberté qu'en abandonnant son arme qu'un autre des combattants ramassera pour s'en servir lui-même. Il n'est pas invraisemblable d'admettre que pris par derrière, on ne peut se servir efficacement de ce poignard dont la lame est généralement fine et régulière.



La canne est une bonne arme si elle est lourde ou si elle est plombée, mais elle est encombrante, donc difficile à dissimuler. Son maniement est moins aisé que celui de la matraque moins lourde, moins longue, plus flexible donc moins sujette à une rupture qui laisserait le porteur ~~dés~~ désemparé.

Il ne faut ~~rien~~ rien attendre d'une canne

simple, on le voit par les assauts de canne où les adversaires échangent des coups terribles sans autre résultat que de briser de nombreux bâtons.

*

*

*

La vraie méthode de défense dans la rue, le vrai sport de défense, c'est la boxe. La boxe complétée par certaines prises de lutte et aussi quelques coups de jiu-jitsu.

Par ce mot boxe il ne faut entendre ni la boxe française ni la boxe anglaise mais un composé des deux méthodes dans ce qu'elles ont de meilleur.

Dans le combat de rue les coups de boxe anglaise se donnent avec la main ouverte, c'est-à-dire que c'est la paume qui doit frapper. Ainsi on évite les bris de phalange, et les foulures qui se produiraient infailliblement si on combat-

taut à main nue comme au combat avec gants.

L'usage des gants dans les salles de boxe n'a d'autre but que d'amortir les chocs reçus mais aussi, et surtout les chocs donnés. Les boxeurs professionnels portent en combat, des gants légers qui protègent leurs doigts, et encore cette protection est-elle jugée si insuffisante que tous s'entourent de bandes de toile la région métacarpienne.

On a souvent remarqué que les boxeurs professionnels ne cherchent pas et même évitent les altercations. Il serait exagéré de voir dans cette abstention l'indice qu'ils ont peur des coups mais il ne convient pas non plus de l'attribuer à un souci louable de ne point abuser de leur supériorité. A la vérité c'est que connaissant quelle force ils déploient, ils savent quels inconvénients présente la rencontre d'un corps dur comme c'est le cas dans la bataille à poings nus et

à quels désagréments ils s'exposeraient s'ils l'acceptaient.

Ils ne tiennent pas, et c'est bien compréhensible, à endommager leurs instruments de travail.

Frapper la main ouverte, avec la paume de la main présente un autre avantage d'un ordre particulier: c'est qu'on a l'air de giffler son adversaire, geste admis dans le meilleur monde tandis que le coup de poing produit souvent une impression fâcheuse sur les spectateurs de l'algarade. Et un tribunal excusera une gifle tandis qu'il sévira à propos du coup de poing.

L'homme qui ne se sert que de moyens naturels de défense garde la possibilité „d'aggricher” à tout moment son adversaire, pour l'immobiliser, de parer ses coups et d'en porter d'autres.

Les „giffles” ne se donnent pas seulement par l'action des muscles du bras. Il faut, comme pour le coup de poing de boxe,

ajouter à l'effort musculaire, le balant du corps résultant de la rotation rapide du tronc sur le bassin et de l'élan des jambes. En même temps que le bras est tendu en avant, l'épaule doit être jetée vers le même but par un violent mouvement circulaire du tronc et une détente brusque des jambes. Ce mouvement fait intervenir une musculature plus puissante que celle mise en action par le simple coup de poing où seul le biceps travaille.

Pour apprendre à donner une gifle de cette manière et aussi pour acquérir le souffle indispensable dans un combat de rue qui peut durer plusieurs minutes, il est recommandable de s'adonner à la boxe. On apprend ainsi à placer ses coups à propos, à les placer vite et à l'endroit convenable ainsi qu'à esquiver ceux que porte l'adversaire.

Avant fréquenté une école de boxe on saura et on aura constaté que le coup

très sec donné à la base du menton détermine une vibration du cerveau, une projection sur la boîte crânienne d'où résulte une inhibition, c'est-à-dire la perte de connaissance.

Cette inhibition dure assez longtemps pour qu'on ait le temps de se débarrasser, par un moyen analogue ou tel autre aussi effectif, d'un second adversaire s'il est resté après avoir vu son compagnon mal en point, ou gagner des régions plus hospitalières.

L'essentiel dans un combat de ce genre est de taper sec et de façon précise, non point au hasard comme font en général les charretiers qui, en criant, jurant, sacrant, font de grands gestes désordonnés pour se donner des coups de poing, pas très offensifs quand ils arrivent à destination ou près de leur destination, et qui finissent par se griffer ou se mettre réciproquement les doigts dans le nez ou dans la bouche.

On aurait tort d'accorder confiance exclusivement à la boxe anglaise. La méthode française fournit également quelques bons moyen de défense : le coup de pied bas et le coup de pied de pointe quand on a le temps de le placer, sont fort efficaces.

D'un coup de pied bas on peut casser un tibia presque à coup sûr ; en tout cas on provoque une douleur telle que l'adversaire se trouve tout de suite en état d'infériorité. Si on le place rapidement on ne risque aucunement de se déséquilibrer ou tout au moins on garde la possibilité de se rétablir instantanément.

Le coup de pied de pointe est moins recommandable parce qu'il est plus difficile à Placer, qu'on l'exécute moins rapidement et que, à moins d'un très grand entraînement on déplace fortement son centre de gravité. On évite en partie cet inconvénient en ne frappant pas trop haut.

*

*

*

Sûr, efficace, facile à donner, sans danger pour soi-même, propre est le coup de tête.

Donné par un homme qui s'y connaît un coup de tête est plus terrible que le meilleur coup de poing décoché par Sam Mac Vea. Il est très rare qu'on n'assomme pas son bonhomme.

On s'exerce facilement au coup de tête et on acquiert vite une grande force. Ils ne sont pas rares les artistes qui savent convenablement doubler le coup de tête, et nombreux sont ceux qui peuvent défoncer un panneau de porte en le heurtant avec leur crâne.

Sitôt que le coup de tête est donné il est bon, si l'attaque est violente, de „faire aux pattes” son ennemi. Mais il convient de ne faire aux pattes que dans les cas absolument graves parce que les consé-

quences d'une chute ainsi provoquée sont des plus sérieuses: la fracture du crâne n'est pas rare, la plaie profonde fréquente, la mise à mal constante.

Ici ce n'est pas une masse un peu molle qui heurte un corps dur protégé par des tissus, c'est une partie fragile qui tombe violemment sur une surface incassable: il est normal que la partie fragile s'ouvre.

✱

* *

Si dans l'application des coups de paume, des coups de matraque, des coups de pied ou de tête, il se produit un corps à corps, on peut aisément placer des coups de coude. Ceux-là-arrivent sûrement à bonne destination sans qu'on la leur ait fixée, puisque à hauteur d'une partie sensible: estomac ou poitrine. Si on a soin après le coup de paume de

continuer le mouvement de façon à passer le bras devant soi, on double, en toute commodité, le premier choc peut-être déjà suffisant pour produire le *knock-out*.

*

*

*

Quelques coups de jiu-jitsu sont également recommandables, mais ces coups on ne peut guère les apprendre dans un livre et on ne peut non plus en provoquer l'usage. On peut partir de ce principe fondamental du jiu-jitsu qu'il faut faire travailler les membres à l'envers pour l'appliquer dès que l'occasion s'en présente.

Il faut toujours taper le premier, agir comme le dompteur qui en entrant dans une cage fouette ses fauves sans raison même pour les suggestionner en quelque

sorte. Non seulement l'homme frappé sera ainsi mis, en partie du moins, en état d'infériorité physique, mais il sera dominé moralement par la crainte déprimante d'avoir un adversaire plus fort ou plus exercé que lui.

Ce conseil de frapper le premier indique bien qu'il faut être tout de suite en garde, mais sans en avoir l'air.

Le corps effacé, installé solidement en souplesse sur les jambes comme si on avait l'intention de faire un assaut de boxe anglaise, les mains seront portées, ouvertes, en avant: la droite à hauteur de l'estomac, la gauche plus avant. En un mot il faudra, dès la première menace, se mettre en garde mais avec des gestes craintifs; des bras en avant on semblera seulement vouloir se tenir un peu éloigné des coups. Tant mieux si l'adversaire, s'y trompant, oublie de se couvrir: les coups le toucheront mieux. Il ne sera pas mauvais de retirer son chapeau comme

pour saluer, dans le même temps qu'on affirmera son désir de ne point avoir d'algarade ou qu'on formulera sa crainte d'être pris à partie. Et soudain d'un bon plongeon en avant sur une brusque détente des jambes on placera aussi violemment que possible sa tête en pleine figure de son antagoniste ou au centre de son estomac.

C'est un procédé apache ? Soit. Mais c'est sa peau qu'on défend et dans un temps où les apaches ont cessé, en perdant tout esprit... chevaleresque, d'être intéressants on est fondé à agir sans considération. D'ailleurs il est un principe admis dans l'art de la guerre que tout combat commence par un engagement entre armes semblables.

L'homme qui a subi la première défaite est toujours en état d'infériorité. Il faut, de quelque façon que ce soit, ne pas être celui-là.

Pour se bien défendre il suffit de ne

pas avoir peur. Combien de victimes d'attaques auraient échappé à la mort ou évité des blessures si elles avaient conservé leur sang-froid; mais dès la première injonction leur cœur a battu la générale, leurs muscles ont été réduits à l'état de chiffé et à l'injonction de „haut les mains” elles les ont laissées tomber sans force le long de leur corps donnant à l'attaquant toute commodité pour réaliser ses mauvais desseins.

L'homme qui a fréquenté les salles de boxe est, à ce sujet, préservé. Il a appris l'efficacité de certains coups, constaté quelles sont ses faiblesses, acquis en somme cette confiance en soi qui constitue l'unique moyen de réussir dans ses entreprises. Il connaît aussi les endroits sensibles où il doit porter ses coups de préférence pour qu'ils aient toute leur efficacité, et ne perdra pas un temps précieux ni ses forces à frapper par exemple au flanc ou à la poitrine que pré-

servent l'épaisseur des vêtements tandis que la pointe du menton offre un but sûr et facilement accessible.

Ne pas avoir peur c'est à dire maîtriser ses nerfs constitue un des premiers éléments de victoire. On est préparé à cet état si on est entraîné physiquement et encore plus si on s'est habitué à l'idée qu'on peut être attaqué, qu'on sera attaqué.

E. M.

COUPS DE POING

DIRECT à L'ESTOMAC.

Nous avons dit plus haut combien il est dangereux pour soi-même de frapper à poing fermé.

Ceci est toujours vrai pour les coups à la mâchoire ou au flanc mais dans les chocs à la poitrine il est difficile de frapper de la paume de la main sans que les doigts soient atteints.

Aussi peut-on faire l'emploi du coup de poing en ce cas. Mais il importe de frapper avec les os métacarpiens, à la naissance des doigts et non pas avec les phalanges des doigts.

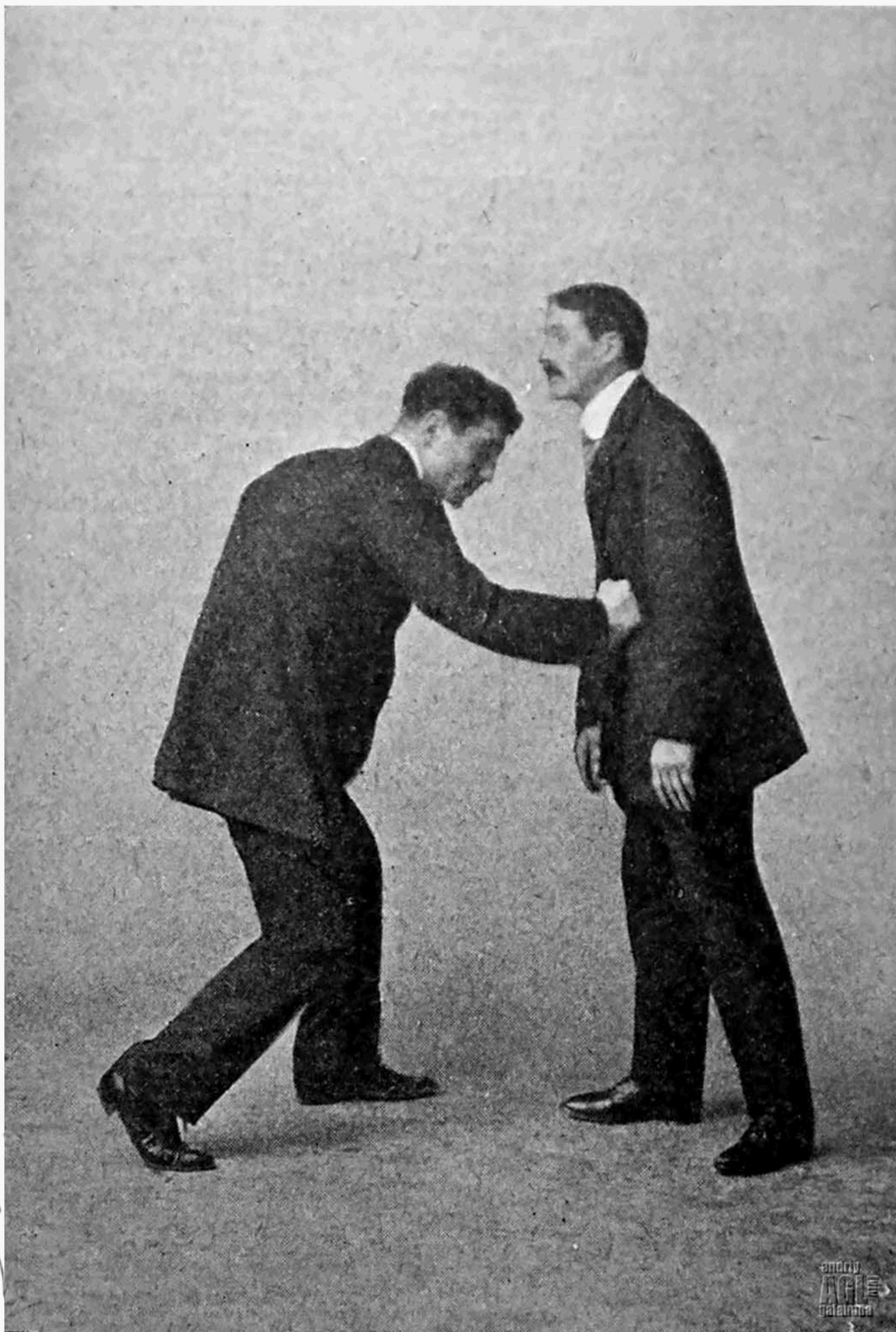
Il ne suffit pas d'étendre fortement son bras en avant: on s'expose à man-

quer son but de quelques millimètres et provoquer ainsi une douloureuse élongation de ses muscles.

Il ne faut pas non plus porter le bras en arrière avant de frapper. D'abord c'est une perte de vitesse et de temps puisqu'on a plus de chemin à parcourir et, surtout, on indique son intention à l'adversaire, lequel a tout le temps, voyant venir le coup, de le parer.

Il faut tenir le bras raccourci, et lancer ce bras en avant par un mouvement de rotation du corps d'arrière en avant. On dit fréquemment que c'est avec l'épaule qu'on donne un coup de poing et cette explication qui paraît paradoxale est absolument exacte.

Donné de cette façon le coup de poing devient un coup de balant auquel a coopéré tout le système musculaire, car le mouvement de rotation du tronc est accru par une action de la jambe restée en arrière.



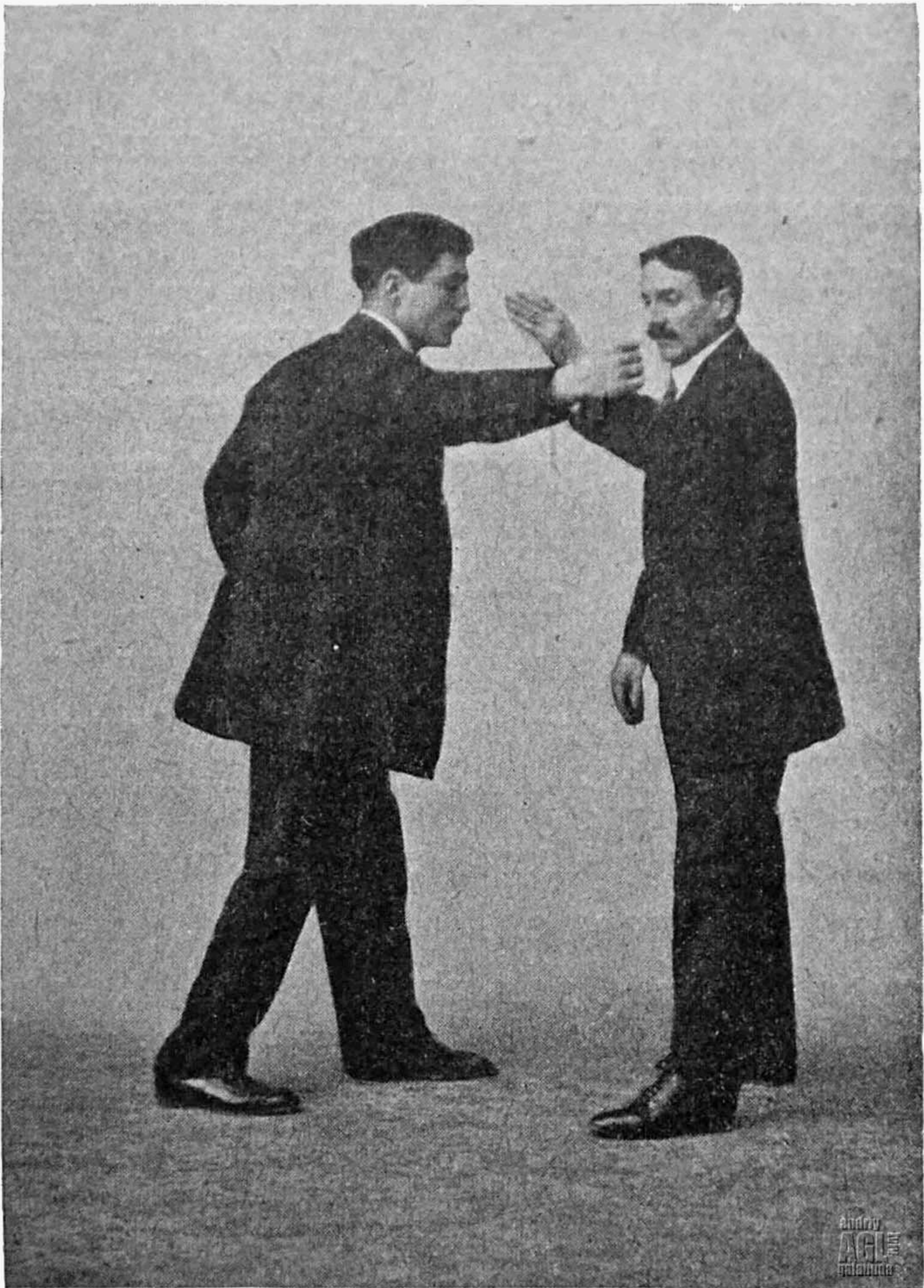
Coup de poing direct à l'estomac.

L'homme frappé de cette façon, très nettement indiquée sur la photographie par l'excellent boxeur Brochet ne tarde pas à prendre involontairement l'allure de victime qu'affecte ici le professeur de Mercy que nous ne souhaitons à aucun de nos lecteurs, d'avoir en face de lui dans un combat de rue.

PARADE DU COUP DE POING DIRECT.

Où qu'il soit porté: à l'estomac, au flanc, à la figure, le coup de poing direct, le premier exercice (par rang) de la boxe se pare avec le poignet dont on heurte le poignet de l'adversaire en l'écartant vers l'extérieur.

Il va sans dire que cette parade ne s'exécute pas exactement de la même façon s'il s'agit d'une menace à la figure ou d'une menace à la poitrine.



Parade de „direct” à la figure.

Si l'on préserve le visage, la main allongée (il ne faut pas fermer le poing ce qui produit une inutile et peut-être douloureuse contraction des muscles) est présentée de façon normale c'est à dire la paume de trois quarts vers le visage de l'adversaire et les doigts vers le ciel.

S'il s'agit d'une parade de direct au torse le bras retourné, c'est à dire que les doigts sont dirigés vers le sol.

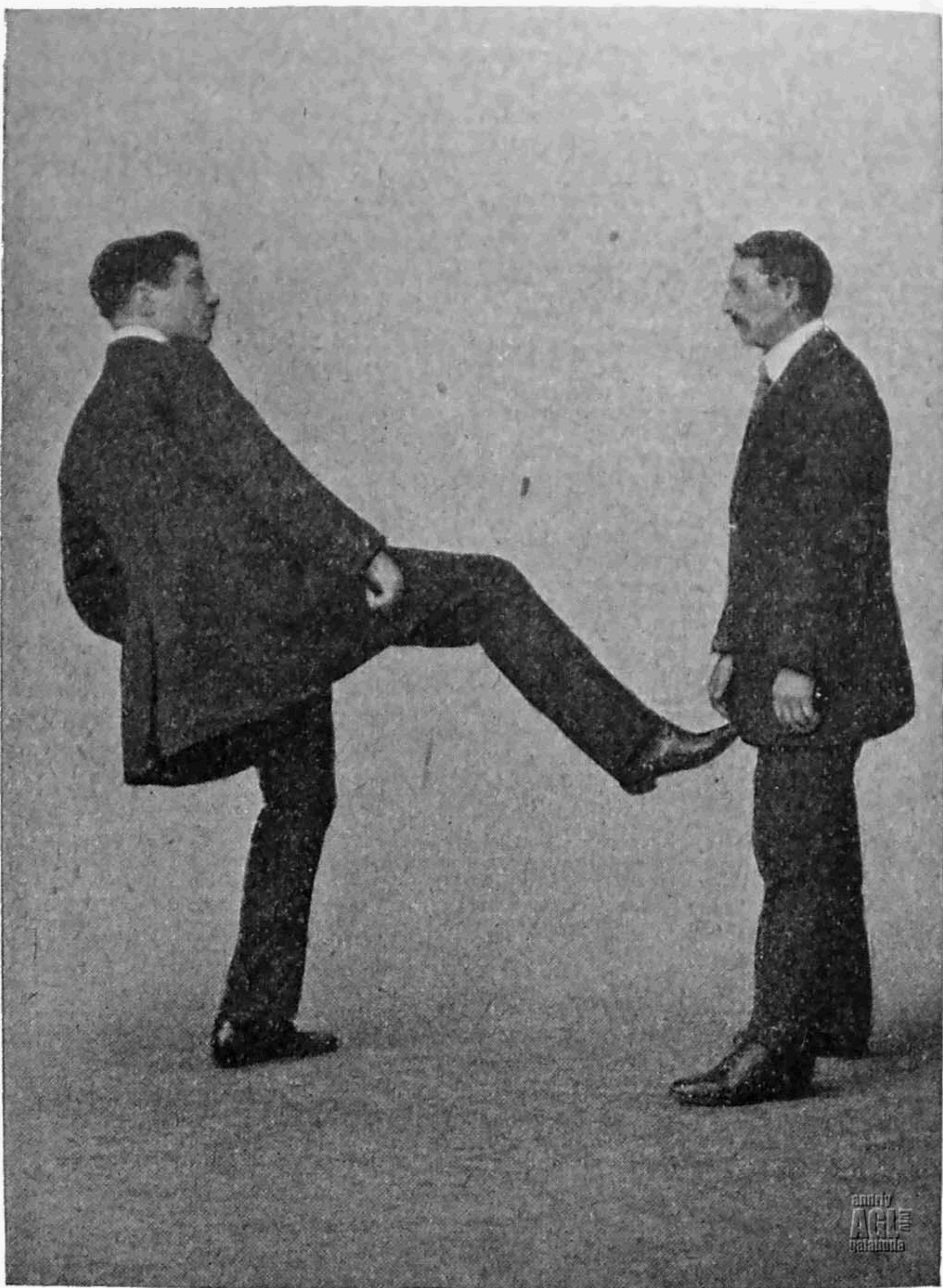
Faut-il ajouter qu'il ne convient pas de s'arrêter sur cette parade? Au contraire, il faut très rapidement se saisir du bras ainsi écarté et exécuter soit un tour de hanche en tête, soit un retournement de bras, soit une clef au bras, soit l'un quelconque des coups précédemment énoncés.

COUPS DE PIED (DE POINTE).

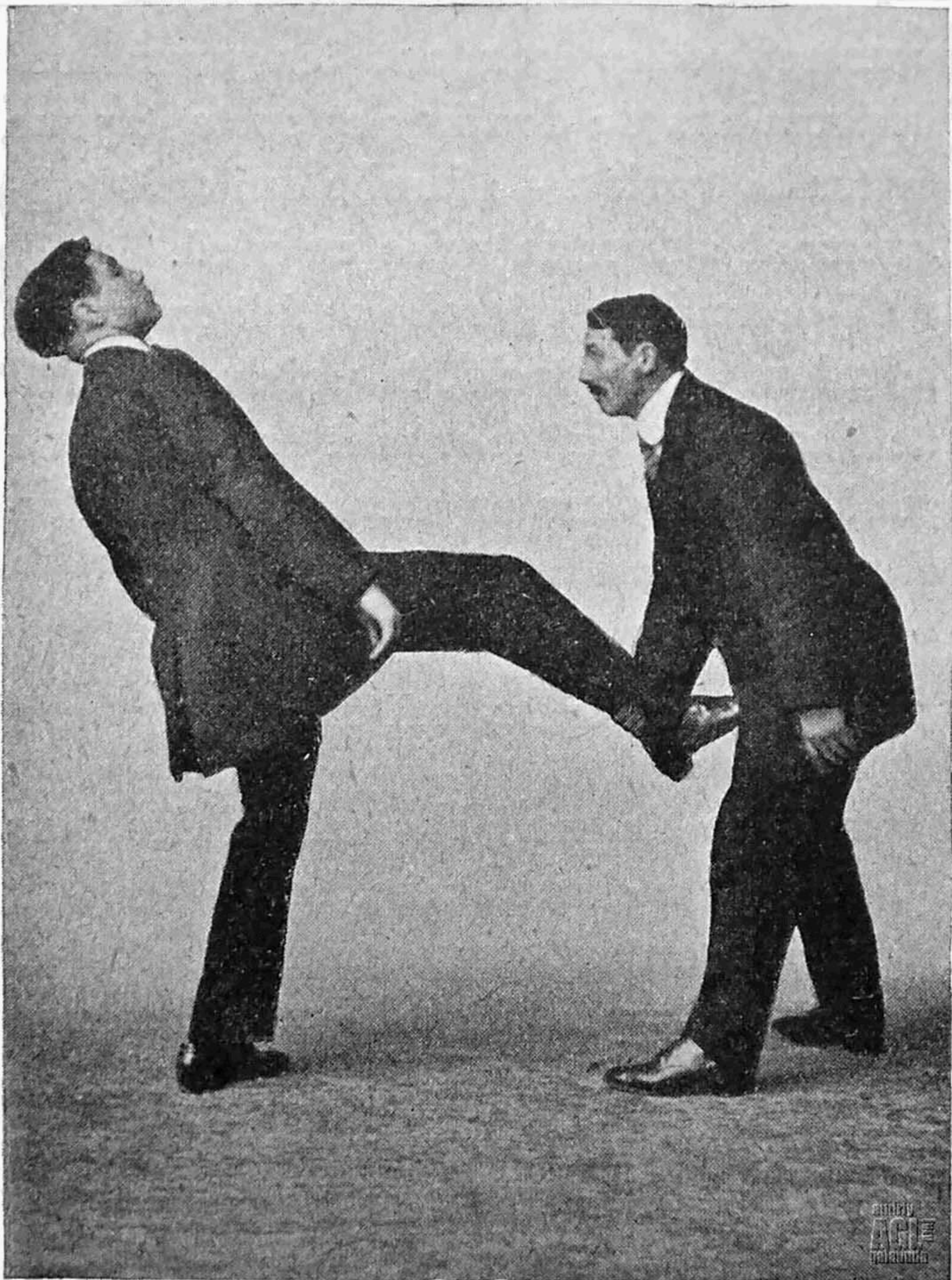
Les deux adversaires étant en face l'un de l'autre, le pied est lancé vivement en avant dans le bas-ventre ou dans le genou comme si on avait à frapper un ballon simplement.

Pour parer, celui à qui est destiné le coup fait un pas en arrière, saisit le pied de son adversaire et le lève aussi haut que possible pour faire basculer l'adversaire en arrière. En ce cas, replier vivement la jambe en donnant un coup de rein de droite à gauche. Si l'adversaire n'a pas eu le temps d'assurer la prise on est dégagé certainement; si la prise est assurée, sauter en avant et tâcher de saisir l'adversaire par le cou de façon qu'il ne puisse échapper lui-même à la chute qu'il veut provoquer.

Le coup de pied de pointe doit être donné très rapidement, c'est à dire que le pied doit être ramené très vite à terre,



Coup' de pied de pointe.



Parade de coup de pied de pointe.

d'abord pour permettre de placer un nouveau coup pendant les premières impressions de douleur et surtout pour éviter la torsion de jambe qui doit logiquement suivre la prise de pied.

Cette torsion de jambe se fait en tenant le talon d'une main, la pointe du pied de l'autre et en tournant la pointe du pied à l'extérieur en même temps qu'on élève très haut le pied ainsi tenu.

COUP DE PIED BAS.

Le coup de pied bas est un des plus sérieux de la boxe française.

On doit, autant que possible, le donner en bonne garde, c'est-à-dire si, ayant le côté gauche par exemple en avant, on voit que son adversaire avance la jambe gauche également. Ainsi le coup porte sur le tibia, tandis qu'en fausse garde c'est-à-dire jambe droite en avant, d'une part et jambe gauche d'autre part ce



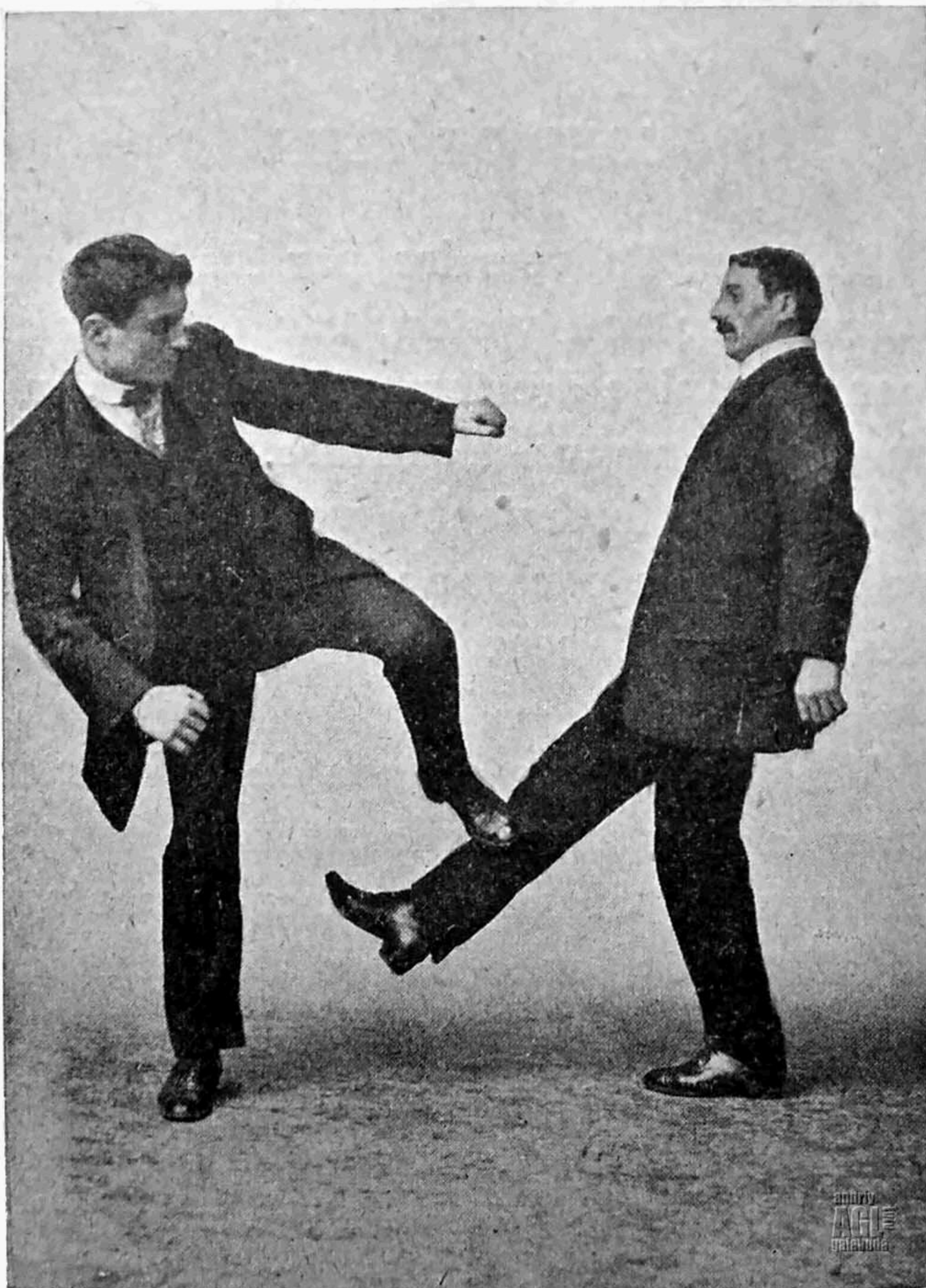
Coup de pied bas.

coup porterait sur le mollet et mettrait difficilement l'adversaire hors de combat.

Pour décocher ce coup, le poids du corps est porté sur la jambe placée en avant. Celle laissée en arrière est détendue en passant aussi près que possible de l'autre, le pied frôlant le sol, le tranchant de la semelle venant frapper le tibia de l'adversaire le plus bas possible.

La parade classique du coup de pied bas consiste à plier le genou de la jambe menacée de façon à mettre le tibia hors d'atteinte. Dans la pratique il n'en est pas de même, il faut non seulement éviter le coup mais encore en porter un autre. Le mieux est de placer le „chassé-bas” de la boxe française.

Au moment de l'attaque on élève, jambe pliée, le genou horizontalement puis par une détente violente, on frappe le tibia de l'adversaire avec le milieu du pied. On doit s'attendre en donnant ce coup à casser la jambe atteinte.



Arrêt de coup de pied bas (chassé à la jambe).

COUP DE TÊTE.

Saisissez l'adversaire par les bras ou mieux par son veston, car il pourrait par un rapide écartement des bras vous mettre en mauvaise posture.

Attirez-le fortement à vous et dans le même temps par une violente extension des jambes lancez vous en avant tête baissée.

Vous avez toute chance de le heurter sous le menton sans la moindre danger pour vous. Si vous baissez davantage la tête vous le heurterez au creux de l'estomac.

En ce cas profitez du temps de suffocation qui s'en suivra pour lâcher votre première prise et la porter en vous baissant rapidement, au jarret.

Tirez fortement à vous en même temps que vous appuierez votre tête sur le



Coup de tête (1^{re} phase).

ventre de l'attaquant pour accentuer sa chute en arrière.

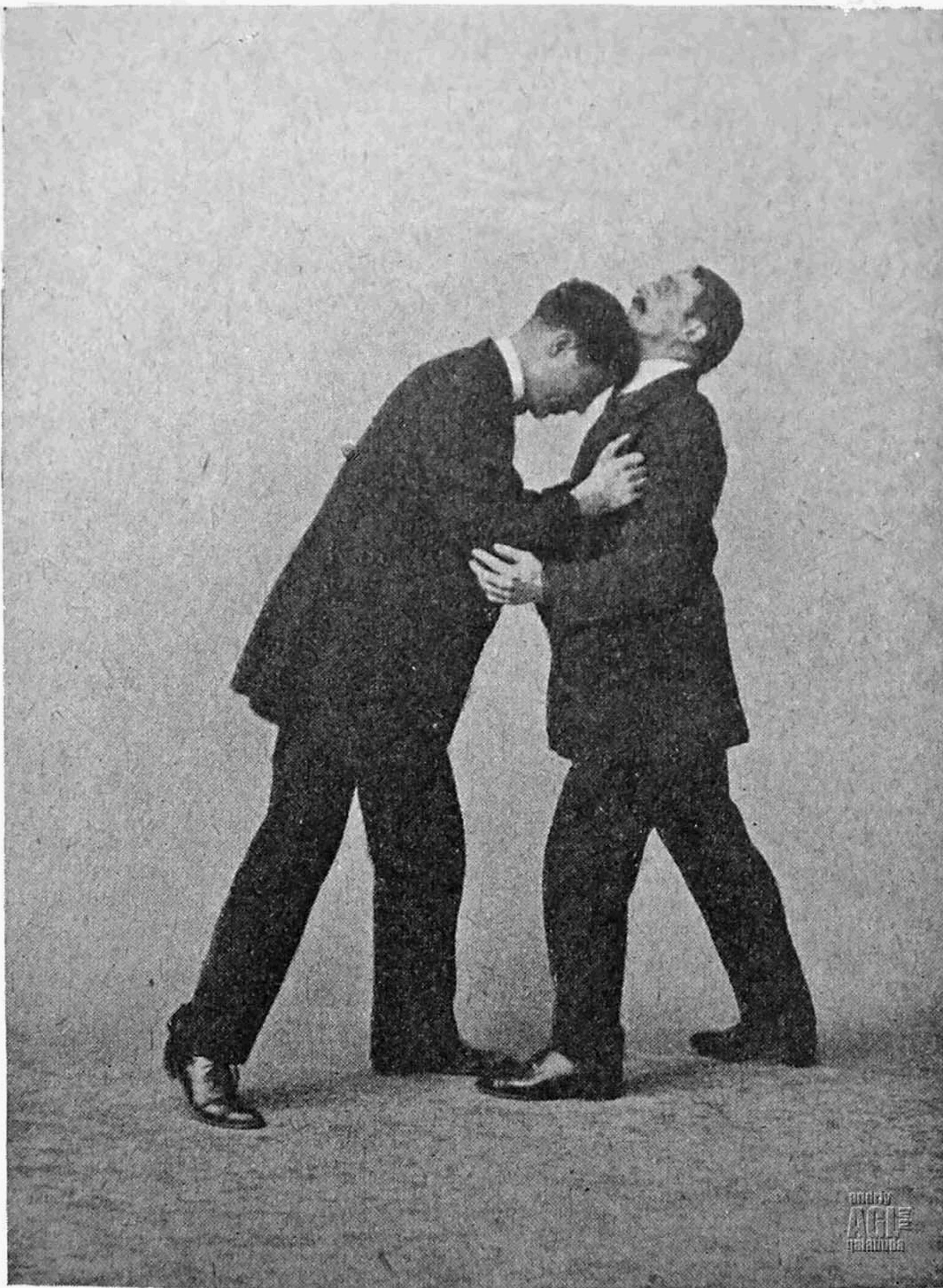
Inévitablement, quoiqu'il fasse, si vous agissez rapidement, il s'écroulera et, très probablement, s'ouvrira le crâne sur le pavé ou tout au moins s'y assommera.

Vous élèverez alors ses jambes jusqu'à vos hanches l'obligerez, en vous avançant, à une violente flexion des jambes sur sa poitrine et lui porterez tous coups qu'il vous plaira.

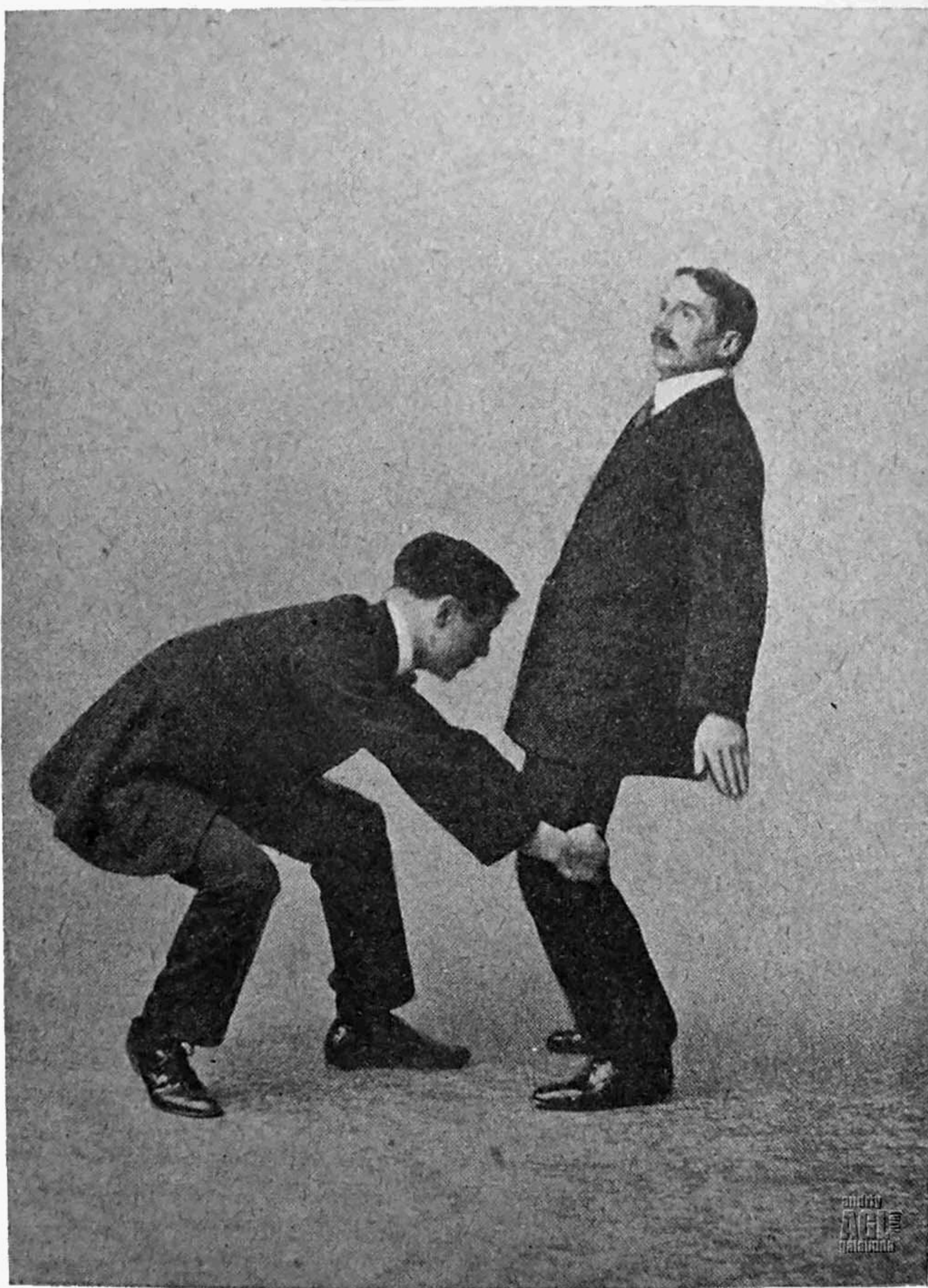
Il faut éviter de donner le coup de tête trop bas afin de ne pas permettre la parade qui consiste, soit en un coup de poing porté de bas en haut dans la figure, soit, si les mains ne sont pas libres, en un coup du genou vivement relevé.

De plus, si les mains sont libres, celui à qui est destiné le coup peut saisir la tête à deux mains, par une oreille et par le menton et la tourner brusquement.

Si on n'a pas les mains libres pour saisir l'adversaire et assurer ainsi l'effica-



Coup de tête (2ème phase).



Coup de tête (3ème phase).

cité du coup de tête directe à la figure ou à l'estomac, on peut faire un coup de tête de côté; dans ce coup, la tête



L'homme est à terre, assomné.

est tournée brusquement de côté et la partie la plus dure du crâne vient heurter la figure de l'adversaire, ce qui joint à la surprise souvent produite, rend le coup efficace.

Le coup de tête en arrière à la figure peut également être très efficace si on est saisi par derrière.

Par un mouvement brusque on fait porter l'arrière de la tête sur le visage de l'adversaire.

COUP DE GENOU.

Nous avons indiqué que le coup de coude constitue une des phases les plus importantes de la lutte corps à corps. Parfois, mais moins fréquemment, on peut trouver l'occasion, qu'il ne faut pas laisser échapper, de placer, dans des conditions à peu près identiques, un coup de genou. Mais il faut dans ce cas agir avec grande prudence, parce qu'il en résulte un déséquilibre qui peut amener des conséquences gênantes.

T O R S I O N S

DES DOIGTS.

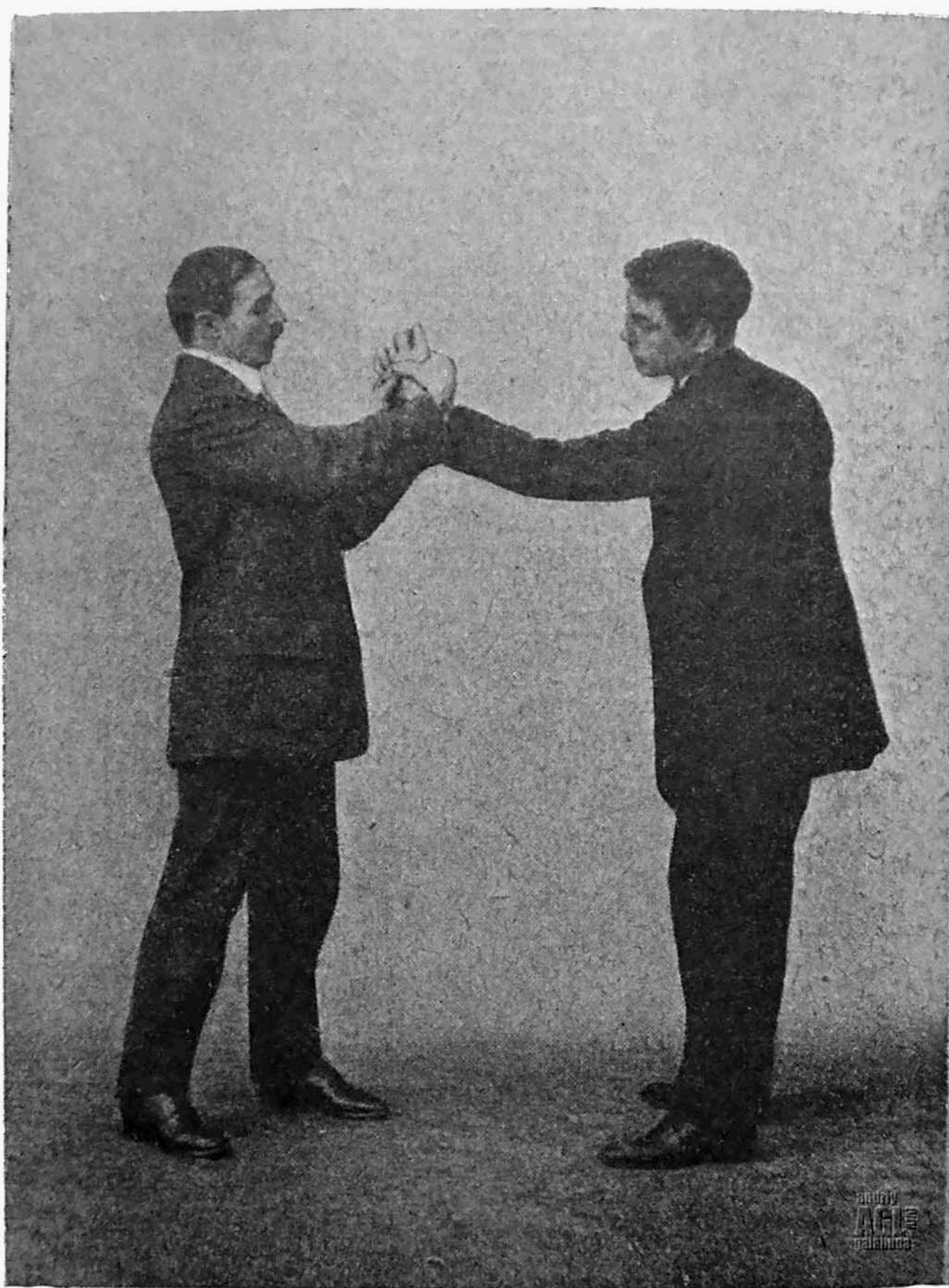
Presque incidemment on peut saisir un ou deux doigts de son adversaire et les retourner vers le dos de la main. Ce redressement est plus aisé que la torsion où la prise est assez difficile et nécessite, pour être maintenue, une assez forte dépense de force.

DE LA MAIN.

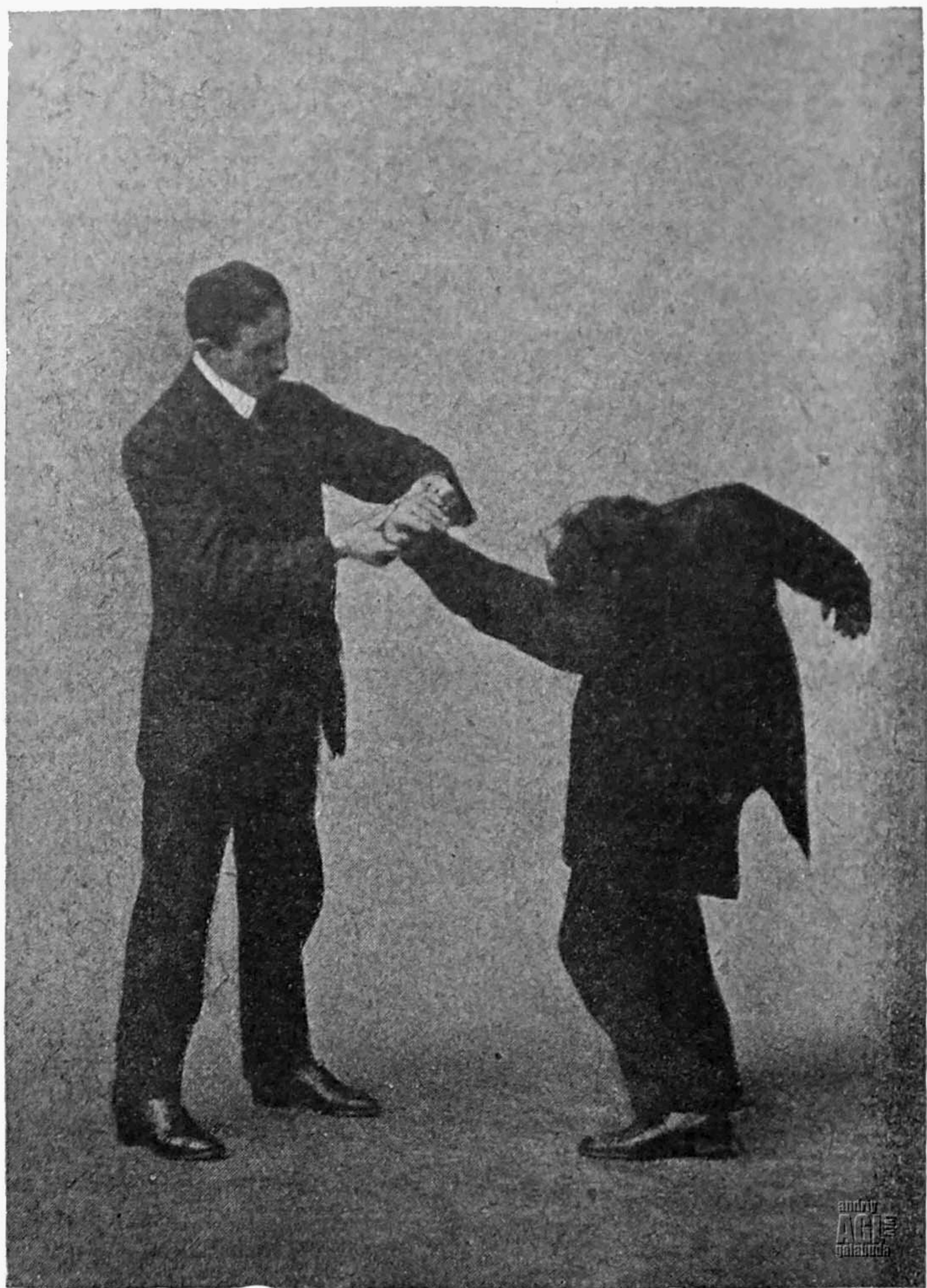
Votre adversaire vous porte un coup de poing ou vous gifle.

Par un retrait du corps vous esquivez en même temps que vous parez du même bras que l'adversaire vous frappe.

Très rapidement vous saisissez sa main avec les deux vôtres, vos doigts étant dans sa paume et vos pouces sur le



Prise de la main en vue d'une torsion.



Torsion de la main.

métacarpe, aussi près que possible de la naissance des doigts.

Serrez fortement, puis par une torsion de votre poignet, retournez la main de l'adversaire en dehors.

Si celui-ci veut résister il se causera une douleur très vive qui lui ôtera promptement toute idée de révolte.

S'il se laisse aller, méfiez-vous; c'est qu'il connaît la parade et qu'il s'apprête à vous porter en tombant en arrière un coup de bord de main au tibia. Et précipitez le mouvement quitte à lui désarticuler l'épaule.

DES BRAS.

On peut également retourner le bras, c'est-à-dire, ayant saisi le main de son adversaire, la lui porter derrière le dos et la monter ainsi le plus haut possible. Si le bras ainsi retourné n'est pas porté assez haut, on peut parer le coup en cé-



Torsion du bras en arrière.

dant avec souplesse d'abord, puis en se retournant pour saisir, avec la main restée libre, le cou de son adversaire; mais si celui qui tient le bras a, comme il convient, porté franchement son attaque et monté la main de toute sa force jusqu'aux omoplates, celui qu'il tient ne peut rien contre lui.

Souvent la torsion de bras constitue uniquement la préparation d'un coup. Tandis que celui qui est saisi est occupé à raidir son bras ou se déséquilibrer pour parvenir à se retourner, l'autre place un autre coup avec d'autant plus de commodité qu'il se trouve en présence d'un adversaire étourdi et dont les muscles se trouvent dans une période d'inaction, voire dans une position défavorable pour exécuter la parade propre à la nouvelle attaque.

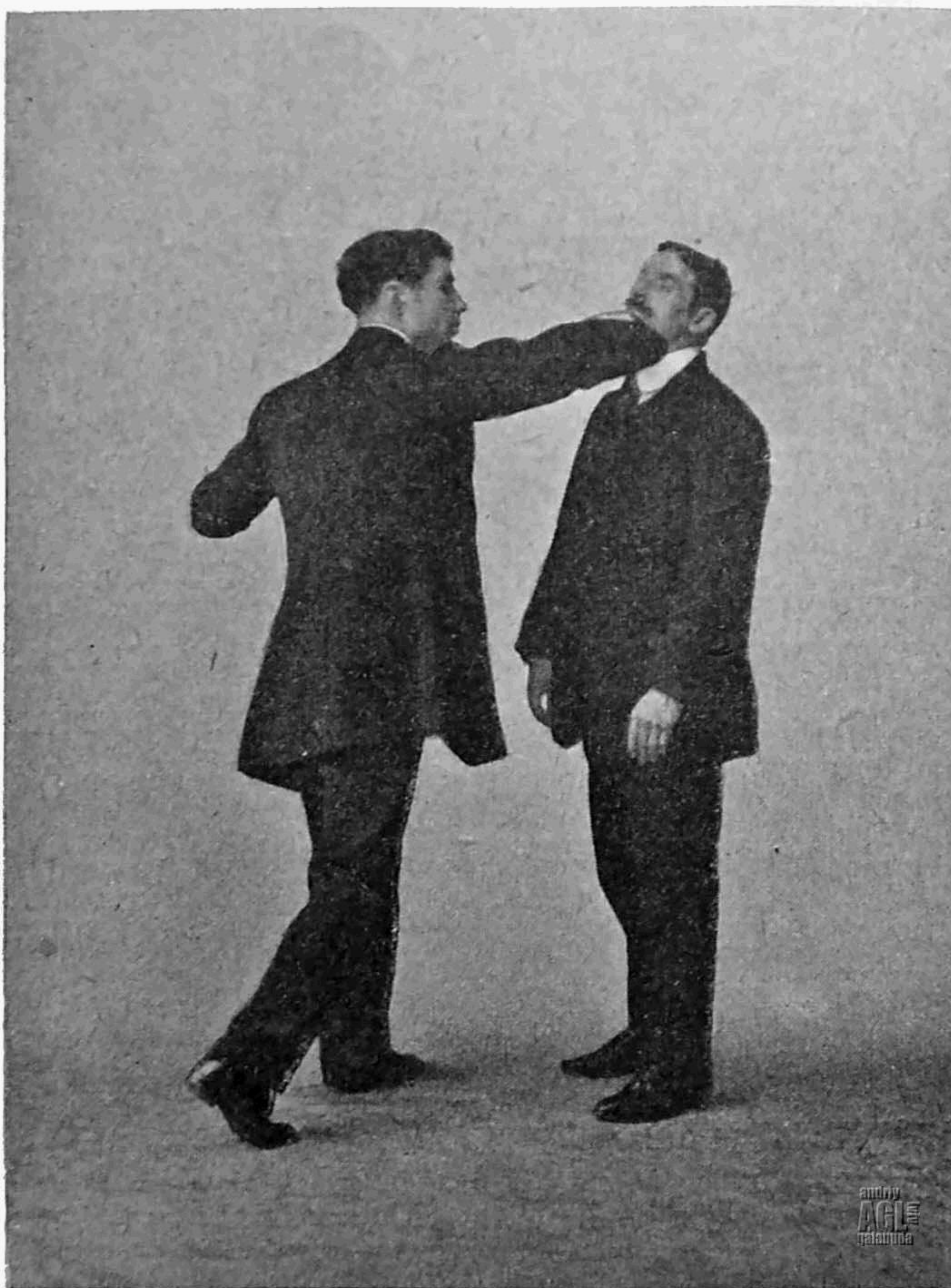
J I U - J I T S U.

AVEC LE BORD DE LA MAIN.

Les pratiquants du jiu-jitsu se servent beaucoup de la main allongée comme tranchant; le bord extérieur de la paume du côté du petit doigt allant frapper un point quelconque de l'adversaire.

Pour se durcir le bord de la main, on frappe l'angle d'une table, de plus en plus fort et pendant un temps plus on plus long.

Nous ne préconisons pas cette préparation par ce que le souci de se défendre dans la rue ne saurait primer toutes autres préoccupations et parce que l'emploi du bord de la main n'étant pas très



Coup de main.

fréquent on peut se croire dispenser d'un entraînement spécial.

Le coup de bord de la main peut être porté de haut en bas à l'épaule, au bras, (en avant du biceps), à l'avant-bras, au poignet (à l'articulation), derrière le cou, (ce choc est très dangereux, il peut même être mortel), au côté (sous les côtes), dans la cuisse (dans le gras), dans le tibia (au milieu).

Egalement on peut frapper dans la mâchoire, mais dans ce cas la position de la main est modifiée. C'est du côté du pouce qu'on se sert, ce doigt étant lui-même replié dans le dedans de la main.

On peut aussi, étant en position pour giffler son interlocuteur d'un revers de main, lui appliquer un coup de bord (côté de la paume) sur la pomme d'adam. Il est immédiatement suffoqué et vous laisse toute commodité de le mettre à mal de telle façon qu'il vous convient.

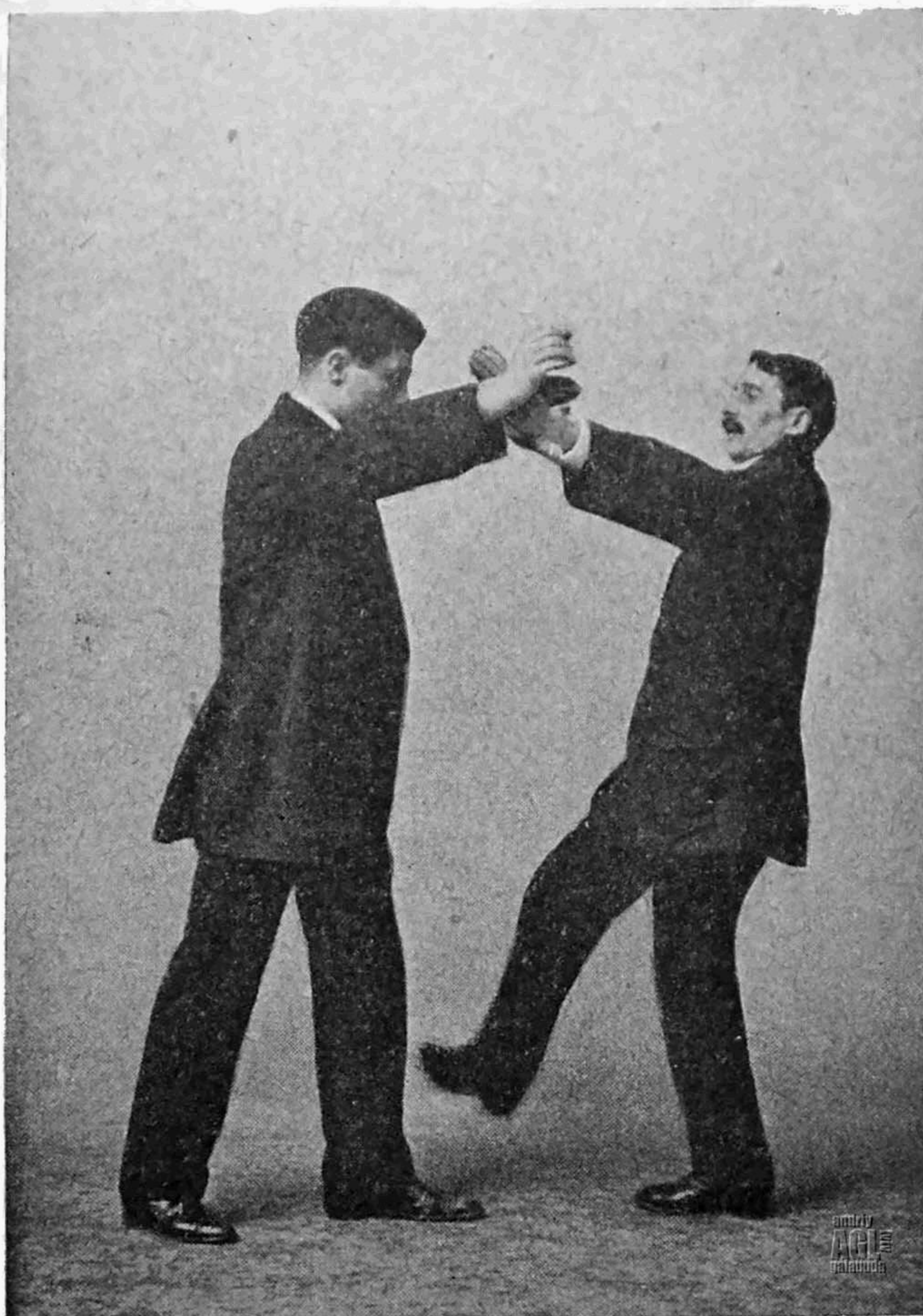
PRISE A LA GORGE.

Si l'adversaire marque trop son intention de prendre à la gorge on a le temps de lui écarter les bras en heurtant ses poignets de ses mains et en exerçant une action continue vers l'extérieur.

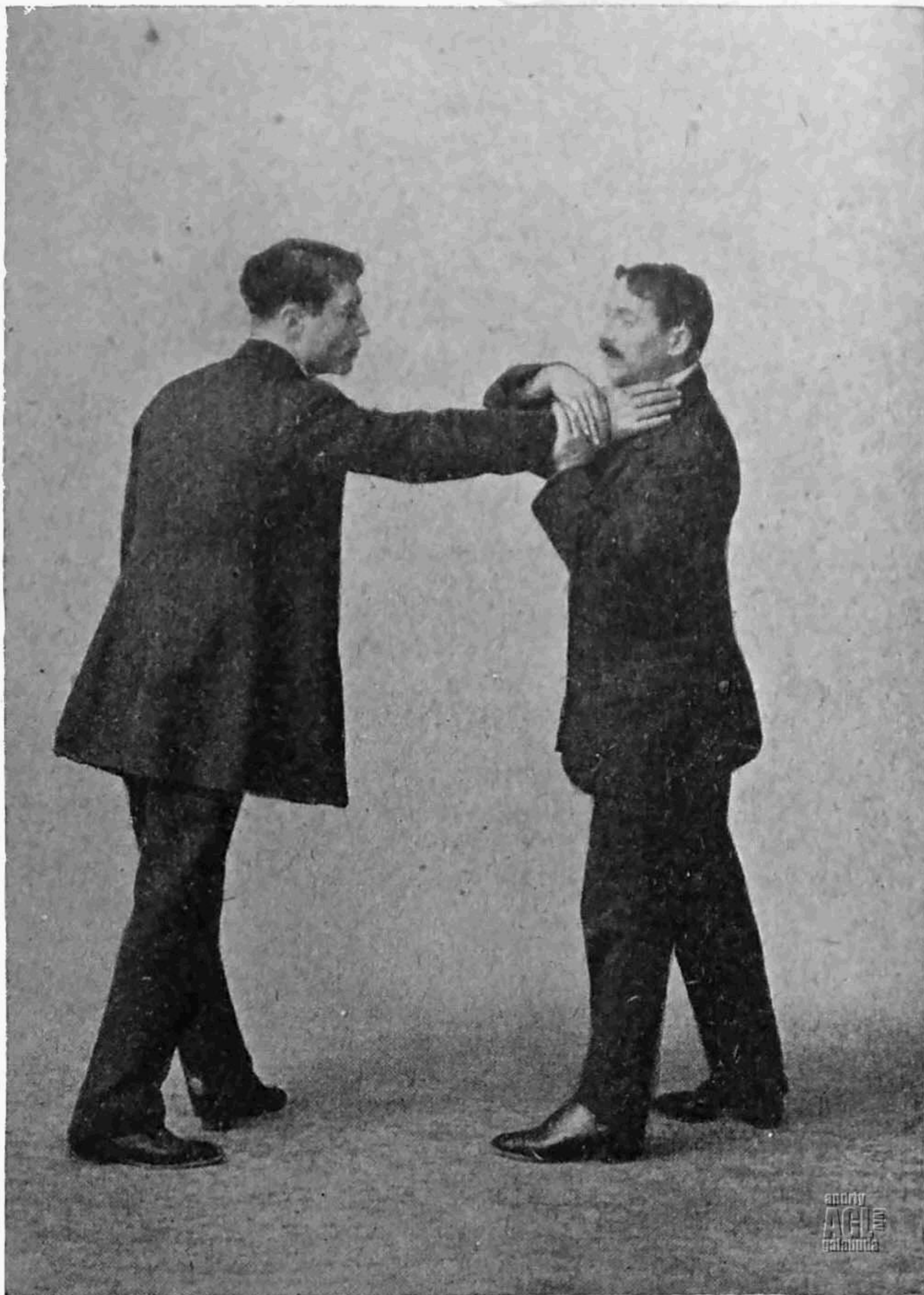
Dans le même temps on peut placer utilement un coup de pied bas ou, si on est déséquilibré, un simple coup de talon sur le gros orteil.

Il n'y a aucun inconvénient — au contraire — à laisser le talon sur la partie heurtée; on augmente ainsi la douleur et on empêche l'adversaire de rétablir son équilibre quand on se laissera tomber sur lui, soit pour le renverser d'un coup d'épaule, soit pour provoquer un corps à corps, au cours duquel on placera un rapide crochet à l'estomac.

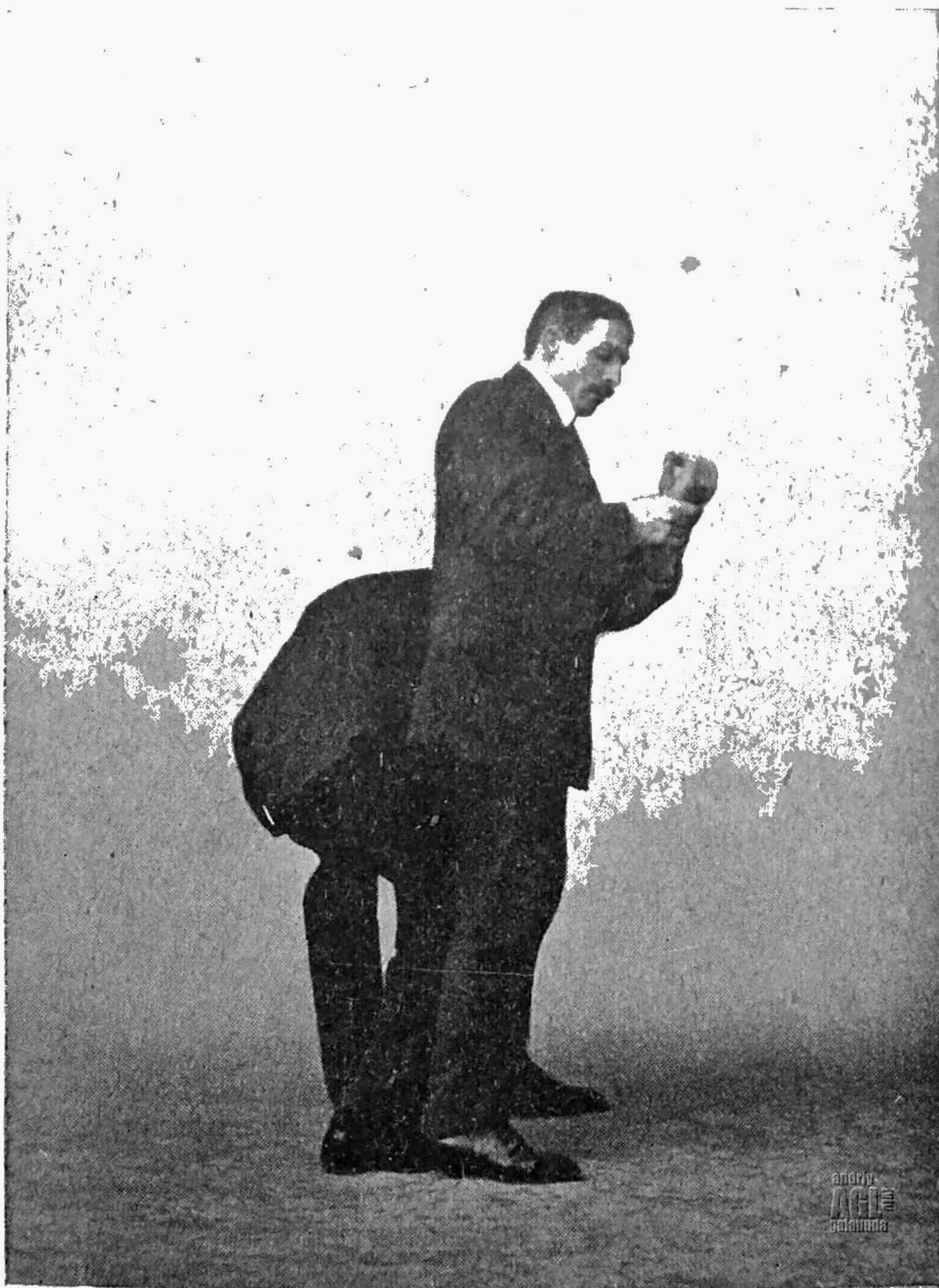
Si l'adversaire réussit à assurer sa prise des deux mains il faut saisir ses poignets



Parade d'une prise à la gorge
(avant que la prise soit assurée).



Parade d'une prise à la gorge
(l'adversaire à déjà marqué sa prise).



Torsion du poignet à l'extérieur.



Torsion du poignet à l'intérieur.

dans chacune de ses mains et exercer un violent tirement de haut en bas. Dès qu'une des mains a cédé la lâcher et porter sa main sur le poignet resté à la gorge, en tenant les doigts vers l'extérieur.

Très vivement, dans le même temps, se retourner dos à l'adversaire en passant son coude, droit si on tient le bras droit, par dessus le bras de l'attaquant sans lâcher sa propre prise mais en tournant le poignet de l'autre combattant pour sa commodité personnelle.

Le bras de l'adversaire se trouve ainsi tordu.

On peut, de plus, pour augmenter la douleur, allonger les muscles de la main par un renversement de la main effectué de la main droite tandis que la gauche continue en maintenant le poignet la torsion de bras.

„ARM LOCK” AU BRAS.

Votre adversaire étend sa main gauche pour vous prendre à la gorge ou saisir votre vêtement afin — ce qui est une mauvaise combinaison d'ailleurs — de vous frapper de la main droite.

Avec votre main gauche également vous saisissez sa main par les doigts et serrez fortement pour l'empêcher de s'échapper de l'étreinte, cependant que vous engagez son bras dans votre bras droit.

De la main droite vous saisissez le bord de votre veston.

Il ne vous reste plus qu'à appuyer de haut en bas de votre main gauche pour causer une violente douleur à votre adversaire, voire lui briser l'avant bras.



„Arm Lock” au bras.

TOUR DE HANCHE EN TÊTE.

Sur une attaque qui a été parée, par exemple la prise de gorge où sur la traction aux poignets l'adversaire aura lâché les deux prises on pourra placer un tour de hanche en tête.

Au lieu de saisir un poignet des deux mains, on le prend d'une seule et on ramène le bras sur sa ceinture en même temps qu'on se retourne comme nous l'avons indiqué à la parade la prise de gorge, mais au lieu de passer son bras au-dessus du bras de l'adversaire on le passe au-dessous de la tête.

En même temps on ramène une jambe en avant.

Il ne reste plus qu'à se baisser vivement en avant pour faire basculer son adversaire par pivotement sur la hanche. Il va sans dire qu'on évite d'accompagner l'adversaire à terre comme l'exige le code de lutte.

Pour parer ce coup il faut, dès qu'on est saisi par la tête, se laisser aller de tout son poids sur le côté, de façon à amener son pied en avant de celui de son rival, qui ainsi ne peut provoquer le fatal pivotement, sur sa hanche.

„ARM LOCK” A TERRE.

L'arm lock est la suite logique du tour de hanche en tête.

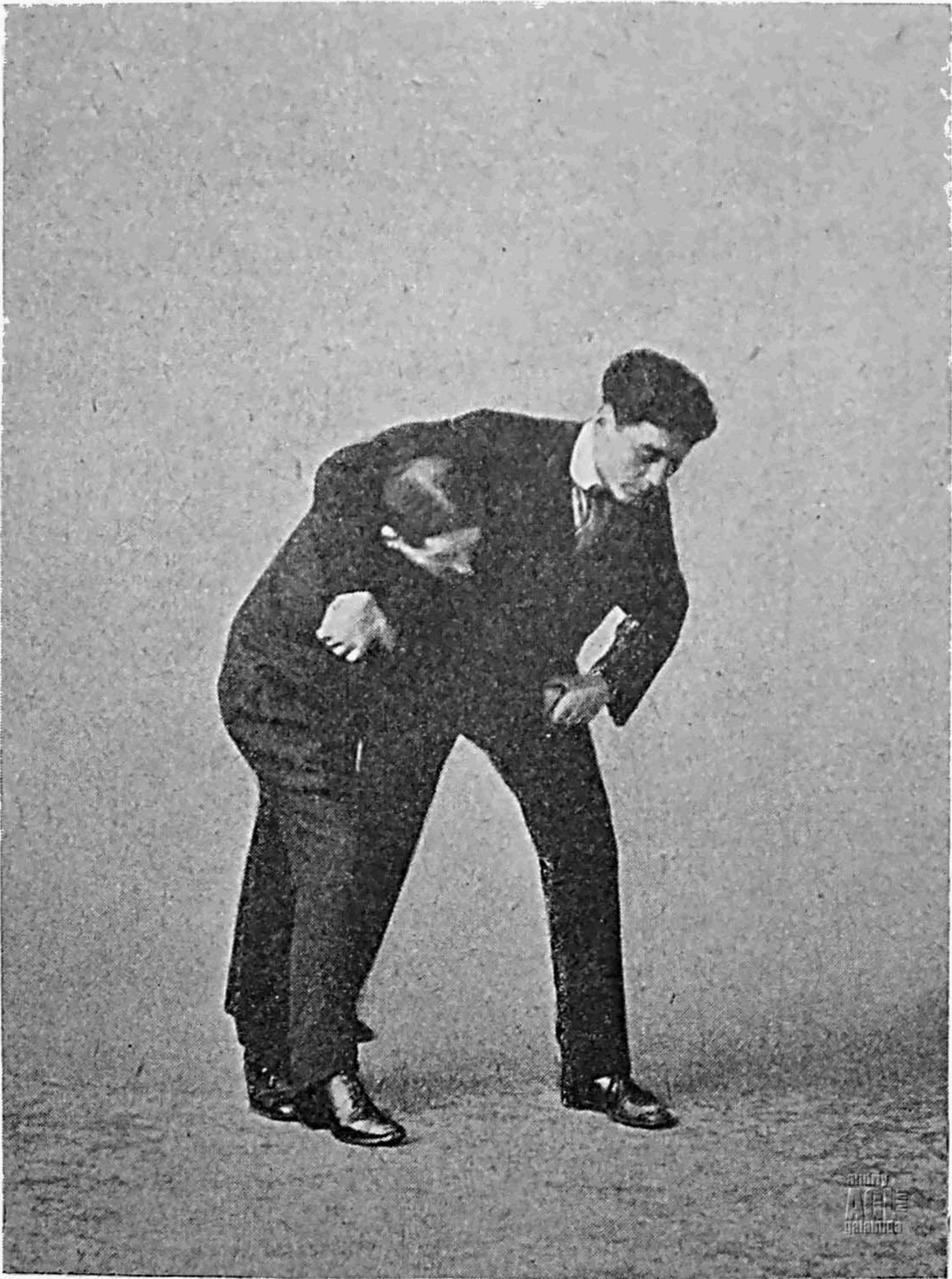
Quand on a fait basculer l'homme dont on veut se débarrasser, on s'empare d'un de ses poignets d'une seule main tandis qu'on enjambe son corps de la jambe du même côté.

Pour l'empêcher de se retourner il est bon de le maintenir de l'autre main par le veston.

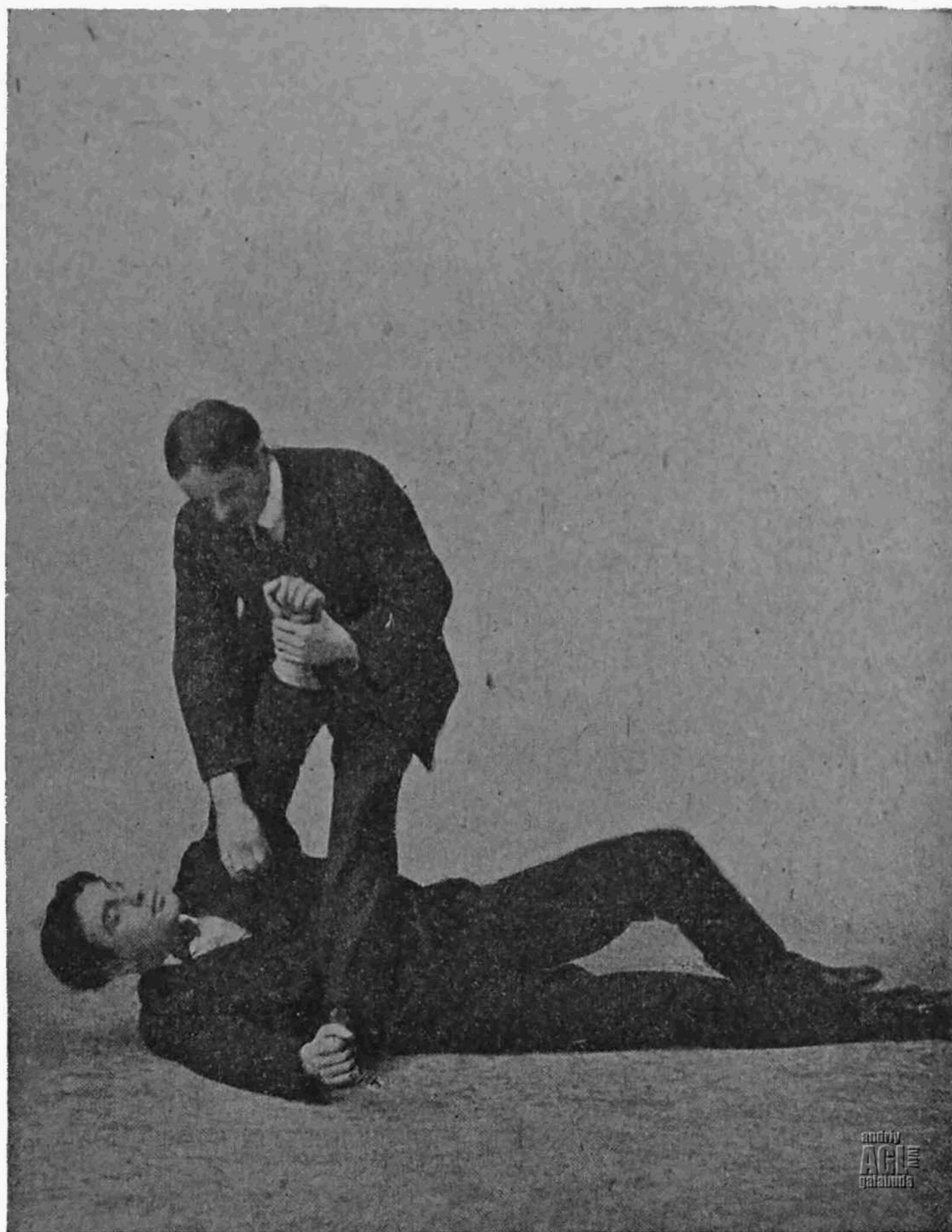
On se laisse aller sur le dos en gardant contre soi le bras ainsi tenu, et on porte



Tour de hanche en tête.



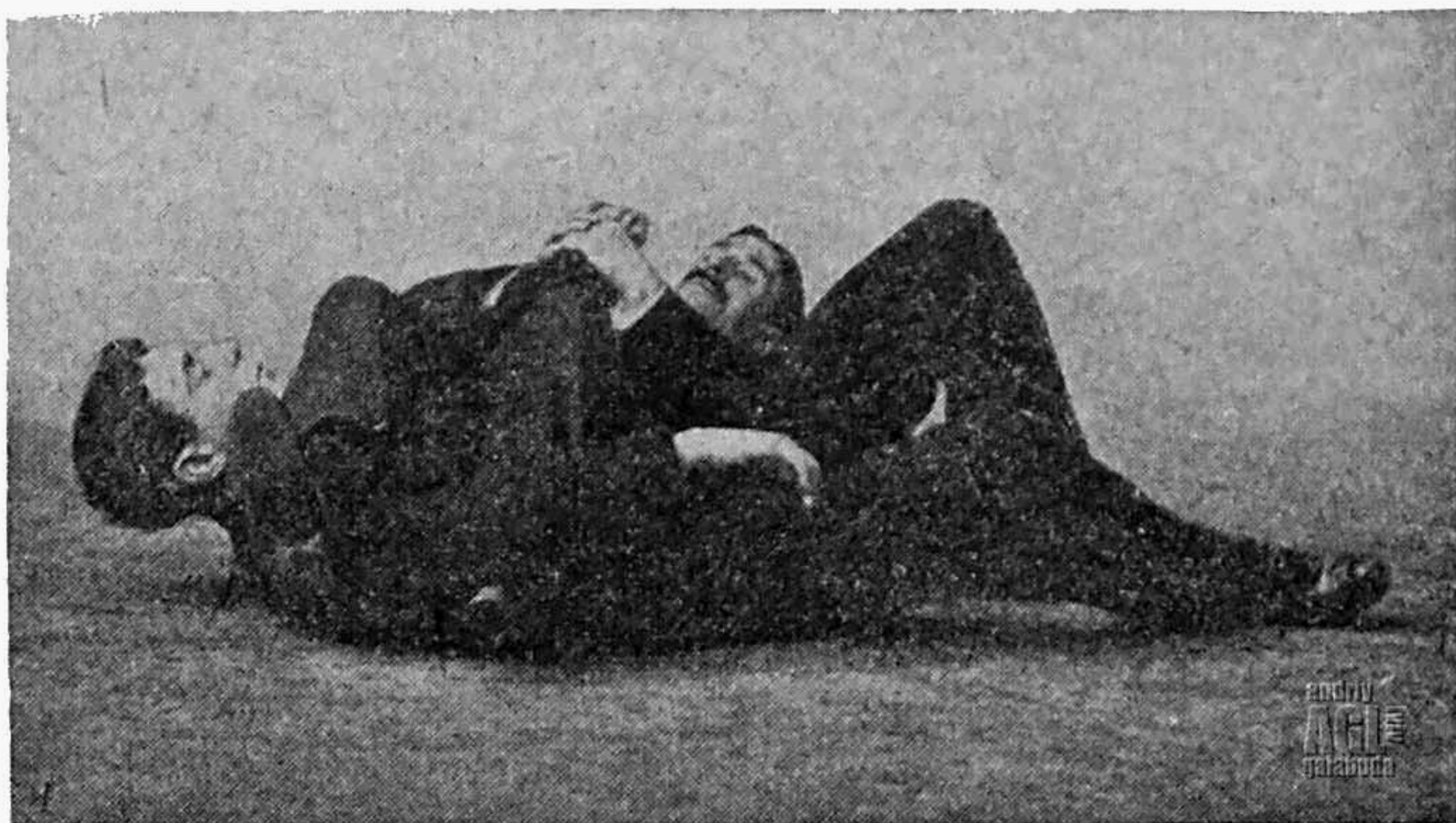
Parade de tour de hanche en tête.



„Arm Lock” à terre (1^{er} temps).

la jambe gardée en arrière sur le cou du patient, le talon du pied appuyant sur son biceps.

Tenant alors le poignet à deux mains



„Arm Lock” à terre (2^{ème} temps).

il ne reste qu'à attirer la main vers sa figure pour infliger à l'homme qui est à terre une vive douleur ou même une désarticulation.

ETRANGLEMENT.

Après avoir fait dévier le bras sur une attaque au couteau ou sur un coup de poing direct, on déplace l'adversaire en lui faisant exécuter un demi tour ou, après avoir saisi son poignet, on passe sous son bras de façon à passer derrière lui tout en lui retournant le bras.

La main opposée, passée devant la gorge, s'agrippe au col du vêtement.

Il ne reste plus qu'à faire une forte pression de l'avant bras en même temps qu'un coup de pied dans le jarret produit le déséquilibre pour enlever à l'adversaire toute idée de nouvelle attaque on tout simplement de défense personnelle.

Une manœuvre ainsi commencée peut être aisément achevée quand l'adversaire est à terre.

L'étranglement que nous allons indiquer peut d'ailleurs être exécuté sur



Etranglement (pour jeter l'adversaire à terre).

une préparation et dans une autre circonstance on le jugera facilement.

L'homme étant à terre, on immobilise



Etranglement.

un de ses bras en posant son genou sur le biceps, et le pied de l'autre jambe sur le poignet de l'autre bras.

De la main droite on saisit le col du vêtement le plus près possible de la



Torsion du poignet sur attaque au couteau.

marque du tailleur, les doigts à l'intérieur, le pouce en dehors.

La main gauche est placée de même façon mais elle est moins engagée.

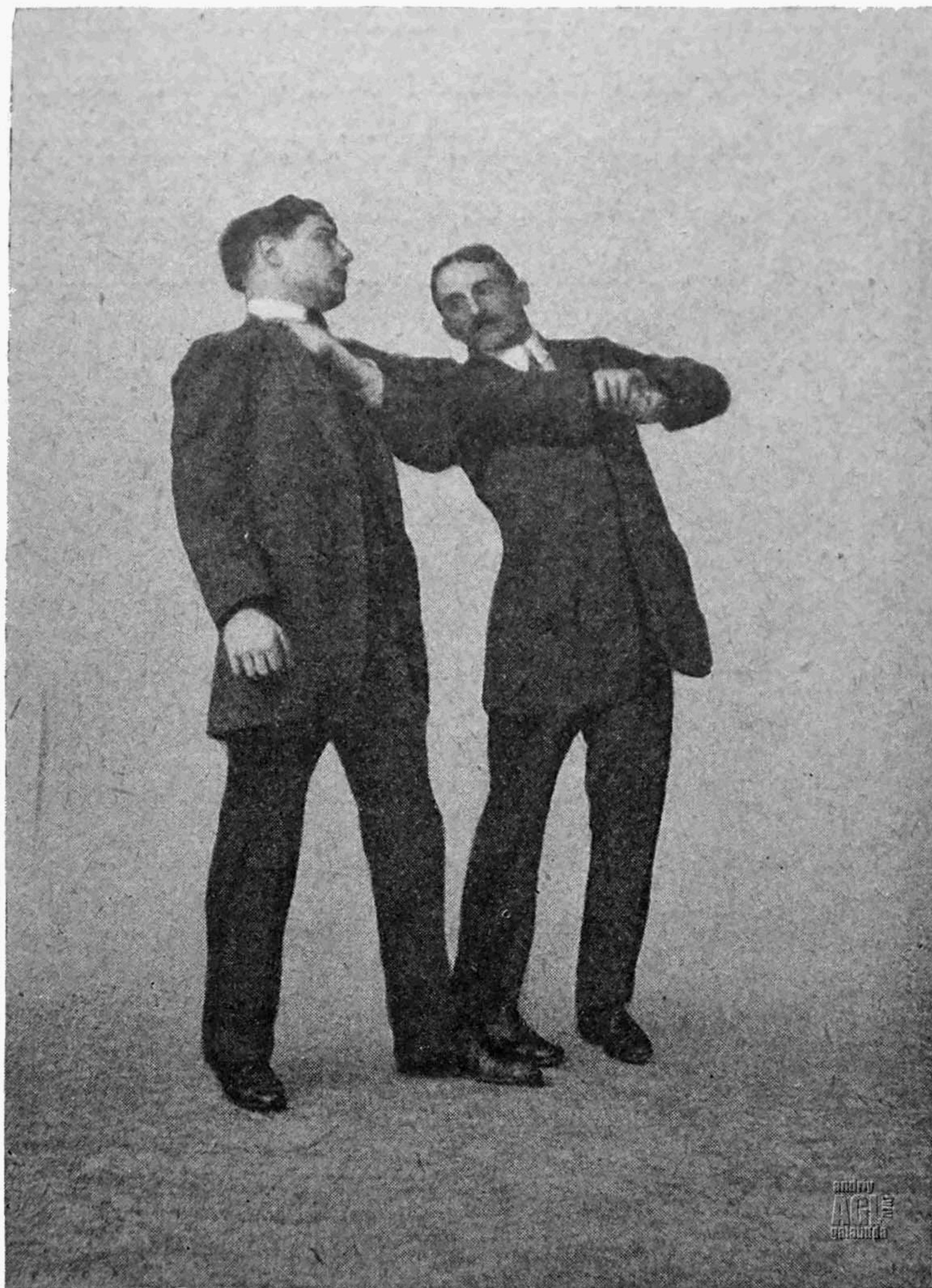
Le bras droit faisant office de levier avec point d'appui sur le poignet gauche produit alors l'étranglement.

SUR UN COUP DE POING OU DE COUTEAU.

On saisit de la main gauche le poignet droit de l'adversaire (nous supposons que l'attaque est portée de la main droite).

L'avant bras est tenu en arrière tout le long de l'avant bras de l'attaquant et une action est exercée qui tend à tourner son coude vers l'intérieur.

En même temps la main droite saisit le poignet droit de l'homme et une traction violente est exercée.



Bras à faux.

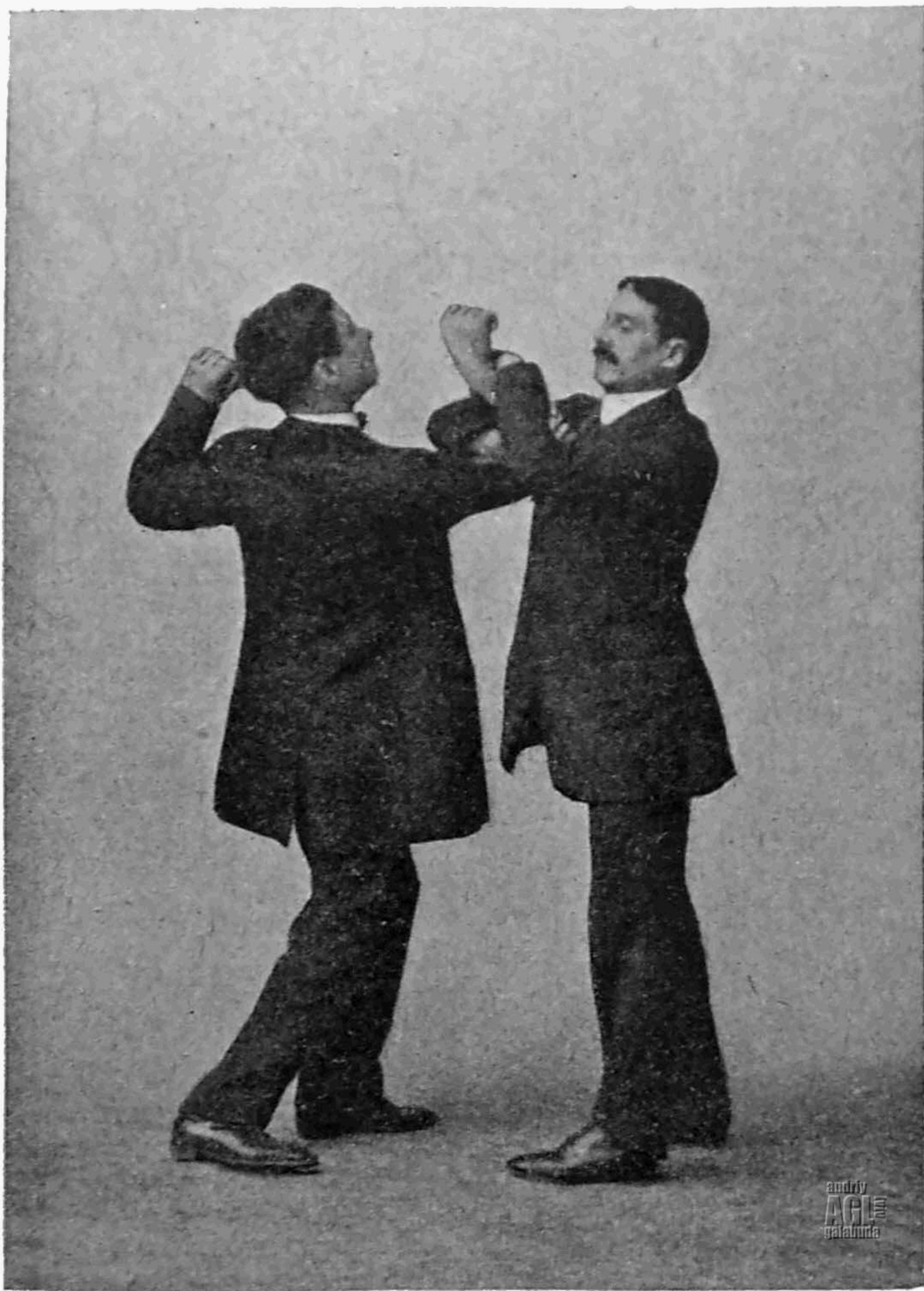
On conçoit que l'accord ne s'établit pas entre ses muscles sollicités du côté de la main à s'allonger vers l'intérieur, tandis que du côté du coude ils sont poussés à une élongation vers l'extérieur.

BRAS A FAUX.

Sur une attaque quelconque, (supposée ici de la main gauche) on saisit avec la même main le poignet de l'adversaire qu'on a fait pivoter en partie pour venir derrière son bras, ou sous le bras duquel on s'est glissé.

De la main restée libre (droite ici) on prend appui en saisissant, doigts à l'intérieur toujours, le col du vêtement.

Il n'y a plus qu'à exercer une action, relativement légère, de haut en bas pour casser le coude de l'opposant.



Clef au bras.

CLEF AU BRAS.

Sur une attaque par coup de poing direct dont on aura fait la parade comme indiqué plus haut. De la main qui a exécuté la parade on prend le poignet de l'attaquant, tout en portant son propre coude à l'extérieur.

De l'autre main, d'un coup violent sur l'articulation du coude, on provoque la flexion de l'avant-bras sur le bras.

On engage vivement son propre avant bras dans l'angle ainsi formé et on prend appui de la main sur l'autre avant-bras.

Il n'y a qu'à tirer de haut en bas sur le poignet de l'adversaire pour lui retirer tout désir de lutte et même, si on tient à lui laisser un souvenir désagréable, toute possibilité de le faire.



Collier de force.

COLLIER DE FORCE.

Sur un tour de hanche en tête par exemple ou sur un tirement en avant qui provoque le déséquilibre, on saisit la tête de l'adversaire dans la saignée de son bras droit, par exemple.

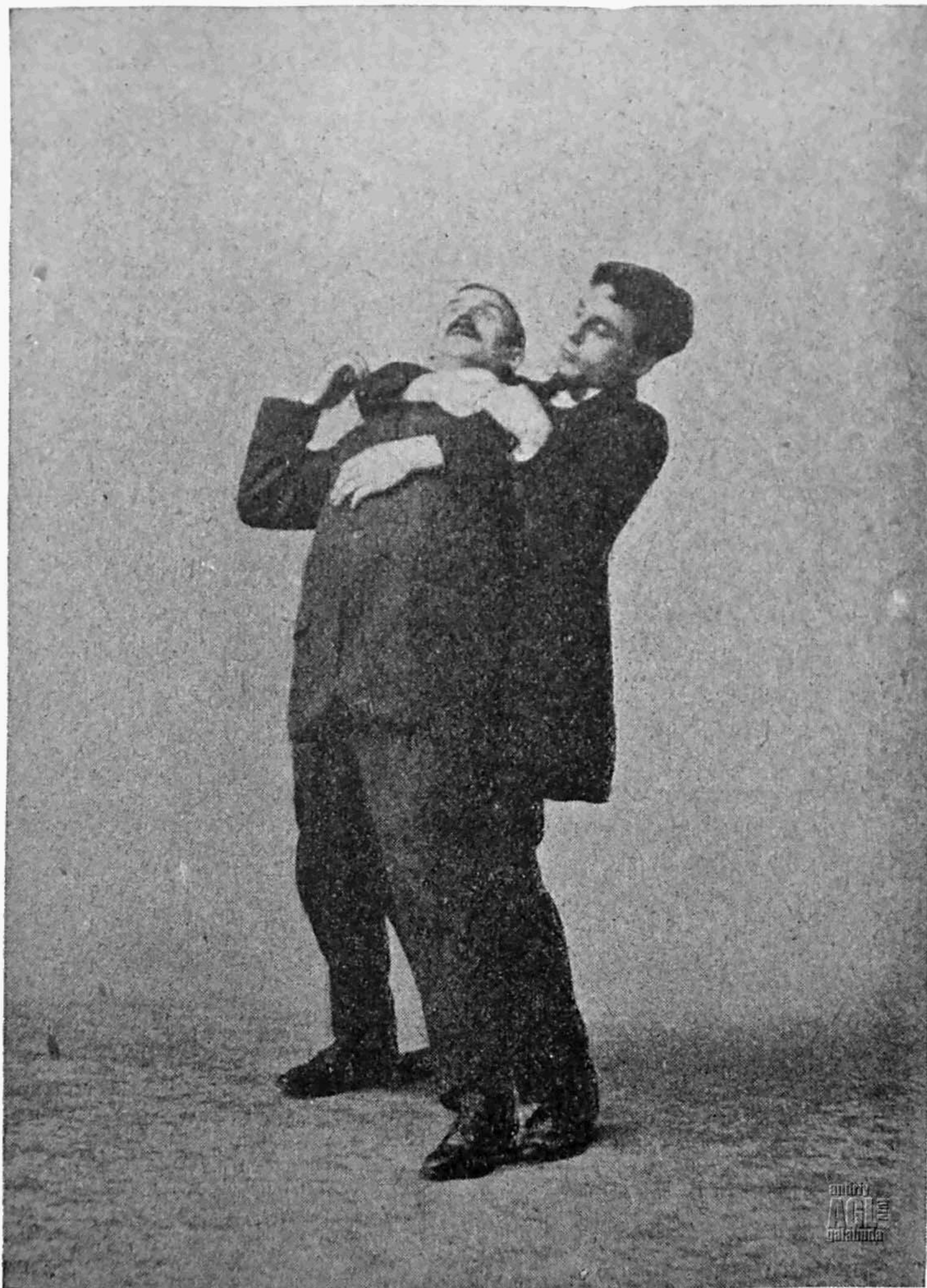
En même temps la main gauche est posée, pour prendre appui, sur l'épaule droite du patient.

On archboute sa main droite sur son propre bras gauche etc....

....Il n'y a plus qu'à serrer.

SE DÉGAGER D'UNE ATTAQUE
EN ARRIÈRE.

Saisi par derrière, il faut sans la moindre hésitation saisir un bras de son adversaire. se baisser vivement en avant et d'un vigoureux coup de reins faire passer l'attaquant par dessus son dos.



Attaque par derrière.



Esquive de la prise par derrière.

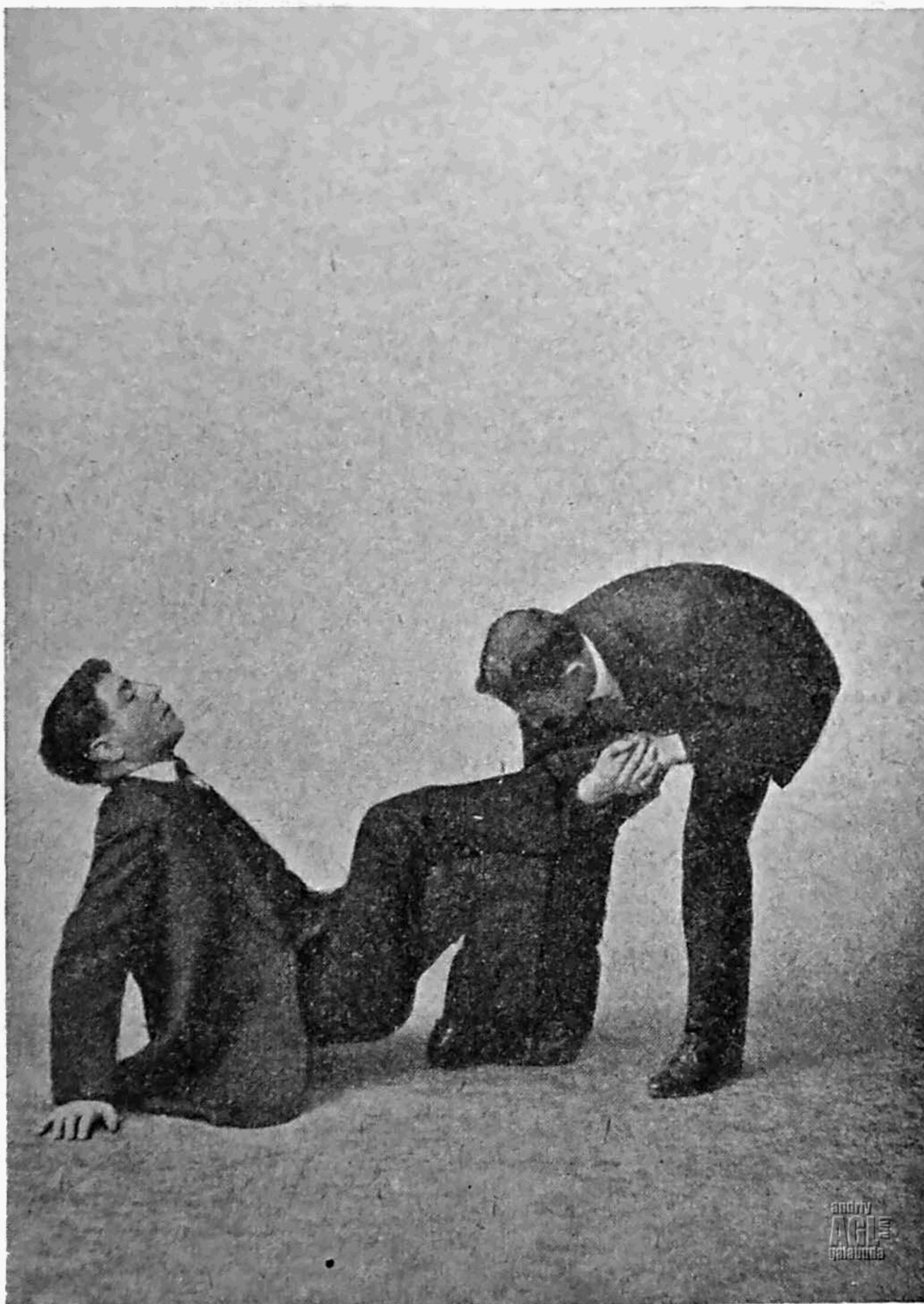
On peut également se laisser glisser sur les genoux pour ensuite balancer l'adversaire par dessus sa tête.



Tirement de jambe (prise).

TIREMENT DE JAMBE.

Ayant renversé son adversaire sur le dos on saisit une de ses jambes de telle



Tirement de jambe (exécution).

façon que le pied soit pris sous l'aisselle.

En même temps les avant-bras sont croisés sous la jambe l'une des mains prenant appui sur le poignet de l'autre bras.

Il suffit de se relever en faisant pression sur le tendon d'achille pour briser la cheville.

REDRESSEMENT DU NEZ.

Le nez est redressé par l'application sous le nez de la main ouverte. Si on pousse violemment de la paume avant que l'homme surpris ait eu le temps de détendre ses muscles pour laisser aller sa tête en arrière, il ressent une très vive douleur. Ce coup doit être exécuté brusquement et très rapidement avant que l'homme ait le temps de saisir avec ses deux mains le bras de l'attaquant ou de porter sa propre tête en arrière. Ces deux

parades sont dangereuses en elle-mêmes, encore qu'elles soient les seules possibles parce que ou les deux bras se trouvent immobilisés dans une position qui ne permet aucune prise, ou la tête étant portée en arrière on se met dans l'impossibilité de voir l'attaque qui va suivre.

SAISISSEMENT DU NEZ.

Le nez est saisi entre l'index et le médius et serré fortement dans cet étau tandis que le pouce exerce une pression sur l'extrémité de l'appendice. L'homme ainsi pris est mis pendant quelques secondes hors d'état de se défendre, et cette immobilisation peut être prolongée par une torsion suivant d'assez près le serrement.

COUP DE FOURCHE.

Le coup de fourche n'est pas très recommandable, à aucun point de vue. Outre qu'il peut avoir de fort graves conséquences, il expose celui qui l'essaie à se faire mal aux doigts. Le coup de fourche consiste à lancer deux doigts écartés, le médius et l'index, à cheval sur le nez et dans les yeux de son adversaire. Si on manque les yeux, il est évident qu'on heurte violement les os de l'extrémité des doigts. Il est bon de le connaître, sinon pour le pratiquer, du moins pour savoir comment on peut le parer: simplement en mettant sur son propre nez le côté du pouce de la main ouverte.

PRISE DE TÊTE.

Dans un corps à corps, il est souvent possible de saisir la tête de son adversaire et la serrer entre sa hanche et son bras cependant que du poing laissé libre on martèle de bas en haut le visage de l'homme immobilisé. Ces coups doivent être portés rapidement dès qu'on a pu assurer cette prise heureuse, afin de ne point laisser l'agresseur faire un coup dangereux de corps à corps, tel que le saisissement des parties. Il se peut que ce ne soit pas l'agresseur, mais l'attaqué qui se trouve en cette fâcheuse posture et ait à parer ce coup dangereux.

Si l'adversaire saisit en avant la tête du bras droit, on passera le bras gauche par-dessus son épaule droite, on appuiera la main sur son front pour lui renverser la tête en arrière et l'on gênera si bien ses mouvements de cette façon qu'il ne pourra plus porter de coups de poing

de bas en haut. On pourra aussi, en le ceinturant avec force, paralyser les mouvements du bras qui portait les coups de poing (le bras gauche dans l'exemple dont il s'agit).

Parfois on saisit et on tient derrière soi la tête d'un adversaire qui vient d'esquiver à droite une attaque du bras gauche à la figure. Pour porter des coups de poing à la tête ainsi serrée en arrière et sur laquelle on appuie de tout son poids, on jette le bras droit derrière soi en s'efforçant de lui donner tout l'élan possible. L'homme tenu peut de son côté porter devant soi des coups de poing sur la nuque de l'adversaire, mais ces coups, le plus souvent, manqueront d'efficacité. Une parade efficace consiste à porter la paume de la main gauche au menton ou à la figure de l'adversaire et à lui renverser avec force la tête en arrière ou encore paralyser les mouvements de son bras droit en le ceinturant mais

cette manœuvre n'est pas recommandable puisqu'elle n'est que défensive, donc contraire à tout principe du combat. La meilleure défense, c'est l'attaque.

L'EMPLOI DE LA CANNE.

Nous ne saurions répéter à propos de la canne cet axiome du combat : „La meilleure méthode de défense, c'est l'attaque", au risque d'être considéré comme répétant trop fréquemment les mêmes avis.

Il faut, armé d'une canne, non attaquer, mais frapper le premier, dès qu'on juge le combat inévitable, dès qu'on s'aperçoit que les coups sont prochains. Nous ne ferons aucune distinction sur la valeur des coups et selon la nécessité où ils mettent le combattant de prendre ou non de l'élan, parce que nous estimons que si on n'a pas la place suffisante pour l'élan dans certains coups, il faut préférer l'usage du poing, possible partout.

Les „coups de bout” se portent de préférence dans le creux de l'estomac et à la figure. On les porte comme un coup de pointe de l'escrime à l'arme blanche en tenant la canne à deux ou trois centimètres de l'extrémité afin d'assurer la tenue en main. Ce coup peut être conseillé quand l'adversaire n'est pas armé ou est armé d'un couteau, parce qu'ainsi on peut le toucher d'un peu loin sans s'exposer soi-même.

Le „coup de bout” se donne encore de tenant la canne à deux mains : à une extrémité et au milieu. Ainsi le coup est plus sûr mais non plus violent et il ne peut être appliqué qu'à condition que peu de distance sépare les combattants. Dans ces conditions on peut encore frapper du talon, c'est-à-dire du gros bout de la canne.

Mais nous répétons qu'à courte distance, mieux vaut employer les coups et parades de boxe et ne mettre en jeu que

les pieds et les poings. Ces coups ne sont recommandables qu'à défaut de la connaissance des plus élémentaires coups de boxe. Les plus efficaces des coups d'estoc, les seuls qu'on puisse vraiment employer dans le combat de rue, sont le coup de tête, le coupé de figure et le coup de manchette.

COUP DE TÊTE.

Pour prendre de l'élan, on porte rapidement la canne derrière soi en la faisant passer à gauche, la main droite derrière le sommet de la tête, la canne tombant droite derrière le corps, le corps légèrement incliné en arrière. Le coup est porté par l'extension du bras en avant, mouvement qui gagne de la force et de la violence par la co-opération des reins. Il va sans dire que les deux temps d'élan et d'effet doivent être confondus en un seul mouvement, exécuté très rapidement.

COUP DE FIGURE.

L'élan est pris dans un premier mouvement dans lequel on porte la canne derrière soi, tenue horizontalement, après l'avoir fait passer au-dessus de la tête en tenant le bras droit ployé devant le cou; en même temps, on efface le corps de façon que l'on vient frapper la figure de l'adversaire à droite en accentuant la violence du coup par un mouvement de reins. Si l'on veut atteindre l'adversaire à gauche, on porte encore la canne derrière soi horizontalement la pointe vers la droite et le corps placé face à l'adversaire. Le coup est alors développé en se tournant de profil et par un mouvement de poignet qui place les ongles en dessus au moment de l'achèvement du coup. Il va de soi qu'un mouvement des reins est ici encore nécessaire pour assurer au coup qui atteint la gauche de la figure de l'adversaire toute son efficacité.

LES COUPÉS.

Les coupés se donnent à la figure, aux épaules et aux bras, par la droite ou par la gauche. En partant de la gauche, on place la canne derrière soi, tenue obliquement, après l'avoir fait passer au-dessus de la tête, en tenant le bras droit ployé devant le cou; en même temps, on efface davantage le corps; puis avec un mouvement de reins, on développe le coup en le portant un peu plus obliquement que le coup de tête. En partant de la droite, on place la canne derrière soi obliquement, après l'avoir fait passer au-dessus de la tête, la partie supérieure du bras tenue dans le prolongement de l'épaule droite, le corps présenté de face; puis l'on développe le coup en se tournant plus ou moins de profil avec un mouvement de reins.

COUP DE MANCHETTE.

Le coup de manchette est porté d'assez loin donc sans trop exposer celui qui le donne. C'est son principal avantage dans le combat de rue. On peut, par ce coup, désarmer l'adversaire, lui enlever grande partie de ses moyens et même, si l'on déploie une certaine force, lui causer beaucoup de mal... Frappant du bras droit la canne est abaissée: le petit bout vers le genou gauche. En tournant la main et en faisant décrire à la canne une demi-cercle, on assène un coup sur le poignet ou l'avant-bras de l'adversaire.

Les coups que nous venons d'indiquer ne sont efficaces que s'ils sont exécutés avec une canne assez lourde, de bois dur, qui n'expose pas celui qui frappe à voir son arme se briser sur son adversaire avant même de lui avoir causé quelque dommage.

LES ATTAQUES NOCTURNES.

COUP DE LA BASCULE.

Le coup de la bascule que pratiquent les agresseurs nocturnes isolés consiste à saisir d'une main au collet un passant qui, par un mouvement instinctif, se jette en arrière, surpris. Un croc en jambe judicieusement placé déséquilibre l'attaqué, qui, instinctivement, étend les bras ; mouvement dont profite l'agresseur pour fouiller les poches, après quoi, d'une poussée ou d'un coup de poing il fait rouler à terre sa victime pendant qu'il se sauve.

Pour parer cette attaque on peut, une

fois saisi au collet, tâcher de prendre l'adversaire également au collet ou de lui porter un coup de poing avant de supporter le croc en jambe, ou mieux pendant le croc en jambe, au moment où l'attaquant est lui-même dans un équilibre instable. Encore, on peut parer en se laissant aller à terre sur le dos, en cédant promptement à la poussée en arrière qu'imprime l'agresseur, mais en lui portant au bas ventre un coup de pied de pointe qui doit le mettre hors de combat. Si ce coup est mal porté, on peut encore, une fois à terre, se défendre à coups de pieds et tout au moins empêcher l'adversaire d'approcher jusqu'à ce qu'on ait reçu du secours.

Pour peu qu'on tourne sur le dos pendant qu'évolue l'agresseur, celui-ci peut être longtemps tenu écarté.

COUP DU PANTE.

La victime, ici, est saisie par les deux bras en arrière et une de ses jambes est immobilisée comme dans le coup précédent. Ainsi entravé, il est, à moins d'être d'une très grande vigueur, à la disposition de l'acolyte de l'agresseur qui fouille ses poches à loisir. La parade du coup du pante est indiquée par un passement de la jambe entre celles de l'agresseur ou encore par un vif mouvement en avant, de façon à jeter l'adversaire en avant par dessus son dos. Encore, le coup de talon sur l'orteil, le „coup de pied en vache” (talon heurtant le tibia de l'agresseur) le „coup de tête en arrière”, constituent de bons moyens de défense contre le *coup du pante*.

LE COUP DU PÈRE FRANÇOIS.

Un foulard ou une corde, dont une extrémité est tenue dans chaque main,

est jeté par derrière au cou de la victime choisie par l'agresseur qui se retourne vivement et charge son „paquet” sur son dos, les deux côtés du foulard ou de la corde portant sur une de ses épaules. Etranglé, l'assailli est à la disposition d'un acolyte et quand il est libéré, il est le plus souvent évanoui, à demi étranglé. Et même fréquemment, ce coup se termine de façon tragique.

Si l'on pouvait s'y prendre à temps, avant d'avoir le cou serré et d'être „embarqué” dans le premier mouvement de l'agresseur qui vient de jeter le foulard ou la corde, on ferait demi-tour, on se tournerait tout au moins, sitôt que l'on sentirait ce premier mouvement destiné à la fois à vous couper la respiration et à vous charger sur le dos. On ne serait pas étranglé par le foulard ou la corde, et peut-être réussirait-on à se dégager; on tâcherait de se débarrasser vivement de celui des agresseurs qui tient le foulard

ou la corde en lui portant d'abord, un coup de tête de côté à la figure.

Une autre parade du coup du père François peut être faite même lorsque le foulard ou la corde a commencé à serrer le cou, mais avant d'être chargé sur le dos de l'agresseur. Elle convient surtout à ceux qui ont les muscles du cou un peu durcis par la lutte ou divers exercices. Ils contractent ces muscles pour résister à l'action du lien (la difficulté est plus grande avec une corde qu'avec un foulard) et on se laisse aller à terre les jambes allongées. Ainsi on entraîne l'agresseur, et si on ne lui fait pas lâcher prise, du moins on l'empêche de tenir le lien aussi serré ce qui permet de se dégager et devenir à son tour attaquant.

LA FEMME DÉFENDUE PAR LA FEMME.

Les femmes sont-elles condamnées, si elles sortent seules, à être les éternelles victimes ou les éternelles blessées comme dans les romans feuilletons? Non pas. Il est difficile d'apprendre à la femme les sports de la boxe et de la lutte. Il est peu pratique et assez disgracieux de les développer avec des muscles en saillie permettant d'encaisser un direct à la mâchoire ou à l'estomac, ou de partir en chassé-croisé au flanc. La femme a, du reste, une anatomie et des organes plus délicats que l'homme et ses vêtements la gênent. Mais il est deux ou trois

gestes tout au moins avec lesquels elle pourra se débarrasser de tout assaillant mal intentionné.

La femme est adroite. C'est à son adresse qu'il faut demander de se faire respecter elle-même, soit vis-à-vis d'un voleur, soit en face d'une attaque brutale. La plupart du temps, cette dernière arrive de face. Or, il est un moyen enfantin, et à la portée de toute femme aussi faible qu'elle soit, un moyen certain non seulement d'éviter le coup de poing lancé pour l'étourdir, ou le coup de tête, ou les doigts qui cherchent à saisir la gorge. Il s'agit tout simplement de se rendre compte de quelle direction vient l'attaque, puis de s'effacer rapidement en faisant un quart de tour. L'assaillant manque son but et demeure un instant déconcerté et ahuri. Dans le cas où il se serait précipité comme un bélier la tête en avant, il a neuf chances sur dix, ne rencontrant pas la résistance du corps,

de ne pouvoir reprendre son équilibre et d'aller s'étaler tout de son long sur le nez. Mais avec un peu d'habileté et un court entraînement, à la portée de toutes les filles d'Eve, il y a mieux à faire.

Au moment où elle s'efface et où le bras de l'adversaire passe le long de l'épaule de l'assaillie, celle-ci saisit le poing menaçant de la main gauche, ou de la droite, selon son esquive, et appuie avec le bras gauche sur le coude de l'assaillant, tout en continuant de tourner. Cela seul, et sans qu'il soit besoin de déployer réellement de force, suffit pour luxer, déboîter ou briser un bras.

C'est du jiu-jitsu !

C'est du jiu-jitsu tout simple, sans mystère japonais, sans préparation spéciale et sans se coucher sur le dos dans la boue. C'est du jiu-jitsu qui peut se faire avec un corset à la mode, un chapeau de cinq louis, et des souliers

Louis XV ! Il n'y a que son parapluie ou son ombrelle qu'il faut lâcher.

Si l'attaque vient par derrière, voici : avec un peu de présence d'esprit, on ramène un pied en arrière d'une des jambes du monsieur qui vient vous causer de trop près ? Puis on donne alors de haut en bas, en diagonale un bon coup, même sans violence, dans l'estomac avec le bras, et on renverse l'agresseur avec une extrême facilité. Il faut énormément d'habileté pour parer cette attaque qui, bien conduite, réussit presque toujours.

On peut aussi, que l'on soit attaqué par devant ou par derrière, saisir le bras de l'assaillant, le placer sur son épaule, et le tordre légèrement, le coude au-dessous. Dans ce cas, une pousée, même insignifiante sur le poignet brise net le membre à l'articulation du coude ou à l'avant-bras.

Voici donc simplement quelques coups

aisés et praticables avec tant soit peu d'entraînement, et que toute femme doit facilement apprendre et appliquer lorsque l'occasion s'en présentera.

TABLE DES MATIÈRES.

	Pages
Préface	5
Les sports de défense	9
Coups de poing direct à l'estomac .	31
Parade du coup de poing direct .	34
Coups de pied de pointe	37
Coup de pied bas.	40
Coup de tête.	44
Coup de genou	50
Torsions des doigts	51
„ de la main	51
„ des bras	54
Jiu-Jitsu	57
Avec le bord de la main.	57
Prise à la gorge	60
„Arm Lock” au bras	66
Tour de hanche en tête	68
„Arm Lock” à terre.	69

	Pages
Etranglement	74
Sur un coup de poing ou de couleau	78
Bras à faux	80
Clef au bras	82
Collier de force	84
Se dégager d'une attaque en arrière	84
Tirement de jambe	87
Redressement du nez	89
Saisissement du nez	90
Coup de fourche	91
Prise de tête.	92
L'emploi de la canne	95
Coup de tête	97
Coup de figure.	98
Les coupés	99
Coup de manchette	100
Les attaques nocturnes	101
Coup de la bascule	101
Coup du pante.	103
Le coup du père François	103
La femme défendue par la femme .	106

LES SPORTS POUR TOUS

Cette collection donne un enseignement précis en petits volumes, très complets et illustrés par la photographie, dont chacun est consacré à un sport spécial.

LA BOXE, anglaise et française, par JULIEN LEClerc, VIGUEUR, SOUPLESSE, BEAUTÉ (Gymnastique suédoise), par HALLING.

LE FOOTBALL, par J. MANCHON, préface de G. RAYMOND.

LA LUTTE, par FÉNÉLON de Bordeaux.

L'AVIRON, par J. MANCHON, préface de P. MARÉCHAL.

LES SPORTS PÉDESTRES, par JEAN LHERMET, préface de CAMILLE D'ARS.

LA NATATION, par G. WENNERSTRÖM, préface de J. MANCHON.

L'ATHLÉTISME, par ERN. WEBER.

LE PATINAGE, A GLACE ET A ROULETTE, par P. BONHOMME.

L'AVIATION, par E. WEBER, préface de LEBLANC.

LE TENNIS, par P. RENARD, préface de GERMOT.

LA CHASSE, par PIERRE L. DE MORIENCOURT.

LES SPORTS DE DÉFENSE, par E. MAITROT, préface de ED. PONTIÉ.

LE BILLARD ET LE BOWLING, par de VAURES-MONT.

LA PÊCHE, par J. LA BOUVIÈRE, préface de VICTOR LEROY.

Paraîtront successivement :

L'ESCRIME (fleuret, épée, sabre); **LE TIR** (pistolet, fusil, arc); **LE CYCLISME**; **L'AUTOMOBILE**; **CONSEILS DU DOCTEUR SPORTIF**; **LES SPORTS DIVERS**; **DICTIONNAIRE DES SPORTS**; etc.

40 centimes le volume.

En vente chez tous les Libraires.