

# KRAV-MAGA



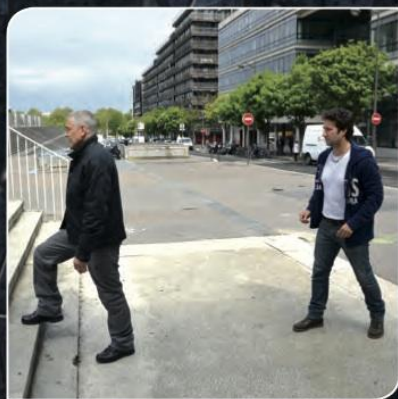
La volonté du magazine est de s'entourer d'experts dans les différentes rubriques, que ce soit en MMA, JJB, préparation physique et ici en «self défense», c'est dans cette optique que nous avons sollicité l'un des maîtres européens du KravMaga.

par Richard Doueib fondateur de Ta FEKM  
[www.krav-maga.net](http://www.krav-maga.net)

## Se défendre contre un étranglement arrière

Cette agression est particulièrement délicate, car l'agresseur arrive par derrière avec une technique difficile à parer (surtout si elle est exécutée par quelqu'un qui la maîtrise). L'attaquant peut l'exécuter soit en compressant la

trachée soit les carotides. Dans ces deux cas la défense est la même, tout se joue au début de l'action car si nous réagissons trop tardivement, l'étranglement est enclenché, et il n'y a plus beaucoup de chances de s'en sortir!



N°1 Un individu monte tranquillement des escaliers



N°2 Un inconnu s'apprête à l'agresser



N°3 L'agresseur positionne son avant bras droit au niveau de la gorge de l'agressé pour l'étrangler. Sa main gauche vient aider son autre main pour verrouiller sa prise.



N°4 et 4 bis Les mains viennent se placer au niveau de l'avant bras de l'agresseur en tournant la tête vers la

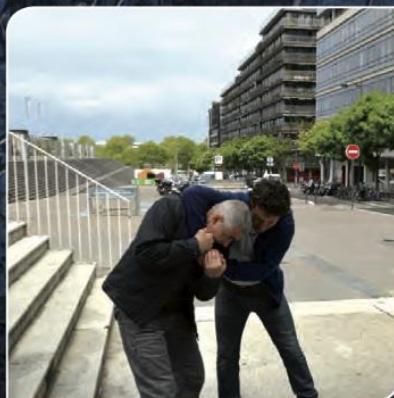


sienna, sur ce plan on peut voir la possibilité d'un coup de tête sur l'attaquant. L'action si celle-ci est suffisamment précise, pourrait faciliter la suite de la contre-attaque.





**N°5** Le défenseur est sorti de la position difficile du début. Sa main droite contrôle l'avant-bras qui a entamé le début de l'étranglement, la gauche frappe aux parties génitales.



**N°6** La défense est sans doute figée à ce stade. Au cas où le coup aux parties génitales n'aurait pas été précis, le défenseur se replace pour passer sous le bras de son attaquant.



**N°7** Ce qu'il vient de faire en se retrouvant très bien positionné à présent, avec le contrôle momentané du bras droit de son agresseur.



**N°8** Coup de genou droit au corps en gardant le contrôle du bras.



**N°9** Pivot des épaules vers l'agresseur, clef de poignée, et d'épaule et coude permettant de contrôler l'individu en l'amenant dans la direction souhaitée, si cette suite est absolument nécessaire.

## CONSEIL DU COACH

La saisie avec ses deux mains de l'avant bras de l'agresseur précède le retournement avec la tête. Cette saisie doit être exécutée avec un temps de réaction le plus court possible. Pour cela, il faut travailler en cours les automatismes (avec de nombreuses répétitions) autant que la technique et ne pas oublier que l'on peut se faire étrangler par un gaucher.