

KARATÉ hors série
BUSHIDO

inclus
le DVD



LES MEILLEURES TECHNIQUES

par les plus grands
maîtres et champions

**Guide du
pratiquant**

**8 ARTS MARTIAUX
PASSÉS AU CRIBLE**

**15 TECHNIQUES
DÉCRYPTÉES**

**20 ARTS MARTIAUX
EN DÉMONSTRATION**

**Officiel des arts
martiaux 2011**

Toutes les
disciplines
et adresses
pour pratiquer

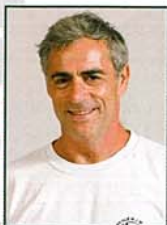
M 08126 - 30 H - F: 6,95 € - RD



Krav Maga avec Richard Douieb

S'EXTIRPER DE SAISIES COMPLIQUÉES

Pour Richard Douieb, 6^e dan de Krav Maga, l'important est toujours d'éviter la confrontation notamment à travers trois principes immuables à respecter : ne pas réagir à des insultes superficielles, ne pas vexer l'agresseur potentiel et être prêt mentalement à la confrontation physique. Si le dialogue ne fait pas son effet, à vous de jouer...

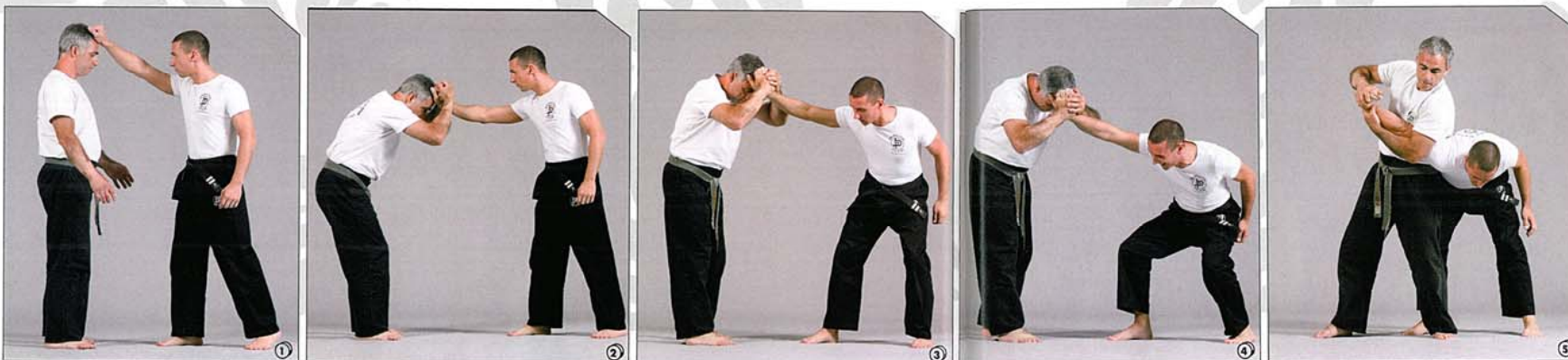


« Dans une logique de self-défense, la meilleure des solutions est d'être assez vigilant pour « sentir le vent venir », s'il ne s'agit pas d'une attaque surprise, bien entendu. Dans les deux agressions ci-dessous, la saisie peut être parfois évitée. Le problème est qu'il est très délicat d'attaquer en premier, car on sort du cadre de la loi sur la légitime défense. Il faudra donc véritablement faire la part des choses pour, si possible, n'attaquer le premier qu'en cas de nécessité absolue. Dans la grande majorité des cas, la prise de distance et le dialogue sont les solutions. »

LES CONSEILS DE L'EXPERT

- ① « Lors de la saisie aux cheveux, il ne faut surtout plus lâcher prise lorsque vous avez frappé avec vos mains celle de l'attaquant. »
- ② « Lorsque vous amorcez votre dégagement de saisie aux cheveux (photo 2), penchez simultanément le buste vers l'avant en plaquant fermement sa main contre votre front. »
- ③ « Dans le cas de la saisie arrière, veillez à bien garder votre jambe entre celles de l'agresseur afin de l'empêcher de vous projeter. »

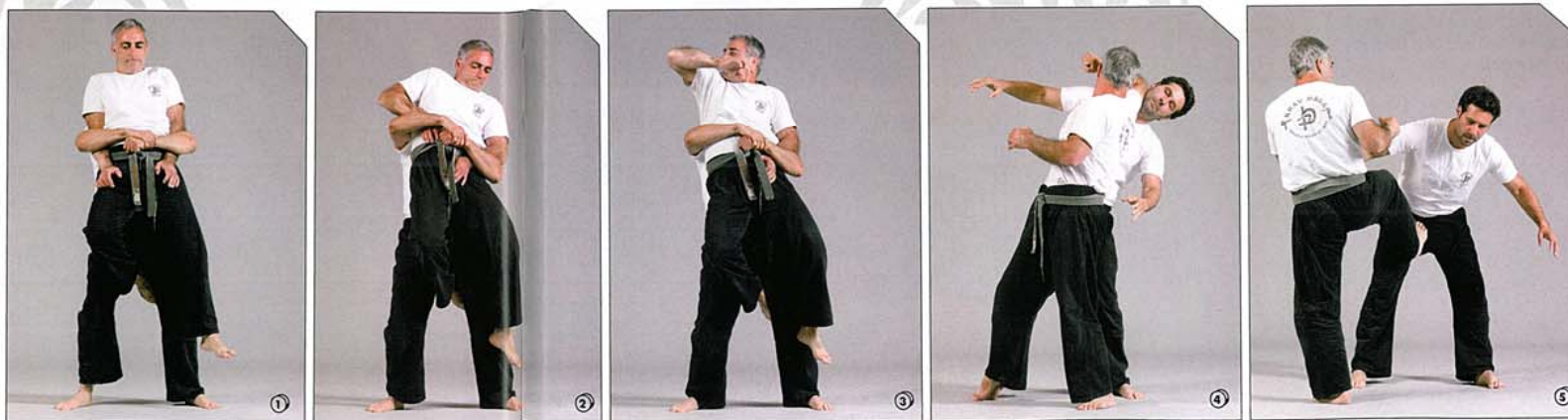
SORTIR D'UNE SAISIE AUX CHEVEUX

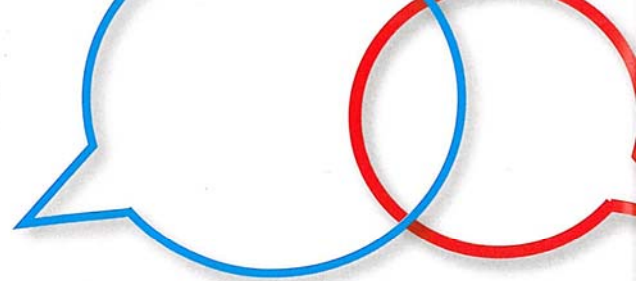


- ① « Un agresseur me saisit par les cheveux... »
- ② « Je frappe des deux mains celle de l'agresseur. La douleur causée par le choc lui ouvre la main. Dans la foulée, j'effectue un léger retrait des deux pieds en abaissant mes deux mains vers le poignet de l'attaquant... »
- ③ « L'agresseur ne doit pas pouvoir s'échapper. La torsion devient une clé latérale de poignet car j'amène la main de l'attaquant sur le côté... »
- ④ « Je poursuis mon mouvement, ce qui durcit la prise... »
- ⑤ « Je finalise la technique en amenant l'agresseur en position de contrôle classique. Cette position permet trois contrôles différents : clé de poignet, de coude ou d'épaule. »

SE DÉFAIRE D'UNE SAISIE ARRIÈRE

- ① « Quelqu'un me saisit par l'arrière et me soulève. Mes bras sont pris. Je donne immédiatement un coup de talon aux parties génitales, ce qui peut s'avérer suffisant et rendre la suite inutile. »
- ② « Si le coup n'a pas été suffisamment très précis et que l'assaillant ne relâche pas sa prise, je dois chercher lequel de mes bras se retirera le plus facilement (en glissant vers le haut comme mon bras droit ici). »
- ③ « Une fois ma main sortie, je peux contre-attaquer en lançant une ou plusieurs attaques avec le coude. »
- ④ « A force de coups de coude, l'attaquant finit par lâcher prise. »
- ⑤ « Je peux ensuite poursuivre par un enchaînement pied/poing. »






Si vis pacem...

SE DÉFENDRE & DÉFENDRE LES SIENS



La question fondamentale et cruciale des Arts Martiaux c'est ça : faire face à une agression. Ne pas laisser quelqu'un faire usage de sa force impunément contre soi-même. Ou contre quelqu'un d'autre d'ailleurs. Tout art qui ne répond pas un minimum à cette question de défense personnelle et de sécurité peut-il encore se prétendre martial ? Les Romains qui n'étaient pas les derniers des crétins avaient coutume de dire : si vis pacem, para bellum (si tu veux la paix, prépare la guerre). Notre Etat tout puissant est censé assurer notre sécurité, mais malgré ce merveilleux pacte civil, l'homme restera toujours un loup pour l'homme. La violence d'autrui est toujours une réalité

à laquelle on peut être confronté. Et si vous n'y êtes pas préparé du tout, le réveil peut être rude. Aucun art martial ne pourra vous prémunir de rester intact ou de sortir victorieux en cas d'agression. Mais évacuer cette idée et laisser le sort décider de votre avenir serait, à notre avis, le pire des choix. En se faisant l'avocat du diable, on pourrait même penser que vos agresseurs eux-mêmes vous seraient gré d'en connaître un minimum ; d'avoir su canaliser votre force et vos instincts destructeurs, en cas de conflit. Car les Arts Martiaux ne servent pas à se protéger de façon bestiale et irrationnelle. Ils vous permettent de gérer, de ne pas réagir sur un coup de tête... à moins d'en être le receveur.

Certains Arts Martiaux durs (Karaté Kyokushin, Kung-fu Sanda...) et sports de combats (boxes, Jiu-Jitsu, MMA...) aiguisent vos armes dans ce sens, mais le plus féroce des compétiteurs pourra être conditionné par ses règles sportives. Alors qu'un combat de rue est vicieux par nature. Toutes les écoles (ADAC, Ashigaru...) et les courants de self-défense (Krav-Maga, Pencak Silat...) vont, eux, droit à l'essentiel, en vous livrant leurs trucs et astuces pour ne pas vous retrouver sans solution le jour J. Des réponses adaptées et des mouvements salutaires, lorsqu'ils sont enseignés par des hommes d'expérience. Car aucune théorie n'abolira jamais la vérité du terrain. 

KRAV-MAGA

Teddy De Baere, 34 ans - 2^e dan : « J'ai débuté l'enseignement du Krav-Maga il y a 10 ans. En plus de qualités physiques et défensives, cette discipline m'a permis d'acquérir une bonne stabilité émotionnelle, une maîtrise du stress et une meilleure confiance en moi. Nos techniques, bien que redoutables, sont simples à apprendre et ne sont pas limitées par des règlements ; ce qui les rend efficaces dans toutes les situations, et sous tous les angles. C'est une discipline évolutive qui développe les capacités d'adaptation aux situations les plus extrêmes. »



JIU JITSU

Catherine, 40 ans - 2^e dan : « Ca fait 15 ans que je pratique le Jiu-Jitsu, avec le même professeur. Cette souplesse et cette vérité du contact me plaisent. Notre pratique au club est très diversifiée et l'ouverture d'esprit de mon professeur a transformé un simple loisir en passion. Je ne suis pas venu pour apprendre à me défendre, mais ça m'a apporté des réflexes au quotidien. Le Jiu-Jitsu permet d'apprendre à se connaître et à se dépasser (physiquement et mentalement) pour mieux s'adapter et affronter tout ce qui nous déstabilise dans la vie en général. C'est un entraînement à la self-défense au sens large. »

