

Raymond H.A. CARTER — Kim ORIOL

TECHNIQUE DE COMBAT AU CORPS-A-CORPS

TOME 3



bâton et fusil - techniques spéciales
pédagogie du combat



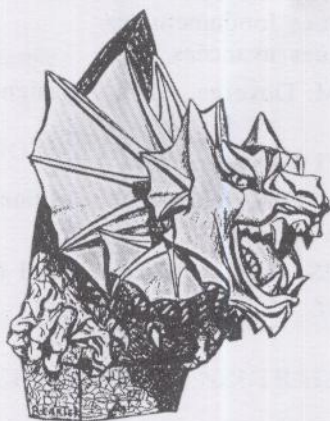
**TECHNIQUE
DE COMBAT
AU
CORPS-A-CORPS**

TOME III

R.H.A. CARTER - K. ORIOL

TECHNIQUE DE COMBAT AU CORPS-A-CORPS

TOME III



SOMMAIRE GÉNÉRAL

TOME I

PREMIÈRE PARTIE : LE CORPS ET LE COMBAT

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

DEUXIÈME PARTIE : LA SELF-DÉFENSE

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

TROISIÈME PARTIE : LA BOXE TOTALE

TOME II

QUATRIÈME PARTIE : TECHNIQUES DE NEUTRALISATION

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

CINQUIÈME PARTIE : TECHNIQUES D'INTERVENTION ET D'ARRESTATION

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

SIXIÈME PARTIE : LE COMBAT AQUATIQUE

TOME III

SEPTIÈME PARTIE : LE BATON ET LE FUSIL

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

HUITIÈME PARTIE : LES TECHNIQUES SPÉCIALES

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

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

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

SEPTIÈME PARTIE

**LE BATON
ET
LE FUSIL**



SOMMAIRE DE LA SEPTIÈME PARTIE

<i>Introduction</i>	13
<i>Chapitre 1^{er} : LES TECHNIQUES DU BATON</i>	15
I. PRÉSENTATION	15
Le bâton de protection en général	15
II. LES BASES DE L'ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES	16
21. Les saisies	16
22. Les attaques	19
221. Première attaque	19
222. Deuxième attaque	19
Variante	20
223. Troisième attaque : attaque arrière	20
224. Quatrième attaque	21
225. Cinquième attaque	21
226. Sixième attaque	22
227. Septième attaque	22
228. Huitième attaque	22
229. Neuvième attaque	23
230. Dixième attaque	23
231. Onzième attaque	23
III. LES TECHNIQUES DE DÉFENSE	24
31. Défense contre un coup de poing	24
311. Première défense	24
312. Deuxième défense	24
313. Troisième défense	25
32. Défense contre un étranglement ou une saisie arrière	25
321. Première défense contre un étranglement	25
322. Deuxième défense	26

33. Défense contre un adversaire qui avance	26
331. Défense à deux mains	26
332. Défense contre un adversaire qui arrive par derrière	27
333. Défense de face à partir du bâton porté à la ceinture	27
334. Défense par coup aux parties génitales	28
34. Défense contre un coup de pied	28
341. Défense contre un coup de pied latéral	28
342. Défense contre un revers tournant	28
343. Défense contre un coup de pied direct	29
35. Défense contre une saisie du bâton	29
351. Première défense et variantes	29
36. Défense contre un coup de bâton	30
361. Coup venant de bas en haut	30
362. Coup de haut en bas avec bâton long (Bô)	31
363. Coup de bâton latéral	31
37. Défense contre un coup de couteau	32
371. Contre un coup de couteau circulaire	32
372. Contre un coup de couteau circulaire venant de l'intérieur	33
373. Contre un coup de couteau direct	33
IV. TECHNIQUES DE NEUTRALISATION, D'ARRESTATION OU DE CONTRÔLE	34
41. Immobilisation d'une personne pour fouiller ou passer les menottes	34
42. Immobilisation par étranglement à deux mains	36
43. Lever d'un prisonnier ou le contraindre à effectuer un geste	37
431. Par pression sur la gorge	37
432. Autres pressions sur le cou	37
44. Utilisation du bâton pour conduire un prisonnier attaché	39
441. Enroulement du bâton, menottes devant le prisonnier	39
442. Enroulement du bâton, menottes derrière le prisonnier	39
V. AUTRES UTILISATIONS DU BÂTON : LE BÂTON TENU PAR SA LANIERE	40
51. Le maintien du bâton	40
52. Les coups	40
521. Les balayages	40
522. Les attaques	42
523. Un bâton plus long pour les éducatifs du combat au fusil	43
<i>Chapitre 2 : LE BÂTON ARTICULÉ</i>	45
<i>Chapitre 3 : LE FUSIL</i>	47
I. PRÉSENTATION	47

II. LES TECHNIQUES DE DÉFENSE	47
21. Défense contre une saisie, un coup de poing et autres attaques	47
211. Défense contre une saisie	47
212. Défense contre une saisie arrière	49
213. Défense contre saisie de l'arme	49
214. Défense contre un adversaire qui s'avance	50
215. Défense contre un coup de pied	51
22. Défense contre un coup de couteau	52
221. Par anticipation	52
222. Par frappe sur le bras armé	52
223. A partir d'une garde différente, frappe au corps	52
224. Défense contre une attaque au couteau de haut en bas	56
225. Défense contre un coup direct	56
226. Défense par anticipation (variante)	56
23. Défense contre un coup de bâton	58
231. Coup venant d'en haut	58
232. Défense par anticipation	59
III. EXEMPLE DE CONTRÔLE D'UNE PERSONNE POUR LA FOUILLER OU LUI PASSER LES MENOTTES	60

INTRODUCTION

Cette septième partie traite des techniques du bâton, du « bâton articulé » et du fusil.

Hormis le « bâton articulé », qui est une création des auteurs, le bâton de protection et le fusil font partie intégrante de l'équipement des forces de l'ordre.

De la même façon que l'on entraîne des hommes au tir, il est capital de les entraîner aux armes blanches qu'ils détiennent pour accomplir leur mission.

L'étude technique de ces moyens de défense ou d'attaque renforce la confiance en soi, le niveau opérationnel et permet d'apporter une riposte ou une solution très adaptée aux diverses situations sans avoir systématiquement recours aux armes à feu, notamment face à une arme blanche.

Une fois de plus, la connaissance professionnelle de tous les moyens de dotation et de leur emploi favorise considérablement l'exécution précise, efficace et juste des missions.

Ces techniques peuvent faire l'objet de parcours spécifiques ou de synthèse dont des exemples sont donnés dans les tomes 1 et 2.

CHAPITRE 1^{er}

LES TECHNIQUES DU BÂTON

I. PRÉSENTATION

En plus du bâton de protection, un peu trop court et mou pour la neutralisation de forcenés armés de hache, machette, etc., il apparaît intéressant de travailler avec un bâton plus dur, plus long et que l'on tient mieux en main.

Citons, par exemple, le bâton créé par les meilleurs spécialistes américains et japonais qui le recommandent comme étant le plus polyvalent et le plus efficace pour les unités de police, après une étude précise portant notamment sur la résistance, la taille, l'emploi, la discrétion, l'apprentissage des techniques et l'impact sur le public.

Ce bâton apparaît, pour nous, comme le plus efficace et le plus adapté des bâtons de protection. Bien utilisé, il devient un argument précieux pour l'exécution de nos missions, car il se situe entre les mains nues et l'arme à feu.

LE BÂTON DE PROTECTION EN GÉNÉRAL

Le bâton de protection français (longueur 65 cm, diamètre 2,5 cm, souple), en

dotation dans nos unités, se rapproche beaucoup du bâton mis au point par les polices américaines et japonaises. Ces deux pays, conseillés par d'éminents spécialistes en arts martiaux ainsi que par de nombreux officiers américains, ont mis au point le bâton décrit ci-dessous :

- *matériau* : en bois de forte densité, d'un grain serré et droit, par exemple : du noyer ;

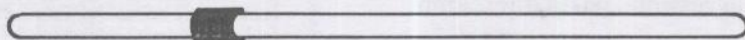
- *poids* : entre 425 et 510 grammes, sinon il y a risque de blessures des tendons du poignet ;

- *taille* : 65 cm (s'il est plus court, on se heurte à des problèmes d'allonge, s'il est plus long, on rencontre des difficultés à monter et descendre d'un véhicule) ;

- *forme* : cylindrique, diamètre de 3,1 cm. Les deux extrémités sont arrondies ;

- *teinte* : noir ou bleu gendarmerie ;

- *aménagement* : manchon bagué en caoutchouc néoprène noir, glissé sur le bâton à 20 cm du talon. Il permet de glisser le bâton à la ceinture dans un anneau et de le retirer avec une grande facilité.

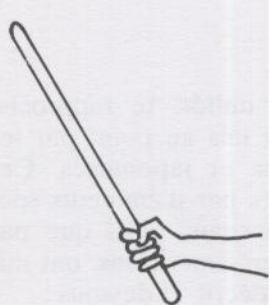


Le bâton américain permet l'exécution de techniques plus variées en matière de conduite ou de contrôle d'un malfaiteur (car il est rigide). Le bâton français peut servir dans le cas de manifestants assis en l'utilisant par exemple sous forme d'enroulement très doux et sans blessure autour du cou, etc. Mais de très nombreux blocages ou contre-attaques face à une arme blanche (hache, etc.) deviennent inopérants car le bâton est souple.

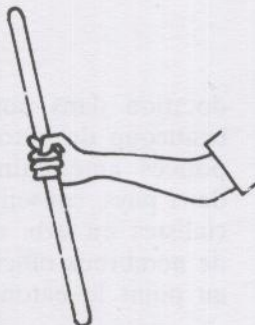
II. LES BASES DE L'ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES

21. Les saisies

— Saisie d'une main par rapport à l'anneau :



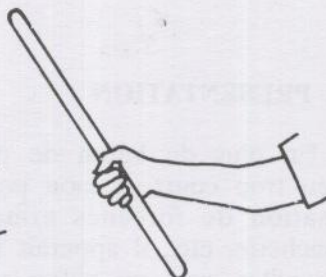
• tenue traditionnelle pour frapper



• tenue mixte pour parade et plusieurs adversaires



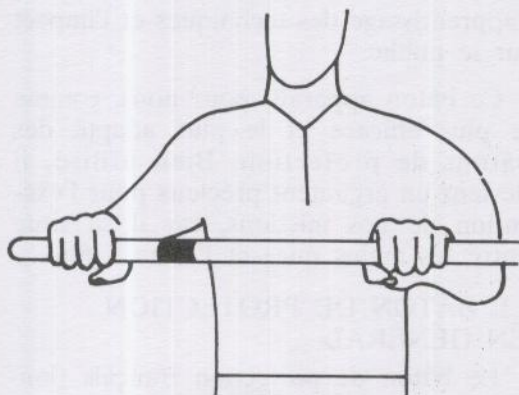
• tenue pour frappe de pointe



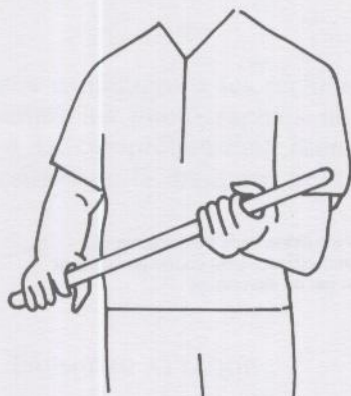
• tenue de contrôle et de maniabilité

La solution la plus efficace, puisque les bâtons sont de la même taille, pourrait consister à doter les agents des forces de l'ordre des deux types de bâtons en nombre égal. Ainsi un gendarme sur deux serait équipé alternativement d'un bâton rigide et d'un bâton souple. Cette répartition accroîtrait dans les opérations en binôme, en groupe et en peloton, les possibilités d'intervention.

Pour tirer le meilleur parti de cet outil de travail, nous avons mis au point un programme technique permettant l'enseignement le plus complet et le plus précis des élèves. Le nombre des techniques présentées permet de choisir selon les cas d'intervention entre la neutralisation douce, l'action de force ou bien la riposte éclair à une agression particulièrement dangereuse.



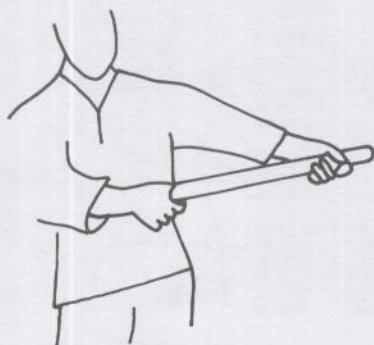
• Cette position offre un maximum de sécurité car elle permet de parer les coups les plus dangereux. De plus, comme avec un fusil, elle permet de repousser une foule relativement calme.



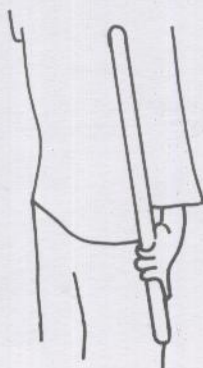
• Position permettant la traversée et le contrôle de foule, autorise l'emploi de presque toutes les techniques de frappe.



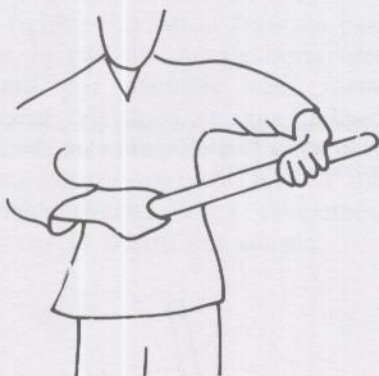
• La main gauche ouverte, en glissant et orientant rapidement le bâton permet l'exécution de nombreuses techniques, des changements de garde très rapide et autorise aussi un va et vient entre deux positions.



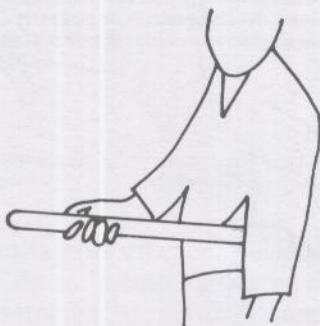
• Tenu fermement, permet de frapper et de pousser efficacement avec le bout libre.



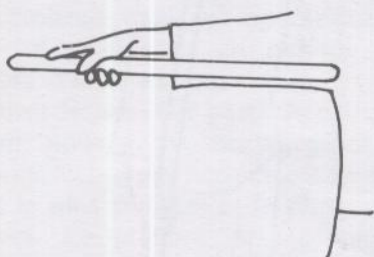
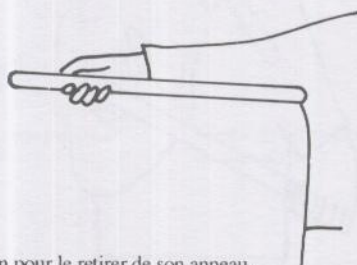
• Tenue qui assure à la fois discrétion et passage rapide à l'attaque.



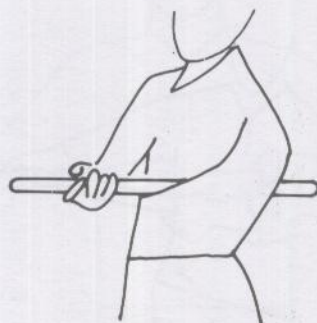
•Position utile en face d'une foule très violente qui permet aussi de lutter efficacement contre un éventuel arrachage du bâton par un adversaire.



•Saisie simple du bâton pour le retirer de son anneau. Le corps reste face à l'adversaire; un coup peut être porté directement si nécessaire.



•Le doigt le long du bâton permet une frappe plus précise de la pointe.



•variante de la figure13

22. Les attaques

Nous expliquerons les techniques pour lesquelles les photographies ne suffisent pas à la compréhension. Bien observer la position de la main qui tient le bâton.

221. PREMIÈRE ATTAQUE

Observez l'allonge du bras et le passage de l'épaule vers l'avant (figures 1 et 2).



Figure 1.

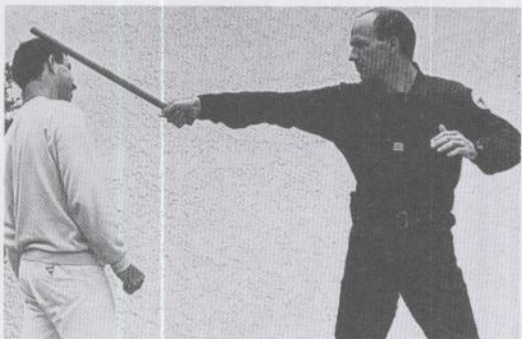


Figure 2.

222. DEUXIÈME ATTAQUE

Elle nécessite une préhension ferme mais souple ainsi qu'une rotation du poignet vers l'intérieur. Comme pour d'autres techniques, utiliser l'inertie du bâton (figures 3 et 4).



Figure 3.



Figure 4.

Variante : On peut aussi varier les angles d'attaque par des boucles avec le bras et le poignet tout en respectant le cheminement naturel du bâton par inertie (figures 5, 6 et 7).



Figure 5.



Figure 6.



Figure 7.

223. TROISIÈME ATTAQUE (attaque arrière)

- Utilisez les deux mains pour effectuer l'attaque directe au ventre (figure 10).
- Tournez la tête pour observer l'adversaire (figures 8 et 9).



Figure 8.



Figure 9.



Figure 10.

224. QUATRIÈME ATTAQUE

- Départ position en garde à deux mains (figure 11).
- Observez la position des doigts pour le basculement du bâton vers l'avant (figure 12).
- Frappez de bas en haut au niveau des parties génitales (figure 12).

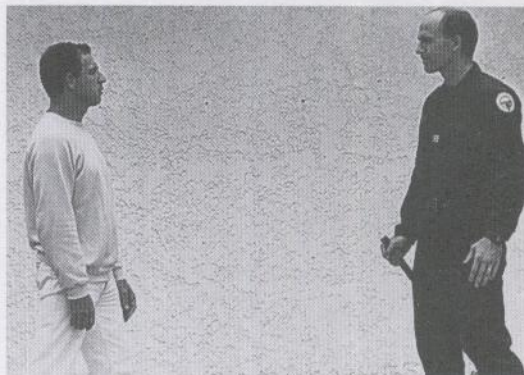


Figure 11.

225. CINQUIÈME ATTAQUE

- Position de départ : main tournée vers l'intérieur ; pour sortir le bâton, passez d'abord le coude vers l'avant afin que l'arme suive naturellement (figure 13).
- Délivrez le coup avec le bras en extension complète (figure 14).



Figure 12.

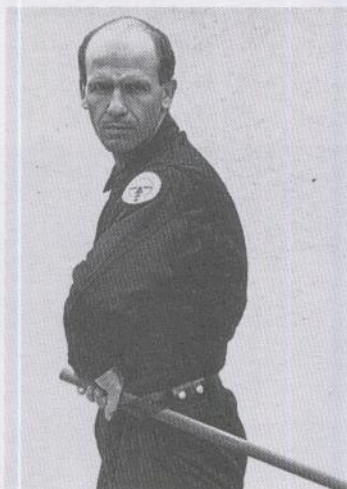


Figure 13.



Figure 14.

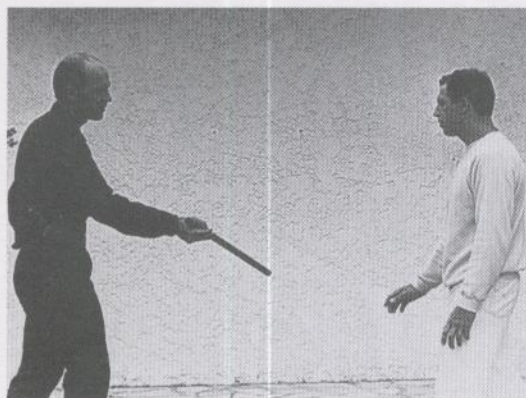


Figure 15.



Figure 16.

226. SIXIÈME ATTAQUE

— Position de départ : en garde à deux mains (figure 15).

— Le bâton de « Tori » part d'abord vers la droite puis fait une boucle en montant pour venir frapper « Uké » de droite à gauche (figure 16).

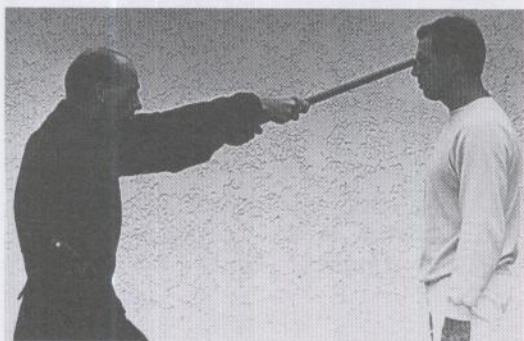


Figure 17.

227. SEPTIÈME ATTAQUE

— Attaque directe au visage à deux mains (figure 17).

228. HUITIÈME ATTAQUE

— Attaque en se retournant ; le principe pour se retourner : placer la tête et déplacer les appuis est identique à celui du « Revers tournant » (voir 3^e partie : Boxe totale - Tome 1). La frappe s'effectue en rotation à partir des hanches (figure 18).



Figure 18.

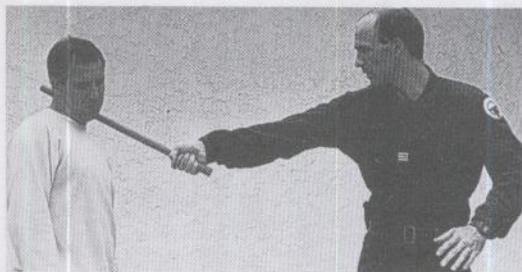


Figure 19.

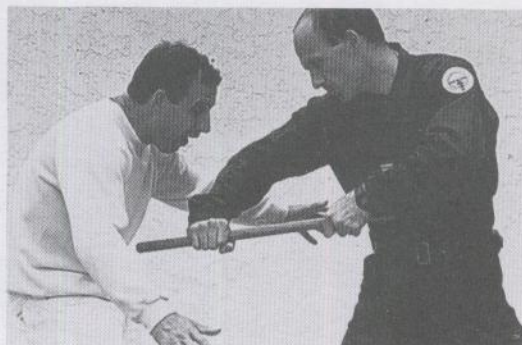


Figure 20.

229. NEUVIÈME ATTAQUE

— Armer le coup au-dessus de l'épaule et frapper de haut en bas au corps (figure 19).

230. DIXIÈME ATTAQUE

— Attaque rapprochée à deux mains et frappe avec la pointe du bâton (figure 20).

231. ONZIÈME ATTAQUE

— Attaque en pointe à une main (figures 21 et 21 bis). Pour augmenter l'allonge, observez la nécessité de déplacer les jambes et d'allonger franchement le bras.

Toutes les attaques présentées peuvent être facilement enchaînées ou combinées avec des techniques de combat rapproché présentées dans les autres chapitres. Les principes d'appui et de déplacement étant toujours les mêmes dans la plupart des arts martiaux.



Figure 21.

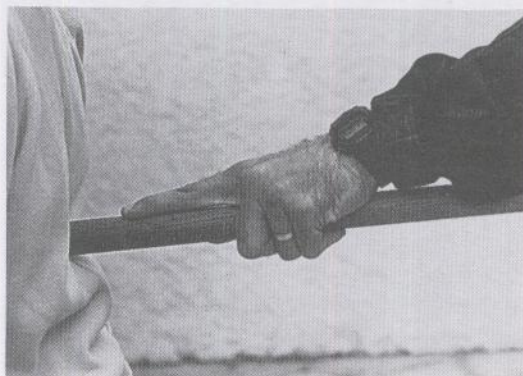


Figure 21.

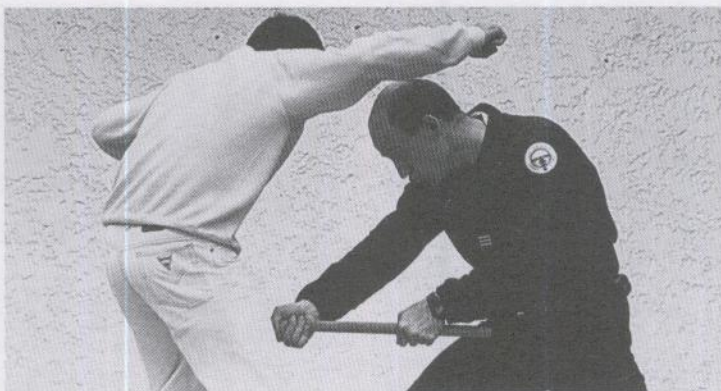


Figure 22.

III. LES TECHNIQUES DE DÉFENSE

Le bâton en général est une arme d'attaque redoutable mais aussi un moyen de défense très efficace.

31. Défense contre un coup de poing

311. PREMIÈRE DÉFENSE

Insistez sur l'esquive et la solidité des appuis ; plus le centre de gravité est bas, plus le coup délivré peut s'avérer puissant (figure 22).

312. DEUXIÈME DÉFENSE

Cette défense efficace contre diverses attaques (poings, couteau de haut en bas, bâton, etc.) nécessite d'enchaîner un coup immédiatement (figure 23).

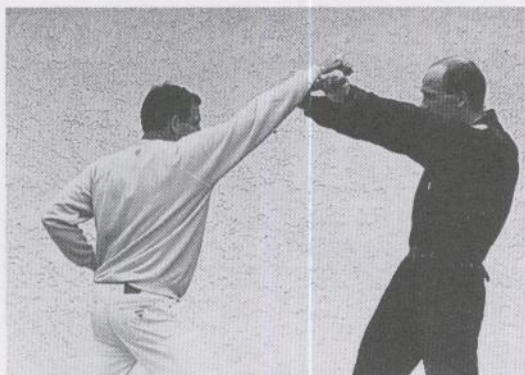


Figure 23.

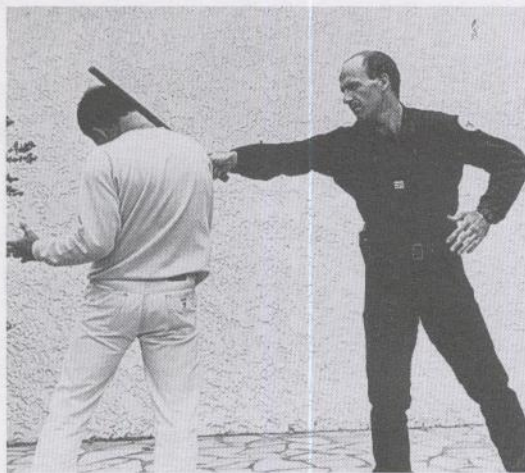


Figure 24.



Figure 25.



Figure 26.

313. TROISIÈME DÉFENSE

Le coup de bâton est armé sur l'épaule et permet de frapper dans tous les plans avec beaucoup de force et de précision (figure 24).

Variante : en armant le bâton sur l'épaule opposée (figures 25 et 26).



Figure 27.

32. Défense contre un étranglement ou une saisie arrière

321. PREMIÈRE DÉFENSE CONTRE UN ÉTRANGLEMENT

Observez le glissement du bâton propulsé dans la main gauche de «Tori» par l'action de la main droite (figures 27 et 28).



Figure 28.



Figure 29.



Figure 30.

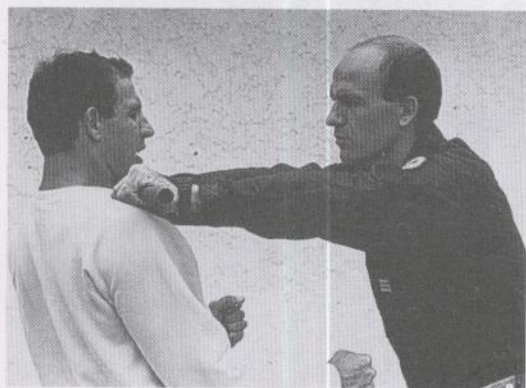


Figure 31.

322. DEUXIÈME DÉFENSE

— Descendre sur les appuis et effectuer une demi-rotation pour frapper à deux mains avec la pointe (figure 29).

ou bien

— Sur un étranglement par enroulement du bras autour du cou, frapper à deux mains placées à l'extrémité du bâton.

ou bien

— Donner un coup de bâton aux jambes (figure 30).

33. Défense contre un adversaire qui avance

331. DÉFENSE A DEUX MAINS

Ce mouvement doit être sec et puissant pour neutraliser par traumatisme de la « pomme d'Adam » ou bien être progressif quand il s'agit de seulement repousser. Il peut être porté sur n'importe quelle partie du visage ou du thorax avec une efficacité relative, selon l'endroit (figure 31).



Figure 32.

— Rotation du poignet vers l'intérieur pour frapper à la pomme d'Adam (figure 35).



Figure 33.

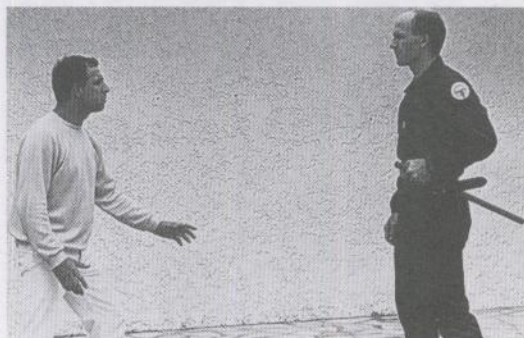


Figure 34.

332. DÉFENSE CONTRE UN ADVERSAIRE QUI ARRIVE PAR DERRIÈRE

— Observez la souplesse du maintien du bâton par les doigts (figure 32).

ou bien

— Frappez d'une main en vous retournant, sur la jambe de l'adversaire (figure 33).

333. DÉFENSE DE FACE A PARTIR DU BÂTON PORTÉ A LA CEINTURE

— Départ en position normale de la main sur le bâton (figure 34).



Figure 35.



Figure 36.



Figure 37.



Figure 38.

334. DÉFENSE PAR COUP AUX PARTIES GÉNITALES

Cette technique utilise l'inertie du bâton. C'est un principe que l'on retrouve dans le chapitre concernant le maniement du fusil (figure 36).

34. Défense contre un coup de pied

341. DÉFENSE CONTRE UN COUP DE PIED LATÉRAL

— Le coup sec et puissant est porté sur l'arête tibiale ou sur la rotule (figure 37).

342. DÉFENSE CONTRE UN REVERS TOURNANT

— Observez bien la garde et la position du doigt de la main droite.

— Le blocage s'effectue par le bâton qui se trouve plaqué contre le bras (figure 38).



Figure 39.

— Enchaînez par un coup dans les côtes flottantes (figure 39).

343. DÉFENSE CONTRE UN COUP DE PIED DIRECT

— Dans l'ordre : Esquivez par un Tai-Sabaki (tourner de corps) puis frappez le pied ou le tibia de l'attaquant (figure 40).



Figure 40.

35. Défense contre une saisie du bâton

351. PREMIÈRE DÉFENSE ET VARIANTES

— Position de départ.
— Saisir le bras de l'adversaire (figure 41).
— Effectuer une rotation avec le bâton, frapper au visage ; la rotation s'effectue à partir de la main d'Uké qui tient le bâton (figure 42) ;



Figure 41.

ou bien :
— Saisir le bâton à deux mains pour faire levier afin de frapper l'adversaire au visage ou au corps (figure 43) ;



Figure 42.

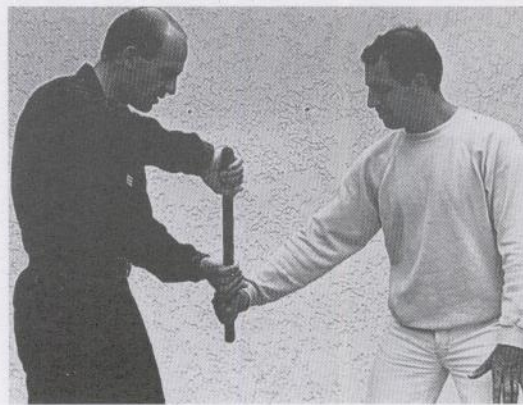


Figure 43.

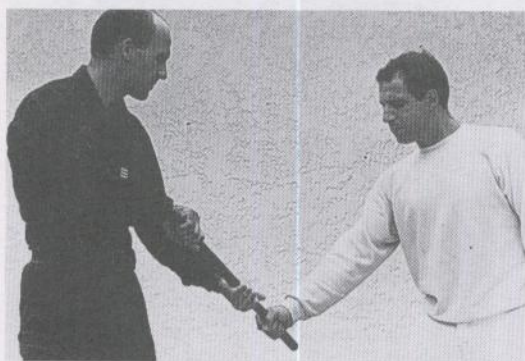


Figure 44.



Figure 45.

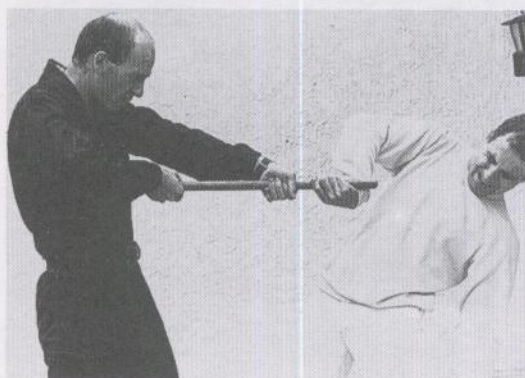


Figure 46.

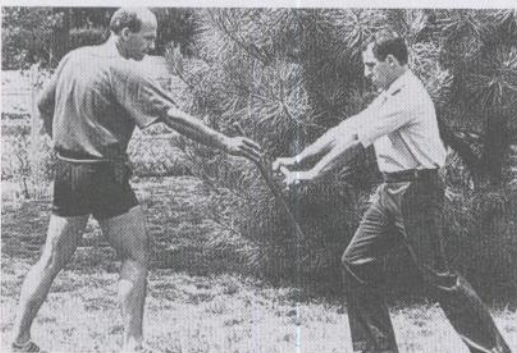


Figure 47.

ou bien :

— Effectuer une demi-boucle vers l'extérieur pour tordre le poignet de l'agresseur et l'obliger à lâcher le bâton ; enchaîner par un coup de bâton au corps (figures 44, 45 et 46).

36. Défense contre un coup de bâton

361. COUP VENANT DE BAS EN HAUT

Insister sur la fente en avant pour arrêter le coup au plus loin. Nécessité d'enchaîner sur ce coup (figure 47).

362. COUP DE HAUT EN BAS
AVEC BÂTON LONG (« BÔ »)

— Arrêtez le coup le plus près possible d'Uké pour diminuer sa force. Enchaîner impérativement soit par un coup de bâton, soit par un balayage suivi d'un coup décisif (figure 48).

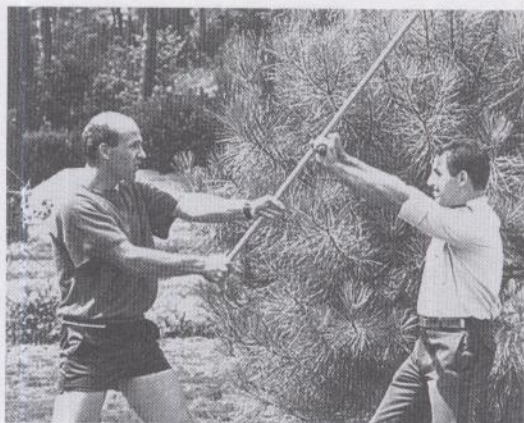


Figure 48.

363. COUP DE BÂTON LATÉRAL

— Mêmes remarques que pour la technique précédente, effectuer un Taï-Sabaki (tourner de corps) pour s'éloigner du coup, saisir le bâton au moment du blocage et enchaîner par un coup (figures 49 et 50).



Figure 49.



Figure 50.



Figure 51.

ou bien :

— « Tori » esquive et enchaîne par un coup à la tête (figures 51 et 52).



Figure 52.



Figure 53.

37. Défense contre un coup de couteau

371. CONTRE UN COUP DE COUTEAU CIRCULAIRE

— Frapper le membre armé (figure 53).

372. CONTRE UN COUP DE COUTEAU
CIRCULAIRE VENANT DE L'INTÉRIEUR

— Notez le blocage du bras arrière armé en entrant dans la garde ; l'utilisation du bâton dans le blocage puis l'enchaînement en coup de coude au visage (figures 54 et 55).

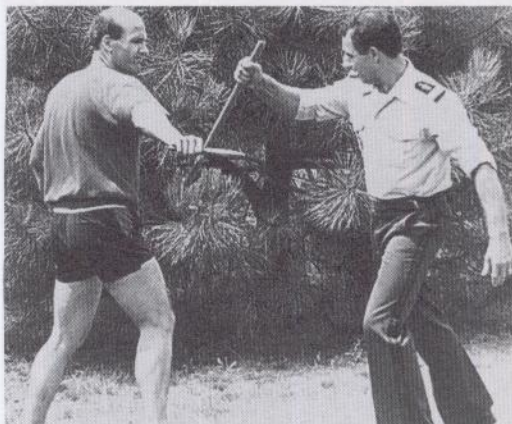


Figure 54.

373. CONTRE UN COUP DE COUTEAU
DIRECT

— Esquive en Taï-Sabaki (tourner de corps) permettant de sortir de l'axe dangereux, et d'enchaîner ensuite par un coup décisif (figure 56).

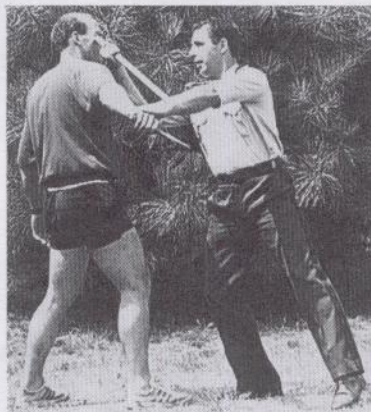


Figure 55.



Figure 56.

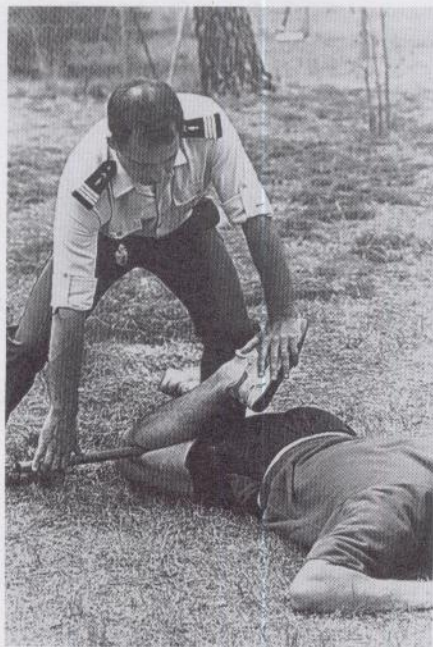


Figure 57.

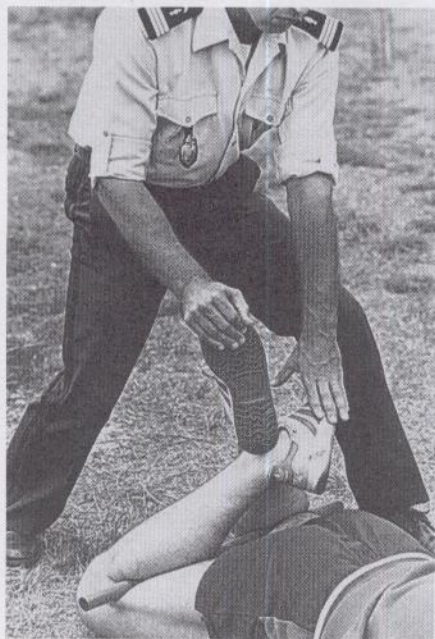


Figure 58.

IV. TECHNIQUES DE NEUTRALISATION, D'ARRESTATION OU DE CONTRÔLE

41. Immobilisation d'une personne pour fouiller ou passer les menottes

- Placer le bâton dans les creux poplités des genoux (figure 57).

- Rabattre les jambes en les croisant (figure 58).

ou bien :

- Tout en commandant l'adversaire (figure 67). Lui intimer l'ordre :

- « Couchez-vous sur le ventre, ramenez votre bras droit le long du corps ! »

- Effectuer une clé dans le dos (figures 59 et 60).

ou bien :

- En arrivant par l'avant, effectuer une clé dans le dos (figure 61).



Figure 59.

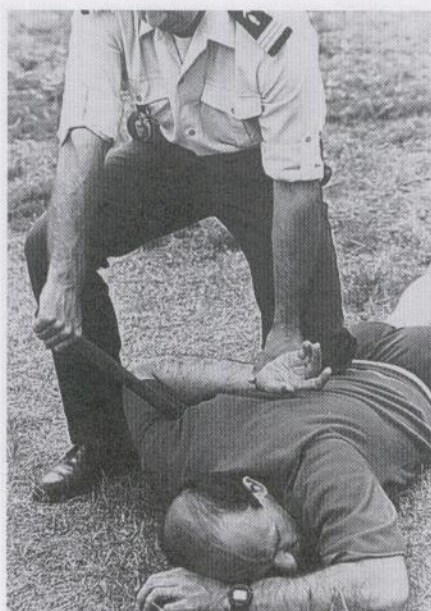


Figure 60.



Figure 61.



Figure 62.



Figure 63.

42. Immobilisation par étranglement à deux mains

— Bloquer Uké en écrasant son thorax avec le genou et exercer une pression rapidement et fortement pour faire évanouir ou bien progressivement si l'on désire obtenir seulement l'obéissance de l'adversaire (figure 62).

ou bien :

— Pression ou coup au plexus ayant pour but de faire évanouir ou de neutraliser selon la force appliquée (figure 63).

**43. Lever un prisonnier
ou le contraindre
à effectuer un geste**

431. PAR PRESSION SUR LA GORGE

(figures 64 et 65)

432. AUTRES PRESSIONS SUR LE COU

— Remarquez la possibilité de passer le bras droit sous l'aisselle « d'Uké » pour établir un contact plus serré (figure 66).



Figure 64.

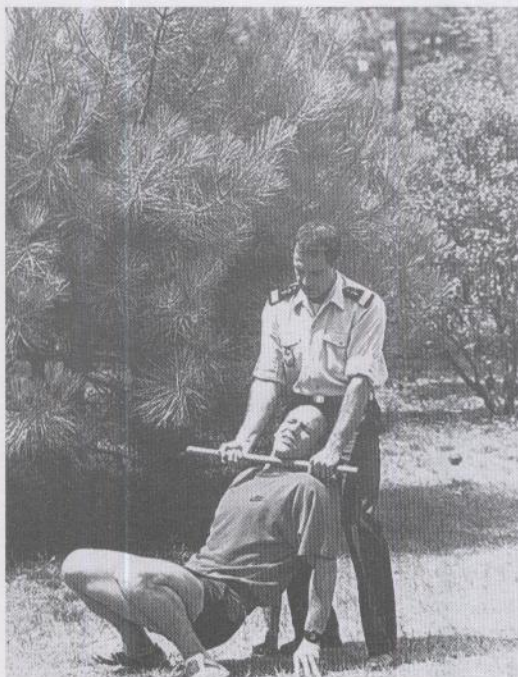


Figure 65.

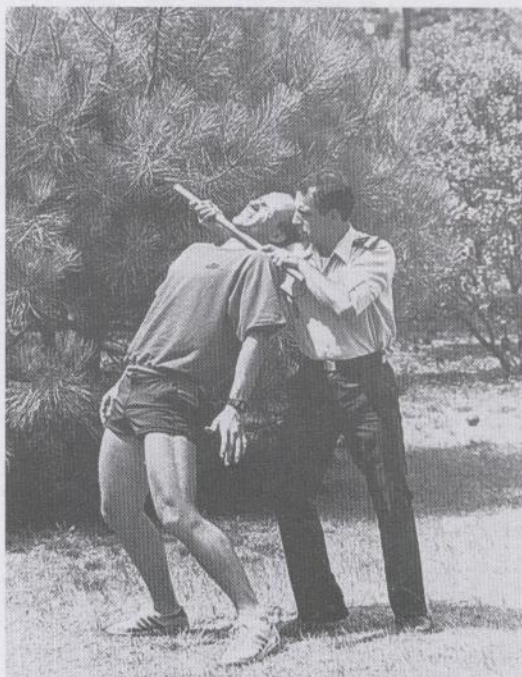


Figure 66.

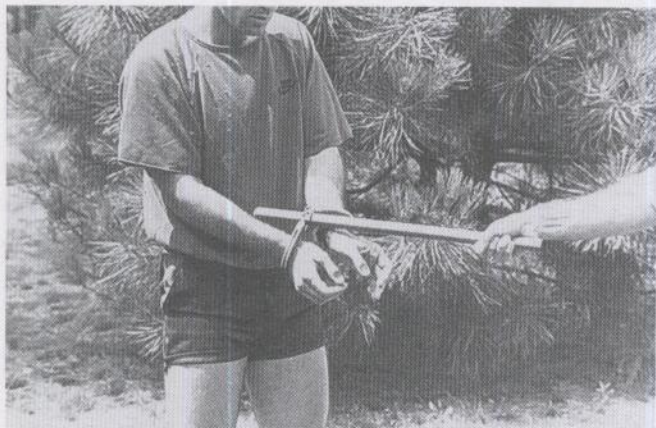


Figure 67.



Figure 68.

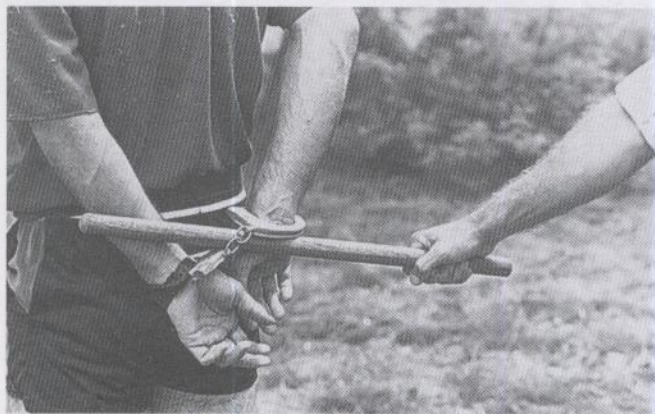


Figure 69.

44. Utilisation du bâton pour conduire un prisonnier attaché

Le principe consiste à enrouler les menottes autour du bâton afin d'exercer une pression suffisante pour contraindre et guider le prisonnier. La pression sert aussi à faire des menottes et du bâton un tout indissociable. Manœuvrer un prisonnier devient alors facile et peu dangereux.

441. ENROULEMENT DU BÂTON, MENOTTES DEVANT LE PRISONNIER

(figures 67 et 68)

442. ENROULEMENT DU BÂTON, MENOTTES DERRIÈRE LE PRISONNIER

— Nécessite en fin de mouvement de maintenir l'épaule et de marcher à côté d'Uké pour éviter un coup de pied (figures 69 et 70).

Les techniques précédemment démontrées peuvent être enchaînées, combinées et même modifiées selon les situations et les dangers rencontrés. Elles démontrent les capacités étendues du bâton en matière de défense et de coercition et prouvent la nécessité d'instruire les forces de l'ordre en cette matière pour compléter l'éventail de leur possibilité. C'est un moyen d'intervention supplémentaire qui permet de reculer l'emploi de l'arme à feu lorsque la situation l'autorise.



Figure 70.

V. AUTRES UTILISATIONS DU BÂTON : LE BÂTON TENU PAR SA LANIÈRE

Le bâton tenu par sa lanière, bénéficie d'une efficacité et d'une mobilité très proche de celle du Nunchaku.

51. Le maintien du bâton

— Par la lanière de dotation, réglée correctement ;

— Notez le passage de la lanière au niveau du petit doigt pour assurer l'homogénéité de la tenue et sa précision. Ce maintien permet les « moulinets », les frappes enchaînées à grande vitesse et des coups extrêmement puissants. Toutes ces techniques sont dérivées de l'étude du Nunchaku ; les déplacements répondent aux mêmes règles puisque grâce à la lanière, le bâton de protection devient en quelque sorte un « bâton articulé » comme le Nunchaku (figures 71 et 72).

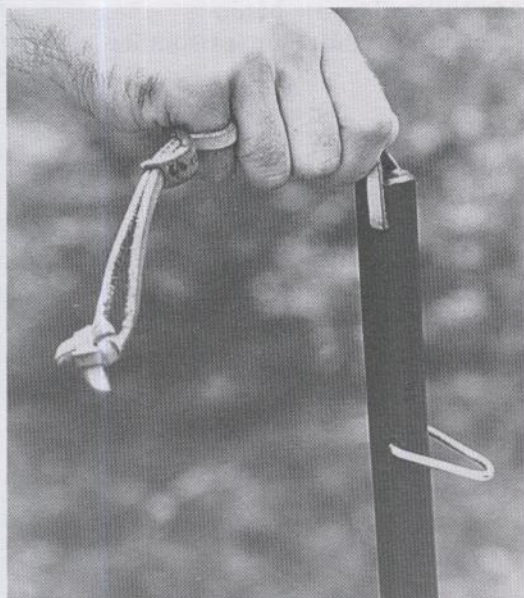


Figure 71.



Figure 72.

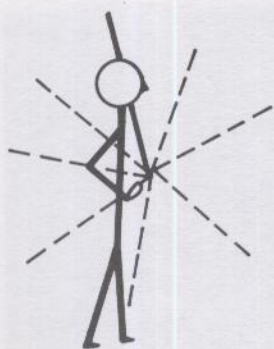
52. Les coups

sa grande vitesse (figures 73, 74 et 75).

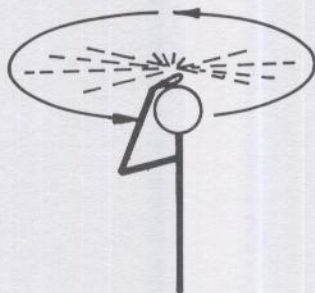
521. LES BALAYAGES

— Mêmes principes que les balayages du Nunchaku (voir 8^e partie), bien observer les déplacements et la liberté du bâton qui doit être contrôlé du fait même de

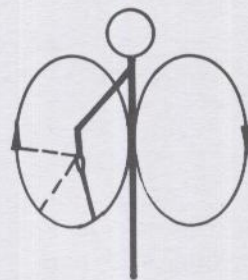
Sur la figure 75, le bâton est tenu à la main pour la photographie car, en fait, la tenue s'effectue par la lanière comme pour les figures 71 et 72.



1. Moulinets latéraux.



2. Moulinets horizontaux au-dessus du crâne.



3. Moulinets en "huit" pour assurer une protection générale ou se "frayer un passage" dans la foule.



Figure 73.



Figure 74.

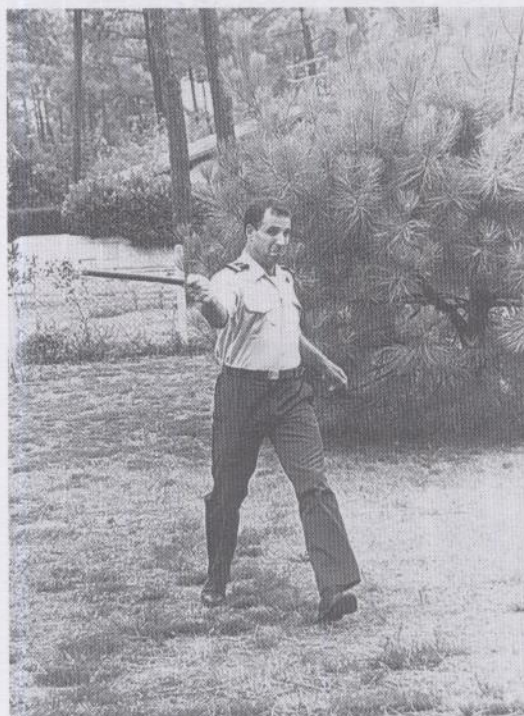


Figure 75.

— Attaques enchaînées (figures 76 à 80).

Ces techniques illustrent la nécessité de bien étudier le chapitre réservé au Nunchaku (voir 8^e partie). Il ne s'agit que de quelques exemples d'emploi du bâton de protection avec sa lanière. Il permet aussi d'effectuer des moulinets soit pour frapper, soit pour se protéger.

Les possibilités qu'offre la tenue du bâton par la lanière sont innombrables ; pour un minimum de risques encourus, il garantit une efficacité hors du commun car il est rallongé et tient donc l'adversaire à une plus grande distance.

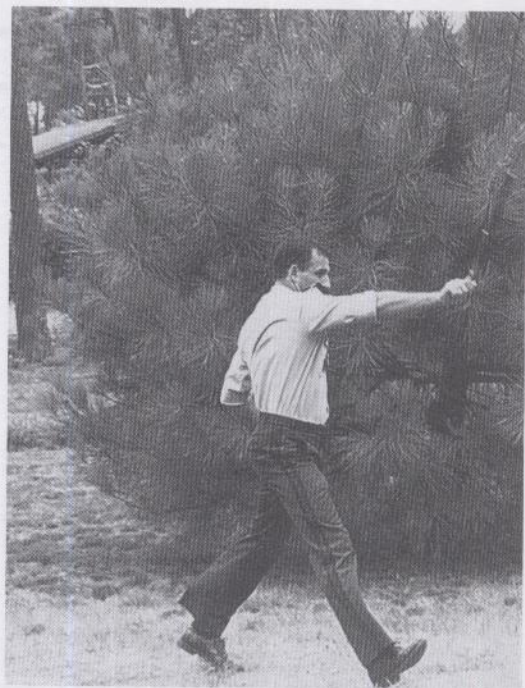


Figure 77.



Figure 76.



Figure 78.



Figure 79.

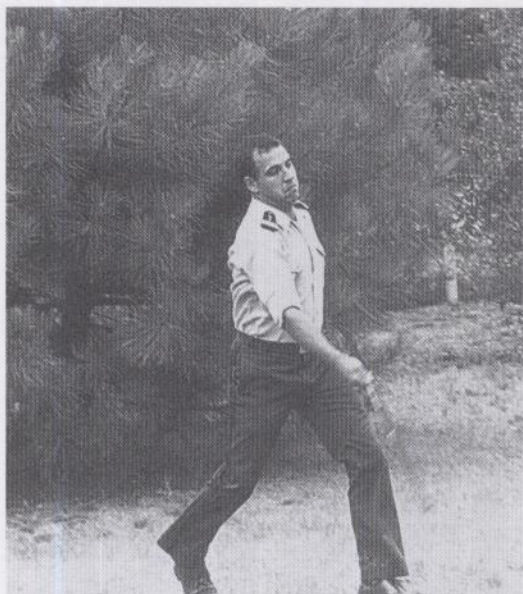


Figure 80.

523. UN BÂTON PLUS LONG POUR LES ÉDUCATIFS DU COMBAT AU FUSIL

Le bâton un peu plus long et plus lourd n'autorise plus la même facilité d'emploi et les mouvements du corps se modifient. Nous vous présentons quelques éducatifs ; mais de nombreuses techniques vues précédemment peuvent être employées.

— *La garde haute* (figure 81).

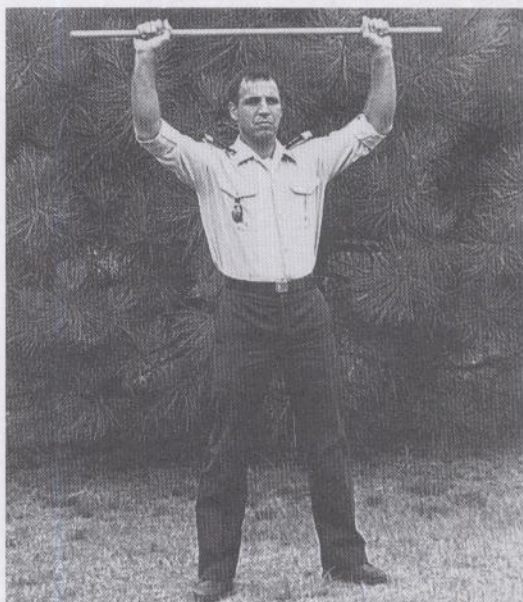


Figure 81.

— *Le coup de haut en bas.* Observez le placement du corps et du torse (figures 82 et 83).



Figure 82.

— *Le coup latéral.* Insistez sur le rôle de la hanche et l'action de levier de la main droite pour donner au bâton le maximum de vitesse (figures 84 et 85).



Figure 83.

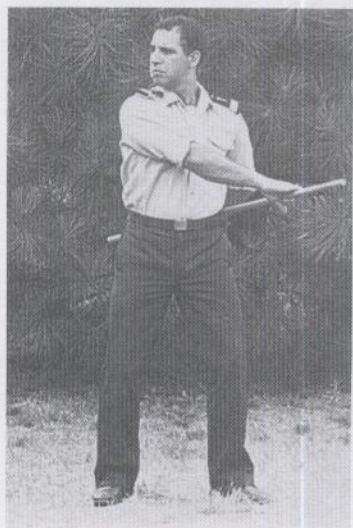


Figure 84.



Figure 85.

CHAPITRE 2

LE BÂTON ARTICULÉ

Il s'agit de combiner le Nunchaku et le bâton de protection en créant un bâton articulé ressemblant à nos anciens fléaux (voir modèle créé et déposé par les auteurs).

On peut simplement adapter un manche de 25 centimètres à la lanière du bâton de protection classique pour créer un « engin » nouveau, hybride, entre le Nunchaku et le bâton, mais plus redoutable que ses deux voisins car plus long que le Nunchaku et plus rapide que le bâton (figure 86).

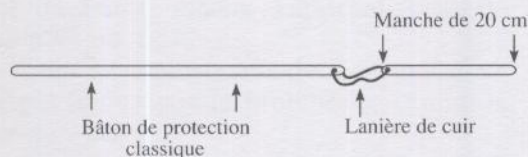


Figure 86.

Ce manche pourrait être adapté ou retiré à la demande en quelques secondes. Mais l'efficacité de l'arme serait décuplée comme l'ont montré les nombreuses expériences réalisées par les auteurs.

De plus, il utilise l'ensemble des techniques du bâton et du Nunchaku (voir 8^e partie).

Il y a un caractère parfaitement polyvalent.

On peut aussi concevoir la nécessité d'un bâton articulé plus long, pour maîtriser des personnes armées de bâton classique, de hache, de fléau, serpe, et autres engins à « portée assez importante ». Ce bâton ne serait utilisé qu'en cas de nécessité et ne serait donc pas porté sur soi en permanence.

L'enseignement du bâton articulé n'est pas développé car il répond aux principaux schémas techniques et tactiques du bâton et du Nunchaku (8^e partie) pouvant être synthétisés, modelés et adaptés par chaque enseignant.

Notez l'efficacité que lui confère sa taille dans la neutralisation d'individus dangereux détenant une arme blanche par exemple, ainsi que sa rapidité et sa précision équivalente à celles du Nunchaku.

Voyez une de ses utilisations possibles

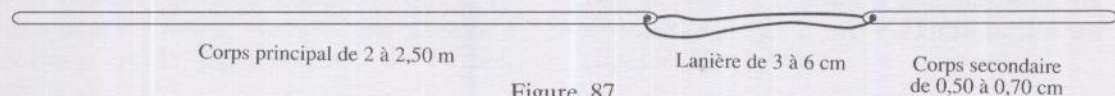


Figure 87.

dans le chapitre 5, Tome 2 (Techniques d'intervention et d'arrestation) et plus particulièrement dans le paragraphe : Intervention dans un local occupé ou arrestation d'un individu dangereux.

Le détenteur d'un bâton articulé est en totale sécurité face à la quasi-totalité des armes blanches.

C'est un argument non négligeable d'autant plus que sa confection ne demande que quelques minutes. Ce type de bâton et son utilisation peut intervenir dans le cadre de parcours spécifiques, mixtes ou de synthèse (voir Tomes 1 et 2).

CHAPITRE 3

LE FUSIL

I. PRÉSENTATION

Le fusil est une arme lourde et très solide. Elle présente une certaine inertie mais, avec de l'élan, elle délivre des coups d'une exceptionnelle efficacité.

L'étude des managements du Nunchaku et du bâton facilite l'apprentissage du combat au fusil.

Tous les managements du fusil sont envisagés (tenue par la bretelle, le canon, la crosse, etc.).

Ce chapitre du combat au fusil comme celui du bâton de protection apporte une preuve supplémentaire que les techniques de combat au corps-à-corps des forces de l'ordre constituent à elles seules un véritable art martial qui doit être étudié et enseigné comme tel.

Les techniques sont présentées à travers des exemples de défenses contre un attaquant ; chaque temps est détaillé : position de la garde, tenue de l'arme, efficacité, etc.

II. LES TECHNIQUES DE DÉFENSE

21. Défense contre une saisie, un coup de poing, et autres attaques

211. DÉFENSE CONTRE UNE SAISIE

— Départ arme au pied, l'agresseur ne se méfie pas.

— Tourner les hanches vers la droite et frapper du canon en coup direct. L'efficacité de ce coup provient surtout de l'inertie de l'arme. Il est particulièrement traumatisant (figure 88).

ou bien :

— Frapper au visage : pour exécuter ce mouvement, effectuer une légère boucle vers l'extérieur gauche afin de donner au fusil un maximum d'élan (figures 89 et 90).



Figure 88.



Figure 89.

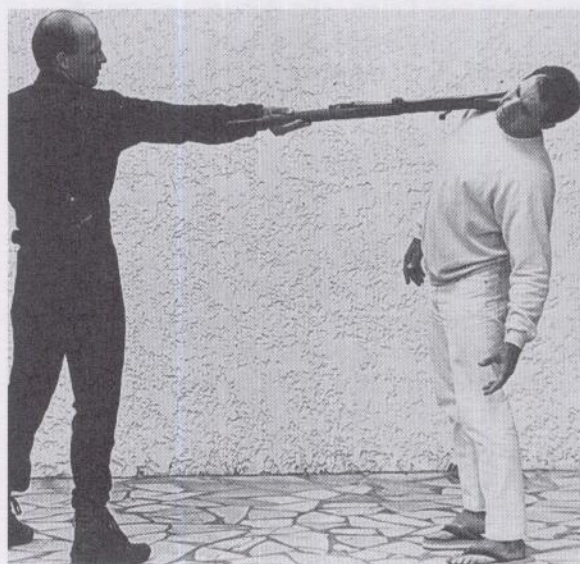


Figure 90.

212. DÉFENSE CONTRE UNE SAISIE ARRIÈRE

— Le fusil tenu à deux mains permet de frapper l'adversaire au tibia, aux parties génitales ou au ventre (figure 91).

213. DÉFENSE CONTRE SAISIE DE L'ARME

— Chaque coup porté par le fusil est lourd, puissant et neutralise facilement l'adversaire. Dans les mains d'un initié, c'est une arme redoutable (figures 92 et 93).

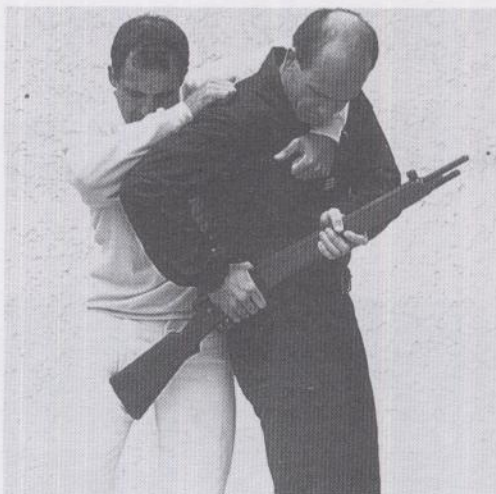


Figure 91.



Figure 92.

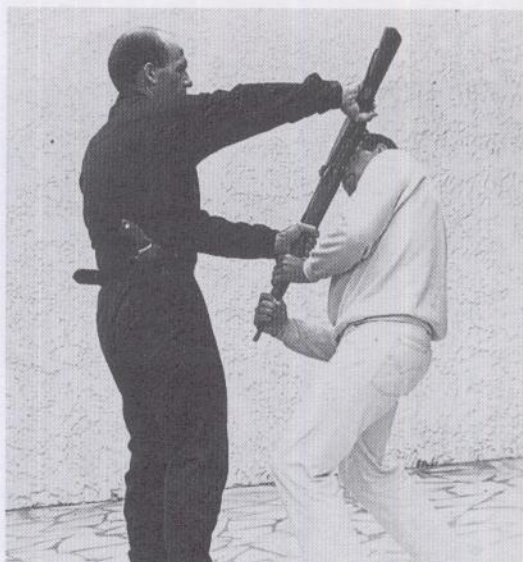


Figure 93.

214. DÉFENSE CONTRE UN ADVERSAIRE QUI S'AVANCE

— Tous les coups sont parfaitement
efficaces dans ce cas (figure 94).

ou bien :

— Position de garde « crosse en
avant » et coup avec le canon (figures 95
et 98).

ou bien :

— A partir de l'arme au pied (figures
99 et 100).

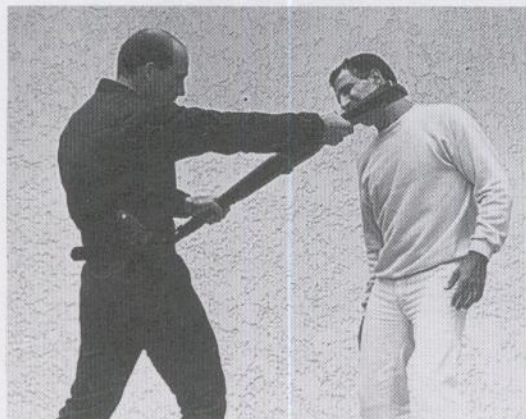


Figure 94.



Figure 95.



Figure 96.



Figure 97.

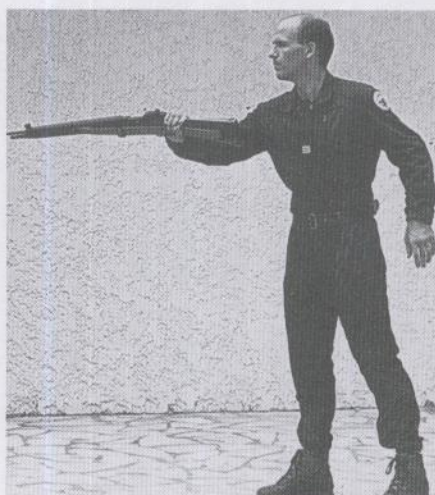


Figure 98.

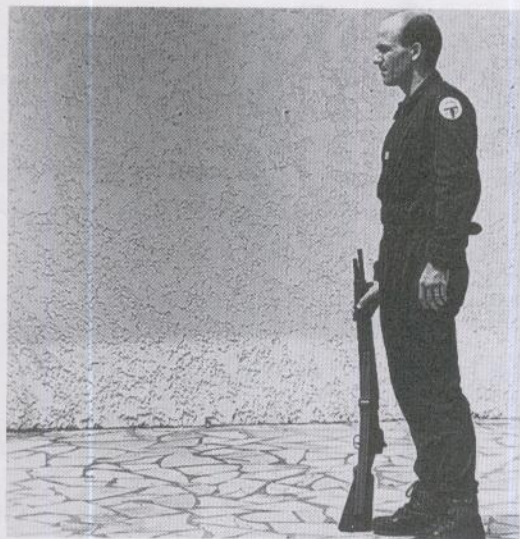


Figure 99.

215. DÉFENSE CONTRE UN COUP DE PIED

— Position de départ : l'arme au pied. Blocage au niveau du tibia et coup à deux mains au plexus (figures 101 et 102).



Figure 101.



Figure 100.



Figure 102.

22. Défense contre un coup de couteau

221. PAR ANTICIPATION

— Observez l'armer du coup avec le « tourner du corps » (Taï-Sabaki) qui va permettre de frapper vite et fort ; l'arme



Figure 103.



Figure 104.

étant lourde, il faut armer chaque coup et utiliser le corps comme levier et comme accélérateur. La vitesse part des hanches du porteur du fusil. L'arme est longue, mais n'hésitez pas à vous déplacer et à allonger le bras pour augmenter encore votre allonge, et donc votre sécurité (figures 103 et 104).

222. PAR FRAPPE SUR LE BRAS ARMÉ

— L'arme est tenue normalement par le « col de cygne » (figure 105).

— L'armer est net par rotation du tronc. L'arme peut être accompagnée d'un déplacement des jambes comme en « lancer » (figure 106).

— Coup sur le bras armé (figure 107).

223. A PARTIR D'UNE GARDE DIFFÉRENTE, FRAPPE AU CORPS

— Garde à deux mains de face, main droite tenant la bretelle du fusil (figure 108).

— Demi-tour, notez le temps de l'armer (figures 108 et 109).

— Le coup peut être délivré à n'importe quelle hauteur (figures 110 et 111).



Figure 105.



Figure 106.



Figure 107.



Figure 108.



Figure 109.



Figure 110.

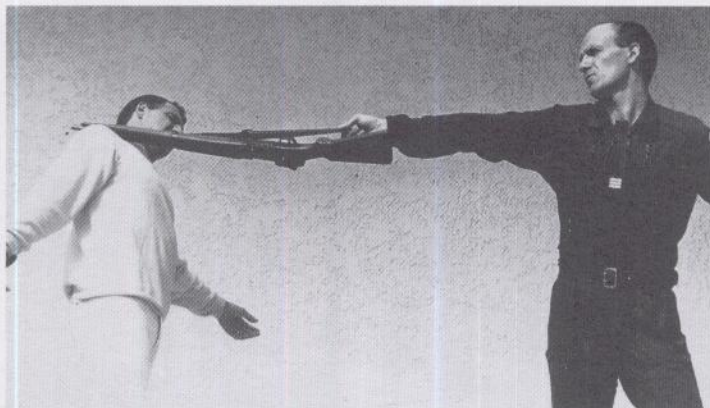


Figure 111.

ou bien :

— Départ en garde arrière, main droite glissée dans la bretelle, pour effectuer de larges balayages contre plusieurs agresseurs par exemple (figures 112 et 113).

ou bien :

— Frapper avec la main qui tient la bretelle (figures 114 à 116).

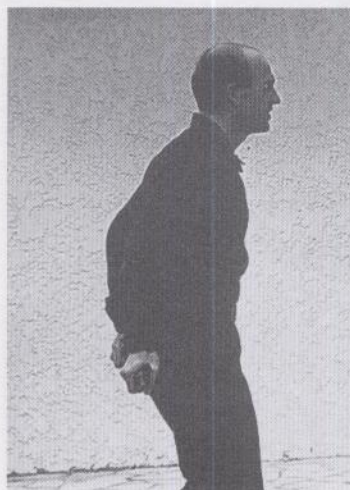


Figure 112.



Figure 113.



Figure 114.



Figure 115.

ou bien :
 — Garde à deux mains devant le corps,
 l'arme est tenue à pleine main (figures
 117 et 118).

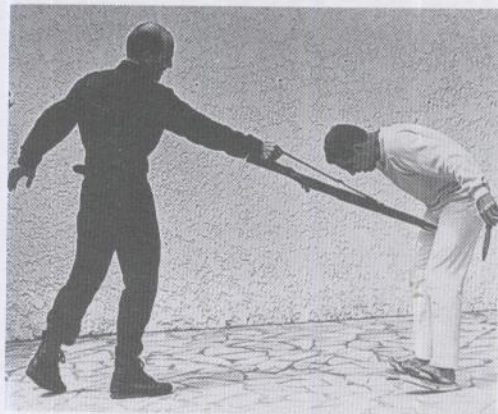


Figure 116.

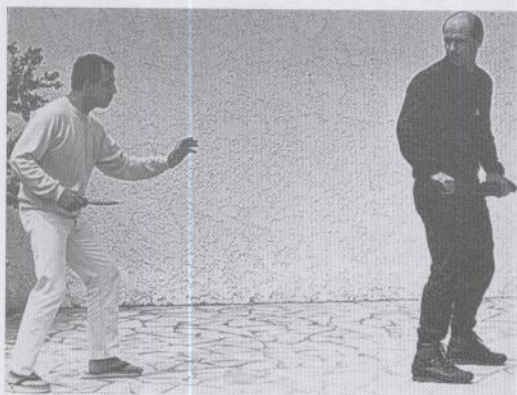


Figure 117.

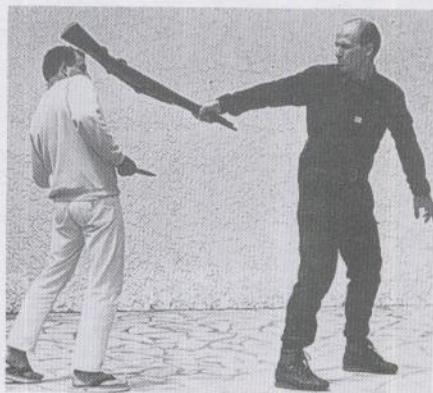


Figure 118.

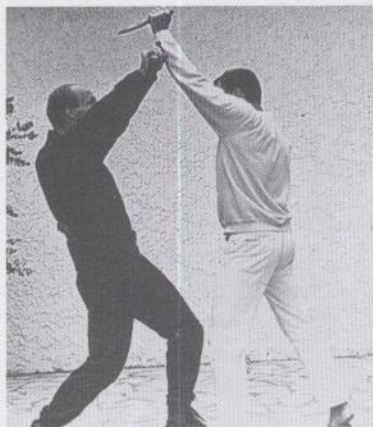


Figure 119.



Figure 120.

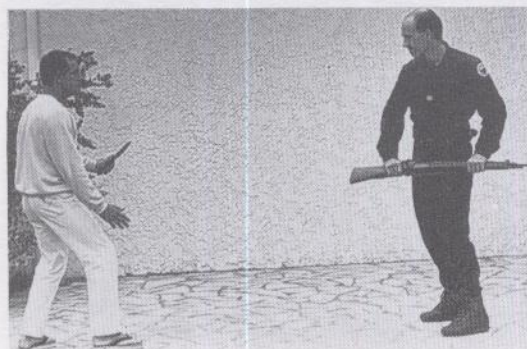


Figure 121.

224. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE AU
COUTEAU
DE HAUT EN BAS (figure 119)

225. DÉFENSE CONTRE UN COUP DIRECT

— L'arme est tenue par son milieu, le long du corps, en position semi-horizontale du fait de son centre de gravité (figure 120).

226. DÉFENSE PAR ANTICIPATION
(variante)

— Position de départ : arme tenue à deux mains, en avant, insistez sur l'armer du coup (figures 121 et 122).



Figure 122.

ou bien :

— Utilisez l'arme tenue par la bretelle pour faciliter les coups circulaires ou les balayages (figure 123).

ou bien :

— L'arme est tenue différemment, la main est passée sous la bretelle à plat contre la crosse ; la main étant solidaire de l'arme, le coup est très brutal et très précis (figures 124 et 125).

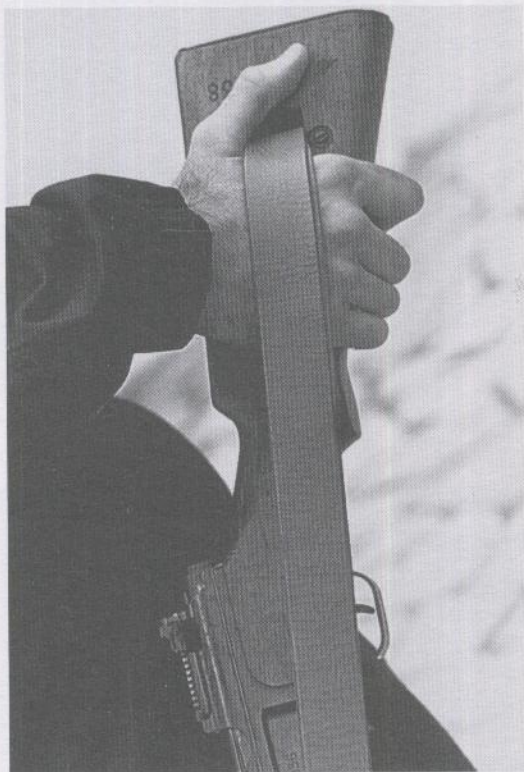


Figure 123.

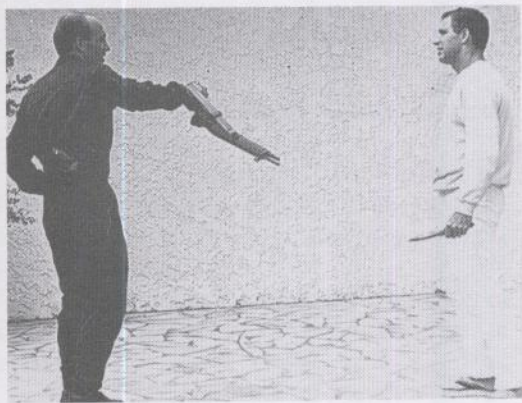


Figure 124.



Figure 125.

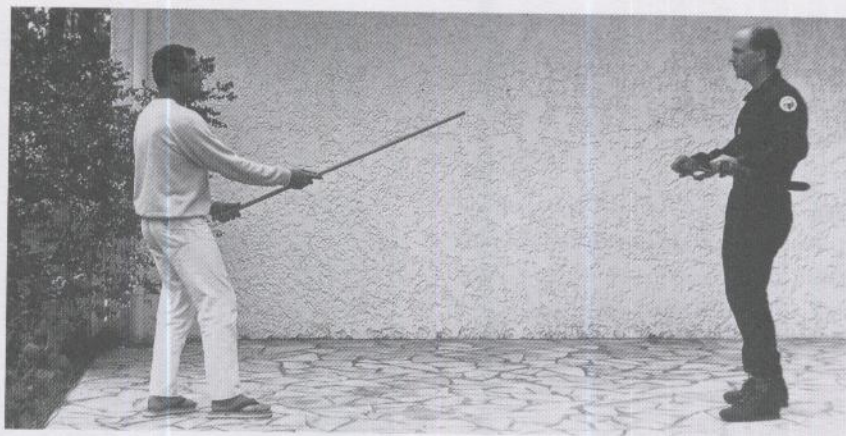


Figure 126.

23. Défense contre un coup de bâton

La défense doit être effectuée le plus vite possible avec anticipation.

231. COUP VENANT D'EN HAUT

- Départ garde en avant (figure 126).
- Esquive par Taï-Sabaki (tourner de corps) et armer (figure 127).
- Après avoir esquivé, enchaîner par un coup (figure 128).



Figure 127.



Figure 128.



Figure 129.



Figure 130.

232. DÉFENSE PAR ANTICIPATION

— Position de départ garde à deux mains en avant.

— Notez le passage de l'arme de l'avant sur le côté gauche avec rotation des hanches et des épaules pour armer le coup (figure 129).

— Observez le levier sur la hanche et l'accélération du coup propulsé par le corps.

— Frappe à pleine puissance, bras tendu (figure 130).



Figure 131.

III. EXEMPLE DE CONTRÔLE D'UNE PERSONNE POUR LA FOILLER OU POUR LUI PASSER LES MENOTTES

— Le « fût » est appuyé sur le cou du prisonnier ; le corps est immobilisé par blocage de la tête et du cou ; le pied s'appuie sur l'arme ; et le contrôle et la fouille s'effectuent facilement en toute sécurité (figure 131).

Les quelques techniques démontrées dans ce chapitre illustrent les exceptionnelles capacités de défense et d'attaque d'un homme armé d'un fusil.

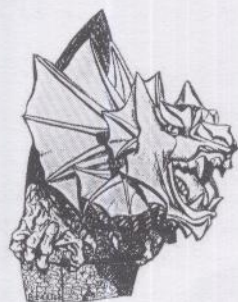
Il ne s'agit que de quelques exemples puisque de très nombreuses techniques du bâton sont applicables pour ce qui concerne la frappe, les balayages et les techniques de fouilles et de contrôle.

Notez particulièrement le vaste champ d'action du fusil, l'originalité et l'efficacité des saisies de l'arme par la bretelle et le large rayon de sécurité qu'elle procure par simple balayage.

Mais attention ! Les coups portés sont souvent très rudes et la facilité avec laquelle on neutralise un adversaire est surprenante. Des parcours spécifiques en intérieur ou en extérieur peuvent être réalisés par l'enseignant ou inclus dans des parcours mixtes ou de synthèse suivant les exemples donnés dans les tomes 1 et 2 auxquels nous renvoyons le lecteur. Toute adaptation est envisageable.

HUITIÈME PARTIE

LES TECHNIQUES SPÉCIALES



SOMMAIRE DE LA HUITIÈME PARTIE

<i>Introduction</i>	71
<i>Chapitre 1^{er} : CANNE ET PARAPLUIE</i>	73
I. LA CANNE	73
11. Présentation	73
12. Les techniques de base	74
121. La tenue de la canne	74
La canne de la boxe française	74
Autre type de canne	75
122. La garde	75
123. Les techniques directes	75
1231. Frappes verticales	75
En tierce	75
En quarte	77
1232. Frappes horizontales	78
En tierce	78
En quarte	79
1233. Frappes en remontant	80
En tierce	80
En quarte	81
1234. Frappes en diagonale	82
En tierce	82
En quarte	83
124. Les techniques avec rotations (moulinets)	83
Verticale	84
Horizontale	84
En diagonale	85
En remontant	85

125. Les frappes directes	86
1251. Frappe verticale de face, directe	86
1252. Frappe en pointe (coup d'estoc)	87
Action du bras seulement	87
Action du corps vers l'avant	88
1253. Coup de « manchette » en combat corps à corps	89
Avec une main	89
en coup direct	89
en coup indirect (en crochetant)	90
Avec deux mains	90
Variante avec le pommeau	91
126. Utilisation de la canne pour effectuer un étranglement contrôlé	91
13. Les points à toucher	91
14. Les parades et les esquives	92
141. Les parades	92
A une main	93
1411. Parades latérales	93
1412. Parades frontales	93
A deux mains	94
142. Les esquives	94
1421. Attaque verticale	94
1422. Attaque en pointe de face	94
1423. Attaque latérale	94
1424. Attaque haute : esquivé en s'abaissant	95
1425. Attaque basse : esquivé en sautant	95
15. Circonstances du combat	95
151. Plusieurs adversaires sans armes	95
152. Un adversaire armé	96
153. Plusieurs adversaires avec ou sans arme blanche	96
154. Porter secours à une personne agressée	96
16. L'entraînement	96
161. Enchaînement	96
162. Combinaisons	96
II. LE PARAPLUIE	97
21. Présentation	97
22. La tenue de la canne	97
23. Les techniques de défense avec un parapluie	97
- Main près du bec de parapluie, poignée vers le haut	97
- Main près du pied du parapluie, poignée vers le haut	100
- Main près du bec de parapluie, pointe vers le haut	102
- Main saisissant le bec du parapluie normalement	103
- Saisie du parapluie à deux mains	105

III. LES BÉQUILLES MÉDICALES	107
31. Utilisation en protection	108
32. Utilisation en arme de frappe	108
321. Coups directs	108
322. Coups en rotation	109
<i>Chapitre 2: LE YAWARA</i>	111
I. PRÉSENTATION	111
II. LES TECHNIQUES DE BASE	111
21. Les saisies	112
211. Frappes verticales avec le Yawara	112
212. Frappes diagonales avec le Yawara	112
213. Frappes de côté avec le Yawara	112
214. Frappes pointées vers l'avant avec le Yawara	113
22. Les principales attaques	114
221. Les attaques directes	114
222. Les attaques de haut en bas	114
223. Les attaques latérales	115
III. LES TECHNIQUES DE DÉFENSE	115
31. La défense contre un coup de poing	116
32. La défense contre un coup de pied	116
33. La défense contre un coup de genou	117
34. La défense contre la saisie d'un bras	117
35. La défense contre la saisie des revers	118
36. La défense contre un étranglement ou une saisie	119
IV. LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET D'ARRESTATION	120
41. Les techniques pour faire lever un malfaiteur	121
411. Saisie à la nuque et pression	121
42. Les techniques pour extraire un malfaiteur d'un véhicule	122
43. Les techniques pour contrôler un individu dangereux au sol	124
44. Les techniques pour faire franchir une porte	124
45. Les techniques pour immobiliser un individu	126
<i>Chapitre 3: LE NUNCHAKU</i>	127
I. PRÉSENTATION	127
II. ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES DE BASE	129

21. Les gardes	129
211. Garde au triceps	129
212. Garde à l'épaule	129
213. Garde à l'aisselle	129
214. Garde croisée	129
215. Garde haute	129
216. Garde à la ceinture	129
217. Garde basse	130
218. Garde en avant et garde en arrière	131
219. Garde au cou	131
22. Les balayages	131
221. Première technique	131
Première technique avec déplacement	131
222. Deuxième technique	132
223. Troisième technique	132
23. Les attaques	133
231. Attaque de haut en bas	133
232. Attaque directe	134
233. Premier enchaînement	134
234. Deuxième enchaînement	134
235. Troisième enchaînement	136
236. Quatrième enchaînement	136
24. Les blocages	137
241. Blocage haut	137
242. Blocage bas	138
III. LE TRAVAIL DYNAMIQUE : LES DÉPLACEMENTS	138
Principe	138
31. Premier enchaînement	139
32. Deuxième enchaînement	140
Conseils pour un entraînement en situation de combat	140
IV. LA SELF-DÉFENSE PAR LE NUNCHAKU	140
41. La défense contre un adversaire sans arme	141
411. Défense contre un coup de poing	141
1 ^{re} variante	141
2 ^e variante	142
3 ^e variante	142
4 ^e variante	143
5 ^e variante	143
6 ^e variante	143
7 ^e variante	143
8 ^e variante	145
9 ^e variante	145
10 ^e variante	146

412. Défense contre un coup de pied	146
1 ^{re} variante	146
2 ^e variante	147
3 ^e variante	147
4 ^e variante	148
5 ^e variante	148
6 ^e variante	149
413. Défense contre un étranglement	149
1 ^{re} variante	149
2 ^e variante	150
414. Défense contre la saisie d'un revers	150
415. Défense contre la saisie d'un poignet	150
42. La défense contre un adversaire armé	152
421. Défense contre un coup de couteau	152
1 ^{re} variante	152
2 ^e variante	153
3 ^e variante	154
4 ^e variante	155
422. Défense contre un coup de bâton long (type Bô)	155
1 ^{re} variante	155
2 ^e variante	156
3 ^e variante	156
4 ^e variante	157
5 ^e variante	157
6 ^e variante	158
7 ^e variante	158
423. Défense contre un coup de hache	159
1 ^{re} variante	159
2 ^e variante	159
3 ^e variante	160
4 ^e variante	161
43. La défense contre plusieurs adversaires armés ou non	161
V. LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE AVEC LE NUNCHAKU	161
51. Faire sortir un malfaiteur d'un véhicule	161
52. Faire franchir une porte à un malfaiteur récalcitrant	162
Variante pour le faire franchir une porte	162
53. Lever un malfaiteur récalcitrant	162
1 ^{re} variante	162
2 ^e variante	162
3 ^e variante	164
4 ^e variante	164
54. Conduite d'un prisonnier debout	165
1 ^{re} variante	165
2 ^e variante	166

3 ^e variante	166
Autre type « d'écrasement »	166
55. Immobilisation d'un malfaiteur au sol	168
1 ^{re} variante	168
2 ^e variante	168
56. La conduite d'un malfaiteur dangereux ayant des menottes	169
1 ^{re} variante	169
2 ^e variante	170
3 ^e variante	170
Mijuo (Kata en 56 positions)	173
 <i>Chapitre 4: LE TONFA</i>	200
I. PRÉSENTATION	200
II. LA SAISIE DE L'ARME	201
21. Saisie par la partie la plus longue	201
211. Saisie par le côté Ushiro Atama, Tsuka vers le bas	202
212. Saisie par le côté Ushiro Atama, Tsuka vers le haut	202
213. Saisie par le côté Zen Atama, Tsuka vers le bas	203
214. Saisie par le côté Zen Atama, Tsuka vers le haut	203
22. Saisie originale du Tonfa par Tsuka	203
221. Saisie par Tsuka, partie longue en dessous de la poignée	204
2211. Position d'attente	204
2212. Frappe par rotation du Tonfa autour de Tsuka	204
222. Saisie par Tsuka, partie longue au-dessus de la poignée	205
III. LA DÉFENSE AVEC LES TONFA. BLOCAGES ET PARADES :	
AVEC DEUX TONFA	206
31. Blocage direct sans rotation des hanches	206
311. Contre-attaque d'en bas	206
312. Contre-attaque au milieu	206
313. Contre-attaque d'en haut	207
32. Blocage direct avec rotation des hanches	208
321. Contre une attaque d'en bas	208
322. Contre une attaque du milieu	209
323. Contre une attaque d'en haut	209
33. Blocage haut et bas avec rotation du Tonfa	210
34. Blocage « crocheté »	210
AVEC UN TONFA	211
35. Blocage avec un Tonfa	211

IV. LES TECHNIQUES D'ATTAQUE AVEC LE TONFA	213
41. Les coups directs	213
411. Vers le haut	213
412. Au milieu	213
413. Vers le bas	214
42. Les coups indirects	214
43. Les coups en tournant (pivot)	215
44. Les coups au corps à corps	216
V. L'ENTRAÎNEMENT	216
51. Entraînement au maniement du Tonfa	216
52. Les enchaînements	217
53. Les combinaisons	218
1 ^{re} combinaison	219
2 ^e combinaison	219
3 ^e combinaison	220
VI. LES KATA	221
<i>Chapitre 5: AUTRES ARMES DU BUDO ET DU KOBUDO</i>	223
1. Les sabres japonais	223
11. Le sabre	223
111. Le Iai	225
112. Le Tameshi Giri	227
12. Le Boken	227
13. Le Shinai	228
2. L'arc japonais	229
3. Le Naginata et le Yari	229
31. Le Naginata	229
32. Le Yari	229
4. Le Bo et le Jo	230
41. Le Bo (ou bâton long)	230
42. Le Jo (ou bâton court)	230
5. Quelques armes d'Okinawa	232
51. Le Sai	232

52. Le Jitte	232
53. Le Kama (ou faucille)	233
54. Le Kusarigama	233
55. Le Manrikigusari	234
56. Le Kusari	234
57. Le Chijiriki	234
6. Quelques armes de Ninja	234
61. Les Shuriken	234
62. Le Kyotetsukoge	235
63. Le Shuko	235
64. Les pointes « X »	235

INTRODUCTION

Cette partie aborde un certain nombre d'armes qui appartiennent au Budo (Ensemble des techniques et arts martiaux japonais) et au Ko-Budo (Ensemble des enseignements d'armes d'Okinawa). Elles sont pour la plupart méconnues ou mal considérées car trop souvent employées par des voyous. Cependant, les forces de l'ordre les rencontrent quelquefois dans des situations de conflits et doivent être informées et entraînées à leurs manèges pour mieux en mesurer l'efficacité et être capable de riposter.

Il en est de même de la canne française qui, elle, bénéficie par contre, d'une image de marque particulièrement noble et flatteuse mais qui, par manque de pratiquants, a perdu de sa notoriété. Elle présente par la variété de ses coups, une remarquable efficacité et offre surtout la possibilité de distribuer des attaques pour neutraliser ou pour briser selon les cas.

Il faut évoquer aussi le cas particulier du parapluie. A travers son étude, les auteurs souhaitent former les combattants à ces techniques spécifiques mais veulent surtout donner une impulsion à l'imagination de chacun. En effet, il est du plus haut intérêt de considérer tout ce qui nous entoure comme une arme potentielle (table, chaise, caillou, ceinture, livre, etc.). Or, le seul fait de diversifier les armes favorise l'adaptabilité du combattant et sa capacité à utiliser plus de moyens pour sa défense sans pour autant avoir à les pratiquer tous. La foule des sensations, enregistrées en d'autres domaines au cours de cette formation générale, le place en position de faire un usage efficace de n'importe quel objet très rapidement, par analogie de sensation. Il est aussi souhaitable, pour conditionner l'élève, de lui faire exécuter des parcours de synthèse aux armes spéciales. (Voir tomes 1 et 2.)

L'entraînement aux techniques très variées de ces armes insolites accroît notablement la coordination, la précision, la notion de « timing » et de distance, le savoir-faire, l'habileté et les réflexes de combattant. Cet épanouissement à la fois mental et physique favorise une meilleure compréhension et une élévation du potentiel d'apprentissage dans les autres domaines considérés comme prioritaires.

En supprimant le mystère qui entoure ces armes, en les rendant abordables à tous et plus particulièrement aux forces de l'ordre, on améliore leurs capacités opérationnelles et par la connaissance on augmente véritablement la confiance en soi et la maîtrise.

CHAPITRE 1^{er}

CANNE ET PARAPLUIE

La canne de combat est une discipline qui fait partie d'un enseignement complémentaire de la boxe française.

Elle est une forme d'escrime, rudimentaire certes, mais non moins subtile et efficace.

Héritière de techniques de défense puisées au cours de son épopée historique et chez son ancêtre le bâton de pèlerin, elle possède ses propres règles et son code d'honneur où la loyauté et la virilité restent de rigueur aujourd'hui encore.

Notre propos ici n'est pas de traiter spécifiquement de ce noble art martial, mais consiste plutôt à fournir quelques techniques de base utiles pour la défense de soi ou d'autrui et pour les adapter par la suite aux circonstances rencontrées.

Il va sans dire que la plupart des techniques présentées ci-dessous dans les paragraphes traitant successivement des utilisations de la canne, du parapluie et des « béquilles médicales » (1) trouvent leur source dans ce merveilleux art et constituent un atout supplémentaire chez le gendarme ou le policier appelé à s'en servir le cas échéant.

Nous aborderons successivement :

- I — La canne
- II — Le parapluie
- III — Les « béquilles médicales ».

I. LA CANNE

11. Présentation

La canne peut avoir plusieurs formes ; il peut s'agir d'une canne de boxe française (baguette droite, longue et ronde), d'une canne de marche avec ou sans bec (comme les cannes de marche ou de « soutien ») ou simplement un pommeau (makila présentée aux figures 133 et 134). Enfin, un simple bâton léger pourra aisément être utilisé comme une canne de combat.

Il est bien évident que, revêtu d'un uniforme, le port d'une canne pourrait paraître un peu étrange, voire anormal. Mais en tenue civile, elle paraît acceptable car nous rencontrons au hasard de nos promenades des personnes qui possèdent une canne (ou un parapluie).

Notons qu'il existe des cannes (ou des parapluies) truquées qui fournissent des armes blanches (canne-épée) ou des armes à feu (canne-fusil) particulièrement redoutables.

(1) Comme nous le développons en troisième partie, les « béquilles médicales » peuvent être utilisées comme arme de défense « dans certaines circonstances ».

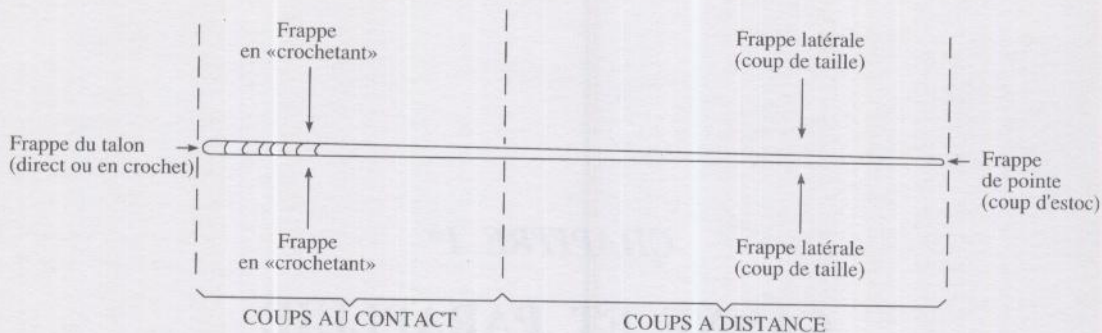


Figure 132.

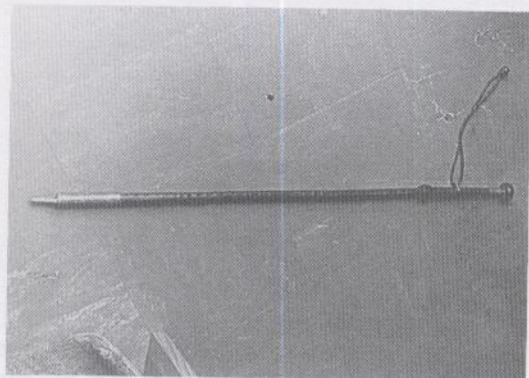


Figure 133
Makila montée.

12. Les techniques de base

121. LA TENUE DE LA CANNE

Canne de la boxe française

Debout, en équilibre sur ses jambes, le bras fléchi, la main tient la canne avec le bout des doigts, fermement mais soupagement comme pour le Nunchaku.

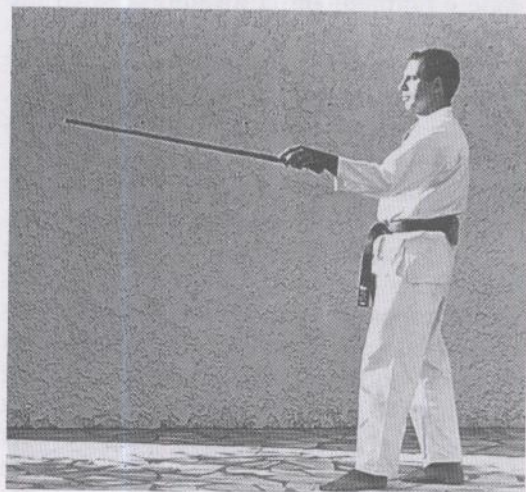


Figure 135

*La canne est tenue soupagement ;
le bras placé dans le dos
est protégé contre toute attaque.*

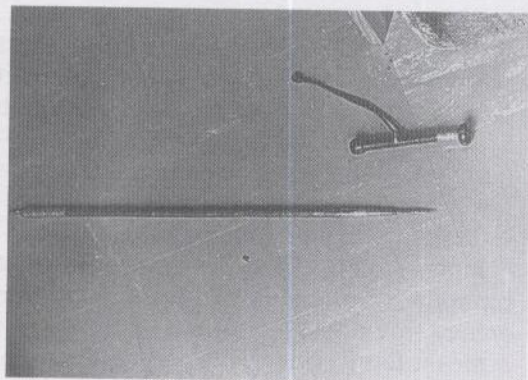


Figure 134
*Makila basque démontée laissant apparaître
une pointe utilisable en tant qu'arme ;
il se trouve alors un pic
à chaque extrémité.*



Figure 136
*Tenue et garde
de canne française.*

Autre type de canne (figure 137)

Les éléments de base indiqués ci-dessus doivent être adaptés. Sur des cannes à bec, il est possible d'utiliser la « poignée », notamment lorsque l'on veut effectuer quelques « moulinets ».

Dans tous les cas, évitez la raideur de la prise car elle conduit à la crampe et « asphyxie » votre mouvement.

122. LA GARDE

Nous vous renvoyons au chapitre de la self-défense — Tome I — traitant de ce sujet en ce qui concerne la position du corps.

Les techniques qui y sont présentées peuvent être adaptées selon votre morphologie.

Il faut impérativement être détendu de façon à faire face à toutes sortes d'attaques.

La figure 136 vous présente un type de garde.

123. LES TECHNIQUES DIRECTES

1231. Frappes verticales

En tierce. L'arme passe vers l'intérieur du corps en décrivant un cercle vertical.

Cette technique est l'une des techniques de base de la canne de combat française ; elle est très efficace.

Les figures qui suivent, 137 à 141, vous présentent une décomposition de cette technique de frappe en tierce.

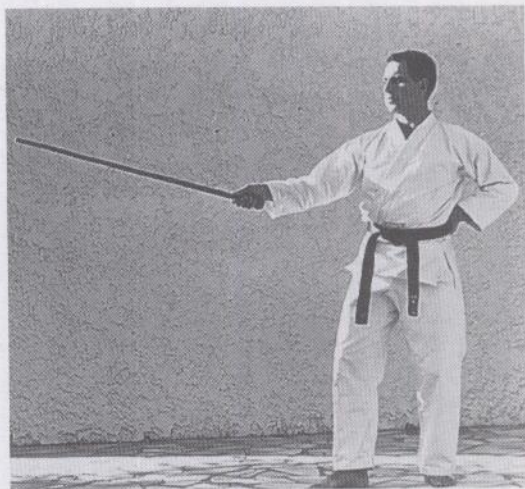


Figure 137
*En garde.
Le bras arrière est laissé caché
derrière le dos.
Pointe en direction
de l'adversaire.
Jambe et bras droit en avant.*



Figure 138
*Laisser descendre le bras
sur le côté intérieur du corps.*



Figure 140
*La main croise le niveau de l'épaule
en remontant ;
main souple légèrement fléchie.
Elle passe près du visage
et rejoint le dessus de la tête.*

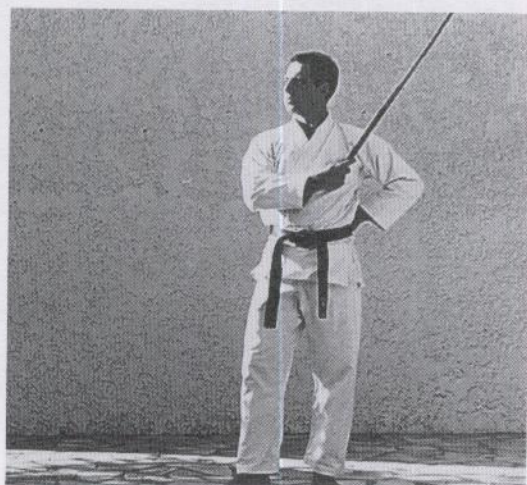


Figure 139
*L'avant-bras remonte
en passant à côté du coude
et du bras gauche.
Regard sur l'adversaire.*



Figure 141
*La main est alors projetée vers l'avant ;
le bras se tend
et vient frapper.*

En quarte. L'arme passe vers l'extérieur du corps en décrivant un cercle vertical.

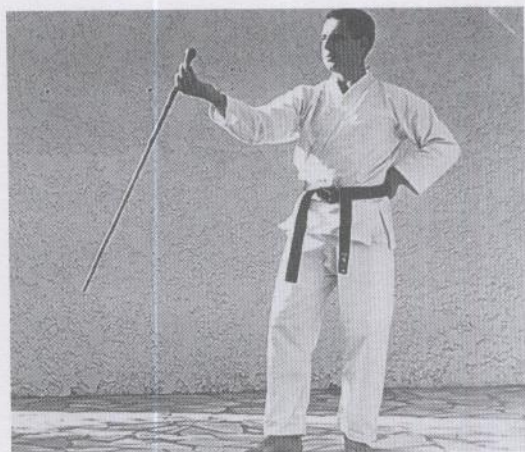


Figure 142

Ramener la main et l'avant-bras vers l'extérieur afin d'armer son coup. La paume est vers le ciel. La canne se trouve entre le pouce et l'index renforcé par le simple « appui » des trois autres doigts.

Partir de la position de la figure 137.



Figure 144

Amener la main à hauteur de la tempe afin de terminer le mouvement de l'armer ; les hanches accompagnent le mouvement du tronc vers l'arrière.

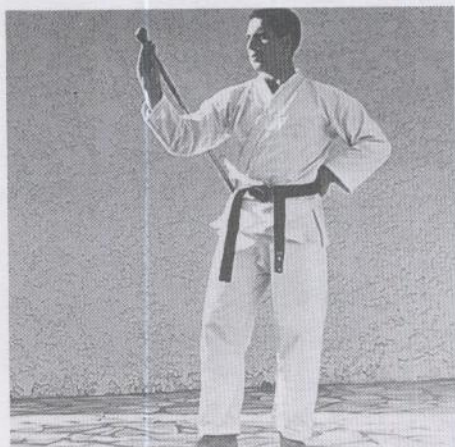


Figure 143

Venir placer la canne contre le bord du biceps, bras fléchi.

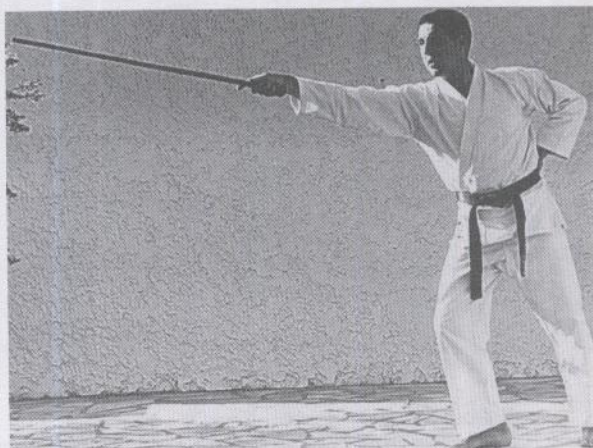


Figure 145

Flexion-extension du bras vers l'avant afin de venir frapper l'adversaire par le haut.

1232. Frappes horizontales

En tierce. Ce type de frappe permet, après un armer autour du cou, de venir

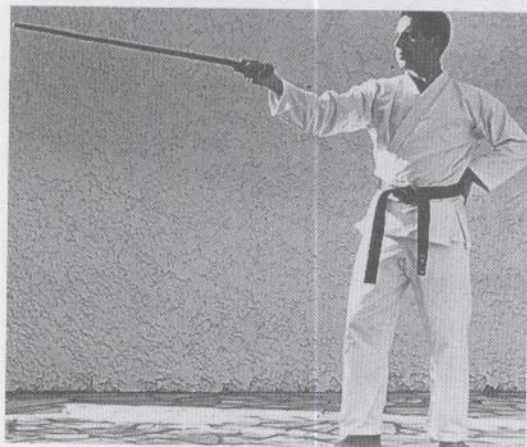


Figure 146

A partir de la garde normale.

frapper un adversaire sur le côté par un mouvement circulaire horizontal (voir tableaux des points vitaux et sensibles dans le tome 1).

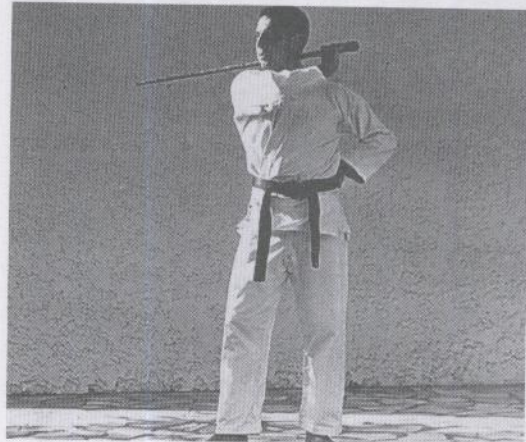


Figure 148

*Amener votre main
au niveau de votre cou,
vos hanches accompagnant le mouvement
du tronc.*

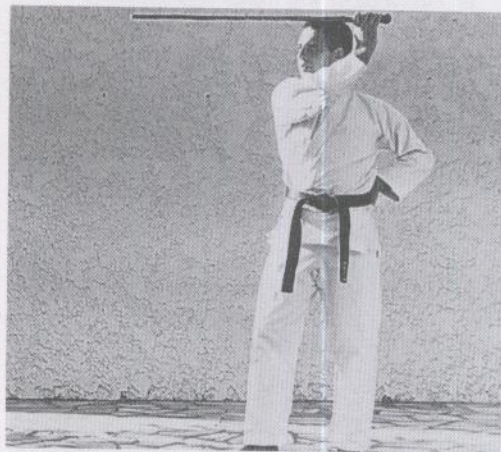


Figure 147

*Amener la main derrière l'oreille
de façon à permettre à la canne
de venir se placer sur le cou.*

*La pointe est toujours
en direction de l'adversaire,
comme le regard qui doit « fixer »
celui de l'adversaire.*

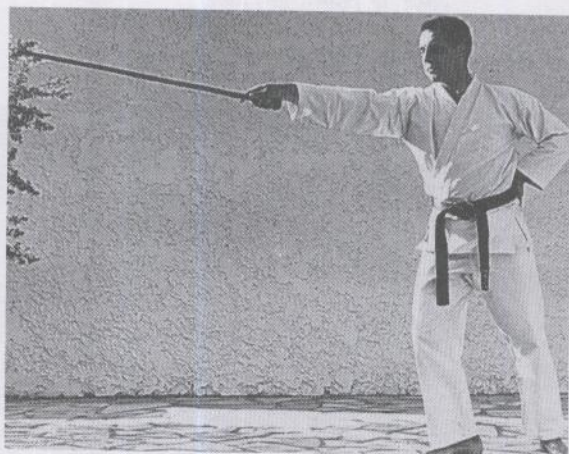


Figure 149

*Avec l'aide de vos hanches,
projetez votre bras en extension vers l'avant
en décrivant un mouvement circulaire horizontal.*

En quarte. A partir de la position de la figure 137.

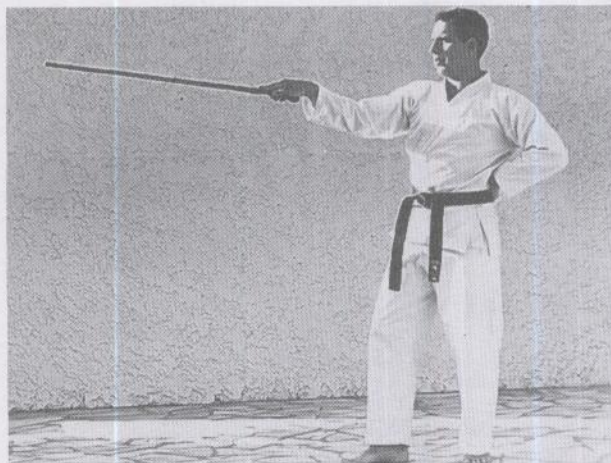


Figure 150

Amener le coude derrière votre oreille droite tout en levant la canne sur le dessus de la tête, pointe en direction de l'adversaire.

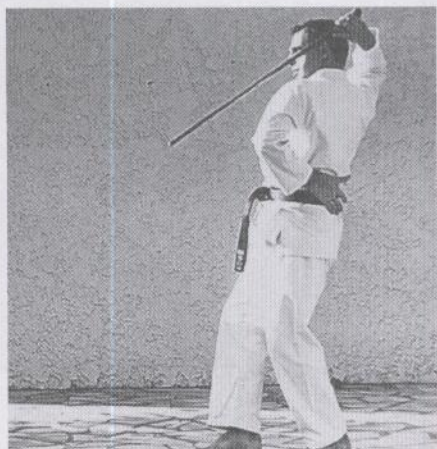


Figure 151

Baisser le coude afin de permettre à la canne de venir chercher le contact avec la base du cou tout en vous aidant de vos hanches afin de « mieux armer » votre coup.



Figure 152

Faire pivoter votre tronc à partir de vos hanches tout en lançant votre bras vers l'avant en extension, tout en décrivant un cercle horizontal. En pensant « cercle complet », vous dépassez en fait le point de frappe de la pointe de la canne, ce qui a pour effet de rendre votre frappe plus efficace.

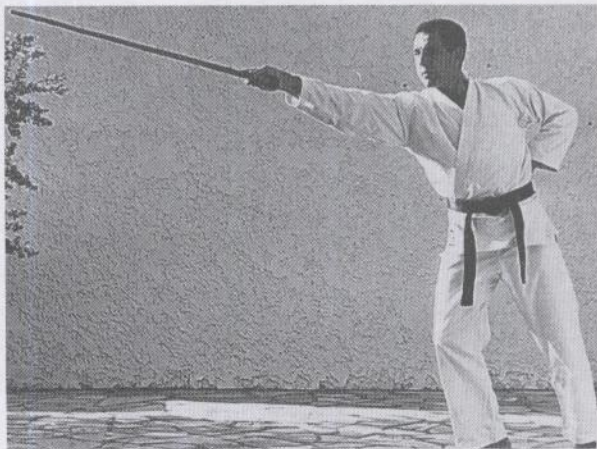


Figure 153

En fin de course, votre bras est tendu et votre corps en équilibre sur la jambe avant.

1233. *Frappes en remontant*

Cette technique permet une frappe sur la partie basse du corps (membres inférieurs — parties génitales) ainsi que sur le visage si l'adversaire est penché en avant ; on peut toucher également les extrémités des bras (couteau).

En tierce (figures 154 à 156).

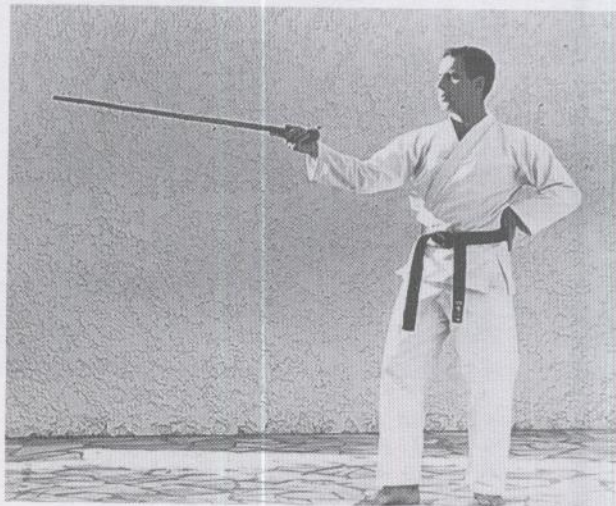


Figure 154
Position en garde.



Figure 155
*Armer votre coup
en ramenant votre coude devant le sternum,
vos hanches suivant la rotation arrière
du tronc.*

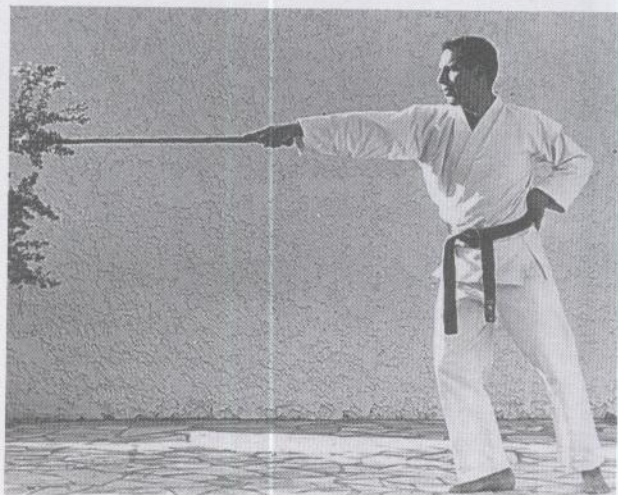


Figure 156
*« Lancer » vos hanches
tout en effectuant un mouvement circulaire
de haut en bas avec votre canne.
Au moment de la frappe,
le bras est en extension,
jambes légèrement fléchies.*

En quarte. Si l'adversaire est plus près de vous, à partir de la position donnée par la figure 154.

Ces techniques de frappes en remontant peuvent permettre de venir frapper une main qui tient une arme ou l'un des points vitaux ou sensibles que nous vous avons présentés dans le Tome 1.

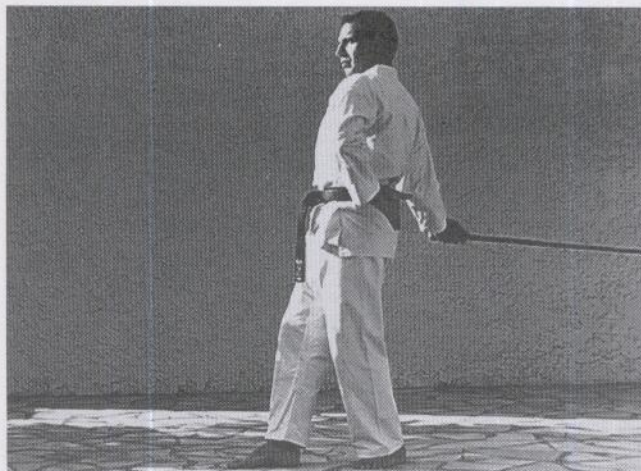


Figure 158

Continuer le mouvement en allant chercher au plus loin en arrière votre canne de façon à armer votre coup ; vos hanches doivent suivre le même mouvement de rotation en arrière jusqu'à ce que la canne parvienne à une position horizontale, perpendiculaire à la surface du sol.

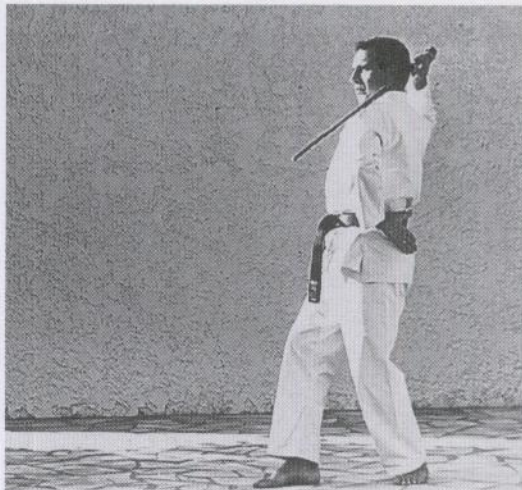


Figure 157

Venir passer votre canne derrière votre cou tout en reculant votre coude droit, vos hanches pivotent vers l'arrière en suivant le mouvement du coude.

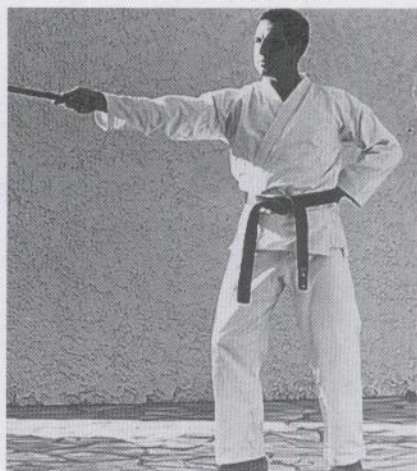


Figure 159

Alors que la canne descend vers l'arrière, faire pivoter vos hanches en sens inverse de façon à continuer le mouvement circulaire vertical ; le bras doit être en extension au moment où il passe devant vos hanches ; il vient frapper l'adversaire en remontant.

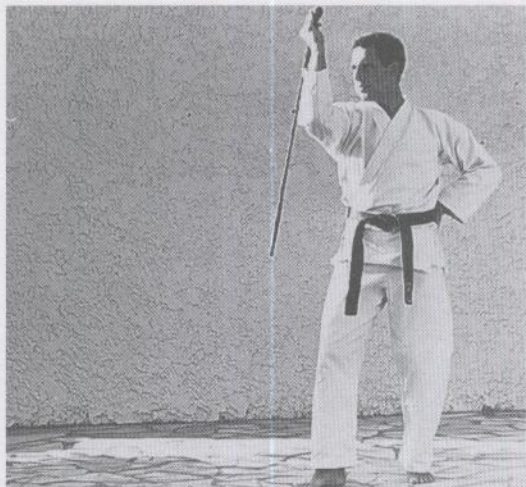


Figure 160

A partir de la position donnée à la figure 137, venir armer la canne en passant la tête au milieu de votre bras ; ce mouvement constitue à lui seul une technique de blocage sur un coup venant de votre droite.

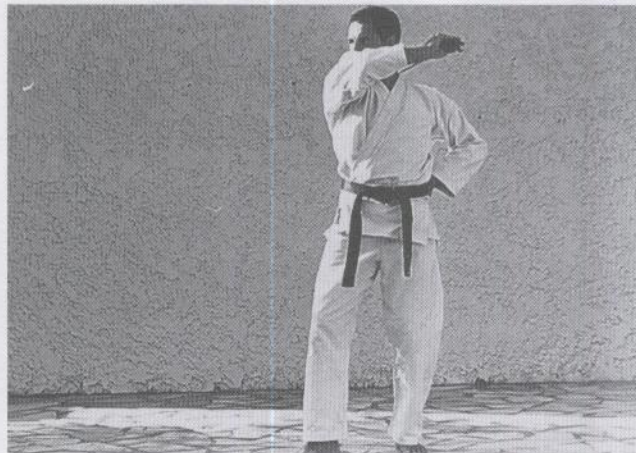


Figure 161

Une fois votre canne en contact avec votre cou, lancer votre bras vers l'avant, en décrivant un mouvement en diagonale comme si vous vouliez fendre votre adversaire depuis son oreille droite jusqu'au bas de ses côtes à gauche. Penser à vous aider de vos hanches.

1234. Frappe en diagonale

En tierce. Ce type de frappe permet de venir frapper l'adversaire au niveau du cou, d'un membre supérieur ou inférieur, bord externe ou les côtes.

Elle peut être effectuée en tierce comme en quarte comme nous allons le voir ci-après.

En quarte. A partir de la position en garde (figure 137).

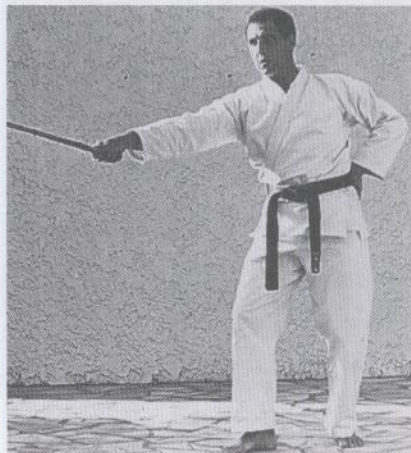


Figure 162

Vous arrivez en équilibre sur votre jambe droite (jambe d'appui avant).

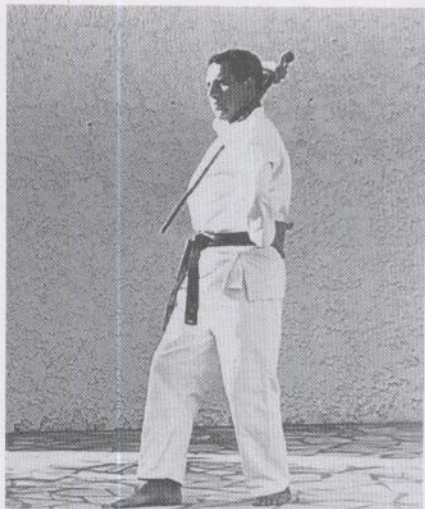


Figure 163.

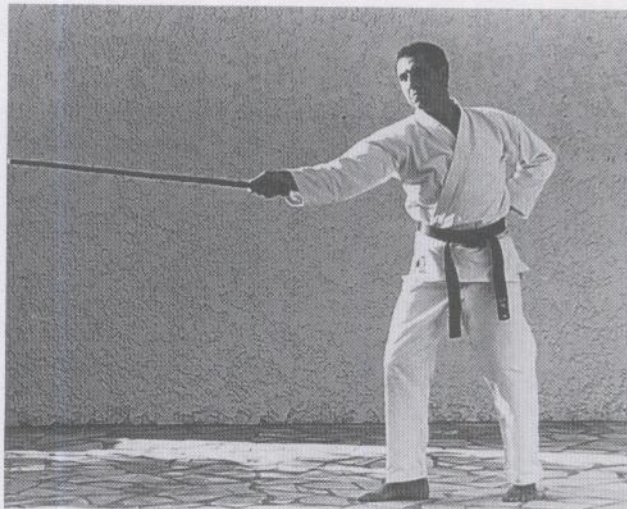


Figure 164.

Venir chercher le contact avec votre cou, main posée dessus afin d'armer votre coup ; aidez-vous de vos hanches afin de réaliser cette technique (figure 163).

Venir frapper en diagonale comme décrit ci-dessus à la figure 161, mais en sens inverse. Le coup est porté latéralement en descendant, toujours en vous aidant de vos hanches (figure 164).

Les techniques de frappe en diagonale peuvent s'effectuer de bas en haut et de haut en bas.

124. LES TECHNIQUES AVEC ROTATIONS (MOULINETS)

Elles existent comme nous venons de vous le présenter ci-dessus en frappe :

- Verticale (Tierce et quarte).
- Horizontale (Tierce et quarte).
- En remontant (Tierce et quarte).
- En diagonale (Tierce et quarte).

Ces techniques avec rotations consistent en fait à effectuer plusieurs fois à la suite chacune de ces techniques sans arrêter le mouvement.

On refait ainsi deux mouvements en tierce en changeant la jambe avant (de droite, c'est la jambe gauche qui prend la place).

Il peut en être ainsi avec deux mouvements de quarte (la jambe avant-droite laisse la place à celle de gauche).

Ces mouvements permettent une action plus dynamique sur l'adversaire.

Il est possible également d'alterner un mouvement de tierce avec un mouvement de quarte tout en avançant sur l'adversaire ; la même chose peut être réalisée en reculant ; c'est ainsi que des entraînements pourront être entrepris à deux : l'un avance et l'autre recule puis vice-versa.

Ce jeu de combinaisons peut varier à l'infini, et être travaillé en statique ou en dynamique.

Seconde frappe en tierce avec jambe gauche en avant (frappe horizontale ou diagonale) (figures 165 et 166).



Figure 165
*Armer de la canne,
en s'aidant des hanches.*

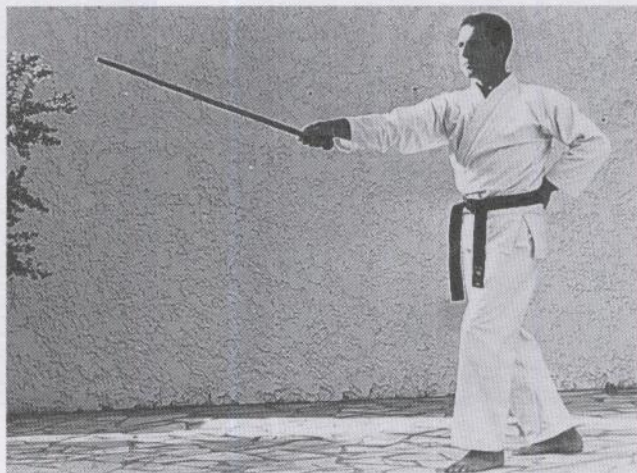


Figure 166
Frappe en tierce.

Seconde frappe en quarte avec changement de jambe d'appui avant (horizontalement) (figures 167 et 168).

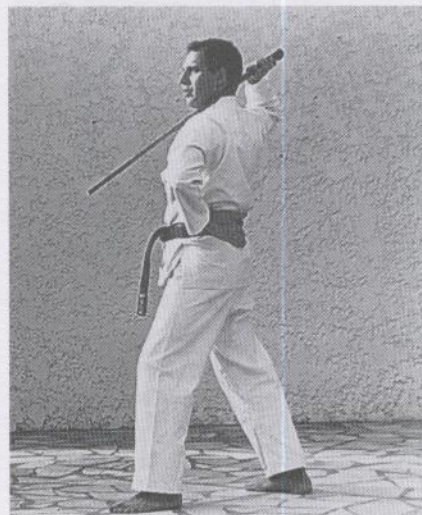


Figure 167
Armer de la canne.



Figure 168
Frappe en quarte.

Frappe en tierce, jambe gauche en avant, en diagonale (figures 169 et 170).



Figure 169

*Armer de la canne
en s'aidant des hanches.*



Figure 170

Frappe en diagonale, en tierce.

Frappe en tierce, en remontant (figures 171 et 172).



Figure 171

Armer de la canne.



Figure 172

*Frappe en tierce,
en remontant.*

Nous vous présentons quelques combinaisons de base que vous pourrez modifier à votre convenance pour l'entraînement seul ou à deux partenaires.

— Frappe en tierce puis en quarte, verticalement.

— Frappe en tierce puis en quarte, horizontalement.

— Frappe en tierce puis en quarte, diagonalement.

— Frappe en tierce puis en quarte, en remontant.

— Frappe en tierce verticalement puis en quarte en remontant.

— Frappe en quarte en remontant puis en tierce verticalement.

— Frappe en tierce en remontant puis en quarte diagonalement en descendant.

125. LES FRAPPES DIRECTES

1291. *Frappe verticale de face, directe*

Elle consiste à venir toucher un point vital de l'adversaire, sur le sommet de la tête notamment.

A partir de la garde de la figure 137 :

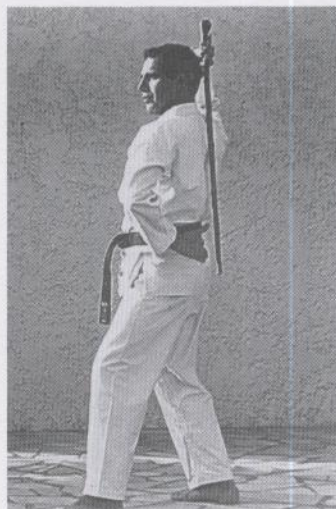


Figure 173

*Armer la canne
en la passant derrière le dos
(coup de taille).*



Figure 174

*Venir frapper directement
de haut en bas
(coup de taille).*

1252. *Frappe en pointe (coup d'estoc)*

Elle consiste à venir toucher un point vital ou sensible avec la pointe de la canne. Elle peut être réalisée de deux manières :

- Avec l'action du bras seulement ;
- Avec l'action de tout le corps vers l'avant ;

a) *Action du bras seulement* (figures 175 et 176)

En garde, bien en équilibre, le bras qui tient l'arme est fléchi, paume de la main vers le haut (figure 175).

L'action s'effectue directement avec le bras qui se lance en extension vers l'avant afin que la pointe touche l'endroit voulu (figure 176).



Figure 175.

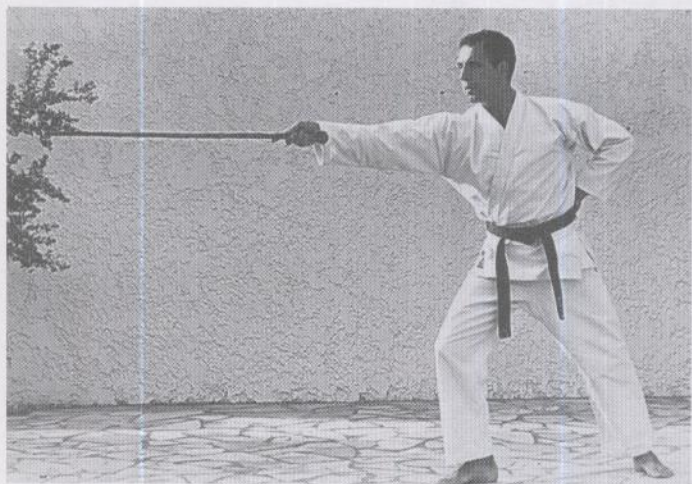


Figure 176.

b) *Action du corps vers l'avant* (voir p. 28)

Le bras étant déjà en extension, le corps avance sur l'adversaire, et la jambe avant supporte l'ensemble du corps.

Dans la pratique, c'est plutôt l'action

conjuguée de ces deux techniques qui feront l'efficacité du coup ; la priorité se portera sur l'action du bras ou celui du corps en fonction de la distance qui vous sépare de l'adversaire.

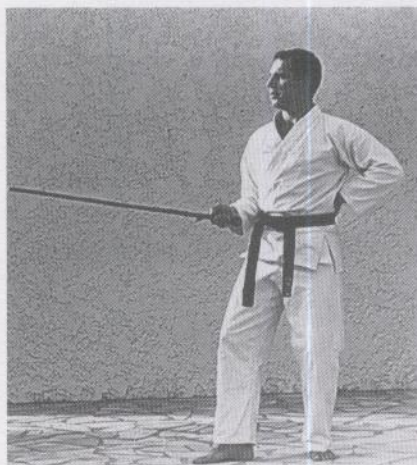


Figure 177
*Le poids du corps repose
sur la jambe avant.*

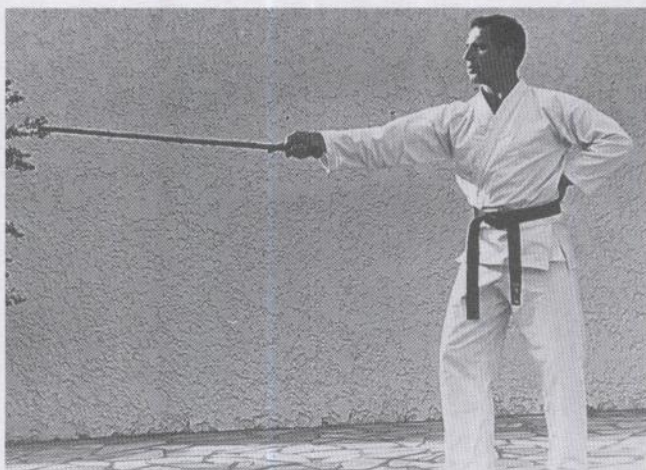


Figure 178
*Frappe directe (coup d'estoc)
au cou d'un adversaire
à courte distance par simple action
du bras vers l'avant.*



Figure 179
*Coup d'estoc au membre inférieur
d'un adversaire trop près.*

*1253. Coup de « manchette » en combat
au corps à corps*

Il se réalise avec le pommeau de la
canne, soit :

- Avec une main ;
- Avec deux mains.

— *Avec une main.*

En coup direct (figures 180 et 181)

Figure 180

*On peut frapper alors que l'on se prépare
à frapper en tierce ;
il suffit d'avancer sur l'adversaire
et de porter un coup de pommeau
au visage.*



Figure 181

*On peut frapper un point vital
très facilement ;
le type de frappe peut s'effectuer
dans les quatre directions
plus les diagonales.*



En coup indirect (en crochétant) (figures 182 à 184)

Ce coup est porté avec le pommeau

de la canne en effectuant un mouvement de « crochet » avec le poignet lorsque l'on se trouve au corps à corps.

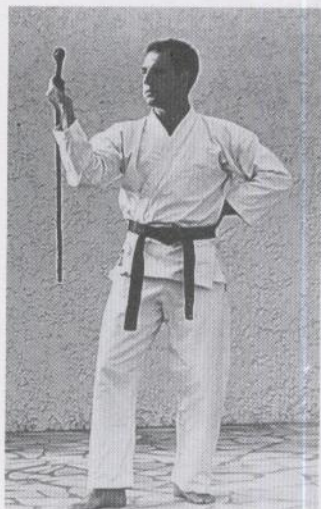


Figure 182

De l'intérieur vers l'extérieur.



Figure 183

Sur le dos d'un adversaire.

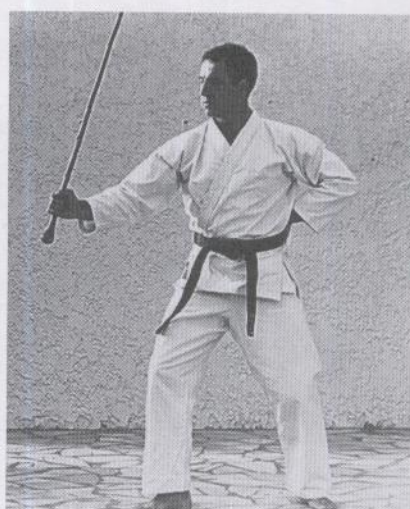


Figure 184

De l'extérieur vers l'intérieur.

— Avec deux mains (figure 185).



Figure 185.

Variante : *Frappe avec le pommeau*
(figures 186 et 187).



Figure 186.



Figure 187.

126. UTILISATION DE LA CANNE POUR EFFECTUER UN ÉTRANGLEMENT CONTRÔLÉ

La canne prise à deux mains peut être utilisée afin de voler au secours d'une personne agressée par un animal (voir chapitre défense contre les chiens — Tome 2 chapitre 4 — Techniques de Neutralisation), ou par une tierce personne. (Chapitre des techniques d'intervention et d'arrestation tome 2, chapitre 5).

Elle sera tenue, comme nous vous le présentons plus loin dans le cadre des techniques, pour parer ou bloquer un coup (figure 195).

13. Les points à toucher

— Avec les « coups de taille », ce sont surtout les zones externes ou internes des

membres supérieurs et inférieurs ou le pourtour du corps.

— Les « coups d'estoc » permettent d'atteindre les points vitaux et les points sensibles que nous avons développés au Tome 1 ; nous vous y renvoyons pour plus de détail.

La frappe doit être sèche et intense afin d'être efficace ; si vous êtes opposé à un ou plusieurs adversaires armés de couteaux ou autre arme blanche, nous vous conseillons, dans la mesure du possible, d'aller frapper sur la main qui tient l'arme afin de la neutraliser.

Il est possible de s'entraîner à la frappe en utilisant un pneu hors d'usage sur lequel vous pourrez effectuer des coups d'estoc et de taille.

Un même entraînement est possible sur un mannequin ou sur un sac de frappe de boxe.

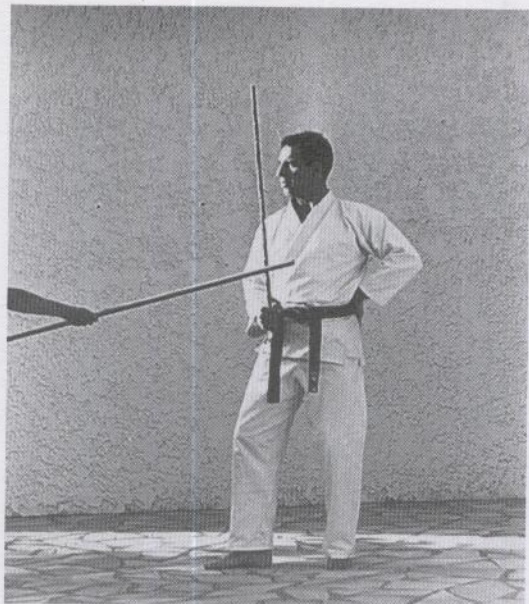


Figure 188
*Parade tierce
lors d'une frappe au visage en quarte.*

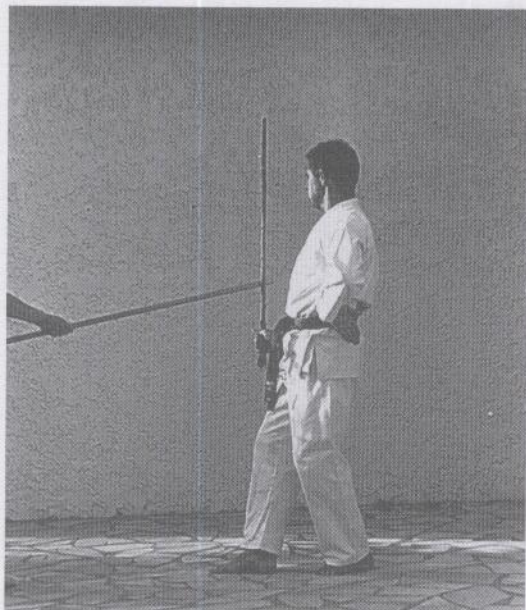


Figure 189
*Parade quarte
lors d'une frappe au visage en tierce.*

14. Les parades et les esquives

Nous vous présentons ici quelques techniques de défense utilisables lors d'attaques d'adversaires armés de bâton ou couteau.

Un complément de ces techniques vous est présenté dans le chapitre traitant du « parapluie » que vous trouverez un peu plus loin ; elles peuvent également être réalisées, pour la majeure partie, par une canne.

141. LES PARADES

Elles peuvent s'effectuer avec une ou deux mains.

— *A une main.*

Nous vous livrons quelques exemples

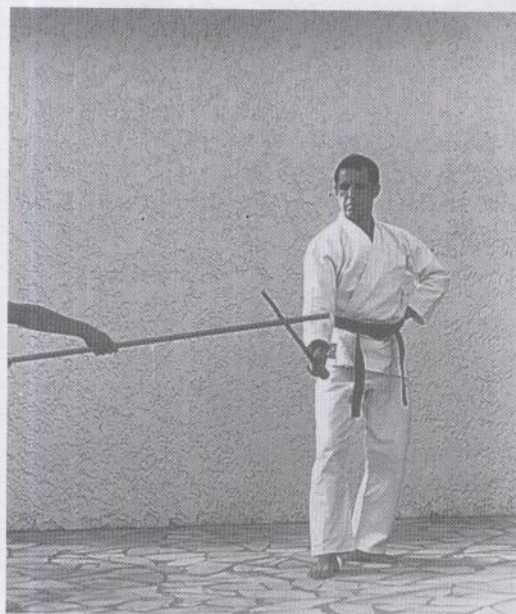


Figure 190
*Parade quarte
lors d'un coup de tronc en tierce.*

de techniques de base qui pourront être développées et enchaînées à diverses combinaisons.

1411. Parades latérales

Elles peuvent être hautes ou basses, selon que l'adversaire vise les membres supérieurs, le tronc, la tête ou les membres inférieurs (figures 188 à 190).

1412. Parades frontales

Elles permettent une défense contre les attaques portées plus précisément à la tête ou aux épaules.

Nous vous donnons ici quelques exemples de parades qui, comme en 1411 pourront être développés et adaptés (figures 191 et 192).



Figure 191
Parade simple.

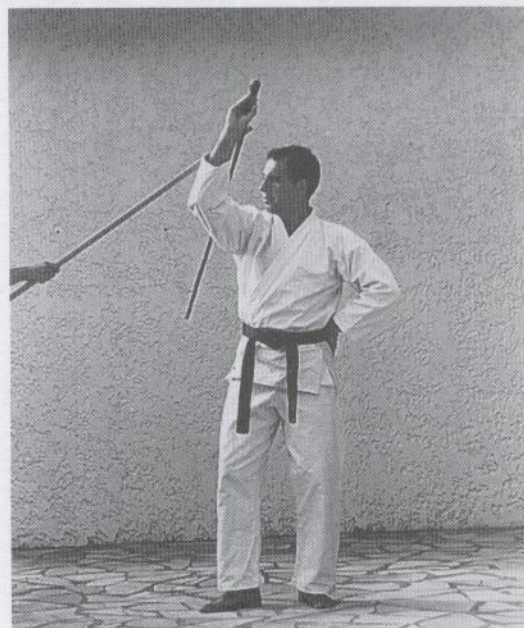


Figure 192
Parade croisée.

— *A deux mains :*

Nous vous renvoyons au chapitre traitant du bâton (Tome 3, chapitre 7) et du Nunchaku (chapitre 8).

Nous vous livrons un exemple de parade sur attaque frontale basse avec frappe du pommeau de la canne au niveau du sternum ou du cou (figures 193 et 194).

Un grand nombre de possibilités concernant des combinaisons pourra être développé et adapté à diverses circonstances, selon la finalité de l'enseignement et le niveau de l'élève, soit en salle, soit en extérieur notamment lors de réalisations de parcours spécifiques, mixtes ou de synthèse (voir tomes 1 et 2).

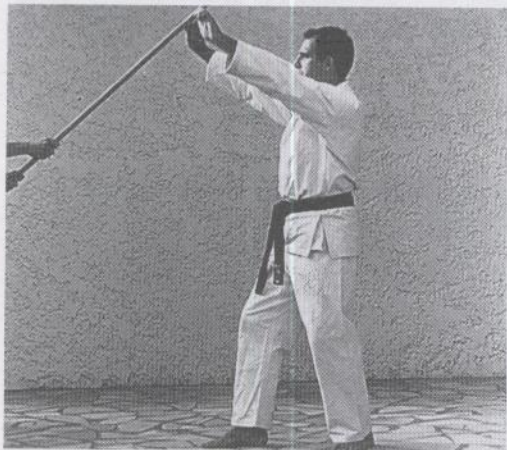


Figure 193.

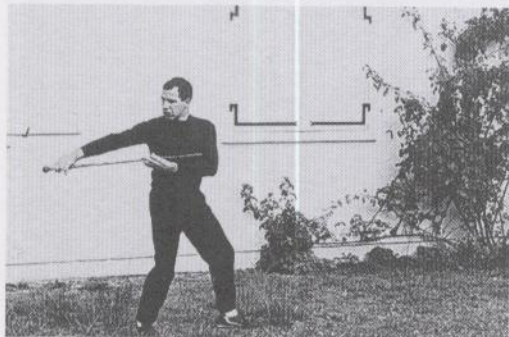


Figure 194.

142. LES ESQUIVES

Il faut impérativement vous baser sur les déplacements que nous avons développés dans le chapitre « Déplacements et postures » du Tome 1 — Self-défense pour réaliser des techniques d'esquives efficaces.

Nous vous présentons successivement des esquives sur :

- Attaque verticale.
- Attaque en pointe de face.
- Attaque latérale.

1421. Attaque verticale

Le déplacement pour une esquive efficace doit se réaliser latéralement par rapport à l'attaque ou en avançant sur la droite ou la gauche de l'adversaire ; il faut éviter de reculer sur ce type d'attaque car l'adversaire pourra éventuellement réagir en renouvelant son agression.

Le principe est : esquive (Tai-Sabaki) et frappe.

La figure 225 vous donne un exemple de ce type d'esquive.

1422. Attaque en pointe de face

Vous avez des exemples de ce type d'attaque avec esquive de corps sur les figures 206, 212, 218. Elles peuvent être réalisées avec un parapluie ou une canne.

1423. Attaque latérale

L'esquive peut être une esquive de corps (voir chapitre traitant de ce type d'esquive dans le chapitre 3 du Tome 1 — Boxe totale).

Il peut également choisir une esquive « en entrant » sur l'adversaire, présentée au chapitre « déplacements et postures » (chapitre 2 du Tome 1 — Self-défense).

- Il sera possible également d'esquiver :
- En se baissant, lorsque l'attaque est assez haute ;
 - En sautant si elle est basse.

1424. *Attaque haute : esquivé en s'abaissant*

Il suffit de se baisser sur ses jambes tout en conservant un équilibre suffisant afin de frapper l'adversaire aussitôt (figures 195 et 196).



Figure 195.



Figure 196.

1425. *Attaque basse : esquivé en sautant*

Il suffit de sauter en l'air au moment où l'arme va venir vous toucher ; ce type d'esquivé est développé au chapitre « postures et déplacements » (voir Tome 1).

15. Circonstances du combat

Il est possible d'envisager plusieurs hypothèses :

- Plusieurs adversaires sans arme blanche.
- Un adversaire armé.

- Plusieurs adversaires avec et sans arme blanche.
- Secours à une personne agressée.

151. PLUSIEURS ADVERSAIRES SANS ARME

Attendre que le groupe prenne confiance en lui et dès que le premier est à distance, frapper et ne plus rester statique.

Aller frapper du plus près au plus loin en visant des zones sensibles ou des points vitaux ; évitez, dans la mesure du possible, de tourner le dos trop longtemps à un adversaire.

Si les circonstances deviennent particulièrement défavorables pour vous, ne pas hésiter à vous « frayer un chemin » afin de « prendre le large » pour trouver du secours.

Dans le cas où plusieurs adversaires arrivent sur vous, ne vous laissez pas entourer mais gagner un endroit où vous n'aurez que tout au plus un ou deux adversaires en face de vous ; l'anticipation peut vous fournir un avantage sur ceux-ci ; n'oubliez pas que vous pouvez également vous servir de vos jambes pour frapper, le cas échéant.

Nous vous invitons à effectuer des entraînements avec plusieurs adversaires afin de vous familiariser avec ce genre de situation, soit en salle soit en extérieur à l'occasion de parcours dont des exemples sont donnés en Tomes 1 et 2.

152. UN ADVERSAIRE ARMÉ

Nous vous donnons quelques exemples dans le chapitre traitant du parapluie, ci-après, auxquels nous vous demandons de vous reporter.

153. PLUSIEURS ADVERSAIRES AVEC OU SANS ARME BLANCHE

Les conseils donnés au paragraphe 151 restent applicables ; cependant, essayez de vous « débarrasser » le plus rapidement des éléments armés qui constituent un danger majeur pour votre intégrité physique.

Des entraînements devront être mis sur pied afin de vous familiariser également avec ce type de circonstances. (Parcours dans Tomes 1 et 2.)

154. PORTER SECOURS A UNE PERSONNE AGRESSÉE

S'il n'y a qu'un agresseur, deux possibilités :

- Le frapper sur un point vital ou sensible ;
- Lui porter un étranglement contrôlé avec votre canne que vous aurez saisie comme nous vous l'indiquons sur la figure 193.

S'il y a plusieurs agresseurs :

- Neutraliser ceux qui sont le moins

près de la victime par des techniques de frappe aux points vitaux ou sensibles.

- Terminer avec celui qui est au contact de la victime soit avec une frappe, soit avec une technique d'étranglement contrôlé.

16. L'entraînement

Comme dans tout art martial, il convient, dans un premier temps, de s'entraîner au maniement simple de l'arme avec les techniques de bases présentées ci-dessus.

Ce n'est qu'une fois ces techniques assimilées qu'il sera possible d'envisager efficacement les deux points suivants :

- Enchaînements,
- Combinaisons.

161. ENCHAÎNEMENTS

Il s'agit d'une succession d'attaques portées sur un ou plusieurs adversaires.

L'entraînement aux enchaînements peut s'effectuer sur deux, trois ou quatre techniques de frappe différentes ; nous vous avons donné quelques exemples ci-dessus au paragraphe 124.

Ils peuvent être réalisés en forme de Kata, c'est-à-dire un combat contre plusieurs adversaires. Le Kata permet de répéter un nombre indéterminé de fois une succession de techniques en les affinant au cours des entraînements.

Le professeur ou l'instructeur peut les préparer à sa convenance selon la finalité recherchée dans ce type d'entraînement.

Il s'agit d'une technique ou deux de défense suivie d'une riposte pour venir toucher l'adversaire.

Le nombre des enchaînements peut être varié ; nous vous présentons quelques exemples dans le chapitre suivant traitant du parapluie.

C'est à l'instructeur et au professeur qu'échoit ce type de préparation dont d'autres exemples vous sont fournis au chapitre 7 comme dans ce chapitre.

II. PARAPLUIE

21. Présentation

Il n'est pas utile de s'étendre sur l'arme d'occasion que peut devenir un parapluie.

Comme nous l'avons précédemment indiqué, il existe des parapluies truqués en canne-épée ou parapluie-épée ou parapluie-fusil suivant le même principe que celui de la canne-fusil.

22. La tenue de la canne

Elle s'apparente à celle de la canne si le parapluie possède un simple pommeau.

S'il est pourvu d'un bec, l'utilisation spécifique de cette poignée recourbée devra être adaptée à l'utilisateur notamment pour des frappes en rotation.

Les explications concernant la prise et les gardes de la canne française peuvent être applicables au parapluie ; nous vous y renvoyons.

23. Les techniques de défense avec un parapluie

Il existe plusieurs façons de tenir le parapluie en vue de se défendre comme nous allons le voir ; en tout état de cause, notez que la surprise demeure toujours un élément supplémentaire chez la personne agressée.

Nous allons présenter plusieurs coups qui peuvent être portés en cas d'agression, qu'il s'agisse d'un adversaire armé ou non.

Comme pour la canne, ils portent sur les zones sensibles ou sur des points vitaux présentés au Tome 1 chapitre 1.

Nous allons voir successivement la prise de parapluie :

- Main près du bec de parapluie, poignée vers le haut ;
- Main près du pied de parapluie, poignée vers le haut ;
- Main près du bec de parapluie, pointe vers le haut ;
- Main saisissant le bec de parapluie normalement ;
- Saisie du parapluie à deux mains.

1°) MAIN PRÈS DU BEC DE PARAPLUIE, POIGNÉE VERS LE HAUT

Frappes avec la pointe de la canne en la remontant et en visant à la base du nez ou dans les yeux (figure 197) ou directement au plexus (figure 198).

Vous pouvez frapper « plus directement » avec le bord externe du bec de parapluie sur une zone vitale (pomme d'Adam, base du cou, du nez, ...) ou frapper de l'extérieur vers l'intérieur à la tempe ou aux oreilles (respectivement figures 199 et 200). Le coup peut être porté sur la main tenant le couteau (figure 201).

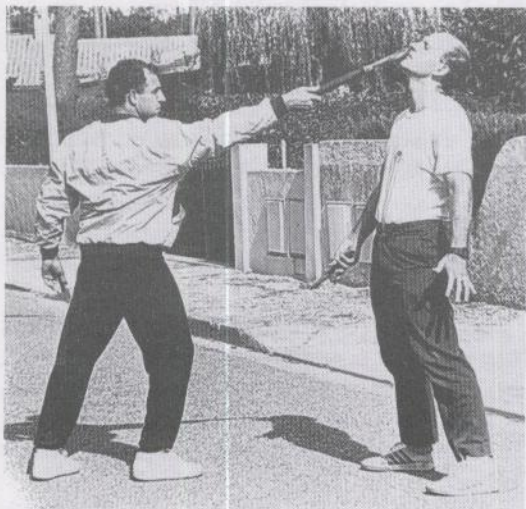


Figure 197.



Figure 199.



Figure 198.

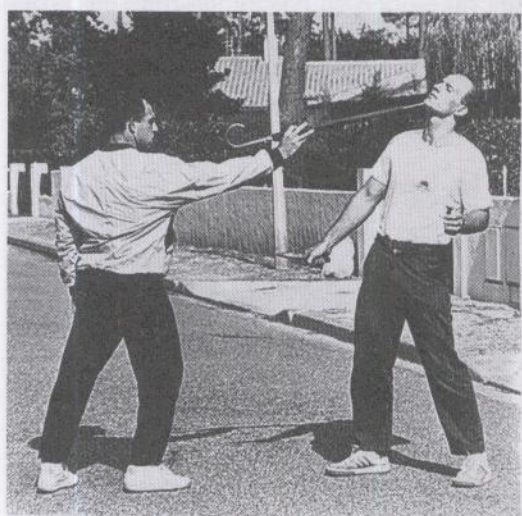


Figure 200.

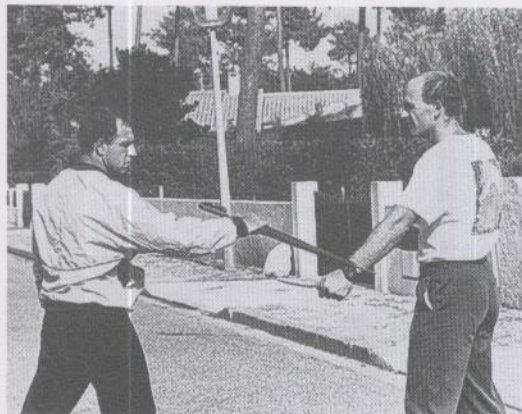


Figure 201.

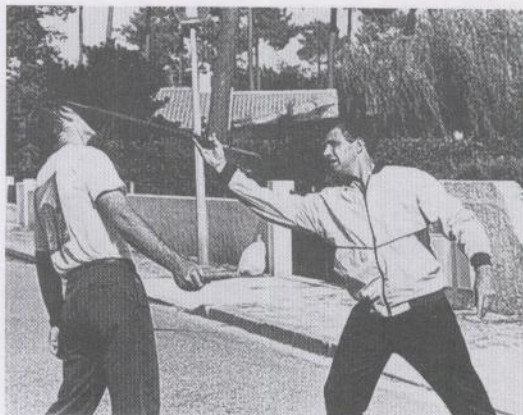


Figure 202.

Le coup de revers aux tempes peut s'avérer très efficace surtout si l'on utilise au mieux la rotation des hanches de l'extérieur vers l'intérieur (figure 202) ; la même technique peut intervenir depuis l'autre côté (figure 203).

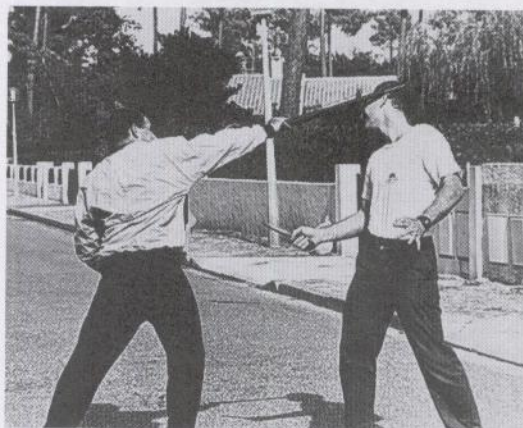


Figure 203.

En frappant de la sorte, il faut obtenir le plus de vitesse possible en utilisant le jeu des hanches, mais il faut faire attention à ne pas « téléphoner » à l'adversaire la technique envisagée.

2°) *MAIN PRÈS DU PIED
DU PARAPLUIE,
POIGNÉE VERS LE HAUT*

Le parapluie est pris par le « pied » comme en figure 204, ce qui permet de gagner de l'élan. Il faut viser les points vitaux ou sensibles et surtout les zones sensibles comme le haut de la tête (figure 204), la base du coup ou le dessus de l'épaule (figure 205). Les coups sont

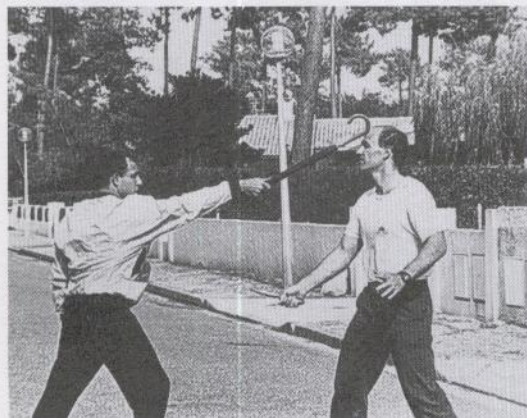


Figure 204.

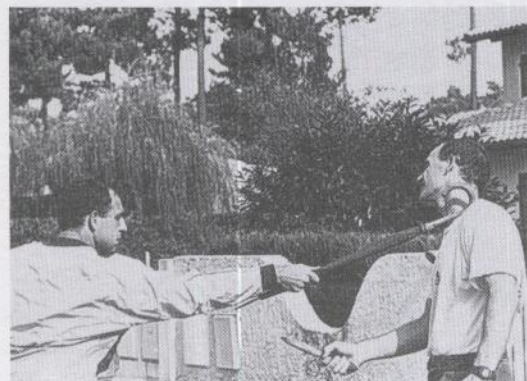


Figure 205.



Figure 206.

portés verticalement ; ils pourront l'être également en diagonale.

On peut également utiliser le parapluie à deux mains comme en figure 206.

L'utilisation du parapluie en le tenant près de la pointe peut permettre les coups de côté à la tempe (figure 207) ou les

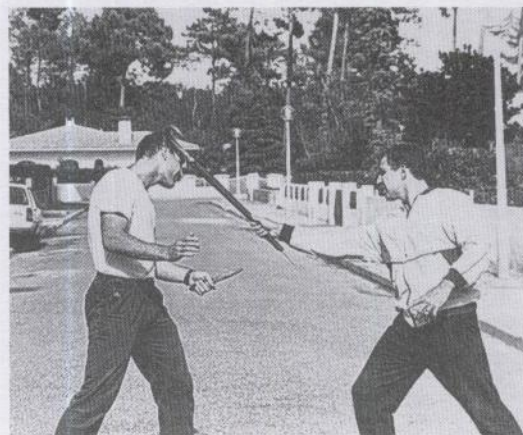


Figure 207.

frappes venant du bas vers le haut, dans les parties génitales (figure 208).

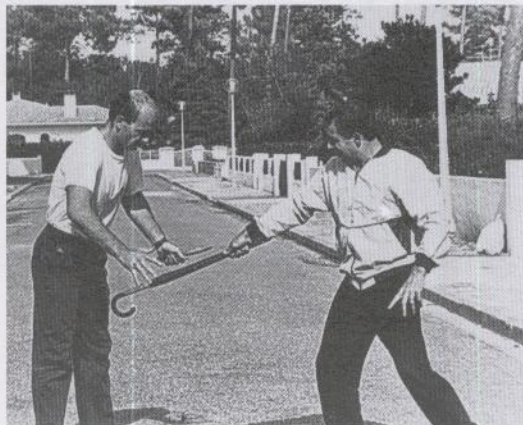


Figure 208.

La même saisie peut permettre de crocheter une jambe de l'agresseur afin de l'entraîner en déséquilibre arrière (figure 209 à 211).

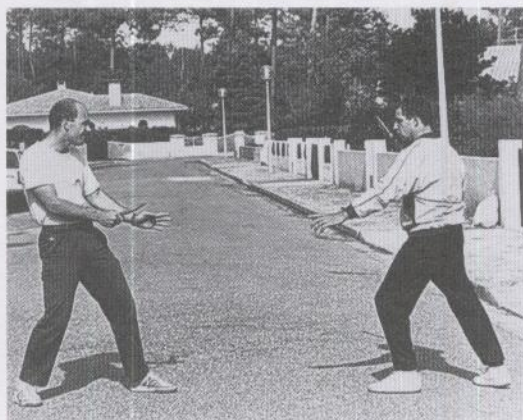


Figure 209.



Figure 210.

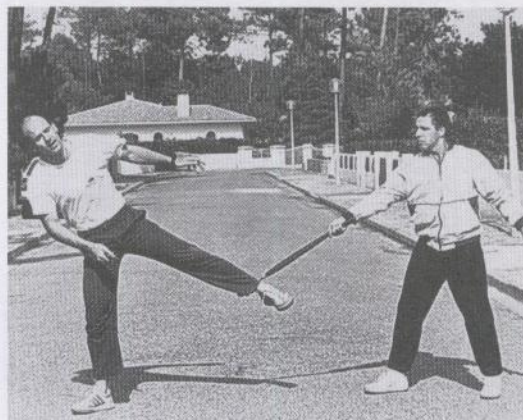


Figure 211.

3°) *MAIN PRÈS DU BEC
DU PARAPLUIE,
POINTE VERS LE HAUT*

Le parapluie est alors tenu comme en figure 212 ; on peut alors frapper verticalement sur la tête ou sur une épaule, voire sur une main (figure 212) ou en coup de pointe (coup d'estoc) au plexus,

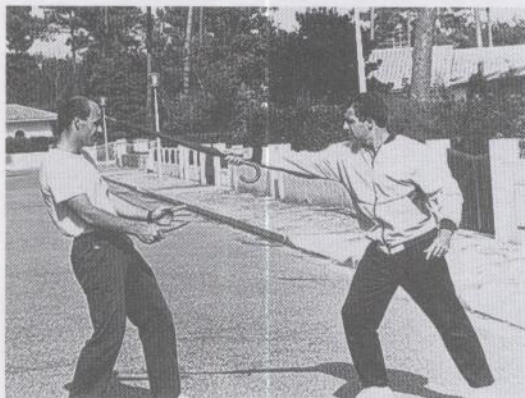


Figure 212.

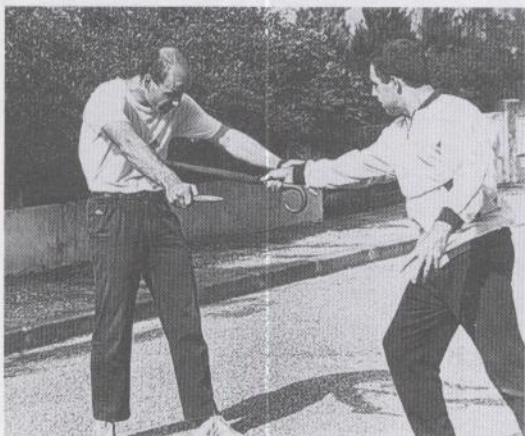


Figure 213.



Figure 214.

à l'abdomen ou aux parties génitales ainsi qu'au visage (figure 213).

La même saisie du parapluie peut permettre, en même temps qu'un déplacement de côté (esquive) de venir frapper la main qui tient l'arme de l'agresseur (figure 214).



Figure 215.

4°) MAIN SAISSANT LE BEC DU PARAPLUIE NORMALEMENT

Tenant le parapluie comme en figures 215 à 217, venir frapper directement un coup d'estoc au plexus, au ventre ou aux parties génitales (figures 215 à 217) ou au visage (figure 218); le même type de coup peut être porté verticalement, de haut en bas.



Figure 216.



Figure 218.

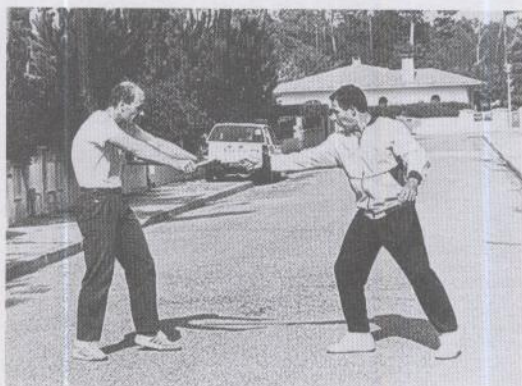


Figure 217.

En tenant le parapluie de façon identique, effectuer un mouvement « d'armer » en arrière afin de se trouver légèrement de profil par rapport à l'attaque de l'adversaire (figure 219) puis venir frapper directement sur la main tenant l'arme ou au visage de l'intéressé en un mouvement circulaire horizontal, bras tendu afin de gagner de la distance; ne pas rester dans l'axe de l'attaque. Au moment de la frappe, jouez avec vos hanches comme nous l'avons expliqué dans le paragraphe traitant de l'utilisation de la canne en frappe horizontale (figure 220).

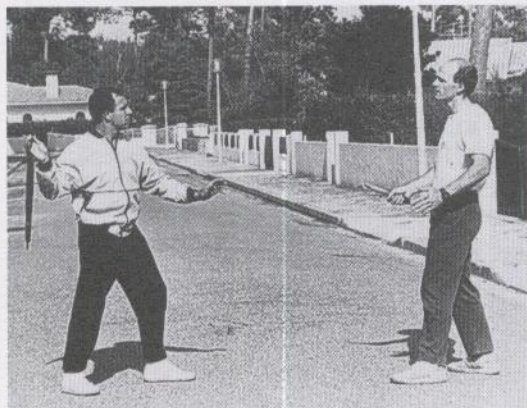


Figure 219.



Figure 221.

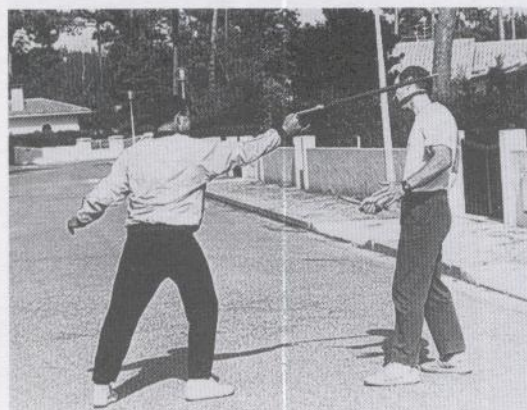


Figure 220.

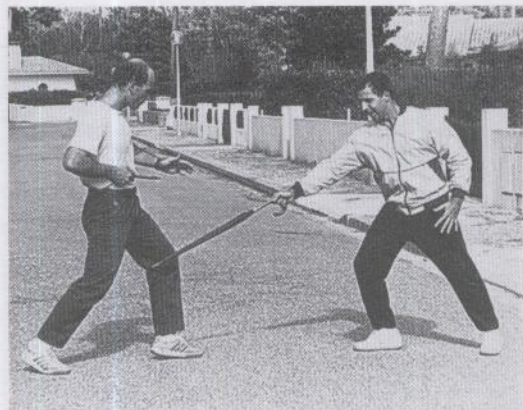


Figure 222.

En prenant le parapluie de façon identique, vous pouvez venir frapper la main qui tient l'arme depuis l'extérieur, au niveau du poignet de l'adversaire (figure 221) ou sur le bord intérieur du genou (figure 222). On peut également frapper sur un membre, notamment celui qui se trouve au plus près de soi (figure 223). La figure 223 est réalisée avec une canne simple ainsi que la figure 224 ; le coup est porté directement sur le haut de la tête de l'individu dangereux et armé.

La saisie normale du parapluie peut permettre également de se protéger

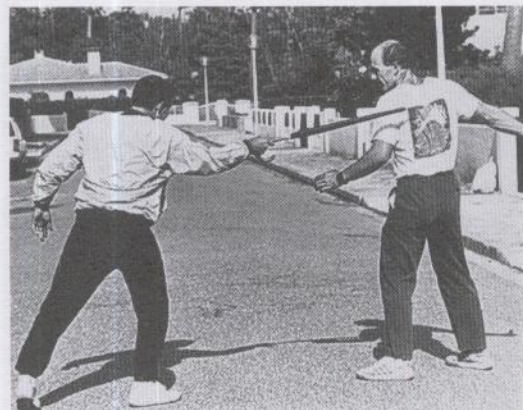


Figure 223.



Figure 224.



Figure 225.



Figure 226.

contre l'attaque d'un agresseur armé d'une matraque, d'une bouteille cassée ou d'un bâton (figure 225 et 226) ; pensez toujours à effectuer un « tourner de corps » (esquive) afin de ne pas rester dans l'axe de l'attaque ; vous pouvez ensuite venir frapper sur les mains de l'adversaire ou sur son cou, son visage ou ses reins (figures 225 et 226).

5°) SAISIE DU PARAPLUIE A DEUX MAINS

Le parapluie est saisi à deux mains comme en figures 227 et 228. Cette technique permet de venir bloquer directement une attaque au couteau, pour l'exemple, venant d'en haut tout en portant un coup de pied ou de genou à l'adversaire (figures 227 et 228). Ce type de technique peut être employé au moment d'une esquive afin de contrôler l'attaque de l'adversaire avant de venir le frapper sur un point vital avec un coup de pied.



Figure 227.

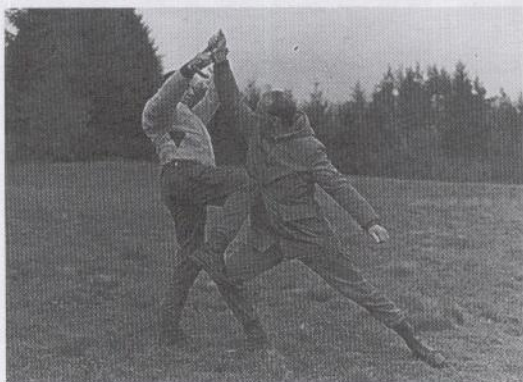


Figure 228.

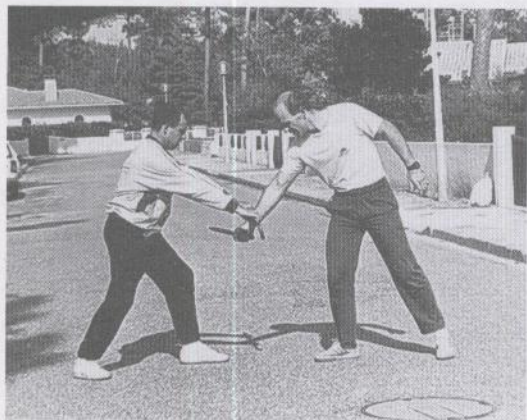


Figure 229.

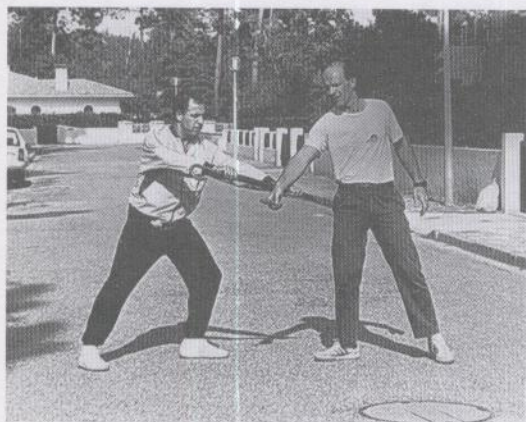


Figure 230.



Figure 231.

La même saisie peut être employée au moment d'une attaque venant d'en bas ou d'un coup de pointe, au moment où l'on effectue une esquivé (figure 229) ; on peut, une fois sorti de l'axe d'attaque, porter directement avec le côté extérieur du parapluie un coup au visage de l'agresseur (base du nez, menton) afin de l'amener en déséquilibre arrière par la suite ; un atemi peut être porté une fois l'adversaire au sol à l'aide de la pointe du parapluie sur un point vital ou sensible (figures 230 et 231).

En résumé, on peut conclure ici en disant que tous les coups enseignés dans le chapitre traitant du bâton ainsi que ceux expliqués dans le paragraphe traitant de la canne ci-dessus peuvent être utilisés à l'entraînement ou en cas d'agression, à condition d'être en possession d'une canne ou d'un parapluie.

L'entraînement du parapluie, comme celui de la canne présenté ci-dessus, sont intéressants car ils permettent un travail plus souple et plus « large » que celui du bâton court.

La canne comme le parapluie sont très efficaces entre les mains d'un initié et peuvent surprendre un adversaire trop sûr de lui.

Nous vous invitons ici à vous entraîner en utilisant le plus souvent possible les esquives enseignées dans le présent chapitre, à l'occasion de séances en salle ou en parcours intérieurs ou extérieurs, spécifiques, mixtes ou de synthèse (Tomes 1 et 2).

III. LES BÉQUILLES MÉDICALES

Il est fort probable que quelques personnes aient un léger sourire en abordant ce paragraphe.

Cependant, nous estimons qu'il n'est pas inutile de nous arrêter, ne serait-ce que quelques instants, sur ce sujet quelque peu original ; nous vous le concédons !

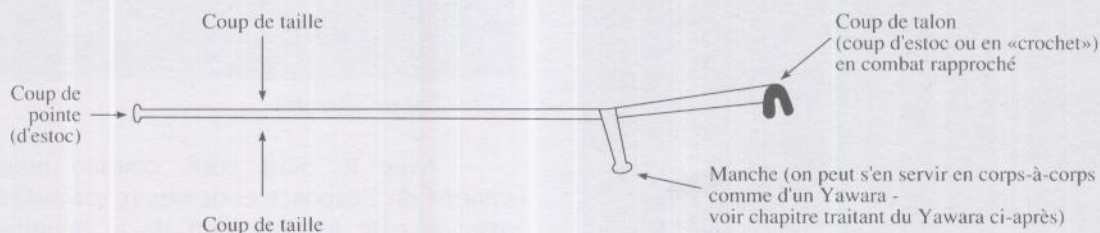
Une paire de « béquilles médicales » peut être utilisée à la manière d'un Tonfa (voir chapitre traitant du Tonfa — chapitre 8 — Les techniques spéciales), arme japonaise utilisée par certains karatékas, s'agissant d'une arme du Kobudo étudiée au Japon ; comme nous vous l'expliquons plus loin, on se sert du Tonfa comme arme de défense (protection en

intéressant pour le Tonfa de toute façon.

Les mains manœuvrent un Tonfa par la poignée, en le faisant tourner soit de l'intérieur vers l'extérieur, soit dans le sens inverse. Ainsi, il sera possible d'utiliser les « béquilles médicales » à la manière d'un Tonfa, même si elles sont moins maniables.

Il est évident que pour se servir des béquilles comme protection et pour la frappe, il faut pouvoir rester en équilibre sur une jambe et y être entraîné ; en règle générale, celui qui se sert de tels accessoires ne le fait pas pour son bon plaisir mais plus pratiquement afin de se déplacer, étant privé temporairement de l'usage d'une de ses jambes.

Cependant, il nous paraît intéressant de signaler l'emploi de ces béquilles médicales à titre d'information et d'éducatif.



parade) et d'attaque (pour porter des coups d'estoc ou de taille).

Le côté le plus court de la béquille médicale peut être utilisé comme le prolongement du poing (atémis présentés au Tome 1 — Le corps et le combat).

Le côté le plus long peut être utilisé comme un bâton, alors qu'il pivotera autour de la poignée placée dans la main de l'utilisateur.

Il est évident que l'entraînement avec de tels engins nécessite plus de force qu'avec une paire de Tonfa et demande de l'habitude ; il peut être un éducatif

31. Utilisation en protection

Faire pivoter la béquille de 180° à l'aide de la poignée pour s'en servir en blocage contre un coup venant d'en haut ou latéralement, ceci après avoir pris son équilibre sur une jambe (c'est un bon entraînement pour certains coups de pied) ; on peut l'utiliser également contre une attaque venant d'en bas.



Figure 232.



Figure 233.



Figure 234.

Si la personne qui vous agresse est assez près de vous, vous pouvez ensuite lui asséner un coup direct en pointe avec le bord supérieur qui sert ordinairement d'appui au bras ou encore avec l'extrémité du manche ; viser le cou, le nez, le visage en général ou le plexus.

En cas d'utilisation en protection, effectuer un blocage sec afin de provoquer une douleur sur le poignet qui porte l'arme ou sur la jambe qui vient vous toucher. Les figures 232 et 233 vous donnent des exemples d'utilisation de ce type de béquille en protection.

32. Utilisation en arme de frappe

Les points de frappe des béquilles médicales sont identiques à ceux du Tonfa présenté ci-après.

321. *Coups directs*

— Avec le petit côté, comme nous venons de l'exposer ci-dessus (c'est-à-dire avec le côté le plus haut de la béquille dans la figure 232).

— Avec le bout qui appuie normalement au sol, après avoir levé le bras ; essayer de frapper aux jambes ou aux parties génitales, au ventre voire au visage ; mais attention ! n'essayez pas de frapper trop haut à cause de l'équilibre et du poids de la béquille médicale. Vous pouvez porter un coup directement de bas en haut aux parties génitales comme dans l'exemple de la figure 236.

322. *Coups en rotation*

— De bas en haut afin de toucher au visage ou au cou (figure 235).

— Vers le milieu du corps, sur le tronc ou au niveau des bras de l'extérieur vers l'intérieur ou en sens inverse (figure 236).

— Vers le bas, afin de toucher aux jambes.

Nous vous livrons ces quelques tech-

niques à titre indicatif, car nous estimons que, quelles que soient les circonstances, il faut toujours essayer de faire face à toute agression afin d'intervenir le plus efficacement possible, que ce soit pour soi ou pour autrui.

Un enseignant peut inclure ce type de « Béquille médicale » dans des parcours de combat (voir exemples des Tomes 1 et 2).



Figure 235.



Figure 236.

CHAPITRE 2

LE YAWARA

I. PRÉSENTATION

Le Yawara était une arme fort connue au XVII^e siècle au Japon. En effet, ce petit morceau de bois se « tailla » une telle réputation dans les mains des experts qu'il reçut pour surnom : « Les quinze centimètres de mort ». Il fut si populaire qu'au cours des années cinquante, il se répandit très vite aux USA.

A peu près inconnu chez nous, cet inoffensif « petit bout de bois » ne saurait susciter aucune frayeur. Et pourtant ! la Police américaine en fait actuellement un des éléments de sa dotation de protection. Il est porté à la ceinture, derrière le pistolet afin d'être saisi dans les meilleures conditions.

On peut fort bien l'imaginer en bois ordinaire, peint en noir, avec les bouts arrondis. Il peut aussi être conçu dans la même matière que les bâtons de protection.

Il tient dans une poche ; on peut également le fixer à la ceinture dans un étui.

Il est intéressant de combiner une petite bombe lacrymogène et un Yawara, en ayant soin de protéger le bouton

poussoir. (Voir modèle créé et déposé par les auteurs.)

Nombre de techniques s'apparentent à celles employées en Karatédo ; mais l'avantage considérable que l'on tire de l'emploi du Yawara est qu'il rend les coups plus efficaces dès la première frappe ; cette arme serait intéressante pour les Forces de l'Ordre car, dès les premières utilisations, les coups portés sont très efficaces et ne nécessitent pas un entraînement très long comprenant des milliers de répétitions ; compte tenu de l'emploi du temps du personnel des Forces de l'ordre, l'utilisation du Yawara constituerait un gain de temps non négligeable, l'utilisateur n'ayant pas le loisir de s'entraîner longtemps et de façon continue dans la majeure partie des cas.

II. LES TECHNIQUES DE BASE

Nous allons considérer :

- Les saisies ;
- Les principales attaques.

21. Les saisies

Elles permettent les frappes :

- verticales avec le Yawara ;
- diagonales avec le Yawara ;
- de côté avec le Yawara ;
- pointées vers l'avant avec le Yawara.

211. FRAPPES VERTICALES AVEC LE YAWARA

La figure 237 vous présente la saisie du Yawara pour ce type de frappe. Le Yawara doit être saisi fermement mais sans crispation de façon à permettre un maniement souple et efficace.

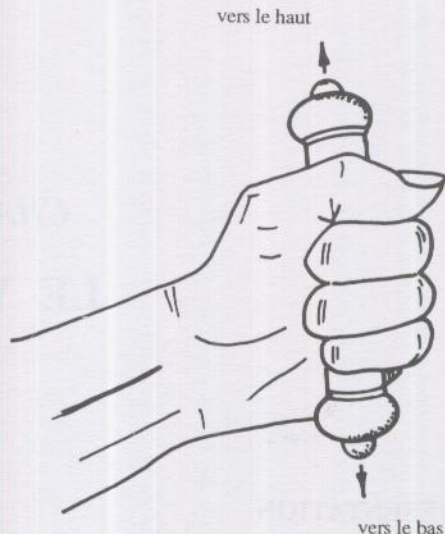


Figure 237.

212. FRAPPES DIAGONALES AVEC LE YAWARA

La figure 238 vous présente la saisie du Yawara pour ce type de frappe.

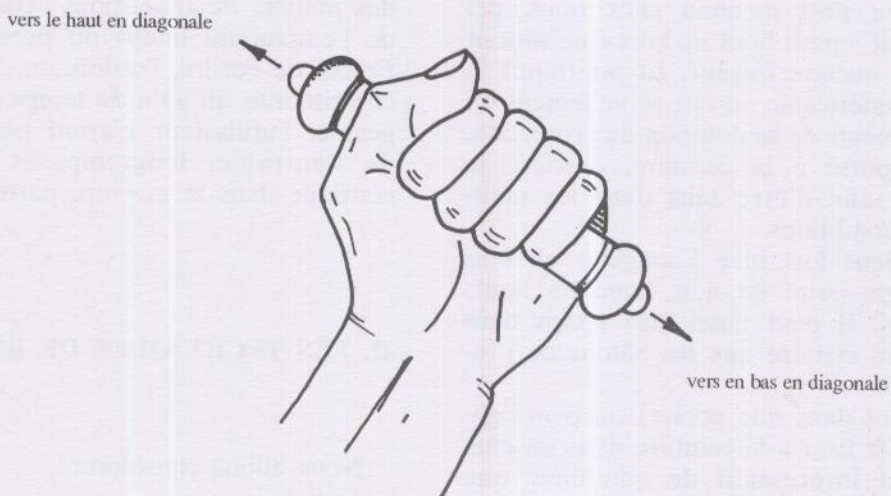


Figure 238.

213. FRAPPES DE CÔTÉ AVEC LE YAWARA

La figure 239 vous présente la façon avec laquelle le Yawara doit être saisi pour ce type d'action.

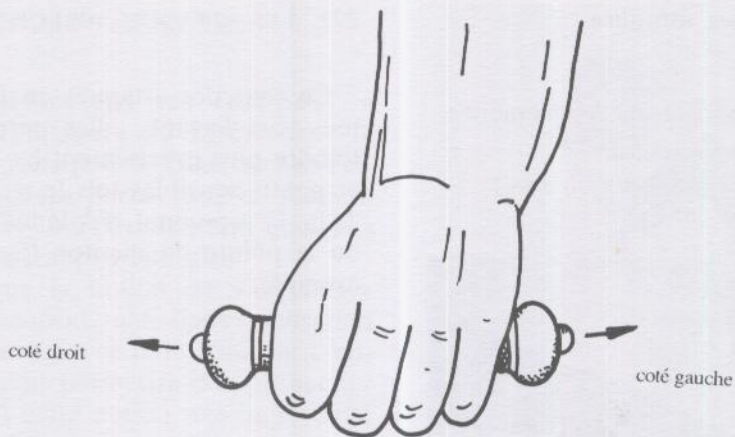


Figure 239.

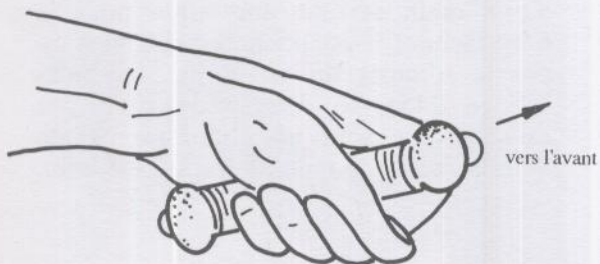


Figure 240.

214. FRAPPES POINTÉES VERS L'AVANT AVEC LE YAWARA

La figure 240 présente la saisie de l'arme pour ce type de frappe. Chaque extrémité est renforcée par une demi-sphère de fer ou d'acier qui « pénètre » plus facilement le point visé.

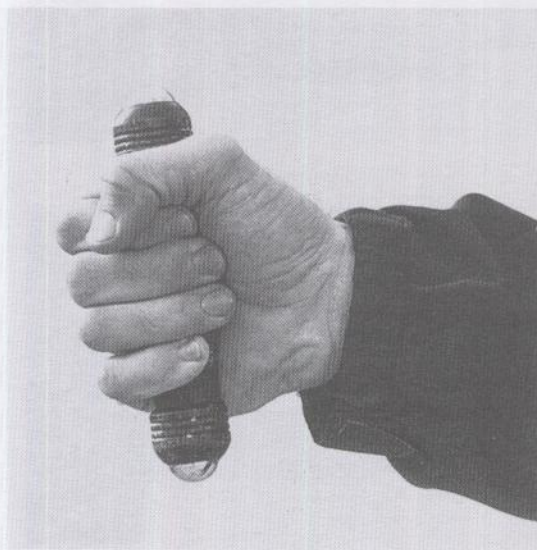


Figure 241.

22. Les principales attaques

Nous allons aborder successivement :

- Les attaques directes ;
- Les attaques de haut en bas ;
- Les attaques latérales.



Figure 242.

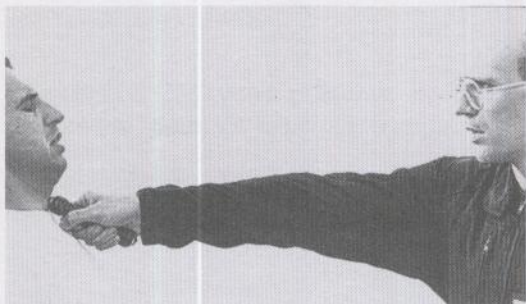


Figure 243.

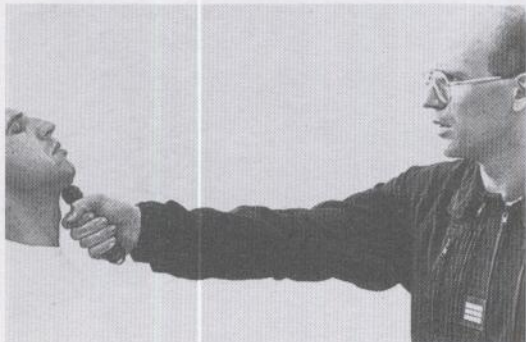


Figure 244.

221. LES ATTAQUES DIRECTES

Ce sont des attaques en frappes pointées vers l'avant ; elles permettent d'atteindre plus précisément les points vitaux et points sensibles tels le sternum (figure 242), la « pomme d'Adam » (figure 243) ou la pointe du menton (figure 244) par exemple.

222. LES ATTAQUES DE HAUT-EN-BAS

Elles permettent d'atteindre le dessus d'une main serrant une arme pour la faire lâcher ; il est possible ainsi de frapper le sommet du crâne, les clavicules (figure 245), le dessus du pied par exemple ; ce sont les circonstances qui détermineront le type de frappe à utiliser.

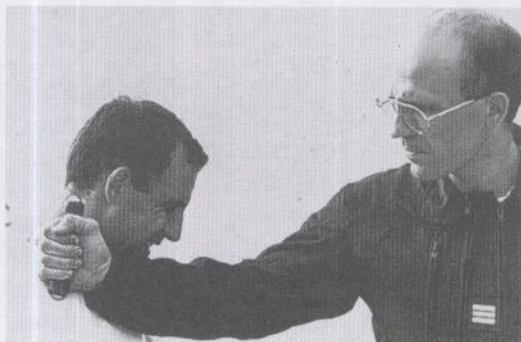


Figure 245.

223. LES ATTAQUES LATÉRALES

Elles permettent les frappes en « revers » extérieurs ou intérieurs ; la connaissance des points vitaux accroît l'efficacité des coups portés avec le Yawara. Les figures 246 à 249 présentent quelques exemples de frappes latérales.

Notons que la notion de « distance » joue un rôle considérable dans l'utilisation rationnelle et efficace d'un Yawara. L'entraînement doit permettre d'appréhender parfaitement cette notion très importante dans le combat corps à corps.



Figure 246
*Frappe latérale de l'intérieur
sur le dessus du nez.*



Figure 247
*Attaque latérale de l'intérieur
du corps à la tempe.*

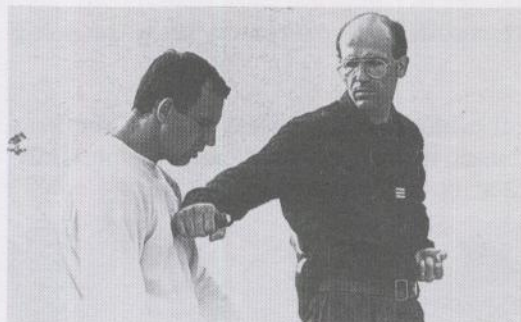


Figure 248
*Attaque latérale par revers intérieur
au sternum.*



Figure 249
*Attaque latérale par revers de l'extérieur
à la tempe.*

III. LES TECHNIQUES DE DÉFENSE

Elles sont faciles et très efficaces.

Nous aborderons successivement :

- La défense contre un coup de poing ;
- La défense contre un coup de pied ;
- La défense contre un coup de genou ;
- La défense contre la saisie d'un bras ;
- La défense contre la saisie des revers ;
- La défense contre un étranglement ou une saisie.

31. La défense contre un coup de poing

Le blocage effectué avec le même bras tenant le Yawara est beaucoup plus efficace et facilite la neutralisation.

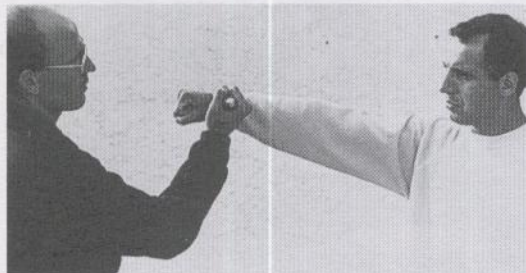


Figure 250.

32. La défense contre un coup de pied

Le Yawara permet de bloquer le coup de pied tout en portant un coup efficace et douloureux neutralisant quasi immédiatement l'adversaire (figure 251).



Figure 251.

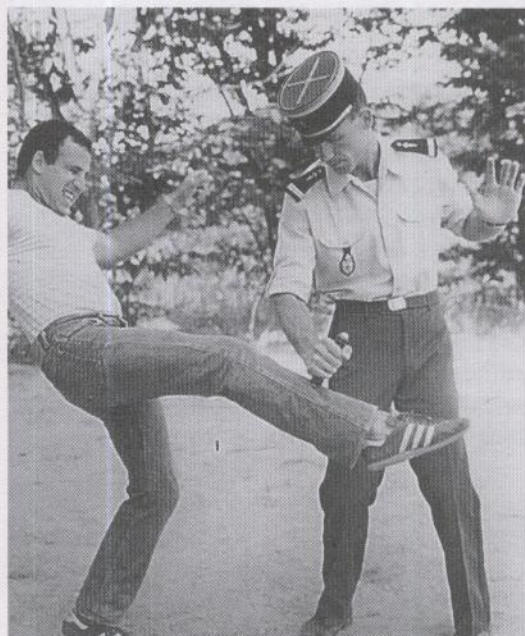


Figure 252.



Figure 253.

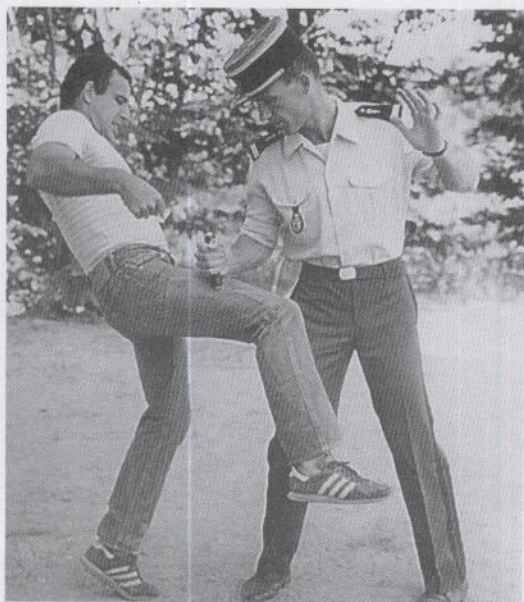


Figure 254.

La figure 252 propose une variante sur un coup de pied direct (Mae-Geri) ainsi que la figure 253 pour la défense face à un coup de pied latéral (Mawashi-Geri). Il est possible de venir frapper directement sur un point vital de la cuisse (figure 254).

Nous constatons qu'en règle générale, blocage et frappe sur le membre qui porte le coup (inférieur ou supérieur) peuvent être simultanés.

33. La défense contre un coup de genou

La figure 254 nous présente une possibilité de défense contre un coup de genou ; la notion de distance joue un rôle très important dans ce cas précis ; le coup de Yawara doit être porté pratiquement au moment de l'esquive (intérieure ou extérieure).

34. La défense contre la saisie d'un bras

Venir frapper directement sur le dos de la main (point vital présenté dans le Tome 1) (figure 255).



Figure 255.

Vous pouvez également frapper directement au cou de l'adversaire (figure 256) ou sur l'avant-bras (figure 257). Vous avez le loisir selon votre adversaire et ses intentions plus ou moins belliqueuses de frapper ou effectuer une pression sur le membre qui vient saisir.

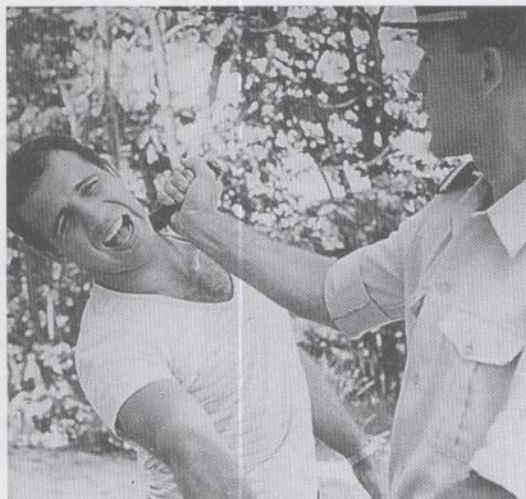


Figure 256.



Figure 258.



Figure 257.

35. La défense contre la saisie des revers

Vous pouvez frapper sur un bras (figure 259), au niveau des côtes (figure 260) ou au visage (figure 261).



Figure 259.



Figure 260.

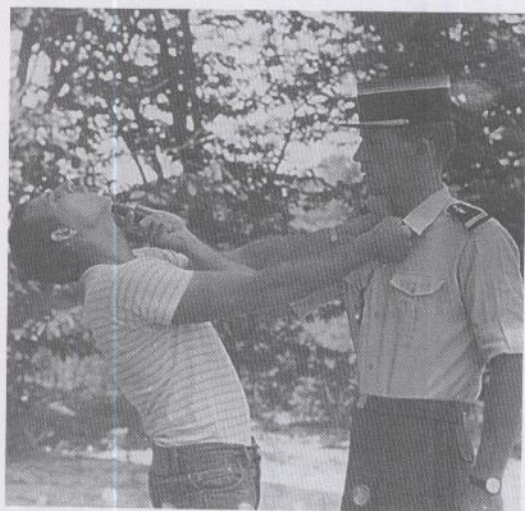


Figure 261.

36. La défense contre un étranglement ou une saisie

Vous pouvez venir frapper la cuisse (figure 262) s'il s'agit d'une saisie latérale ; l'atemi aux parties génitales est très efficace (figure 263).

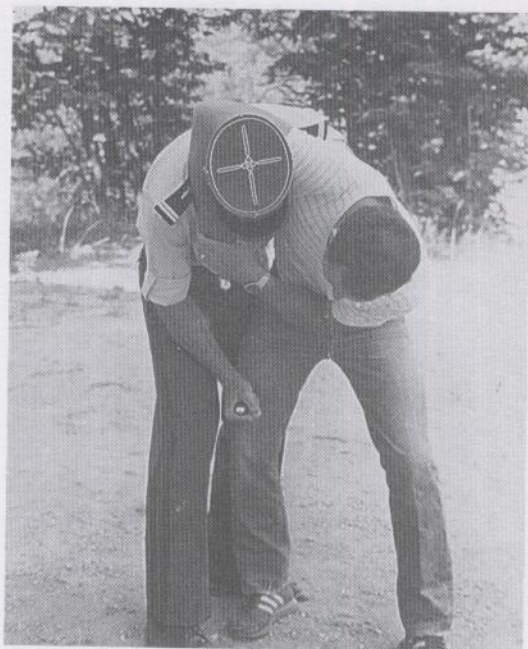


Figure 262.

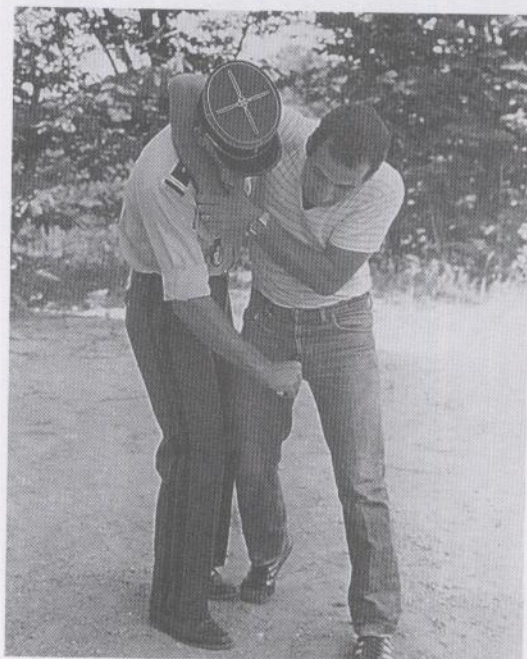


Figure 263.

S'il s'agit d'une saisie arrière, vous pouvez frapper au corps de votre agresseur, au niveau des côtes (figure 264) ou au visage, notamment dans l'œil (figure 265). La frappe sur la main de l'adversaire s'avère très efficace (figure 266).



Figure 264.



Figure 265.



Figure 266.

Le Yawara, de par sa facilité d'emploi et le choix que l'on peut faire entre le coup ou la simple pression, permet d'adapter la riposte suivant l'adversaire.

L'utilisation simultanée de deux Yawaras est envisageable et suit les mêmes règles. Nous conseillons l'entraînement à un puis à deux Yawaras en salle ou à l'occasion de réalisations de parcours donnés en exemple aux Tomes 1 et 2.

IV. LES TECHNIQUES DE CONTRÔLE ET D'ARRESTATION

Nous allons aborder successivement :

- Les techniques pour faire lever un malfaiteur ;
- Les techniques pour extraire un malfaiteur d'un véhicule ;
- Les techniques pour contrôler un individu dangereux au sol ;
- Les techniques pour faire franchir une porte ;
- Les techniques pour immobiliser un individu.

41. Les techniques pour faire lever un malfaiteur

411. SAISIE A LA NUQUE ET PRESSION

Il est possible d'effectuer une pression

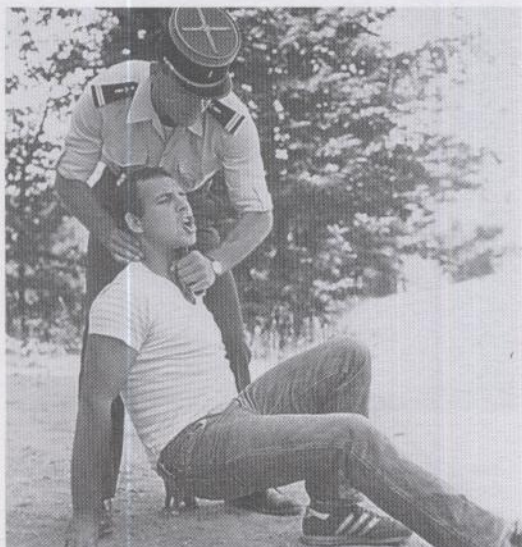


Figure 267.

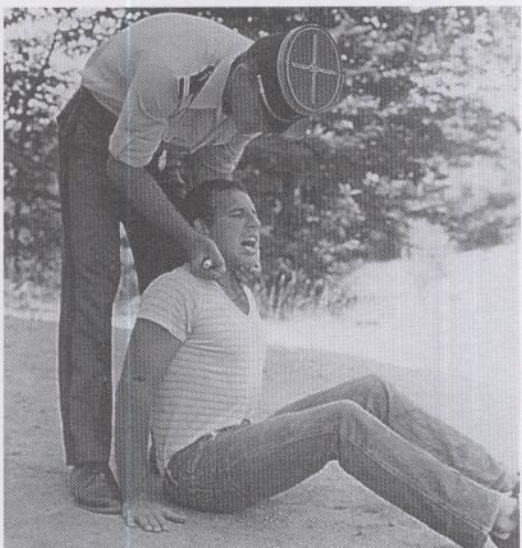


Figure 268.

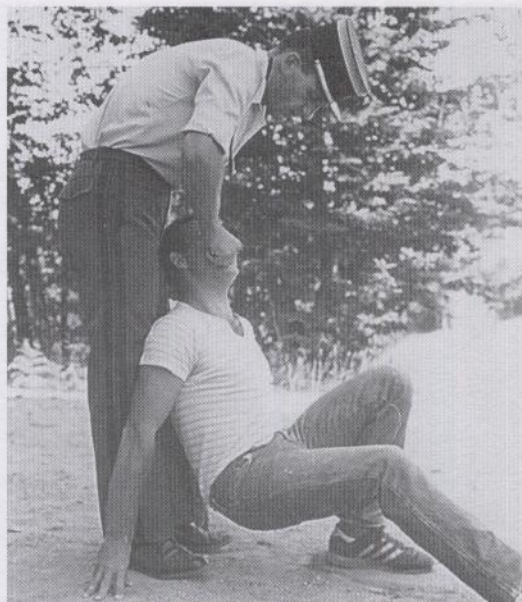


Figure 269.

avec le Yawara sous le menton (figure 267), sur le cou (figure 268) ou sur la joue (figure 269).

La pression peut intervenir au niveau du menton (figure 270) ou sur le cou (figure 271).



Figure 270.

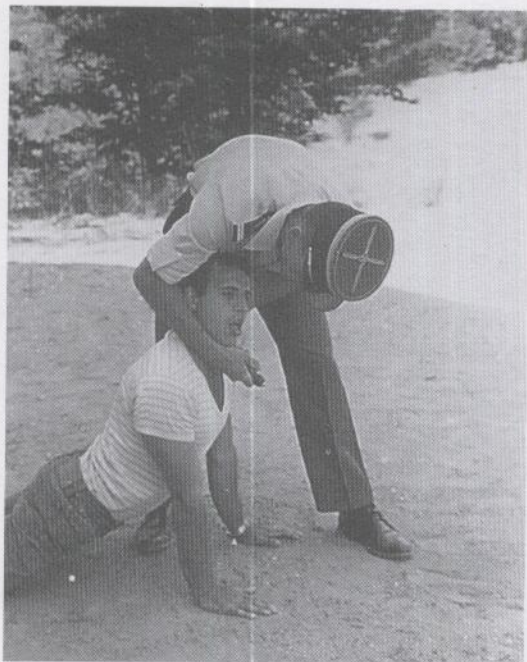


Figure 271.



Figure 272.

42. Les techniques pour extraire un malfaiteur d'un véhicule

Suivez les indications de la figure 272 ci-contre. Enchaînez sur la technique de « conduite d'un prisonnier » présentée sur la figure 273 ; puis ses variantes (figures 274 à 277). Les pressions seront plus ou moins contraignantes suivant le comportement du malfaiteur.



Figure 273.



Figure 274.

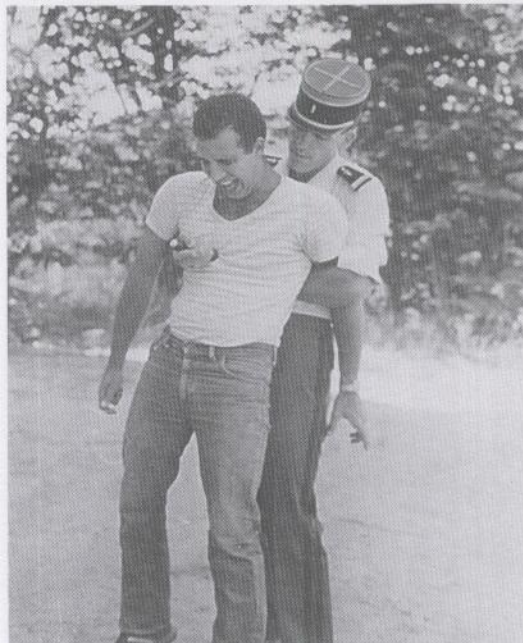


Figure 276.



Figure 275.

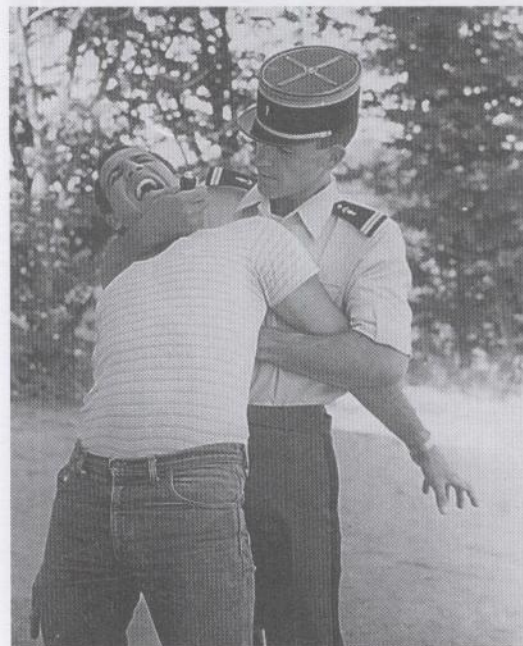


Figure 277.

43. Les techniques pour contrôler un individu dangereux au sol

La pression douloureuse permet d'obtenir le positionnement des mains dans le dos pour passer les « menottes » ; ces pressions sur les points vitaux de la colonne vertébrale (voir Tome 1) sont très douloureuses et donc très efficaces.

Les figures 278 et 279 vous présentent deux exemples de techniques au sol.

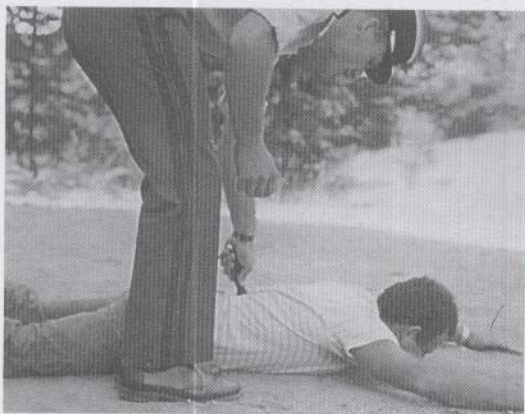


Figure 278.

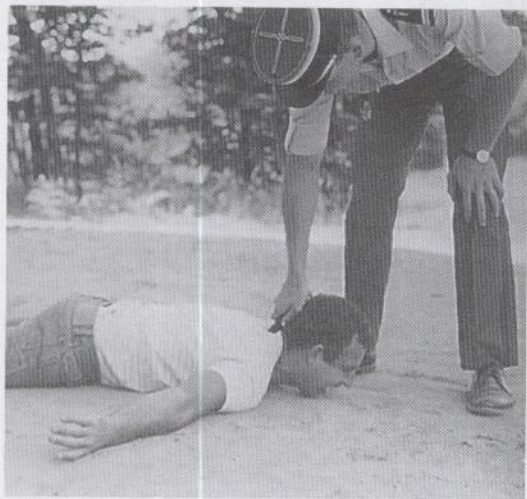


Figure 279.

44. Les techniques pour faire franchir une porte

Porter simultanément un coup de Yawara sur le deltoïde ou la base de la gorge et un coup de pied au creux poplité du genou pour déséquilibrer l'individu

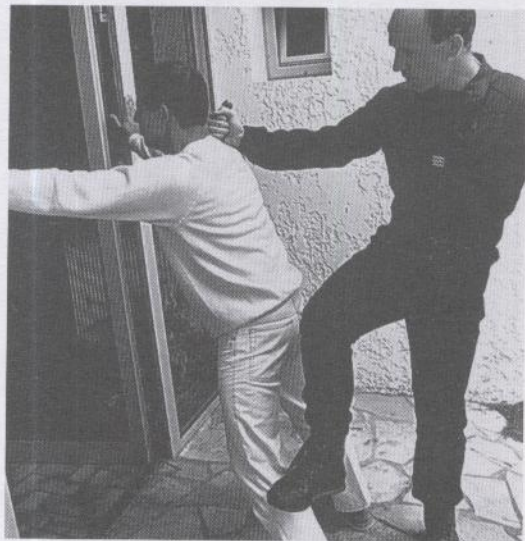


Figure 280.

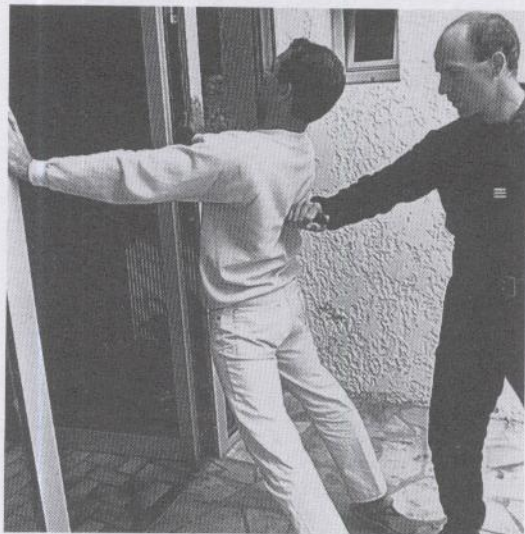


Figure 281.

vers l'arrière (figure 280 et 281).

Puis, enserrer sa gorge avec votre bras gauche et enrouler son bras droit avec votre bras droit (figure 282).

L'individu se retrouve étranglé par votre bras gauche, son bras droit bloqué par le vôtre ; exercer alors avec votre main droite une pression du Yawara sur

sa colonne vertébrale pour l'obliger à se cambrer (figure 283).

Retourner le malfaiteur et le faire entrer à reculons par la porte ; la pression exercée sur le dos par le Yawara conjuguée à l'étranglement suffit à le neutraliser et à le faire obéir (figures 284 et 285).



Figure 282.



Figure 284.



Figure 283.



Figure 285.

45. Les techniques pour immobiliser un individu

Comme avec un bâton, placer le Yawara dans le creux poplité du genou et rabattre sa jambe (figure 286). La pression exercée suffit à maîtriser le malfaiteur (figure 287).

Pour tous les entraînements au combat avec le Yawara, il peut être envisagé de créer et mettre au point un Yawara en mousse (voir modèle créé et déposé par les auteurs) et d'approfondir la connaissance des élèves en ce qui concerne les points vitaux et sensibles.

Les techniques présentées ci-dessus constituent la base d'un grand nombre de techniques qui peuvent être développées et adaptées en fonction des finalités.

Ce chapitre démontre l'intérêt que l'on peut porter à ce « petit bout de bois » ; très discret et efficace, il tient facilement dans la poche.

Dans le cas de manœuvre sur des individus récalcitrants, il favorise une neutralisation immédiate et très sûre sans nécessiter une grande force physique.

Il est souhaitable de s'inspirer des techniques de self-défense à mains nues et des techniques de Karatédo et de boxe (voir tome 1) qui, si elles sont adaptées au Yawara, permettent d'étendre encore son champ d'action et son efficacité. De plus, il est possible d'envisager son utilisation en combat aquatique (voir tome 2) soit en séance spécifique, soit à l'occasion des parcours donnés en exemple dans ce chapitre 6 du Tome 2.

« Le yawara peut et doit être intégré dans des parcours mixtes et de synthèse toutes les fois que l'on peut. »



Figure 286.

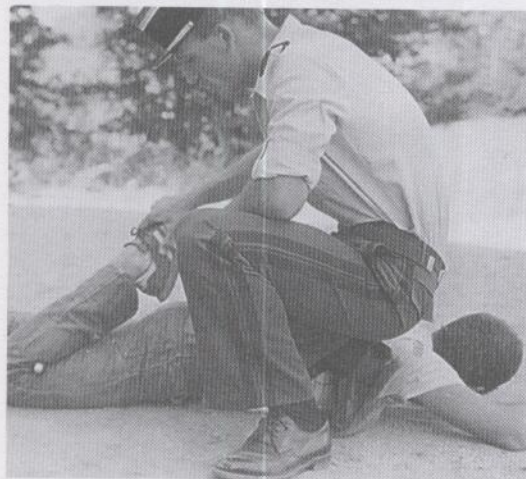


Figure 287.

CHAPITRE 3

LE NUNCHAKU

I. PRÉSENTATION

Il s'agit du fléau japonais qui fut jadis utilisé dans l'île d'Okinawa pour la défense des paysans. En effet, les seigneurs féodaux japonais, pour établir leur domination de façon plus définitive, interdirent toutes les armes.

Devant cette situation, les habitants de l'île imaginèrent des solutions originales qui donnèrent naissance au Karatédo, au Tonfa, au Yawara et au Nunchaku, pour ne citer que ceux-ci.

L'apprentissage du maniement de cette arme repose sur la coordination et la persévérance dans les répétitions pour obtenir automatisme, réflexes, et vitesse d'exécution.

Léger, peu encombrant et autorisant des coups exceptionnellement puissants, variés et dans tous les plans, il est un auxiliaire précieux, beaucoup plus efficace qu'un simple bâton de protection.

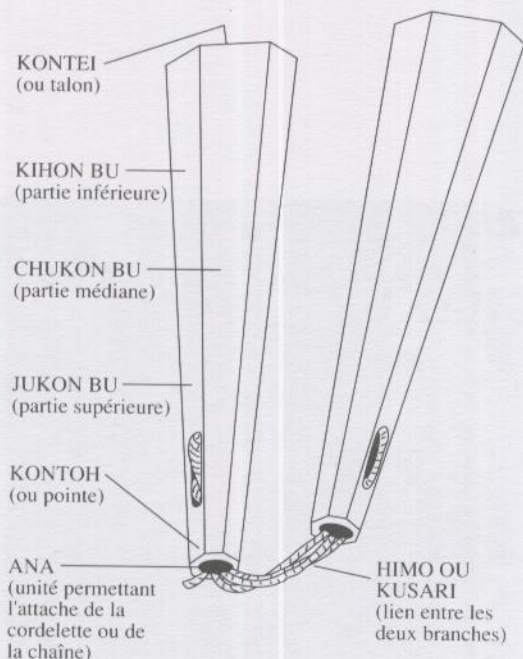
La mauvaise image qui l'entoure provient essentiellement de son usage par des voyous, mais aux Etats-Unis, par exemple, de nombreuses unités des Forces

de l'Ordre en ont doté leurs agents.

En France, l'enseignement du Nunchaku est assuré par des clubs de Budô et Kobudô (Karatédo, ...) ainsi que par la Fédération Française de Nunchaku de combat qui délivre des cours complets et prépare à des compétitions très réglementées qui se déroulent avec des Nunchaku en mousse à âme rigide, des gants et un masque de protection. Cependant, les techniques de self-défense, de contrôle ou de maîtrise d'un malfaiteur n'y sont pas enseignées puisqu'il s'agit de techniques spéciales mises au point par nous-mêmes.

Il existe différents types de Nunchaku, dont les branches sont reliées par une cordelette ou chaîne, comme ceux que nous vous présentons sur la figure 288.

Observez à droite le Nunchaku de la Fédération Française de Nunchaku de combat : il est en chêne, octogonal et est relié par une cordelette en nylon dont la taille peut être ajustée selon les gabarits ; il s'apparente au Hakakukei Nunchaku. Vous pouvez également constater sur la figure 288, un Sansetsu-Kon Nunchaku, fléau à trois branches. Il existe également le Nunchaku dont les deux



LE NUNCHAKU JAPONAIS

Figure 288.

feuille 126



Figure 288bis

branches de même longueur sont de forme cylindrique (MARU-GATA NUNCHAKU), le Nunchaku dont une branche est plus longue que l'autre et qui se rapproche de notre bâton articulé présenté précédemment (SO-SETSU-KON NUNCHAKU), le Nunchaku à quatre branches (YON-SETSU-KON-NUNCHAKU) ou encore le Nunchaku dont les deux branches s'emboîtent l'une dans l'autre (HAN-KEI NUNCHAKU). Leurs tailles sont variables et ils peuvent être en bois, en caoutchouc, en fer ou en d'autres matières plus ou moins dures.

II. ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES DE BASE

La saisie du Nunchaku se réalise le plus souvent d'une seule main, parfois à deux. Comme nous le verrons, notamment dans le 1^{er} Kata « Mijuo », cette saisie varie suivant les attaques et situations ; la plus courante se fait au niveau de la partie inférieure (Kihon Bu), pouce à l'intérieur et cavités (Ana) en direction de l'adversaire (ou vers le bas, le milieu et le haut) ; il peut également être saisi « à l'envers », c'est-à-dire le pouce vers le talon (Kontei) ou encore les deux branches réunies dans une seule main, constituant alors un double bâton utilisable comme tel (voir chapitre 1, tome 3) ; il peut aussi être saisi comme un grand bâton (Branches du Nunchaku dans le prolongement l'une de l'autre), main saisissant la branche arrière sur la partie inférieure (Kihon Bu) et l'autre main la branche avant sur la partie supérieure (Jukon Bu), permettant l'utilisation de cette dernière branche comme un « marteau ». Ne crispez jamais vos doigts lors

des saisies, mais tenir suffisamment pour contrôler les différents mouvements ; l'action du petit doigt sur la branche saisie est très importante comme vous le verrez, car elle renforce le contrôle du Nunchaku au cours des mouvements ; enfin, saisissez, toutes les fois que vous le pouvez, le Nunchaku au plus près du talon (Kon-tei) afin de gagner en allonge lors d'une action sur l'adversaire.

21. Les gardes

Nous vous présentons différents types de gardes qui permettent à la fois de réagir à différentes attaques ou encore d'armer les coups dans de bonnes conditions.

211. GARDE AU TRICEPS

Elle permet d'exécuter facilement des balayages et de frapper du haut vers le bas (figure 289).



Figure 289.

212. GARDE A L'ÉPAULE

Elle présente les mêmes possibilités de la garde au triceps et permet en plus les coups de bas en haut (figure 290).

213. GARDE A L'AISSELLE

Essentiellement destinée aux coups directs (figure 291).

214. GARDE CROISÉE

Une des branches est cachée derrière le dos et peut entretenir une hésitation chez l'adversaire ; les coups peuvent être délivrés par le haut et par le bas (figure 292).

215. GARDE HAUTE

Même remarque que pour la précédente (figure 293).



Figure 290.



Figure 291.



Figure 292.



Figure 293.



Figure 294.

216. GARDE A LA CEINTURE

Garde qui dérouté l'adversaire par l'apparente vulnérabilité du combattant qui, en fait, est en mesure de délivrer des coups à droite ou à gauche (figure 294).

217. GARDE BASSE

Il s'agit d'une position d'attente face à un ou plusieurs adversaires (figures 295 et 296).



Figure 295.



Figure 296.

218. GARDE EN AVANT ET GARDE EN ARRIÈRE

La position de garde se définit par rapport à la main qui peut délivrer le premier coup (attaque directe par exemple) et la position du pied qui se trouve du même côté que la main pouvant faire l'attaque ; si ce pied est en avant, la garde est dite en avant. Si ce pied est en arrière, elle est dite en arrière.

219. GARDE AU COU

Le Nunchaku est tenu autour du cou, les talons des branches face à l'adversaire, les bras croisés devant. Cette garde permet les coups latéraux de droite comme de gauche.

22. Les balayages

Les balayages permettent, en travaillant dans tous les plans, de se « frayer un passage » dans une foule ou d'ouvrir une large zone de sécurité face à des agresseurs. Ils permettent aussi de se déplacer face à un adversaire en vue de le faire reculer par exemple ou, au moins, pour l'empêcher de frapper pendant le déplacement.

En effet, le Nunchaku employé de façon statique perd de son efficacité. Par contre utilisé en déplacement et avec le maximum d'allonge, c'est une arme redoutable.



Figure 297.



Figure 298.

221. PREMIÈRE TECHNIQUE

Il s'agit d'un aller direct et d'un retour direct à partir de la garde à l'épaule par exemple (figures 297 et 298).

Avec déplacement

Observer le déplacement des jambes par rapport au Nunchaku et notez bien l'enroulement du Nunchaku autour de la taille pour amortir le premier balayage et enchaîner le retour immédiat (figures 299 et 300).

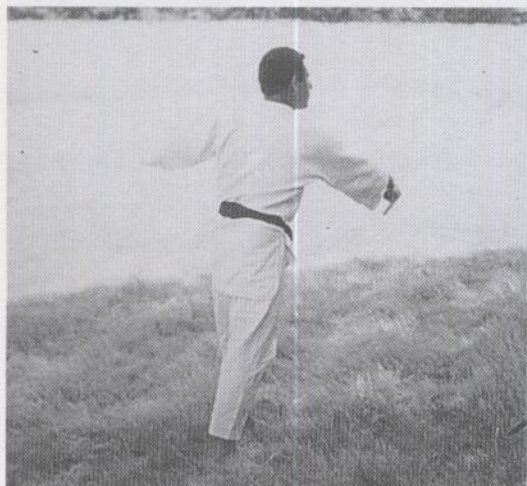


Figure 299.

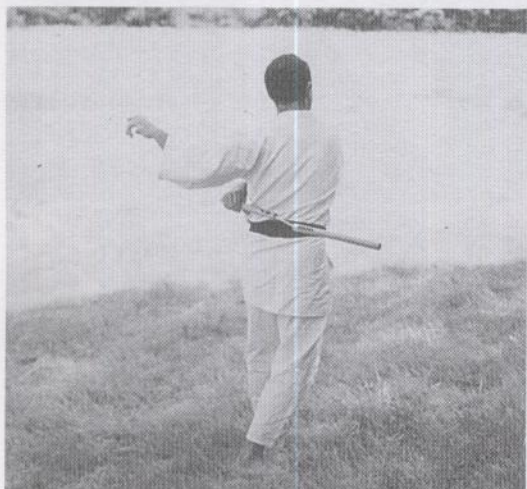


Figure 300.



Figure 301.

222. DEUXIÈME TECHNIQUE

Ce balayage s'effectue en position de garde au triceps. Il s'agit d'un aller direct de haut en bas (figure 301), puis d'un mouvement latéral pour amener le Nunchaku à hauteur de la hanche droite (figure 302) et enfin d'un retour direct vers l'arrière (figures 303 et 304).

223. TROISIÈME TECHNIQUE

Il s'agit d'un balayage horizontal ou diagonal à partir de la garde à l'épaule par exemple (figure 305).

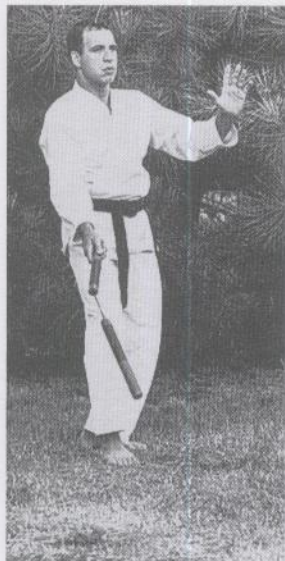


Figure 302.



Figure 303.



Figure 304.

23. Les attaques

Nous présentons un certain nombre d'attaques, de maniements et d'enchaînements. A partir de ces bases ainsi que du 1^{er} kata « Mijuo », vous pouvez imaginer et développer d'innombrables variantes et combinaisons.

231. ATTAQUE DE HAUT EN BAS



Figure 305.

On peut partir de la garde au triceps pour délivrer un coup vertical de haut en bas ; il est essentiel, pour frapper l'adversaire au plus loin, d'avoir le bras armé en extension complète, l'épaule en avant et déverrouillée ainsi que le bassin engagé dans l'axe de l'attaque (figure 306).



Figure 306.

232. ATTAQUE DIRECTE

Partir de la garde à l'aisselle et tendre le bras vigoureusement avec la branche libre du Nunchaku (figure 307) : un mouvement correct, enchaîné avec la hanche, doit vous permettre d'obtenir un claquement sec lors de l'exécution de cette technique.



Figure 307.



Figure 308.

233. PREMIER ENCHAÎNEMENT

- Départ garde à l'épaule ; frapper latéralement (figure 308).
- Récupération en garde haute (figure 309).
- Enchaîner par un coup de bas-en-haut.
- Récupération en garde à l'épaule (figure 310).
- Enchaîner par un seul coup de haut-en-bas (figure 311).

234. DEUXIÈME ENCHAÎNEMENT

- Partir de la garde à l'aisselle et frapper un coup direct (figure 312).
- Contrôler la hanche libre en la ramenant latéralement près de la hanche droite (figure 313).
- Amorce d'attaque de bas en haut.



Figure 309.



Figure 310.



Figure 311.



Figure 312.

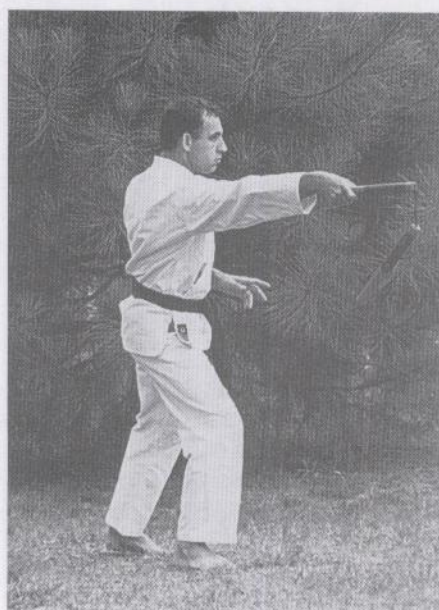


Figure 313.



Figure 314.



Figure 315.



Figure 316.

235. TROISIÈME ENCHAINEMENT

- Départ garde à l'épaule (figure 314).
- Coup de haut en bas croisé devant le corps (figure 315).
- Récupération (figure 316 à 318).

236. QUATRIÈME ENCHAINEMENT

- Départ garde croisée dans le dos.
- Coup de bas en haut (figure 319).
- Récupération haute derrière le dos.

Nous vous invitons à enchaîner ces quatre mouvements à la suite les uns des autres, dans cet ordre ou à votre convenance, d'abord en statique, puis en dynamique (avançant, reculant, sur les côtés, ...). La répétition est la clé de la réussite, ici comme dans tous les autres chapitres étudiés.



Figure 319.



Figure 317.



Figure 318.

24. Les blocages

Nous ne présentons que deux exemples de blocages. Les autres types de blocages sont démontrés dans la partie self-défense par le Nunchaku ci-après. Il s'agit d'utiliser une des branches du Nunchaku ou les deux branches pour arrêter une attaque adverse.

Avec un Nunchaku, il est possible de bloquer des attaques au bâton court, au couteau, au coup de pied, etc. Mais dans le cas d'armes lourdes comme le bâton long (Bô) ou la hache, il est préférable d'utiliser une esquivé et enchaînement, en sortant de la ligne d'attaque.

241. BLOCAGE HAUT

Pour tous les blocages, exercez-vous à anticiper sur le mouvement de l'adversaire (figure 320) (voir Tome 1).



Figure 320.

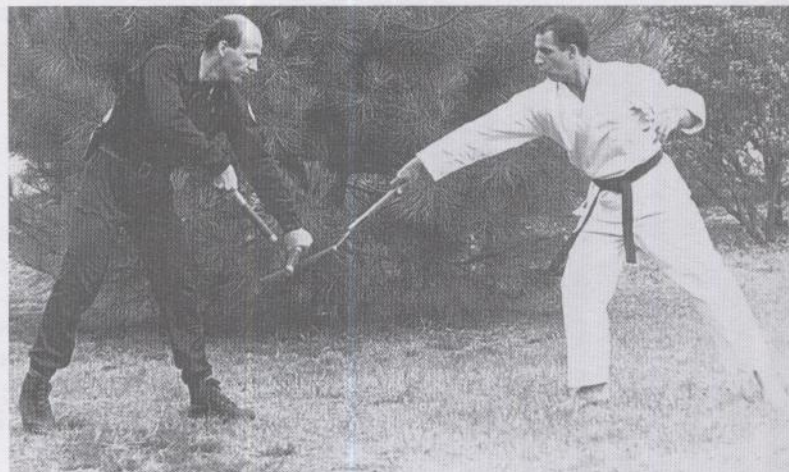


Figure 321.

242. BLOCAGE BAS

Il ne s'agit pas d'un blocage très « solide » mais il permet de dévier un coup. Il est conseillé, comme le montrent les figures 321 et 322, d'effectuer un léger retrait du corps par rapport à l'axe de l'attaque.

III. LE TRAVAIL DYNAMIQUE : LES DÉPLACEMENTS

Principe : Le pied qui se trouve du côté de la main qui frappe ou qui porte l'attaque doit avancer.

Nous vous présentons quelques exemples d'enchaînements en déplacement.



Figure 323.

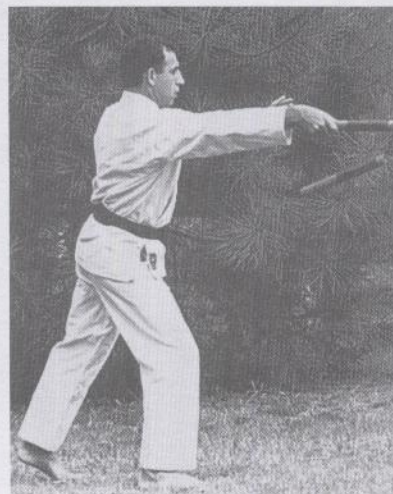


Figure 324.

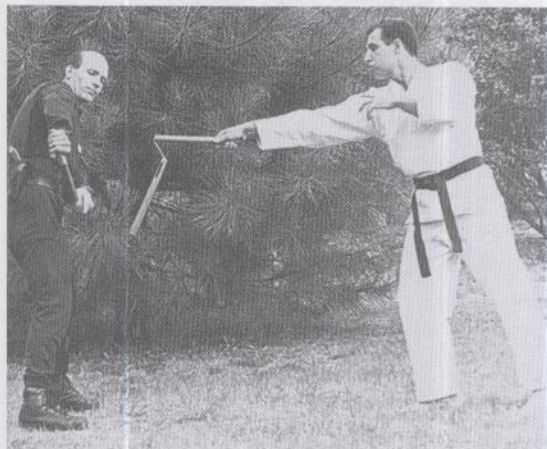


Figure 322.

31. Premier enchaînement

Il s'agit d'enchaîner deux coups directs : observez bien le déplacement des pieds.

- Position de départ ; en garde à l'aisselle (figure 323).
- Déplacement du pied vers l'avant (figure 324).
- Le pied droit est complètement avancé au moment de la frappe (figure 325).
- Récupération en garde à l'aisselle (figure 326).
- Sursaut de la jambe avant pour frapper une deuxième fois (figure 327).

Remarquez l'extension du bras droit, le passage de l'épaule droite vers l'avant et le sursaut de la jambe avant. Le mouvement dynamique en déplacement permet de porter très loin l'attaque. Au cours du déplacement, il faut soit adopter une garde, soit un maniement, soit exécuter une attaque pour ne pas être vulnérable.



Figure 325.



Figure 326.



Figure 327.



Figure 328.



Figure 329.

32. Deuxième enchaînement

Il s'agit de deux attaques de haut en bas :

- Position de départ : en garde à l'épaule (figure 327).

- Observez le déplacement du pied gauche au cours de l'attaque du haut vers le bas (figure 328).

- Déplacement vers l'avant pour armer le second coup (figure 329).

- Deuxième coup avec sursaut vers l'avant (figures 330 et 331).

CONSEILS POUR UN ENTRAÎNEMENT EN SITUATION DE COMBAT

Utiliser de préférence le Nunchaku en mousse. Il permet de travailler en situation réaliste sans risque majeur et d'organiser des combats et des cas concrets contre un homme armé d'un couteau, d'un Nunchaku, d'une hache...

Il autorise toutes les techniques : blocages, enchaînements, balayage à tous les niveaux ainsi que toutes les attaques.

IV. LA SELF-DEFENSE PAR LE NUNCHAKU

Les situations réelles auxquelles nous pouvons être confrontés sont si nombreuses qu'il est impossible de toutes les répertorier. Cependant, à partir des techniques présentées ci-dessus, il sera facile de parer à toute éventualité. Il faut néanmoins garder à l'esprit que le Nunchaku est une arme dangereuse si elle n'est pas maniée avec précision et discernement. C'est une arme classée en « arme de 6^e catégorie » par la législation de notre pays. (Voir Tome 1, chapitre 2.)

Nous allons aborder successivement :

- La défense contre un adversaire sans arme ;
- La défense contre un adversaire armé ;
- La défense contre plusieurs adversaires, armés ou non.

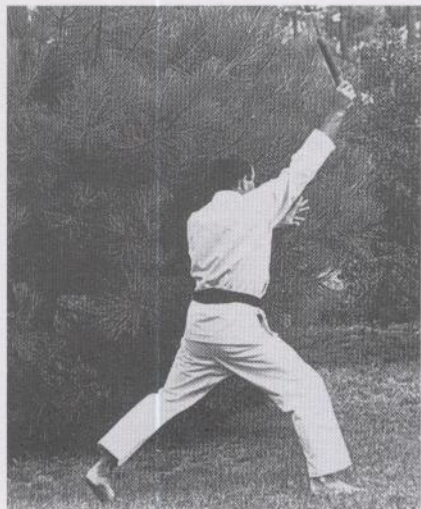


Figure 330.



Figure 331.

41. La défense contre un adversaire sans arme.

411. DÉFENSE CONTRE UN COUP DE POING

1^{re} variante :

— A partir de la garde à l'épaule, sortir de l'axe dangereux ou se reculer en armant le bras qui tient le Nunchaku (figure 332).

— Frapper d'un coup de haut en bas sur la base du cou ou la clavicule (figure 333).



Figure 332.



Figure 333.

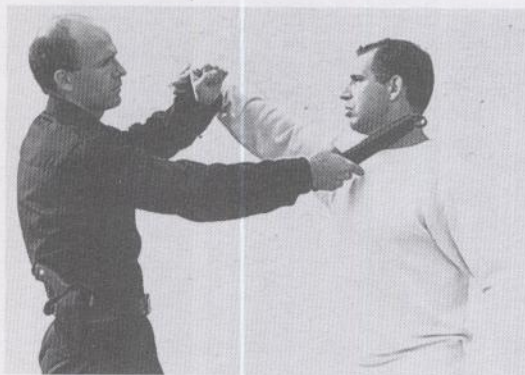


Figure 334.

2^e variante :

- Blocage avec la main libre.
- Coup à la gorge en entrant dans la garde de l'adversaire tout en tenant son bras (figure 334).
- Cet enchaînement peut être conclu par une projection.



Figure 335.

3^e variante :

- Blocage au niveau de l'avant-bras (figure 335).
- Enchaînement en coup direct au visage (figure 336).

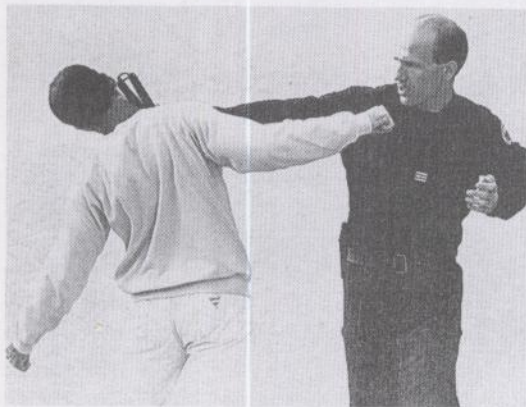


Figure 336.

4^e variante :

– Blocage après un « Tai-Sabaki » (tourner de corps) pour sortir de l'axe d'attaque (figure 337).

– Passer derrière l'adversaire (figure 338).

– Etranglement contrôlé avec Nun-chaku (figure 338).

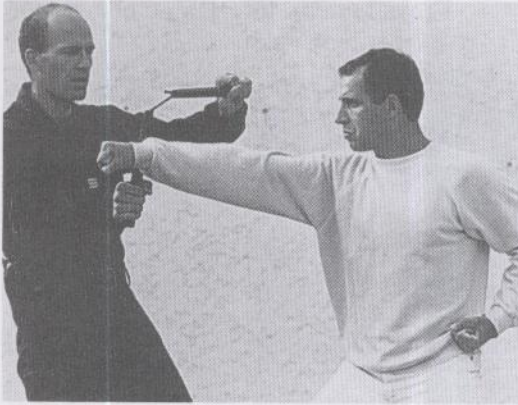


Figure 337.

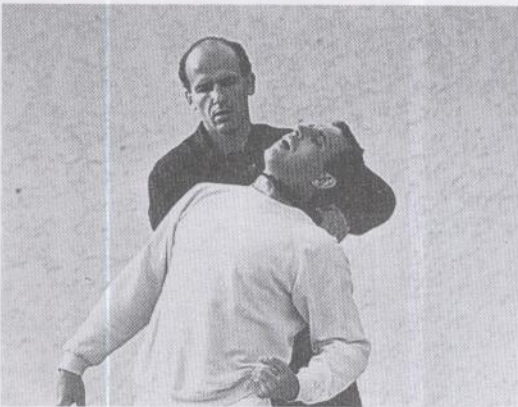


Figure 338.

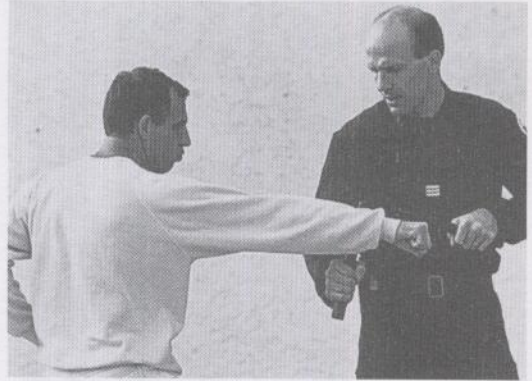


Figure 339.



Figure 340.

– Tai-Sabaki (tourner de corps) et blocage (figure 339).

– Enchaîner avec un coup droit au plexus (figure 340).

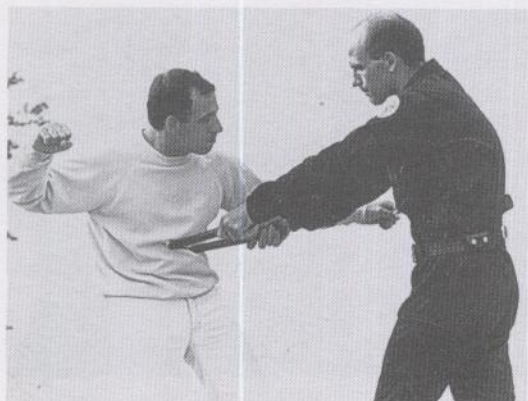


Figure 341.

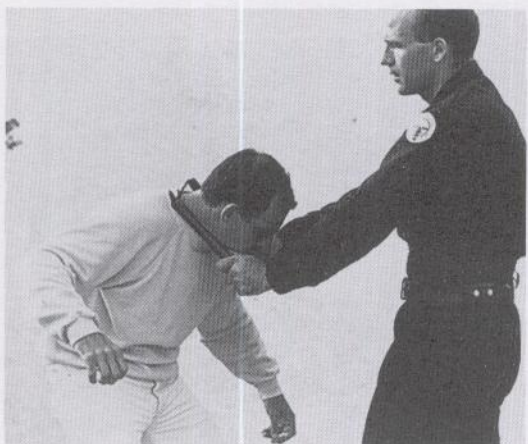


Figure 342.

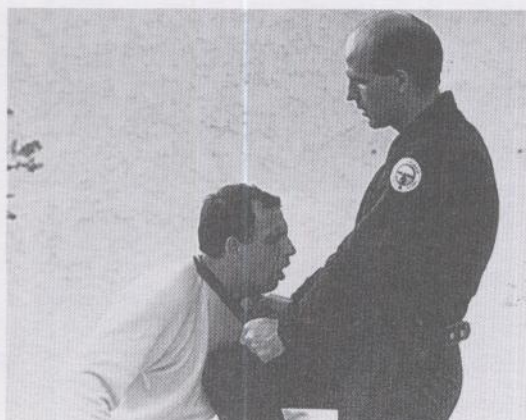


Figure 343.

6^e variante :

— Coup direct au plexus pour ébranler l'adversaire (figure 341).

— Enroulement autour du cou (figure 342).

— Etranglement contrôlé et coup de genou (figure 343).

7^e variante :

— Blocage avec Taï-Sabaki (tourner de corps)

— Enroulement, étranglement contrôlé et pression du genou dans le dos (figure 345).

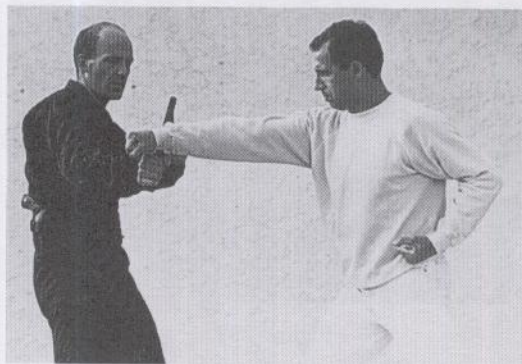


Figure 344.

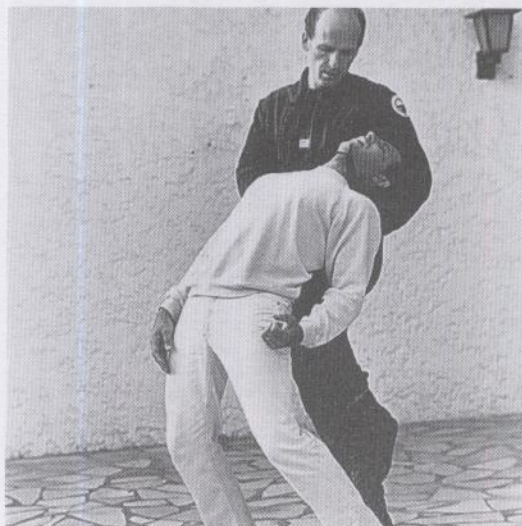


Figure 345.

8^e variante :

- Blocage haut (figure 346).
- Clé de bras (figure 347). Notez bien la position des mains.

9^e variante :

- Blocage haut (figure 348).
- Clé de bras (figure 349).

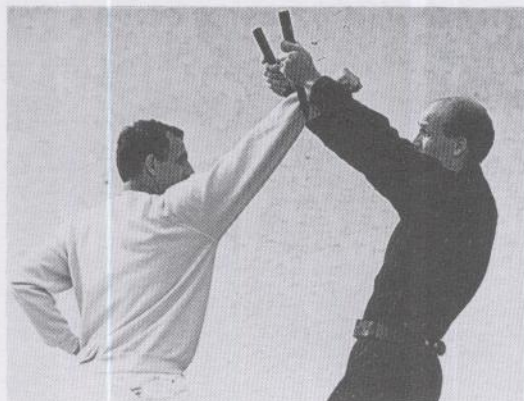


Figure 346.

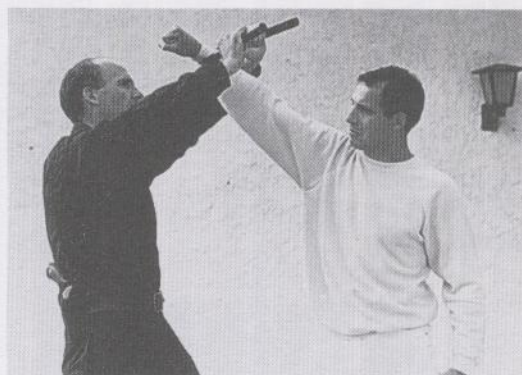


Figure 348.

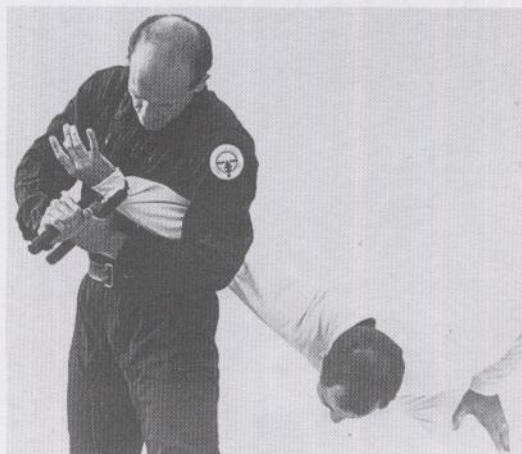


Figure 349.

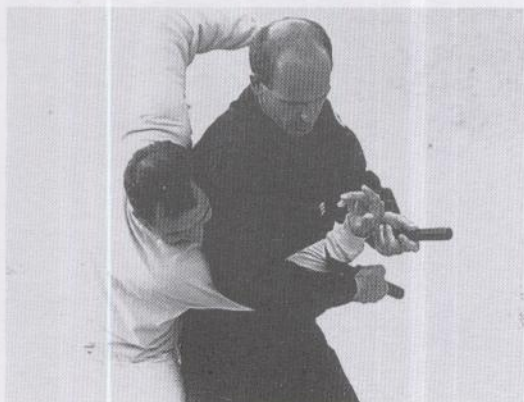


Figure 347.

10^e variante :

— Sur un coup de poing de bas en haut, léger retrait du buste en arrière pour éviter le coup (voir esquive en Boxe Tome 1, chapitre 3) et blocage du bras (figure 350).

— Clé de bras et projection (figure 351).



Figure 350.



Figure 351.

412. DÉFENSE CONTRE UN COUP DE PIED

1^{re} variante : contre un coup de pied direct.

— Dévier le coup après le Taï-Sabaki (tourner du corps) (figure 352).

— Coup de pied latéral à l'intérieur du genou de la jambe d'appui de l'adversaire (figure 353).

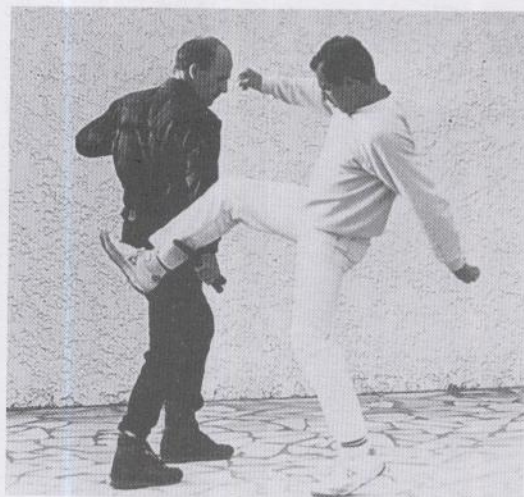


Figure 352.

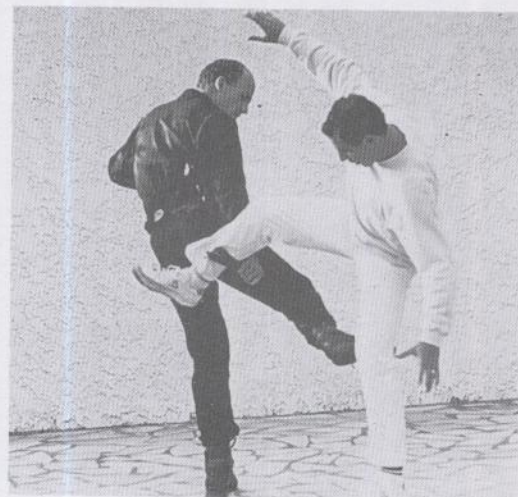


Figure 353.

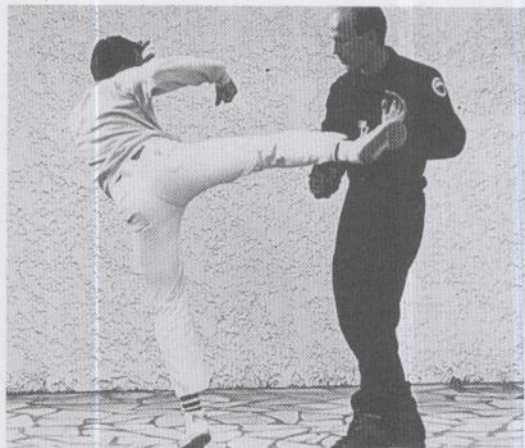


Figure 354.



Figure 355.

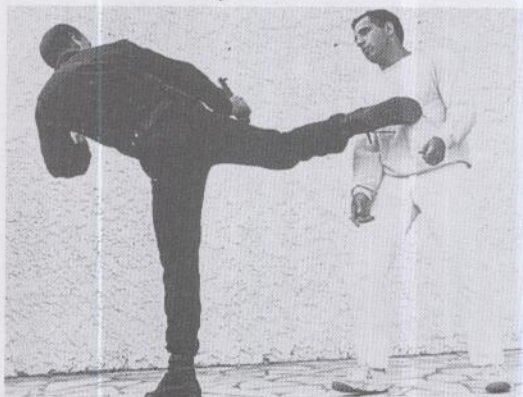


Figure 356.

2^e variante : contre un coup de pied latéral.

– Blocage (figure 354). (Voir Tome 1, chapitre 3.)

– Enchaînement en High-Kick (figure 355).

– Variante par coup de pied au plexus (figure 356).

3^e variante : contre un coup de pied latéral.

– Blocage au niveau du tibia (figure 357).

– Enchaînement par coup de pied aux parties génitales (figure 358).

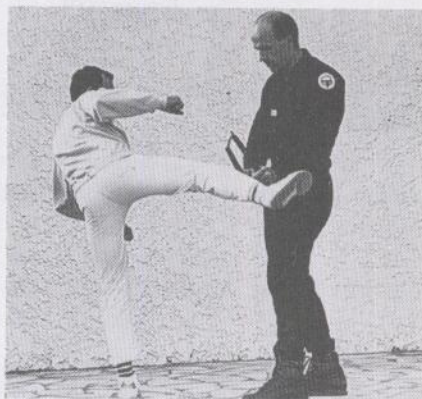


Figure 357.

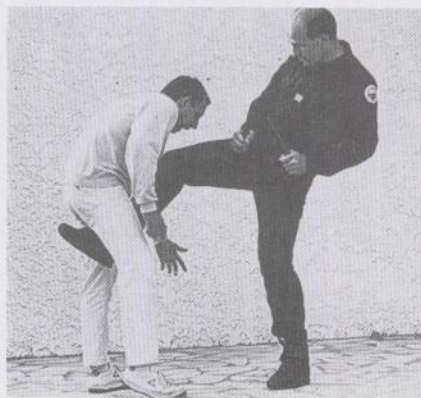


Figure 358.



Figure 359.

4^e variante : contre un coup de pied aux parties génitales.

— Esquive en Tai-Sabaki (tourner de corps) et coup sur la jambe (figure 359).

5^e variante : contre un coup de pied aux parties génitales.

— Blocage au niveau du tibia par le Nunchaku tenu à deux mains, branche l'une contre l'autre (figure 360).

— Si possible, maintenir sa jambe d'attaque et donner un atemi sur le cou (figure 361).



Figure 360.

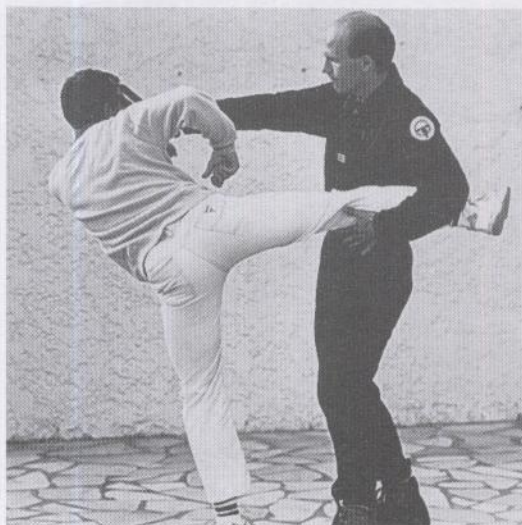


Figure 361.



Figure 362.



Figure 363.

6^e variante : contre un coup de pied aux parties génitales.

- Blocage par coup porté sur le tibia (figure 362).
- Enchaînement par coup aux parties génitales (figure 363).

413. DÉFENSE CONTRE UN ÉTRANGLEMENT

1^{re} variante :

- Par pression sur la gorge, Nunchaku tenu à deux mains (figure 364).
- Suivi éventuellement d'une clé (figures 365 et 366).



Figure 364.



Figure 365.



Figure 366.

2^e variante : contre un étranglement arrière.

- Par coup à l'œil (figure 367).
- Par coup sur les jambes (figure 368).

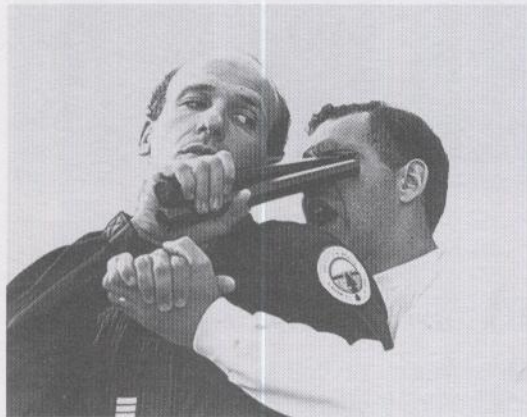


Figure 367.

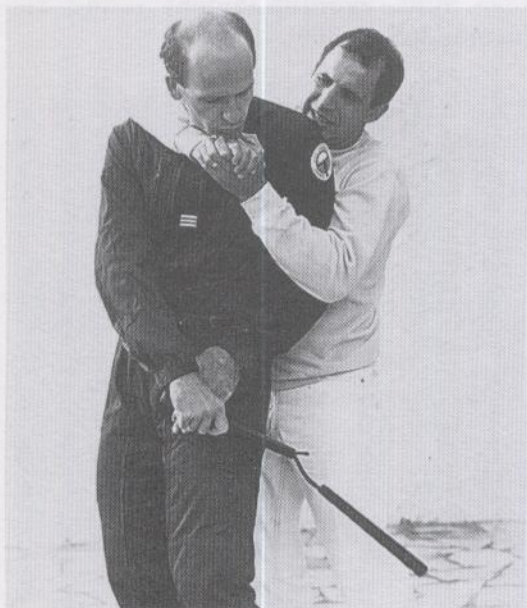


Figure 368.

414. DÉFENSE CONTRE LA SAISIE D'UN REVERS

- Clé au coude par pression des branches du Nunchaku (figures 369 et 370).
- Ou bien défense par coup aux jambes (figure 371).

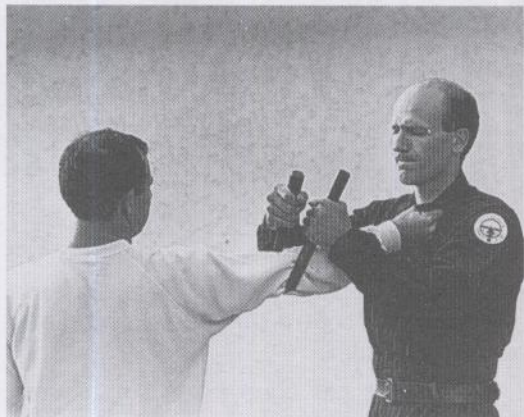


Figure 369.

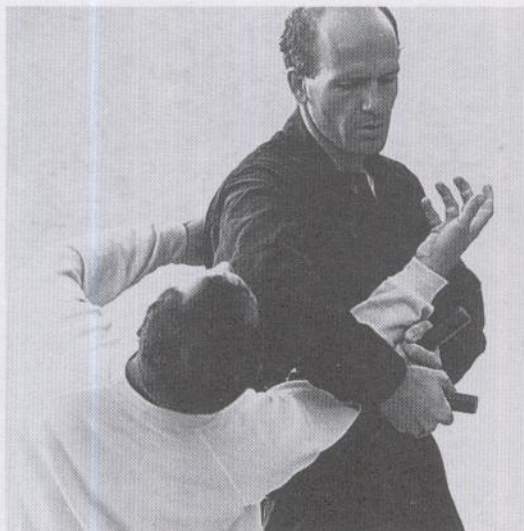


Figure 370.



Figure 371.

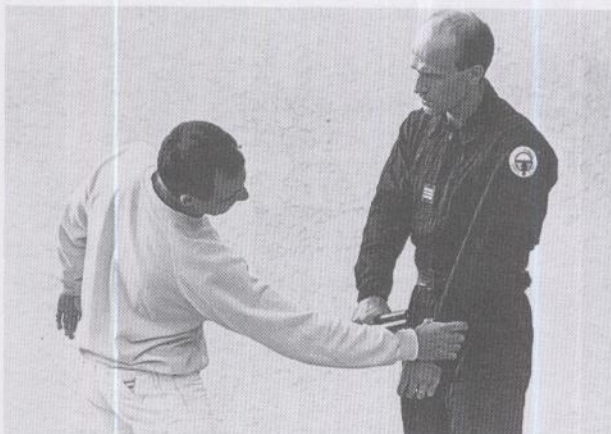


Figure 372.

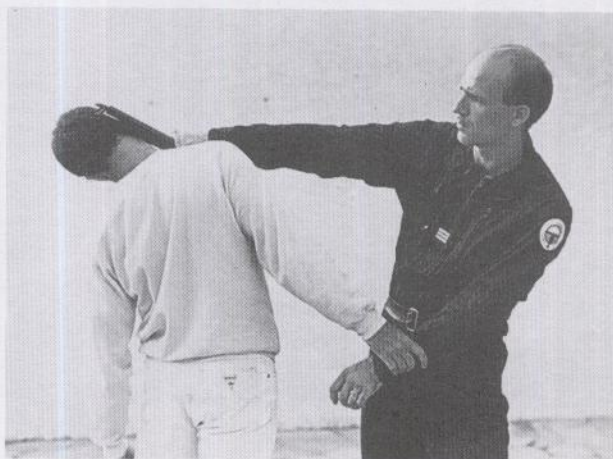


Figure 373.

415. DÉFENSE CONTRE LA SAISIE D'UN POIGNET

- Ouvrir la main saisie et armer le bras portant le Nunchaku (figure 372).
- Frapper l'arrête interne de l'avant-bras de l'adversaire (figure 372).
- ou bien
- Enchaîner par coup direct au cou (figure 373).



Figure 374.



Figure 375.

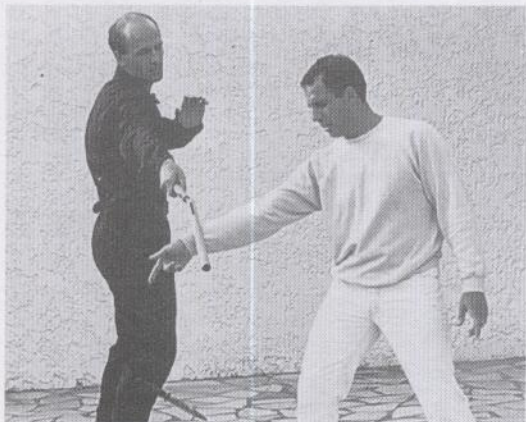


Figure 376.

42. La défense contre un adversaire armé

Il n'est pas très difficile pour le détenteur d'un Nunchaku de se protéger contre un adversaire armé d'une arme blanche classique (bâton court Jo, couteau, hachette, etc.).

En effet, le combattant dispose d'une arme extrêmement mobile, très rapide et dont les coups sont dévastateurs. Si vous désirez épargner la vie de votre agresseur, au lieu de frapper des points vitaux, il est préférable de frapper des masses musculaires importantes ou des régions non vitales (bras, jambe, main, pied).

421. DÉFENSE CONTRE UN COUP DE COUTEAU

1^{re} variante : contre un coup direct.

— Vous pouvez adopter plusieurs gardes dont les deux suivantes qui empêchent l'agresseur de savoir d'où vient le coup (figures 374 et 375).

— Esquive et coup sur le bras qui tient l'arme (figure 376).



Figure 377.

2^e variante : contre un coup direct

— Départ en garde à deux mains de face (figure 377 — il s'agit ici d'une forme des gardes basses présentées en début de chapitre).

— Esquive en passant en garde à l'épaule (figure 378).

— Frapper le dos ou le côté de l'agresseur (figure 379).



Figure 378.



Figure 379.

3^e variante : coup venant d'en haut (genre Shomen).

– Dévier le coup d'un côté (figure 380).

– Enchaîner par un coup au plexus (figure 381).



Figure 380.

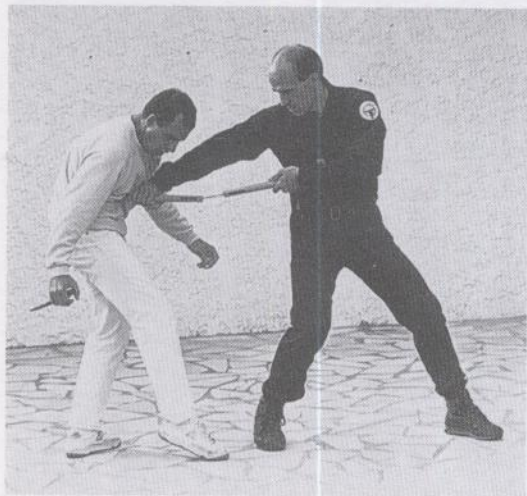


Figure 381.

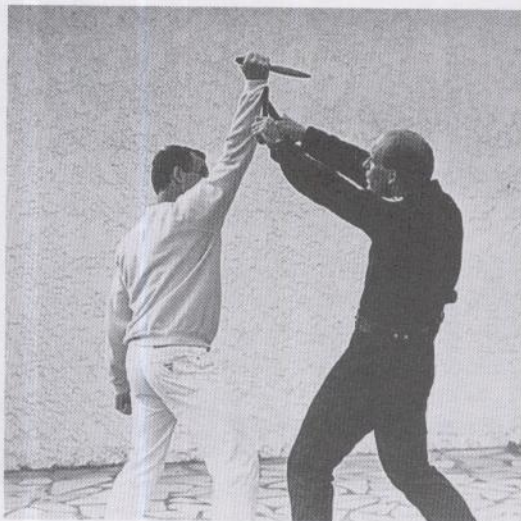


Figure 382.



Figure 383.

ou bien

– Blocage à deux mains de face (figure 382).

– Déplacement sur le côté ou sur l'arrière.

– Frappe dans le dos (figure 383).

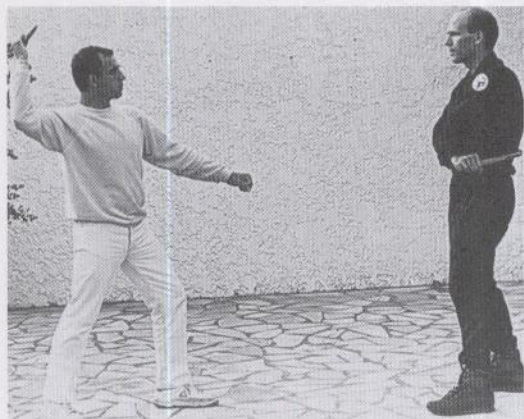


Figure 384.

4^e variante :

— Observer la garde à la ceinture à deux mains qui permet de frapper à droite ou à gauche (figure 384).

— Frapper au corps, à distance, au moment où l'adversaire arme son coup (figure 385).



Figure 385.

422. DÉFENSE CONTRE
UN COUP DE BATON LONG
(TYPE BÔ)

Nous n'expliquerons pas la défense contre un bâton court car elle est très facile en raison de la longueur et de la mobilité du Nunchaku. (Voir Tome 3, chapitre 1.)

1^{re} variante :

— Contre un coup du haut vers le bas, esquive suivie d'un coup (figures 386 et 387).



Figure 386.



Figure 387.

2^e variante :

— Blocage de face à deux mains et coup du haut vers le bas au visage (figures 388 et 389).

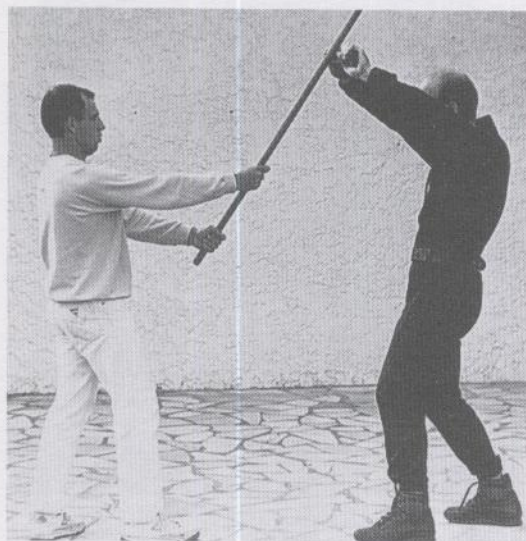


Figure 388.



Figure 389.



Figure 390.



Figure 391.

3^e variante :

— Esquive en Tai-Sabaki et coup aux yeux (figure 390 et 391).

4^e variante :

- Blocage haut (figure 392).
- Balayage (figure 393).
- Coup au sol.

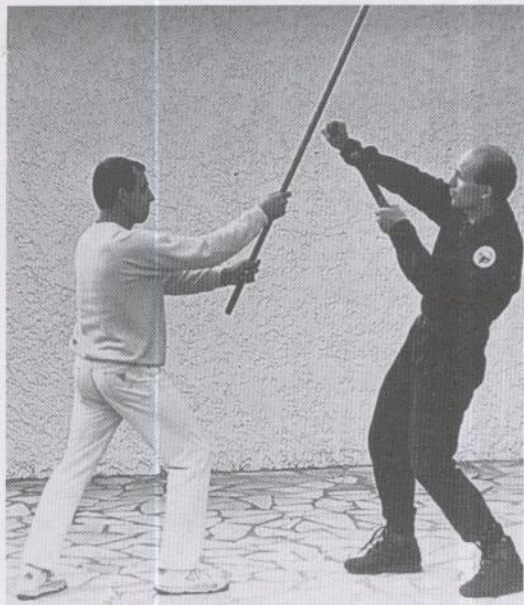


Figure 392.



Figure 393.



Figure 394.



Figure 395.

5^e variante :

- Blocage d'un coup latéral avec retrait du corps (figure 394).
- Coup à la gorge (figure 395).



Figure 396.



Figure 397.

6^e variante :

- Blocage latéral (figure 396).
- Tai-Sabaki (tourner du corps) (figure 397).
- Coup aux yeux (figure 398).

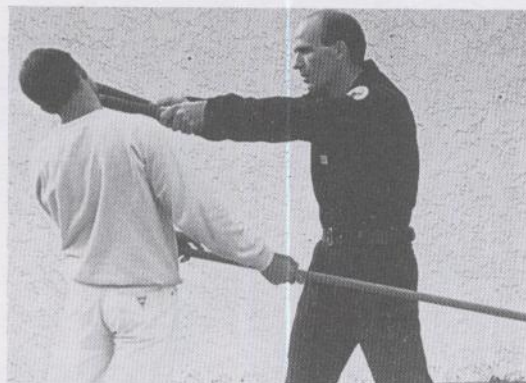


Figure 398.

7^e variante :

- Frapper au moment de l'armer du bras avec anticipation sur le mouvement de l'adversaire (figure 399).



Figure 399.



Figure 400.

423. DÉFENSE CONTRE UN COUP DE HACHE

1^{re} variante :

— Coup venant de haut en bas, partir de la garde à l'épaule et donner un coup dans le dos de l'adversaire (figures 400 et 401).

2^e variante :

— Départ en garde de face à deux mains (figure 402).

— Esquiver et donner un coup dans le dos (figure 403).



Figure 401.

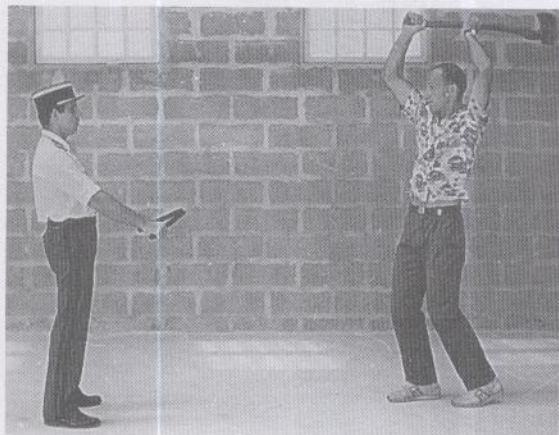


Figure 402.

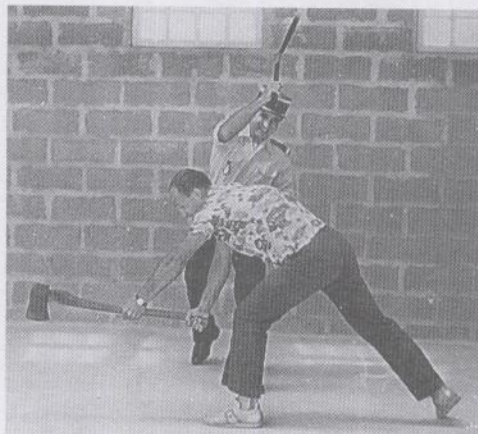


Figure 403.

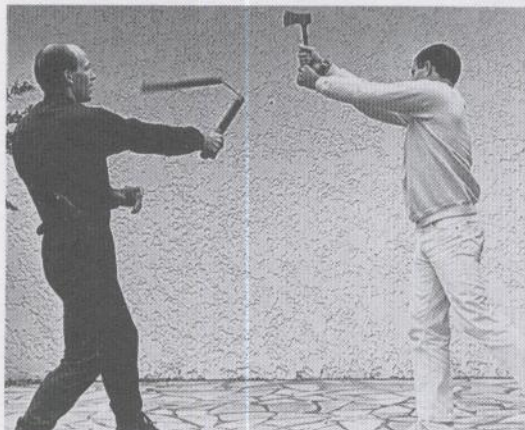


Figure 404.



Figure 405.

3^e variante :

— Départ en garde à l'épaule, frapper en anticipation sur le bras armé (figures 404 à 407).



Figure 406.



Figure 407.

4^e variante :

— Frappe en anticipation au corps (figure 408).

43. La défense contre plusieurs adversaires armés ou non

Les techniques que nous venons de vous présenter sont applicables contre plusieurs adversaires.

Dans de telles circonstances, neutraliser les adversaires en allant du plus près vers le plus éloigné.

Ce type d'entraînement peut être effectué avec un Nunchaku en mousse.

Dans tous ces cas de défense, soyez le plus mobile possible ; l'enseignement du Nunchaku doit être réalisé conjointement à celui des déplacements et postures déjà étudiés (voir Tome 1, chapitre 2).

V. LES TECHNIQUES DE CONTROLE AVEC LE NUNCHAKU

51. Faire sortir un malfaiteur d'un véhicule

— Par étranglement contrôlé, le Nunchaku étant tenu à deux mains (figure 409).



Figure 408.



Figure 409.

52. Faire franchir une porte à un malfaiteur récalcitrant

- Effectuer un étranglement contrôlé (figure 410).
- Déséquilibrer vers l'arrière (figure 411).
- Le retourner et le faire pénétrer à l'intérieur (figure 412).

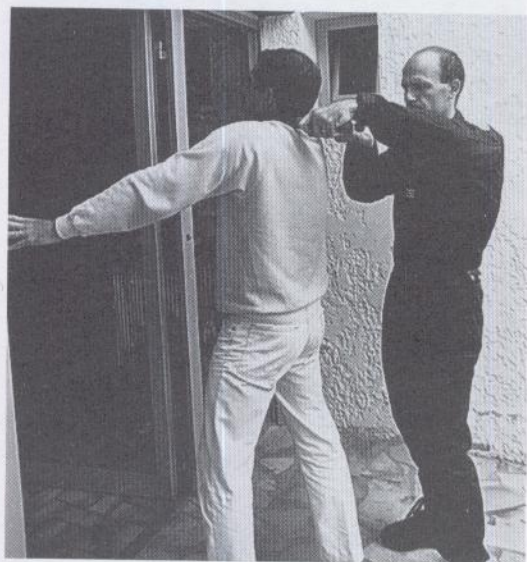


Figure 410.



Figure 411.

Variante pour le faire franchir une porte :

- Arriver par derrière l'individu (figure 413).
- Saisir son bras avec le Nunchaku (figure 414).
- Effectuer une clé et un « écrasement » de l'avant-bras avec le Nunchaku.

53. Lever un malfaiteur récalcitrant

1^{re} variante :

- Par pression sur la gorge (figure 415).

2^e variante :

- Maintenir son bras droit et glisser le Nunchaku à l'intérieur.
- Effectuer une pression sur l'arête interne de son bras en remontant (figure 416).

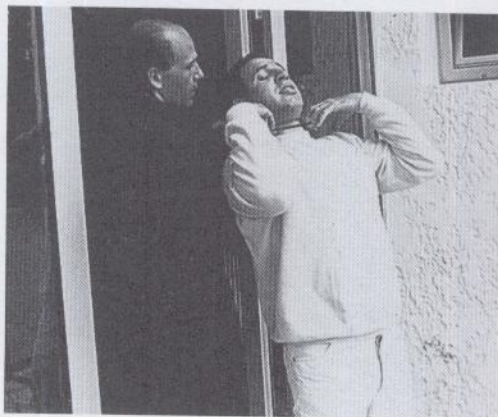


Figure 412.

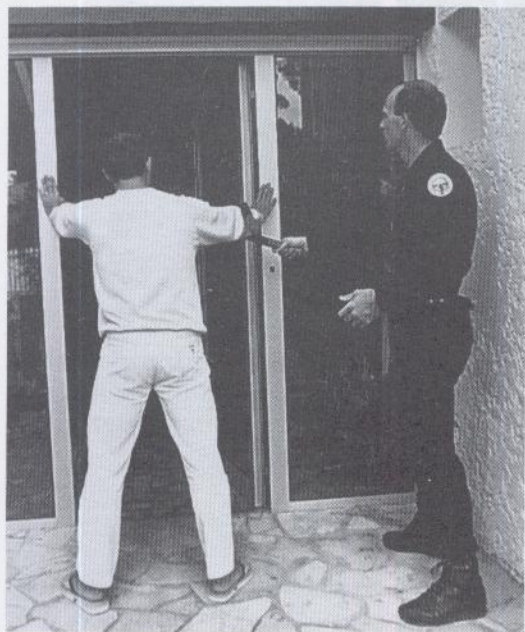


Figure 413.

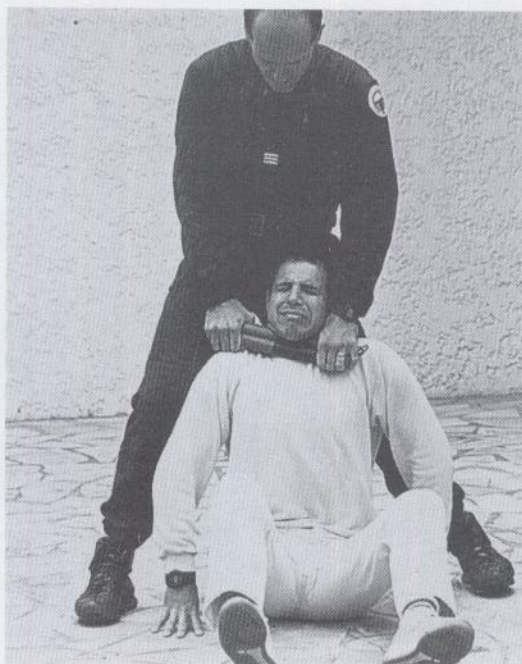


Figure 415.



Figure 414.



Figure 416.

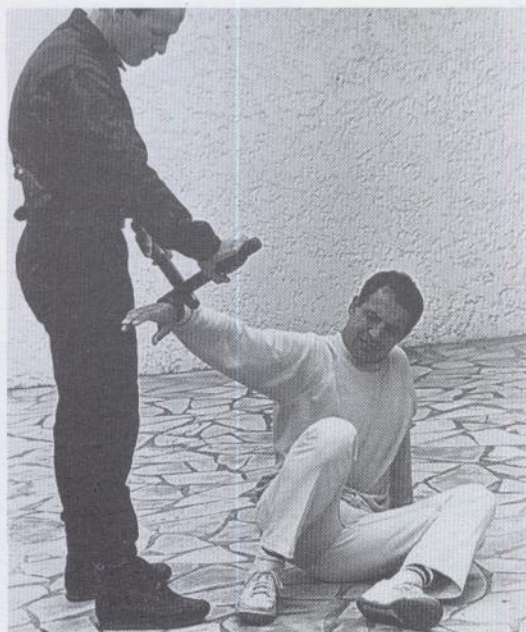


Figure 417.

3^e variante :

- S'approcher du malfaiteur qui a le bras levé (figure 417).
- Saisir son bras et l'enrouler avec le Nunchaku (figure 418).
- Exercer une pression (figure 419).

4^e variante :

- Après avoir saisi son bras, effectuer une clé dans le dos et venir l'amener au sol (figure 420) pour l'immobiliser.



Figure 418.

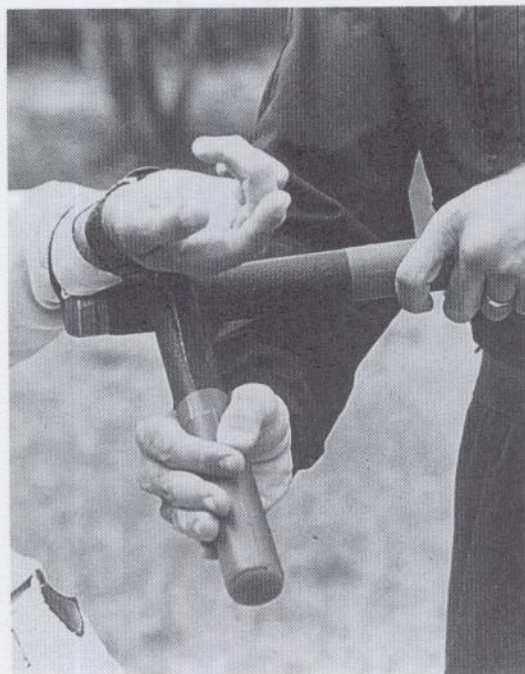


Figure 419.

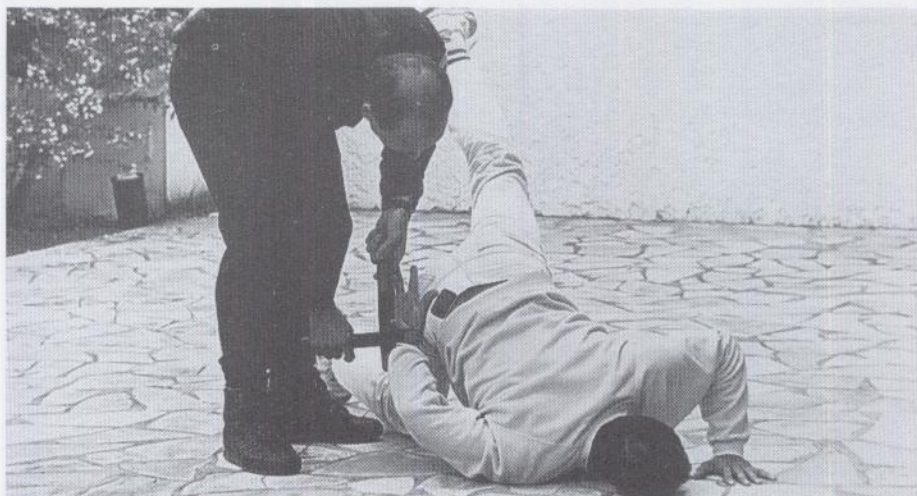


Figure 420.

54. Conduite d'un prisonnier debout

1^{re} variante :

- Saisir le bras de l'adversaire (figure 421).
- Glisser le Nunchaku entre le bras de l'adversaire et le vôtre (figure 422).
- Effectuer une pression sur l'intérieur de son avant-bras.



Figure 421.



Figure 422.



Figure 423.



Figure 424.

2^e variante :

— Par écrasement de l'avant-bras, le Nunchaku étant tenu à deux mains (figure 423)

ou bien d'une main (figure 424)

ou bien encore saisir les deux mains de l'adversaire avec le Nunchaku et exercer une pression pour l'emprisonner (figure 425).

3^e variante :

— Par écrasement du cou (figure 426).

Principe de la « pince », d'une seule main l'individu est complètement neutralisé.

Autre type « d'écrasement » :

— A deux mains avant et arrière (figure 427).

— A deux mains arrière (figure 428).



Figure 425.

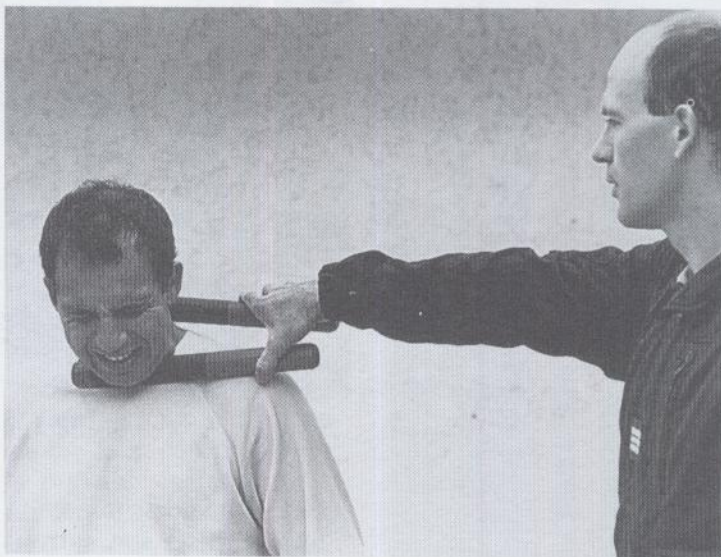


Figure 426.

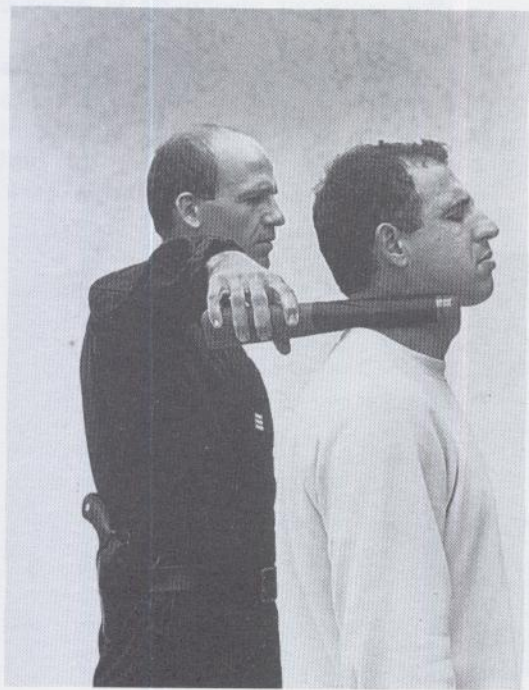


Figure 427.

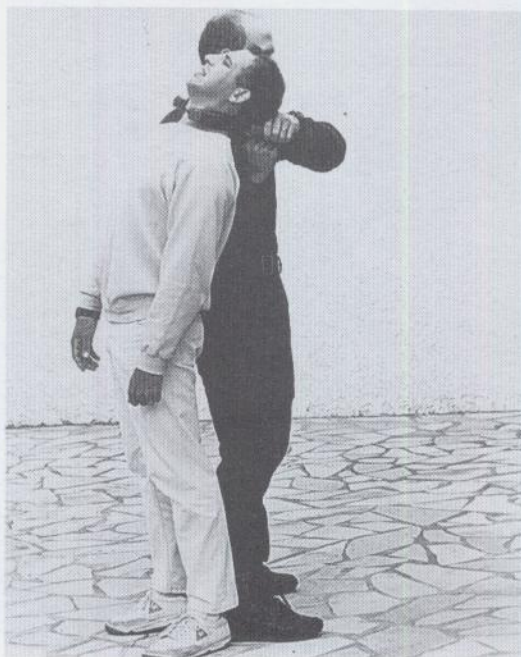


Figure 428.

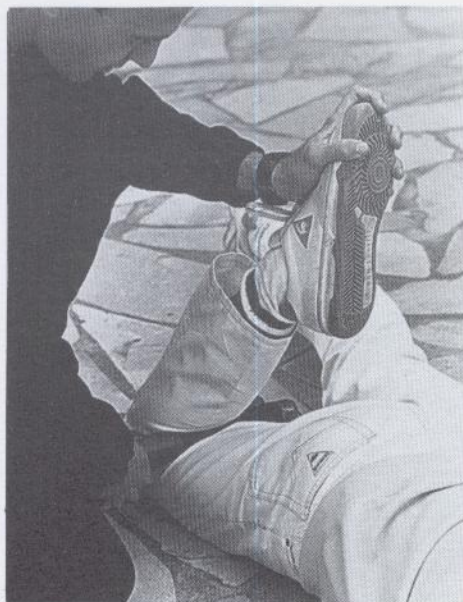


Figure 429.

55. Immobilisation d'un malfaiteur au sol

1^{re} variante :

— Comme avec un bâton, placer les deux branches du Nunchaku côte à côte dans le creux poplité du genou de l'adversaire (figure 429).



Figure 431.



Figure 430.

— Croiser son autre jambe sur la première (figure 430).

2^e variante :

— Par pince au niveau de la cheville (figure 431).

Il ne s'agit que de quelques exemples choisis parmi l'éventail des possibilités qu'offrent les techniques vues auparavant y compris celles du bâton et du fusil (Tome 3, chapitre 7 — Le Bâton et le Fusil).

56. La conduite d'un malfaiteur dangereux ayant des menottes

1^{re} variante : menottes devant le corps.

— Introduire le Nunchaku entre ses deux bras (figure 432).

— Effectuer une rotation à l'intérieur avec le Nunchaku (figure 433).

— Tourner le Nunchaku jusqu'à ce que les deux bras soient l'un contre l'autre sous l'effet de la pression exercée sur la chaîne des menottes. Pour le déplacer, tenir le Nunchaku de la main gauche, contrôler sa nuque de la main droite et marcher à côté de lui pour éviter les coups de pied. Vous pouvez également vous reporter au Tome 2, chapitre 5, qui précise ce genre de mission.



Figure 432.

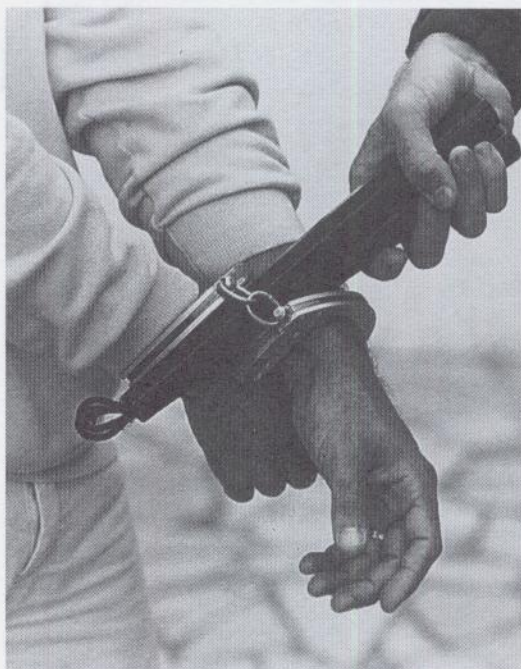


Figure 433.



Figure 434.

2^e variante :

- Il s'agit du même principe mais au lieu de placer le Nunchaku par le haut, placez-le par le bas, entre les deux bras du malfaiteur (figure 434).
- Resserrer les deux bras (figure 435)
- Guider selon les mêmes principes.

3^e variante : menottes dans le dos.

- Placer le Nunchaku entre les deux bras du malfaiteur (figure 436).
- Effectuer une rotation pour immobiliser les deux bras.
- Conduire le malfaiteur en tenant le Nunchaku et en marchant à côté de lui. Vous pouvez vous reporter à ce sujet au Tome 2, chapitre 5.

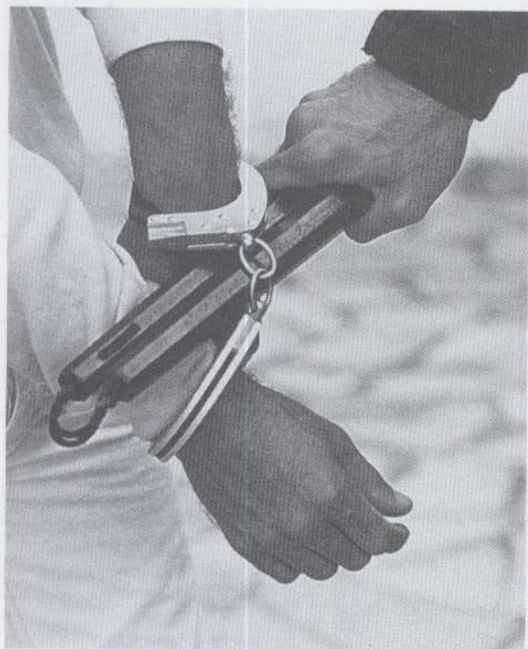


Figure 435.

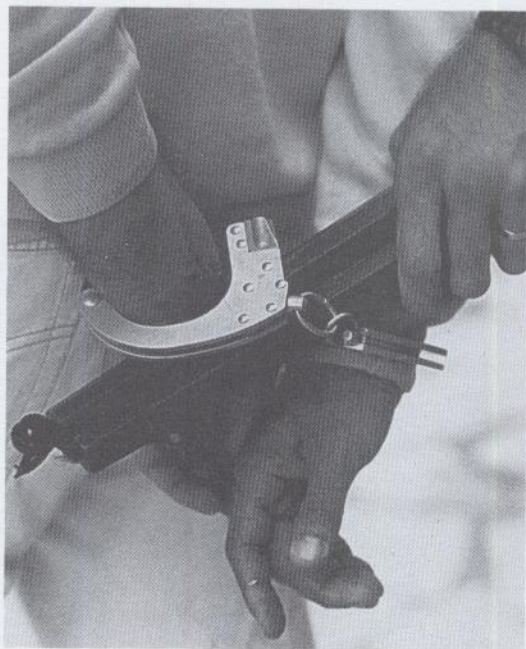


Figure 436.

Voici démontrées les principales techniques de Nunchaku ; c'est une arme dangereuse dont il faut user avec discernement.

Maniée avec précaution, elle permet de traiter la plupart des situations de combat, que l'adversaire soit mains nues ou détienne une arme blanche.

C'est un auxiliaire précieux dont l'emploi se situe entre le travail à main nue et l'arme à feu. Son utilisation recule d'autant l'emploi abusif de cette dernière. En effet, les agressions sont si variées de nos jours que les moyens de lutte doivent s'adapter pour apporter une riposte appropriée.

Les Forces de l'Ordre de nombreux pays utilisent avec profit un Nunchaku dont les branches mesurent entre 25 et 35 centimètres et de couleur noire comme vous pouvez l'observer au centre de la figure 288 bis de ce chapitre.

Placé dans un étui à la ceinture, c'est un moyen très efficace d'assurer sa propre sécurité, même contre plusieurs agresseurs.

Tous les schémas tactiques et d'entraînement sont envisageables :

— Travail à plusieurs Nunchaku contre un forcené détenant une arme blanche.

— Panachage des moyens : Nunchaku, bâton articulé, bâton long, « fourche », etc. (se reporter au Tome 3, Interventions et arrestation).

— De plus, les techniques développées dans ce chapitre peuvent être adaptées rapidement au travail avec le bâton tenu par sa lanière. (Bâton articulé.)

— Entraînement sur des parcours spécifiques, mixtes ou de synthèse (voir Tomes 1 et 2).

Cette base de travail vous permet ainsi de vous reporter aux techniques présentées dans les tomes 1, 2 et 3 et d'adapter l'utilisation du Nunchaku à d'autres situations ; ce qui vous assure d'un éventail très large de techniques de défense.

Sachez que certains combattants utilisent deux Nunchaku à la fois ; vous pouvez vous y entraîner à l'occasion.

Nous vous donnons maintenant le 1^{er} Kata « Mijuo » qui constitue un très sérieux travail de base à réaliser au ralenti puis à vitesse réelle. Il a été codifié par les auteurs.

PREMIER KATA

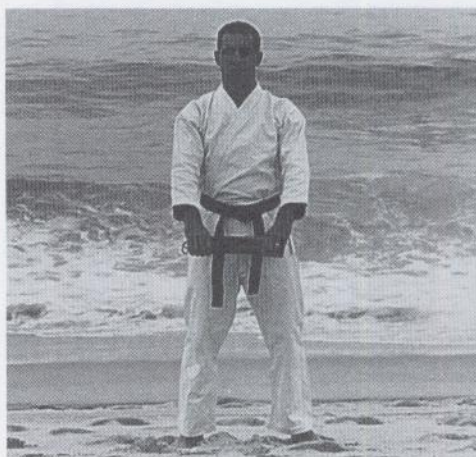
« MIJYO »

(KATA EN 56 POSITIONS)

FACE AU NORD (1) (voir schémas joints)

1) *Garde.* Nunchaku à l'horizontale, tenu bois contre bois dans les mains ; cordon côté main droite.

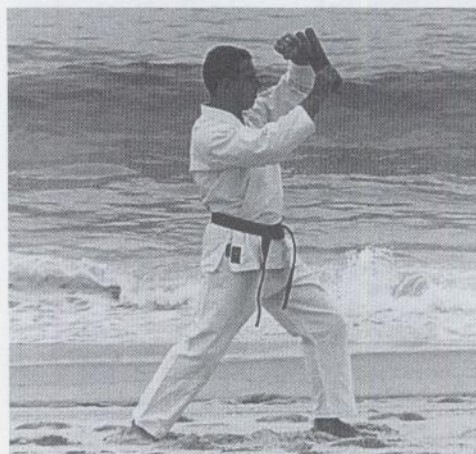
1

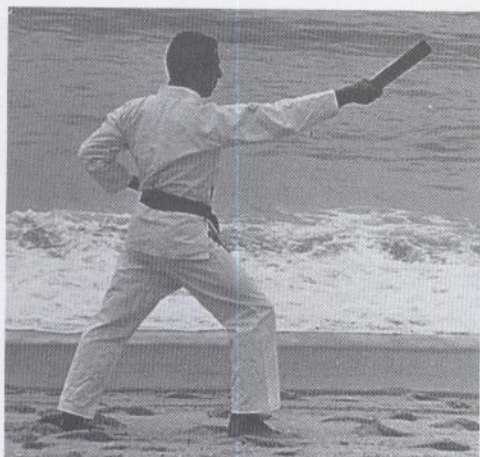


FACE A L'OUEST (2 à 5)

2) Déplacement du pied gauche pour pivoter face à l'Ouest. *Position Jodan Barai* avec bras gauche ; Nunchaku appuyé contre l'extérieur de l'avant-bras. Cordon main droite côté nombril du pratiquant.

2





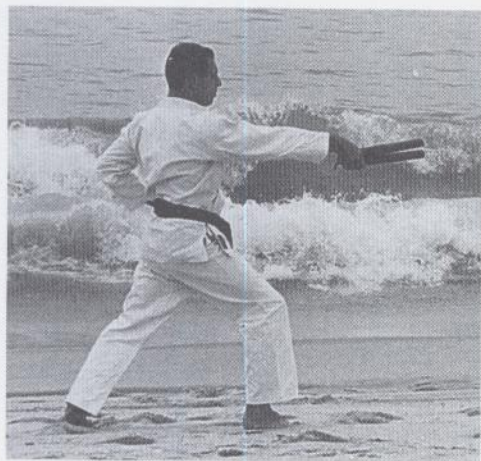
3

3) *Frappe avec Nunchaku.* Toujours tenu bois contre bois au niveau de la tempe gauche de l'adversaire. Main gauche en garde tsuki au niveau de la ceinture (frappe extérieure).



4

4) *Frappe de l'intérieur.* Toujours avec le Nunchaku tenu main droite au niveau des côtes flottantes tout en avançant la jambe gauche.

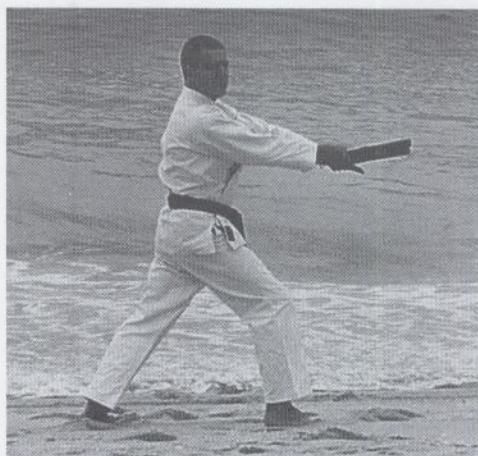


5

5) *Frappe de pointe.* Avec le Nunchaku au niveau du plexus solaire de l'adversaire tout en avançant la jambe droite.

Statique : Ramener le Nunchaku vers soi en pivotant le poignet dans le sens des aiguilles d'une montre ; avec la main droite, saisir le manche au Sud en le prenant par-dessus, doigts vers le Nord puis une fois saisi, écarter le bras au Sud pour l'amener en perpendiculaire au manche toujours pointé vers l'Ouest.

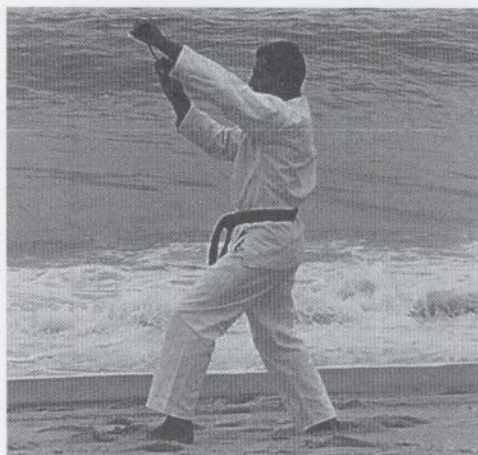
5bis



FACE A L'EST (6 à 11)

6) *Pivoter. Jodan Barai*. Passer la jambe arrière gauche du Sud vers le Nord puis pivoter sur vos hanches afin de vous retrouver face à l'Est, tout en réalisant un blocage en Jodan Barai, manche du Nunchaku tenu par la main gauche perpendiculaire à l'axe Ouest-Est, (Nunchaku tenu en extrémité de hanche). La main droite tient le Nunchaku au plus près de la cordelette, pointe du manche vers soi, parallèle à l'avant-bras droit, au-dessus du creux du coude.

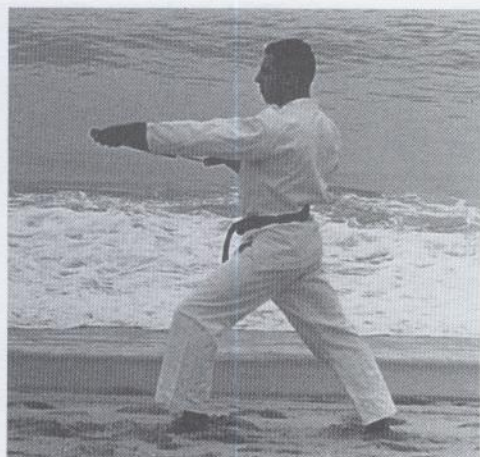
6



7) *Frappe de l'extérieur* avec manche Nunchaku, main droite au niveau de la tempe de l'adversaire tout en avançant la jambe droite. Le manche tenu par la main gauche recule vers soi et vient se placer presque dans l'axe du manche qui frappe, mais légèrement décalé vers l'extérieur gauche, coude du bras gauche contre les côtes flottantes.

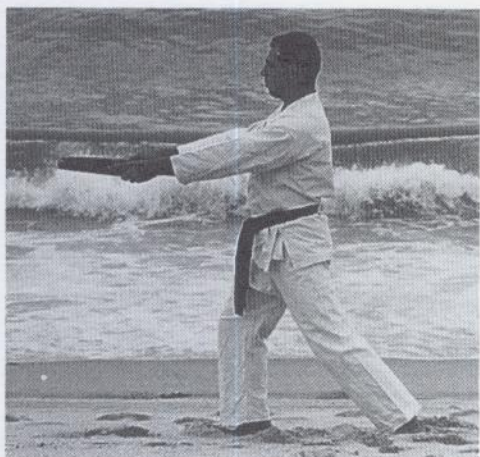
7





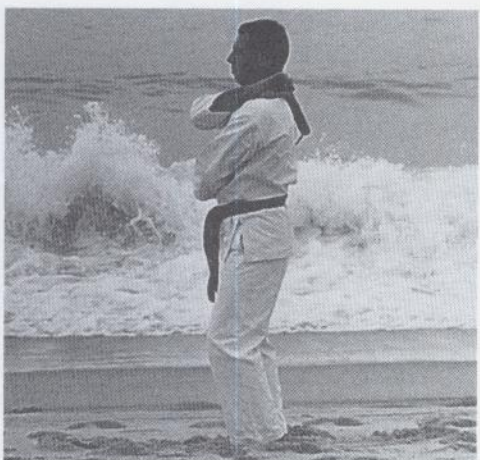
8

8) *Frappe de pointe (Tsuki) avec le bras gauche.* Dès que l'on commence le déplacement vers l'avant de la jambe gauche, tirer légèrement et progressivement sur la branche tenue par la main gauche afin de pouvoir procéder au changement de tenue de celle-ci pour frapper en tsuki ; ainsi, à mi-déplacement de jambe, faire passer le manche du Nunchaku tenu par la main gauche entre le pouce et les autres doigts. Le pouce et l'index qui entouraient la branche du Nunchaku côté cordon se retrouvent alors en sens inverse, ce qui permet de venir saisir le Nunchaku par-dessus en vue de frapper en coup de pointe au sternum lors de la fin du déplacement de la jambe gauche.



9

9) *Coup de pointe avec les deux branches du Nunchaku côté cordon.* Reculer la main droite vers le bout du manche opposé au cordon, afin de ressaisir la branche du Nunchaku par le dessus, tout en avançant la jambe, tenue par la main gauche vers soi, pointe côté cordon en avant. Finir le déplacement avant de la jambe droite en portant un coup de pointe avec les deux côtés où est le cordon.



10

10) *Revenir en garde à l'épaule droite.* Tout en ramenant le pied droit à hauteur du pied gauche, revenir en garde à l'épaule droite, main gauche en-dessous de l'aisselle droite.

11) *Passage en garde arrière au niveau de la ceinture.* Envoyer le Nunchaku de façon circulaire à l'horizontale vers le Nord tout en avançant le pied gauche et récupérer la branche du Nunchaku derrière le dos avec la main droite.

(*Garde arrière ceinture;* Les mains saisissent le Nunchaku par-dessus, le côté des tranchants de la main vers l'adversaire).

11



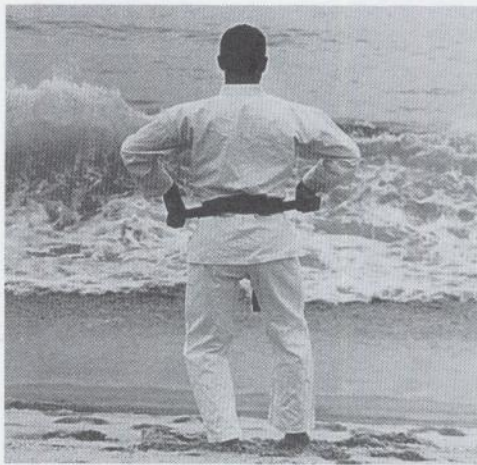
FACE AU SUD (12 à 19).

12) *Pivoter.* Dans cette même garde, pivoter d'un quart vers la droite de façon à regarder vers le Sud. Le regard précède le tourner de corps.

Puis en statique :

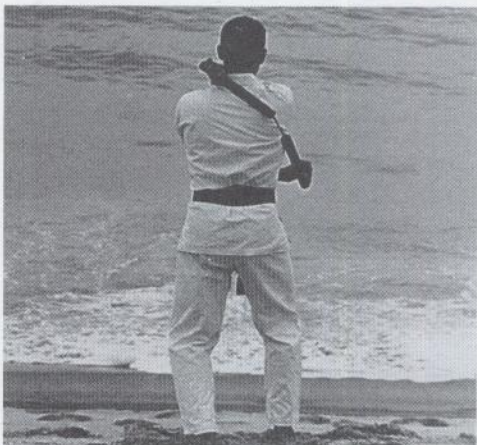
Garde croisée arrière à l'épaule droite, tenu par la main droite, le Nunchaku remonte par devant soi, passe au-dessus de l'épaule gauche et est récupéré sous l'aisselle droite par la main gauche, avant-bras gauche devant l'abdomen.

12



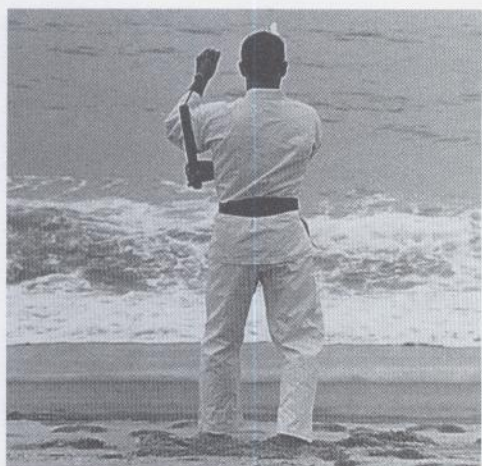
13) *Garde à l'épaule gauche.* Tout en avançant la jambe gauche, venir se placer en garde à l'épaule gauche, main droite passant devant l'abdomen et se plaçant devant la branche verticale du Nunchaku.

13

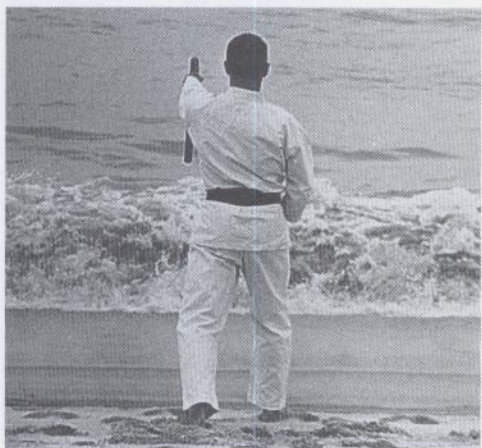




13bis



14

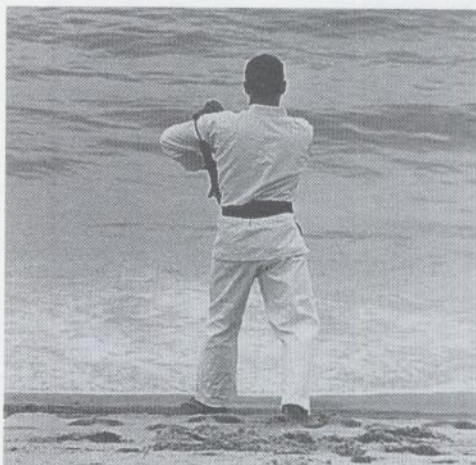


15

14, 15 & 16) 1^{er} maniement en rotation, dynamique :

14 et 15. Frapper en pointe avec la main gauche tout en avançant le pied droit rotation du Nunchaku côté gauche.

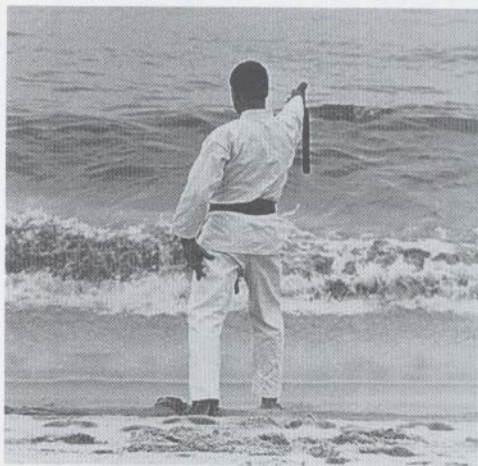
16. Récupération de fin du premier manquement tout en avançant le pied gauche.



16

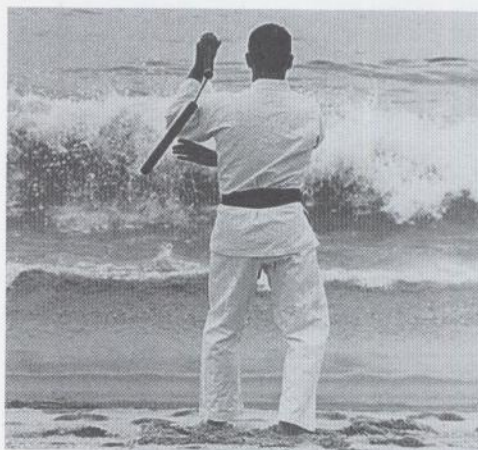
17 & 18) 2^e manquement avec rotation, dynamique.

17. Frapper en pointe avec la main droite (à partir de la position finale du premier manquement) tout en avançant le pied droit. Rotation du Nunchaku côté droit.

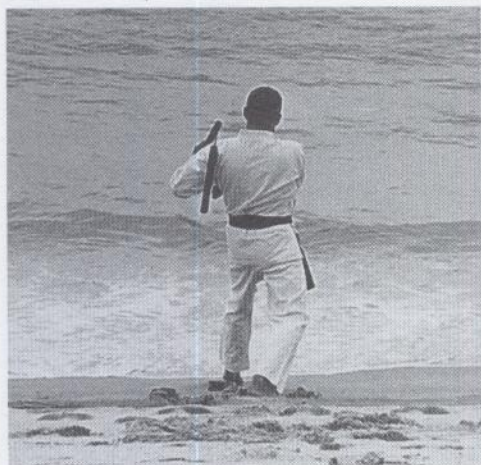


17

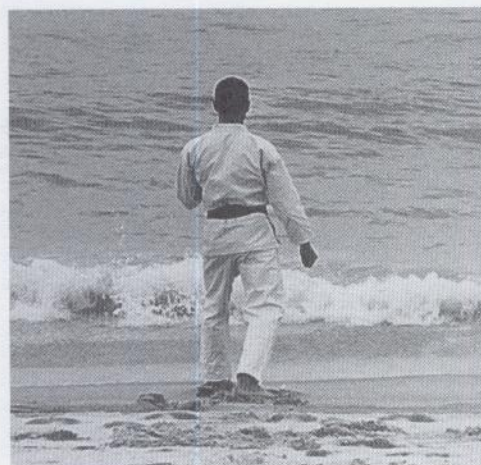
18. Récupération de fin du deuxième manquement tout en avançant le pied gauche. Fin de mouvement ; garde à l'épaule gauche.



18

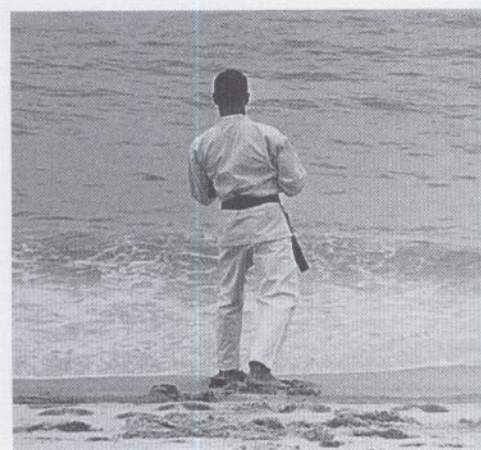


18bis



19

19) *Attaque de pointe* (2^e attaque Pascal Verhille : les bases fondamentales du Nunchaku de combat — Armapro 1984). A partir de la garde à l'épaule gauche, faire un pas chassé court, vers l'avant avec le pied gauche, puis le pied droit au moment où l'attaque en pointe est portée au niveau du plexus de l'adversaire. Puis revenir en garde sous l'aisselle gauche.



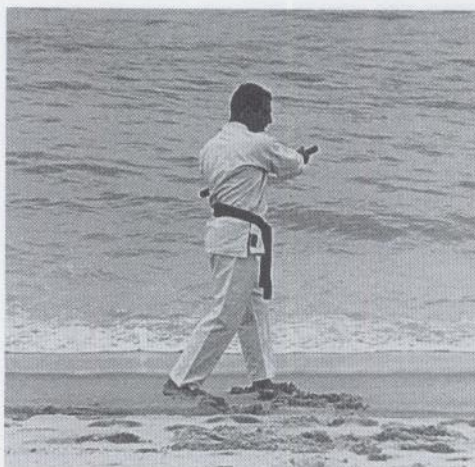
19bis

19bis) *Changement de prise de la branche avant du Nunchaku* (statique). La main gauche lâche prise au moment où la main droite vient saisir le Nunchaku sur la branche avant, paume sous celle-ci, pouce et index vers l'avant (Sud).

FACE AU NORD (20 à 29)

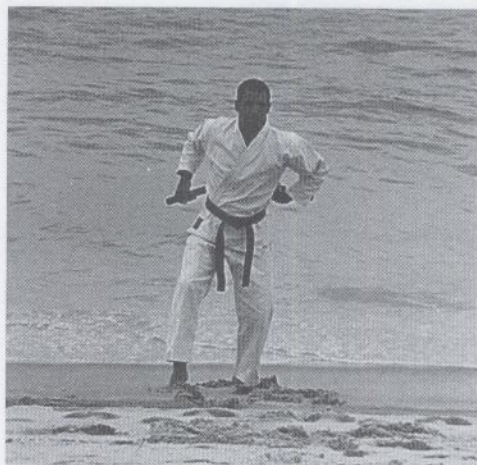
20) *Préparation du demi-tour.* Tout en conservant l'appui sur le pied gauche avant, venir placer le pied droit en diagonale arrière de la cuisse gauche (direction Nord-Est par rapport au pied gauche).

20



21) *Exécution du demi-tour.* Une fois l'appui réalisé sur le pied droit, exécuter une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, les hanches entraînant le reste du corps. Tout en faisant demi-tour, réaliser un balayage avant horizontal avec le Nunchaku tenu par la main droite ; la main gauche récupère la branche libre du Nunchaku sur le côté gauche des hanches. On se trouve alors en garde arrière aux hanches, ouverte (Main droite : pouce et index vers l'avant ; main gauche : pouce et index vers l'arrière).

21

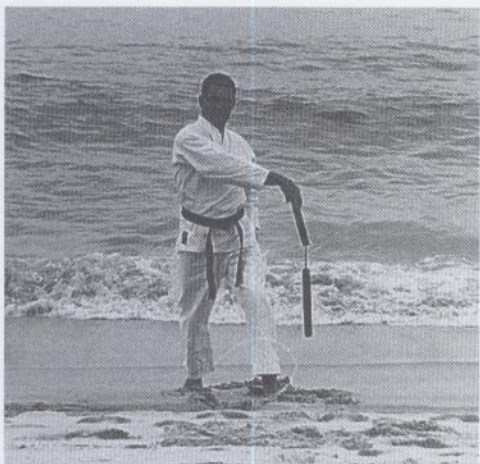


21bis



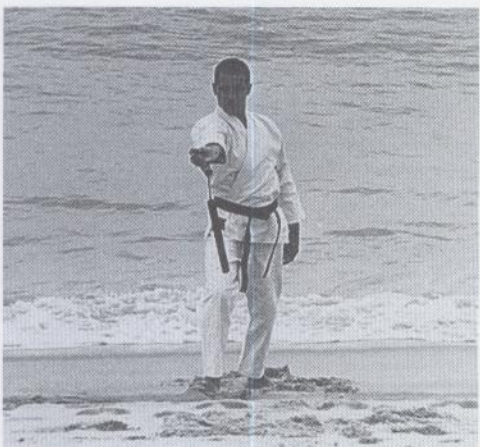


21^{ter}



22

22) *Balayage avant de droite à gauche.* Tout en avançant le pied gauche, effectuer un balayage avant horizontal avec le Nunchaku tenu par la main droite. Effacer légèrement l'épaule gauche pour favoriser le balayage circulaire qui va suivre. La main gauche vient légèrement en arrière des hanches.



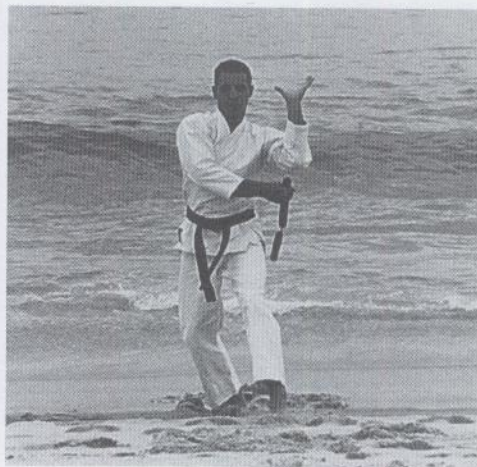
23

23) *Balayage circulaire de haut en bas avec la main droite.* (1^{re} partie) : Dans le sens des aiguilles d'une montre ; tout en avançant le pied droit, réaliser un balayage circulaire de haut-en-bas, devant soi. La paume de la main droite est principalement vers le haut.

24) *Balayage circulaire de haut en bas avec la main droite (2^e partie)*. Avancer le pied gauche tout en continuant le balayage circulaire afin de revenir de sa droite vers sa gauche. La paume de la main droite est alors dirigée vers le bas et cette main passe devant l'épaule gauche (la main gauche tient le manche horizontal du Nunchaku et la main droite tient l'autre sous l'aisselle).

(**Important** : 22 à 24 doivent se réaliser sans arrêt du balayage circulaire).

24



25 & 26) *3^e maniement avec rotation, dynamique.*

25. Tout en avançant le pied droit, venir frapper un coup de pointe avec la main gauche au niveau du plexus de l'adversaire.

Rotation du Nunchaku.

25



26. Puis, en avançant le pied gauche, exécuter le passage arrière du Nunchaku pour le récupérer avec la main droite par-dessus l'épaule droite.

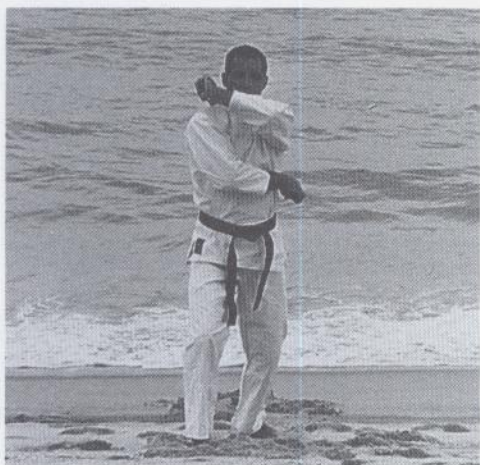
fin du 3^e maniement : la main droite tient la branche avant du Nunchaku sur l'épaule droite et la main gauche l'autre branche dans le dos.

26



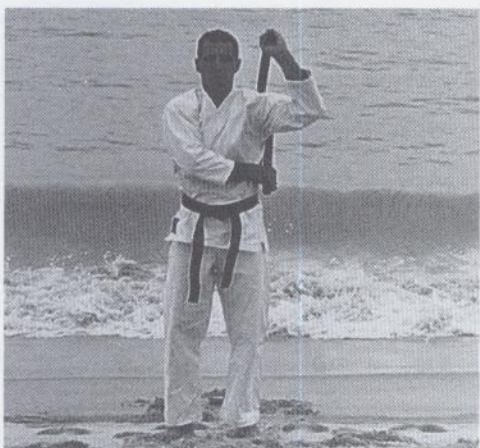


26bis



27

27) 4^e maniement sans rotation. Tout en avançant le pied droit, réaliser avec la main droite un balayage en diagonale du haut de l'avant droit vers le bas de l'arrière gauche, la branche libre du Nunchaku passe dessous l'aisselle puis dans le dos avant d'être récupérée par la main gauche au niveau des sternocléidomastoïdiens, côté droit du cou.



28

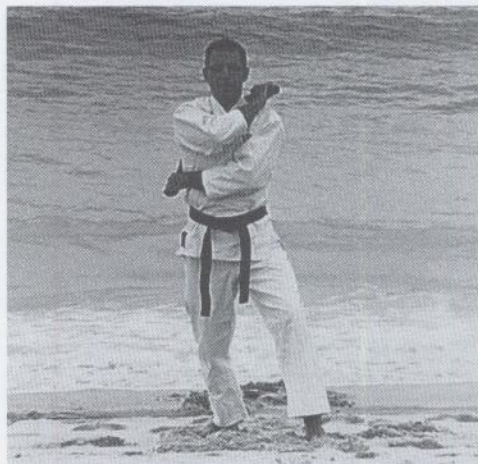
28) Garde avant à l'épaule gauche. Tout en ramenant le pied droit au niveau du pied gauche, faire passer la branche la plus haute du Nunchaku par-dessus la tête pour venir se placer en position de garde avant à l'épaule gauche (main gauche tenant la branche du Nunchaku au-dessus de l'épaule gauche et main droite sous l'aisselle).

29) 4^e manquement sans rotation en avançant le pied gauche. Avancer le pied gauche tout en réalisant le 4^e manquement de gauche à droite : avec la main gauche, frapper vers l'avant en mouvement circulaire vertical avant de passer la branche libre du Nunchaku sous l'aisselle droite, dans le dos pour la récupérer sur l'épaule gauche avec la main gauche.

29



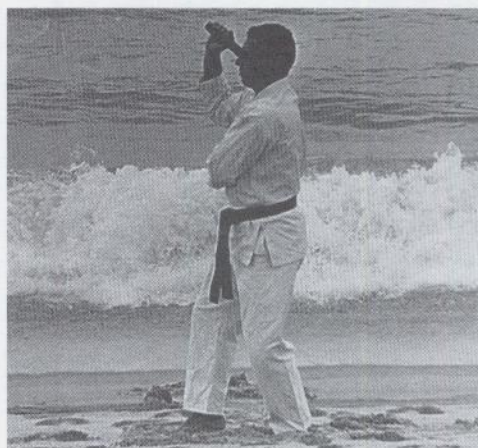
29bis

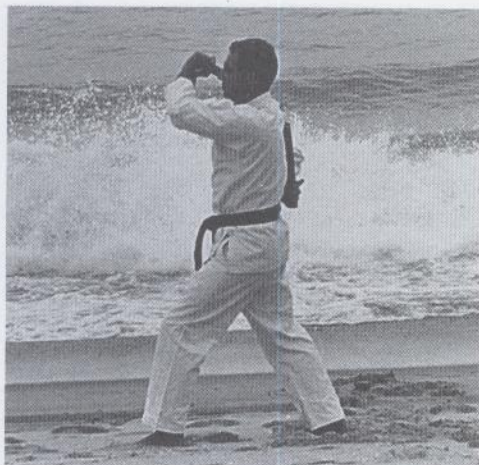


VERS L'EST (30 à 35)

30) Un quart de tour à droite. (face à l'Est). Dans la même garde que précédemment (fin du 4^e manquement) pivoter d'un quart de tour vers la droite. Puis faire passer la branche haute du Nunchaku par dessus la tête pour venir en garde à l'épaule droite.

30

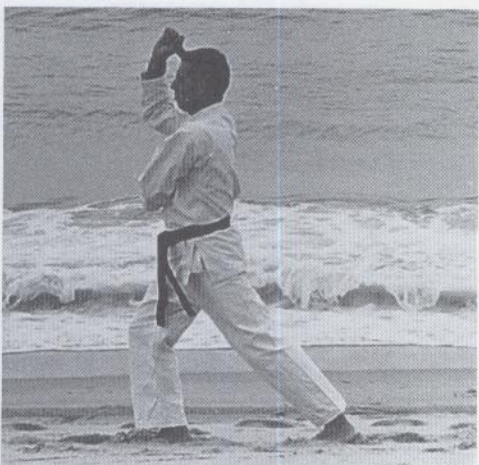




Puis *statique*.

3^e maniemment sans rotation. A partir de cette garde, réaliser un 3^e maniemment circulaire en diagonale afin que la branche libre du Nunchaku regagne l'épaule gauche directement, en passant derrière le dos, où elle sera récupérée par la main gauche. On se retrouve dans la position du cliché 31.

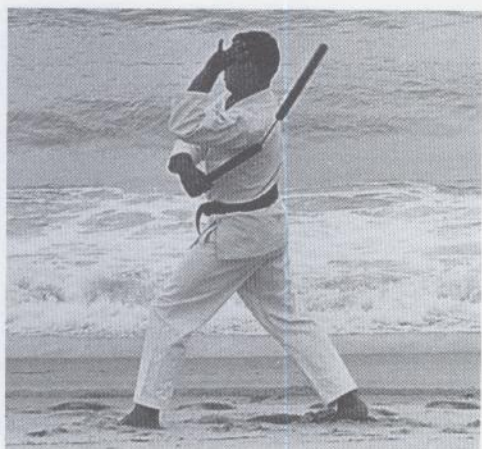
30bis



31 à 33) ENCHAÎNEMENT DE TROIS « 2^e MANIEMENT ».

31) *2^e maniemment sans rotation à droite.* Tout en avançant le pied gauche, réaliser un 2^e maniemment à droite sans rotation avec récupération par la main droite en garde à l'épaule droite. Le Nunchaku, tenue par la main droite passe sous l'aiselle gauche et la branche libre est récupérée par la main gauche (32 et 32bis).

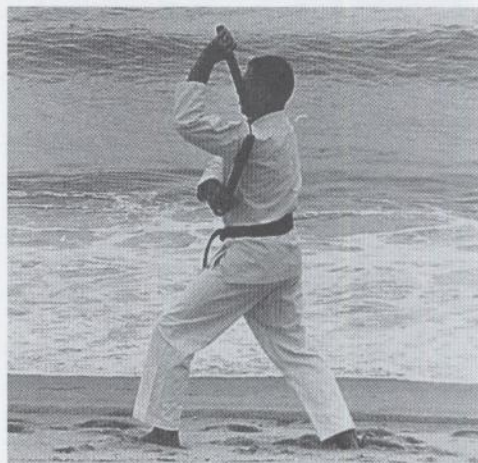
31



32) *2^e maniemment sans rotation à gauche.* Tout en avançant le pied droit, réaliser un 2^e maniemment à gauche sans rotation par la main gauche en garde à l'épaule gauche.

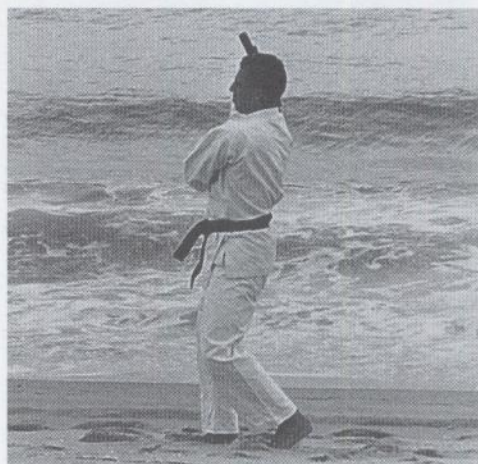
32

32bis



33) *2^e maniement sans rotation à droite.* Tout en avançant le pied gauche, réaliser un 2^e maniement à droite sans rotation avec récupération par la main droite en garde à l'épaule droite.

33



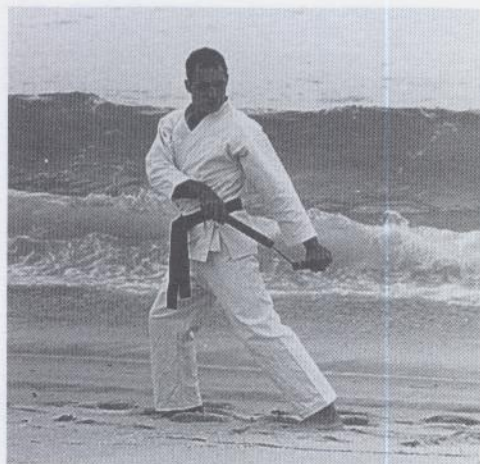
34) *Balayage en diagonale.* Tout en avançant le pied droit, exécuter un grand balayage diagonal de haut en bas avec la main droite et venir récupérer la branche libre sur la cuisse gauche avec la main gauche qui saisit alors la branche.

34





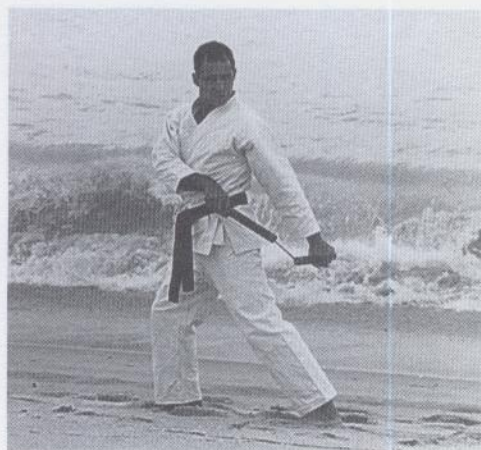
34bis



35) *Préparation du demi-tour.* Tout en prenant un appui sur le pied droit, venir placer le pied gauche en diagonale arrière de la cuisse droite (direction Sud-Ouest par rapport au pied droit).

Puis en statique. Le buste face au Nord, tout en regardant vers l'Ouest, faire un blocage bas (type Gedan Barai), la branche tenue par la main gauche bloquant un coup venant d'en bas, l'autre tenue par la main droite restant perpendiculaire à la première.

35

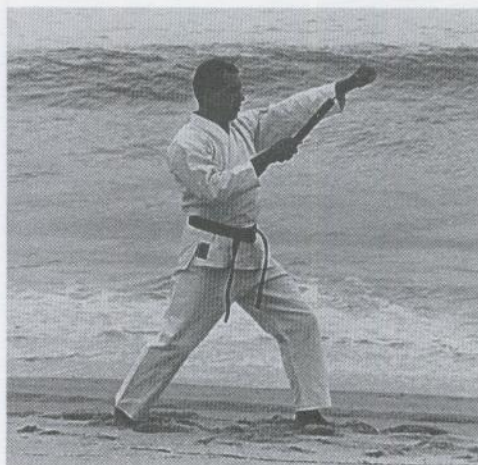


35bis

VERS L'OUEST (36 à 39)

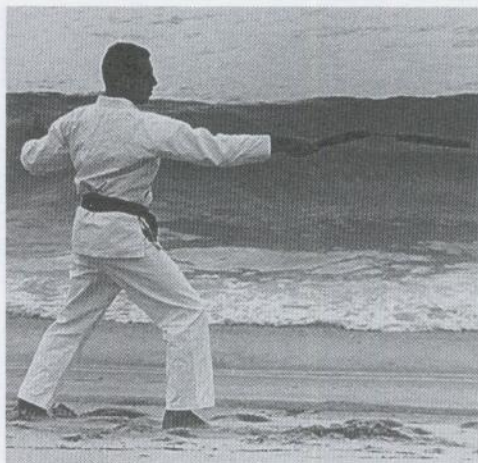
36) *Exécution du demi-tour.* Une fois l'appui réalisé sur le pied gauche, exécuter une rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, les hanches entraînant le reste du corps. Tout en réalisant ce demi-tour, venir se placer en blocage haut (type Jodan Barai), la branche tenue par la main gauche horizontale et celle de la main droite verticale.

36



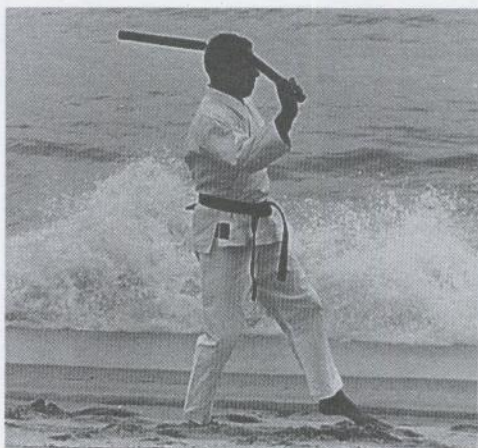
37) *Balayage en diagonale de haut en bas.* Tout en avançant le pied droit, réaliser un balayage en diagonale de haut (droite) en bas (gauche) avec la main droite, en effaçant légèrement l'épaule gauche et le bras gauche vers l'arrière.

37



38) *Balayage en diagonale de bas en haut.* Puis, tout en avançant le pied gauche, réaliser le même balayage mais en sens inverse avant de faire passer le Nunchaku par-dessus l'épaule droite et le dos pour le récupérer derrière l'aisselle avec la main gauche.

38



VERS L'OUEST (36 à 39)

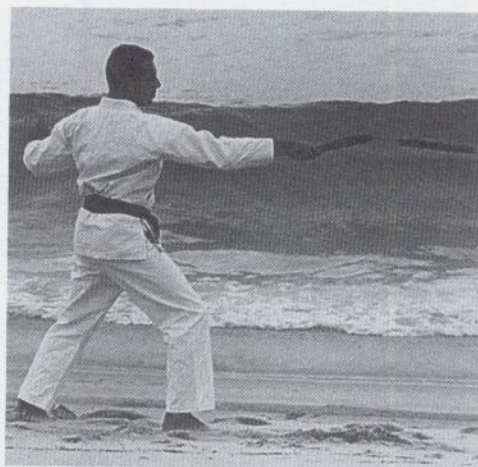
36) *Exécution du demi-tour.* Une fois l'appui réalisé sur le pied gauche, exécuter une rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, les hanches entraînant le reste du corps. Tout en réalisant ce demi-tour, venir se placer en blocage haut (type Jodan Barai), la branche tenue par la main gauche horizontale et celle de la main droite verticale.

36



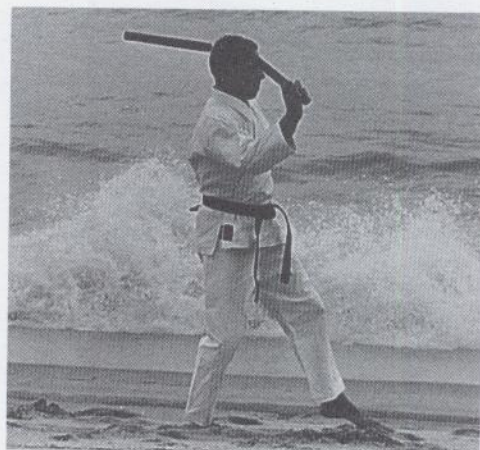
37) *Balayage en diagonale de haut en bas.* Tout en avançant le pied droit, réaliser un balayage en diagonale de haut (droite) en bas (gauche) avec la main droite, en effaçant légèrement l'épaule gauche et le bras gauche vers l'arrière.

37



38) *Balayage en diagonale de bas en haut.* Puis, tout en avançant le pied gauche, réaliser le même balayage mais en sens inverse avant de faire passer le Nunchaku par-dessus l'épaule droite et le dos pour le récupérer derrière l'aisselle avec la main gauche.

38





38bis



39

39) *Garde à l'épaule gauche.* Puis, en avançant le pied droit, la main gauche fait passer le Nunchaku sous l'aisselle gauche pour le ramener sur l'épaule gauche après une rotation circulaire en remontant vers l'avant. On se retrouve alors en garde à l'épaule gauche, la main droite tenant la branche du Nunchaku verticalement sous l'aisselle.



40

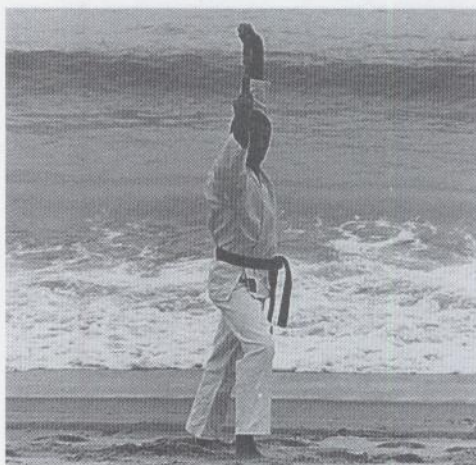
VERS LE NORD (40 à 44)

40) *Frappe en pointe de côté.* Regarder vers la droite (Nord) ; le pied gauche ne bougeant pas, déplacer et ramener sur le même axe le pied droit tout en portant un coup sur un adversaire venant de droite, le coup en pointe est porté avec l'extrémité de la branche tenue par la main droite, et de façon horizontale ; l'efficacité est renforcée par un léger jeu de hanche de gauche à droite, dans « le sens des aiguilles d'une montre ».

41) 3^e maniement sans rotation.

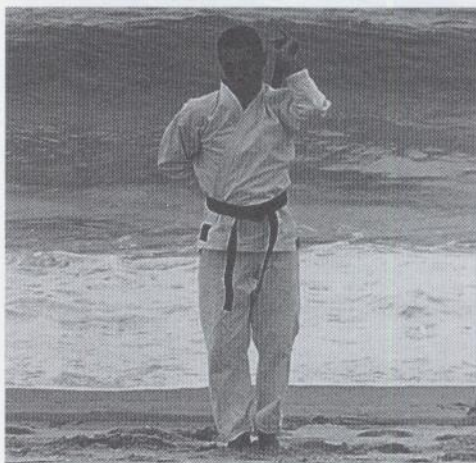
Préparation : Monter la branche arrière tenue par la main gauche au-dessus de la tête tout en conservant la branche avant dans l'axe de la première, légèrement en diagonale plongeante de l'arrière vers l'avant.

41

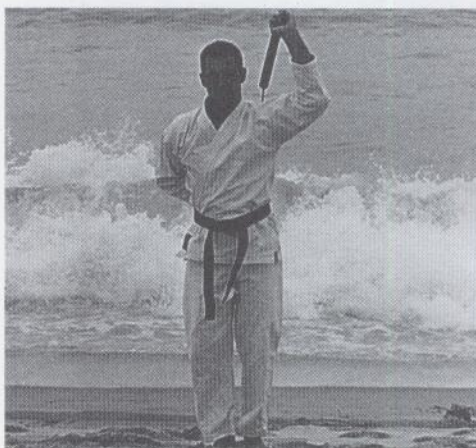


Exécution : Tout en ramenant le pied gauche à côté du pied droit qui pivote d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, afin que le corps soit face au Nord, exécuter une frappe vers l'avant afin d'envoyer le Nunchaku dans le dos en passant sous le bras droit ; la branche libre est récupérée avec la main gauche sur l'épaule gauche.

41bis



41ter





42

42) *Balayage horizontal de gauche à droite.* Avec la main gauche, réaliser un balayage horizontal de gauche à droite en faisant passer le Nunchaku derrière le cou et le dos afin que la main droite récupère la branche libre sous l'aisselle.



42bis

42bis) *4^e maniement sans rotation.* Tout en avançant le pied gauche, exécuter le 4^e maniement sans rotation, avec la main gauche ; faire passer la branche la plus haute du Nunchaku, tenue par la main gauche, au-dessus de la tête ; le Nunchaku passe sous l'aisselle droite avant d'être récupéré par la main droite sur l'épaule gauche.

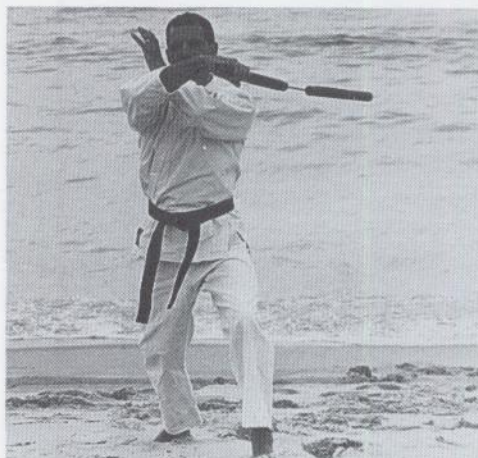


43

43) *Balayage circulaire horizontal de gauche à droite.* Tout en avançant le pied droit, exécuter un balayage horizontal à hauteur du cou, de gauche à droite, avec la main droite.

44) *Balayage circulaire horizontal de droite à gauche.* Il s'agit du retour du balayage précédent; le réaliser tout en avançant le pied droit afin de venir terminer ce balayage en garde au cou (44bis); l'avant-bras droit est le plus en avant (au Nord); l'avant-bras gauche se trouve à l'intérieur du précédent, la main gauche venant récupérer la branche libre du Nord à droite du visage.

44



44bis



VERS L'OUEST (45 à 46)

45) *Pivoter garde au cou (statique).* Tout en conservant cette garde au cou, prendre appui sur le pied gauche et pivoter d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, afin de faire face à l'Ouest, tout en ramenant le pied droit parallèle au précédent.

45





46

46) *Protection en garde haute latérale.* Faire passer la branche tenue par la main gauche au-dessus de la tête après avoir dégagé l'autre branche tenue par la main droite derrière le coude et le triceps du bras gauche ; le regard se porte alors à gauche (Sud). La main gauche tient la branche la plus haute légèrement en diagonale arrière tandis que l'autre main appuie la seconde branche contre le triceps gauche. L'œil doit être à hauteur de l'extrémité (côté cordon) de la branche haute tenue par la main gauche. C'est pendant cette réalisation que le pied gauche avance afin de renforcer l'équilibre.

VERS LE SUD (47)

47) *Position d'attente.* Prendre appui sur le pied gauche et pivoter sur lui d'un quart de tour tandis que le pied droit vient se placer parallèlement et que le Nunchaku vient devant soi en position d'attente (garde : chaque main tient une branche du Nunchaku, le cordon vers le haut). Voir cliché 54.



47

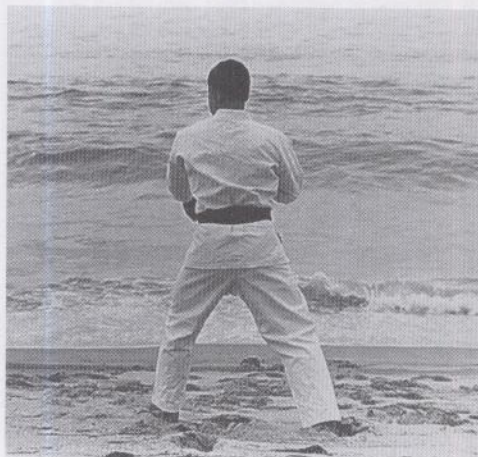
VERS LE SUD-EST (47, 48 & 49)

48) *Blocage vertical* (type Chudan Barai). Pivoter le corps de 45°, de façon à faire face au Sud-Est, en prenant appui sur le pied droit, tout en ramenant le pied gauche en arrière pour conserver cette direction. Alors que ce mouvement de corps s'exécute, amener par un mouvement circulaire horizontal de l'extérieur (droite) vers l'intérieur (gauche) la branche tenue verticalement par la main droite en blocage alors que la main gauche maintient l'autre en tension arrière (avec un angle de 50° environ par rapport à la branche verticale). (Cliché 47).

49) *4^e maniement sans rotation*. Tout en avançant le pied gauche, réaliser le 4^e maniement sans rotation par la main gauche avec récupération au niveau de l'épaule gauche par la main droite (passage du Nunchaku sous l'aisselle droite). (Clichés 48 et 49).

VERS LE SUD (50 à 54).

50) *Garde à l'épaule droite*. En prenant appui sur le pied droit, déplacer légèrement vers l'Ouest le pied gauche, de façon à reprendre la direction Sud ; la main droite qui tient la branche en place sur l'épaule gauche se lève afin de passer au-dessus de la tête avant de venir se placer sur l'épaule droite, en garde à l'épaule ; la main gauche tient l'autre branche sous l'aisselle droite.



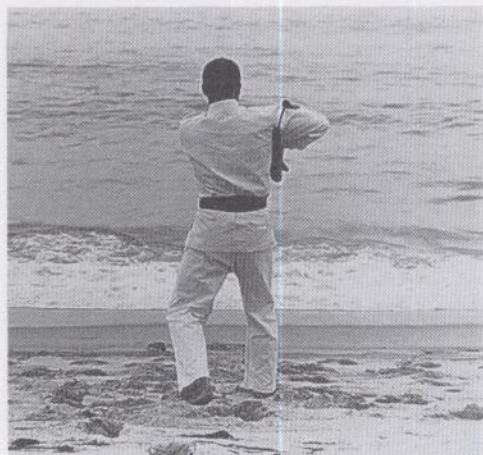
48



49



50



51

51) *1^{er} maniement sans rotation.* Tout en avançant le pied droit, réaliser le 1^{er} maniement sans rotation avec récupération main gauche au-dessus du bras droit (voir clichés 14 et 15, mais sans la rotation).

52) *2^e maniement sans rotation.* Tout en avançant le pied gauche, réaliser le 2^e maniement sans rotation avec récupération main droite, au-dessus de l'épaule droite (clichés 31 à 33).

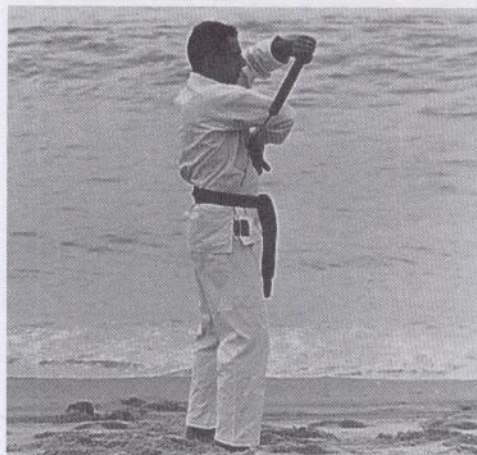
53) *3^e maniement sans rotation.* Tout en avançant le pied droit, réaliser le 3^e maniement sans rotation avec récupération main gauche sur l'épaule gauche (le Nunchaku étant passé par le dos, d'avant en arrière). (Clichés 30bis et 41 à 41ter).

54) *Préparation au demi-tour.* Tout en conservant la garde finale du 3^e maniement (main gauche sur l'épaule gauche, main droite tenant l'autre branche du Nunchaku dans le dos), avancer le pied gauche et le placer en avant du pied droit, pointes toujours vers le Sud.

VERS L'OUEST (55)

55) *Un quart de tour à droite.* A partir de la position précédente (54), prendre appui sur la pointe des pieds et pivoter d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, afin de faire face à l'Ouest. En même temps, lever le bras gauche afin de permettre à la branche supérieure du Nunchaku de passer au-dessus de la tête tout en ramenant la branche inférieure à hauteur de la branche droite ; position d'attente (cliché 52).

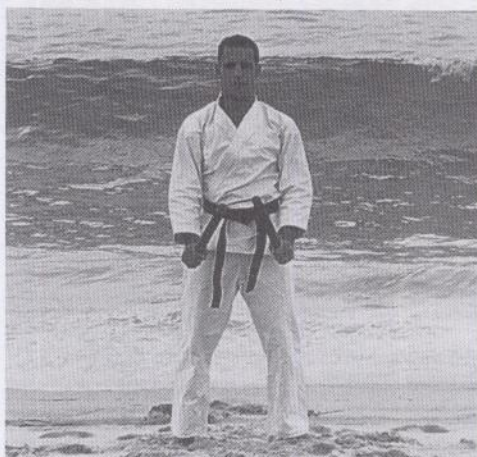
52



VERS LE NORD (56)

56) Prendre appui sur le pied gauche et pivoter d'un quart de tour vers la droite dans le sens des aiguilles d'une montre tandis que le pied droit vient se placer parallèlement au premier (clichés 53 et 54).

53



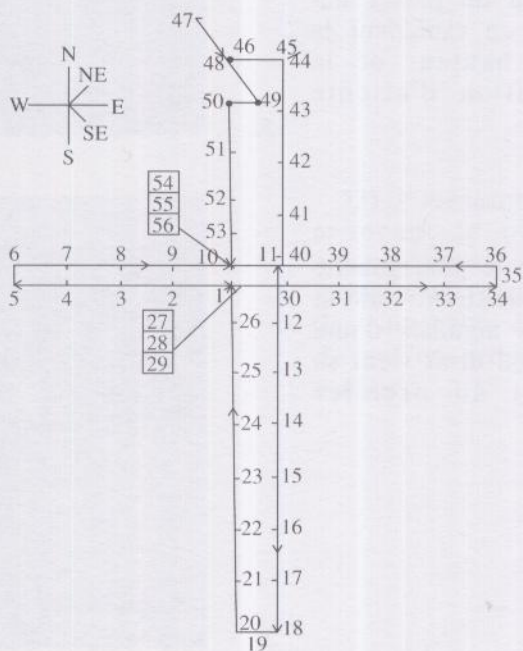


Revenir en position d'attente. Garde du départ en même temps que s'effectue le déplacement des pieds.

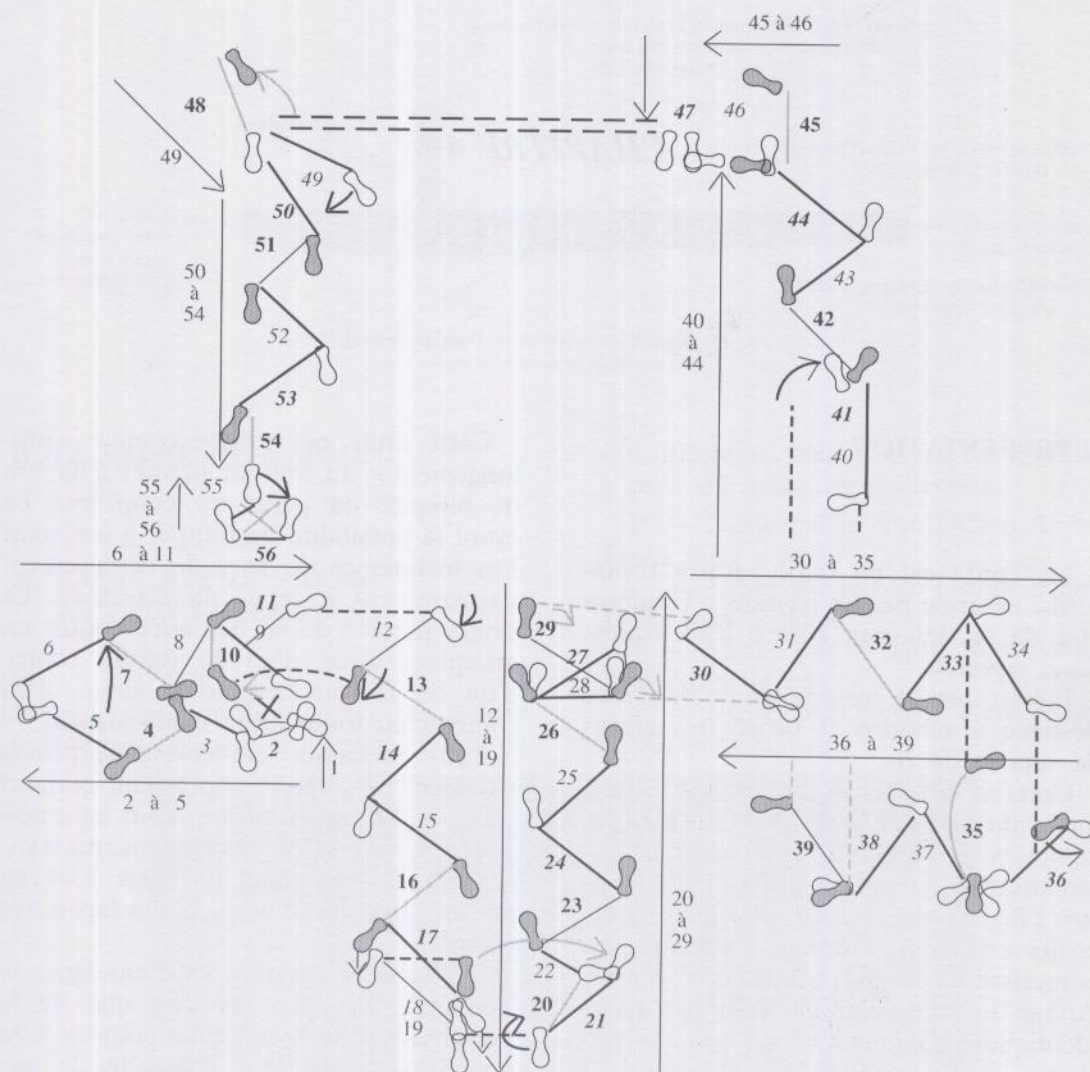
Ce Kata peut être réalisé décomposé, puis à vitesse lente et enfin à allure normale.

54

LIGNES DE DIRECTION DU KATA



DÉPLACEMENT DU KATA



CHAPITRE 4

LE TONFA

I. PRÉSENTATION

Le Tonfa est un outil agricole transformé en arme par les paysans d'Okinawa afin de se défendre contre les envahisseurs japonais.

Il était installé sur une meule de pierre destinée à moudre et broyer les grains de soja et de riz.

Certains historiens estiment que l'usage du Tonfa avait cours dans certaines écoles chinoises de Kung-Fu. Cependant la systématisation de son emploi a bien eu lieu sur l'île d'Okinawa où de nombreuses écoles existaient ; même si les techniques connaissent des appellations diverses, l'usage du Tonfa n'en demeure pas moins identique à Okinawa et sur les îles voisines.

Il n'est pas possible de déterminer l'époque exacte de sa naissance mais, comme le Nunchaku, l'usage du Tonfa en tant qu'arme a dû voir le jour chez un obscur agriculteur qui eût l'ingénieuse idée de s'en servir à un moment où sa vie et celle de sa famille était en péril. L'instinct de conservation allié à l'imagination avait eu raison de l'ennemi...

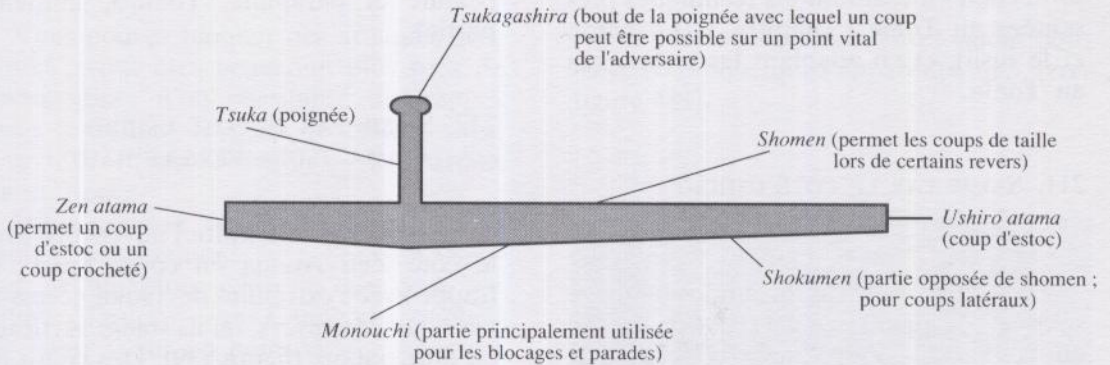
Cette arme est utilisée comme « prolongement » du bras et permet à la fois de bloquer ou parer un coup tout en ayant la possibilité de frapper à son tour. Les techniques de base de déplacement s'apparentent à celles du Karatédo. Le Tonfa permet de se défendre contre un attaquant armé d'un Jo (bâton court), d'un Bô (bâton long), d'un sabre, d'un couteau ou toute arme contondante.

Cette technique est enseignée principalement au Japon ; cependant, certains clubs de Karatédo le proposent en enseignement complémentaire permettant notamment des combats réels tout en faisant travailler le corps d'une façon très complète.

Il n'est pas question ici d'enseigner le Tonfa ; il ne s'agit en fait que de la présentation de techniques pouvant être travaillées de façon à compléter la formation au combat corps-à-corps tout en proposant quelques variantes.

Notons que certaines unités de police utilisent un bâton de protection copiant la forme du Tonfa ; ainsi, la connaissance de quelques techniques de défense supplémentaires ne peut être que favorable à l'agent de la force publique. (Voir chapitre du Tome 3.)

LE TONFA
(noms japonais de chaque partie de l'arme)



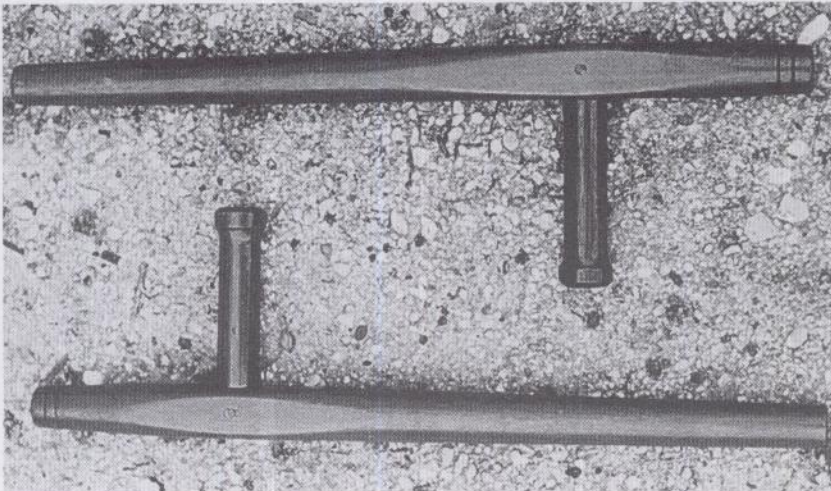
II. LA SAISIE DE L'ARME

21. SAISIE PAR LA PARTIE LA PLUS LONGUE

Nous vous présentons ici les quatre possibilités de saisie du Tonfa en vue de

son utilisation pour une frappe assimilée à celle du bâton de protection.

- 1° — Saisie par le côté Ushiro Atama, Tsuka vers le bas.
- 2° — Saisie par le côté Ushiro Atama, Tsuka vers le haut.
- 3° — Saisie par le côté Zen Atama, Tsuka vers le bas.
- 4° — Saisie par le côté Zen Atama, Tsuka vers le haut.



Une paire de Tonfa.

Figure 437

A partir de ces saisies, il est possible d'utiliser le Tonfa comme un bâton de protection en réalisant les techniques présentées au Tome 3 chapitre 1 (Le bâton et le fusil), et en adaptant les techniques au Tonfa.

211. SAISIE PAR LE CÔTÉ USHIRO ATAMA, TSUKA VERS LE BAS

Vous allez pouvoir atteindre l'adversaire en frappant avec la partie courte du Tonfa, côté Zen Atama et également avec le bout de la poignée (Tsuka). Vous pouvez opérer un blocage avec la poignée comme nous vous l'expliquons plus loin et frapper sur un point vital (voir Tome I : Le corps & le combat) (figure 438).

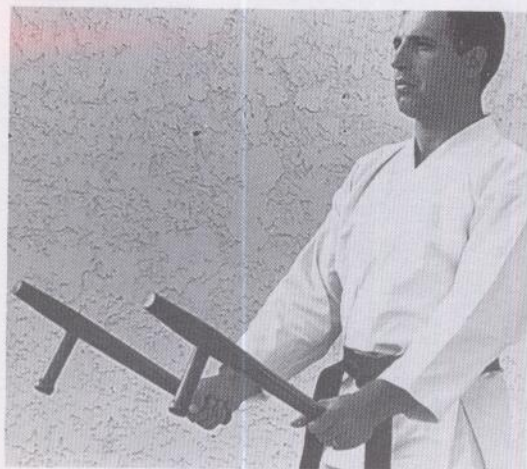


Figure 438
*Frappe avec saisie
par le côté Ushiro Atama.*

Vous pouvez frapper en coup de pointe avec Zen Atama sur un point vital mais également avec Ushiro Atama si vous

êtes près de l'adversaire ; ce type de frappe peut être direct ou « croché » (Canne et parapluie. Tome 3, huitième partie).

212. SAISIE PAR LE CÔTÉ USHIRO ATAMA, TSUKA VERS LE HAUT

Vous pouvez atteindre l'adversaire avec le côté Zen Atama en coup direct ; la frappe avec l'extrémité de Tsuka nécessite des coups de revers, qu'ils soient verticaux ou horizontaux (figure 439). Des coups de pointe (d'estoc) sont réalisables également sur des points vitaux. Au corps-à-corps, vous pouvez frapper avec Ushiro Atama selon le principe des « crochets » de canne (Tome 3, huitième partie – Canne).

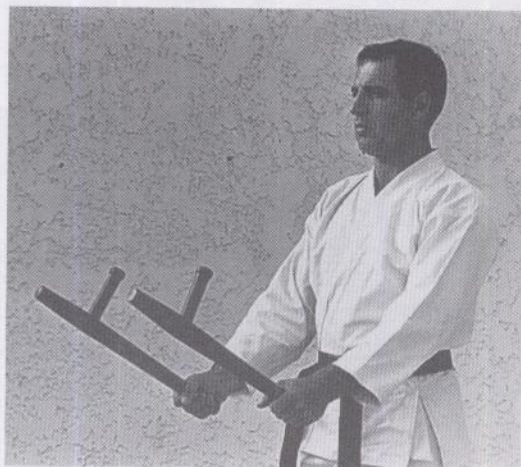


Figure 439.

213. SAISIE PAR LE COTÉ ZEN ATAMA,
TSUKA VERS LE BAS

Vous pouvez bloquer des attaques avec Tsuka ; vous êtes beaucoup plus près de l'adversaire ; d'où possibilité de frappes avec le genou, le pied, le coude, voire « la tête » (voir Tome 1 — Les armes naturelles).

Vous pouvez frapper en coup « de taille » (directement avec Shomen, Shokumen ou Monouchi) ou en coup de pointe (d'estoc — voir Canne et parapluie — Tome 3) sur un point vital ; le contact de Tsuka sur l'avant de votre main vous permet une frappe beaucoup plus efficace.

Vous pouvez frapper avec la pointe Zen Atama lorsque vous êtes près de l'adversaire un peu à la manière d'une frappe avec Yawara (voir Tome 3, huitième partie).

La figure 440 vous présente cette saisie.



Figure 440

*Saisie par le côté Zen Atama,
Tsuka vers le bas.*

214. SAISIE PAR LE COTÉ ZEN ATAMA,
TSUKA VERS LE HAUT

Les remarques précédentes valent pour cette technique qui s'apparente au 3. (voir figure 441).



Figure 441

22. Saisie originale du tonfa par tsuka

Il s'agit de la saisie du Tonfa par la poignée. Ce type de saisie permet d'utiliser le Tonfa en arme de défense (blocage, parade) et en arme plus offensive (coup direct de type Tsuki ou indirect par rotation autour de la poignée).

La prise de Tsuka peut être possible avec :

- la partie longue du Tonfa en dessous de la poignée ;
- la partie longue du Tonfa au-dessus de la poignée.

221. SAISIE PAR TSUKA,
PARTIE LONGUE EN-DESSOUS
DE LA POIGNÉE

2111. *Position d'attente* (figure 441bis)

Le Tonfa est maintenu fermement, mais souplement par la prise de Tsuka, Zen Atama en avant.

Il est possible comme nous allons le voir plus loin, de venir frapper directement en Tsuki (coup direct devant soi) pour atteindre l'adversaire.

La pointe Ushiro Atama peut également être utilisée contre un adversaire qui se trouve derrière soi ou sur le côté à la façon de Hiji-Ate (frappe avec le coude).

Notons qu'un coup de « revers » avec l'extrémité de Tsuka (à la manière d'un Yawara — voir ci-dessus) est envisageable lorsque l'on se trouve près de l'adversaire.

2212. *Frappe par rotation du Tonfa
autour de Tsuka*

A partir de la position d'attente (figure 441bis), venir faire tourner les Tonfa par l'extérieur (figure 442) afin que Zen Atama passe en position arrière et que Ushiro Atama prenne la position avant (figure 443).



Figure 442.



Figure 441bis

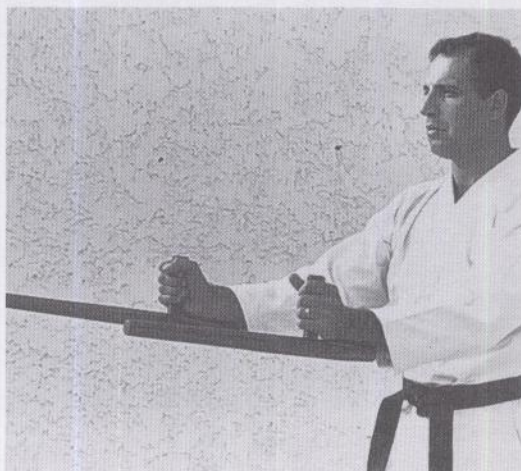


Figure 443.

Ce type de technique permet :

- le changement de garde (position Zen et Ushiro Atama),
- de frapper en coup extérieur en rotation (que ce soit avec un ou deux Tonfa) ; la frappe en rotation comme nous le verrons plus loin peut s'effectuer en coup vertical (de bas en haut et de haut en bas) et en coup horizontal (de la droite vers la gauche et vice versa ; de l'extérieur vers l'intérieur et vice versa).

La frappe en rotation est très efficace ; elle peut intervenir sur l'arme de l'agresseur (parade ou blocage au cours d'une esquive) ou sur l'agresseur lui-même.

Nous développons ce type de technique dans les exemples proposés sur les clichés que nous trouvons plus avant de cette présentation.

Le professeur ou l'instructeur peut envisager un grand nombre d'enchaînements et de combinaisons selon la finalité recherchée.

222. SAISIE PAR TSUKA, PARTIE LONGUE AU-DESSOUS DE LA POIGNÉE

Cette forme de saisie peut intervenir à partir des techniques de parade et de blocage présentées plus loin où le Tonfa n'est tenu que par une main et employé seul.

A partir de ces techniques de parade, vous pouvez frapper généralement avec un seul Tonfa, selon la présentation des figures 444 et 445 qui représentent ici un entraînement de maniement statique intéressant pour l'étude du Tonfa.

L'entraînement au Tonfa doit s'effectuer à vitesse assez rapide de façon à sentir très rapidement l'arme ; on peut s'y entraîner avec le « Tonfa mousse »



Figure 444.

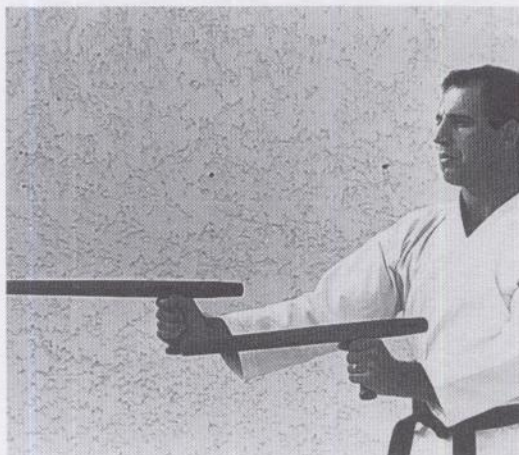


Figure 445.

(voir modèle créé et déposé par les auteurs) ou avec le « Tonfa réel » en utilisant certaines protections. L'entraînement est statique puis dynamique, en salle ou en extérieur (parcours spécifiques, mixtes ou de synthèse – Tomes 1 et 2).

III. LA DÉFENSE AVEC LES TONFA : BLOCAGES ET PARADES

En saisie originale, le Tonfa permet de bloquer ou parer des attaques d'adversaires armés ou non tout en se protégeant les avant-bras.

Nous vous présentons ici quelques exemples :

Avec deux Tonfa

31. Blocage direct sans rotation des hanches.

32. Blocage direct avec rotation des hanches (mouvement d'esquive).

33. Blocages haut et bas avec rotation du Tonfa.

34. Blocage « crocheté ».

Avec un Tonfa

35. Blocage avec un Tonfa.

AVEC DEUX TONFA

31. Blocage direct sans rotation des hanches

Contre-attaque d'en bas (Gedan).
Contre-attaque au milieu (Chudan).
Contre-attaque d'en haut (Jodan).

311. CONTRE-ATTAQUE D'EN BAS

C'est en descendant, bras fermement replié à la façon de Gedan Barai, que l'avant-bras va venir bloquer le coup de l'adversaire ; le bras est alors tendu (voir

techniques de blocage Tome 1). Il faut être parfaitement en équilibre de façon à bloquer parfaitement le coup de l'adversaire ; alors que le bras droit descend, le bras gauche « arme » le second Tonfa de façon à pouvoir s'en servir aussitôt si nécessaire (figure 446).

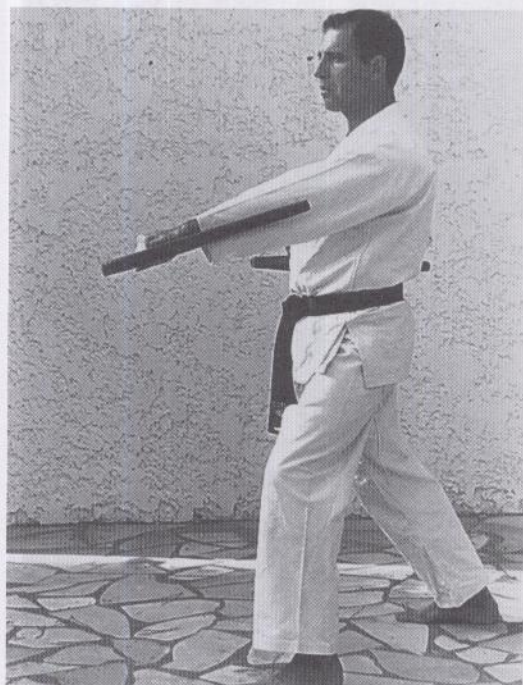


Figure 446.

312. CONTRE-ATTAQUE AU MILIEU

Selon qu'il s'agit d'un coup venant de l'intérieur (figure 447) ou de l'extérieur (figure 448), l'extrémité de Tsuka se trouvera respectivement vers l'extérieur ou l'intérieur. Le Tonfa protège toujours l'avant-bras. Sur les deux clichés, nous remarquons que la main gauche est prête

à intervenir en frappe directe (coup de pointe — Tsuki — ou en frappe indirecte avec rotation).

Cette technique s'apparente à Chudan Barai, enseignée en Karatédo.

Il est nécessaire de rester en équilibre parfait afin de rester fort au moment de l'attaque.



Figure 447.

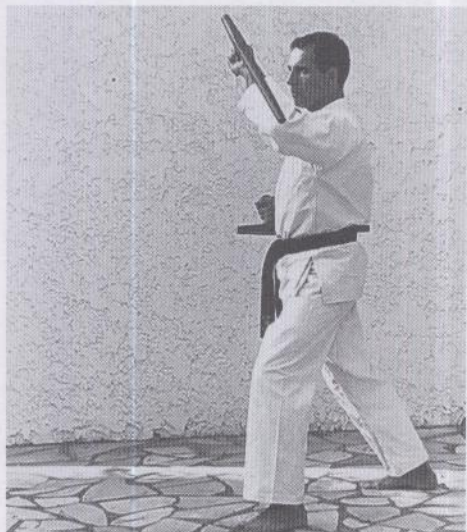


Figure 448.

313. CONTRE-ATTAQUE D'EN HAUT

Il est possible d'utiliser la technique qui s'apparente à Jodan Barai ; il convient d'être en parfait équilibre, le Tonfa légèrement incliné de façon à faire « glisser » le coup de l'adversaire vers l'extérieur. On remarque sur la figure 449 que la main droite est prête à frapper directement ou indirectement (avec rotation verticale de bas en haut ou vice versa, ou latéralement).

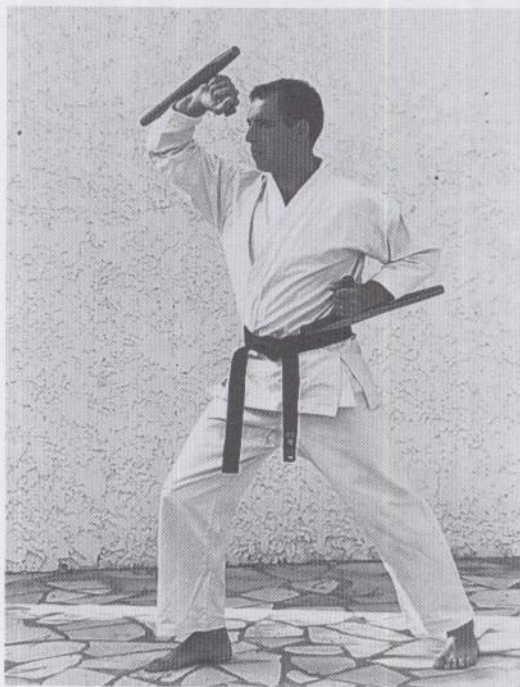


Figure 449.



Figure 450

Parade contre un coup de bâton.

Le blocage d'en haut est possible avec les deux Tonfa selon la technique présentée en figure 450. Il peut s'ensuivre une esquive de corps avant de venir frapper l'adversaire avec un atémi de la jambe.

32. Blocage direct avec rotation des hanches

Il s'agit en fait ici de techniques abordées après une esquive de corps et une action au niveau des hanches (voir déplacements et postures Tome 1).

Le blocage intervient :
contre une attaque d'en bas ;
contre une attaque du milieu ;
contre une attaque d'en haut.

321. CONTRE UNE ATTAQUE D'EN BAS

La personne agressée esquive avec son corps tout en venant se placer pour bloquer l'attaque de l'adversaire, de la même façon que ce que nous vous avons présenté ci-dessus ; la technique peut être réalisée :

3211. En tenant le Tonfa, Zen Atama vers le bas ; (figure 451).

3212. En tenant le Tonfa, Zen Atama vers le haut ; (figures 452 et 453).

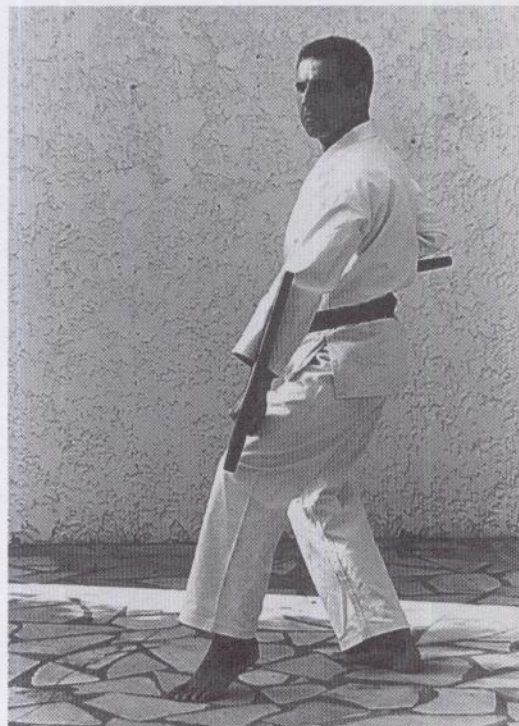


Figure 451.

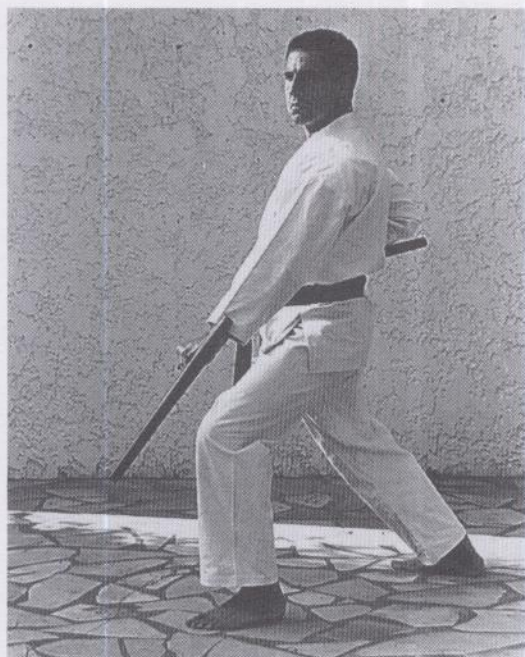


Figure 452
Zen Atama vers le haut.

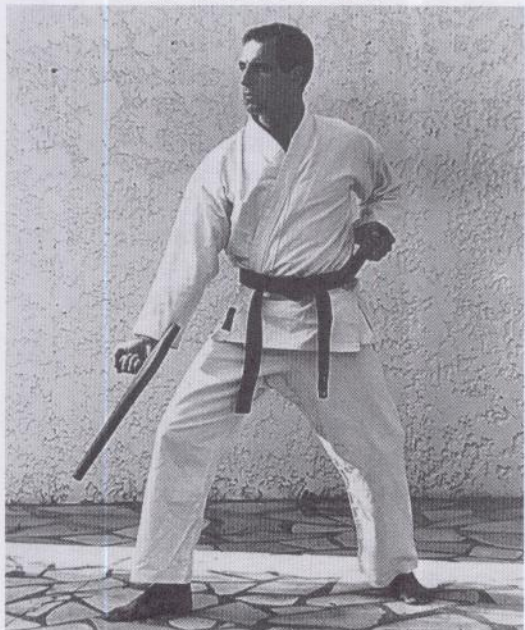


Figure 453
Variante Zen Atama vers le haut.

322. CONTRE UNE ATTAQUE DU MILIEU

L'esquive de corps s'effectue en même temps que le blocage qui est techniquement analogue à celui présenté en 31. ; la rotation des hanches vient cependant renforcer le blocage (figure 454).

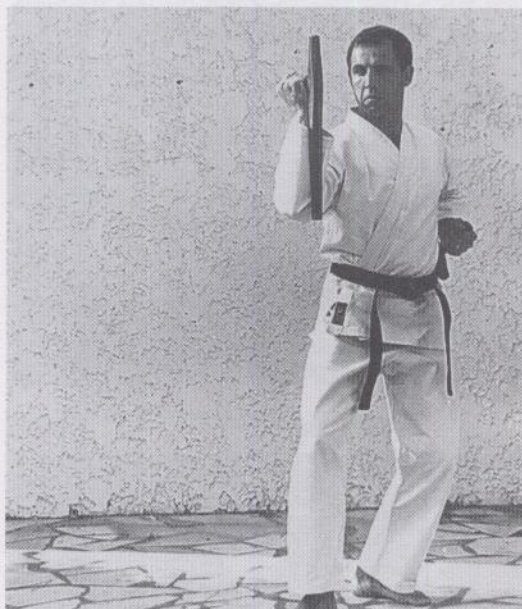


Figure 454.

323. CONTRE UNE ATTAQUE D'EN HAUT

L'esquive s'effectue soit à l'intérieur, soit vers l'extérieur de l'adversaire.

Le Tonfa doit être légèrement incliné de façon à laisser « glisser » l'arme de l'adversaire ; cela favorise la « contre-attaque » réalisée par l'autre Tonfa.

L'entraînement en coup direct ou en blocage après esquive doit être effectué seul d'abord puis à deux de façon à prendre conscience des dangers et surtout de la distance entre vous et l'adversaire.

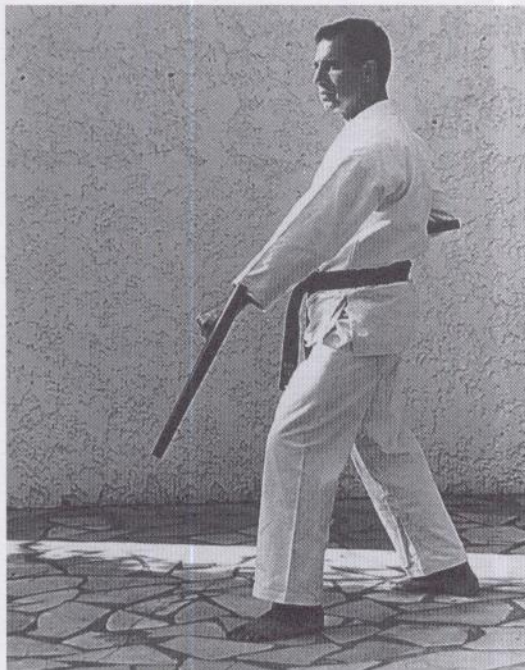


Figure 455.



Figure 456.

33. Blocages haut et bas avec rotation du Tonfa

Il s'agit en fait de l'entraînement en rotation verticale avec le Tonfa qui vous fera le mieux comprendre l'utilisation de cette arme d'Okinawa.

Vous partez de la position indiquée à la figure 446. Vous faites pivoter le Tonfa par l'avant, de haut en bas pour rejoindre la position indiquée à la figure 455 ; vous pouvez alors effectuer un barrage bas (Gedan Barai) puis un blocage haut (figure 456) avant de reprendre la position initiale (figure 456).

La rotation peut s'effectuer par l'avant de haut en bas ou par l'arrière de bas en haut ; cet entraînement peut être réalisé seul, d'abord de façon statique avant de passer à une démarche plus dynamique, en alternant le travail Tonfa droit-Tonfa gauche.

Ce type de blocage un peu plus éloigné de l'adversaire peut être intéressant dans un combat contre plusieurs agresseurs.

L'utilisation du Tonfa peut se réaliser en rotation (frappe de « coup de taille ») et en pointe (coup de Zen Atama ou d'Ushiro Atama).

En effectuant cette technique, pensez **toujours** à « armer » et préparer l'autre Tonfa à l'action (frappe, blocage...).

34. Blocage « croché »

Il s'agit d'utiliser Tsuka pour « crocher » l'arme de l'adversaire au moment où il frappe tout en étant prêt à la riposte avec le second Tonfa (figure 457).

Les Tonfa sont saisis comme indiqué au II ci-dessus ; nous vous conseillons

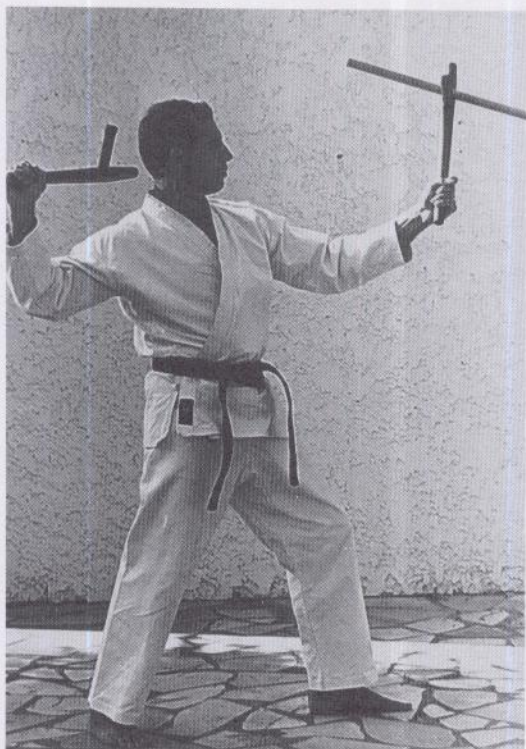


Figure 457.

d'utiliser les « esquives de corps » afin de rendre ces techniques plus efficaces, selon les données de « Postures et déplacements » (Tome 1 — Self-défense).

Le blocage « croché » peut intervenir en utilisant les quatre techniques de saisies « par la partie la plus longue » du Tonfa.

Les blocages et parades peuvent intervenir en haut, en bas et latéralement lorsqu'il s'agit du milieu du corps (tronc).

Ils permettent de rester à bonne distance de l'adversaire mais l'utilisation de ces techniques demande beaucoup d'entraînement et de sang-froid.

L'entraînement sera d'abord un entraînement de maniement seul puis sera réalisé à deux, l'un attaquant et l'autre se défendant avec les (ou le) Tonfa.

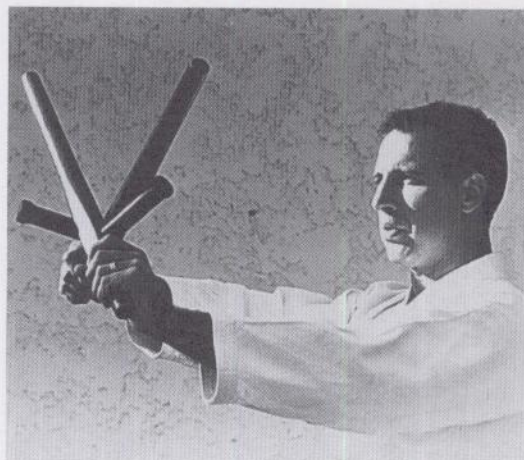


Figure 458.

AVEC UN TONFA

35. Blocage avec un Tonfa

Il s'agit du maniement d'un Tonfa seulement ; l'autre main ne sert en fait qu'à contrôler la position du Tonfa au moment de la parade ou du blocage ; le blocage avec un Tonfa est possible à partir de toutes les saisies de l'arme (Tonfa maintenu par Tsuka ou par la partie longue (Branche de frappe)).

Le Tonfa peut être utilisé pour la parade puis l'attaque ; mais l'entraînement au Tonfa unique (surtout s'il y a plusieurs adversaires) demande beaucoup de déplacements, donc un entraînement sérieux.

L'étude du maniement du Tonfa seul doit être approfondie pour atteindre une bonne efficacité.

Nous conseillons l'entraînement et l'étude au Tonfa seul parallèlement avec



Figure 459

La main vient stabiliser le Tonfa en blocage extérieur.

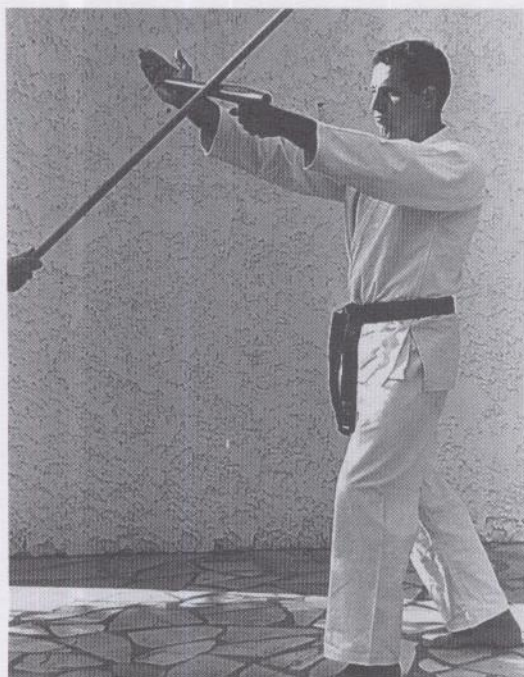


Figure 461

La main qui s'est placée à côté Ushiro Atama bloque le Tonfa maintenu de l'autre côté par la main gauche tenant Tsuka.

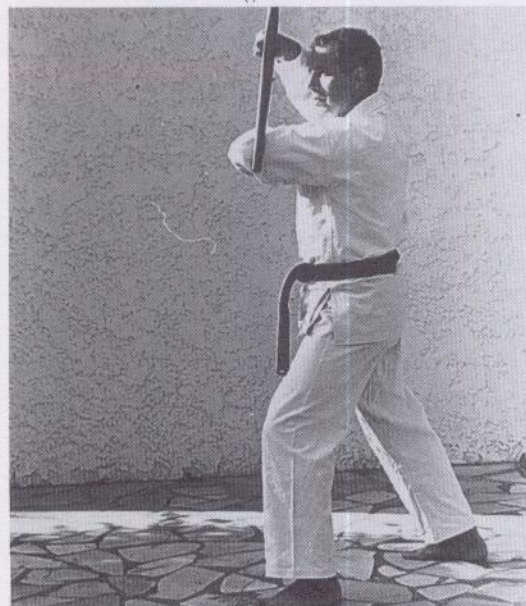


Figure 460

Le coude stabilise le Tonfa lors d'un blocage extérieur haut.

celle des coups de pieds, de coude, de genoux, de poing et de tête.

C'est à l'instructeur d'établir la progression en fonction de la finalité recherchée.

Il est évident que l'emploi d'un seul Tonfa peut s'avérer intéressant chez les policiers possédant un bâton de protection sur lequel se trouve une poignée comme Tsuka.

Les figures 459 à 461 vous présentent diverses techniques de blocage avec un seul Tonfa.

IV. LES TECHNIQUES D'ATTAQUE AVEC LE TONFA

Nous allons aborder maintenant les techniques d'attaque au Tonfa ; nous allons considérer les coups :

- directs,
- indirects,
- en tournant,
- au corps à corps.

41. Les coups directs

Nous pouvons considérer que les coups directs peuvent être portés :

- vers le haut (visage, cou, épaules).
- au milieu (centre du tronc, côtes, bras).
- vers le bas (membres inférieurs).

Ces techniques peuvent être effectuées par coup de pointe :

- Zen Atama en avant.
- Ushiro Atama en avant.

411. VERS LE HAUT

Il s'agit d'une technique assimilable à celle du coup du poing direct (Tsuki) que nous avons étudié dans le Tome 1 (Self-défense). La figure 462 nous présente cette technique ; l'autre Tonfa est prêt à intervenir.

412. AU MILIEU

Il s'agit de venir frapper au niveau du sternum avec la pointe (Zen Atama) du Tonfa (figure 463).

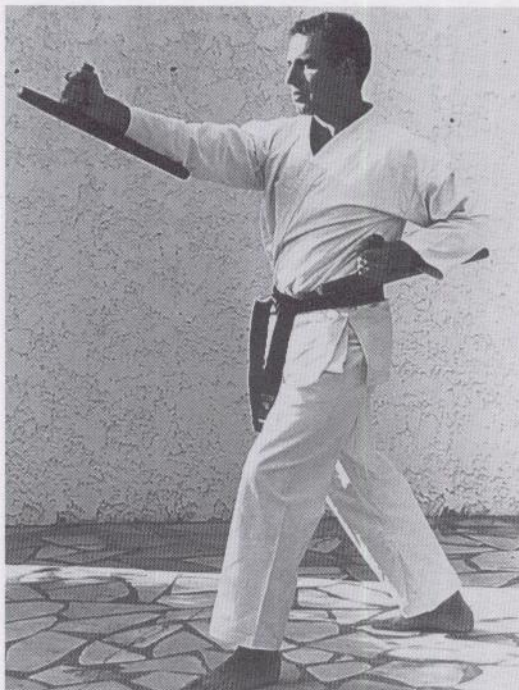


Figure 462.

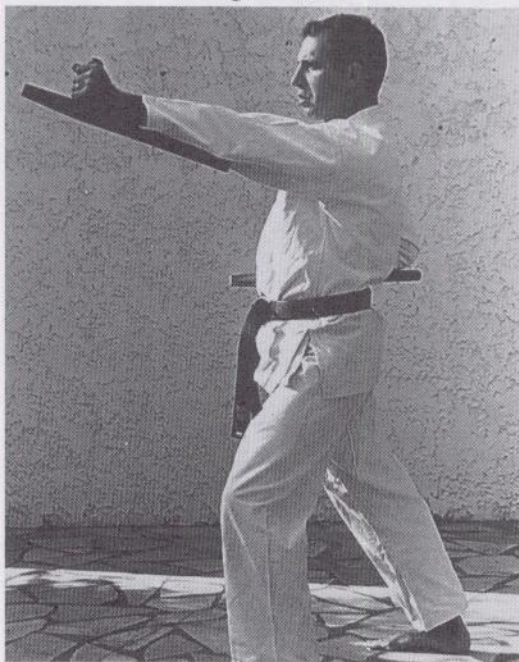


Figure 463.

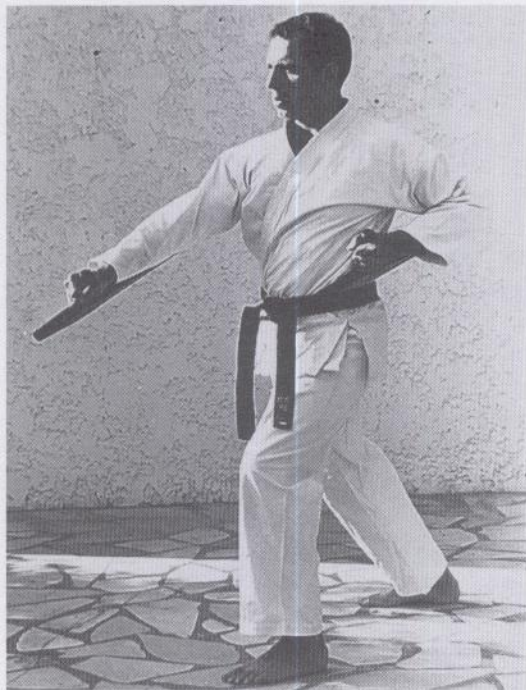


Figure 464.



Figure 465.

L'autre Tonfa est prêt à frapper ; le corps est en équilibre.

413. VERS LE BAS

Comme le démontre la figure 464, la pointe (Zen Atama) vient frapper au niveau des parties génitales ou sur le haut de la cuisse.

La main gauche est « armée », prête à frapper ou à bloquer une éventuelle attaque.

La frappe par la main arrière (ici la gauche) peut être directe (Tsuki) ou indirecte (coup en rotation autour de Tsuka de bas en haut ou en sens inverse).

Il est entendu que les mêmes attaques peuvent être portées avec Ushiro Atama, suivant des techniques identiques, comme la figure 465.

42. Les coups indirects

Il s'agit en fait du mouvement de frappe en rotation autour de la poignée (Tsuka présenté au paragraphe 221 du II — Saisie de l'arme, ci-dessus).

Les coups indirects permettent de venir frapper, non plus avec la pointe comme en 41 ci-dessus mais avec Shokumen, Shomen ou Monouchi sous la forme d'un « coup de taille » (voir Canne et parapluie Tome 3).

Nous vous présentons ici un exemple de technique pouvant être réalisée ; après un coup de pointe (Ushiro Atama), le Tonfa qui est saisi par la main gauche vient frapper par l'extérieur gauche au niveau du visage de l'adversaire. Ainsi, sur la figure 465, un coup de Tonfa vient d'être porté vers l'avant afin de bloquer une attaque basse ; sur la figure 466, le

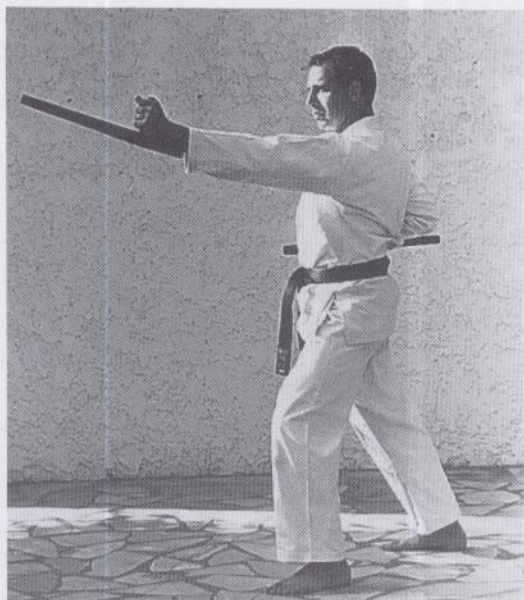


Figure 466

Tonfa de gauche frappe tandis que celui de droite se « réarme » de façon à être utilisable le cas échéant.

Il existe un très grand nombre de combinaisons de ce style sur lesquelles nous reviendrons plus loin.

43. Les coups en tournant pivot

Il s'agit de frappes réalisées lorsque, après une esquive de corps destinée à éviter une attaque d'un adversaire, nous venons frapper soit avec Zen Atama (figure 467), soit avec Ushiro Atama (figure 468) sur l'agresseur.

Ce type de technique est intéressant car il permet un travail de distance, d'esquive avec utilisation des hanches pour porter le coup sur l'adversaire.

Les figures 466 et 467 présentent des coups portés latéralement ; des coups verticaux (de haut en bas ou de bas en

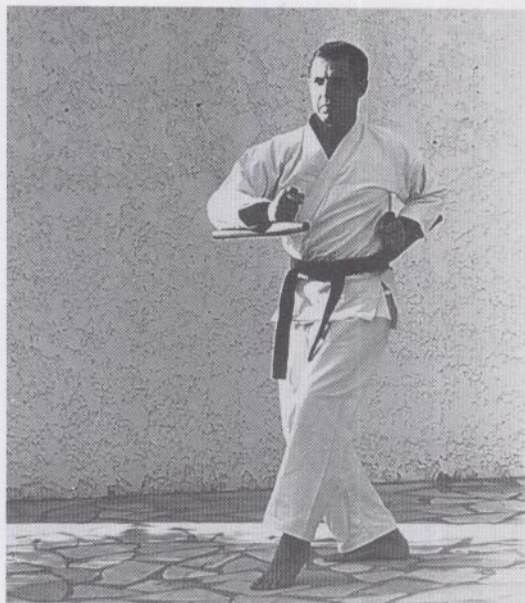


Figure 467

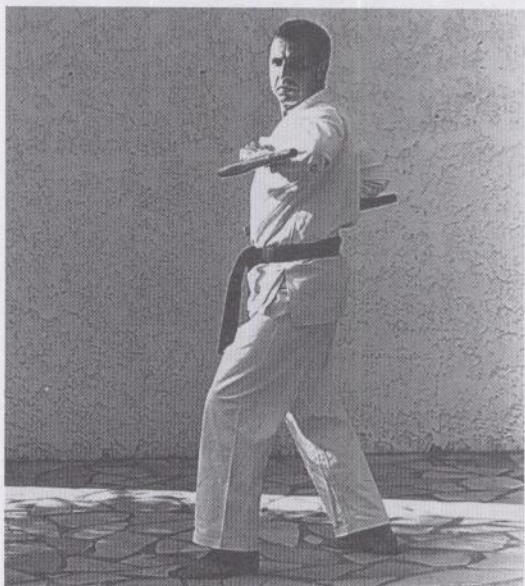


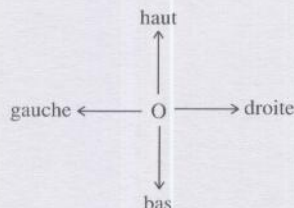
Figure 468.

haut) sont également possibles comme nous allons le voir maintenant en 44.

Ce type de technique permet également de venir en contact avec l'adversaire.

44. Coups au corps à corps

Ils peuvent être directs, comme ci-dessus en 43, dans les quatre directions



ainsi que dans les directions intermédiaires (diagonales).

Ils peuvent être indirects, c'est-à-dire « crochetés » (étude effectuée dans le chapitre « Canne et parapluie » du Tome 3 (Les techniques spéciales).

Il convient de venir au plus près de l'adversaire en utilisant des esquives de corps (Tome 1 : Self-défense) afin de se placer (avoir la distance correcte) pour frapper sur un point vital ou sensible de l'agresseur en vue de le neutraliser.

Ils peuvent permettre des « feintes » comme nous le présentons sur la figure 469 (coup porté sur le pied d'un agresseur qui, par exemple, se prépare à vous frapper avec un bâton c'est-à-dire au moment de « l'armer » de ce dernier).

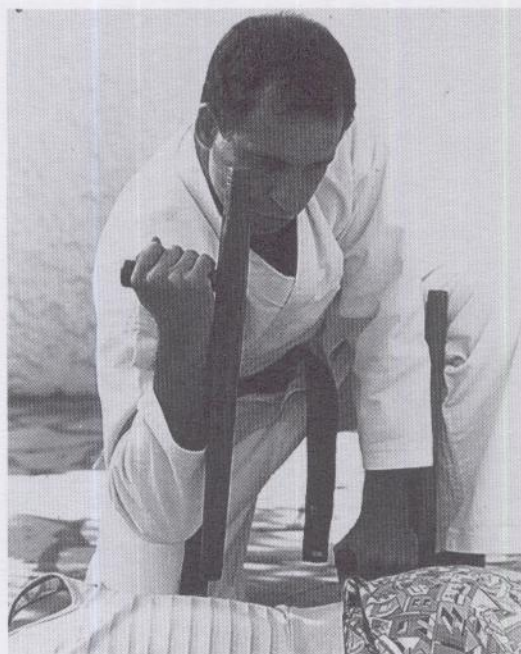


Figure 469.

V. L'ENTRAÎNEMENT

Il est très long ; avant d'obtenir des résultats satisfaisants, il convient :

- de s'entraîner au maniement du Tonfa (un et deux à la fois) ;
- de réaliser des enchaînements ;
- d'effectuer des combinaisons (seul puis avec un partenaire).

51. Entraînement au maniement du Tonfa

Le Tonfa doit être tenu fermement mais avec souplesse de façon à faciliter le maniement.

Il doit être contrôlé tout au long de son utilisation car, sinon, il est toujours possible de se faire quelque mauvaise blessure.

Vous pouvez suivre la progression que nous vous donnons dans ce chapitre ou la modifier selon le cas.

Il vous est possible, si vous désirez approfondir cette étude de faire appel à un professeur enseignant le Tonfa (notamment dans certains clubs de Karatédo).

Entraînez-vous au maniement du Tonfa :

- statique d'abord,
- puis dynamique (en avançant, ou reculant, suivant les techniques utilisées).

Vous devez avoir de bonnes bases avant de passer aux enchaînements.

52. Les enchaînements

Il s'agit d'enchaîner deux ou plusieurs attaques de types divers et de façon dynamique.

Ainsi, vous pouvez réaliser :

- une succession d'attaques directes (Tsuki) en haut, au milieu et en bas, de gauche et de droite ;
- une attaque directe d'une main puis une attaque indirecte de l'autre ;
- une attaque en tenant Tsuka d'un Tonfa tout en ayant une saisie par la partie longue de l'autre Tonfa ;
- etc...

Il vous est possible, à partir des données ci-dessus de mettre au point un très grand nombre d'enchaînements.

Nous vous donnons maintenant quelques exemples d'enchaînements avec deux Tonfa (figures 470 à 473).

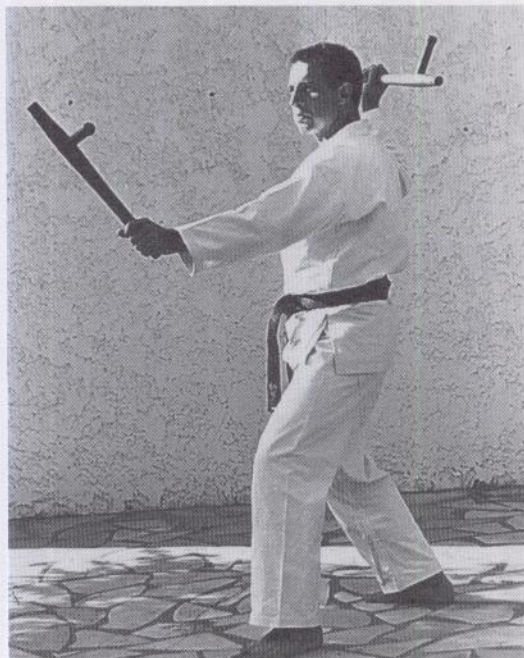


Figure 470

Enchaînement suite à saisie du Tonfa par la partie longue, Zen Atama en avant

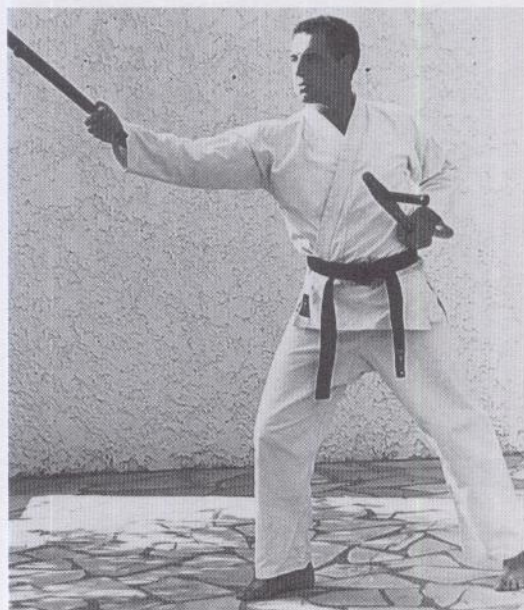


Figure 471.

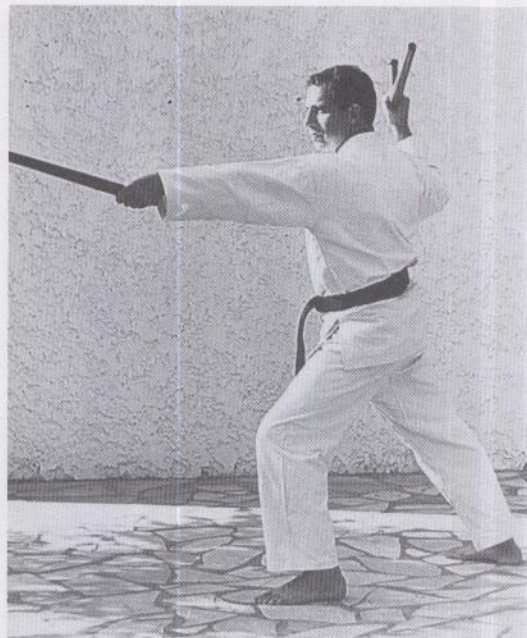


Figure 472

Enchaînement d'attaques suite saisie du Tonfa par partie longue, Ushiro Atama vers l'avant.



Figure 473

L'entraînement conjoint du Bâton (Tome III chapitre 7) et du Tonfa constitue une base très complète pour l'utilisation du Bâton-Tonfa en dotation chez certains policiers.

53. Les combinaisons

C'est l'enchaînement de défense(s) et d'attaque(s) ; elles sont très nombreuses et peuvent être réalisées seul ou avec un partenaire.

Ainsi, vous pouvez enchaîner :

- Un blocage (haut, moyen ou bas) puis une attaque directe ;
- Un blocage puis une attaque indirecte ;
- Un blocage puis une attaque directe suivie d'une attaque indirecte ;
- Deux blocages suivis d'une attaque indirecte puis d'une attaque directe au corps à corps ;
- etc...

Il vous est facile d'imaginer des combinaisons à partir des techniques que nous venons de vous présenter ci-dessus.

Vous pouvez « combiner » également avec un seul Tonfa ; ce sera à vous, instructeurs, de faire votre programme en fonction des finalités souhaitées.

Nous vous donnons maintenant quelques exemples de combinaisons possibles (figures 474 à 481).

1^{re} combinaison :
(figures 474 et 475)

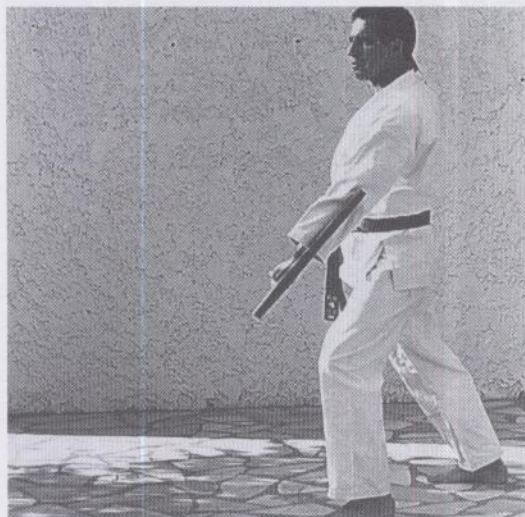


Figure 474

*Blocage Gedan Barai main gauche
et Tonfa main droite « armé »
pour venir frapper en avant de haut en bas.*

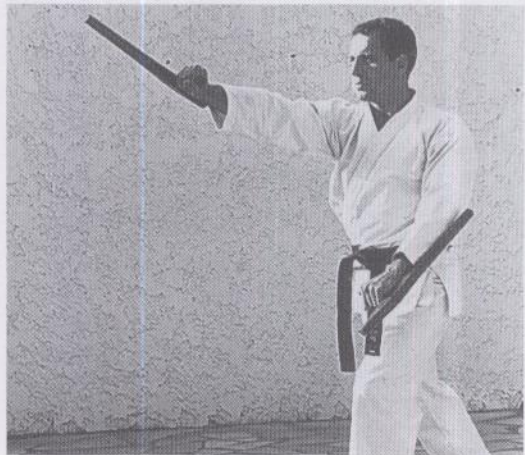


Figure 475

*Frappe verticale indirecte (en rotation)
sur la tête de l'adversaire ;
la main gauche revient vers l'arrière
pour se « réarmer »,
notamment pour relancer la même attaque à
gauche
ou pour frapper en coup direct.*

2^e combinaison :
(figures 476 et 477)

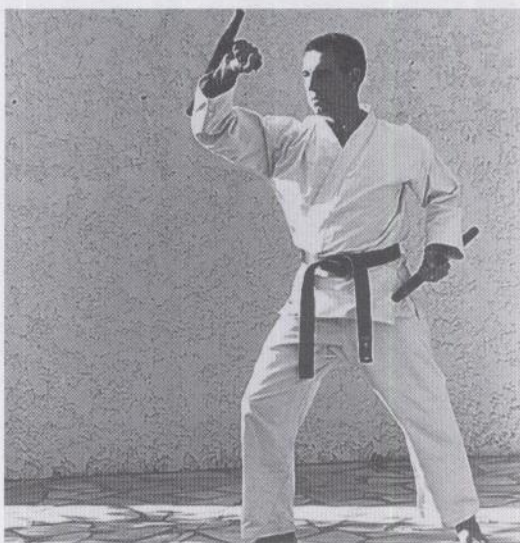


Figure 476

*Blocage haut (Jodan Barai) avec le bras droit ;
main gauche prête à intervenir.*

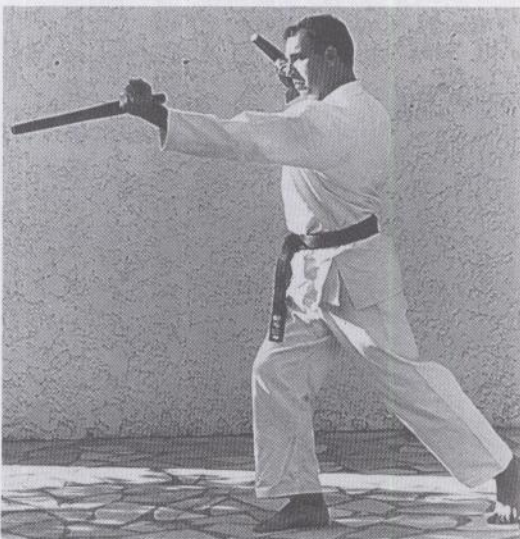


Figure 477

*Coup indirect par le bas
(rotation de haut en bas par derrière)
pour venir toucher les parties génitales de l'ad-
versaire.*



Figure 478

*A partir de la position de la figure 312,
ramener le Tonfa de la main gauche à la
hanche gauche,
Zen Atama en avant,
tout en projetant le Tonfa de la main droite
vers l'avant par une frappe horizontale
(latéralement)
pour frapper en « coup de taille »,
avec Sokumen.*

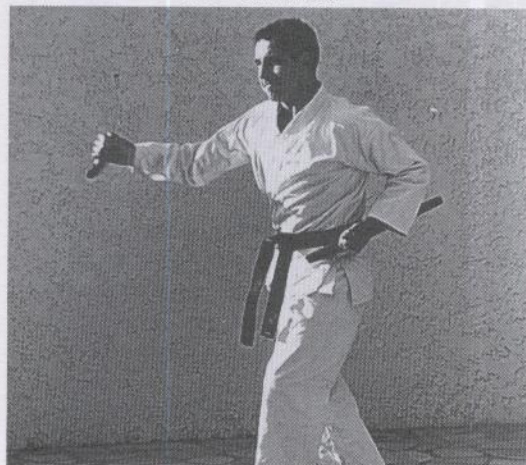


Figure 479

*Venir frapper
comme si l'on coupait l'adversaire « en deux »
au niveau de la ceinture.*

*3^e combinaison :
(figures 478 à 481)*



Figure 480



Figure 481

Figures 480 et 481

*... puis ramener vivement le bras droit vers l'ar-
rière
de façon à reprendre le Tonfa Zen Atama
en avant,
garde à la hanche droite ;
pendant ce temps, envoyer le Tonfa main
gauche vers l'avant
de la même manière.*

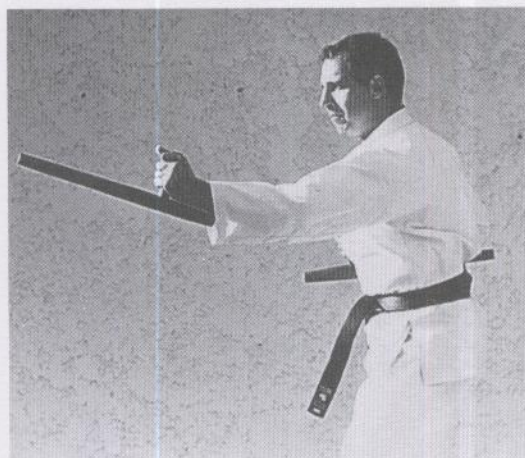


Figure 482

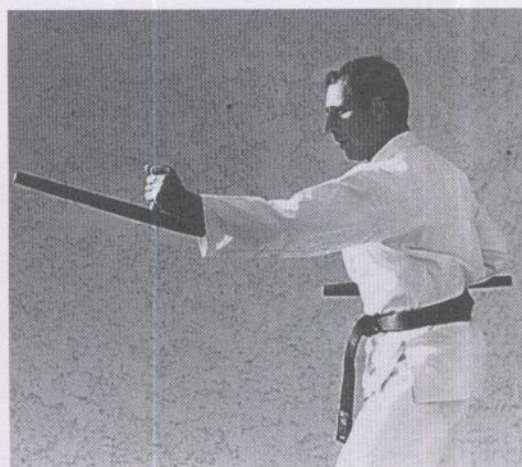


Figure 483

Figures 482 et 483

*Venir frapper avec Sokomen
avec le Tonfa de la main gauche ;
sur les figures 482 à 483, la jambe droite à
avancer.*

*Faire travailler les hanches
au cours de ces enchaînements combinés.*

Des parcours spécifiques, mixtes ou de synthèse peuvent faire appel au Tonfa ; nous vous invitons à en mettre sur pied afin de compléter la formation des élèves (voir exemples de parcours ci-joints ou dans les Tomes 1 et 2).

VI. LES KATA

Comme au Karaté, au Judo, au Jo, au Bo, au Nunchaku, et un grand nombre d'autres arts martiaux, il existe des Kata au Tonfa.

Ils sont répertoriés dans les clubs et mises au point par des Maîtres pour chacune des disciplines.

Basés sur le déplacement d'un point A au même point de départ servant d'arrivée, après un cheminement précis, ils consistent à recommencer un nombre déterminé de fois une succession de techniques, préalablement codées.

Il existe des « Kata libres » certes, mais l'avantage d'un travail de Kata réside dans la « réédition » d'un certain nombre de techniques mises au point pour améliorer et rendre chaque geste toujours plus précis.

Les Kata viendront parfaire, pour les plus intéressés, le travail de base que nous venons de vous présenter et à partir duquel un développement plus approfondi peut être envisagé.

CHAPITRE 5

AUTRES ARMES DU BUDO ET KOBUDO ⁽¹⁾

I. LES SABRES JAPONAIS

11. Le sabre

Il existe un grand nombre d'histoires et de légendes qui rapportent des faits et exploits accomplis par des Samourais armés de leur sabre.

L'un des plus célèbres demeure Miyamoto Musashi (1564-1645) dont l'histoire nous est contée par l'écrivain japonais Eiji Yoshikawa dans son ouvrage Miyamoto Musashi (ouvrage traduit en français sous deux tomes : I La Pierre et le Sabre ; II Parfaite Lumière).

Le sabre, né de la combinaison du fer, du feu, de l'argile, de l'eau, du bois et de l'homme est souvent de qualité exceptionnelle ; il est unique malgré le nombre important recensé au Japon

(1) *Budo* : Ensemble des arts martiaux japonais (Judo, Aïkido, Jiu-Jitsu, Karaté, ...).

Kobudo : Ensemble des techniques de combat et d'arme de l'île d'Okinawa.

(900 000 Katanas par exemple) ; il demeure l'objet d'une vénération profonde par son détenteur lui-même comme par autrui s'agissant d'une œuvre d'art à la fois personnelle et nationale.

Le sabre fait partie des trois trésors sacrés du Japon, les deux autres étant les bijoux et le miroir.

Il existe plusieurs sortes de sabres japonais :

- Le Tachi.
- Le Katana (figure 484).
- Le Wakizashi.

Nous trouvons des sabres plus petits qui s'apparentent aux couteaux :

- Le Hamidashi.
- L'Aïkuchi.
- Le Tanto (figure 485).

Notre propos ne consistera pas ici de pénétrer le monde du sabre mais de présenter succinctement :

- Le Iai (ou art de tirer le sabre).
- Le « Tameshi giri » (ou art de couper avec le sabre).

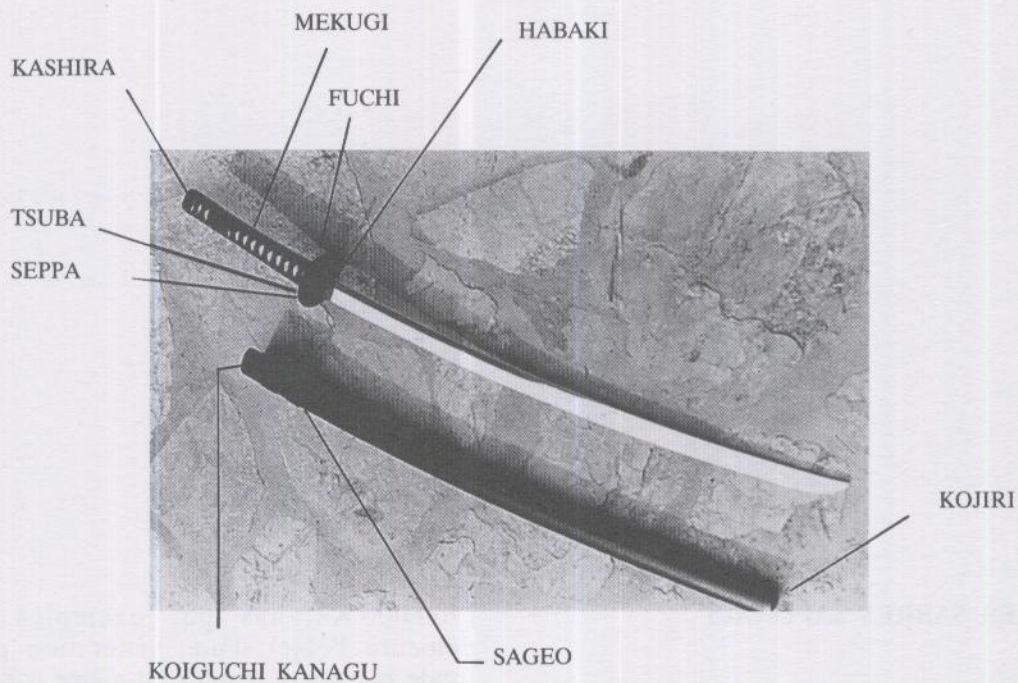


Figure 484.
Le Katana

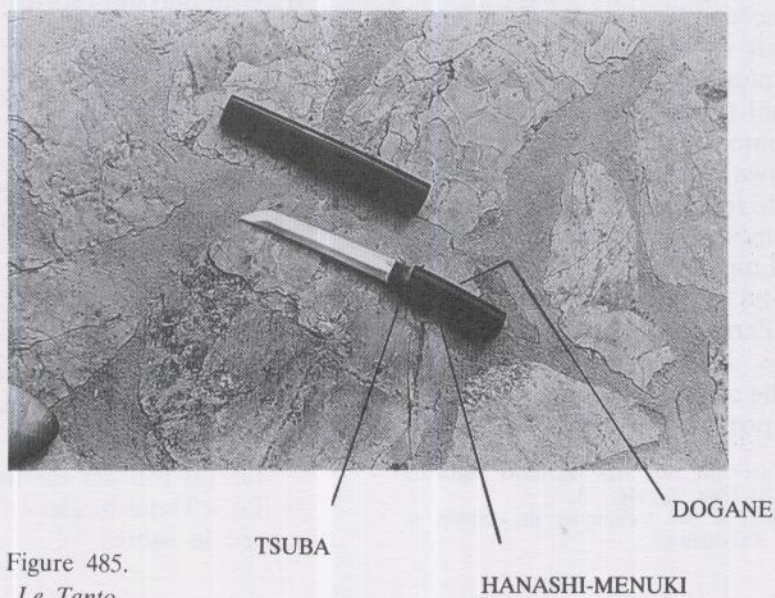


Figure 485.
Le Tanto

111. LE IAI

Chez le Samouraï, l'action de tirer le sabre doit être un acte instantané, quasi réflexe.

D'où la nécessité d'un entraînement de très longue haleine pour devenir efficace.

L'art de tirer le sabre remonte au ^{xv}^e siècle de notre Ère : il était connu sous le nom de Iai-Jûtsû ; cette pratique demande une grande maîtrise de la respiration alliée au contrôle de soi et d'une parfaite sérénité de l'esprit (voir figures 486 à 492).

Le Iai-Dô dont l'étude est regroupée au sein de la Fédération de Kendo (héritière de la grande voie du sabre) retient une vingtaine de mouvements dans l'art de tirer le sabre.



Figure 486

*Assis à genoux, sur les talons :
position d'attente.*



Figure 487

*Dégainer et attaque directe de l'adversaire aux
genoux.*

Le genou gauche est toujours au sol.



Figure 488

*Se préparer à couper verticalement
la tête de l'ennemi.*



Figure 489

Coupe verticale.

Un temps d'arrêt doit être marqué tout en gardant la même concentration.



Figure 491

Le dégainer du sabre.



Figure 490

L'entraînement à l'art de tirer le sabre peut se faire debout.



Figure 492

Le corps doit être stable, en parfait équilibre.

Cet entraînement nécessite beaucoup de concentration, ainsi que de très nombreuses années de travail pour « sentir » le mouvement.

C'est l'art de couper avec le sabre.

Le Samouraï s'entraînait très souvent à ce genre de pratique dans le passé ; il lui arrivait ainsi notamment de couper les membres de condamnés à mort.

Cette pratique se perpétue aujourd'hui encore sur des mannequins en paille ou des pousses de bambou.

Selon la Fédération japonaise de Kendo, il existe aujourd'hui près d'une cinquantaine de techniques « à couper ».

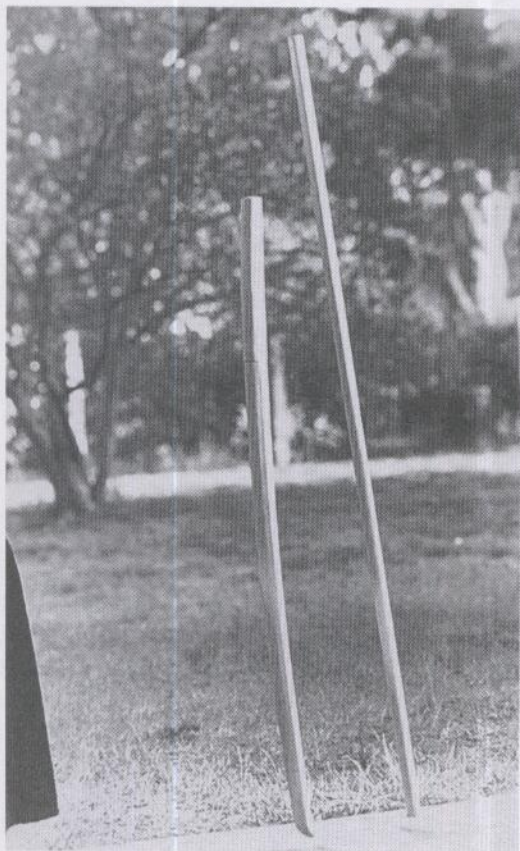


Figure 493
A gauche le Boken ;
à droite, le « Jo ».

12. Le Boken

C'est un sabre de bois taillé à la façon des vrais sabres ; il prend leur forme.

Il était utilisé par certains « Ronins » ou « Samouraï déchu ».

Le combat de Miyamoto Musashi contre Sasaki relate l'utilisation du Boken avec lequel le premier tua son adversaire.

Aujourd'hui, le Boken est une arme utilisée en Aïkido, Kendo et Karaté principalement.

Il demeure une arme redoutable pouvant être particulièrement efficace.



Figure 494

Entraînement au Boken.

Cette technique permet de bloquer une attaque visant à couper la tête de haut en bas.

Elle arme également la frappe latérale de haut en bas (Yokomen Uchi) présentée sur la figure 495.



Figure 495

Yokomen uchi avec rotation des hanches.



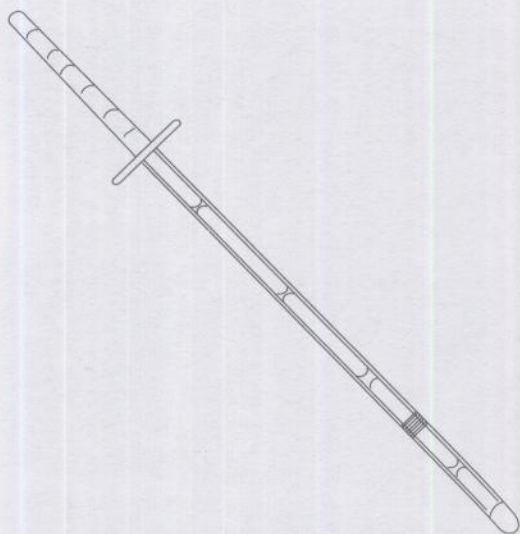
Figure 496

*Technique de frappe verticale
au Boken (Shomen)*

13. Le Shinai

D'une longueur de 0,96 à 0,99 mètre et d'un poids de 1,360 kg, le Shinai est l'ancêtre du sabre mis au point par Ono Tadaake, maître en Ken-Jûtsû (art du sabre de l'époque Edo 1603-1867).

Il est composé de lames de bambou et fait partie intégrante de l'armure qui équipe le pratiquant de Kendo, sorte d'escrime japonaise répandue aujourd'hui dans le monde entier.



Le Kendoka l'utilise pour des attaques indirectes (coups de taille verticalement sur la tête ou latéralement sur le cou et sur les côtes) ou directes (coups d'estoc) avec la pointe à la gorge de l'adversaire.

L'équipement de protection, véritable armure, permet de porter les coups réellement sans blesser le partenaire.

Le Shinai est une arme qui peut être dangereuse entre les mains d'un expert, surtout si la personne « agressive » n'est pas dotée de l'équipement spécifique de cet art martial.

II. L'ARC JAPONAIS

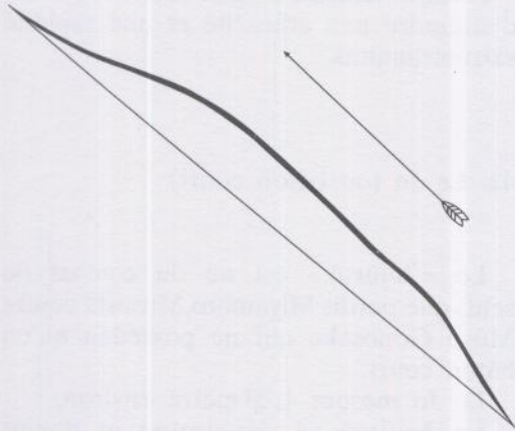
L'utilisation de l'arc au Japon remonte à des temps immémoriaux puisque les premières traces apparaissent déjà dans des grottes préhistoriques.

Le plus ancien arc trouvé à ce jour remonterait au III^e siècle de notre ère.

Le tir à l'arc ou Kyudo est un art martial ancien du Japon qui date du XII^e siècle ; il était lié à la pratique de l'équitation dans la « Voie de l'arc et du cheval ». Il se pratique seul ou en groupe.

L'arc de Kyudo mesure 2,20 mètres de long ; la poignée à partir de laquelle s'effectue la tension au moment du tir se situe à 0,73 mètre environ du pied de l'arc, pratiquement sur le tiers de la longueur de l'arme.

Comme le sabre, l'arc fait partie de la



« Voie Royale » au Japon.

La flèche mesure entre 97,5 et 110 cm de longueur ; elle est en bambou. On tire à l'arc debout, assis ou à cheval.

Il existe plusieurs distances de tir allant de 30 à 130 mètres environ dans le grand hall de Sanjûsangendô.

III. LE NAGINATA ET LE YARI

31. Le Naginata (ou lance de combat)

Il s'agit d'une lance de 2 à 3 mètres à l'extrémité de laquelle est fixée une lame très coupante sur un ou deux tranchants, variant de 0,30 à 0,60 mètre.

Cette arme dérivée du « Ge » (hallebarde chinoise ancienne) permettait de neutraliser des cavaliers ennemis en coupant leurs jambes ou les jarrets de leurs chevaux.

Aujourd'hui, c'est une arme utilisée quasi exclusivement par les femmes au Japon et dans le monde.

L'une des écoles les plus connues est celle de Jikkishin-Kage ryû dirigée par Madame Shimada, au Japon.

Le Yari (ou lance)

Plus courte que la précédente, cette lance supporte généralement une lame de 0,20 mètre, tranchante des deux côtés.

Atteignant parfois plus de 4 mètres de longueur, elle permettait de faire tomber les adversaires armés à distance ou de leur trancher les jambes ou le cou.

L'usage du Yari est aujourd'hui peu développé car, comme par le passé, sa manipulation réclame des efforts importants et demande beaucoup de force.

Certains enseignants l'utilisent en Aïkido.



Figure 497
*Entraînement avec le « Jo ».
Garde.*



Figure 498
*Une technique de « Jo » permettant la parade
sur un coup latéral bas (Gedan-Gaeshi en
Aïkijo).*

IV. LE BO ET LE JO

41. Le Bo (ou bâton long)

Son usage, comme on se l'imagine aisément, se perd dans la nuit des temps.

Il a connu un développement considérable au Japon où plus de 300 écoles de « Bojûtsû » ont été recensées dans le passé.

La plus célèbre d'entre elles est celle de Katori qui l'éleva à un véritable art martial.

La longueur du Bo varie de 2,80 mètres (Kyushakubo) à 1,80 mètre (Rokushakubo).

Il est taillé dans un bois de chêne dur et permet la lutte contre des adversaires armés de sabres. Elle fut d'ailleurs l'arme de nombreux moines.

L'entraînement, long et difficile, permet d'atteindre une efficacité et une rapidité extraordinaires.

42. Le Jo (ou bâton court)

Le « Jojûtsû » est né du combat (le seul) que perdit Miyamoto Musashi contre Mûso Gonosake qui ne possédait qu'un bâton court.

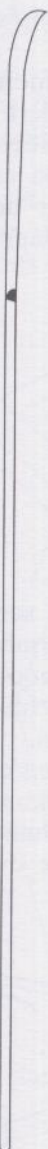
Le Jo mesure 1,20 mètre environ.

Le Jojûtsû se développa et devint ensuite vers les années 1955 le « Jodô » affilié à la fédération japonaise de Kendo. Le nombre des techniques varie selon les écoles (64 techniques à l'école Shindô-Mûso-Ryû ; 12 à l'école Katori).

C'est une arme redoutable et très efficace qui est utilisée en Jodô, en Aïkijo et dans d'autres budo.



Le «Jo»



Le «Naginata»



Le «Yari» d'entraînement



Le «Yari»



Le «Bo»

Quelques armes longues

V. QUELQUES ARMES D'OKINAWA

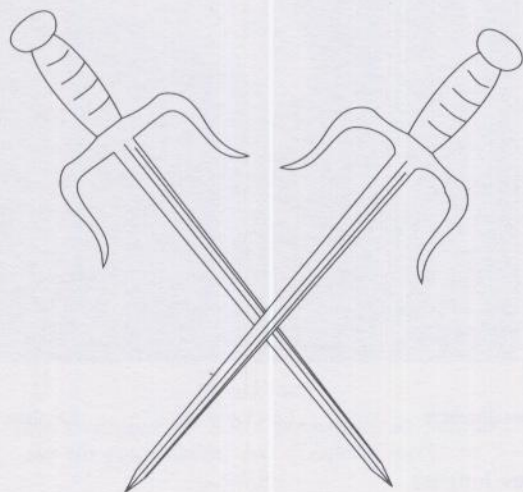
Nous avons présenté ci-dessus le Yawara, le Nunchaku et le Tonfa qui sont des armes de Kobudo. Nous allons vous présenter ci-dessous d'autres armes d'Okinawa :

- Le Saï,
- Le Jitte,
- Le Kama,
- Le Kusarigama et le Manrikigusari,
- Le Kusari,
- Le Chigiriki.

51. Le Saï

Il date du XVII^e siècle. C'est l'époque durant laquelle l'île d'Okinawa fut envahie par les Japonais qui interdirent ensuite toute détention d'arme à l'exception parfois d'un couteau « commun » attaché sur la place du village.

C'est en quelque sorte un trident en fer qui permet de parer des attaques



d'adversaires armés de sabre ; la lame peut ainsi être saisie par les crochets ; ce qui permettait à son utilisateur de désarmer l'ennemi, voire lui briser la lame de son sabre.

L'utilisation du Saï permet également de frapper en coup de pointe ou avec le pommeau.

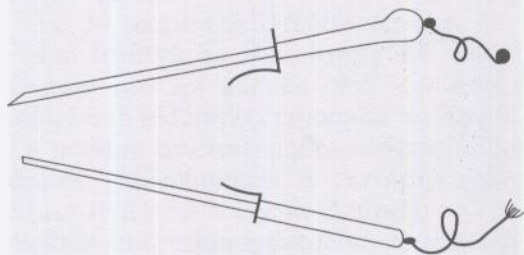
Les enchaînements et combinaisons garantissent l'expert contre toutes sortes d'attaques réalisées par un adversaire armé de sabre ou assimilé.

On trouve plus de pratiquants de Saï à l'extérieur du Japon que dans son pays d'origine.

52. Le Jitte

Il s'agit d'une sorte d'outil sur lequel un dispositif permet d'arrêter (blocage, parade) une attaque de sabre selon les mêmes bases techniques que celles utilisées avec le Saï.

Ce type d'arme s'est avéré efficace chez les paysans d'Okinawa qui avaient mis au point des techniques de défense s'apparentant à celle du Saï.

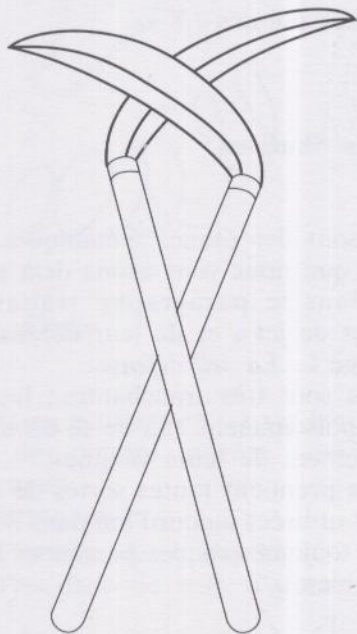


53. Le Kama (ou faucille)

La faucille, outil agricole nécessaire à la coupe des cultures de blé a été utilisée en tant qu'arme par les paysans d'Okinawa à l'époque où les Japonais avaient envahi l'île.

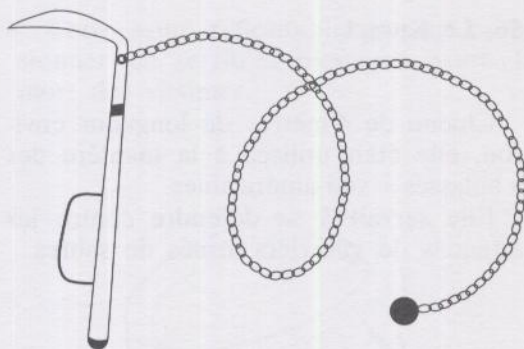
Un certain nombre de techniques a été mis au point par les indigènes pour se défendre contre les pillleurs et envahisseurs ennemis.

Comme le Tonfa et le Saï, le Kama peut être utilisé par paire et porter à l'ennemi de très graves blessures souvent mortelles.



54. Le Kusarigama (faucille et chaîne)

Il s'agit d'un Kama auquel on a rajouté une chaîne mesurant de 1 à 3 mètres de long à l'extrémité de laquelle se trouve



une boule de fonte ou de fer permettant de lui faire prendre de la vitesse.

La faucille était utilisée pour trancher la tête ou un membre.

La main de l'utilisateur est protégée par une lame en métal fixée sur le manche du Kama.

La chaîne peut s'entourer autour du cou ou de l'un des membres de l'adversaire.

Cette arme que les Ninja maniaient avec dextérité est rarement étudiée de nos jours.

55. Le Manrikigusari

C'est une chaîne à l'extrémité de laquelle on a placé une boule en fer ou en fonte.

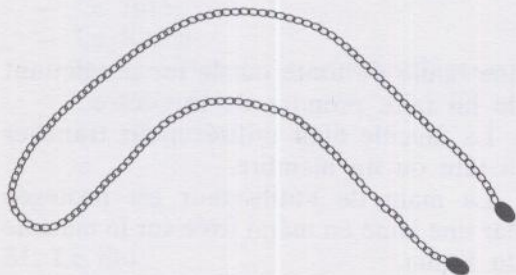
Créée par Masaki Toshimitsu, elle servait à défendre les lieux sacrés en évitant les effusions de sang.



56. Le Kusari

Chaîne de 4 mètres de longueur environ, elle était utilisée à la manière des « bolasses » sud-américaines.

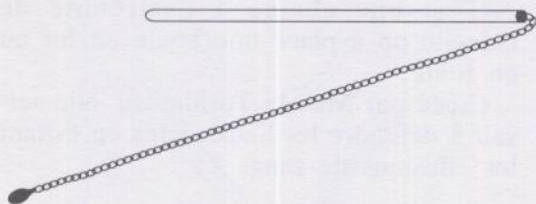
Elle servait à se défendre contre les attaques de guerriers armés de sabres.



57. Le Chijiriki

Sorte de Kusarigama, c'est un bâton à l'extrémité duquel est fixée une chaîne pourvue d'une boule de plomb ou de fer.

Son utilisation à deux mains est analogue à celle de nos masses d'arme du Moyen Age.



VI. QUELQUES ARMES DE NINJA

La secte criminelle des Ninja qui remonte au VII^e siècle de notre ère fournissait des hommes de main aux chefs politiques notamment dans le but d'éliminer les « gêneurs ».

Homme entraîné à toutes sortes de disciplines, le Ninja avait recours à de nombreuses armes dont certaines sont encore utilisées de nos jours ; ainsi, nous verrons :

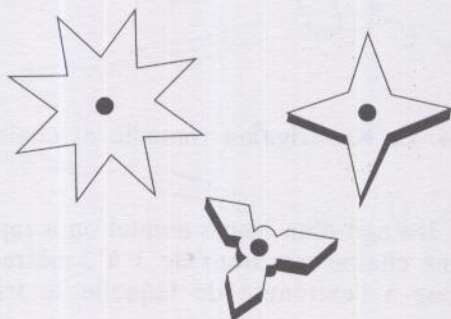
- Les Shuriken,
- Le Kyôtetsukoge,
- Le Shuko,
- Les pointes « X ».

61. Les Shuriken

Ce sont des étoiles métalliques plates de jet que nous vous avons déjà présentées dans le paragraphe traitant des « armes de jet » et de leur défense dans le Tome 1 : *La self-défense*.

Elles sont très tranchantes ; les Ninja les empoisonnaient afin de se débarrasser efficacement de leurs victimes.

Elles prennent toutes sortes de formes et sont utilisées aujourd'hui dans nos pays et pas toujours par des personnes recommandables.

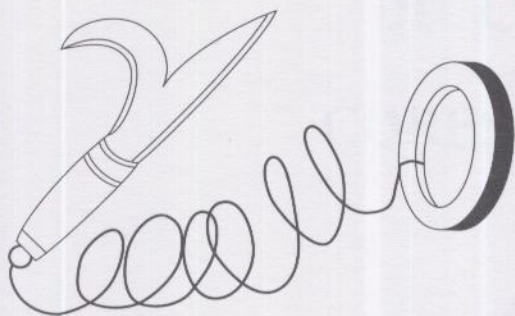


62. Le Kyôtetsukoge

C'est un couteau à deux lames (l'une est droite, l'autre recourbée) relié par une corde à une rondelle de fer.

Il permet ainsi à son utilisateur de s'en servir à distance ou au corps à corps afin de neutraliser voire couper un membre de son adversaire.

C'est une arme très dangereuse qui semble avoir été l'une des préférées des Ninja.



63. Le Shuko

C'est un gantelet en fer sur lequel sont fixées des pointes acérées, côté paume de la main.

Il permettait :

- l'attaque de sentinelle,
- l'escalade de mur, d'arbre...

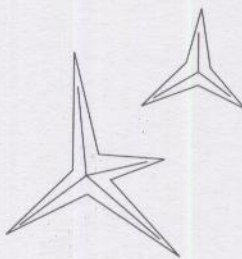
Cette arme redoutable pouvait occasionner de terribles blessures, voire la mort des victimes.



64. Les pointes « X »

Elles étaient jetées par le Ninja qui prenait la fuite et arrêtait ses poursuivants qui, en marchant dessus, se faisaient des blessures sur la plante des pieds.

Il existe un nombre important d'autres armes japonaises ou d'ailleurs. Nous vous renvoyons aux traités et ouvrages spécialisés les présentant.



NEUVIÈME PARTIE

**UNE PÉDAGOGIE
DU COMBAT
AU
CORPS-A-CORPS**



SOMMAIRE DE LA NEUVIÈME PARTIE

<i>Chapitre 1^{er} : LA PRÉPARATION PHYSIQUE</i>	243
I. LA PRÉPARATION CARDIAQUE	243
11. Classification des élèves	243
111. Test de Ruffier-Dickson	243
112. Test de Cooper	243
12. Qualités à développer	244
121. L'endurance	244
122. La résistance	244
123. La vitesse	245
13. Les types d'entraînement	245
131. L'entraînement continu	245
132. L'entraînement par alternance d'allure	245
133. L'entraînement fractionné	248
14. Exemples de séances d'entraînement	248
141. Séances d'amélioration de la résistance, de la force et de la vitesse	248
142. Séances d'amélioration des qualités physiques fondamentales	249
II. LA PRÉPARATION MUSCULAIRE	250
21. Généralités	250
211. La musculation	250
212. Quelques petits conseils pour l'entraînement	250
213. Les types d'entraînement	250
PLANCHE N° 1. Appareil musculaire du corps humain (face antérieure)	252
PLANCHE N° 2. Appareil musculaire du corps humain (face postérieure)	253
214. Les principaux groupes musculaires	251
22. La musculation avec charge additionnelle	251
221. Petits conseils	
222. Evolution générale de votre entraînement	254

223. Répertoire d'exercices avec charge additionnelle	255
A. Exercices généraux. Soulevé de terre ; arracher debout ; épauler debout	255
B. Abdominaux	256
C. Pectoraux	257
D. Deltoïdes	258
E. Biceps	259
F. Avant-bras	259
G. Triceps	259
H. Quadriceps	260
I. Ischio Jambier	261
J. Triceps sural	261
K. Cou	261
L. Dorsaux	262
M. Spinaux	262
N. Travail des obliques	262
23. La musculation sans charge additionnelle	263
231. L'organisation de séances	263
24. Musculation et assouplissement spécifiques au profit de la natation et du combat aquatique.	265
<i>Travail au sec</i>	265
241. Renforcement musculaire généralisé	265
242. Renforcement musculaire spécifique	265
243. Assouplissements et étirements	266
<i>Travail dans l'eau</i>	267
244. Renforcement des jambes	267
245. Renforcement des bras	267
246. Renforcement global	267
247. Travail à deux nageurs liés ensemble	268
III. ACCIDENTS ET PRÉVENTION	268
31. Accidents musculaires	268
311. Au muscle lui-même	268
312. Aux tendons	268
32. Accidents articulaires	269
IV. LA DIÉTÉTIQUE	270
41. De quoi avons-nous besoin ?	270
411. Les glucides	271
412. Les lipides	271
413. Les protides.	271
414. Les besoins hydriques	271
415. Les besoins en sels minéraux	271
416. Les besoins en vitamines	272

42. Les bonnes habitudes	272
43. L'alimentation en période d'entraînement	272
431. Petit déjeuner	272
432. Déjeuner	272
433. Dîner	272
44. L'alimentation en vue d'un effort intense	273
441. Le dernier repas avant l'épreuve	273
442. Entre le repas et l'effort : la ration d'attente	273
V. ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME	273
51. Généralités	273
52. Exemples d'échauffement	274
521. Exemple d'échauffement à dominante bras	274
522. Echauffement pour une séance de corps-à-corps en milieu naturel	276
523. Troisième exemple d'échauffement	277
524. Echauffement à deux	278
525. Cinquième exemple	280
526. Supplément pour échauffement des genoux, poignets, orteils, chevilles, doigts et coudes	282
53. Le retour au calme	283
531. Assouplissement	283
532. Retour au calme généralisé	285
533. Exercices respiratoires	285
Chapitre 2 : LA PÉDAGOGIE DANS LES ARTS MARTIAUX	287
I. QUAND ENSEIGNER AUX UNITÉS	287
11. Au rapport	287
12. A la fin des séances de sports	287
13. Organiser de vraies séances de formation	287
II. CONSEILS POUR LA PROGRESSION PÉDAGOGIQUE	288
1 ^{er} temps	288
2 ^e temps	288
3 ^e temps	288
4 ^e temps	288
III. EXEMPLE DE PROGRESSION POUR LE PREMIER TEMPS	289
31. Premier cas en douze leçons	289
32. Deuxième cas en onze leçons, soit 12 heures	290
IV. CONSEILS POUR LA PROGRESSION DU DEUXIÈME TEMPS	298
Exemple d'initiation à la boxe totale en six leçons	298

V. CONSEILS POUR LE TROISIÈME ET LE QUATRIÈME TEMPS	301
<i>Chapitre 3 : SECOURS ET RÉANIMATION</i>	303
I. SECOURS	303
11. Saignement de nez	303
12. Hémorragie externe	304
121. Les points de compression	304
13. Essoufflement	306
14. Accélération cardiaque	306
II - TECHNIQUES DE RÉANIMATION	307
21. Avec la septième vertèbre cervicale	308
22. Avec la première vertèbre lombaire	309
23. Avec la sixième vertèbre dorsale	310
24. Coups dans les parties génitales	311
25. Coups sur le cœur	312
26. Traumatisme au cerveau	313

CHAPITRE 1^{er}

LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Seule une bonne condition physique générale autorise la pratique fructueuse des sports de combat. Afin de parfaire le niveau des élèves, le moniteur doit bâtir un programme de préparation qui tient compte des faiblesses du groupe et de chacun. Son effort portera sur l'entraînement cardiaque, musculaire et sur la souplesse.

I. LA PRÉPARATION CARDIAQUE

11. Classification des élèves

Vous allez commencer le cours ; les élèves sont devant vous, grands, petits, minces, gros, forts, faibles, etc. Afin d'adapter vos leçons à leur niveau physique, vous devez évaluer leur qualité cardiaque et déterminer au moins le niveau le plus faible. Le monde médical et sportif met deux tests à votre disposition.

111. TEST DE RUFFIER-DICKSON

* P1 : Prenez le pouls d'un sujet au repos, pendant 15 secondes ; multipliez ce nombre par 4.

* P2 : Prenez pendant 15 secondes le pouls de ce sujet après qu'il ait effectué 30 flexions en 45 secondes. Multipliez ce nombre par 4.

* P3 : Une minute après l'effort, reprenez le pouls pendant 15 secondes et multipliez ce nombre par 4.

Indice Ruffier-Dickson : (I.R.D.)

$$\frac{P2 + P3 - 2 P1 - 70}{10}$$

I.R.D. inférieur à 6 = Bon

I.R.D. entre 6 & 10 = Moyen

I.R.D. supérieur à 10 = Faible

112. TEST DE COOPER

L'élève doit parcourir en 12 minutes la plus grande distance en courant ou en marchant ; vérifiez le pouls pour éviter tout accident et détecter les accélérations anormales.

Catégorie	30 ans	30 à 39 ans	40 à 49 ans	+ de 49 ans	Groupes
1	2,8 & +	2,7 & +	2,5 & +	2,4 & +	1 ATHLETE
2	2,4 à 2,8	2,3 à 2,7	2,1 à 2,5	2 à 2,4	1 FORT
3	2 à 2,4	1,9 à 2,3	1,7 à 2,1	1,6 à 2	2 BON MOYEN
4	1,6 à 2	1,5 à 1,9	1,4 à 1,7	1,3 à 1,6	3 A MENAGER
5	- de 1,6	- 1,5	- de 1,4	- de 1,3	3 A MENAGER

Nota : Les chiffres fournis dans ce tableau sont les distances en kilomètres parcourues.

12. Qualités à développer

Parmi les qualités physiques générales, vitesse, force, coordination, endurance, et résistance, les deux dernières sont directement liées au cœur.

121. L'ENDURANCE (voir schémas joints)

Qualité qui permet d'effectuer un effort d'intensité moyenne d'une durée supérieure à 12 minutes en équilibre d'oxygène, c'est-à-dire en faisant appel au métabolisme aérobie. Cette qualité d'entraînement a deux effets ; d'une part elle augmente la consommation maximale possible d'oxygène et permet d'autre part un fonctionnement en état d'équilibre à une fraction plus importante de la consommation maximale d'oxygène. L'entraînement préconisé consiste en des efforts de longue durée, à faible intensité ou bien en un travail avec des changements de

rythme pas trop violents et de longues phases de récupération. Ainsi le volume des cavités cardiaques augmente. Rythme maximal pour ce travail = 120 à 140 pulsation par minute. Les glycogènes et les lipides sont principalement sollicités.

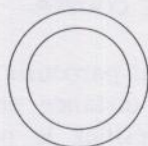
122. LA RÉSISTANCE

Qualité qui permet de fournir le plus longtemps possible un effort intense en déséquilibre ou en dette d'oxygène, c'est-à-dire en faisant appel au métabolisme anaérobie lactique. L'oxygène est insuffisamment apporté (fonctionnement anaérobie) ; la formation d'acide lactique apparaît et l'augmentation de sa concentration va interdire la poursuite du travail. Notons que c'est le foie qui assure la transformation de l'acide lactique dans une proportion voisine de 75 %.

Il existe plusieurs types de travail en résistance :



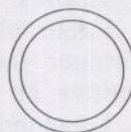
Cœur sédentaire :



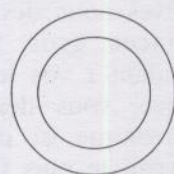
Cœur endurant :



Cœur sédentaire



Cœur endurant



Cœur résistant et endurant : polyvalent

— *La résistance volume* : Charnière entre le travail en endurance et le travail en résistance.

— *La résistance spécifique* : Vous vous entraînez à l'allure à laquelle vous voulez arriver en compétition.

— *La résistance intensité* : Vous vous entraînez sur des distances très courtes à une allure proche du maximum et en tout cas à une vitesse bien supérieure à votre allure de compétition.

— *La résistance récupération* : Réserve aux athlètes de très haut niveau.

Ces deux derniers cas se rapprochent de la vitesse, abordée ci-dessous.

L'entraînement consiste en général en un travail fractionné en anaérobie d'intensité élevée ou très élevée, rythme cardiaque de 150 à 180 pulsations minute. Ce travail a pour effet le renforcement musculaire des parois du cœur. En travail anaérobie lactique, la consommation du glycogène est très importante.

123. LA VITESSE

C'est le travail en anaérobie alactique. Il s'agit d'exercer un geste dans un temps le plus bref possible. Les exercices de vitesse nécessitent les matières à base de phosphore puisées dans le muscle (adénosine triphosphate ou ATP et la créatine phosphate). Ce processus d'anaérobie alactique se déroule sans nécessiter d'oxygène et ne produit pas d'acide lactique ; pour les exercices de vitesse, il atteint son intensité maximum dans les premières secondes.

13. Les types d'entraînement

Avant de vous présenter quelques méthodes d'entraînement, nous devons rappeler qu'en toute chose, l'excès est

nuisible. Veillez donc à ne pas brutaliser votre organisme. Plus long et progressif sera votre entraînement, plus longtemps vous en conserverez les acquis.

131. L'ENTRAÎNEMENT CONTINU

Il favorise le développement de l'endurance et s'exécute à un rythme cardiaque d'environ 120 à 140 pulsations minute, en équilibre d'oxygène et dans des domaines aussi variés que la course à pied, la natation, la bicyclette, etc.

Exemple de séances :

— *Course à pied* : 50 minutes à 90 minutes ; échauffement 15 à 30 minutes, puis 30 à 60 minutes de course tranquille en équilibre d'oxygène ; pour finir quelques accélérations puis retour au calme.

— *Bicyclette* : Parcours assez plat de 20 à 50 kilomètres en aérobie.

— *Natation* : Echauffement, nage libre 150 à 300 mètres ; puis 400 à 1 000 mètres à allure lente ; (50 % du maximum). Puis 200 mètres nage libre ; retour au calme.

Ce type d'entraînement peut s'effectuer toute l'année ; il s'utilise fréquemment en période hivernale pour la préparation physique générale en vue de la montée en puissance pour les épreuves estivales.

132. L'ENTRAÎNEMENT PAR ALTERNANCE D'ALLURE

Il développe à la fois l'endurance et la résistance en jouant sur :

- L'intensité des efforts,
- Les fractions,
- Le volume, c'est-à-dire le nombre de répétitions par série et le nombre de série,

— Les temps de récupération.

* Exemple pour améliorer l'endurance en course :

Intensité 60 % — Fraction de 100 à 500 mètres — Volume selon l'élève — récupération 200 à 250 mètres. ,

* Exemple pour améliorer la résistance en course.

Intensité 80 à 90 % — Fraction de 200 à 300 mètres — volume selon le niveau — Récupération 300 à 400 mètres.

Ce travail peut aussi s'effectuer en pleine nature, sur un circuit reconnu au préalable, en travaillant bien sûr selon votre programme, mais surtout à l'envi. C'est un

entraînement très bon psychologiquement car il affranchit le coureur des blocages dus à la distance et au chronomètre. L'athlète travaille « nature ». En fin de séance, on peut envisager quelques exercices sur piste à l'allure de la compétition. Ce procédé d'entraînement s'appelle le « Fartlek » (Mise au point par le Suédois Gosta Olander). Enfin, en prenant pour base les entraînements précités, il suffit pour augmenter l'intensité du travail d'incorporer des facteurs variés : Pentas importantes, sable, boue, etc. Ainsi, l'entraînement par alternance d'allure emboîte le pas de l'entraînement en endurance et prépare au travail en résistance. Commencez donc par environ deux mois d'endurance.

TABLEAU RÉCAPITULATIF SUR LES TROIS PROCESSUS

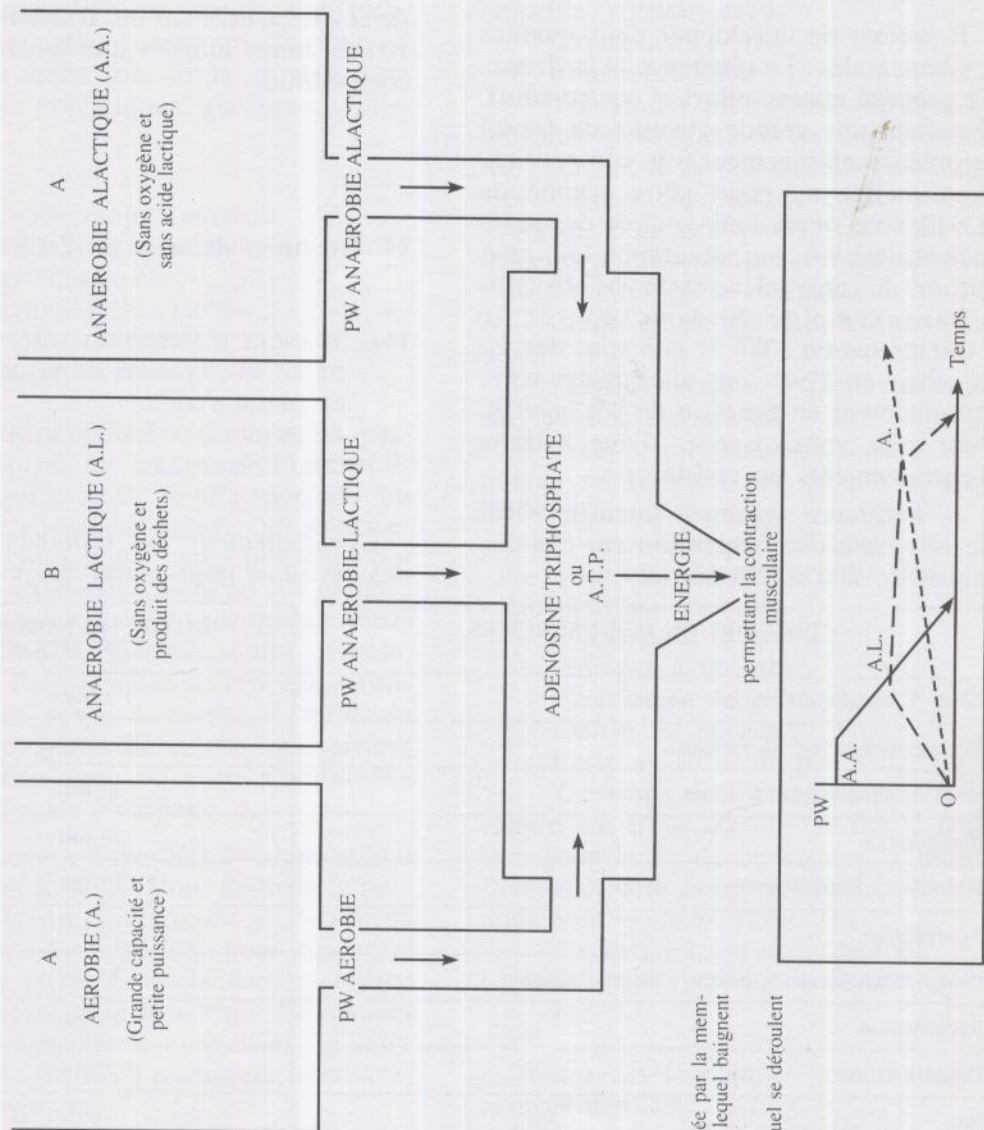
Processus physiologique sollicité	Effort	Temps	Qualité physique	Puissance	Capacité	Apports des entraînements	Remarques
ANAÉROBIE ALACTIQUE	D'intensité maximale et de courte durée	10"	Vitesse	0 -----7"	7"-----15"	Élève le taux des réserves en composés phosphatés	Aucune de particulière
ANAÉROBIE LACTIQUE	Intense et prolongé	2'	Résistance	15"-----45"	45"-----2'	Augmente les réserves en glycogène	Notons l'importance de sa dépendance enzymatique qui n'atteint son efficacité maximum qu'après la puberté, ce qui implique la modération avant la fin de cette période
AÉROBIE	Modéré et prolongé	1 heure et plus	Endurance	2'-----6' à 10'	10'-----1 h et plusieurs heures	N'augmente pas les réserves de graisse mais à un effort d'accroissement de l'efficacité des diastases oxydatives tout en accroissant le nombre et l'efficacité des mitochondries	Ce travail doit être privilégié avant que la croissance soit terminée car difficilement améliorable par la suite

Nota : Avec les jeunes, travailler surtout au niveau de la capacité.

LES TROIS PROCESSUS OU FILIERES (Ils commencent en même temps)

Dans le Cytoplasme (1)

A l'intérieur de la Mitochondrie (2)



(1) Partie de la cellule délimitée par la membrane : liquide visqueux dans lequel baignent le noyau, les mitochondries...

(2) Élément cellulaire dans lequel se déroulent les réactions aérobies.

PW : Puissance

133. L'ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

Il permet de développer deux qualités fondamentales : La résistance et la vitesse. Ce procédé alterne effort et contre-effort. Il permet une grande quantité de travail et prépare efficacement à la compétition. Pour mettre au point votre régime de travail, vous devez tenir compte des paramètres déjà vus, au paragraphe 132, mais surtout de votre valeur et de vos objectifs.

Par exemple : Si vous courez le 1 000 mètres en 3'00" et que vous désirez le courir en 2'50" vous allez régler votre entraînement en fonction de cet objectif. Pour cela, vous disposez d'une batterie d'entraînements en résistance :

— *Résistance volume* : Intensité 70 % de la vitesse de compétition sur des distances de 200 à 300 mètres.

— *Résistance intensité* : Travail à 120 % de la vitesse utile sur des fractions environ 10 fois moins longues que la distance de compétition.

14. Exemples de séances d'entraînement

141. SÉANCES D'AMÉLIORATION

DE LA RÉSISTANCE, DE LA FORCE
ET DE LA VITESSE
AU COURS D'UNE SÉANCE DE CORPS A
CORPS EN SALLE

L'échauffement est terminé ; profitez des révisions pour placer ces exercices.

DESCRIPTION DES EXERCICES	DUREE OU NOMBRE DE REPETITIONS
Corde à sauter (60 % vitesse maximale)	1 minute
Récupération active en marchant	30 minutes
Coup de pied sur sac à droite / gauche	30 fois
Récupération	30 fois
Projections (Entrées seulement) droite / gauche	30 fois
Récupération	30 fois
Poings (Enchaînements gauche / droite / gauche)	30 fois
Récupération	30 fois
Corde à sauter	2 minutes
Etc.	

— *Résistance spécifique* : Travailler sur des distances de moitié ou du tiers des distances préparées, à la même vitesse qu'en compétition. Ce type de travail permet de « se mettre dans la tête » le rythme de la compétition. Il accoutume très bien psychologiquement à l'effort à produire.

Vous pouvez continuer selon le niveau de vos élèves et varier en gammes montantes et descendantes. A l'issue de ce travail, vous entamez la leçon technique. Vous terminez par quelques assauts souples et surtout un vrai retour au calme après quelques étirements.

Nota : Un élève fatigué ne pouvant

travailler avec sa force, il va la remplacer naturellement par un travail plus technique. En palliant cette insuffisance, il enregistre dans son corps et dans son esprit des techniques qui seront plus durables.

142. SÉANCES D'AMÉLIORATION
DES QUALITÉS PHYSIQUES
FONDAMENTALES
AU COURS D'UNE LEÇON
DE CORPS A CORPS
EN MILIEU NATUREL

Imaginé par Georges Hébert, le parcours naturel est un procédé d'entraînement qui consiste à effectuer, sur un itinéraire en pleine nature, un déplacement au cours duquel sont pratiqués des exercices physiques classés en 10 familles : marche, course, saut, quadrupédie, lever-porter, grimper, lancer, équilibre, défense, natation. Pour adapter ce procédé à l'entraînement corps à corps, il suffit de développer particulièrement les exercices de défense avec ou sans accessoires (Bâton, Tonfa, Nunchaku...).

Exemple : L'échauffement en milieu naturel est terminé. Vous abordez la partie révision ; associez-y pendant 40 minutes des exercices pour renforcer la valeur physique et le contact intime de vos élèves avec la nature. Ce contact régénère l'équilibre, et permet de faire le plein d'agressivité potentielle et contrôlée. Il s'agit de :

- Course tout terrain avec révision déplacement-tourner du corps.
- Saut de haies, de fossés, dans des trous, avec roulades et chutes.
- Nombreux placages au sol.
- Marcher en travaillant les coups de poings et les esquiver.
- Ramper sur 20 mètres, se relever et donner quelques coups de pied dans les

cibles naturelles du terrain (arbres, branches, rochers, etc.).

- Course.
- Chutes-roulades.
- Travail des projections étudiées au préalable en salle et exécutées avec chutes sur l'herbe. Au fil des entraînements, les élèves seront capables de chuter sur du goudron, puis des pavés, etc. Un des objectifs prioritaires de l'entraînement est l'amélioration de la « rusticité ».
- Coups de poings dans le vide (shadow).
- Plusieurs coups de pied enchaînés sur le tronc des arbres.
- Prendre un camarade à deux et le porter en courant sur 20 mètres puis inverser les rôles.
- Course, effectuée en sous-bois.
- Marche, récupération et déplacements-tourner du corps.
- Dévalement de pente.
- Grimper à un arbre.
- Exercice de la gifle.
- Lancer de bûches.
- Lutte au sol deux par deux.
- Traversée de rivières sur tyrolienne simple, sur tronc d'arbre (garder la natation pour la fin de la leçon et y inclure éventuellement des techniques de combat aquatique — dans Tome 2).
- Ramper en terrain accidenté.
- Réviser les attaques de sentinelles.
- Etc.

Toutes ces techniques vous sont présentées dans cet ouvrage.

Inventez et variez selon le niveau des élèves, puis passer à la partie technique de la leçon. Vous pouvez aussi choisir un circuit varié et le répéter plusieurs fois. N'oubliez pas à la fin de votre cours le *retour au calme*, et profitez-en pour effectuer un bilan du travail exécuté par les élèves, sans oublier de présenter la leçon suivante.

II. LA PRÉPARATION MUSCULAIRE

21. Généralités

211. LA MUSCULATION

Elle regroupe les procédés utiles au développement des qualités nécessaires à la pratique efficace d'un sport ; les résultats s'obtiennent par un grand nombre de répétitions et une grande continuité dans l'enchaînement.

212. QUELQUES PETITS CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

A partir de l'excellente base qu'est le corps humain, on peut imaginer toutes les transformations et toutes les améliorations, pourvu que l'on se plie à quelques règles élémentaires :

- En tout, il faut savoir agir avec mesure et en musculation, ne cherchez pas à « brûler » les étapes : travaillez progressivement !

- Variez au maximum vos séances ; rappelez-vous que la quantité de travail détermine pour une bonne part le succès de votre entraînement.

- Ne dépensez pas toute votre énergie à tort ou à travers, mais accordez-vous des temps de récupération. Comme pour l'entraînement cardiaque, plus votre entraînement sera long et bien conduit, plus vous conserverez longtemps le bénéfice de vos efforts.

- Vous allez développer votre force musculaire et aussi votre volume musculaire sans que cela soit forcément votre objectif. N'oubliez pas alors que votre cœur est « une grosse pompe » qui s'ap-

plique à irriguer toutes ces « masses » ; donc ne développez pas vos muscles sans suivre parallèlement un entraînement cardiaque.

213. LES TYPES D'ENTRAÎNEMENT

- *L'entraînement isotonique* : Les mouvements effectués contractent vos muscles ; C'est un travail dynamique. Exemple : traction à la barre fixe.

- *L'entraînement isométrique* : Vous ne faites pas de mouvements ; les muscles sont contractés sans bouger ; ils sont tendus. Exemple : Tenir un poids dans chaque main, bras à l'horizontale, pendant un temps indéterminé.

- *L'entraînement isocinétique* : Mouvements freinés ou bien arrêtés au tiers ou aux deux-tiers de la flexion d'un membre. Cet arrêt dure de 2 à 5 secondes environ.

- *L'entraînement isotronique* : C'est une excitation d'origine électrique qui oblige le muscle à se contracter.

Les sports de combat utilisent les trois premiers types d'entraînement. Ils combinent le dosage et le rythme d'exécution des exercices pour améliorer la force ainsi que :

- La puissance,
- La résistance,
- L'endurance.

Comme pour le travail cardiaque, l'entraînement musculaire s'articule autour de quelques paramètres :

- Intensité,
- Quantité,
- Récupération.

214. LES PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES

Le combattant à mains nues ou avec arme blanche se doit d'être un athlète complet à la musculature non pas imposante ni exceptionnelle, mais homogène. Pour cela, il doit travailler tous les groupes musculaires.

22. La musculation avec charge additionnelle

Une fois de plus, pour éviter toute blessure, toute déformation (hypertrophie,

dismorphie, etc.) engendrée par un entraînement inadapté et mal conduit, nous rappelons succinctement les principes de dosage.

— *Intensité* : La charge initiale doit permettre à l'élève d'effectuer 10 répétitions assez facilement.

— *Quantité* : En-dessous d'une quarantaine de répétitions par exercice, le bénéfice que vous tirez de la séance est infime.

— *Récupération* : Ce travail est fatigant et dangereux. Il nécessite de grandes précautions de sécurité ; vous devez donc récupérer entre chaque série ; votre rythme cardiaque doit redescendre à environ 100 pulsations par minute.

LES PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES (VOIR AVEC PLANCHE JOINTE)		
REGION	MUSCLES	ACTION
TRONC	- Abdominaux ● Grand-droit (1) ● Obliques (2) - Spinaux (3) - Dorsaux (4) - Trapèzes (5) - Cou (6)	- Fléchisseur du tronc. - Rotateur et fléchisseur latéral du tronc. - Extenseur du tronc. - Adducteurs du bras. - Elévateur de l'épaule. - Fléchisseur et extenseur.
CEINTURE SCAPULAIRE & MEMBRES SUPERIEURS	- Pectoraux (7) - Deltoïdes (8) - Biceps + brachial antérieur (9) - Triceps (10) - Avant-bras (11)	- Adducteur du bras. - Elévateur du bras. - Fléchisseur de l'avant-bras. - Extenseur de l'avant-bras. - Fléchisseur et extenseur du poignet.
CEINTURE PELVIENNE & MEMBRES INFERIEURS	- Fessiers (12) - Quadriceps (13) - Ischio-Jambiers (14) - Triceps sural (13)	- Extenseur de la cuisse. - Extenseur de la jambe. - Fléchisseur de la jambe. - Extenseur du pied.

PLANCHE N° 1

APPAREIL MUSCULAIRE DU CORPS HUMAIN
(face antérieure)

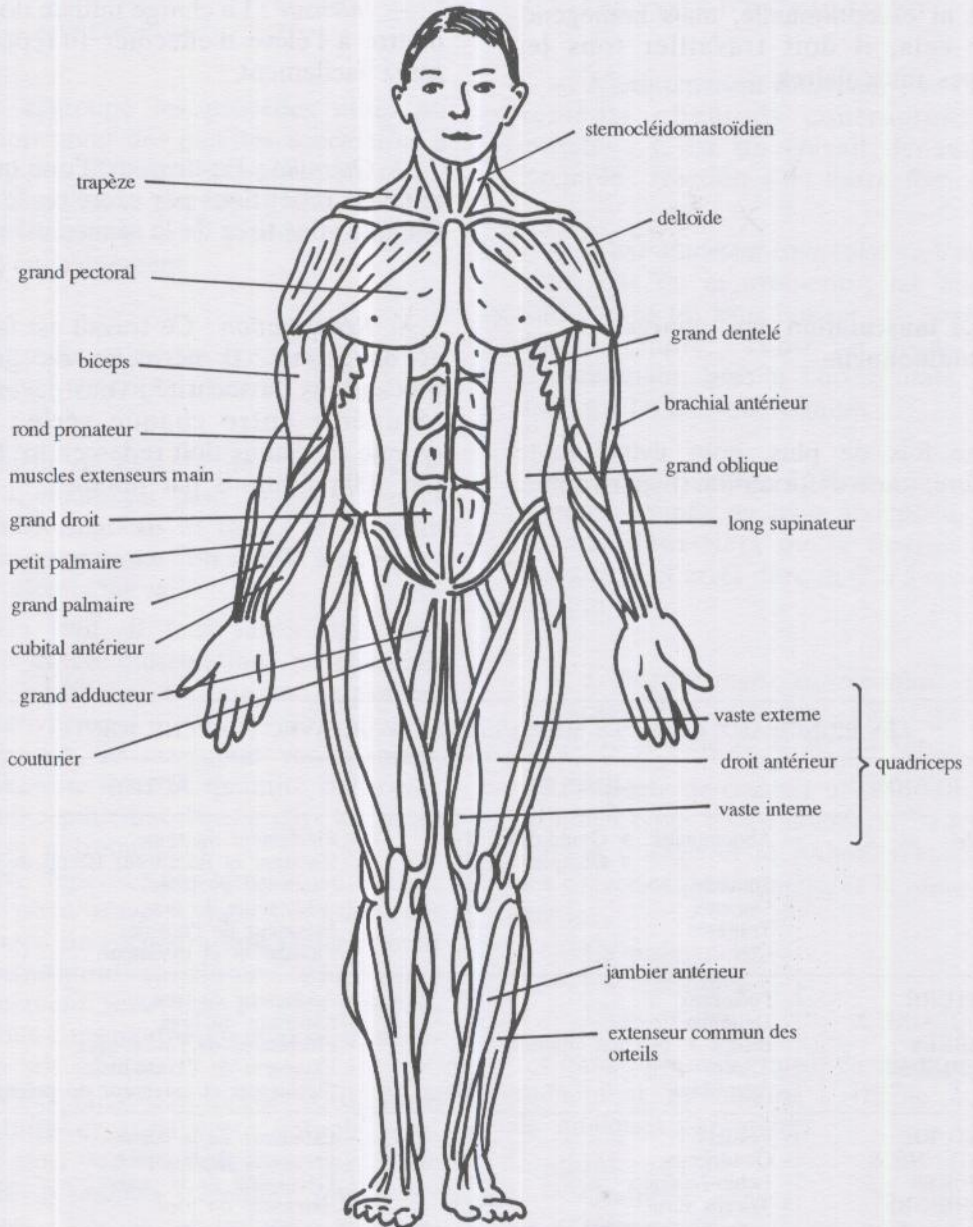
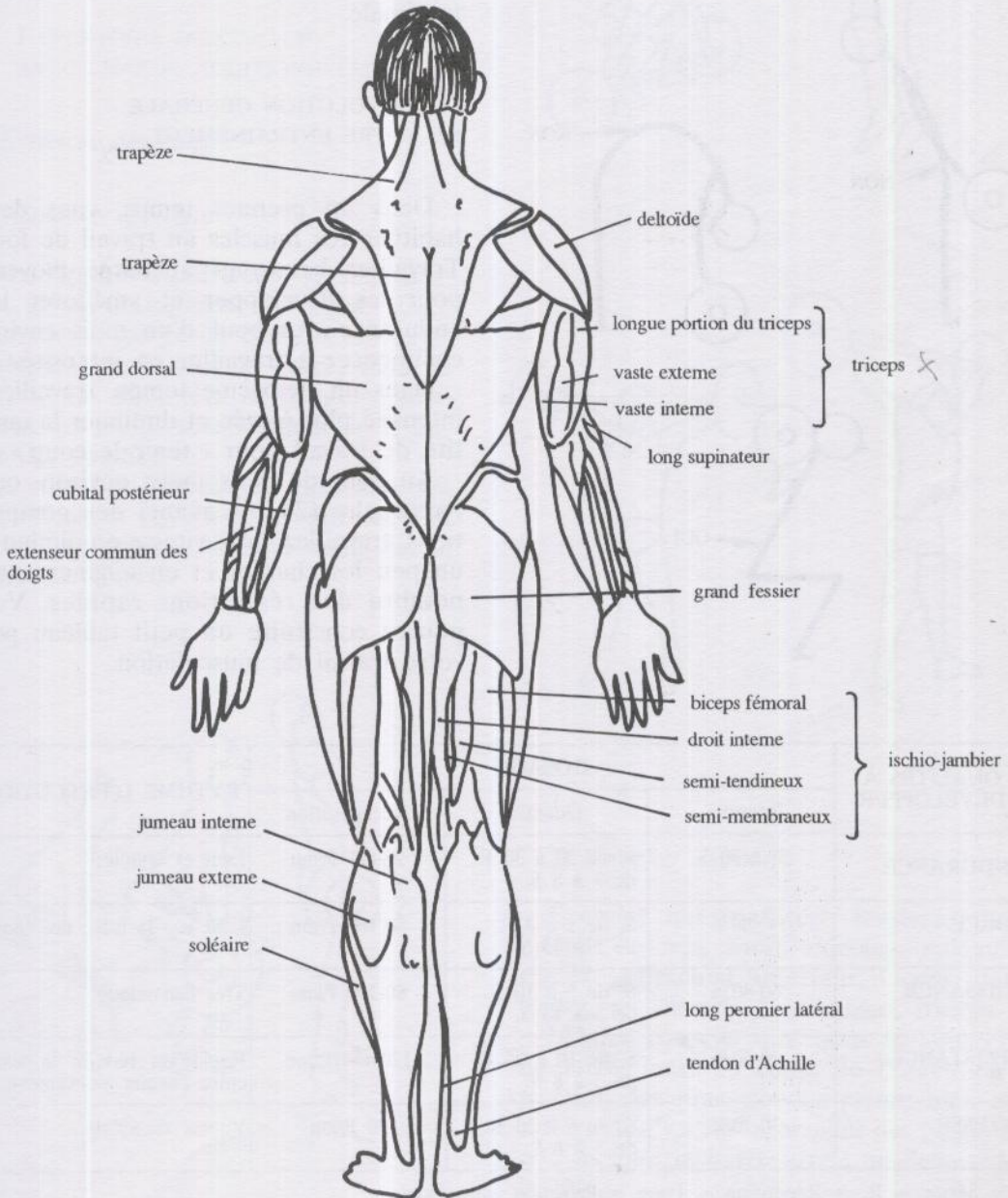


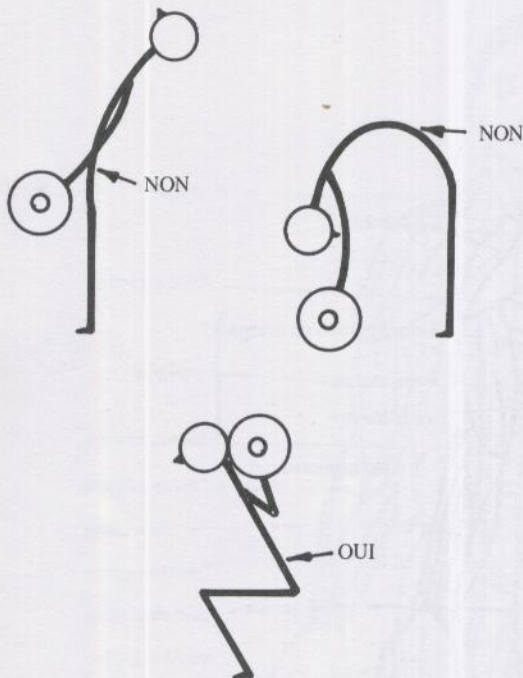
PLANCHE N° 2

APPAREIL MUSCULAIRE DU CORPS HUMAIN
(face postérieure)



221. PETITS CONSEILS

— Appliquez-vous à conserver rigoureusement les courbures naturelles de la colonne vertébrale.



— Inspirez normalement en produisant l'effort ; à la fin de celui-ci : Expiration.

— Rythme : Mouvement plus rapide au cours de l'effort principal.

— Afin de ne pas « nouer » vos muscles, travaillez toujours en amplitude maximale.

222. ÉVOLUTION GÉNÉRALE DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Dans un premier temps, vous devez habituer vos muscles au travail de force. Travaillez beaucoup à charge moyenne pour les développer et améliorer leur endurance. Au bout d'un mois environ, commencez à travailler en intensité.

Dans un deuxième temps, travailler à intensité plus élevée et diminuer la quantité de travail pour « tenir le coup ».

Au bout de deux mois, environ, ou à l'approche (2 mois avant) des compétitions, travaillez votre vitesse en diminuant un peu les charges et en augmentant le nombre des répétitions rapides. Vous pouvez construire un petit tableau pour votre travail de musculation.

QUALITÉS À DÉVELOPPER	DOSAGE			RYTHME D'EXECUTION
	Intensité	Quantité	Récupération	
ENDURANCE	20 à 30 %	S. de 20 à 30 R. de 3 à 8 S.	90/110 P/mn	Lent et régulier
FORCE	+ 80 %	S. de 1 à 4 R. de 5 à 13 S.	80/100 P/mn	Lent par la force des choses
PUISSANCE	60-80 %	S. de 5 à 10 R. de 5 à 13 S.	80-100 P/mn	Très dynamique
RESISTANCE	40-50 %	S. de 10 à 25 R. de 3 à 8 S.	120-130 P/mn	Rapide et réduire le temps entre chaque mouvement.
VITESSE	30-40 %	S. de 6 à 13 R. de 3 à 6 S.	90 P/mn	Vitesse maximale

S. = Séries — R. = Répétition — P/mn = Pulsation par minute

Pour le sport de combat en général, travaillez en premier l'endurance puis la force. Ensuite alternez puissance et résistance et avant les épreuves, améliorez votre vitesse.

223. RÉPERTOIRE D'EXERCICE AVEC CHARGE ADDITIONNELLES

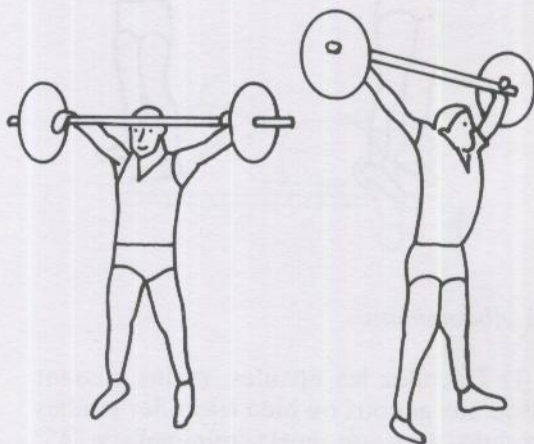
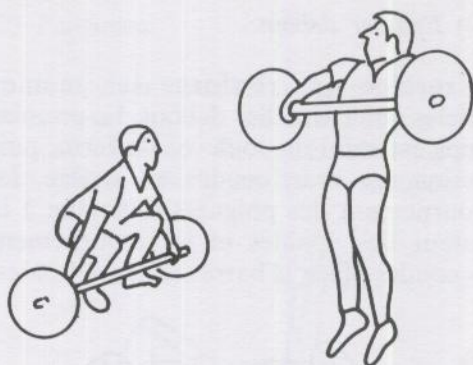
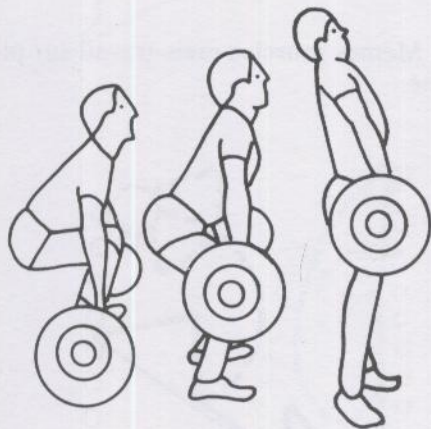
A) Exercices généraux

1) Soulever de terre

Développe : Quadriceps, fessier, dorsaux, spinaux, trapèzes, triceps sural.

Respectez les petits conseils suivants : au départ, pieds sous la barre, tibia au contact, dos plat, tête horizontale, écartement des mains sensiblement de la largeur des épaules.

Au cours de l'exécution, gardez le dos plat, extension des membres inférieurs et au final, corps en extension totale sur la pointe des pieds.



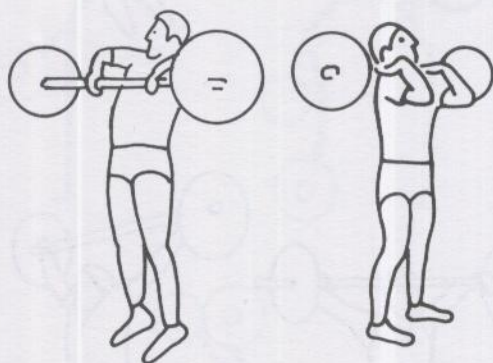
2) Arracher debout

Exercice qui renforce : fessiers, quadriceps, triceps sural, dorsaux, spinaux, trapèzes, brachial antérieur, biceps, deltoïdes, muscles de l'avant-bras, triceps.

Mêmes conseils que pour le soulever de terre, mais au cours de l'exécution : traction des bras, coudes placés bien en arrière. Il n'y a retournement des poignets que lorsque la barre arrive au-dessus de la tête.

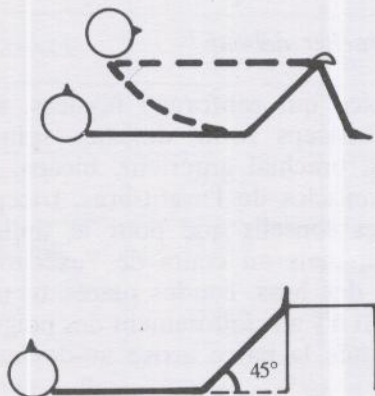
3) *Epauler debout*

Exercice qui renforce les mêmes muscles que l'arracher debout. Le premier temps est celui du soulever de terre, puis traction des bras, coudes en arrière. Le retournement des poignets s'effectue à la hauteur des épaules et le retournement des coudes place la barre sur les deltoïdes.

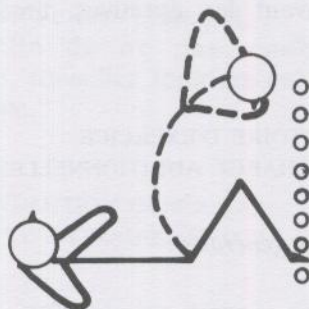


B) *Abdominaux*

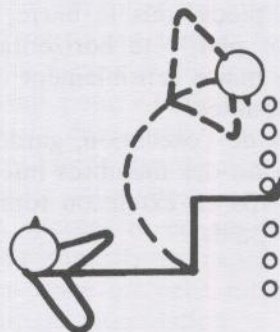
1) Décollez les épaules, mains glissant jusqu'aux genoux ou bien travailler jambes tendues avec un angle minimal de 45° par rapport au sol. Renforce le grand-droit.



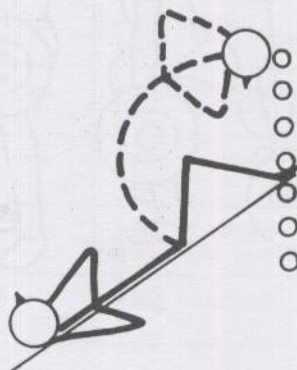
2) Renforce les grands-droits et les obliques.



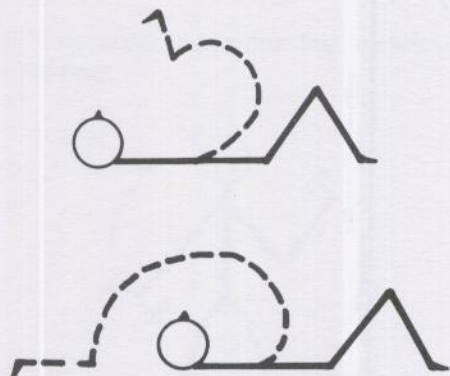
3) Renforce les mêmes muscles.



4) Mêmes muscles mais travail sur plan incliné.

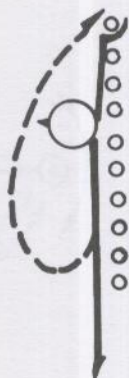
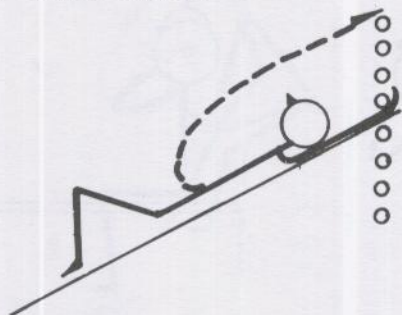


5) Travail des grands-droits.



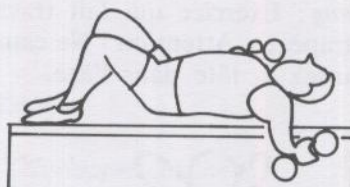
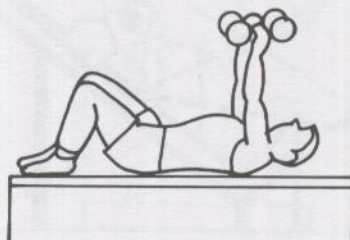
On peut ajouter une charge sur le haut de la poitrine ou sur le haut du dos, mais **attention** à ne pas accentuer la cambrure lombaire.

6) Travail inverse.



C) Pectoraux

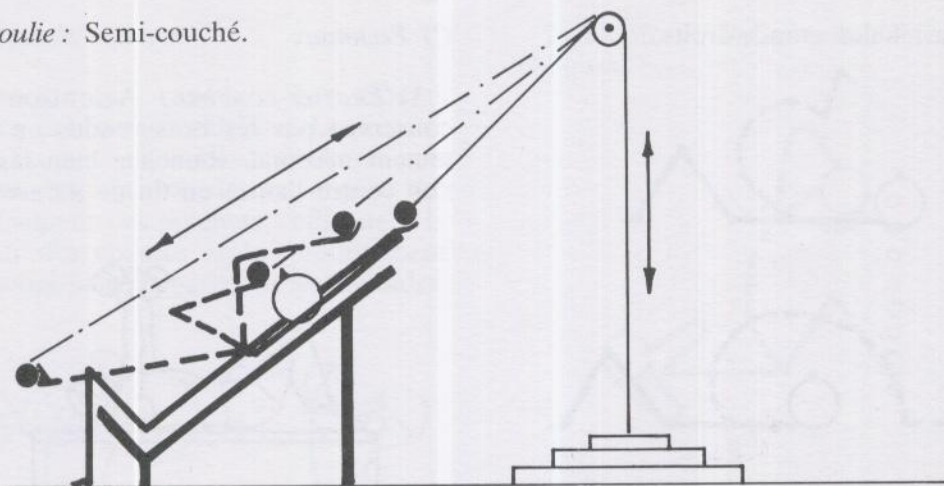
1) *Ecarter-coucher* : Attention ! Ne conservez pas les bras tendus en écartement maximal. Ramenez bien les bras l'un contre l'autre en fin de mouvement.



2) *Pull-over* : Relevez les genoux pour ne pas accentuer la courbure lombaire et gardez bien la tête sur le banc.

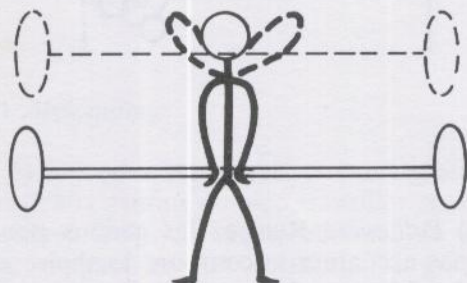


3) Poulie : Semi-couché.



D) Deltoïdes

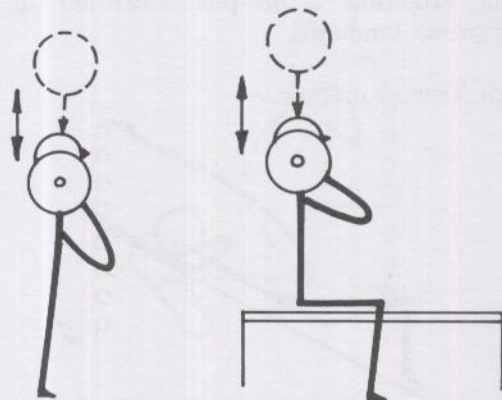
1) *Rowing* : Exercice qui fait travailler aussi les trapèzes. Attention ! Ne cambrez pas et gardez la tête dans l'axe.



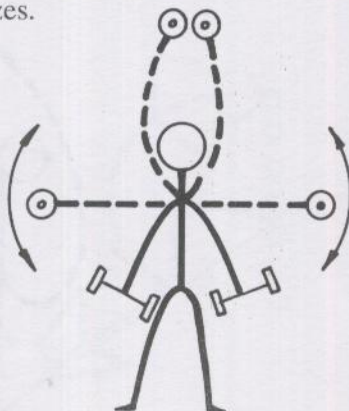
2) Grand cercle de bras



3) *Développé assis ou debout* : Fait aussi travailler les triceps.

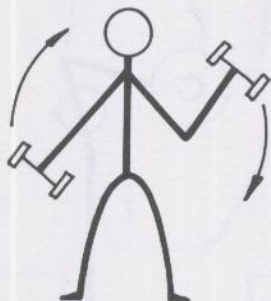


4) *Mouvements latéraux* : forment aussi les trapèzes.

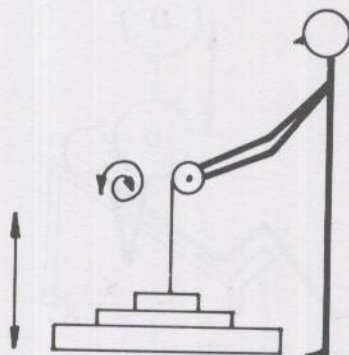


E) Biceps

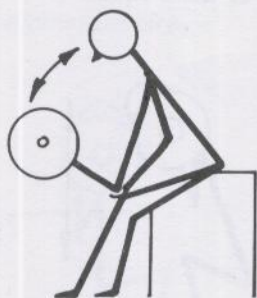
1) Fait aussi travailler les muscles de l'avant-bras.



2) Deuxième exercice.



2) Deuxième exercice.



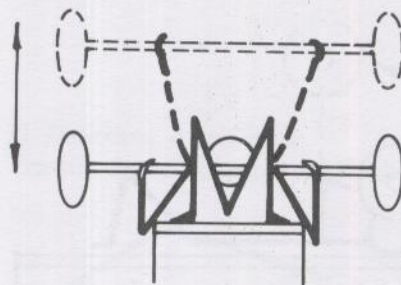
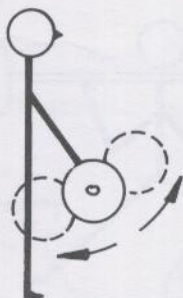
G) Triceps

1) Développer-coucher :

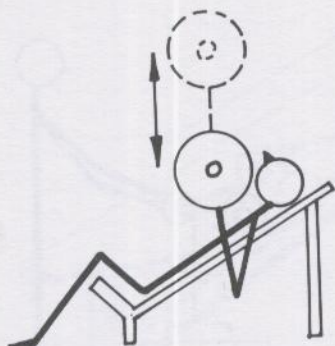
Exercice qui renforce les triceps, les épaules, les pectoraux. Couché sur un banc, éventuellement genoux levés pour éviter la cambrure lombaire, la barre posée sur des taquets à hauteur de bras. Saisir la barre, écartement des mains à peu près équivalent à celui des épaules, descendre la barre sur la poitrine et la remonter. Inspirer pendant la descente, souffler pendant la montée.

F) Avant-bras

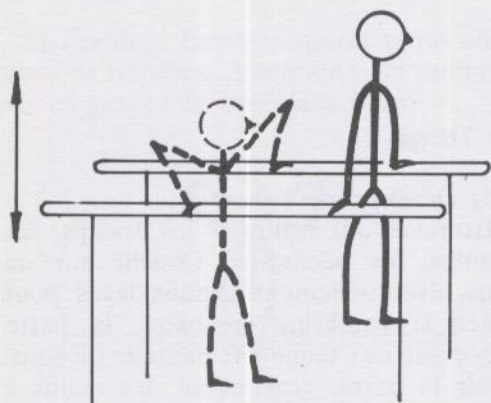
1) Premier exercice.



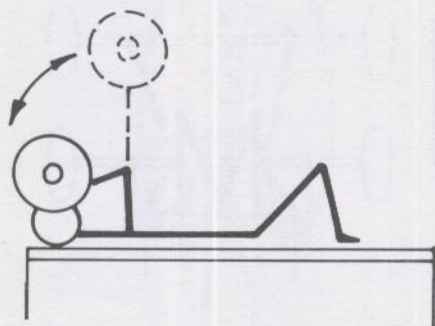
2) *Plan incliné*: fait travailler les triceps, les deltoïdes et les pectoraux.



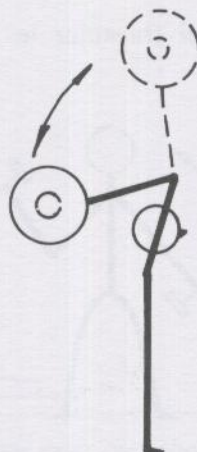
3) *Barres parallèles*



4) *Quatrième exercice*

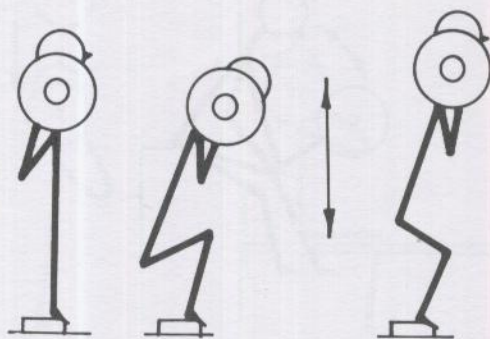


5) *Cinquième exercice*

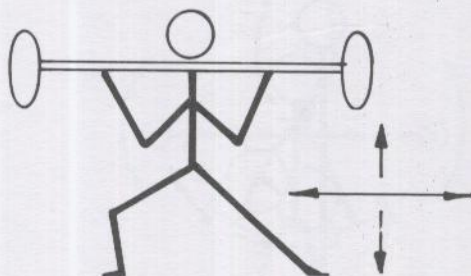


H) *Quadriceps*

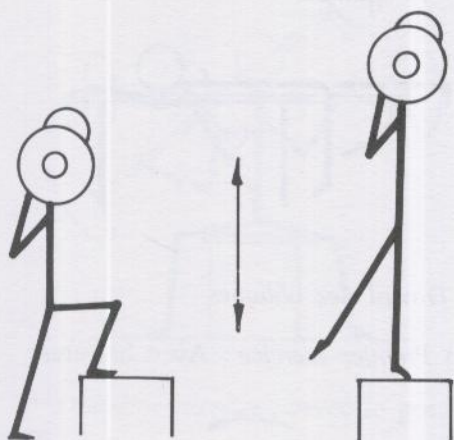
1) *Squat et demi-squat.*



2) *Deuxième exercice.*

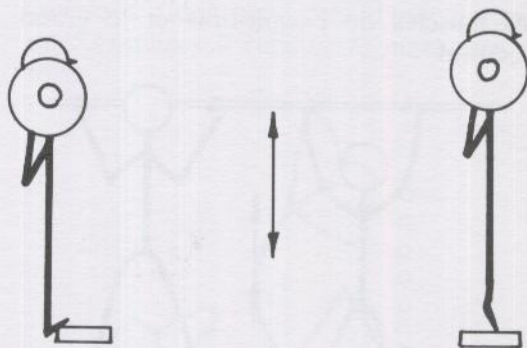


3) *Troisième exercice.*

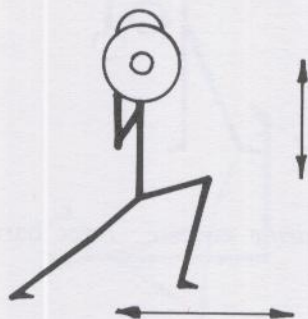


J) *Triceps sural*

Exemple d'exercice, avec barre.

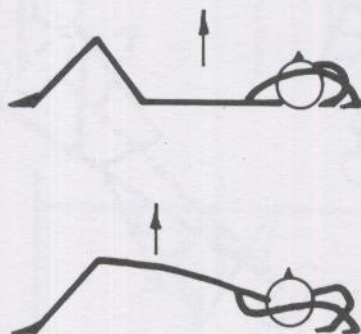


4) *Quatrième exercice.*



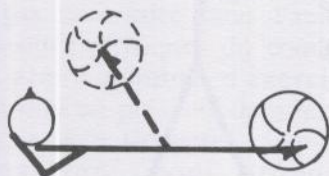
K) *Cou*

1) *Travail des extenseurs.*

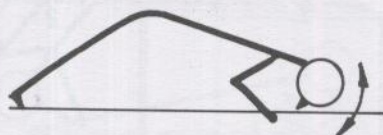


I) *Ischio jambier*

Exemple d'exercice avec « Medecin-Ball ».



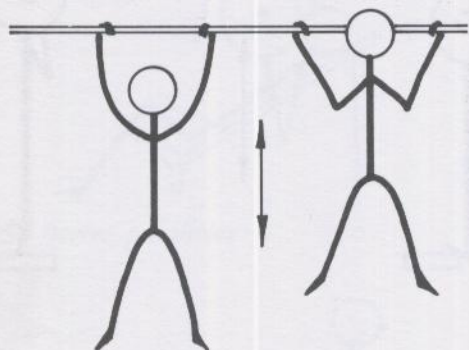
2) *Deuxième exercice :*
Travail des extenseurs et fléchisseurs.



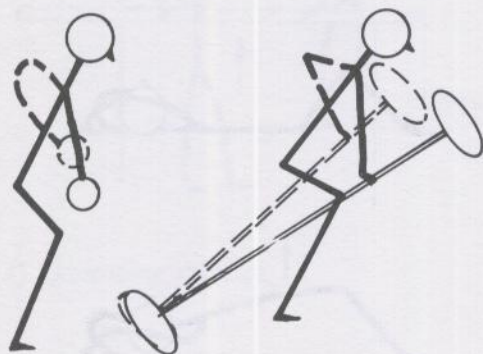
L) Dorsaux

1) *Traction à la barre fixe derrière la nuque.*

Fait travailler les dorsaux, les biceps, les muscles de l'avant-bras et le grand pectoral.

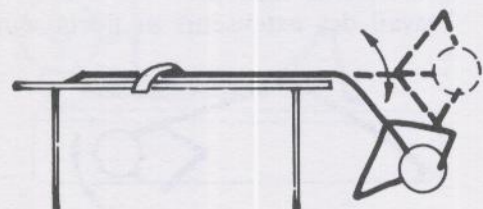


2) *Exercice qui fait travailler les dorsaux, les deltoïdes, les biceps, les spinaux :*



M) Spinaux

1) *Premier exercice :* Fait travailler les spinaux, les fessiers, et les ischio-jambiers.



2) *Deuxième exercice :* Travail des fessiers et spinaux.

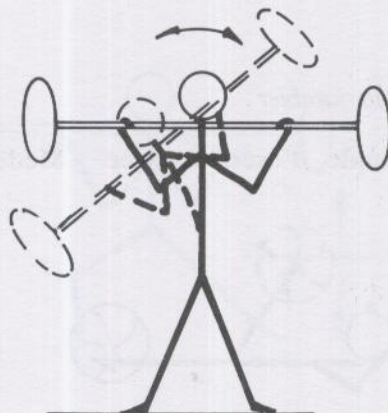


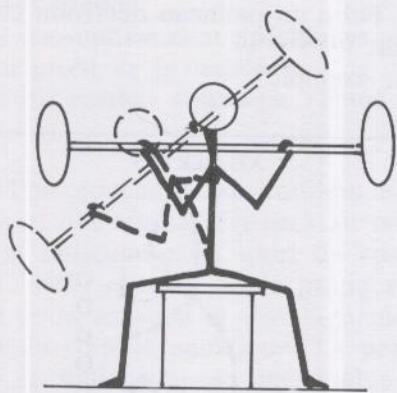
N) Travail des obliques

1) *Premier exercice :* Avec haltères.

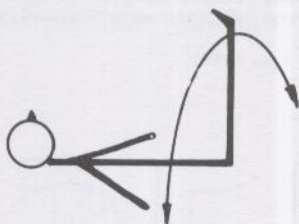


2) *Deuxième exercice :* Avec barre.





3) *Troisième exercice* : Avec le poids du corps.



23. La musculation sans charge additionnelle

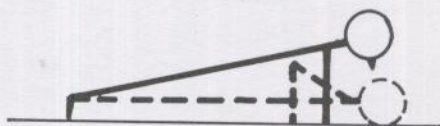
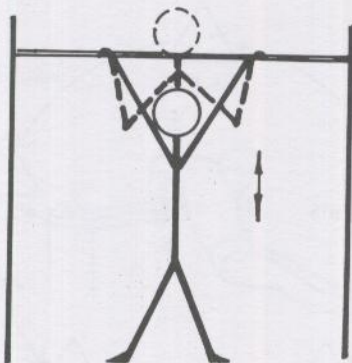
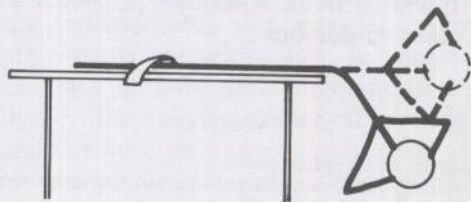
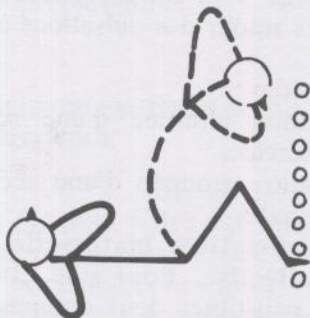
Le recours systématique aux charges n'est pas nécessaire pour l'amélioration des qualités physiques du combattant.

Un grand nombre d'exercices sans charge vous est présenté dans notre répertoire que vous trouverez ci-après.

Auparavant, nous proposons un exemple d'organisation de séance.

231. L'ORGANISATION DE SÉANCES

— Formez au moins deux groupes de valeur sensiblement homogène ; vous pouvez vous aider pour cela d'une batterie de 5 exercices à répéter le maximum de fois.



5 : Test de détente sous forme de saut-extension le long d'un mur. L'élève saute le plus haut possible pour venir frapper d'une main la cloison de la salle. Repérer le niveau (hauteur) atteint et classer les élèves.

- Par séance, au moins 5 exercices.
- Passage à la série suivante, seulement après retour des pulsations à 100 p/minute.

- Procéder :

- * Exécution alternée d'une série de chaque exercice.

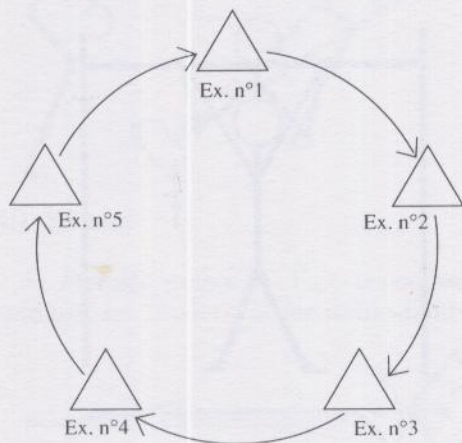
- * Exécution groupée d'une série d'un même exercice.

- Organisation matérielle d'une séance collective. Pour une classe de 30 élèves, constituez deux groupes de 15.

Il existe deux solutions possibles présentées ci-dessous :

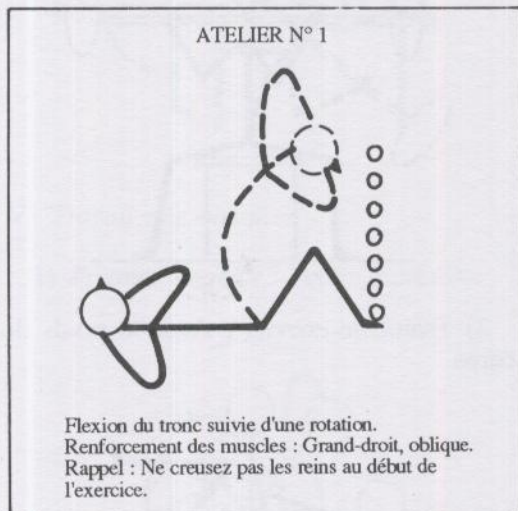
1^{re} SOLUTION

2 équipes de 3 à chaque atelier.
Si vous travaillez avec charge, organisez-vous pour répartir celle-ci selon la force des élèves.



- Faire un panneau décrivant chaque atelier.

Par exemple :



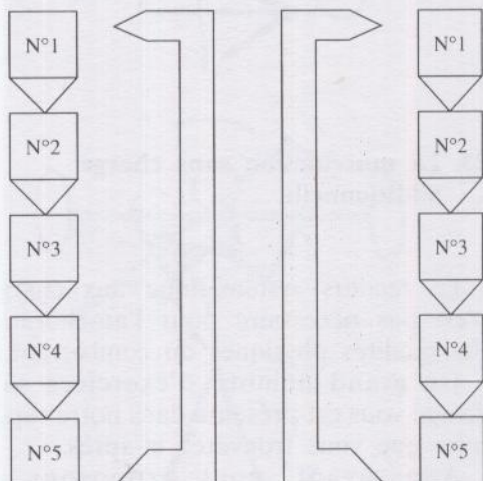
2^e SOLUTION

Il s'agit de deux circuits indépendants avec des exercices bien différents exécutés simultanément par les deux groupes.

1 équipe de 3 par atelier.

Forts

Moins forts



24. Musculation et assouplissement spécifiques au profit de la natation et du combat aquatique (Tome 2)

Si l'on consacre habituellement du temps et des études sérieuses au renforcement musculaire en sport de combat, il est moins courant de le pratiquer au profit de la natation et, par là-même, au profit du combat aquatique. La particularité du milieu impose une double préparation à savoir un travail au « sec » et un travail dans l'eau.

LE TRAVAIL AU SEC

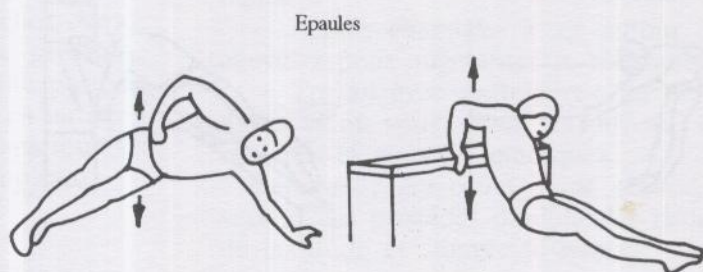
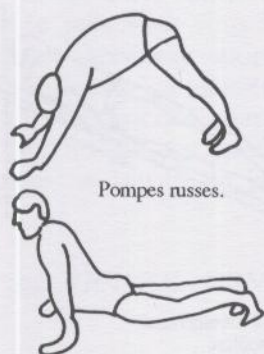
241. RENFORCEMENT MUSCULAIRE GÉNÉRALISÉ

Pour aborder le combat aquatique, de même que pour les autres combats, une très bonne condition physique générale

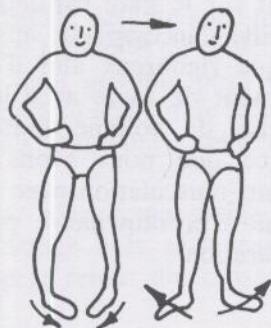
s'impose, tant sur le plan cardiaque que musculaire. Elle s'accompagne aussi d'un suivi diététique rigoureux afin d'obtenir un accroissement de force avec le minimum de prise de volume musculaire. Ainsi, tout ce que nous avons étudié précédemment, musculation avec et sans charge, circuit d'entraînement, participe à cette préparation.

242. RENFORCEMENT MUSCULAIRE SPÉCIFIQUE

Afin d'aboutir à des mouvements extrêmement précis et efficaces, il faut développer et renforcer les muscles agonistes et équilibrer cet accroissement de force par un renforcement moins important mais indispensable des muscles antagonistes. Nous rappelons que le renforcement doit se faire sans augmentation du volume, d'où la nécessité d'un travail rapide et avec de petites charges, ou tout simplement avec le poids du corps.



Muscles fixateurs du genou et "Pattes d'oie".



Renforcement des muscles antagonistes

Les nages principalement employées en matière de combat aquatique sont la brasse et le crawl. Elles nécessitent un bon développement des épaules et une accentuation du travail des genoux en particulier de « la patte d'oie ».

Renforcement des muscles agonistes

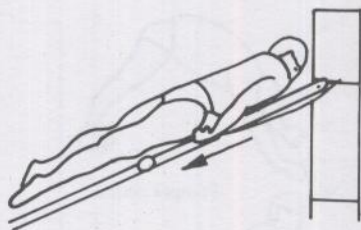
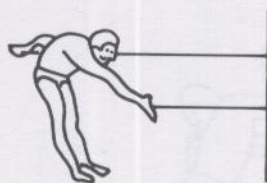
Le travail le plus simple et le plus efficace est celui qui met en œuvre les élastiques.

Travail avec chariot, câble et poulie.
Les séries sont élaborées en fonction du travail recherché : endurance, résistance, etc.

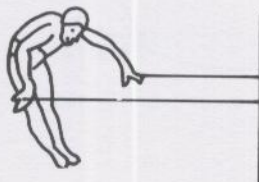
243. ASSOUPPLISSEMENTS ET ÉTIREMENTS

Tous les assouplissements déjà présentés concourent à améliorer la souplesse, mais luttent aussi contre le raidissement, l'atrophie et le blocage dus à une musculation intense. Ils conservent aux mouvements leur amplitude. Nous

CRAWL :



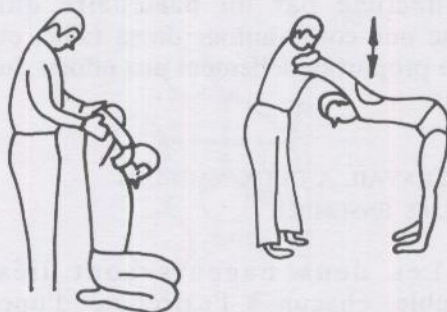
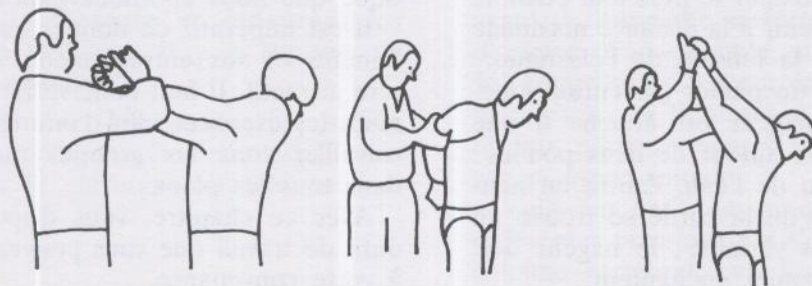
BRASSE :



Chariot permettant tous les types d'entraînement spécifique : Brasse, crawl, dos, papillon.

présentons ci-dessous quelques mouvements spécifiques à la natation.

— Travail avec palmes (alterner les séries avec et sans).



Pour éviter tout accident et améliorer rapidement votre souplesse, nous vous conseillons de travailler à deux de la façon suivante : Votre partenaire vous place dans la position ; vous essayez de lutter en isométrie contre la mise en place effectuée puis vous vous relâchez. Votre partenaire accentue alors sa pression ; vous atteignez rapidement une position extrême. Ce procédé courant en natation peut être utilisé avec profit dans tous les domaines de travail de la souplesse.

245. RENFORCEMENT DES BRAS

— Travail avec planche entre les jambes.

— Exercice avec plaquettes fixées aux mains.

— Petites chambres à air autour des chevilles pour augmenter la résistance.

— Travail avec partenaire : Le partenaire vient vous saisir au niveau des chevilles et vous le remorquez.

Remarque : Au cours d'une séance, la variété des procédés diminue les risques de lassitude et stimule le nageur.

LE TRAVAIL DANS L'EAU

244. RENFORCEMENT DES JAMBES

— Travail avec planche (mouvements crawl et brasse).

246. RENFORCEMENT GLOBAL

On utilise en général des artifices qui accroissent considérablement la résistance aux mouvements de propulsion.

— Elastique attaché au bord de la piscine et à la ceinture du nageur. Le nageur essaie d'aller le plus loin possible et de se maintenir à la distance maximale en résistant à la tension de l'élastique.

— Procédé du panier (Invention américaine); Le nageur est attaché à une corde qui passe autour de deux poulies: Une au niveau de l'eau, l'autre en hauteur. Au bout de la corde se trouve un panier à poids variable; le nageur doit maintenir le panier en hauteur.

— Même exercice, mais la résistance est effectuée par un partenaire qui attache une corde autour de sa taille, et résiste proportionnellement aux efforts du nageur.

247. TRAVAIL A DEUX NAGEURS LIÉS ENSEMBLE

— Les deux nageurs sont liés ensemble, chacun à l'extrémité d'une corde passant par une poulie fixée au bord; l'un tire, l'autre se repose, puis inversement. Ils nagent donc dans la même direction.

— Même position de départ; Les mêmes nageurs luttent l'un contre l'autre pour avancer.

— Deux cordes sont tendues parallèlement sous la surface de l'eau. Le nageur se hâte sur les cordes; en plus d'un renforcement musculaire très efficace, cet exercice permet le travail respiratoire.

Ce type d'entraînement lutte de façon efficace contre la lassitude directement issue de l'enchaînement laborieux d'interminable longueur. Il divertit et stimule. On peut présenter ces exercices sous forme de jeux. Ils créent chez le combattant l'envie de se livrer à fond à chaque série, sans retenue, car l'effort fourni est récompensé par une période de récupération.

Cet entraînement contribue à une meilleure préparation pour le combat aquatique que nous abordons plus loin.

Il est impératif de donner aux échauffements et aux entraînements un caractère attractif. Il faut donc varier au maximum les exercices afin d'intéresser, faire travailler tous les groupes musculaires dans tous les plans.

Avec ce chapitre, vous disposez d'un outil de travail que vous pouvez modeler à votre convenance.

Vous constituerez peu à peu un répertoire d'exercices acquis par expérience et aussi par étude des différents ouvrages traitant des exercices sportifs en général.

Notez bien que l'entraînement physique demande une rigueur morale, intellectuelle et physique permanente, seules garantes d'un épanouissement général de l'individu.

De plus, soyez convaincu que ce qui s'acquiert lentement, avec assiduité, rigueur et sérieux, ce qui en somme prend du temps à mûrir, dure.

Plus l'entraînement est long et régulier, plus ses bienfaits durent longtemps.

III. ACCIDENTS ET PRÉVENTION

31. Accidents musculaires

311. AU MUSCLE LUI-MÊME

— *Elongation*: L'effort a obligé le muscle à s'étirer au-delà de ses limites. Il n'est pas déchiré; même si la douleur est sensible, le sujet peut poursuivre son effort. Mais le muscle est en danger.

— *Claquage* : Douleur vive qui provoque l'arrêt brutal du mouvement ; la douleur apparaît aussi à l'arrêt et on peut localiser la blessure en effleurant les masses musculaires. Il y a rupture de quelques myofibrilles.

— *Déchirures* : Mouvement impossible, membre impotent. Douleur aiguë ; un recours à la chirurgie est très souvent nécessaire.

312. AUX TENDONS

— *Tendinite* : Un tendon qui travaille beaucoup perd de sa souplesse et de son élasticité. Il y a peu à peu inflammation de l'insertion musculaire dû à un excès de travail ; si l'effort se poursuit au-delà du stade de la douleur et de la simple inflammation, il y a risque de rupture du tendon.

— *Hernies* : La paroi abdominale insuffisamment solide, faiblit et au cours d'un mouvement violent, les viscères peuvent venir faire saillie à un des endroits les plus fragiles. Pour lutter contre ce danger, musclez les grands-droits, obliques et transverses.

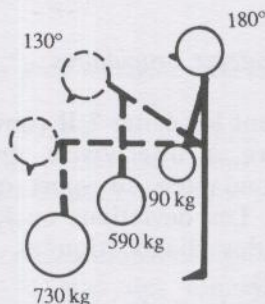
32. Accidents articulaires

La colonne vertébrale composée de 24 vertèbres mobiles et de 9 vertèbres fixes (sacrum et coccyx) présente trois courbures qui assurent une résistance bien supérieure à celle d'une colonne rectiligne. (De l'ordre de 10 fois supérieure). (Voir figure 9 du chapitre traitant des points vitaux et points sensibles, Tome 1).

D'autre part, le disque intervertébral est extrêmement sollicité ; il s'affaisse

pour amortir l'effet du poids sur la colonne ; mais si la pression exercée est très importante, il met plusieurs minutes avant de retrouver sa forme et son état d'origine. Par exemple, une charge de 150 kilogrammes supportée pendant dix minutes écrase le disque à tel point qu'il lui faut plusieurs heures avant de retrouver sa forme initiale.

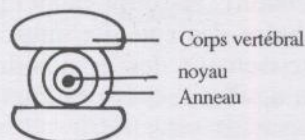
Voici un petit dessin qui illustre les différentes pressions qui s'exercent sur la colonne vertébrale, en fonction de l'inclinaison de celle-ci.



Vous comprenez donc aisément la nécessité d'un placement correct lors des exercices de musculation, mais aussi au cours des projection et dégagement en matière de corps à corps. Ce schéma met aussi en évidence la prépondérance de la souplesse et de la technique sur la force brutale ; on peut imaginer le même type d'approche pour le corps tout entier, c'est-à-dire un ensemble d'articulations reliées entre elles par des bras et régis par des principes mécaniques de force, levier, etc.

Rappelons quelques accidents pouvant survenir au niveau du disque.

Le disque



La hernie discale

Ecrasement du disque dû à un effort violent avec ou sans charge, dans une mauvaise position. Elle peut survenir aussi à la suite d'une mauvaise chute. Elle altère les lamelles de l'anneau fibreux et favorise le passage du noyau.

Compression du disque

Provoque la fragilisation des lamelles et de ses ligaments.

Quelques accidents articulaires

— Comment les éviter ? Il convient de se soumettre à une visite médicale complète et adaptée au sport que l'on va pratiquer. Les déviations ou les mauvaises attitudes diagnostiquées doivent être corrigées.

— Les lombalgies : La douleur apparaît suite à « un faux mouvement » ou encore à un mouvement répété, mais avec déséquilibre lombo-sacré par exemple... Pour éviter ce type de traumatisme, travaillez la musculation avec un spécialiste, apprenez à vous placer pour porter des charges importantes et surtout pratiquez des exercices de gymnastique à base d'abdominaux et de spinaux pour équilibrer les forces au niveau de la colonne vertébrale.

— La scoliose : Déséquilibre musculaire des muscles du rachis provenant d'une mauvaise position scolaire, professionnelle, etc.

— La lordose lombaire : Courbure lombaire plus prononcée que la normale ; il faut donc ramener le bassin vers l'avant (rétroversion) : Assouplissement de la partie lombaire des spinaux, musculation en raccourcissement des grands-droits, musculation des fessiers et pratique fréquente de la position suivante.

— La cyphose dorsale : Courbure dorsale plus prononcée que la normale, dos rond, cage thoracique comprimée. Pour corriger cette position : Travail des spinaux, pull-over et écarté-couché.

Tous ces exercices sont présentés dans les planches ci-dessus.

Nous vous conseillons donc pour l'entraînement à la musculation d'établir un programme adapté à chaque individu. En règle générale, commencez par un renforcement musculaire du tronc, et n'oubliez pas un bon échauffement au préalable. Pour le travail avec charge, il semble prudent de prévoir des aides et des parades.

IV. LA DIÉTÉTIQUE

Renforcement musculaire et assouplissement améliorent considérablement les qualités naturelles du combattant. Mais l'organisme est soumis à des efforts intensifs ; il a donc besoin d'aide ; aussi pour rendre l'entraînement supportable et surtout rentable, ne négligeons pas notre alimentation.

41. De quoi avons-nous besoin ?

Les besoins alimentaires sont liés à plusieurs facteurs : âge ; croissance (— 11 à 20 ans pour l'homme et 12 à 18 ans pour les femmes) et volume d'activité physique.

Les nutriments

L'alimentation de l'athlète s'organise autour des proportions suivantes :

- * 55 % de glucides,
- * 15 % de protides.
- * 30 % de lipides,
- 1 molécule de glucide = 4 calories
- 1 molécule de protide = 2 calories
- 1 molécule de lipide = 1 calorie

411. LES GLUCIDES

Ils représentent 55 % des calories et sont issus d'aliments contenant de l'amidon, du saccharose et du fructose.

— *Aliments riches en amidon* : Pain, biscottes, farine, biscuits, pâtisserie, pâtes, riz, céréales, pommes de terre, légumes secs.

— *Aliments riches en saccharose* : Sucre, bonbons, miel, chocolat, confiture.

— *Aliments riches en fructose* : Fruits frais, fruits secs, légumes (Les sucres sont vite absorbés mais ne peuvent stimuler un athlète juste avant une compétition).

412. LES LIPIDES

Ils sont d'origine animale ou végétale et se présentent sous forme liquide (huiles), sous forme solide (graisse animale, sauf végétaline et beurre), en émulsion (beurre et margarine contenant 16 % d'eau).

Notre attention doit se porter sur leur digestibilité ; celle-ci dépend de trois facteurs :

1°) *La texture* : Les liquides se digèrent mieux car ils sont bien attaqués par les sucs digestifs.

2°) *Le point de fusion* : La digestibilité est importante si le degré de fusion est inférieur à la température du corps.

3°) *Utilisation* : Il ne faut pas en abuser. Faire attention à la cuisson, car au-delà de leur température critique, ils se décomposent et produisent des dérivés toxiques ou au moins difficiles à digérer.

Nous allons étudier les corps gras selon leur origine :

— Corps gras d'origine animale

Crème (60 % d'eau — 30 % de lipides) ; saindoux (96 % de lipides) ; beurre (84 % de lipides).

— Corps gras d'origine végétale

Huile (99,9 % de lipide) ; tournesol et colza sont préférables pour des emplois crus. Elles contiennent pour 100 grammes, 900 calories.

Nous consommons les lipides sous deux formes : le gras des aliments (viandes, œufs, lait, fromage) et l'assaisonnement. Afin d'éviter les problèmes cardio-vasculaires, on conseille de respecter les rapports suivants :

$$\frac{\text{Lipides végétaux}}{\text{Lipides totaux}} = \text{supérieurs à } 2/5.$$

413. LES PROTIDES

On en trouve dans la viande, le poisson, les crustacés, les œufs, les pâtes, etc.

Evitez en général le poisson gras. Cette remarque est également valable pour la viande.

414. LES BESOINS HYDRIQUES

Ce besoin varie selon les climats et les types d'efforts ; mais une consommation

importante d'eau permet la poursuite de l'effort et évite l'apparition de tendinite. Les besoins en eau sont en moyenne de 3 à 4 litres par jour dont la moitié est généralement apportée par les boissons. La quantité varie suivant les exercices pratiqués. Rappelez-vous que la sensation de soif n'indique pas forcément le besoin réel d'eau. Précédez cette sensation afin de vous permettre de prolonger l'exercice dans les meilleures conditions.

415. LES BESOINS EN SELS MINÉRAUX

Les sels minéraux participant à la constitution des cellules, entrent dans la constitution du squelette, règlent la perméabilité des membranes cellulaires et des parois capillaires. Certains d'entre eux sont perdus par l'organisme pendant l'exercice physique par l'intermédiaire de la sueur.

416. LES BESOINS EN VITAMINES

Chaque type de vitamines remplit un rôle qui lui est propre dans l'organisme ; certaines d'entre elles (B_2 , C, ...) rentrent dans la composition de nombreux enzymes permettant les réalisations chimiques dans la cellule, jouant notamment dans les processus fournisseur d'énergie ; aucune ne doit faire défaut ; il suffit de varier notre alimentation, pour en absorber tout l'éventail.

42. Les bonnes habitudes

— Evitez le tabac, car il a la particularité de décomposer la vitamine C, ce qui tend à accélérer la fatigue musculaire.

De plus, il favorise les phénomènes hypoglycémiques à jeun. Il augmente la résistance du passage de l'air dans les poumons.

— Attention à l'alcool ! Consommez un demi-litre de vin par jour au maximum. Le cidre, trop acide, provoque souvent des troubles gastriques. Les apéritifs sont à bannir, car le degré d'alcool est vraiment trop important.

— Mangez dans une bonne ambiance en mastiquant lentement.

— Ne vous « gavez pas » ! Sortez de table avec un tout petit creux.

— Mangez seulement quand vous en avez envie.

— Buvez de 1,5 à 3 litres d'eau par jour.

— Recherchez les produits naturels et complets (Pain complet).

— Consommez des fruits et des légumes frais.

— Pour manger et mériter votre repas, faites travailler votre corps.

— Si vous suez beaucoup, pensez à compenser votre perte en sels minéraux.

N'oubliez pas que la clef de la réussite réside dans une alimentation saine, équilibrée, associée à du vrai repos.

Enfin, rappelons que la faim est un processus biologique alors que l'appétit est un désir de manger « qui se situe dans la tête ».

43. L'alimentation en période d'entraînement

En respectant les proportions citées précédemment, voici quelques exemples de menus.

431. PETIT DÉJEUNER

Il représente le quart de la ration calorique quotidienne.

- Thé léger sucré.
- Pain, beurre, confiture, non trempé.
- Céréales et lait.
- Un fruit mûr.
- Eventuellement de la viande.

432. DÉJEUNER

- Légumes crus ou cuits et citron.
- Viande sans sauce grasse.
- Légumes cuits ou pâtes ou riz.
- Fromage, ou yaourt, ou fromage blanc + pain.
- Fruits mûrs.

433. DINER

- Potage.
- Viande, poisson, ou œuf.
- Légumes verts.
- Fromage ou laitage + pain.
- Fruit ou pâtisserie fraîche sans crème.

44. L'alimentation en vue d'un effort intense

D'une façon générale, évitez de modifier vos habitudes car vous risquez de perturber votre organisme.

441. LE DERNIER REPAS AVANT L'ÉPREUVE

Copieux mais digeste, il s'assimile trois à quatre heures avant le début des épreuves.

- Un bol de céréales au lait ou un plat de pâtes.

- Une ou deux biscottes au miel et confiture.

- Une ou deux biscottes au beurre.

- Une ration de viande de bœuf hachée sur le moment avec le minimum de gras.

- Une salade au citron et à l'huile.

- Un ou deux fruits frais très mûrs.

- Une tasse de café ou une infusion sucrée.

442. ENTRE LE REPAS ET L'EFFORT : LA RATION D'ATTENTE

Toutes les demi-heures, un verre de jus de fruits frais, plus de l'eau, + de 10 à 20 grammes de lévulose, ou bien 20 à 30 grammes de miel. Terminer toute prise de boisson au moins une demi-heure avant l'épreuve.

L'élaboration du dernier repas comme de la ration d'attente tient compte des données suivantes :

* La viande procure un bon tonus neuro-végétatif pendant environ 10 heures.

* L'assimilation de sucre assure un stockage rapide du glycogène.

* L'eau favorise l'élimination des toxines de fatigue.

* Le sel participe à l'élaboration d'une bonne réserve chlorosodée utile à la contraction musculaire.

Nous vous invitons également à compléter vos connaissances sur ce point avec les aliments (végétaux, ...) utilisables que la nature contient ; les cours de survie peuvent ainsi permettre de conserver une bonne forme dans les situations les plus délicates.

V. ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME

51. Généralités

L'échauffement est indispensable pour éviter les blessures et préparer physiquement et moralement à l'effort. Il doit être adapté selon l'âge, le niveau, la force et la séance.

Il doit être progressif :

- Du léger au fort et lourd ;
- Du lent au rapide ;
- Du général au spécifique en fonction du thème de la leçon.

Exemple : en boxe anglaise, il est primordial d'échauffer les bras, les articulations, la tête (le cou), les abdominaux, etc.

Il doit être formateur et donner :

- des exemples ;
- de bons principes ;
- un schéma d'échauffement simple pour toute la vie sportive.

Il dure de 10 à 45 minutes et il est souhaitable de le terminer en légère sudation.

Course normale (2 tours de gymnase environ)
Succession de demi tours.
Course en arrière
Déplacement latéral.
Déplacement sur une jambe puis l'autre.
Saut pieds-joints de droite à gauche.
Marcher-souffler.

Le cou : Avant-arrière; droite à gauche;
rotation de droite à gauche.

Soulignons quelques points-clefs :

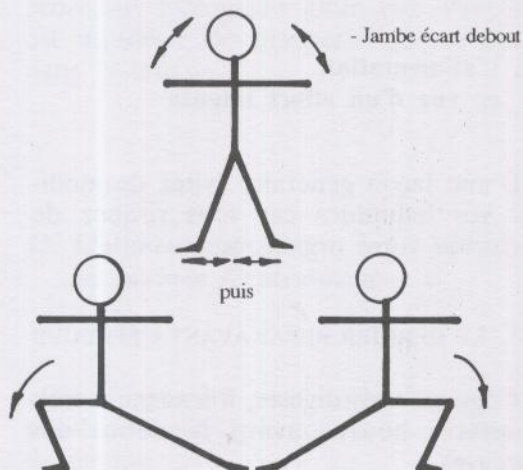
- Activation cardio-pulmonaire par marche, course, sauts ;
- Echauffement et assouplissement articulaire par :
 - * Flexion, extension, adduction, abduction...
 - * Rotation : colonne, épaules, pieds, coudes, cou ;
- Echauffement des groupes musculaires : abdo, dos, membres.
- Exercices spécifiques :
 - * Séance axée sur les bras : insister sur les bras ;
 - * Self-défense : faire des petits combats (claque, « petits combats ») ;
 - * Tests (corps à corps par exemple). Insister sur un léger retour au calme, les exercices respiratoires et des exercices de concentration.

Vous devez varier les échauffements :

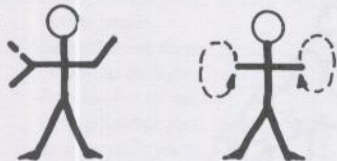
- Echauffements à deux ;
- Echauffement qui introduit les révisions (Atémis, étranglements, clés,...).

52. Exemples d'échauffements

521. EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENTS A DOMINANTE BRAS



Les bras :



Genou poitrine : 1 par 1 en marchant

Genou épaule : Id°

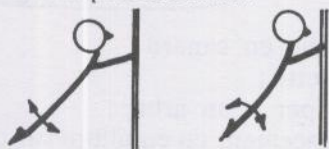
Course légère :



Bras :



Cheville : Seul assis puis contre un mur.



Course légère

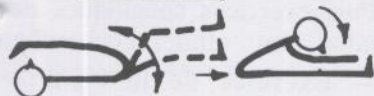
Bras : (droite puis gauche).



Jambes : écart assis ; tête touche le genou droit puis gauche.



Tronc :

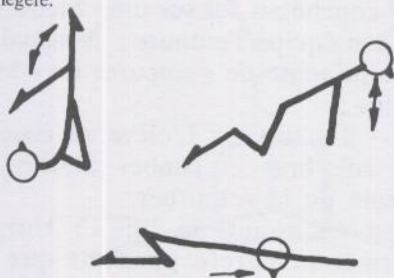


Puis :



Course légère.

Puis :



- Tronc :

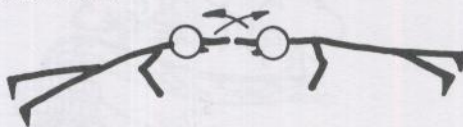
Jambe droite passe sous jambe gauche et puis
jambe gauche sous jambe droite.



Course légère

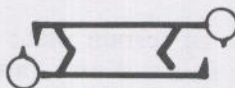
Pompe judo : avant-arrière.

Combat de face.



Saut extension en courant

Pompes :



Monter sur épaule droite puis gauche (abdominaux).



Brouette :

sur le ventre

sur le dos



Course légère.

Exercices spécifiques

Coordination-concentration.

Combat environ 2 minutes pendant lesquelles on tente de
toucher l'épaule ou le genou de l'adversaire.

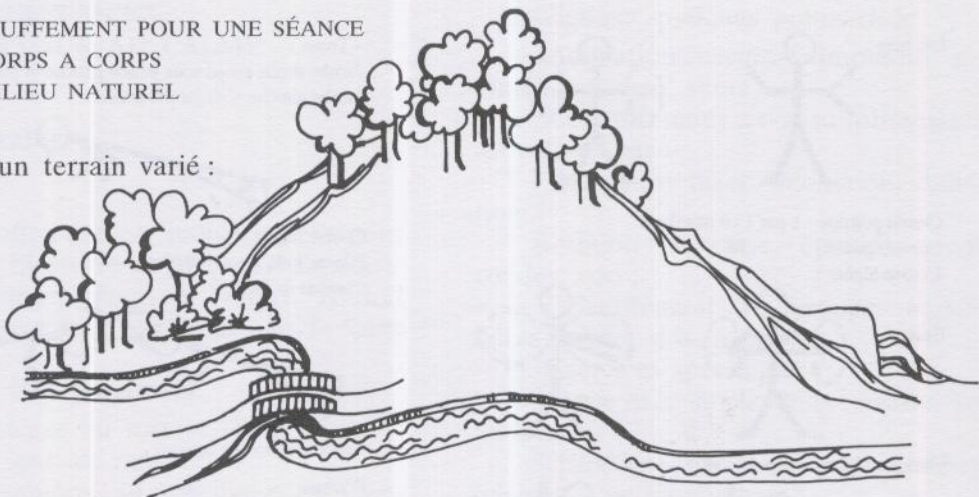
Respiration-concentration :
Respirer avec le ventre.



En fin de séance, pensez à la colonne vertébrale :
décontraction.

522. ÉCHAUFFEMENT POUR UNE SÉANCE DE CORPS A CORPS EN MILIEU NATUREL

Choisir un terrain varié :



Course lente en terrain plat ;
Puis petits sauts d'une jambe sur l'autre ;
Demi-tour en courant ;
Descendre et remonter des petits fossés ;
Echauffement du cou ;
Quadrupédie en montée et descente : ventrale et dorsale ;
Petite course avec montée progressive des genoux ;
Sauts de petits fossés ;
Ramper en tout terrain ;
Dévalement de pentes (Se jeter dans la pente, protéger la tête, rester perpendiculaire à l'axe de descente).



Marche en canard ;
Brouette ;
Grimper à un arbre ;
Déplacement en équilibre sur un tronc ;
Transport d'une bûche seule ;
Flexion-extension jambe-bras simultanément ;
Transport d'un tronc à plusieurs ;
Echauffement du tronc ;
Lancer de pierres ;
Grimper de rocher ;
Bataille debout « à cheval » (deux par deux) ;

Puis exercices spécifiques de sport de combat pour affiner l'échauffement :

— Exercice de la « gifle » : l'élève essaie de gifler son adversaire et réciproquement.

— Lutte à deux au sol ;

— « La garde veille » : Un combattant est couché au sol sur un « Medecin-ball » et son équipe l'entoure ; au signal, l'autre équipe tente de s'emparer du « Medecin-ball » ;

— La tortue : L'élève se couche face au sol, bras et jambes écartés ; l'autre essaie de le retourner.

— « L'assaut de l'île » : Une équipe forme un cercle pendant que l'autre essaie de pénétrer à l'intérieur.

523. TROISIÈME EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT

Course variée

Echauffement du cou ;

Course un pied sur l'autre ;

Rotation sur soi même ;

Sauts pointe de pied : petits écarts: pieds joints ;

latéraux pieds joints ;

Petits cercles s'agrandissant.

Genoux poitrine un par un ;

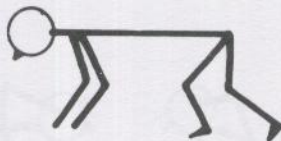
Genoux-épaule un par un en marchant ;

Mouvements des bras qui s'accélèrent ; la tête regarde vers le bras tendu ;

Idem par mouvement de bras vers l'avant ;

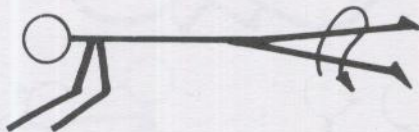
Déplacement genoux hauts ;

marche :



Puis : déplacement en quadrupédie ;

Puis travail du bassin et du tronc: la jambe droite passe sous la jambe gauche et va le plus possible sur la gauche puis la jambe gauche va sous la jambe droite le plus loin possible.



Puis rotation du tronc et non du bassin ;

Puis :



puis :



puis :



puis :



524. ÉCHAUFFEMENT A DEUX

Course normale côte-à-côte deux par deux ;
Course en se repoussant par épaule et changement ;
Course latérale dos-à-dos ;

Course latérale face à face ;



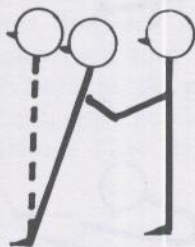
Travail des bras dos à dos par petite et grande rotation ;



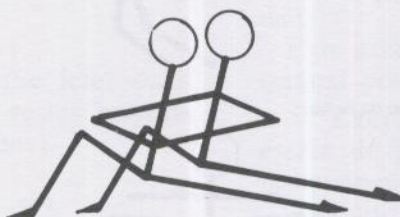
Petits sauts vers l'avant à deux, accrochés par les coudes ;



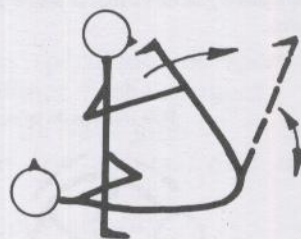
Abdo



Le repousser :



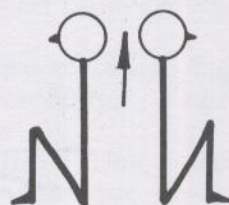
Travail à deux en fente :



45° minimum

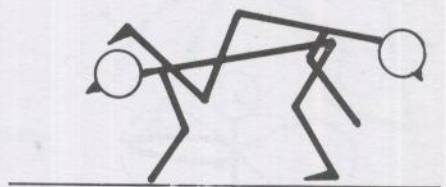
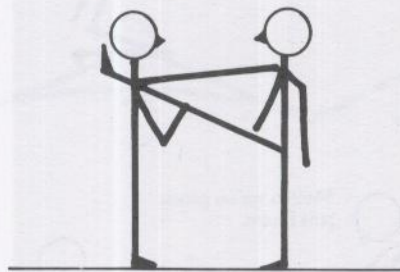
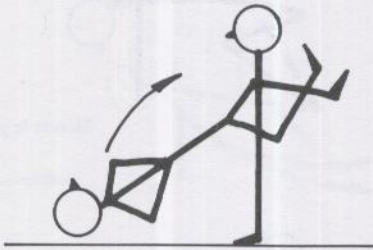
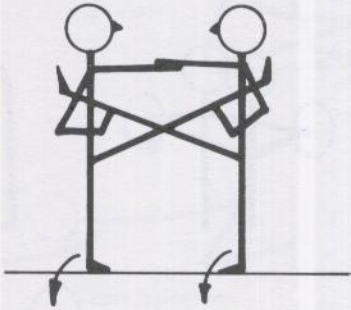


Combat en canard en se repoussant.



Dos à dos: se relever.

Petits sauts vers le côté (par exemple pour traverser la salle)



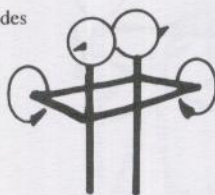
Echauffement léger ;
Course légère et variée ;
Ne jamais forcer.

Orienté essentiellement sur la souplesse :

PETIT REPERTOIRE D'EXERCICES



Dos à dos, rotation des bras, mains nouées.



Cou : d'avant en arrière, latéralement et rotation.



Monter le genou.



S'étirer dos-à-dos



Souplesse de la cheville.



Menton sur un genou puis l'autre.



Grand ciseau.



Faire des "8" avec les deux bras réunis.

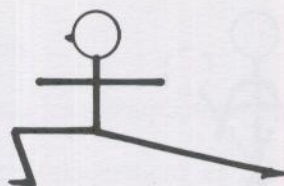


Sans à-coup

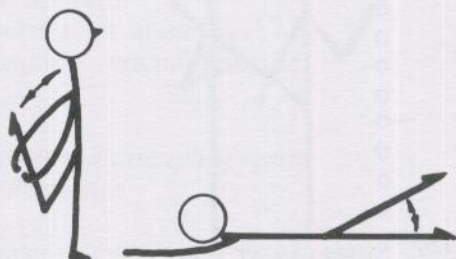
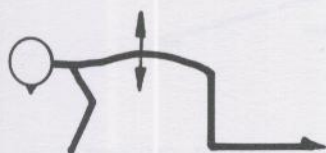


Poitrine au sol.

Tête sur un genou puis
l'autre avec les bras croisés.



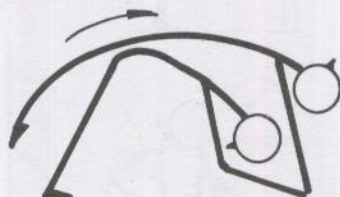
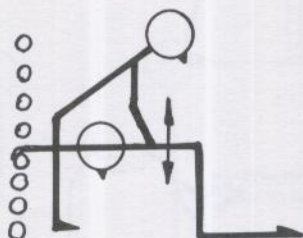
S'étirer le plus loin
possible vers l'avant,
sans lever les fesses.



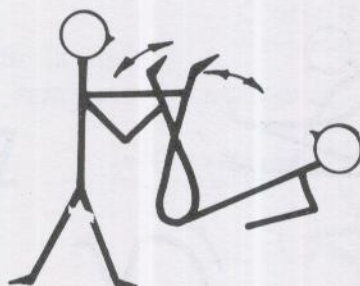
Grand écart avant.



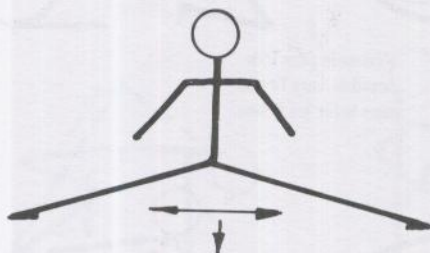
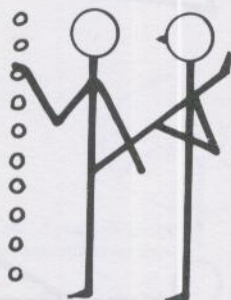
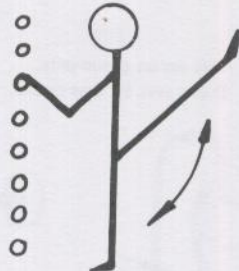
Tirer vers l'arrière



Flexion latérale du tronc.



D'avant en arrière
et latéralement.



526. SUPPLÉMENT POUR L'ÉCHAUFFEMENT DES GENOUX, POIGNETS, ORTEILS, CHEVILLES, DOIGTS ET COUDE

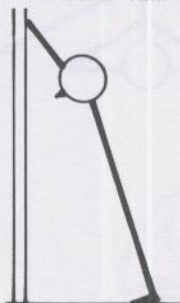
Genoux joints



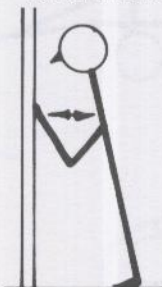
Faire prendre toutes les
positions aux poignets.



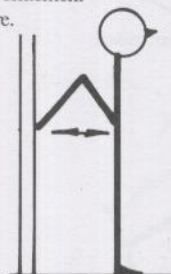
Tourner orteils et chevilles
dans tous les sens.



Pousser lentement



Poussez lentement
en arrière.



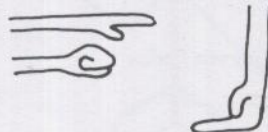
Coude.



Mains et doigts
à plat au sol.



Bras tendus, fermer
et ouvrir les poings.



53. Le retour au calme.

A la fin d'un entraînement ou d'une compétition, tout votre corps est chaud, votre esprit est excité, votre pouls est élevé ; n'arrêtez pas tout brusquement à ce stade car vos muscles sont fatigués et contractés, votre colonne vertébrale est « tassée », votre esprit n'a pas retrouvé tout son calme et si vous quittez la salle d'entraînement maintenant, vous perdrez une bonne part du bénéfice que vous pouvez retirer de votre séance.

Profitez de cette fin de cours pour vous assouplir, étirer vos muscles, votre colonne vertébrale, ralentir votre pouls et détendre votre esprit.

531. ASSOUPPLISSEMENT

A) Conseils

Pratiquez les assouplissements à chaque séance ;

Alternez relâchement et étirements ;

Evitez les mouvements brusques ;

N'allez pas jusqu'à la douleur ;

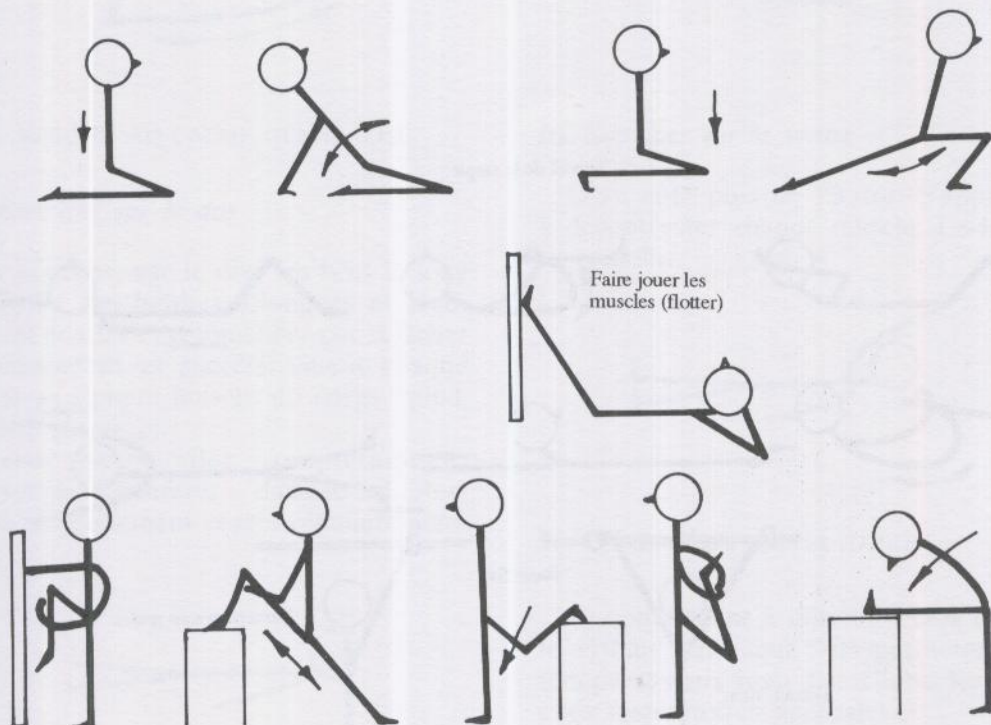
Attachez une importance particulière à l'assouplissement des zones habituellement non sollicitées dans leur totalité ; (région dorsale, épaules, thorax) ;

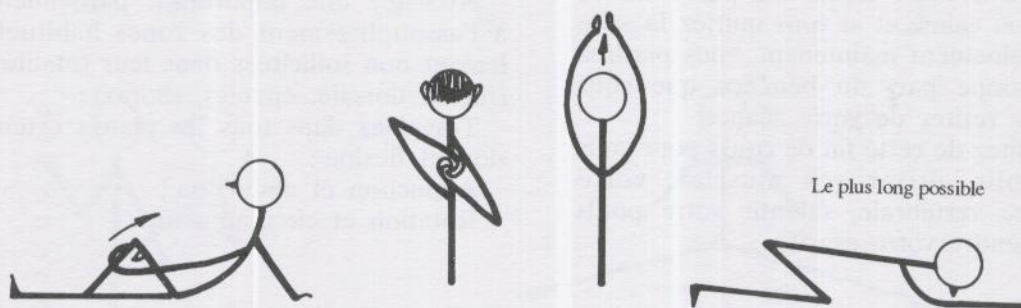
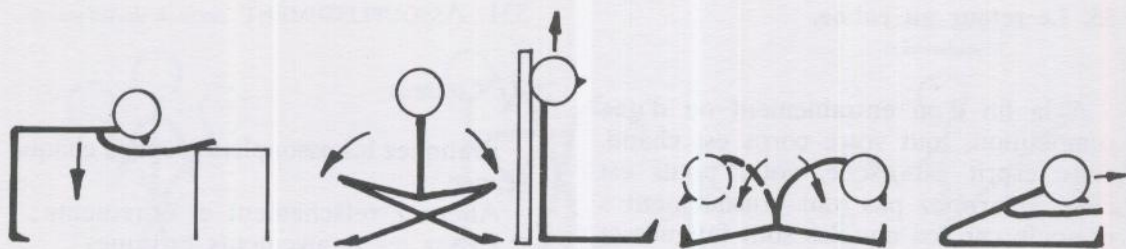
Travaillez dans tous les plans : extension et flexion ;

Adduction et abduction ;

Rotation et circumduction ;

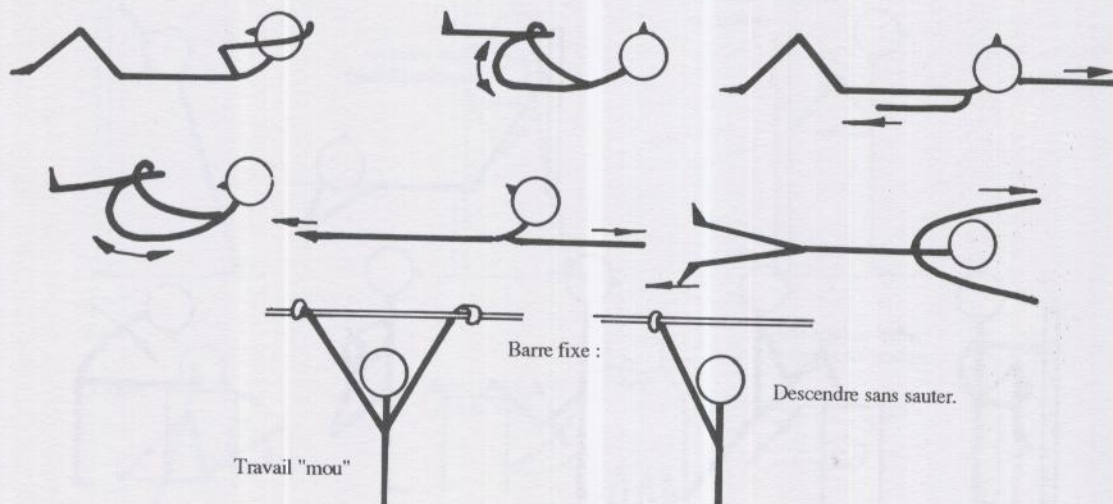
B) Exemples d'assouplissements en fin de séance





Le plus long possible

Travail de la nuque.

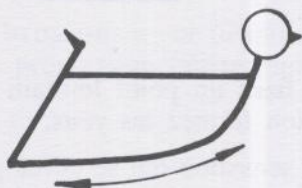
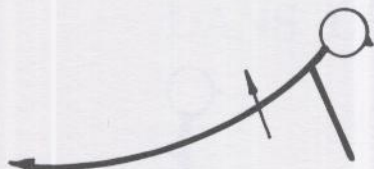
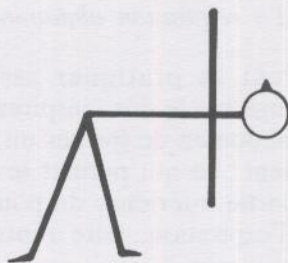


Barre fixe :

Descendre sans sauter.

Travail "mou"

Exercices pour la colonne :



Relaxation totale du dos.

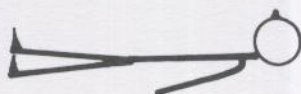


532. RETOUR AU CALME GÉNÉRALISÉ

A) Exercices sur le dos

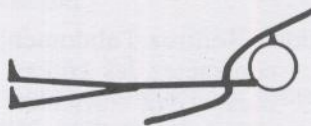
Se coucher, sur le dos, les bras le long du corps, les jambes allongées et légèrement écartées ; commencer par relâcher consciemment et successivement chaque partie et chaque muscle du corps : pied, mollet, genou...

Laissez-vous aller complètement ; essayez de « pénétrer » dans le sol. Respirez profondément et très régulièrement.



B) Exercices sur le ventre

D'un côté puis de l'autre. S'appliquer à décontracter chaque muscle. Le laisser se ramollir.



533. EXERCICES RESPIRATOIRES

Ils contribuent à détendre et à calmer le rythme cardiaque ; ils permettent de récupérer mais aussi d'améliorer les capacités respiratoires générales.

A) La respiration abdominale

Peut se pratiquer assis, debout ou allongé sur le dos ; inspirez en permettant à l'abdomen de former un léger arc proéminent ; ce qui permet le remplissage de la partie inférieure du poumon. Au cours de l'expiration, faire rentrer l'abdomen.

B) La respiration thoracique

Poser les mains de chaque côté des côtes sans presser ; inspirez en gonflant les côtes, les contracter en expirant comme un mouvement d'accordéon.

C) La respiration claviculaire

Poser les mains sur les clavicules en les touchant du bout des doigts, contractez légèrement l'estomac ; inspirez lentement en faisant remonter les clavicules, expirez en baissant les clavicules.

D) Combiner les trois types de respiration

Inspiration : D'abord l'abdomen ;
puis ouvrir la cage thoracique ;
puis soulever les clavicules.

Expiration : Rentrez l'abdomen ;
contractez les côtes ;
baissez les clavicules.

Ces exercices simples peuvent se pratiquer debout, assis ou couché. Avant le

« salut final », observez quelques minutes de silence total ; écoutez « votre corps vous parler » :

- vos muscles qui se reposent ;
- votre cœur que vous sentez battre dans votre poitrine, dans votre tête, dans un membre, etc.

Isolez-vous quelques instants de ce qui vous entoure ; exemple :

- position assise main sur le haut des cuisses.



- fixez un point lointain devant vous ou bien fermez les yeux.

La sensation qui se développe dans vos membres au bout de quelques minutes retient toute votre attention et déjà vous avez oublié le reste.

Vous sentez bien toute la santé physique et morale que l'on peut retirer d'un bon retour au calme ; cette partie de la leçon est indispensable ; même après un effort très intense, vous sortirez de la salle reposé, calme et détendu. De plus, ces exercices permettent de se détendre, de récupérer et de réparer les « dommages » causés par l'entraînement.

Appliquez-vous à développer et à approfondir l'étude des techniques respiratoires.

CHAPITRE 2

LA PÉDAGOGIE DANS LES ARTS MARTIAUX

Nous « brossons » ci-dessous un exemple de progression pédagogique.

I. QUAND ENSEIGNER AUX UNITÉS

11. Au rapport

Chaque jour, nous pouvons consacrer 5 minutes à l'entraînement pour démontrer une des techniques de la progression. Les élèves sont par deux, ils exécutent le mouvement et inversent les rôles ; en moins de cinq minutes, ils ont acquis une technique, ils rentrent chez eux secrètement heureux d'avoir appris et deviennent au bout de quelques mois plus forts moralement.

12. A la fin des séances de sport

Juste avant et pendant une partie du retour au calme et des étirements, travailler durant 15 minutes des techniques aussi simples qu'au rapport. En enseigner deux au maximum et réviser un peu chaque fois.

13. Organiser de vraies séances de formation

Au rythme d'une séance toutes les trois ou quatre séances de sport.

D'une manière générale, vous devez profiter de toutes les occasions qui s'offrent à vous pour organiser ce type de séance.

Lorsque l'on apprend, on devient riche car on sait ; et en rentrant chez lui, l'homme qui peut partager son savoir se transforme ; de machine routinière il devient actif et fort.

II. CONSEILS POUR LA PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

1^{er} temps : Commencez par onze ou douze leçons de formation de self-défense individuelle. L'élève prend ainsi les bonnes habitudes de base qui conditionneront la suite de votre enseignement.

2^e temps : Continuez la self-défense et émaillez votre enseignement d'exercices de frappe et de boxe totale ; pour les anciens, enseignez plutôt de « petits cas concrets ».

3^e temps : Peu à peu, commencez l'étude des cas concrets et de temps en temps, au fil des cours, introduisez les techniques de travail au bâton de protection et autres armes.

4^e temps : Vos élèves sont bien « dégrossis », travaillez essentiellement le travail collectif, par exemple sortir un groupe violent et non armé d'un local. Ces techniques sont passionnantes et au bout de quelques mois, les élèves deviennent beaucoup plus opérationnels.

III. EXEMPLE DE PROGRESSION POUR LE PREMIER TEMPS

31. Premier cas en douze leçons

SÉANCE	DURÉE	LES FONDAMENTAUX SOL	LES TECHNIQUES ENSEIGNÉES
1	1 H 00	Présentation générale. Points vitaux ; garde ; placage ; chute avant.	Les différentes attaques. Attaques arrière par placage aux chevilles ; autres techniques ; on peut en rajouter de 1 à 3 à chaque fois.
2	1 H 00	Chute arrière ; roulade avant et arrière.	Défense sur coup de pied de face. Attaque par Chin-Jap ; autres techniques.
3	1 H 00	Le ramper	Défense sur étranglement de face. Attaque arrière par étranglement (avec avant-bras et lacet) ; autres techniques.
4	1 H 00	Id. Séance 1, 2, 3 plus autre.	Les prises de tête ; conduite d'un prisonnier.
5	1 H 00	Id.	Défense ceinture avant-bras non pris, tête de face, tête collée de côté, bras pris. Défense ceinture arrière, bras pris haut et bras non pris.
6	1 H 30	Rattrapage et premières révisions.	Synthèse partielle.
7	1 H 30	Dévalement de pente, plus révision et éducatifs 1, 2, 3.	Défense sur saisie de face ; 1 poignet, 2 poignets, manche, revers (1 et 2 mains). Prise de cheveux, autres techniques.
8	1 H 30	Id.	Défense sur saisie de dos ; col, cheveux, prise de manches et autres techniques.
9	1 H 30	Id.	Conduite d'un prisonnier : arm lock, bec de canne ; immobilisation sol et autre.
10	1 H 30	Id.	Fouille et « ligotage » ; attaque à 2 ou plus ; autres techniques.
11	1 H 30	Id.	Faire lever un manifestant assis ; couché ; porter secours à autrui.
12	1 H 30	Révision générale	Parcours de Synthèse (voir Tomes 1 et 2)

32. Deuxième cas en onze leçons, soit 12 heures :

CORPS A CORPS – PROGRAMME SUR 12 HEURES

MATIÈRES ENSEIGNÉES			
SÉANCES	DURÉE	LES FONDAMENTAUX SOL	LES TECHNIQUES ENSEIGNÉES
1	1 H 00	– Présentation générale – Points vitaux – Garde – déplacements – Placage – chute avant	– Les différentes attaques – Attaque arrière par placage aux chevilles
2	1 H 00	– Chute arrière – Roulade avant-arrière	– Défense sur coup de pied de face – Attaque par Chin-Jap
3	1 H 00	– Le ramper	– Défense sur étranglement de face – Attaque arrière par étranglement (avec avant-bras et lacet)
4	1 H 00	– Idem séances 1, 2, 3	– Les prises de tête
5	1 H 00	– Idem séances 1, 2, 3	– Défense sur ceinture avant (bras non pris) tête de face, tête collée de côté bras pris – Défense sur ceinture arrière bras pris haut bras non pris
6	1 H 30	RATTRAPAGE ET PREMIÈRES RÉVISIONS – SYNTHÈSE PARTIELLE	
7	1 H 00	– Dévalement de pente	– Défense sur saisie de face ● un poignet, deux poignets ● manche ● revers (1 main, 2 mains) ● prise de cheveux
8	1 H 00	– Idem	– Défense sur saisie de dos Col, cheveux, prise des manches
9	1 H 00	– Idem	– Conduite d'un prisonnier ● arm-lock ● bec de canne – Immobilisation au sol
10	1 H 00	– Idem	– Fouille et ligotage – Attaque à deux ou plus
11	1 H 30	RÉVISIONS GÉNÉRALES	PARCOURS SYNTHÈSE

PREMIÈRE LEÇON

MISE EN TRAIN : — Prise en main : connaissance des points vitaux.
— Echauffement.

PARTIE PRINCIPALE :

- Les différentes attaques.
- Attaque arrière par placage bas aux chevilles.
 - * L'adversaire étant de dos, se baisser très bas pour prendre ses deux chevilles.
 - * Placer la tête à l'extérieur et pousser violemment d'une épaule. Se redresser en maintenant fermement les chevilles et en exerçant une traction vers l'arrière. Terminer par un coup de pied de pointe aux parties génitales.
- Combat synthèse. Les élèves par groupe en file indienne, répéter inlassablement la première prise pédagogique.

RETOUR AU CALME

DEUXIÈME LEÇON

PRISE EN MAIN

ECHAUFFEMENT : par exemple « la tortue » : l'élève se couche au sol bras et jambes écartés, l'autre essaie de le retourner.

PARTIE PRINCIPALE :

- Révision des techniques de la séance précédente.
- Les prises : 1) *Défense sur attaque de face par coup de pied* :
 - * *Parade en un seul temps* : Poignet droit croisé sur poignet gauche, bloquer le pied au-dessus de la cheville en effectuant un sursaut arrière qui entraîne le retrait du bassin.
 - * *Riposte en deux temps* : Refermer la main autour de la cheville et l'écartier vers la gauche et le haut. Terminer par coup de pied aux parties génitales.
 - * *Variante* : Même parade et riposte par fauchage de jambe à l'intérieur en frappant d'un coup de poing au visage ou au plexus.
- 2) *Attaque par Chin-Jap* :
 - * *Premier temps* : Après sursaut en avant et à gauche, poser le pied gauche à hauteur du pied droit de l'adversaire et saisir de la main gauche la manche droite près de l'épaule.
 - * *Deuxième temps* : Avec le poing ou le tranchant intérieur de la main droite, frapper l'adversaire au visage. Provoquer un

déséquilibre latéral arrière droit. Avec la jambe droite, faucher la jambe droite de l'adversaire. Projeter violemment au sol.

TROISIÈME LEÇON

MISE EN TRAIN : — Prise en main.
— Echauffement (mêlée de rugby).

PARTIE PRINCIPALE :

- Révision des leçons précédentes.
- Les prises : 1) *Défense sur étranglement de face* :
 - * *Parade* : Engager vivement la tête entre les bras de l'adversaire et continuer par un mouvement circulaire sous l'un des bras et vers l'arrière.
 - * *Riposte* : Sitôt dégagé, s'esquiver le plus rapidement possible.

VARIANTE :

- * *Parade* : Rentrer la tête dans les épaules tout en rétablissant l'équilibre. Ce mouvement est préparé par un grandissement.
- * *Riposte* : Monter les deux bras, poings fermés entre les bras de l'adversaire, en les écartant. Simultanément frapper d'un coup de genou ou d'un coup de pied aux parties génitales.

2) *Le bon étranglement arrière* :

- * Frapper en plaçant le bras droit sous le menton, paume de la main vers le bas. Bloquer la tête de l'adversaire contre votre épaule droite. Saisir avec la main gauche votre main droite pour l'étrangler. L'adversaire est déséquilibré vers l'arrière, conserver le genou droit dans son dos et poser le genou gauche au sol. Pour l'achèvement : soit, appuyer brusquement l'épaule droite sur sa nuque, soit en lançant les deux jambes sur l'arrière.

ATTENTION : Cette prise est très dangereuse, ne pas la porter à fond. Portée violemment, elle peut entraîner la mort par rupture des vertèbres cervicales.

3) *Etranglement arrière avec lacet* :

- * Touchant presque l'adversaire, par un petit mouvement des poignets, rabattre la corde par-dessus sa tête et, appuyant les deux coudes dans son dos, tirer fortement à soi et vers le haut.
- * Touchant presque l'adversaire, rabattre la corde par-dessus la tête et terminer par un mouvement de cisaille avec les bras.

RETOUR AU CALME

QUATRIÈME LEÇON

- MISE EN TRAIN* : — Prise en main.
— Echauffement. (Finir par la « gifle » : Un élève attaque en essayant de gifler l'adversaire et réciproquement.)

PARTIE PRINCIPALE :

- Révision des leçons précédentes.
- Les prises : 1) *Tentative de prise de tête* :
 - * *Parade/Riposte* : Dégagement par atémi du coude à l'abdomen ou aux côtes (après flexion sur les jambes).
- 2) *Prise effective de la tête* :
 - * S'équilibrer, donner un coup de poing aux parties génitales.
 - * Enchaîner en engageant votre épaule droite à l'intérieur de sa garde. Le déséquilibrer en plaçant votre genou droit en barrage. Achever par atémi visage.
 - * Coup de pied dans les reins et atémi visage.

VARIANTE : Frapper de la main gauche au visage et simultanément fauchage de la jambe avancée. (Conseillé pour un adversaire très lourd). Terminer par des coups frappés.

- Combat synthèse : chaque combattant exécute des techniques de base sur un parcours où il trouve plusieurs adversaires auxquels il porte les prises de la leçon (voir Tomes 1 et 2).

RETOUR AU CALME

CINQUIÈME LEÇON

- MISE EN TRAIN* : — Echauffement. Jeu de l'assaut de l'Ile : une équipe forme un cercle, tandis que l'autre essaie de pénétrer à l'intérieur.

PARTIE PRINCIPALE :

- Révision.
- Les prises : 1) *Défense sur prise de ceinture avant* :
 - * *Bras non pris* : Avec la main droite, enfoncer les doigts dans les yeux. Engager la main gauche sous l'aisselle du bras droit de l'adversaire. Terminer par une clé au bras ou un atémi.

VARIANTE :

Placer la main sur le front de l'adversaire avec le bras inverse par rapport à la tête. Accentuer le mouvement de vis avec l'autre main pour qu'il lâche prise. Achever par atémi.

- * *Bras pris* : Déplacement ou non des bras. Ecrasement avec la main des parties génitales, forçant l'adversaire à reculer ou à lâcher prise. Terminer par coup de genou à la poitrine.
- * Si vous avez affaire avec un combattant très fort qui vous ceinture au point de ne pas pouvoir bouger, portez-lui un coup de pied au tibia.

2) Défense sur prise de ceinture arrière :

- * *Bras non pris* : Avec vos mains, saisir les doigts de l'adversaire, pivoter en enchaînant en bec-de-canne inversé.
- * *Bras pris bas* : Effacement de la paroi abdominale pour retirer un bras. Saisir avec votre main les doigts de l'adversaire. Pivoter en enchaînant un bec-de-canne.
- * *Bras pris haut* :
 - S'équilibrer, lancer le bras droit vers le haut pour dégager l'épaule. Saisir le plus haut possible à deux mains, le bras droit de l'adversaire.
 - Projection par flexion-extension sur les jambes et rotation vers la gauche. Le mouvement peut être facilité par barrage de la jambe droite (pour éviter le surassement).
 - Coup de pied dans les reins, atémi à la face.

RETOUR AU CALME

SIXIÈME LEÇON

MISE EN TRAIN : — Echauffement. Jeu de l'assaut à cheval.

PARTIE PRINCIPALE :

- Révision générale des leçons.
Insister sur les répétitions inlassables des prises et sur l'insuffisance technique constatée. Prévoir un parcours synthèse pour la fin de séance.

RETOUR AU CALME : — Mouvement respiratoire. Faire le bilan de la séance.

SEPTIÈME LEÇON

MISE EN TRAIN : — Prise en main : but de la séance.
— Echauffement.
— Jeu : « la garde veille » : Un combattant est couché sur un « Medecin ball » et son équipe l'entoure. Au signal, l'autre tente de s'emparer du M.B.

PARTIE PRINCIPALE :

- Révision.
- Les prises : 1) *Saisie de poignet* :
 - * *Avec une main* : Se rapprocher de l'adversaire, puis fléchir l'avant-bras en dégageant votre poignet par l'extrémité des doigts. Frapper immédiatement au visage par le dos du poing et l'achever par atémi.

VARIANTE :

Rotation intérieure du poignet, main en pronation, appliquer la paume de la main libre sur le dessus de la main de l'adversaire pour conclure par un bec-de-canne.

Se rapprocher de l'adversaire. Saisir avec votre main libre votre poing prisonnier. Tirer à soi, contrôler un des poignets et conclure par un coup de coude au visage.

2) *Saisie de manche* :

- * *De près* : Rotation du bras pris par-dessus celui de l'adversaire. Au passage, saisir le coude en accentuant cette rotation (clé de bras).

Sécurité : accompagner l'adversaire au sol.

- * *De loin* : De la main libre, saisir la main de l'adversaire et enchaîner par une rotation externe et le contrôler par une clé de bras. Bec-de-canne.

3) *Saisie de revers* :

- * *Avec une main* : De la main libre, saisir la main de l'adversaire et enchaîner par une rotation externe et le contrôler par une clé de bras. Bec-de-canne.
- * *Avec deux mains* : Dès que l'adversaire vous saisit les revers, coup de poing de figure.

4) *Saisie de cheveux* :

- * Croiser main sur main et tirer à soi vers le bas. Achever par atémi.

5) *Le dévalement de pente* :

- * Position de départ : Allongé sur le ventre, mains croisées sur la nuque, coude protégeant la face, pieds joints en extension, corps semi-tonique, perpendiculaire à la pente.

- * Se laisser emporter par la pente, en s'efforçant de ne toucher le sol que par le tronc. Il s'agit donc de combiner plus ou moins rapidement, en fonction de la pente, et des obstacles, de légères flexions et extensions de tout le corps.
- * Les pieds ne doivent jamais heurter le sol.

HUITIÈME LEÇON

- MISE EN TRAIN :* — Prise en main.
 — Echauffement.
 — Jeu du foulard : former deux groupes avec un foulard et une ceinture dans le dos de chaque combattant. Au signal, ils tentent de s'en emparer.

PARTIE PRINCIPALE :

- Les prises : *Défense sur saisies de dos :*
- 1) *Saisie des cheveux :* Joindre les mains l'une sur l'autre sur la tête puis enchaîner par une rotation interne. L'adversaire lâchera prise.
- 2) *Saisie de col :*
 - * Tirer sur votre col pour coincer les doigts de l'adversaire. Puis effectuer une rotation interne complète. L'achever par atémi.
 - * Effectuer une rotation interne en rentrant dans sa garde et enrober son bras afin de lui porter une clé.
- 3) *Saisie des manches :* Effectuer un ciseau de bras en pivotant sur l'un des pieds et envelopper le bras de l'adversaire pour lui porter une clé.
- 4) *Les immobilisations au sol :*
 - * Adversaire en position dorsale : Contrôler son poignet avec votre main gauche et venir s'asseoir en glissant la jambe droite sous son bras pour effectuer l'arm-lock, il suffit de placer le genou sous le coude de l'adversaire qui sert de point d'appui.
 - * Action sur une jambe : Adversaire en position ventrale ; lui replier une jambe tout en engageant une de vos jambes dans le creux poplité. Venir s'asseoir sur sa jambe. Tenir par les cheveux ou par le col de la veste.

COMBAT SYNTHÈSE

RETOUR AU CALME

NEUVIÈME LEÇON

MISE EN TRAIN : — Idem.
— Jeu : « Lutte ».

PARTIE PRINCIPALE :

- Révision.
- Les prises : *Conduite d'un prisonnier* (voir Tome 2) :
 - * *Le « Viens donc »*.
 - * *Le « bec-de-canne »*.
 - * *Avec arme* (pistolet) : se tenir en garde en arrière à deux mètres du prisonnier, le pistolet contre la hanche, braqué vers son dos. Le doigt sur la détente.

RETOUR AU CALME

DIXIÈME LEÇON

MISE EN TRAIN : — Idem.

PARTIE PRINCIPALE :

- Révision.
- *Fouille d'un prisonnier* (au sol) : Le mettre en appui sur ses quatre membres. Bras et jambes tendus, et le plus écartés possible. Braquer constamment l'arme en direction de son corps.
- *Fouille d'un prisonnier* (contre un mur) : De la même façon qu'au sol, mais lui faire éloigner les pieds au maximum du mur, de manière à lui faire prendre une position la plus instable possible.
- *Ligotage d'un prisonnier* (au sol) : L'adversaire étant à plat ventre, ligoter les deux pieds et les mains. Ramener les pieds en arrière et lier les pieds et les mains. Terminer en passant la corde sous le cou de l'adversaire de façon à ce que tout mouvement des pieds et des mains entraîne un étranglement.
- *Ligotage d'un prisonnier* (debout) : Lier fortement les mains, lui allonger les bras et ramener les mains le plus bas possible en tirant sur la corde que l'on place entre les cuisses, dans le dos ou autour du cou. Tout déplacement des mains vers le haut provoque un étranglement (voir Tome 2).

PARCOURS SYNTHÈSE

RETOUR AU CALME

ONZIÈME LEÇON

MISE EN TRAIN : — Idem.

PARTIE PRINCIPALE : Parcours synthèse rassemblant toutes les leçons (voir Tomes 1 et 2).

RETOUR AU CALME : Sous forme de bilan général.

NOTA : — Après cette progression, assurer la continuité de l'enseignement.

Nous conseillons la mise en place de parcours spécifiques ou de synthèse le plus souvent possible suivant les schémas présentés dans les tomes précédents.

Ce type de progression peut être aménagé par d'autres techniques sans arme (Tomes 1 et 2) ou avec arme spéciale (Tome 3) sur terre ou en élément aqueux (piscine, mer, étang) comme présenté dans le combat aquatique. Toutes les combinaisons sont possibles à partir des différentes techniques présentées. Nous vous donnons un exemple d'un parcours général de synthèse de ce type de progression ci-après (voir schéma). Les combinaisons envisageables sont infinies.

IV. CONSEILS POUR LA PROGRESSION DU DEUXIÈME TEMPS

travail en « ring » à haute cadence contre l'instructeur.

Exemple d'initiation à la boxe totale en six leçons

Leçon n° 1

1°) Echauffement généralisé terminé par des assouplissements ;

2°) Cours :

21. Travail des poings :

- la garde et les déplacements ;
- le direct du gauche seul et à deux ;
- travail sous forme de jeu ;
- le direct du droit ;
- puis jeu ;
- puis gauche-droite-gauche ;
- travail en « shadow » ; (on imagine le combattant en face de soi) ;

Il s'agit de construire une progression adaptée aux Unités ou aux élèves selon leur domaine d'emploi et l'utilisation qu'ils seront amenés à faire de leurs techniques.

Toutes les 10 ou 12 séances, prévoir une petite synthèse sous forme de parcours ou d'examen ; l'enseignement doit aussi distinguer les capacités physiques des individus, forts ou faibles et jeunes ou âgés.

Il est souhaitable d'alterner les séances de self-défense et de boxe totale et de conclure le programme de 10 séances par une petite épreuve de self-défense et un

EXEMPLE D'UN PARCOURS DE SYNTHÈSE
"TECHNIQUE DE COMBAT AU CORPS-A-CORPS"
(SYNTHÈSE DES TOMES 1, 2 & 3)

Parcours combattant



— travail à deux : l'un attaque, l'autre pare et esquivé.

- premières parades et esquives ;
- petit combat très léger.

22. Travail des pieds :

- Le coup de pied bas et son esquivé ;
- Le « Low kick » ; sa parade.
- Dans un premier temps accentuer

l'effort sur la souplesse, l'exécution technique, la précision. La puissance viendra plus tard.

3°) Travail en ring ; deux minutes chacun avec le moniteur pour sentir son efficacité, et motiver les élèves en leur donnant envie de faire aussi bien. Ne jamais blesser ou frapper fort. Travailler en souplesse et toucher par petites claques sèches.

4°) Retour au calme.

— Terminer par une petite phrase encourageante.

Leçon n° 2

1°) Echauffement.

2°) Cours :

21. Travail des poings :

- Révision leçon n° 1.
- Le crochet.
- Le swing.
- Parades et esquives.

22. Travail des pieds :

- Révision.
- Le chassé.
- Le coup de pied direct.
- Parades et esquives.

Attention ! l'élève doit répéter le maximum de fois chaque mouvement et doit travailler seul pour acquérir les automatismes par la répétition.

3°) Travail en ring comme pour la première leçon, afin de donner confiance à l'élève.

4°) Retour au calme ; souligner aux élèves la nécessité du travail personnel et des répétitions.

Leçon n° 3

1°) Echauffement.

2°) Cours :

21. Travail des poings :

- Révision ;
- Uppercut.

22. Travail des pieds :

- Révisions ;
- Le « Front kick » ;
- Le fouet et la parade bloquée.

3°) En ring, en accélérant un peu le rythme, demander à l'élève de porter toutes les techniques qu'il a étudiées et sans complexe. Le moniteur doit se laisser toucher dans la première minute puis ensuite commencer à parer et esquivé.

4°) Retour au calme, et expliquer la nécessité de l'agressivité ; faire le bilan du travail effectué.

Leçon n° 4

1°) Echauffement.

2°) Cours :

21. Travail des poings :

- Coup de coude ;
- Révision générale.

22. Travail des pieds :

- Les mouvements croisés ;
- Introduire les mouvements tournants ;
- Révision comme pour le travail des poings ;
- Parades et esquives les plus simples et les plus naturelles.

3°) Travail en ring.

4°) Retour au calme.

Leçon n° 5

1°) Echauffement.

2°) Cours :

21. Travail des poings :

— Révision puis étude d'un enchaînement répété au moins cinquante fois.

22. Travail des pieds :

— Révisions ;
— Un enchaînement répété cinquante fois.

23. Liaisons poings-pieds et initiation au sac :

— Travailler sans « démolir » le sac mais bras tendu, pour délivrer un impact secret en distance ou bien travail en repoussant le sac au pied et au poing contre un adversaire qu'on ne voudrait pas voir se rapprocher.

Permet d'introduire la nécessité de travailler les pieds et les poings et surtout d'une bonne liaison dans ce domaine.

3°) Travail en ring deux par deux entre élèves pour la 1^{re} fois ; rappeler la nécessité d'être « beau joueur » et de ne « pas cogner ». Insister sur le travail technique ; prendre soi-même en main l'éventuel « cogneur » qui détruirait le bon esprit du groupe et surtout risquerait de dégoûter.

4°) Retour au calme : en profiter pour présenter la dernière séance.

— rencontres entre élèves, jugés sur la technique et non sur la frappe ;
— ne seront comptabilisés que les coups contrôlés et portés avec précision, sans volonté de casse ni de frappe.

L'arbitre juge.

— 5 points pour la technique ;
— 5 points pour l'agressivité contrôlée ;
— 5 points pour la précision et l'esprit tactique qui doivent commencer à apparaître.

— 5 points pour l'état d'esprit.

Il attribue une note sur 20 et désigne le vainqueur de chaque combat.

Pour les motiver, prévoir de terminer cette rencontre par une remise de récompense.

Leçon n° 6. dernière séance

1°) Echauffement sérieux par le moniteur.

2°) Motivation et présentation au public d'amis et de familles.

3°) Début des premiers combats et affichage des résultats.

4°) Désignation du vainqueur :

— photographie ;
— remise des récompenses.

5°) Collation pour toutes les personnes présentes.

Ces six séances représentent une part infime du travail à accomplir mais poursuivent quelques objectifs :

— suppression de l'appréhension (les yeux restent ouverts devant les coups) ;
— développement de l'agressivité contrôlée ;
— petit bagage technique ;
— préparation au travail continu des mois à venir selon le service courant ;
— avoir suscité l'envie et le goût du combat.

Nos élèves doivent redresser la tête ; ils sont mieux armés pour leur métier.

Cette initiation ouvre la porte à un travail plus ou moins régulier selon les situations mais permet de maintenir un acquis, d'améliorer des techniques et de se forger un mental de « battant ».

V. CONSEILS POUR LE TROISIÈME ET LE QUATRIÈME TEMPS

Après avoir effectué une formation élémentaire en self-défense, ainsi qu'une formation dans le deuxième temps où vous aurez pris soin d'introduire des tech-

niques d'intervention et d'arrestation, commencez à poser à vos élèves des problèmes concrets, forcez-les à résoudre des cas simples mais où chacun tient son rôle de façon réelle, qu'il soit malfaiteur, gendarme ou élève.

Vous trouverez dans la presse les idées nécessaires à la réalisation de cas concrets.

Il est souhaitable d'alterner trois ou quatre séances de techniques et une séance de cas concret au cours de la progression.

Equipez vos élèves :

— protection pour les « malfaiteurs » et les « forces de l'ordre » afin de pouvoir effectuer les prises et délivrer les coups les plus proches de la réalité. Votre souci

numéro un doit être de placer vos élèves dans des situations extrêmement réalistes ; ces conseils sont valables pour le quatrième temps.

La formation aux arts martiaux et à la self-défense passionne rapidement les élèves. Mettez tout en œuvre pour exciter leur curiosité et leur ardeur. Approfondissez leur formation morale en alternant des entraînements très durs et des cas concrets où l'observation, l'analyse, l'anticipation et la réflexion en général sont de rigueur.

Pensez aux parcours spécifiques, mixtes ou de synthèse que vous pouvez réaliser en intérieur comme en extérieur ; ils motiveront vos élèves et renforceront leur esprit de vigilance.

CHAPITRE 3

SECOURS ET RÉANIMATION

Il peut arriver au cours d'un entraînement qu'un pratiquant soit atteint par un coup provenant d'un mouvement non ou mal contrôlé, provoquant une douleur, une blessure ou une syncope grave.

Dans de telles circonstances, il convient de réagir le plus rapidement possible avec un maximum de sécurité et d'efficacité afin d'aider le partenaire touché.

Il va de soi que le moniteur au sport de combat doit être titulaire du brevet national de secourisme, et qu'il ait la conscience professionnelle de se recycler périodiquement afin de demeurer toujours efficace.

Nous n'évoquerons pas ici les petites blessures ou petits traumatismes que l'on peut soigner rapidement avec l'aide de la boîte de secours de « Premières urgences » qui demeure à portée de l'entraîneur en cas de besoin. Les premiers soins sont, en général, parfaitement connus par le moniteur. Mais dans certaines circonstances, il conviendra de réagir autrement.

Nous vous proposons maintenant d'aborder quelques-unes des interventions possibles nécessaires lors de certains incidents ou accidents.

I. SECOURS

11. Saignement de nez

Après avoir fait asseoir la victime par terre, en lui allongeant les jambes, faites-lui basculer la tête en arrière. Vous venez vous placer sur sa gauche et vous lui posez votre main gauche sur son front. Avec l'index et le médius de votre main droite, venez placer ces deux doigts de part et d'autre de la colonne vertébrale, au niveau de la plicature qui se forme lorsque la tête est rejetée en arrière. Puis effectuez une forte pression sur ces deux points que vous recommencez trois ou quatre fois.

Ensuite, venez placer votre main gauche sous son menton, avant de commencer à frapper dans la même zone du tranchant de votre droite, paume tournée vers le haut, en remontant légèrement lors du coup, comme lorsque l'on ramasse quelque chose avec une cuillère. Frapper deux ou trois petits coups secs et rapides, jusqu'à quatre fois, en ne reculant pas la main à plus de dix ou quinze centimètres derrière la nuque. Cette

manœuvre a pour but d'exciter la colonne pour obtenir des vibrations propices à interrompre la circulation sanguine (figure 499).

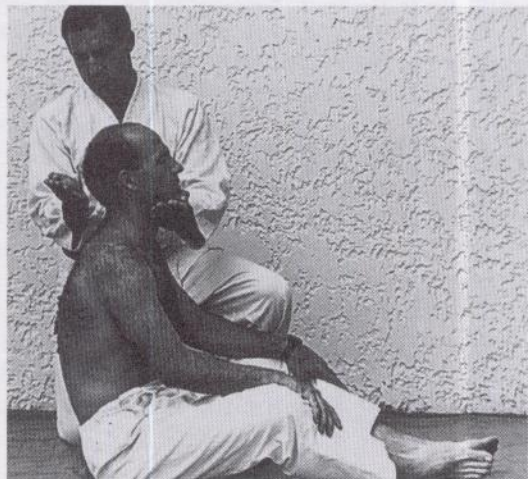


Figure 499.

Une fois l'épistaxis interrompue, allonger l'intéressé quelques minutes sur le dos ; il ne doit pas se moucher ni reprendre immédiatement l'entraînement.

Dans d'autres circonstances, il suffira de lui appliquer une serviette humide sur les narines et de lui masser la nuque pour interrompre cette hémorragie nasale.

On peut également interrompre l'épistaxis en effectuant un massage à l'aide



Mi-distance entre le côté extérieur de l'oreille et l'œil.

des pouces ; puis effectuez ainsi plusieurs pressions de cinq à huit secondes au niveau de la tempe, sur le point indiqué sur le schéma ci-dessous.

Une fois l'hémorragie arrêtée, allonger la victime et faire comme ci-dessus.

Il existe d'autres procédés que nous laisserons volontiers de côté.

12. Hémorragie externe

121. LES POINTS DE COMPRESSION

S'il s'agit de coupures légères, poser un pansement sur la plaie après l'avoir nettoyée, ou employez un coussin hémostatique.

Mais dans le cas d'hémorragie importante, il conviendra d'évacuer le blessé vers le centre hospitalier le plus proche en ayant soin d'effectuer une compression avec une bande ou une cravate que vous devez serrer convenablement, mais sans excès.

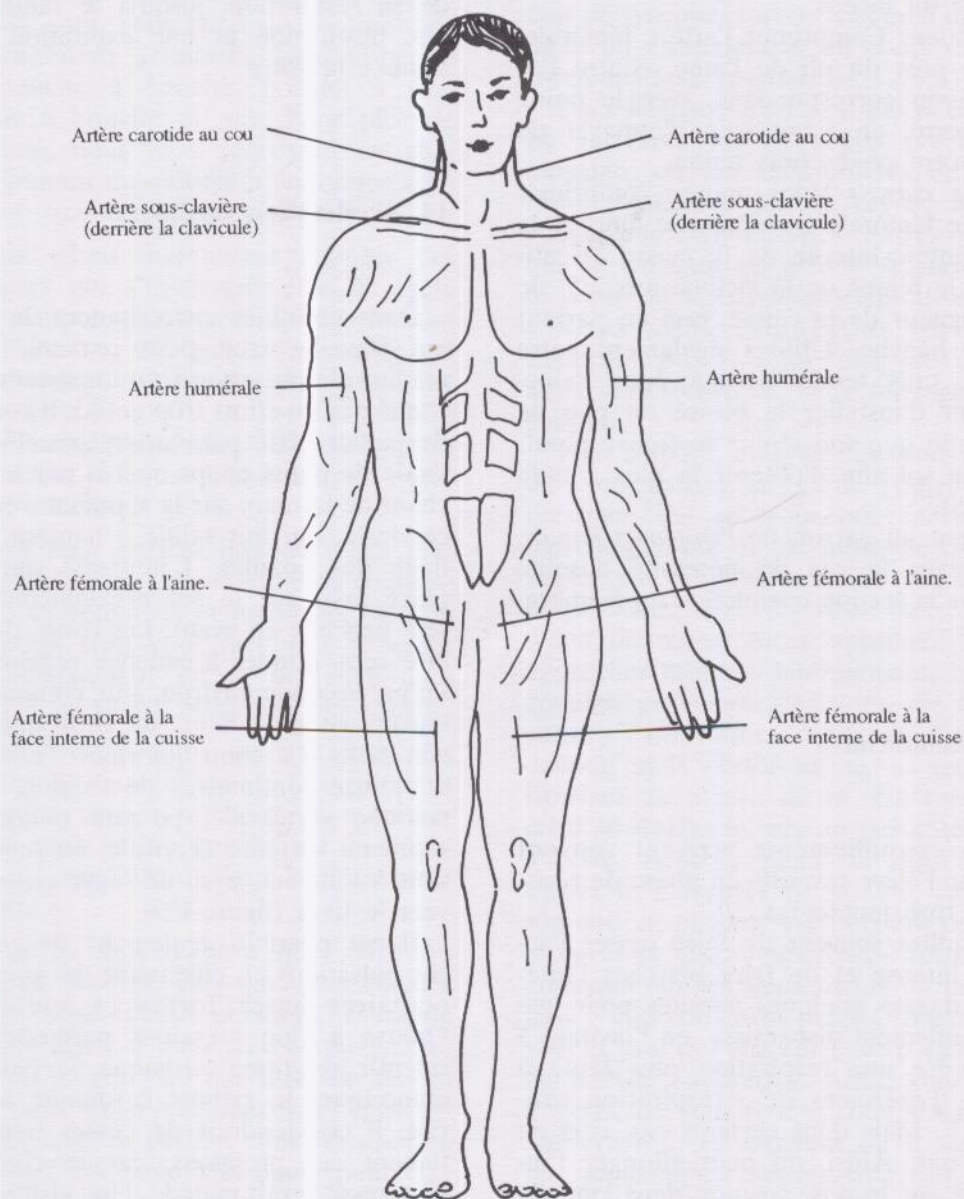
Dans le cas où l'hémorragie ne s'arrête pas, la compression s'effectue à distance ; elle est indirecte et doit porter sur un des points de compressions qui sont :

au cou : Pour arrêter la circulation d'une des artères carotides qui irrigue la tête. Cette compression s'effectue sur le côté de la trachée, d'avant en arrière contre la colonne vertébrale (pouce droit pour le côté gauche et vice versa), à mi-distance du lobe de l'oreille et du rebord supérieur du sternum.

Important : Ce point de compression ne doit être utilisé qu'en tout dernier ressort car il peut provoquer la perte de conscience et un ralentissement de la circulation sanguine dans tout le cerveau.

L'artère sous-clavière : comprimer l'artère sous-clavière en appuyant le pouce

LES POINTS DE COMPRESSION



derrière l'extrémité de la clavicule, contre la première côte dans la « salière ».

Au bras : La circulation sanguine s'arrête lorsque vous comprimez avec le pouce l'artère humérale contre l'humérus, à mi-chemin de l'aisselle et du coude, en arrière du biceps.

A l'aine : Comprimez l'artère fémorale, située près du pli de l'aine, contre l'os du bassin correspondant, avec le poing très serré, en ayant soin d'appuyer de tout votre poids, bras tendu.

A la cuisse : Vous pouvez comprimer l'artère fémorale également le long de la face antéro-interne de la cuisse en utilisant le fémur de la victime aux 2/5^e de la longueur de la cuisse, ceci en partant de la hanche. Utiliser également votre poing, bras tendu comme pour l'aine. Essayer d'installer le blessé un peu de côté afin que son fémur se trouve parallèle au sol afin d'obtenir la plus grande efficacité.

Quant au garrot, ne l'employez jamais, sauf dans le cas de nécessité absolue comme la section complète d'un membre.

13. Essoufflement

Les essoufflements arrivent souvent lorsque l'élève travaille en phase de résistance trop longtemps.

Il suffira souvent de faire cesser l'activité intense et de faire marcher l'intéressé durant quelques minutes pour que l'essoufflement disparaisse, en l'invitant à reprendre une respiration plus lente à l'aide d'exercices de « respiration profonde ». Mais dans certains cas, cela ne suffit pas. Ainsi, on peut allonger l'intéressé sur le dos, position dans laquelle il va se détendre. Asseyez-vous « à che-

val » sur lui et venez placer vos deux mains sur le bas de sa poitrine, de part et d'autre du plexus solaire. Vous allez d'abord chercher à sentir son rythme respiratoire puis vous procéderez par pressions progressives au ralentissement de sa respiration, jusqu'à le ramener à une inspiration et une expiration identique à la vôtre.

14. Accélération cardiaque

Dans certaines circonstances, le cœur qui travaille trop peut parvenir à un nombre de pulsation trop important, provoqué par un effort trop grand. Il convient de pallier cette palpitation anarchique à l'aide de petits coups opérés par le tranchant de la main sur la septième vertèbre cervicale, qui fait saillie à hauteur de la ligne des épaules. L'intéressé aura été placé assis sur le sol préalablement, la tête penchée en avant. Les coups doivent être secs, donnés à cadence régulière de un par seconde environ, afin, comme nous l'avons vu plus haut, de provoquer des vibrations. Le coup qui vient d'entre dix et quinze centimètres de l'arrière de la colonne vertébrale, percute toujours la septième vertèbre cervicale, en rebondissant à l'impact, avec un léger glissement vers le haut (figure 499).

Il est possible également de ralentir ces pulsations en effectuant des pressions oculaires assez fortes et soutenues. Quatre à cinq pressions permettent de ralentir le rythme cardiaque. Si, par cette manœuvre, le rythme cardiaque accélérât, il conviendrait de cesser immédiatement ces pressions, car le cœur de l'intéressé serait malade. Une visite médicale serait alors souhaitable.

II. TECHNIQUES DE RÉANIMATION

Il existe plusieurs techniques de réanimation. Les plus employées à l'heure actuelle sont, sans conteste, la méthode de ventilation artificielle sans appareil, par bouche à bouche, bouche à nez, bouche à bouche et nez. Pour plus de précision, nous vous renvoyons au chapitre traitant du « Combat aquatique » où elles se trouvent exposées (Tome 2).

Nous allons maintenant aborder des pratiques qui s'inscrivent dans le cycle des « Kappos », plus connus sous le nom de « Kuatsu ». Ces méthodes remontent à la très haute Antiquité, vers le trentième siècle avant Jésus-Christ. La transmission de ces techniques s'effectuait le plus souvent dans le plus grand secret entre Maître et élève.

Il est bien évident que de telles pratiques réclament un minimum de connaissances anatomiques et médicales, et l'on ne saurait trop vous inciter à effectuer cet entraînement en la présence d'un médecin ou d'une personne très avertie.

Nous n'évoquerons ici que quelques techniques, « simples », qui peuvent rendre un service précieux au moniteur et surtout à l'élève qui devrait en bénéficier au cours de quelque entraînement « musclé ».

Précisons tout d'abord que, dans un grand nombre de cas, quelques claques sur les joues de la personne évanouie suffiront pour la ranimer complètement, lorsqu'il n'aura pas été possible de lui faire retrouver sa conscience en l'appelant à voix haute, en parlant dans ses oreilles. Un peu d'eau jetée à la figure peut être suffisant dans certaines circonstances. Mais, souvent, ces procédés ne seront pas

suffisants. C'est la raison pour laquelle on fera appel aux techniques de « Kuatsu ».

Comme vous l'avez probablement deviné, il s'agit de méthodes propres à réanimer une personne évanouie, ou en état de syncope, survenue suite à un coup ou à un étranglement au cours de l'entraînement au combat.

Les « Kuatsu » s'opèrent par percussion de vertèbres ou de points précis, par massages ou par mouvements de respiration artificielle dont le but est de provoquer une excitation des centres nerveux qui se trouvent en étroite relation avec le cœur ou les organes respiratoires.

Nous vous donnerons quelques exemples précis. Pour plus de détails, nous vous renvoyons aux ouvrages spécialisés.

Tout d'abord, nous ne cesserons jamais de vous mettre en garde contre toute personne qui se trouverait en état de mort apparente ou de perte de connaissance, car il peut toujours s'agir d'un piège tendu afin de vous mettre hors d'état de nuire. Ainsi, apprenez à vous approcher toujours latéralement, vers les épaules, en venant de la tête de la personne « inanimée ». Evitez d'arriver debout, mais plutôt baissé, le genou se trouvant au niveau de la tête relevé, et celui se situant au niveau des côtes posé à terre. Avec la main du bras qui se trouve le plus près de la tête, entourez son cou en passant par derrière pour lui soulever la tête et le tronc, l'autre main appuyant sur les deux mains de la « victime » que vous avez préalablement croisées et posées l'une sur l'autre au niveau du bas de l'abdomen. Ainsi, vous serez à même de vous rendre compte s'il n'est pas évanoui, au moment où il tenterait un quelconque mouvement. Car, pour essayer de bouger ou de faire quoi que ce soit, il lui faudrait contracter les abdo-

minaux et vous pourriez le pressentir à ce moment là. S'il est bien évanoui, vous

pouvez alors procéder à l'examen de l'intéressé, sans risque (figure 500).

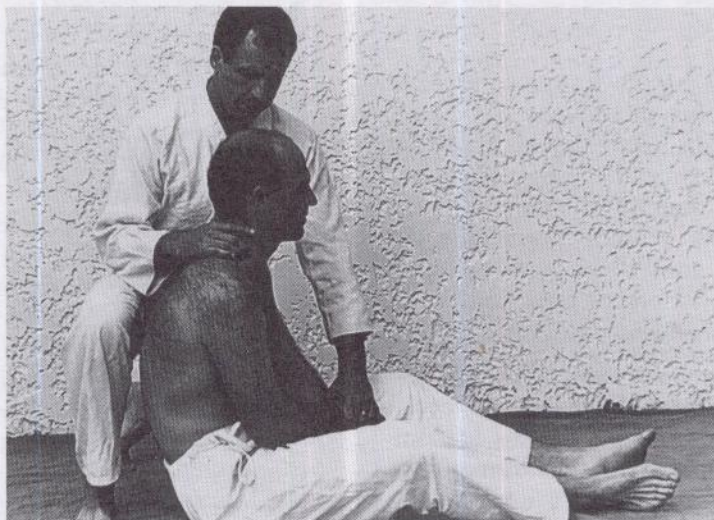


Figure 500.

21. Avec la septième vertèbre cervicale

Votre partenaire vient de recevoir un coup violent au niveau de l'abdomen, ou a été étranglé vigoureusement, provoquant une asphyxie.

Allongez le doucement sur le ventre, les bras étendus latéralement de part et d'autre du corps. Défaites immédiatement son kimono au niveau de la ceinture ou encore le col, s'il s'agit d'un combat effectué dans la rue. En tout état de cause, les voies aériennes ne doivent pas être contrariées par un vêtement trop serré, quel qu'il soit.

Si vous êtes sur son côté droit, le genou gauche est au sol, le droit levé. Votre main droite se trouve sur son épaule droite afin qu'il ne bouge pas, votre main gauche à plat sur la colonne vertébrale. L'extrémité des doigts de votre main gauche se trouve à hauteur de sa 7^e vertèbre cervicale ; votre bras et votre avant-bras sont pliés, votre épaule gauche

avancée par rapport à votre coude gauche (figure 501).

Une fois en cette position, pliez vos doigts et avancez la base de la paume de votre main pour percuter l'apophyse épineuse de la 7^e vertébrale cervicale avec celle-ci, en remontant vers le crâne. Ce coup doit être porté avec force, puis ramener la main dans la position initiale, puis recommencer avec une cadence régulière. A chaque coup, votre coude doit se rabaisser. Essayer de respecter une cadence d'un coup par seconde. Dès qu'il reprend connaissance, passez derrière son dos après l'avoir assis puis faites lui faire des mouvements de bras très amples d'avant en arrière et de bas en haut afin qu'il puisse respirer plus profondément. Pour ce faire, basez-vous sur votre propre respiration. Une fois la respiration normale retrouvée, le faire lever pour l'obliger à marcher avec vous afin que l'organisme puisse retrouver un fonctionnement normal (figure 502).



Figure 501.

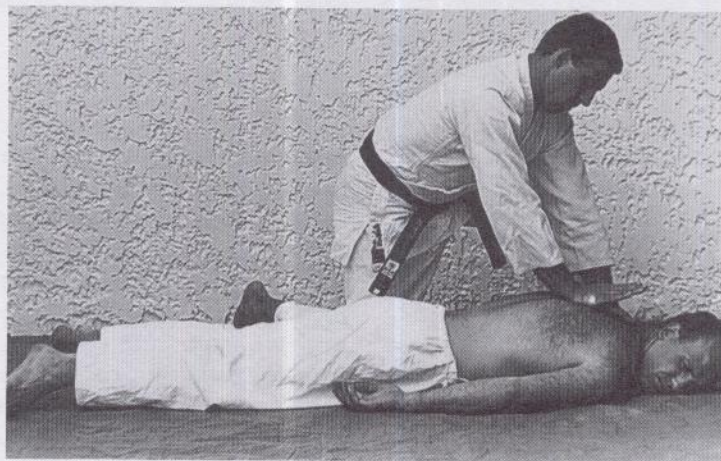


Figure 502.

Avec la première vertèbre lombaire

Cette technique que certains auteurs considèrent comme le « Kuatsu » le plus important de la méthode Kano, permet d'intervenir dans le cas de mort apparente survenue dans une circonstance quelconque, notamment au cours de noyade.

La victime est allongée sur le ventre, ses bras étendus le long de son corps, la tête tournée vers la droite. Lui rapprocher

ses jambes. Ensuite, vous venez vous placer à cheval sur lui, à hauteur des cuisses, votre tête vers la sienne. Vous ne le touchez pas. A ce moment-là, venez percuter avec force la 1^{re} vertèbre lombaire à l'aide de la deuxième articulation du médium qui dépasse lorsque votre poing est fermé (voir les armes naturelles du corps humain) ou encore avec le talon de la main droite dont les doigts sont relevés (voir même chapitre « armes naturelles du corps humain ». Deux coups

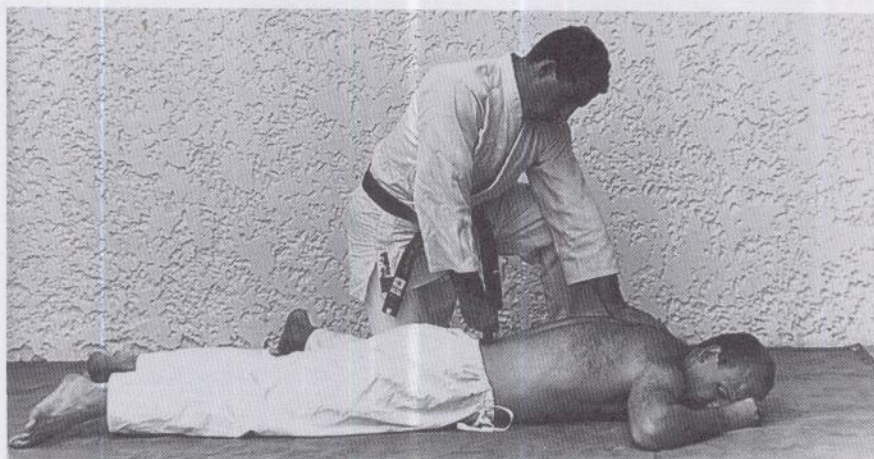


Figure 503.

frappés de façon énergique toujours en remontant, sont suffisants pour faire reprendre connaissance à l'intéressé (figure 503).

Au cas où cela ne serait pas suffisant, asseoir l'intéressé par terre puis alors que vous le saisissez sous les aisselles, en croisant vos mains devant sa poitrine, soulevez-le de terre avant de venir frapper la 1^{re} vertèbre lombaire avec la pointe de votre genou, toujours en remontant vers le crâne. Deux coups devront être suffisants. Dès qu'il aura repris connaissance, faites-le respirer puis, comme nous l'avons indiqué ci-dessus, promenez-le avec vous afin que l'organisme reprenne un fonctionnement normal.

23. Avec la sixième vertèbre dorsale

Il arrive que votre partenaire ne perde pas conscience tout de suite, consécutivement à un coup porté à l'abdomen ou

lors d'un étranglement. Dans ce cas vous pouvez agir comme suit :

Après avoir assis votre partenaire doucement, jambes légèrement écartées afin de placer ses bras à l'intérieur, sa tête inclinée vers l'avant, placez-vous derrière lui, sur son côté gauche, votre genou gauche posé au sol, votre genou droit relevé. Vous placez alors votre main gauche bien à plat au niveau de son estomac, votre pouce dirigé vers sa tête, ceci en passant votre bras gauche par-dessus le sien. Votre main se trouve sous les côtes de l'inanimé. Avec le bas de la paume de votre main droite, venez percuter l'apophyse épineuse de la 6^e vertèbre dorsale, en remontant. Deux coups secs et rapides sont donnés avec l'avant-bras, la main assénant le coup ne reculant au maximum qu'à une quinzaine de centimètres derrière la colonne vertébrale. Si ces coups sont insuffisants, réitérer cette technique en y adjoignant un mouvement effectué avec la paume de l'autre main qui remonte le diaphragme de la victime, sous forme de

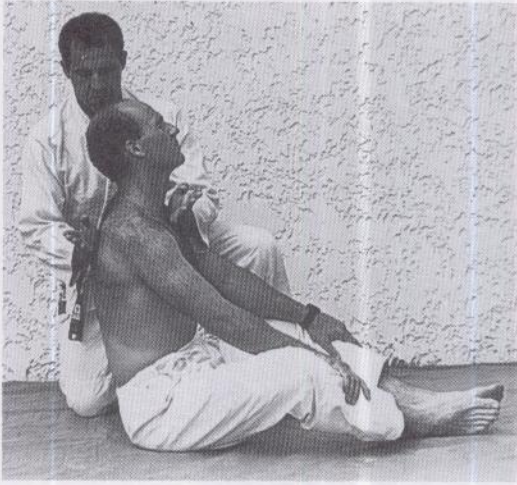


Figure 504.

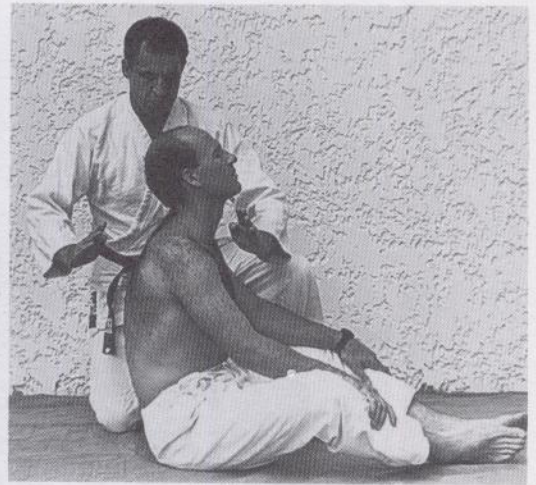


Figure 505.

pression, que vous relâchez aussitôt. Cette manœuvre de la main gauche se recommence chaque fois que la main droite porte un coup sur la 6^e vertèbre dorsale, mais toujours en gardant un contact avec l'abdomen. Ensuite, lorsque la respiration revient après qu'il ait repris connaissance, aidez-le à inspirer et expirer profondément, avec des mouvements de bras, comme nous l'avons vu ci-dessus. Il est nécessaire de coordonner le temps de la percussion sur la vertèbre avec celui de la pression pour être efficace (figures 504 et 505).

Dans tous ces exercices, veillez à ce que la victime soit à l'aise pour pouvoir respirer.

24. Coups dans les parties

Cet accident intervient de temps en temps au cours d'entraînement aux différents coups de poing ou de pied.

Avant tout, examiner si les testicules ne sont pas remontés dans les aines. S'ils

le sont, les remettre en place à l'aide des moyens suivants :

Si le partenaire n'est pas évanoui, l'aider à rester debout et le faire sauter sur place, sur les talons, ses jambes le plus tendues possible. Cela est souvent suffisant.

S'il ne peut demeurer en position debout, l'asseoir, ses jambes tendues devant lui, puis venez vous placer derrière lui en soutenant son tronc après avoir passé vos mains sous les aisselles. Soulevez-le de quinze à vingt centimètres de hauteur puis laissez-le retomber de tout son poids sur le sol, toujours en gardant vos mains sous ses aisselles. Dix à quinze manipulations de ce type permettent de remettre tout en place. Dès que vous avez constaté que ses testicules ont repris leur place, le faire marcher doucement.

Si cela n'est pas suffisant, vous pouvez, toujours dans la même position en ce qui concerne la victime, venir placer vos mains autour de son cou, puis frapper avec le bol du pied sa 3^e vertèbre lombaire, sans brutalité. Votre pied ne doit pas prendre un élan supérieur à quinze

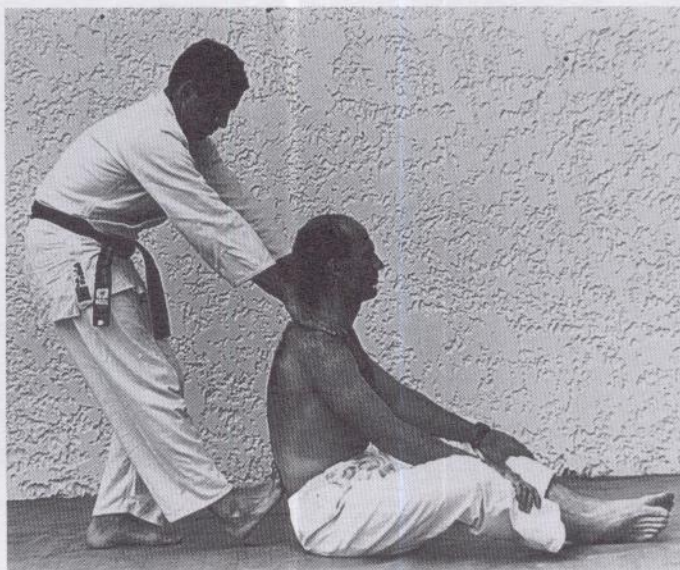


Figure 506.

centimètres derrière la colonne vertébrale. Une fois les testicules en place, procéder comme ci-dessus en le faisant marcher (figure 506).

25. Coups sur le cœur

Un coup violent asséné sur le cœur peut être à l'origine d'une syncope dont les conséquences peuvent être très graves.

Après avoir allongé votre victime sur le sol, face contre terre, ses bras le long de son corps, venez vous placer sur sa gauche, votre genou gauche levé et le droit posé par terre. En maintenant votre partenaire au niveau de son épaule gauche avec votre main gauche, posez votre main droite à plat sur le bas de sa colonne vertébrale ; l'extrémité de vos doigts se trouve à hauteur de la troisième

vertèbre lombaire. A l'aide du bas de la paume de votre main droite, venez frapper en remontant, l'apophyse épineuse de la 3^e vertèbre lombaire à l'endroit où se trouvaient vos doigts préalablement. Puis ramener votre main en arrière avant de recommencer à plusieurs reprises avec la force de votre avant-bras que vous prenez soin de projeter vers l'avant. Quatre à cinq coups peuvent s'avérer suffisants à condition qu'ils soient énergiques, brefs et secs, et reproduits à une cadence parfaite.

Ensuite, venez placer vos doigts sur le bord externe des côtes de la victime tout en laissant vos pouces sur les points situés entre les apophyses transverses des deuxième et troisième vertèbres lombaires. Au cas où ces pressions ne suffiraient pas, procédez sur les mêmes points à l'aide de percussions provoquées par la seconde articulation du majeur quatre à cinq fois, sans prendre un élan



supérieur à quinze centimètres derrière la colonne vertébrale. Enfin, si cela n'est toujours pas efficace, vous pouvez prendre l'intéressé par derrière en le saisissant sous les aisselles pour le soulever avant de venir frapper avec la pointe de votre genou la 3^e vertèbre lombaire, de manière énergique. A ce moment-là, frapper jusqu'à ce qu'il revienne à lui. Une fois revenu à lui, l'aider à reprendre une respiration normale ; pour ce faire, effectuer les exercices respiratoires avec les bras que nous avons indiqués ci-dessus. Pensez toujours à lui faire faire une petite promenade afin de remettre l'organisme en action normale.

26. Traumatisme au cerveau

Il arrive qu'un partenaire reçoive des coups sur la tête ou que suite à un atemi au menton, il se retrouve « K.O. » ; il

arrive aussi qu'une mauvaise chute entraîne une syncope qu'il faut considérer avec le plus grand sérieux.

Dans de telles circonstances, allonger la victime sur le dos, bras allongés le long du corps, la tête légèrement plus basse que le reste du corps afin de provoquer une circulation plus efficace au niveau du cerveau. Dans certains cas, cela pourra suffire. Mais n'attendez pas plus d'une minute avant de tenter une autre méthode.

Allongez-le sur le ventre, jambes tendues et bras le long du corps, puis venez vous placer sur sa gauche en posant votre genou droit par terre et gardant le gauche relevé. Venez placer votre main gauche au niveau de son épaule pour le soutenir, comme nous l'avons déjà vu, puis posez votre main droite à plat sur le bas de sa colonne vertébrale : vos doigts doivent se trouver en-dessous de la 3^e vertèbre lombaire. Venez ensuite frapper l'apophyse de la troisième vertèbre lombaire avec le bas de la paume de votre main, en remon-

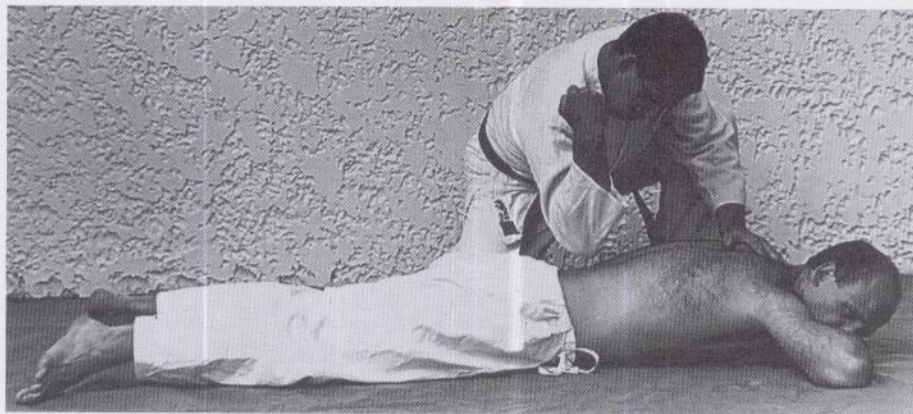


Figure 507.

tant, à l'endroit touché précédemment par la pointe de vos doigts. Vous frappez avec toute la force de votre avant-bras comme nous l'avons déjà expliqué ci-dessus, et ceci entre trois et cinq fois. La cadence des coups doit être régulière.

Si cela s'avère inefficace, enfoncez votre pouce à plusieurs reprises sur les côtés de ce même point, comme nous l'avons vu ci-dessus pour les coups sur le cœur. Sinon, opérez de même avec la deuxième articulation du majeur sur le même point, en l'occurrence sur la 3^e vertèbre lombaire, et ceci entre trois et cinq coups brefs.

Enfin, percuter de la même manière le même point avec votre coude ; pour ce faire, venez placer votre avant-bras le long de la colonne vertébrale de votre partenaire de manière à ce que votre coude soit à hauteur de la 3^e vertèbre lombaire. Le coude est alors levé par un mouvement de l'avant-bras afin de venir frapper brusquement le point indiqué ; le poing droit se ferme au moment du choc. Les coups sont secs et sept à huit coups doivent suffire. Ces coups doivent, en gros, correspondre à votre propre expi-

ration. Dès qu'il reprend connaissance, l'asseoir puis procéder comme indiqué ci-dessus avant de le faire marcher (figure 507).

Nous ne citerons pas d'autres techniques de réanimation, car il en existe encore un grand nombre.

Pour plus de détails sur les différentes vertèbres utilisées dans ces techniques, nous vous renvoyons au chapitre des « Points vitaux et points sensibles », figure 9, sur laquelle vous trouverez les indications nécessaires pour identifier les vertèbres ci-dessus mentionnées.

Une dernière remarque importante : En cas de doute et si vous n'êtes pas sûr de vous, faites appeler un médecin le plus rapidement possible ou transporter l'inconscient à l'hôpital le plus proche.

L'ouvrage « Technique de combat au corps à corps » (Tomes 1, 2 et 3) vous présente un large éventail de techniques que vous pourrez développer, adapter et combiner à votre guise, suivant la finalité recherchée.

Vous pourrez y puiser selon vos propres besoins ou ceux de vos élèves, quel que soit l'échéance de la formation désirée.

Cette étude peut également favoriser une réflexion sur le vaste terrain du combat et sur la nécessité de développer une conscience du présent pouvant induire une vigilance de chaque instant.

Cependant, n'oubliez jamais que le tra-

vail reste la clé de toute réussite et que seule une pratique assidue vous permettra d'atteindre un niveau suffisant pour faire face à toutes sortes de situations afin d'être le moins vulnérable possible.

Nous vous souhaitons bon courage !

TECHNIQUE DE COMBAT AU CORPS-A-CORPS

Kim ORIOL

Raymond H.A. CARTER



LES AUTEURS

Kim ORIOL

Officier de la Gendarmerie Nationale, breveté GIGN — Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale —, Kim ORIOL pratique les arts martiaux et les sports de combat depuis plus de quinze années.

Il a étudié les diverses techniques de combat dont le jiu-jitsu, le judo, le karaté, l'aïkido, les boxes française, américaine et thaïlandaise ainsi que les armes du kobudo.

Enseignant le judo et le karaté, il a été Chef-Instructeur de combat au corps-à-corps au GIGN et possède une expérience approfondie des techniques de combat au corps-à-corps.

Raymond H.A. CARTER

Officier de la Gendarmerie Nationale, il est pilote breveté d'hélicoptère et d'avion. Professeur de natation et plongeur autonome, il est également un spécialiste du combat aquatique.

Il pratique les arts martiaux et les sports de combat depuis plus de vingt années. Il a étudié le jiu-jitsu, le judo, l'aïkido, le karaté, les armes du kobudo ainsi que les boxes anglaise et française.

Enseignant l'aïkido et le karaté, il a également été instructeur de combat au corps-à-corps et de self-défense dans le cadre professionnel.

SOMMAIRE GÉNÉRAL

Tome 1

1. LE CORPS ET LE COMBAT

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

2. LA SELF-DÉFENSE

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

3. LA BOXE TOTALE

Tome 2

4. TECHNIQUES DE NEUTRALISATION

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

5. TECHNIQUES D'INTERVENTION ET D'ARRESTATION

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

6. LE COMBAT AQUATIQUE

Tome 3

7. LE BATON ET LE FUSIL

Le fusil. Le bâton. Le « bâton articulé ».

8. LES TECHNIQUES SPÉCIALES

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

9. UNE PÉDAGOGIE DU COMBAT AU CORPS-A-CORPS

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

EXTRAIT DE LA PRÉFACE de Christian Prouteau

Préfet Délégué à la Sécurité
des Jeux Olympiques.
Fondateur et Ancien Commandant du GIGN

« ... il est important qu'un tel ouvrage existe... » un document exceptionnel unique, au plan technique et surtout pédagogique. Loin du geste purement académique, c'est la meilleure synthèse de ce que les arts martiaux ont de plus réalistes, parfaitement adaptée aux situations auxquelles les forces de sécurité peuvent être confrontées. A travers l'expérience, le savoir-faire et le regard de ses auteurs, c'est le document de référence et le seul... »



Couverture :
Photo Francis Delvert

Le logo est un dessin fait par Raymond Carter, père d'un des auteurs, tiré de son œuvre « La Gargouille ».

ISBN 2-7027-0449-2

TECHNIQUE DE
COMBAT 3



9 782702 704493