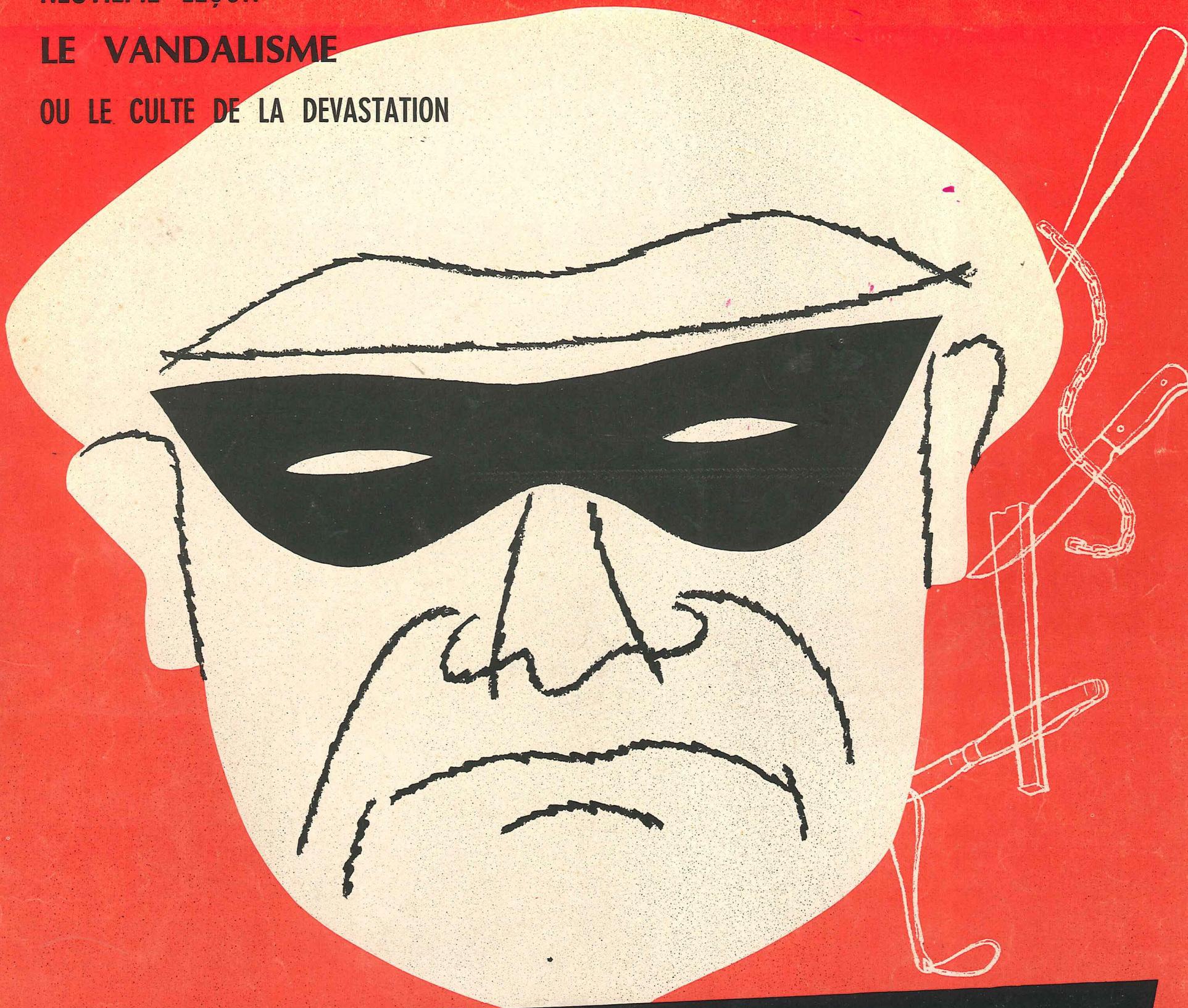


NEUVIEME LEÇON

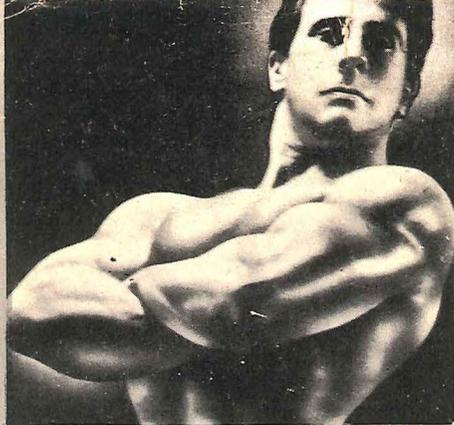
LE VANDALISME

OU LE CULTE DE LA DEVASTATION



# SELF-DEFENSE

LES SECRETS DE LA " SELF-DEFENSE ", RÉUNIS A PARTIR DE SOURCES CONFIDENTIELLES DU MONDE ENTIER. - CES SECRETS SONT PUBLIÉS ICI POUR LA PREMIÈRE FOIS ! - CES DOUZE LEÇONS VOUS TRANSFORMERONT EN UNE FORCE AVEC LAQUELLE IL FAUT COMPTER.



# CORRESPONDANCE PERSONNELLE ET PRIVEE DE JOSEPH WEIDER

## Comment vous défendre contre les attaques insensées et provoquées de gaité de cœur par les vandales destructeurs

Cher élève,

Voici des années "vandales" était le mot le plus redouté partout en Europe. Pour ces barbares, pillards féroces traversant les villes et villages, il n'existait qu'une idée: "Détruire toutes choses se trouvant sur leur chemin". Ils violaient. Ils tuaient. Ils pillaient. Ils attaquaient hommes, femmes, enfants et même les curés et les nonnes. Aucune église, institution culturelle ou historique, n'était épargnée par ces maniaques forcenés. Actuellement le mot "vandalisme" signifie "destruction insensée et sans pitié de la vie et de la propriété".

Ces féroces sauvages ont disparu depuis longtemps, mais leur place a été prise par d'aussi vicieuses, sadiques et profanatrices hordes de tordeurs de cous sans principes. Les journaux les appellent "vandales modernes", il ne se passe pas un jour sans que vous lisiez un communiqué de leurs derniers exploits. Comme leurs anciens modèles, ils attaquent, volent, pillent, violent, souillent et détruisent. Ils gribouillent sur les murs d'églises des obscénités. Ils attaquent les écoles. Ils brisent les fenêtres. Ils jettent de l'acide sur les voitures. Ils rouent de coups des invalides. Au moyen de "coups de poing américain" de barres de fer ils blessent les jeunes et tuent les vieux.

Oui! ils sont nos vandales modernes — détraqués, malades mentaux, pervers, violents, vicieux, promenant des instincts hostiles et de destruction. Les vandales aiment attaquer — et leur arme favorite est comme il y a des siècles, un bâton ou un objet qui y ressemble. Vous ne devez en attendre aucune pitié. Donc si vous devez vous battre contre eux pour sauver votre vie montrez-vous également sans merci.

C'est pourquoi durant cette leçon, je vais vous apprendre une étonnante série de secrets spécialement appropriés pour vous défendre contre ces sadiques destructeurs. Ainsi vous n'apprendrez pas à vos dépens le mal que cause une brique, une pierre, un tisonnier, un tuyau de plomb, une chaise ou autre objet lourd et dur lancé à votre tête par un de ces fous. Vous ne désirez pas être battu comme du plâtre! il faut donc que vous soyez préparé à vous défendre.

En tant que grand combattant en Self-Défense Weider, vous devez disposer d'un arsenal complet de techniques défensives efficaces que vous pouvez mettre en application, le moment voulu.

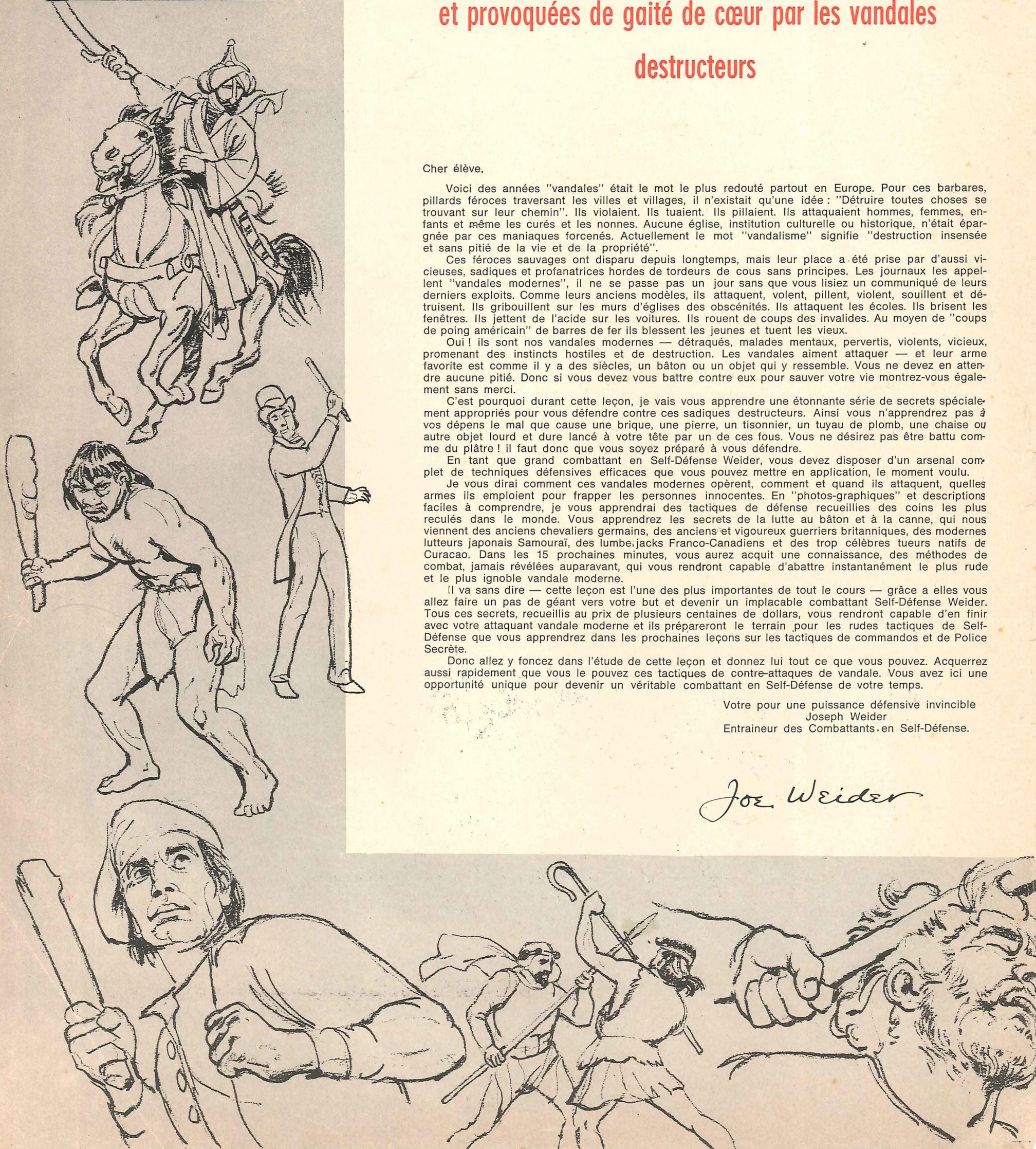
Je vous dirai comment ces vandales modernes opèrent, comment et quand ils attaquent, quelles armes ils emploient pour frapper les personnes innocentes. En "photos-graphiques" et descriptions faciles à comprendre, je vous apprendrai des tactiques de défense recueillies des coins les plus reculés dans le monde. Vous apprendrez les secrets de la lutte au bâton et à la canne, qui nous viennent des anciens chevaliers germains, des anciens et vigoureux guerriers britanniques, des modernes lutteurs japonais Samouraï, des lumbejacks Franco-Canadiens et des trop célèbres tueurs natifs de Curacao. Dans les 15 prochaines minutes, vous aurez acquis une connaissance, des méthodes de combat, jamais révélées auparavant, qui vous rendront capable d'abattre instantanément le plus rude et le plus ignoble vandale moderne.

Il va sans dire — cette leçon est l'une des plus importantes de tout le cours — grâce à elles vous allez faire un pas de géant vers votre but et devenir un implacable combattant Self-Défense Weider. Tous ces secrets, recueillis au prix de plusieurs centaines de dollars, vous rendront capable d'en finir avec votre attaquant vandale moderne et ils prépareront le terrain pour les rudes tactiques de Self-Défense que vous apprendrez dans les prochaines leçons sur les tactiques de commandos et de Police Secrète.

Donc allez y foncez dans l'étude de cette leçon et donnez lui tout ce que vous pouvez. Acquerrez aussi rapidement que vous le pouvez ces tactiques de contre-attaques de vandale. Vous avez ici une opportunité unique pour devenir un véritable combattant en Self-Défense de votre temps.

Votre pour une puissance défensive invincible  
Joseph Weider  
Entraîneur des Combattants en Self-Défense.

*Joe Weider*



# EVITEZ DE CETTE MANIERE LES ATTAQUES DE VANDALES

Faites attention - Ne vous exposez pas à des situations insensées et dangereuses

elles incitent les attaques de vandales dont vous resteriez estropié pour la vie



**TENEZ VOUS ELOIGNEZ DES "BAS FONDS"** — N'amenez pas votre meilleure amie dans un endroit mal famé où vous pourriez être attaqué. Evitez le secteur des bas-fonds. Ne fréquentez pas les cafés borgnes à seul fin d'éprouver une sensation forte. Dans ces secteurs il y a toujours des établissements qui n'attendent qu'une "poire" qui y vienne pour se montrer avec une jolie fille. On peut vous y attendre, vous y abattre ou même vous y tuer et ce que l'on peut faire à votre séduisante femme est peut être pire que la mort.

**GARDEZ CLOSES VOS PORTES ET FENETRES DE VOITURE** — Ne laissez pas ouvertes les vitres ou les portes de votre voiture si vous garez avec votre amie dans un "endroit idyllique" ou tout autre endroit écarté. De même, n'ouvrez pas les vitres ou les portières si quelqu'un saute sur votre voiture et essaye de vous surprendre. Il peut prétendre être un agent, puis vous tuer et enlever votre amie. Il y a des centaines de cas de ce genre dans les annales de la police de tous les pays. Exigez d'abord une preuve valable de qualité avant d'abaisser de 4 à 5 cm votre vitre.

**FAITES ATTENTION AUX RACOLEURS.** Ne vous laissez pas surprendre par les autostopistes des grandes routes, qu'ils soient hommes ou femmes. Parfois, les femmes sont plus vicieuses que les hommes. Parfois il y a un tueur à l'affût dans le coin près de l'une d'elle ou la suivant en voiture. Les grands criminels recherchés par la police ne voyagent pas en bus, en train ou en avion, car ils seraient trop facilement repérables. Ils voyagent comme les auto-stoppers et n'ont d'autre intention que celle de vous assommer, de vous voler et prendre votre voiture.

**LA FILLE SEXY N'EST PEUT ETRE QU'UN APPAT.** Méfiez-vous de l'agüicheuse qui se tient au coin de la rue et vous regarde d'un œil attirant. Elle n'est peut être pas ce que vous pensez. Elle n'est peut être que l'appât d'une bande de rudes vandales qui vous attendent derrière le coin de la rue ou même dans sa chambre. Des centaines de victimes sont partout dans le monde roulées de cette manière. En général les victimes y perdent tout leur argent mais d'autres perdent aussi la vie.

**LA FEMME DU BAR EST PEUT ETRE VOTRE ARRET DE MORT.** Méfiez-vous, surtout si elle vous engage à boire de plus en plus, de la „jeune femme amicale" rencontrée dans un bar. Elle prépare votre mise à mort. Elle est capable de vous inviter dans sa chambre pour vous donner un coup de knock-out et vous voler tout ce que vous avez avant d'appeler ses amis-vauriens pour qu'ils vous transportent à des kilomètres de là.

**MONTREZ VOS BILLETS DE BANQUE ET VOUS ETES BON POUR SORTIR "LES PIEDS EN AVANT".** Evitez de montrer ostensiblement votre argent dans un bar et dans tout autre endroit. L'argent a une grande force d'attraction. Plus d'un "gros ponte" a encaissé des coups sur la tête délesté de son dernier sou après avoir exhibé son avoir. Vous vous exposez à des ennuis en changeant un gros billet dans un endroit public. Même un type honnête peut avoir après un ou deux verres des idées s'il voit quelqu'un d'assez stupide pour montrer son argent autour de lui.

**EVITEZ LES COMBATS DE RUELLES.** Ce n'est peut être qu'une "mise en scène". Méfiez-vous du type argumentateur dans un endroit public. Il peut délibérément vous inviter à aller ailleurs. Il voudra probablement vous aider, allant jusqu'à vous parler en confidence et puis vous inviter à le suivre par des ruelles sombres afin de vous édifier. Le plus souvent il agira dès qu'il sera seul avec vous. Mais il peut aussi avoir un complice qui l'attend afin de lui donner un coup de main pour vous abattre.

**FAITES ATTENTION AU TYPE QUI VOUS OFFRE QUELQUE CHOSE POUR RIEN.** Généralement il raconte qu'il connaît un moyen facile pour gagner vite de l'argent. Dès ce moment il vous prend pour une poire et vous bourre le crâne pour vous tenter. L'argent facile est votre rêve ! Généralement vous serez dépouillé et battu également, plus spécialement si vous ripostez vous serez assommé.

**EVITEZ LA BATAILLE.** Elle est peut être l'attaque surprise d'un gang. Méfiez du bonhomme grossier qui vous regarde de manière provocante. Généralement ce genre de type est grand, a un air dur, lourd, arrogant de batailleur vicieux. Invariablement il choisit quelqu'un qu'il est certain de battre, mais de plus il est, presque toujours, entouré par une bande de plus petits vauriens. Un matamore est un psycho-sadique qui adore faire mal et blesser les autres et il travaille avec un "gang". Ne vous frottez pas à lui à moins d'y être obligé mais alors finissez en aussi vite et aussi efficacement que vous le pouvez.

**APPELEZ LA POLICE.** C'est son travail. Evitez les endroits louches comme la peste noire. Ne devenez pas l'innocente victime d'un combat entre bandes de jeunes gens, d'une émeute de race, d'une bataille de grévistes ou autre groupe de violence. Souvent les spectateurs curieux et qui n'ont rien à voir ni à se trouver dans ces échauffourées en sont les victimes. Ils font une bêtise, ne cherchant qu'un excitant, hélas ! cela va plus loin qu'ils ne prévoyaient.

**MEFIEZ VOUS DES RUELLES, DES RUES SOMBRES ET DES ENDROITS DESERTS.** Méfiez-vous des rues non éclairées, des quartiers mal famés et autres endroits du genre, spécialement si vous êtes accompagné d'une jeune fille ou que vous vous promenez seul. Dans les plus grandes villes, il y a des centaines d'endroits où les policiers patrouillent toujours à deux. Ne soyez pas un héros si cela n'est pas nécessaire. Ne vous exposez pas à l'attaque vicieuse d'un (ou plusieurs) vandale au cerveau détraqué et assoiffé de sang.

**RECONNAITRE LES ENDROITS DANGEREUX ET LES SITUATIONS DANGEREUSES.** Soyez malin. Utilisez votre tête. Ne vous exposez pas follement ou inutilement aux attaques des vandales. Réfléchissez avant d'agir. Apprenez à reconnaître les endroits dangereux et les situations dangereuses, évitez les le plus possible. Si vous devez y aller et que vous prévoyez que vous pourriez y être attaqué, alors allez y "prêt pour la bagarre". Gardez ouverts les yeux et les oreilles tous vos sens en alerte. Pensez et agissez vite. Faites toujours ce qui est le mieux pour votre sécurité et la sécurité de ceux qui vous accompagnent. Courez si nécessaire ou combattez comme un combattant en défense Weider hautement entraîné, intelligent et plein de puissance. La chose importante est de vous protéger et de protéger ceux qui vous sont chers, par les grandes, importantes et efficaces méthodes que vous avez apprises comme combattant de Self-Défense Weider.

## LES DIX COMMANDEMENTS DE LA SELF-DEFENSE

**1. SOYEZ D'ATTAQUE.** Gardez-vous toujours en parfaite condition physique afin de pouvoir agir, en toutes circonstances, avec rapidité, force, puissance et à la seconde même.

**2. RESTEZ CALME.** Ne perdez pas la tête si vous vous trouvez en face d'un sauvage vandale portant un gourdin. Peu importe l'air violent ou vicieux qu'il a, car vous êtes supérieur si vous gardez votre bon sens.

**3. PENSEZ.** Restez calme, relaxé et avec le plein contrôle de toutes vos facultés, afin de pouvoir envisager la situation et décider du meilleur plan d'action.

**4. SOYEZ DUR.** N'hésitez pas à employer les plus rudes tactiques à votre disposition, pour vous débarrasser de n'importe quel vandale meurtrier attaquant avec une arme dangereuse. Rappelez-vous bien c'est votre vie ou la sienne !

**5. AGISSEZ VITE.** Déplacez-vous à la vitesse d'un éclair fulgurant, dès que vous avez décidé de la meilleure action défensive. De la sorte vous aurez abattu votre assaillant au sol avant qu'il ne sache ce qui lui arrive.

**6. DEFENDEZ VOUS A VOTRE MANIERE.** Ne combattez pas un vandale moderne avec ses armes, à moins d'y être forcé. Abattez le en utilisant des tactiques de vandales plus efficaces que les siennes. Tournez l'avantage de votre côté.

**7. SURPRENEZ-LE.** Employez des tactiques surprises si cela vous est possible. Laissez supposer que vous allez faire quelque chose, faites alors quelque chose de tout à fait différent. Comme combattant de Défense Weider, vous connaissez des centaines de coups dévastateurs qui annihilent en quelques secondes le voyou le plus rude.

**8. EMPLOYEZ AUSSI DES ARMES DE VANDALES.** N'oubliez pas que les mêmes armes destructives que votre attaquant essaye d'utiliser, peuvent être utilisées pour l'abattre lui-même.

**9. RESTEZ EN ALERTE.** Gardez vous tout le temps en alerte, gardez toujours en éveil tous vos sens. De cette manière, vous reconnaitrez immédiatement la plus petite menace de danger.

**10. EVITEZ D'ETRE TROP CONFIAIT.** Ne sous-estimez jamais votre attaquant ; il est peut être un tueur professionnel au sang froid ou un vicieux maniaque homicide qui n'a aucun contrôle émotionnel.

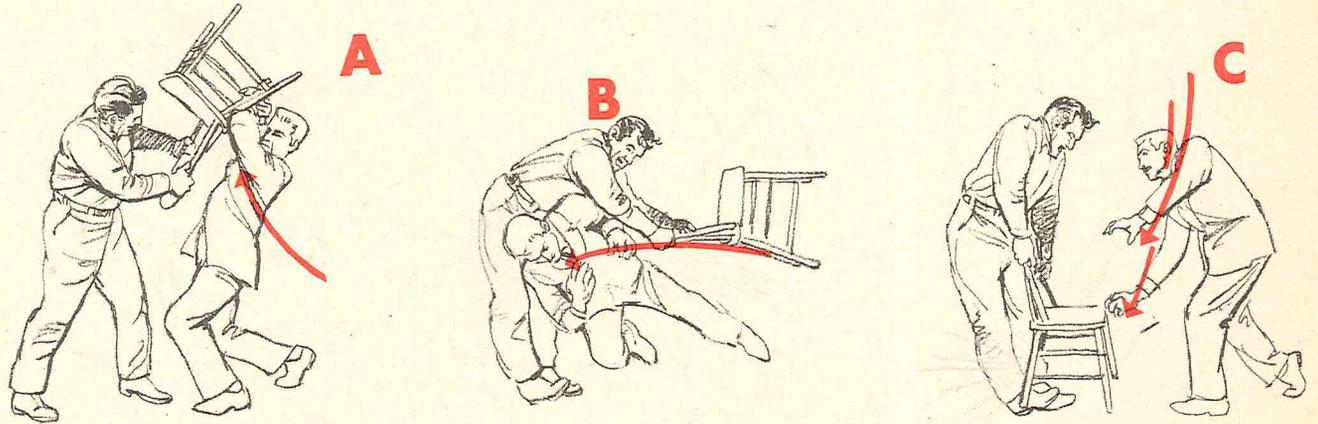
# DEFENDEZ-VOUS

## contre les attaques de vandales par ces moyens

**A Fléchissez avec le coup.** Votre attaquant essaye de vous défoncer le crâne avec une chaise. Vous ne vous y attendez pas et vous n'avez pas le temps de contre-attaquer. Relevez rapidement les bras devant votre visage pour recevoir le coup et fléchissez les genoux au moment du contact. Vous absorberez ainsi une partie du choc avec les muscles des bras et le reste avec les muscles du corps et des jambes. Lachez alors un violent coup dans ses parties ou le bas-ventre de votre assaillant.

**B Tombez vous-même à ses pieds.** Vous voyez arriver avec une force destructive la chaise sur votre tête. Vous avez peu de temps pour faire quelque chose, alors lancez-vous vous-même, comme un cyclone, en boule dans les pieds de votre assaillant. La chaise passera derrière vous et votre corps "boullant" le cognera dans les pieds, le mettant complètement à votre merci !

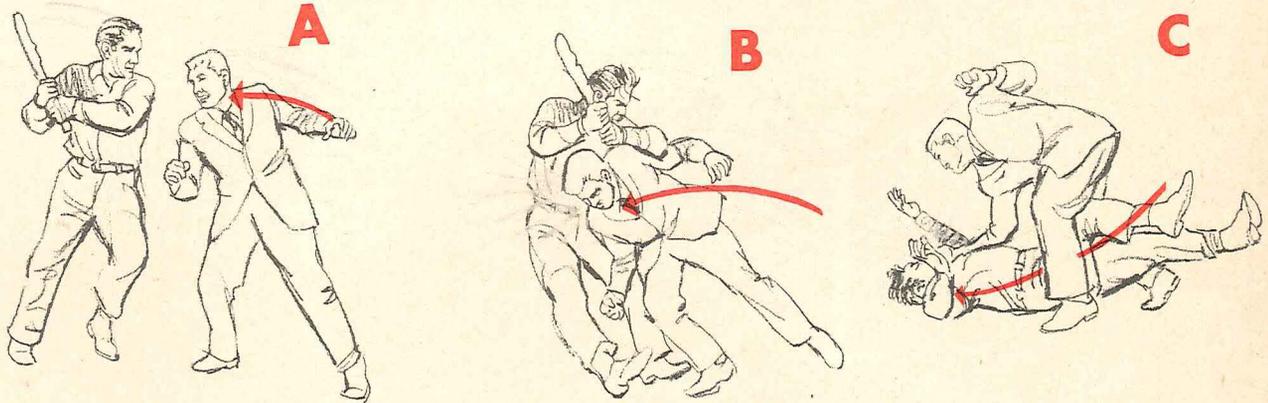
**C Penchez-vous soudainement en arrière.** Votre assaillant espère vous faire sauter la cervelle par un vicieux coup sur la tête. Juste à l'instant où la chaise va atteindre la cible, penchez-vous en arrière en tendant vos bras au-dessus de la tête. Quand la chaise passe, abattez vos bras vers le bas sur la chaise et poussez la sur ses tibias. Envoyez lui alors un crochet sur le côté de la mâchoire pour l'assommer.



**A Charge contre une cognée de sauvage.** Un maniaque muni d'un bâton vient vers vous. Il le tient des deux mains, au-dessus de la tête et a l'intention de vous fendre le crâne. Vous n'avez pas le temps de vous mettre hors d'atteinte, aussi agissez-vous à la vitesse de l'éclair et vous le chargez. Cette soudaine action offensive de votre part le surprendra et le mettra à votre merci.

**B Enfoncez votre épaule dans ses intestins.** Une fois lancé, vous allez — avec la force d'enfoncement d'un train express — envoyer votre épaule dans son bas-ventre. Au moment du contact, essayez de soulever ses pieds en l'air, et renversez le sur le dos. La secousse, inattendue, fera sauter le bâton hors de ses mains.

**C Finissez en avec lui sur le sol.** L'impact plongeant de votre épaule lui a déjà coupé le souffle et l'a abattu comme un sac de pommes de terre. Cependant vous ne voulez courir aucun risque. Tombez vous-même sur lui, enfonçant un genou dans ses parties et attrapez lui le cou des deux mains. Dès qu'il est presque étranglé, vous le cognez pour en finir avec lui.

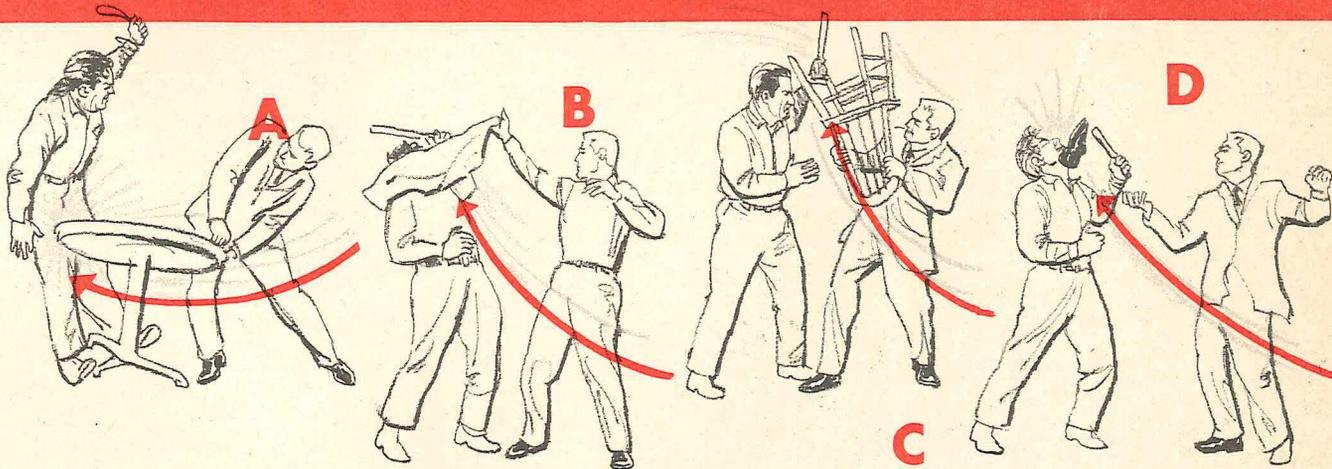


**A Lancez une table entre vous et votre attaquant** pour l'empêcher de vous défoncer le crâne au moyen de son arme. Différents objets peuvent être employés pour le même usage.

**B Lancez une veste, un tricot ou un habit similaire** dans la figure de votre vicieux assaillant, vous gagnerez un avantage momentané pour l'abattre par un coup de côté. Profitez-en pour l'abattre pour le compte avec un coup dévastateur.

**C Protégez vous avec une chaise.** Utilisez la comme bouclier pour vous mettre à l'abri des coups d'une arme dangereuse. Utilisez alors la chaise comme gourdin pour cogner votre assaillant. Frappez-le à l'un de ses points vitaux.

**D Lancez une chaussure dans la figure de votre** attaquant pour freiner son attaque. Si votre chaussure est grande et lourde, utilisez l'autre chaussure comme gourdin pour l'abattre. A défaut utilisez une tactique de Savate ou de Karaté.

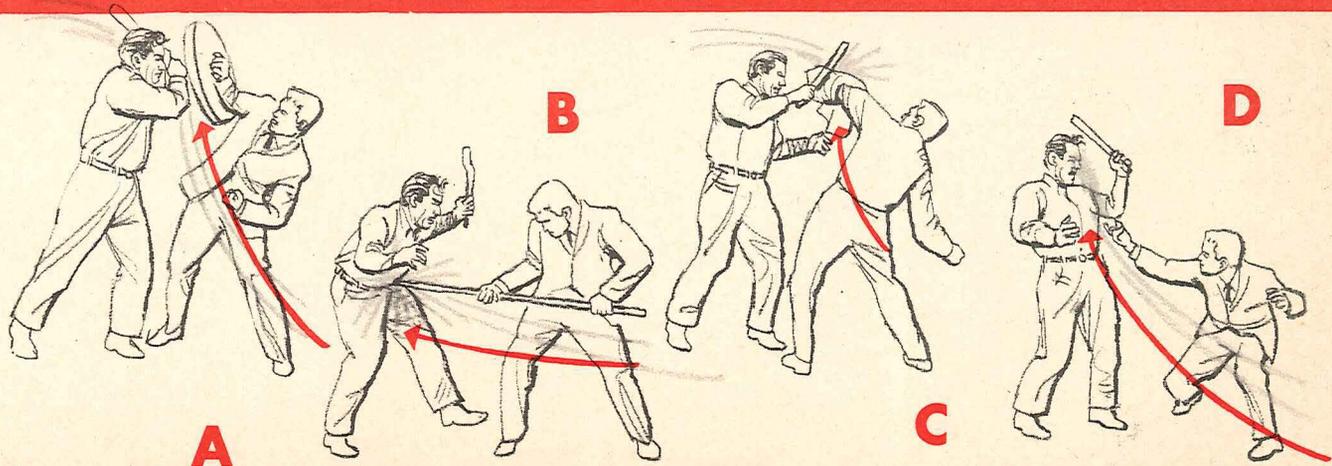


**A Utilisez le couvercle d'un bac à ordures comme** bouclier contre n'importe quelle arme du genre bâton. Comme un ancien guerrier tenez ce couvercle en face de vous et martelez en la tête de votre attaquant. Vous pouvez, aussi, le lui flanquer dans la figure et bondir sur lui pour en finir avec du Judo.

**B Votre attaquant vient sur vous avec une clef anglaise, un marteau, une matraque ou toute autre** arme du genre bâton ; vous pouvez le tenir à distance avec une brosse, un balais, un rateau ou tout autre instrument à long manche. Enfoncez lui le bout dans les intestins, l'aîne, le cou ou la figure. S'il ne peut vous atteindre avec son arme, il ne saurait vous blesser.

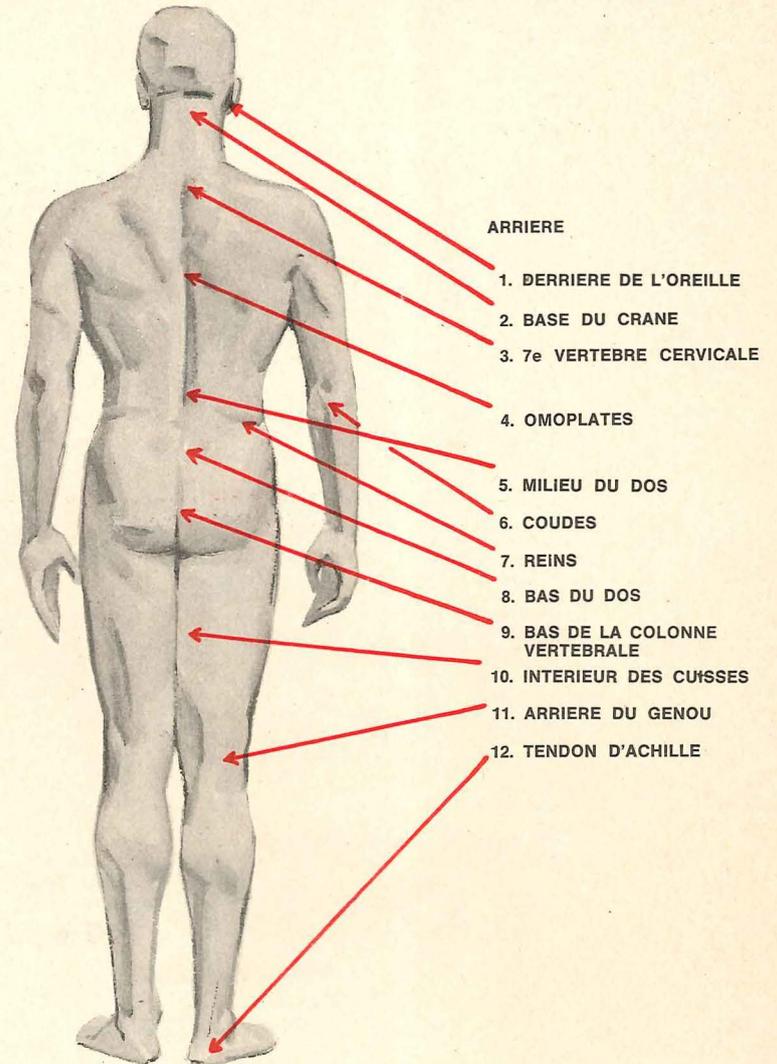
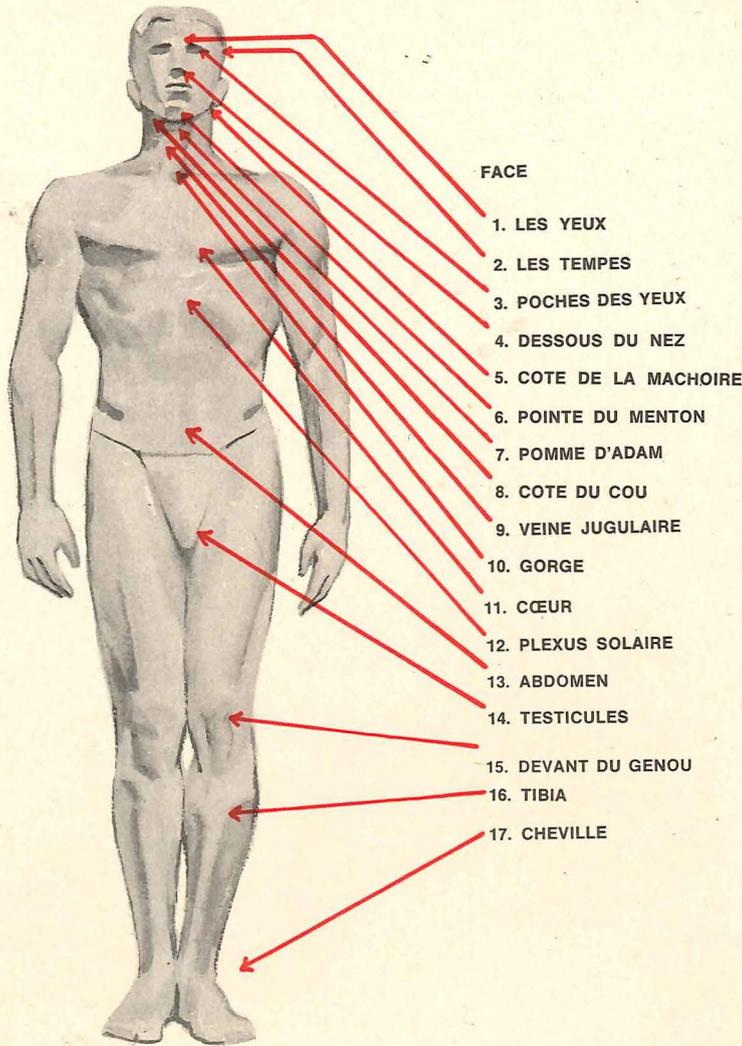
**C Une veste épaisse ou un tricot tordu autour de** l'un de vos bras peut être employé pour amortir n'importe quelle genre de coup de bâton lancé par un vicieux assaillant. Vous pouvez alors contre-attaquer avec l'une des centaines de tactiques déjà apprises pour mettre rapidement hors de combat votre assaillant.

**D Une poignée de boue, de saleté, de sable, de farine, de poudre, de poivre ou toute substance** similaire, lancée dans les yeux d'un attaquant vandale l'aveuglera temporairement, le mettant dans l'impossibilité de vous cogner de son arme et vous permettant de l'abattre avec l'une de vos propres tactiques de défense.

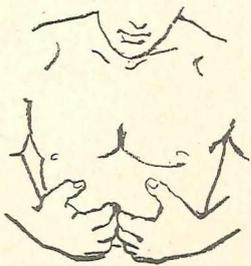


Frappez l'endroit qui vous est indiqué, à n'importe lequel de ces points vulnérables. Et frappez le en vitesse avec la force de charge d'un tank. Soyez sans merci, mettez l'attaquant hors de combat au moyen d'un de ces coups pulvérisant. Enfoncez lui vos doigts, frappez le avec vos poings, enfoncez lui vos coudes, cognez-le, utilisez vos genoux contre lui, frappez le avec un

bâton ou une barre, utilisez tout ce que vous pouvez saisir en mains et qui soit efficace pour attaquer ces points sensibles. N'hésitez pas et n'attendez pas une seconde : Démolissez votre attaquant maniaque avant qu'il ait une chance de vous annihiler.



**SURMONTEZ VOTRE PEUR AVEC CE TRUC SECRET**



La peur est votre plus grande ennemie dans n'importe quelle forme de combat personnel. La peur décharge de l'adréline dans votre organisme et vous prépare au combat, mais elle peut aussi vous rendre "malade à vomir" ou paralyser subitement vos possibilités. Une certaine peur est naturelle et normale, elle nous sauve de l'autodestruction. Mais, trop de peur peut vous paralyser.



Il y a heureusement un simple petit truc qui peut vous aider à contrôler votre peur. Celui-ci a été utilisé voici des siècles par une secte secrète de guerriers orientaux connue comme le "Salut Saint Suicide". Le reste du monde croyait qu'il s'agissait de saluts polis vis-à-vis de leurs ennemis; en fait c'est de l'élimination physique de leur peur, de manière à pouvoir attaquer en toute quiétude pour leur propre vie, dont il était question.

Maintenant, pour la première fois, cet étonnant secret d'élimination de la peur, si jalousement gardé depuis des siècles vous est révélé. Le voici : 1) Placez vos doigts sur votre estomac juste au dessus de votre plexus solaire. Prenez une forte aspiration et pressez fortement vos doigts. 2) Retenez votre respiration, pressez fort vos doigts et penchez vous en avant. Maintenez cette position en comptant un-deux-trois. Alors expirez et redressez-vous. Répétez si nécessaire.

**DIRIGEZ VOTRE ATTAQUE SUIVANT LA POSITION DE VOTRE ATTAQUANT**



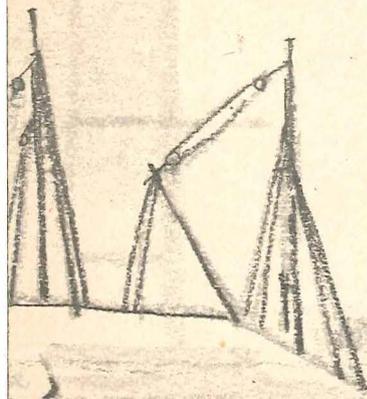
La plupart des combattants durs et sans pitié prennent généralement une position de boxeur ou de lutteur. Vous serez capable de les reconnaître immédiatement et vous attaquerez ou vous vous défendrez en conséquence.

La position du lutteur est clairement montrée ici, les mains prêtes à agripper. Evidemment, cette attitude pré-figure un agrippage de votre personne. Vous pouvez prendre la même attitude si vous le désirez, puis soudainement, prendre une attitude toute différente, comme pour une prise paralysante de Karate (comme vous le verrez en leçon 11), ou un coup de knock-out de Savate (que je vous montrerai en leçon 8) ou tout autre contrage équivalent et destructif. Ne combattez jamais un homme avec sa propre spécialité. Essayez toujours d'adopter une manœuvre, une action, un démarrage, une chose, contraire à celle qu'il adopte. Il est du type lutteur, vous devez lui laissez supposer que vous êtes du même type de combattant. Cela l'incitera à se mettre en garde pour ce genre de combat, le mettant ainsi à votre merci pour une tactique surprise inhabituelle.



La position du boxeur est également bien montrée ici. Elle est la plus commune entre toutes, parce qu'elle est universellement populaire en boxe et en bataille de poings.

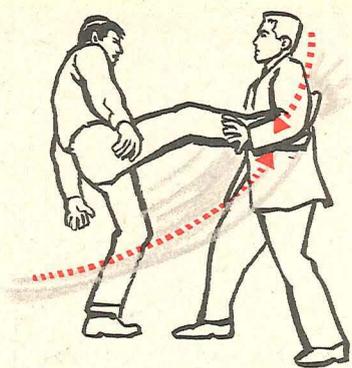
Si un type vient vers vous, les poings en position, vous pouvez estimer qu'il a fait de la boxe ou a une préférence pour l'utilisation de ses poings. S'il n'est pas très bon en boxe, vous pouvez attraper un de ses poings et lui appliquer un de ces coups de knock-out appris dans votre leçon de boxe. S'il semble vouloir se battre en boxeur expérimenté, vous pouvez adopter une attitude de défense en boxe, lancer un coup vers son visage et alors, lui lancer votre pied dans les parties ou sous le menton. Peu importe s'il se croit très fort, cela le transformera en une masse hurlante impuissante ou il s'évanouira.



# Comment vous défendre contre ces

**Comment démolir le rat ignoble qui essaye de vous frapper à mort :** Le combat dur et sans pitié est un combat "ignoble". Il ne connaît ni règles, ni règlements. Tout est bon, et vous devez être prêt à vous défendre contre les coups les plus barbares et dévastateurs existants. Vous devez spécialement rester attentif aux pieds de votre assaillant. Ce sont des armes dangereuses, un gars batailleur et sans principes n'hésitera pas à les utiliser contre vous. Tout ce qu'il cherche est de vous démolir et il n'y a pas de moyen plus indiqué que celui de vous atteindre dans le ventre, sous le menton, dans les parties. Un coup et le combat est fini.

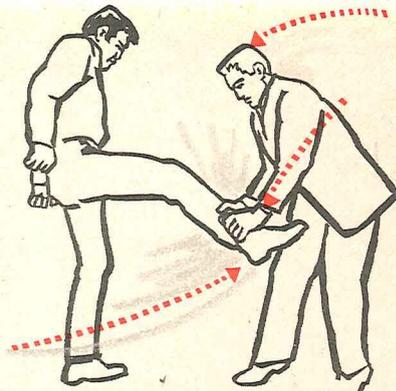
Mais il y a moyen pour vous de "bloquer ces coups" et de les retourner contre ce voyou sans principe pour lui appliquer le traitement destructif qu'il avait préparé contre vous. Voici quelques unes des plus simples méthodes efficaces.



**Votre attaquant vous lance un vicieux coup de pied.** Vous n'avez pas le temps de bondir hors de la trajectoire. Aussi, penchez légèrement le corps vers le côté et laissez le coup glisser sur le côté de votre corps et en dessous de votre aisselle.



**Quand son pied arrive sous votre aisselle,** vous serrez le bras contre sa jambe. Alors, vous lancez un coup-bas tendu de votre main restée libre dans son plexus-solaire. Ce coup sera assez fort pour l'abattre, sur le dos, sur la tête ou au sol.



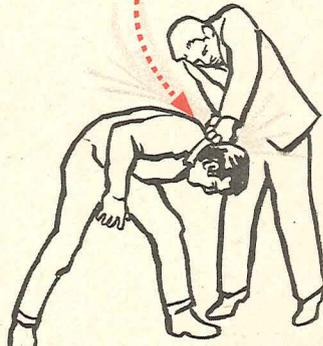
**Cette fois, la crupule dirige son coup vers vos parties.** Vous bondissez en arrière pour éviter la trajectoire de son pied, en même temps vous vous penchez en avant. Lorsque son pied s'élève, vous l'agrippez des deux mains, laissant vos mains suivre le mouvement ascendant de son coup pour amortir la secousse.

**Comment manipuler le maniaque qui vous charge comme un taureau sauvage :** Une tactique de surprise commune, aux combattants durs et sans pitié, est la puissante charge tête baissée. Le but est de se lancer sur vous si vite et si soudainement, que vous soyez abattu sur le dos avant de comprendre ce qui vous arrive. L'attaquant cherche à cogner sa tête dans votre estomac, à lancer son épaule dans votre poitrine, à soulever ses coudes au moment où il vous heurte, à lancer ses bras sous votre menton ou à vous agripper autour des jambes pour vous abattre sur le dos.

Cette charge est particulièrement populaire à ceux qui ont joué au football et connaissent par expérience personnelle combien il est aisé de renverser un homme, surtout s'il ne s'y attend pas. Le "chargeur" envisage de vous abattre ainsi et en finir, avec vous, avant que le combat ne soit vraiment entamé. Cependant, il sera lui-même étonnamment surpris lorsque vous utiliserez contre lui une de ces tactiques spectaculaires. Il deviendra la "victime" au lieu d'être le "vainqueur" de sa propre charge sauvage. Pratiquez ces tactiques avec un ami mais pratiquez les doucement pour ne pas vous blesser l'un ou l'autre.



**Si un attaquant vous charge la tête baissée,** et que vous n'avez pas le temps de l'éviter, alors relevez un de vos genoux avec toute la force possible pour le lui lancer dans la figure. En même temps penchez vous en avant au dessus de son dos afin à ne pas être vous-même renversé sur le dos.



**Si vous avez un peu de temps,** vous pouvez soulever vos deux poings et les abattre sur l'arrière de sa tête au moment où il se dirige vers vous, vous pouvez coller vos mains l'une contre l'autre ou, tenir l'un de vos poings dans la paume de l'autre main. Le coup abattra l'attaquant comme un bœuf.



**Cette fois l'attaquant croit vous avoir comme il le désire, mais vous vous penchez en avant,** vous lancez vos bras autour de son cou, vous poussez sur sa gorge avec vos bras en appuyant de tout le poids de votre corps sur son dos et sur sa tête. Il peut vous pousser en avant des deux pieds, mais il tombera à plat sur la figure avec tout le poids de votre corps sur la tête. En plus, il sera maintenu par une prise mortelle de strangulation.

**Comment annihiler l'espèce de gorille qui vous attrape par derrière :** Le voyou ou bandit qui désire vous mutiler n'est pas toujours le gars le plus courageux du monde. En fait, la plupart d'entre eux sont des couards qui essaient de se prouver à eux-mêmes quelque chose, en faisant quelque chose qu'ils pensent difficile. Ceux-là, s'arrangent toujours pour que les choses leur soient favorables en attrapant quelqu'un plus petit et plus faible qu'eux, pour avoir un avantage sur la victime qu'ils ont choisies.

Vous ne savez jamais quand un de ces gaillards va vous tomber sur le dos dans une allée sombre ou dans un couloir. De préférence il agrippera ses bras autour de votre cou pour vous réduire à l'impuissance avant de vous achever. Ou il vous fera une prise d'ours autour de la poitrine et vous serrera jusqu'à étouffement avant de vous balancer au sol pour vous flanquer ses souliers dans la face. Vous avez déjà appris dans votre leçon de "lutte" certains contrages excellents à une attaque par l'arrière, mais en voici un autre, terrifiant qui est tout particulièrement indiqué contre un combattant dur et sans pitié.



**Vous vous promenez dans la rue, quand, soudainement,** une paire de bras s'agrippent de derrière autour de votre corps, vous coupez le souffle et commençant à vous enfoncer les côtes. Vous savez que vous devez vous dégager de cette étreinte rapidement, sinon vous ne saurez plus respirer et bientôt vous tournerez de l'œil. Si cela arrive, vous êtes un "mourant" et vous devez faire immédiatement tout ce qui est en votre pouvoir pour échapper à cet état.



**Vous faites soudainement un pas de côté** avec un pied, en même temps vous pliez les jambes et vous vous penchez rapidement en avant entre vos jambes et vous attrapez de vos deux mains l'une des chevilles de votre assaillant. Ceci doit être fait à la vitesse de l'éclair, pour lui enlever toute chance de reculer en arrière ou de vous pousser au sol. Ceci est une tactique surprise et doit donc surprendre votre assaillant.



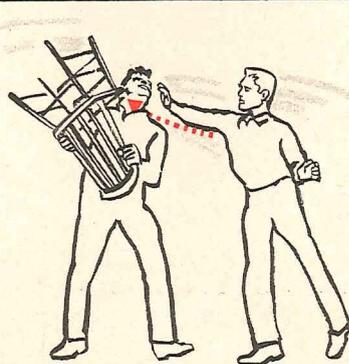
**Lorsque vous aurez une bonne prise sur la cheville de votre attaquant,** poussez la en avant et en l'air aussi fort que vous le pouvez. En même temps, accroupissez vous un peu et pressez vos fesses contre sa cuisse. Ceci rompra sa prise autour de votre poitrine et le projetera avec un craquement d'os, directement sur son dos. Il doit aller en arrière, parce que par le formidable principe de levier appliqué et, la grande pression qui est exercée contre son genou, le basculage est inévitable.

**Comment contrer le lunatique qui cherche à vous écraser la tête avec une chaise :** Le combattant dur et sans pitié au regard sauvage et au cerveau dérangé qui vous attaque dans une salle de bar a rarement des inhibitions ou des restrictions. Le plus souvent il a bu quelques verres et s' imagine être devenu un rude batailleur. De toute les manières il est capable d'attraper ce qui est à sa portée et de foncer avec cela. Ce qu'il utilise le plus souvent, est une chaise, parce qu'il y en a et qu'elle est maniable. Auparavant, l'écraseur de tête a probablement vu certaines séquences à la T.V. où les chaises volent comme des confettis. Cependant, s'il vous cogne, il pourrait vous abattre ou vous tuer, donc vous devez le maîtriser et agir vite.

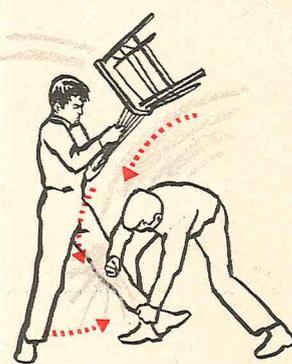
La froide modération d'un gars du type-tueur est beaucoup plus dangereuse. Il n'a pas de conscience et ne pense à rien d'autre que de vous défoncer le crâne avec une chaise ou une arme similaire. Qu'il soit sobre ou vivre le brandisseur de chaise est dangereux, car il n'y a que trois choses que vous pouvez faire contre lui : vous écarter de son chemin et de la trajectoire de la chaise... bloquer son coup avec une autre chaise (ou similaire)... ou allez de l'avant et le mettre hors de combat comme montré ici :



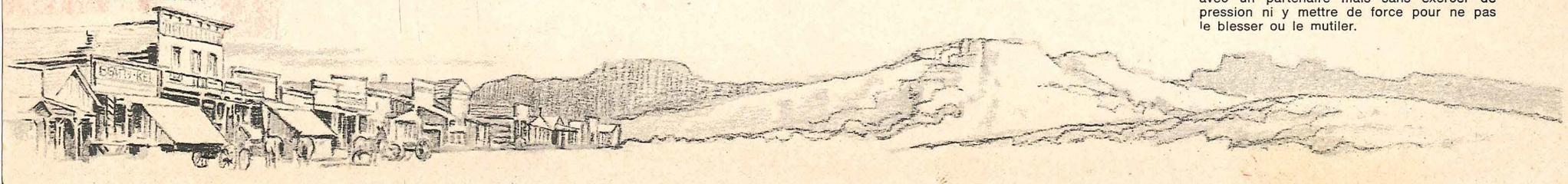
**Votre vicieux attaquant bandit au-dessus de sa tête** une chaise, il est prêt à l'écraser sur votre tête. Vous n'avez ni le temps d'attraper un objet identique ni la place voulue pour vous écarter de son chemin. Donc vous êtes forcé d'utiliser une contre-attaque.



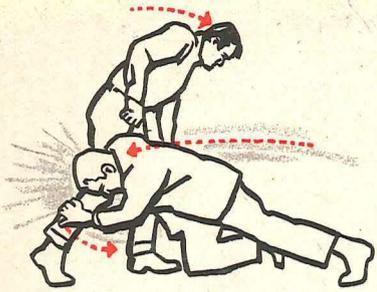
**Vous devez penser et agir rapidement.** Vous devez faire quelque chose pour détourner la pensée de votre assaillant et ralentir son action. Pour cela, vous lancez subitement une main vers sa figure comme si vous alliez lui lancer quelque chose dans les yeux. Il fermera automatiquement les yeux et hésitera. A ce moment précis vous devez agir comme un éclair.



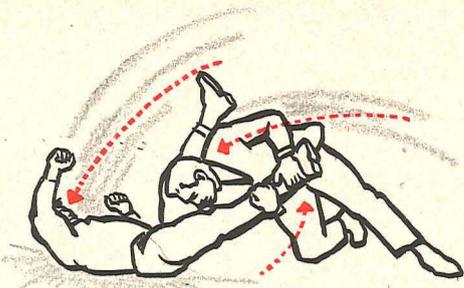
**Faites un pas en avant avec votre pied droit.** Faites un pas en arrière avec votre pied gauche. Penchez votre corps très bas. Agrippez lui la cheville avec votre main gauche et donnez une rapide traction vers le haut. Au même moment exactement, lancez votre avant-bras droit juste au dessus de son genou. Tout ceci doit être fait en une seconde de temps. Exercez vous encore et encore avec un partenaire mais sans exercer de pression ni y mettre de force pour ne pas le blesser ou le mutiler.



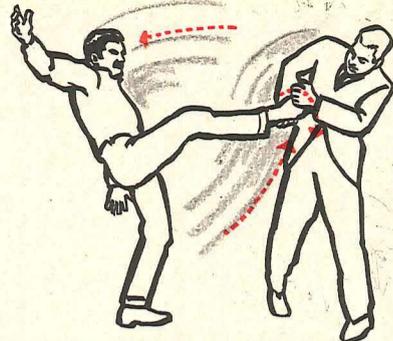
# vicieuses tactiques dures et sans pitié



Vous êtes sur les genoux. Vous êtes tombé de vous-même ou vous avez été abattu. Votre adversaire va vous donner un coup de pied à la tête. Vous n'avez pas le temps de vous relever ou de vous mettre hors de portée de son coup. Mais, lorsqu'il ramène sa jambe en arrière pour lancer son coup, vous vous projetez vous-même en avant, lançant votre épaule contre sa jambe et vous la lui entourez de vos bras.



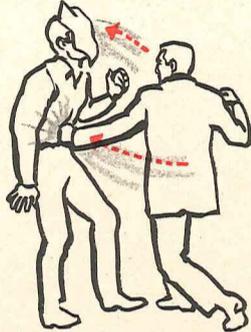
Au plus vite vous attrapez sa jambe frappante, au moins efficace sera son coup. Dès que vous avez vos bras autour de sa jambe, tirez la vers vous et poussez en avant avec votre épaule pour projeter votre assaillant sur son dos. Poursuivez votre défense avec certains de vos propres coups dévastateurs.



Tirez vers le haut son pied qui voulait vous atteindre et en même temps tordez ce pied de gauche à droite et de droite à gauche. Au moment de son coup — combiné à votre poussée et votre torsion — il ne faut pas seulement lui soulever la jambe et lui prendre la cheville, mais aussi essayer de l'envoyer au sol sur le dos ou sur la tête.



L'une des plus simples méthodes pour éviter une charge est de pencher rapidement votre corps de côté et de faire un pas du même côté. Votre autre pied reste dans sa position initiale, la jambe tendue. Votre attaquant s'imagine qu'il va cogner un corps solide mais pendant sa charge il ne rencontrera que le vide, excepté son pied qui rencontrera votre jambe tendue. Il basculera, la face en avant, sur le pavement.

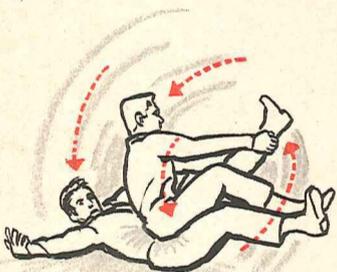


Cependant la méthode la plus simple de toutes, pour contrer la charge d'un attaquant, est de lui jeter quelque chose dans la figure ; un veston, un tricot, un mouchoir ou une poignée de boue. Automatiquement il fermera les yeux, il sera donc temporairement aveugle et devra immédiatement stopper sa charge. Vous devez immédiatement prendre avantage de cet effet de surprise et de sa confusion mentale, en le cognant sous le menton, pour hacher le côté de son cou, pour enfoncer votre poing dans son plexus solaire et toute chose aussi efficace.

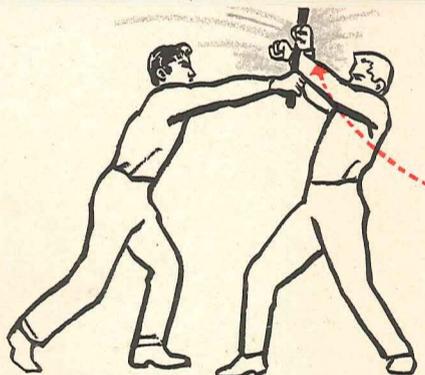
## Faites attention à ces autres tactiques barbares dures et sans pitié

Il y a des douzaines de sortes d'armes différentes que les combattants durs et sans pitié peuvent employer. Les plus communes sont : le "coup de poing métallique", le couteau, un tuyau, un morceau de chaîne de vélo, etc... Il est défendu de porter des armes offensives, aussi le voyou emporte quelque chose qu'il peut cacher aisément sous ses vêtements. Lorsque vous êtes attaqué, et spécialement dans un endroit particulièrement peu sûr, vous devez alors être prêt à tout. Si votre adversaire semble prendre quelque chose dans sa poche, c'est pour vous le signal d'attaquer. A ce moment là il est lui-même à découvert. Un moment plus tard il pourrait avoir sorti son arme et être prêt à l'utiliser contre vous. S'il brandit déjà une arme, alors vous devez faire la chose exacte au moment voulu. Dans ce cours, je vous ai donné différents contrages pour les différentes attaques armées afin que vous puissiez appliquer celle qui convient le mieux au moment voulu.

Voici certaines méthodes pour vous défendre contre un attaquant dépravé dur et sans pitié qui cherche à vous estropier, vous mutiler ou vous tuer avec une arme. Plus de détails vous seront donnés dans les prochaines leçons qui se rapportent spécialement aux attaques armées.

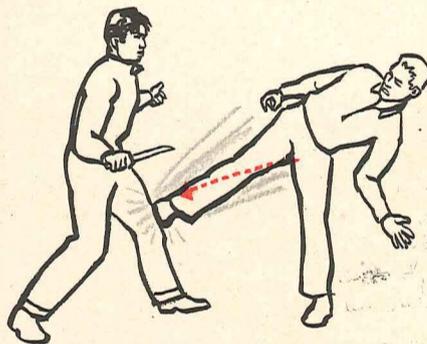


Lorsque votre attaquant atterrit sur le dos vous pouvez lui tordre la cheville, ou lui donner un coup de pied dans les parties, ou encore vous pouvez vous asseoir, de tout votre poids, sur son estomac et l'étouffer. A ce point vous lui appliquez différentes strangulations de Judo ou une prise de Lutte et toute autre chose lui occasionnant des fortes douleurs.



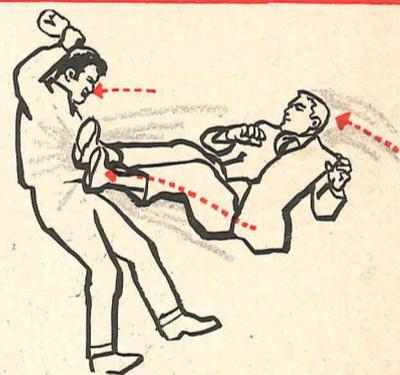
Comment vous défendre contre un adversaire qui veut vous enfoncer la tête avec une barre : Lorsqu'il lance la barre vers vous, faites un pas vers lui, croisez vos poings en l'air devant vous, étendez les bras et attrapez son poing entre les vôtres. Au moment où son coup de barre est retenu entre vos deux poings, il se fera plus de mal qu'il ne vous en fera. A ce moment vous pouvez aisément lui attraper le poignet avec une ou deux mains et lui appliquer une ou l'autre prise de poignet comme vous l'avez déjà appris dans la leçon de Judo No 5.

Des douzaines de méthodes efficaces pour vous défendre contre des attaques à la barre ou autres armes défonçantes sont décrites en détails dans la leçon No 9 qui expose les tactiques démoniaques des vandales anciens et modernes.



Comment vous défendre contre le tueur sanguinaire qui veut vous tailler en pièces avec un couteau : Le manier expérimenté du couteau ne veut pas tergiverser pour vous atteindre. En général il veut vous atteindre directement, rendant très difficile votre défense des poignets croisés comme celle contre une attaque à la barre. Si vous avez le temps d'enrouler une veste autour de votre bras, vous pouvez le faire et aller droit sur votre adversaire pour arrêter son premier coup dans le veston. Dès ce moment vous l'attrapez autrement, mais vous avez une seule chance seulement. Il est donc préférable de pencher votre corps en arrière de côté, hors de portée de son coup d'étréindre en même temps un de vos pieds pour lui cogner le tibia ou le genou.

D'autres méthodes pour combattre le sauvage manier de couteau sanguinaire se trouvent dans la leçon sur les Assassins, qui va suivre. Elles sont décrites en détails et clairement illustrées pour que vous soyez capable de vous protéger dans n'importe quelle circonstance.



Quand un attaquant vous attaque avec une bouteille cassée : Plus d'une personne a eu sa veine jugulaire endommagée par l'arrête coupante d'une bouteille cassée entre les mains d'un voyou sans pitié. Si vous savez attraper quelque chose pouvant servir de bouclier, faites le immédiatement. Cela peut être une chaise, une caisse, un bac à ordures, un seau ou même une table. Si possible essayez de vous protéger et, en même temps, frappez avec un objet dur la bouteille cassée pour qu'elle soit hors de la main. Si vous êtes acculé et que vous vous trouvez complètement à sa merci, alors attaquez le. Allez droit sur lui, sautez et lancez vos deux pieds dans son estomac ou sa poitrine, tournez-vous et tombez face au sol. Il sera si occupé à se protéger lui-même qu'il lâchera sûrement la bouteille s'il ne l'a déjà lâchée au moment où vous avez lancé vos deux pieds vers lui. Les leçons No 9 et No 10 vous apporteront plusieurs méthodes de défense efficaces complémentaires contre de telles attaques.



Votre attaquant doit tomber sur le dos dès que la pression est appliquée, ou subir une dislocation. La chaise tombera probablement de ses mains, mais s'il en est capable il essaiera de lancer la chaise sur votre dos avec le maximum de force. Si vous désirez le maintenir au sol, continuez alors la pression ainsi que vous le voyez.



Quand le voyou vous menace d'un revolver : Si vous croyez tout ce que vous voyez à la télévision ou si vous lisez certains livres de défense, il vous paraît facile d'enlever le revolver d'un homme qui commet un hold-up même s'il est devant vous prêt à vous abattre. C'est possible, si vous jouez dans une pièce de théâtre avec un revolver en bois ou non chargé, mais en face du problème... les balles voyagent très vite, vous devez déplacer votre corps, votre bras ou les pieds alors que lui bouge seulement et d'une fraction de centimètre. Le moindre non sens vous dit qui gagnera ce concours inégal. Le seul moyen que vous ayez de vous défendre contre un revolver est la combinaison de la distraction et de la déviation.

D'abord vous devez distraire l'attention de l'attaquant et vous devez essayer en utilisant un coup de Savate ou un hachage de Karaté que le revolver pointe n'importe où mais pas vers vous. Mais n'essayez cela, que s'il y a vraiment un cas de vie ou de mort. Si de toutes manières vous devez être tué, la manière dont vous procéderez pour échapper n'a pas d'importance.

Des instructions détaillées vous montrant toutes les méthodes efficaces pour désarmer et désemparer l'assaillant teur-fou, armé d'un revolver, vous seront données dans la

leçon "Tactiques de Police et de Commando" qui suivra. Dans cette leçon vous apprendrez exactement que faire et comment le faire, que vous soyez de front, de côté ou de l'arrière. Vous apprendrez comment les soldats, les officiers d'exécution légale, la police secrète, les commandos et les gardes forestiers sont instruits pour abattre les dangereux distributeurs de mort que sont les hommes au revolver.



Comment vous protéger de celui qui brandit une chaîne de vélo : Celle-ci dans les mains d'un expert est une arme perverse, qui peut vous lacérer. La meilleure défense est de vous mouvoir en tous sens le plus vite possible. Jetez-vous littéralement sur votre assaillant et collez-vous autour de son corps comme un boa Constrictor. Plus vous serez contre lui et plus il lui sera difficile de vous donner un fort coup de chaîne et plus facile aurez vous à le neutraliser, à vous écarter de lui et à le combattre d'une manière particulièrement déplaisante pour lui.



Comment aplatis l'attaquant qui vous lance à la figure de la liqueur : Parfois une innocente personne est la victime de ce vilain coup. Des gros mots sont échangés. Votre adversaire est en attente pour vous abattre. Soudain il vous lance en pleine figure un verre de bière ou de wisky. Vous êtes temporairement aveuglé et vous portez vos deux mains à votre figure, vous vous frottez les yeux et avant que vous puissiez voir à nouveau vous êtes abattu. L'allié de l'attaquant était la "surprise" et il est tellement certain de votre réaction qu'il peut prendre son temps pour vous démolir. Le mieux est donc de le prendre lui-même, par surprise, en vous jetant directement sur lui, à la seconde même où le wisky jaillit vers vous et même avant si c'est possible. Même si vous ne pouvez plus voir, vous ne pouvez le manquer du fait de votre grande vitesse et, dès que vos mains le touchent peu importe que vous ne puissiez pas le voir. Finissez le aussi vite que vous le pouvez, ou bien maintenez le de toutes vos forces tant que vous ayez, à nouveau, une vision claire.

# PROTEGEZ-VOUS DE CES DANGEREUSES TACTIQUES VICIEUSES ET SANS PITIE

## Le coup de l'étouffement, d'arrêt du sang, la prise de strangulation mortelle.

Vous devez continuellement vous garder durant le combat d'une prise de strangulation. Quand un demi-fou, vous attaque et vous prend au cou, vous avez seulement quelques secondes pour agir. Ce serrage vous empêche non seulement de respirer, mais peut aussi réduire la circulation du sang vers votre cerveau. En peu de temps vous pouvez vous évanouir et être à la merci de votre assaillant.

Généralement, le voyou étrangleur vous attrape de face. Donc en premier lieu je vais vous montrer comment vous sortir d'une strangulation de face. Je vous montrerai cependant d'autres méthodes secrètes pour briser une prise mortelle de strangulation.



**Enfoncez les jointures de vos doigts dans le bas des côtes de l'assaillant.** Au moment où il serre sa prise de strangulation autour de votre cou, fermez vos deux poings, laissez vos jointures des doigts préminer d'un bon centimètre, ouvrez bien vos bras et plongez vos jointures dans le bas de ses côtes avec toute la force que vous pouvez.



**Faites le basculer en vous servant du bas de son pantalon :** quand ses bras plongent autour de votre cou, baissez-vous, faites une forte prise sur les jambes de son pantalon, relevez vous brusquement en tirant de toute votre force. Dès que ses pieds quitteront le sol, il relâchera automatiquement sa prise afin de se sauver lui-même mais il culbutera en arrière sur le dos, comme une tonne de briques.



**Joignez vos mains et cognez les dans ses parties.** Entrelacez vos doigts et serrez vos mains, (ce que vous pouvez faire le plus vite). Alors lancez en vitesse vos deux bras dans ses parties. Si vous ne brisez pas sa prise au premier coup, continuez à le frapper au même endroit tant qu'il vous lâche.



**Accrochez votre bras dans ons entre-ambes,** soulevez-le et projetez le sur le sol. Quand il serre sa prise de strangulation, faites un pas pour être aussi près que possible de lui. Accrochez un, ou les deux bras, entre ses jambes. Soulevez ses pieds du sol, balancez le sur un côté et flanquez le, tête en avant, sur le sol. Il sera forcé de tout lâcher pour se sauver lui-même, mais ce sera trop tard.

## Le brisage de cou "double Nelson".

Beaucoup de combattants durs et sans pitié ne connaissent pas le nom de cette prise dévastatrice, mais ils savent très bien qu'elle est pareille à de la dynamite. Un de ces types peut vous tomber dessus et vous faire cette prise, avant même que vous sachiez qu'il vous attaque. S'il en est ainsi et que vous ne savez que faire, vous serez abattu avant que vous ne commenciez à vous défendre, heureux encore si votre cou n'est pas brisé. Vous pouvez aussi au cours d'une rixe encourir une telle prise destructive, surtout si un attaquant parvient à se trouver derrière vous.

Une petite pression vous poussera les bras en l'air et votre tête vers le bas, une pression plus forte vous coupera la respiration et ralentira la circulation du sang vers le cerveau. Une forte pression vous occasionnera une grande douleur dans les muscles et ligaments du cou et des épaules. Une très forte pression peut vous faire évanouir et vous briser le cou. Cette prise est vicieuse, brutale et mortelle. Il est donc d'une importance vitale que vous sachiez comment vous en sortir. Voici le plus simple et le plus efficace moyen :



Le lâche se glisse derrière vous et vous applique la prise Nelson. Il vous tient à sa merci et force votre tête à pencher vers l'avant ce qui vous coupe la respiration, la circulation du sang et peut même vous briser le cou.



Vous vous débattez un moment, résistant à cette poussée vers le bas, mais déplacez vos jambes vers la droite. Puis, soudainement, vous vous penchez en avant dans la direction de la poussée. L'agresseur ne s'attend pas à cela et est surpris. A ce moment, vous plongez en avant, vous faites un pas à sa droite et, immédiatement vous agrippez avec vos mains une (ou deux) de ses jambes.



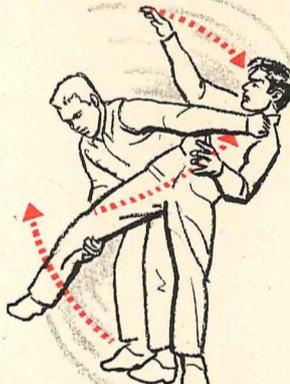
Maintenant, vous vous redressez soudainement en soulevant ses jambes en avant et vers le haut. Il basculera en arrière. Vous devez tomber en arrière également et atterrir de tout le poids de votre corps sur l'assaillant. Cela brisera non seulement sa puissante prise sur l'arrière de votre tête, mais cela lui coupera également la respiration.

## La pression-propulsion vers l'arrière.

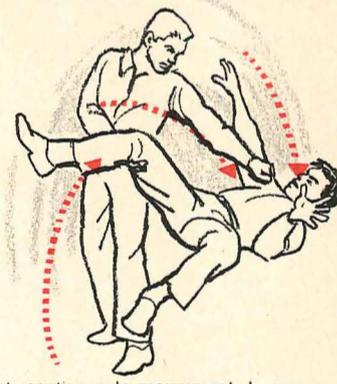
Il y a certaines choses qui sont plus embarrassantes que d'autres, par exemple certains agrippages de la nuque qui vous précipitent vers l'avant. Si vous vous trouvez avec une jeune fille ou un ami, dans un endroit public, c'est dix fois pire encore. Le voyou sans pitié qui utilise la prise du collet peut vous étouffer et vous faire tomber la figure en avant, puis vous frapper ses souliers dans les côtes. Peu importe qu'il soit grand ou petit, voici ma méthode favorite pour retourner la situation contre lui, lui faire relever les pieds du sol et le précipiter directement sur le dos au sol.



Votre homme vous agrippe par le collet (ou le cou) et vous donne une poussée vers l'avant. Il est tellement certain que vous ne pouvez rien faire contre cela qu'il ne s'en fait pas. Il se dit qu'il a une main libre pour vous frapper si vous vous rebiffez. Mais en une fraction de seconde vous allez démolir sa conviction.



Soudainement, vous déplacez votre pied gauche pour le placer derrière votre pied droit. En même temps, vous lancez votre bras droit contre l'avant de son corps et vous l'attrapez derrière son genou droit, avec votre main droite. Ceci doit être fait rapidement, vous devez presser vers le bas avec votre bras gauche et le soulever avec votre bras droit pour le déséquilibrer.

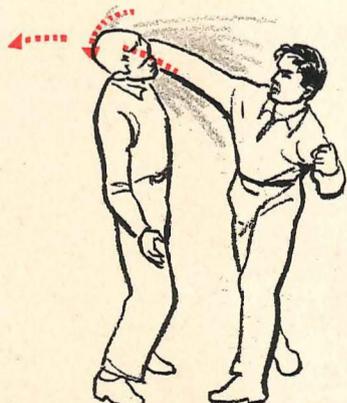


Maintenant, continuez le mouvement, le soulevant, de tout votre force, avec votre bras droit en poussant durement vers le bas avec votre bras gauche. A ce moment redressez vos genoux et son corps partira en l'air. Ses pieds se retrouveront au-dessus de votre tête pendant que sa tête, et ses épaules, iront s'écraser sur le sol.

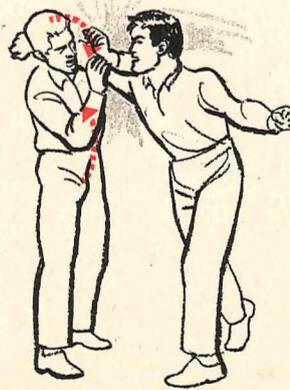
## Que faire contre le type qui frappe "à mort" dès le premier coup.

Le monde est plein de ces combattants sans pitié qui tournent autour cherchant à trouver une ouverture pour lancer un coup qui vous balancera directement au sol. Ils comptent sur un seul coup pour faire tout le travail. Cela réussit la plupart du temps, parce que leurs victimes ne sont pas expérimentées en batailles. Un boxeur expérimenté verrait arriver un tel coup, ferait un pas de côté et cognerait le gars dans les côtes avant qu'il n'ait repris sa garde. Mais cette sorte de gars batailleurs ne s'attaque pas à des experts. Ils cherchent un "sucker" (terme américain qui veut dire "une poire" ou "un naïf" ou "un pauvre citron", etc...) pour lui appliquer ce coup, et ce "sucker" pourrait être VOUS.

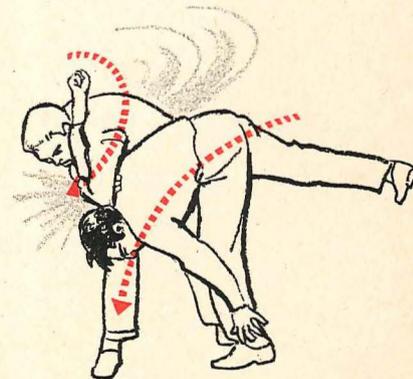
Mais ce ne sera pas vous, si vous le surprenez grâce à cette tactique orientale du bras. La crapule pourra juste donner un coup mais ce sera son dernier pour des semaines ou des mois.



Votre attaquant lance, à toute volée, un coup fauchant vers votre menton, il suppose qu'il va vous envoyer au sol. Vous voyez arriver son sauvage coup de marteau-pilon et vous vous inclinez vers votre droite. Le coup vous rate et son poing passe au-dessus de votre épaule gauche.



A la vitesse de l'éclair vous passez vos deux mains au-dessus du bras de votre ennemi, à côté du pli de son coude, et vous tirez dessus vers le bas. Vous devez être certain de tirer à côté du pli, ainsi son bras sera coincé. Cela lui causera non seulement une grande douleur, mais l'empêchera également de retirer son bras de votre épaule.



Maintenant tournez vers votre droite et continuez à tirer vers le bas sur le bras de votre attaquant. Il devra se pencher en avant et sera pris, lui-même, dans une des plus terribles prises du bras qui soit. Votre épaule, vos bras, votre corps et même une cuisse contribuent à l'action. Si vous le voulez, vous pouvez lui disloquer le coude ou l'épaule, ou les deux, et vous pouvez même lui casser le bras.

# ABATTEZ EN QUELQUES SECONDES VOTRE ASSAILLANT

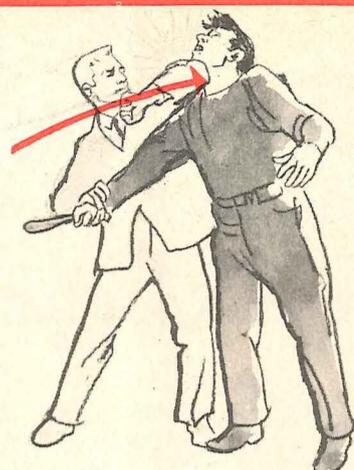
## ABATTEZ LE AVEC L'ATTAQUE "UNE-DEUX"



Un vicieux vandale vient sur vous avec une matraque ou une autre arme dans la main droite. Il lance soudainement un coup de haut vers le bas, espérant ainsi vous cogner la machoire ou le côté de la tête.

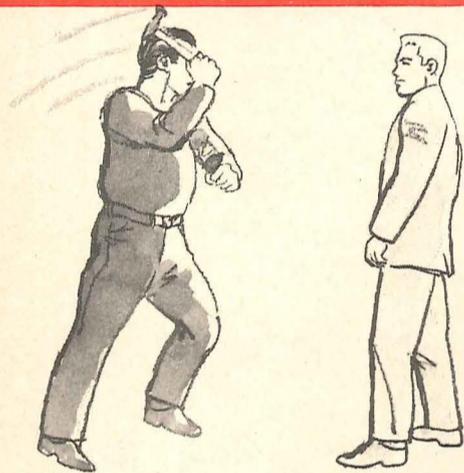


Quand l'assaillant frappe, faites soudain du pied droit un pas en arrière. En même temps, attrapez son poignet avec votre main droite et soulevez votre bras gauche au-dessus de la tête et repliez le.

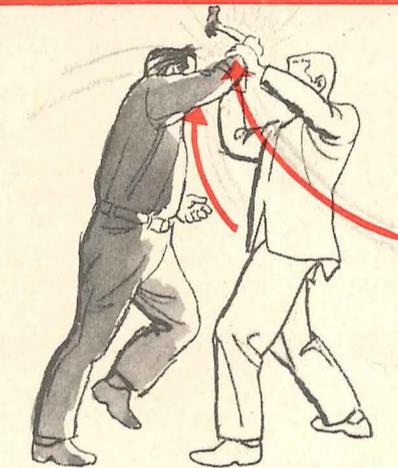


Avec votre main droite tirez vers l'avant sur son poignet. En même temps, flanquez lui votre coude gauche dans la figure. Cette traction en avant combinée avec votre coup de coude en arrière l'abattrait comme une masse.

## ABATTEZ-LE AU SOL AVEC CE COUP BRAS ET JAMBES



Vous êtes en face d'un maniaque qui a un marteau dans la main. Il a l'intention de vous enfoncer le crâne. Vous restez relaxé tout comme si vous n'aviez aucun souci mais en fait vous êtes prêt à agir avec une super-vitesse.



Votre attaquant soulève le marteau au-dessus de sa tête pour vous frapper. Mais, soudainement vous lancez vos deux mains en l'air et avant qu'il n'ait pu abattre son coup, vous agrippez le poignet qui tient le marteau.

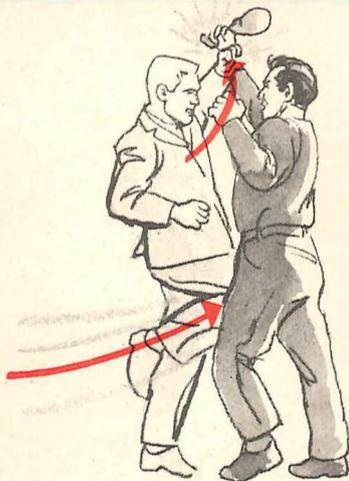


Vous pliez son poignet sur sa droite, en même temps vous faites un pas vers lui et vous accrochez votre pied droit derrière son pied gauche. Vous le poussez alors en arrière avec vos mains et vous tirez vers le haut avec votre pied pour le basculer sur son dos.

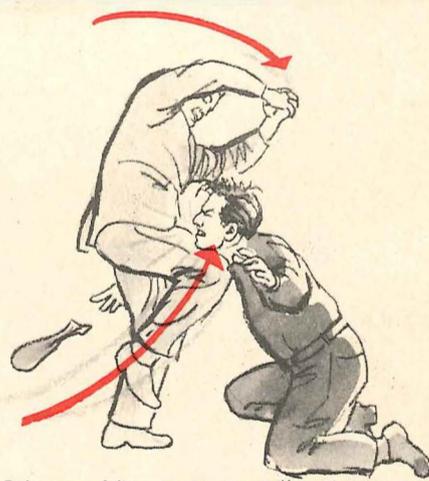
## S'IL VEUT JOUER AU DUR, VOICI QUI L'ABATTRA RAPIDEMENT



Un bandit professionnel s'avance sur vous portant dans la main droite une arme contondante. Un seul coup sur sur votre tête et vous tomberiez inconscient. S'il vous frappe assez fort, vous pouvez même y rester.

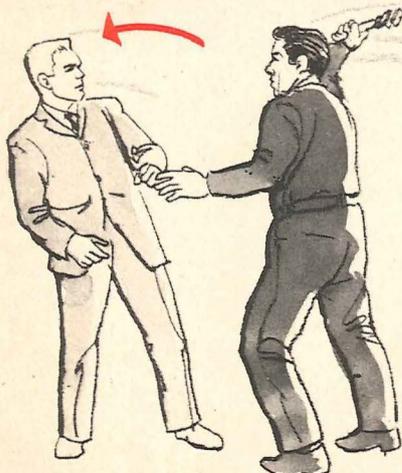


Soulever votre bras gauche devant vous pour bloquer le coup, puis chargez directement sur lui. Quand votre bras gauche contacte son bras droit, vous soulevez votre genou droit pour l'envoyer durement dans ses parties.

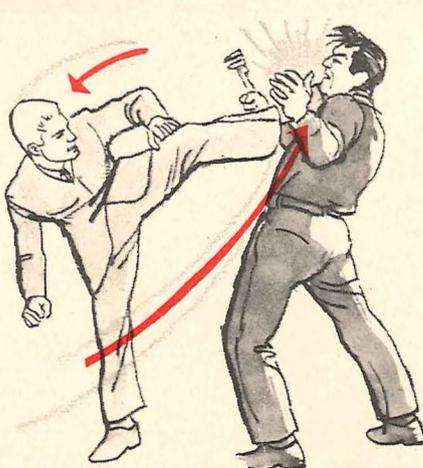


Puis, vous faites un pas en arrière et vous envoyez vos deux poings sur l'arrière de sa tête et vous lancez votre genou gauche dans sa figure. Il tombera comme une tonne de briques; mais s'il est vraiment dangereux, n'hésitez pas à lui infliger une punition plus forte.

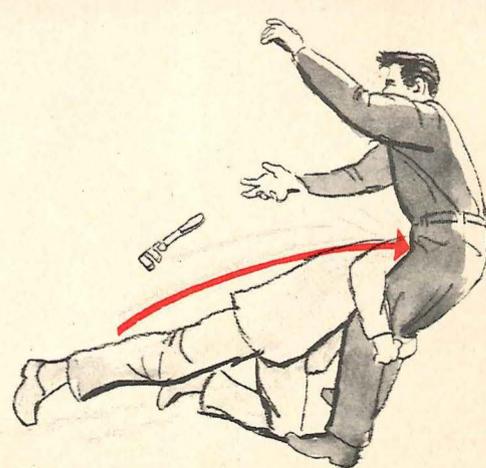
## ABATTEZ-LE VITE PAR CE COUP DE KNOCK-OUT



Ce qui vous paraît être un paisible ouvrier s'approche de vous, tenant une clef anglaise. Soudain il la lève pour vous attaquer. Cette attaque vous surprend; mais comme combattant Self-Défense Weider entraîné, vous êtes vite prêt à la riposte.



Rapidement vous vous penchez en avant en vous tournant dans la direction du coup. En même temps, vous lancez en l'air votre pied gauche sous le menton de l'assaillant.



Ce seul coup peut l'assommer, mais ce n'est pas certain. Alors — avec toute la vitesse possible — plongez vers ses jambes, entourez ses jambes de vos bras et flanquez le en arrière, puis sautez sur lui les pieds en avant.

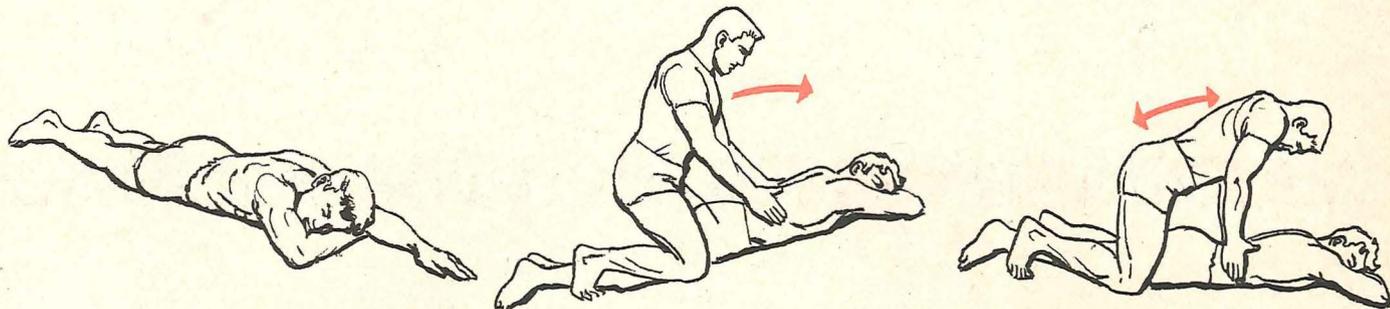
# Ce qu'un combattant Self-Défense Weider doit faire en cas d'urgence

**PREMIERE AIDE SELF-DEFENSE.** Il est d'une importance vitale que vous soyez pleinement compétent pour agir en cas d'urgence. La connaissance des premiers secours peut être nécessaire pendant ou après chaque combat. Votre propre vie peut dépendre de l'application des premières secours par vous-même ou quelqu'un d'autre. Peut-être saignez-vous abondamment et un simple garot peut-il empêcher votre sang de se répandre. Peut-être votre ami est-il knock-outé et inconscient; votre seul espoir de vous sauver ainsi que lui, est de le ranimer immédiatement. Quand un premier secours est nécessaire, restez calme; déterminez exactement ce qu'il y a lieu de faire; et faites-le immédiatement.

**QUE FAIRE EN CAS DE SUFFOCATION OU STRANGULATION**  
 Votre assaillant — ou sa victime — reste inconscient par suite d'une strangulation, d'une étreinte d'ours, d'un coup au plexus solaire ou autre tactique similaire lui ayant coupé le souffle. En pareil cas, son état est celui d'une personne qui est restée trop longtemps sous l'eau, ou, qui a reçu une violente décharge électrique. Utilisez une de ces méthodes de respiration artificielle qui le ranimera.

**RESPIRATION BOUCHE A BOUCHE.**  
 La plus simple et la plus moderne méthode pour ranimer une personne est la respiration bouche à bouche. Couchez la victime sur le dos, agenouillez-vous à côté de sa tête, ouvrez-lui la bouche, tirez lui la langue si nécessaire. Penchez-vous, aspirez profondément, approchez votre bouche de la sienne et exhalez votre souffle dans sa bouche. Répétez la même chose à un rythme normal tant qu'elle commence à respirer à nouveau par elle-même.

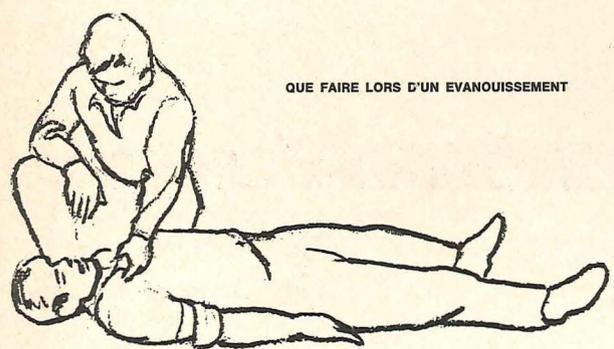
**LA FAMEUSE METHODE SCHAFER**  
 Elle est la plus ancienne et la plus populaire méthode au monde. Plusieurs variantes ont été développées, mais toutes sont fondamentalement la même. Toutes les "ressuscitations" des victimes des différentes prises de Judo sont basées sur cette méthode.



Couchez votre sujet face contre terre, le bas gauche étendu et le bras droit le coude plié. Tournez sa tête vers la droite pour que le côté gauche soit posé sur le dos de sa main droite. Assurez-vous que son nez et sa bouche sont dégagés, pour la respiration.

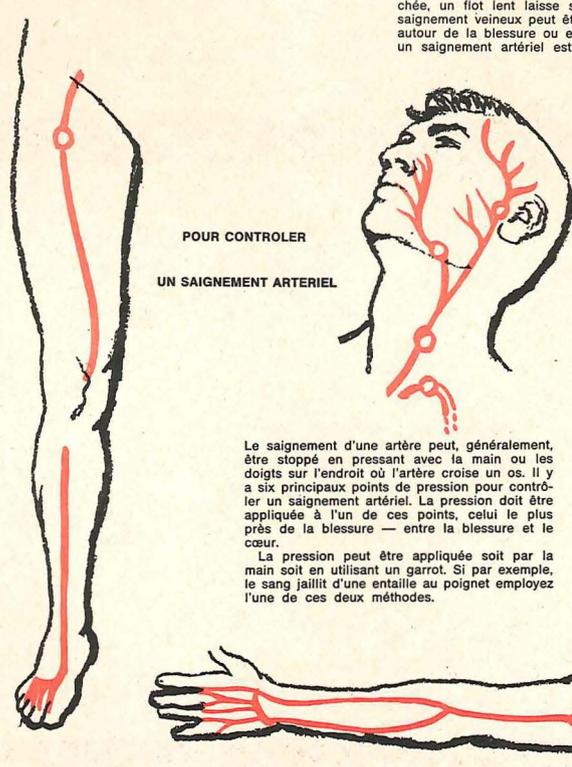
Agenez-vous à califourchon au-dessus de lui de manière telle que vos genoux soient posés sur le sol de chaque côté de ses cuisses. Placez les paumes de vos mains sur le bas de son dos, légèrement vers l'extérieur et les doigts de vos mains dirigés vers le sol. Vos pouces doivent se trouver de chaque côté de sa colonne vertébrale et votre petit doigt doit toucher la côte inférieure.

Tendez les bras, penchez le poids de votre corps en avant, comptez "une", "deux". Alors, balancez-vous doucement en arrière en relâchant votre pression sur son dos, mais sans bouger vos mains, et comptez "trois", "quatre", "cinq". Le mouvement vers l'avant doit prendre environ 2 secondes et le mouvement en arrière environ 3 secondes. Si vous doutez, alors comptez selon votre propre respiration. Faites ces mouvements tant que votre sujet respire à nouveau normalement.



QUE FAIRE LORS D'UN EVANOUISSEMENT

Si vous sentez que vous allez vous évanouir ou si vous avez reçu un choc qui vous a mis groggy, essayez d'ouvrir votre col et de vous coucher. Si vous pouvez poser la tête plus bas que le reste de votre corps, votre sang a une meilleure chance de circuler vers le cerveau et de vous donner l'oxygène de vie. C'est principalement un manque d'oxygène qui cause l'inconscience. Des boxeurs finauds se laissent parfois tomber à dessein et restent au tapis à "neuf". Ces quelques secondes peuvent leur procurer la victoire plus certainement que s'ils restent sur pied. Si votre ami s'évanouit ou est knock-out, étendez-le à plat sur le sol, la tête plus bas que le reste de son corps; défaits-lui le col. Aspergez-le d'eau froide à la figure et veillez qu'il reçoive pleinement de l'air frais. Si vous avez des sels à respirer sous la main, utilisez-les.



POUR CONTRÔLER UN SAIGNEMENT ARTERIEL

**QUE FAIRE LORS D'UN SAIGNEMENT**  
 Il y a deux sortes de saignement... l'artériel et le veineux. Un flot de sang par saccades rapides, laisse supposer qu'une artère a été touchée, un flot lent laisse supposer qu'une veine a été touchée. Un saignement veineux peut être arrêté en serrant fortement un bandage autour de la blessure ou en pressant les bords celle-ci, mais arrêter un saignement artériel est beaucoup plus difficile.

Le saignement d'une artère peut, généralement, être stoppé en pressant avec la main ou les doigts sur l'endroit où l'artère croise un os. Il y a six principaux points de pression pour contrôler un saignement artériel. La pression doit être appliquée à l'un de ces points, celui le plus près de la blessure — entre la blessure et le cœur. La pression peut être appliquée soit par la main soit en utilisant un garrot. Si par exemple, le sang jaillit d'une entaille au poignet employez l'une de ces deux méthodes.

**PRESSON DE LA MAIN**  
 Placez vos doigts à mi-cuisse entre l'aisselle et le coude vers l'intérieur du bras au point de pression. Serrez vos doigts, vers le bout de votre pouce, tant que vous sentiez au bout de la pression l'os du bras. Relâchez cette pression de temps en temps pour permettre au sang de circuler dans le bras. Ceci est indispensable.

**PRESSON PAR GARROT**  
 Faites un coussinet en pliant un mouchoir; placez-le au point de pression à l'intérieur du haut du bras. Enroulez un autre mouchoir autour du bras au même endroit et nouez les deux bouts. Glissez un bâton dans le haut près du nœud et tournez juste assez fort pour que le serrage arrête le saignement. Lâchez le garrot toutes les 15 minutes afin de permettre au sang de circuler dans le bras. Si vous ne le faites pas, la gangrène pourrait s'y développer et le blessé pourrait y perdre son bras voire même en mourir.



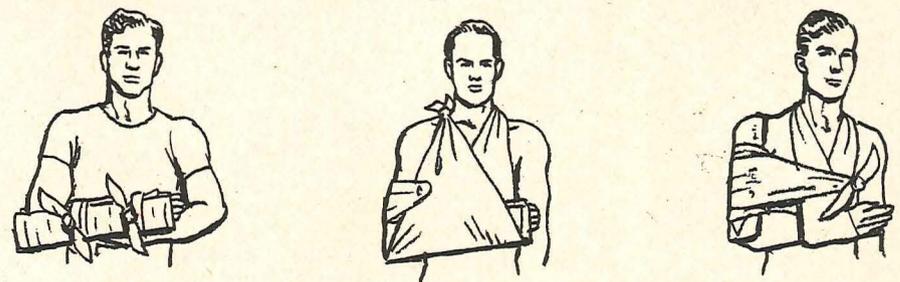
**QUE FAIRE S'IL Y A FRACTURE D'OS**

A moins que ne vous soyez docteur ou déjà entraîné il y a peu de chose que vous puissiez faire, mais vous pouvez immobiliser le membre blessé en appliquant une attelle.

**COMMENT DISTINGUER SI L'OS EST CASSE**  
 La victime d'un os cassé ressent généralement une grande douleur à l'endroit de la cassure et cette douleur devient beaucoup plus forte si elle essaye de mouvoir le membre ou, si une pression est appliquée à cet endroit. Le blessé peut ne pas être capable de mouvoir le bras ou la jambe. Le membre blessé peut être courbé ou distendu. Le gonflement est généralement prononcé et apparaît rapidement.

**APPLICATION D'UNE ATTELLE**  
 Trouvez une planche, un morceau de balai ou toute autre objet qui soit raide et assez long pour aller des articulations au delà et en deça de la cassure. Si vous n'avez rien de tel sous la main, vous pouvez utiliser une revue ou plusieurs épaisseurs de journaux pliés. L'attelle doit être serrée de chaque côté et tout le long du membre blessé. Bandez fermement, mais doucement, les deux longerons de chaque côté du membre mais ne mettez aucun bandage autour de la fracture même. Avis: Déchirez la chemise si vous vous trouvez sans bandage.

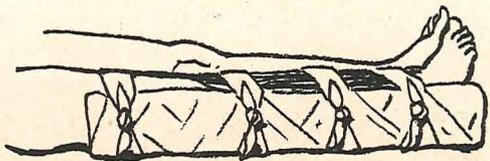
**APPELEZ UN DOCTEUR**  
 Une blessure exige plus qu'une première aide, vous devrez de suite après l'avoir donnée faire appel au médecin.



Attelle pour avant bras ou poignet cassé.

Bras en écharpe après la pose de l'attelle.

Attelle et écharpe pour haut du bras cassé.



Attelle pour un membre inférieur cassé.