

# L'EFFICACITÉ PAR LA SIMPLICITÉ (COMMANDO N°1 - NOVEMBRE 2002)



Depuis 9 ans, le GIGN a adopté le Krav-Maga pour son entraînement en self-défense. Avec Richard Douieb, représentant officiel du Krav-Maga en Europe et pionnier de cette discipline en France, retour sur un art encore peu connu du grand public.

Commando : Quelle est l'originalité du Krav-Maga par rapport à d'autres méthodes de Self-défense ?

Richard Douieb : Le Krav-Maga a été conçu dès le départ pour être une méthode de Self-défense. Aujourd'hui, des méthodes de Self-défense sont conçues à partir des arts martiaux traditionnels ou à partir de sports de combat : ces méthodes ont donc suivi l'évolution inverse. Tout notre système a toujours été conçu autour de l'efficacité maximum. Notre méthode n'est pas passée par un sport. Mais il est possible de faire une formation en Krav-Maga et ensuite un sport de combat, comme la boxe américaine que j'ai pratiquée ou autre chose. Maintenant, cela ne reste qu'un moyen qui nous servira à acquérir de l'expérience. Il ne faut pas perdre de vue le but initial, qui est une self-défense complète, sans fioriture.

C. : Le Krav-Maga a été adopté par plusieurs unités dans le monde. Par le GIGN en France, la Police de Los Angeles et certaines unités du FBI américain...

R. D. : Oui, j'ai un collègue, Daren Levan, qui a bien fait connaître le Krav-Maga aux Etats-Unis; il a effectivement introduit cette méthode dans plusieurs unités du FBI et dans plusieurs services de Police: Los Angeles, Chicago, Boston, etc. Le Krav-Maga est très connu là-bas. Il y a aussi des gens comme Oleg Taktarov, qui sont sortis avec les honneurs de l'Ultimate Fighting; aujourd'hui ils apprennent le Krav-Maga, et ils sont fiers de dire qu'ils sont pratiquants de Krav-Maga. Au Brésil, j'ai aussi un collègue qui enseigne le Krav-Maga dans les unités d'intervention, comme moi en France avec le GIGN.

C. : Justement, est-ce que le Krav-Maga ne serait pas davantage adapté à des unités d'élite plutôt qu'à un travail de police normal, car la riposte paraît, je ne dirais pas violente mais assez forte ?

R.D. : Il faut savoir que "qui peut le plus peut le moins". Les gens qui ont appris la self-défense de la police, la self-défense attirée à l'école de police, savent qu'ils ne peuvent arrêter personne avec cette méthode ; eux-mêmes viennent me dire qu'ils recherchent des méthodes plus efficaces. Un exemple ; si quelqu'un ne peut pas pratiquer une clé sur un fou furieux, parce que c'est tout à fait impossible, il tentera d'utiliser son arme de poing et arrivera à un niveau beaucoup plus violent et dangereux qu'il ne le souhaiterait. Il serait préférable qu'il utilise une méthode un peu comme la nôtre, avec un esprit équilibré, rationnel et lucide : cela permettrait d'aller moins loin dans sa contre-attaque.

C. : Par rapport aux événements du 11 septembre, on se pose la question: qu'est-ce qu'on aurait pu faire pour empêcher cela, et que faire pour empêcher que cela se reproduise ?

R. D. : Si on voit les Israéliens, c'est surtout la prévention : il n'y a pas un avion d'El Al qui ait été attaqué par un terroriste ; si ce n'est pas arrivé, c'est qu'ils ne laissent pas rentrer les terroristes dans l'avion. A partir du moment où c'est arrivé, dès maintenant, on sait qu'il s'agit d'une nouvelle guerre, celle qu'on appelle la guérie du XXI<sup>e</sup> siècle, une guerre contre le terrorisme, A partir de là, il faut absolument former le personnel de bord. Les former aux techniques de sports de combat et surtout de self-défense dans des espaces confinés, à l'endroit où l'on sort les plateaux, dans les couloirs des avions, depuis une position assise, donc des espaces extrêmement restreints, et puis également les former au courage, le courage c'est comme un muscle ou comme la mémoire : cela se travaille, il faut des stages et des cours pour cela.

C. : Et le fait d'avoir des gardes armés en civil dans les avions, comme cela se pratique dans certaines compagnies ?

R. D. : Il ne faut rien négliger, mais pour ne pas percer la carlingue, on utilise des petits calibres, du 22; et puis, il faut savoir réagir contre une menace au couteau, au pistolet... Car on peut amener une arme à bord si le pistolet est en plastique avec des balles de caoutchouc. On peut avoir à se défendre contre des cutters qui passent quand ils sont en plastique, des explosifs dans les chaussures : on ne peut pas tout fouiller, il faut réfléchir à tout cela très sérieusement.

C. : Tu as introduit le Krav-Maga en France en quelle année ?

R. D. : J'ai introduit cette discipline en France en 1987. Cela fait quinze ans, et aujourd'hui nous regroupons une trentaine d'associations en France, environ 1400 pratiquants ; et aussi des fédérations qui commencent à se structurer, en Belgique, en Suisse, en Italie, en Finlande, dans des endroits comme l'Ile de la Réunion, en Pologne, à Monaco, au Luxembourg : au total, nous avons aujourd'hui dépassé les 2000 pratiquants affiliés à notre fédération.

C. : Quels sont vos projets, vos perspectives de développement ?

R. D. : Nos perspectives de développements sont très grandes, car on a vraiment une structure solide, qui donne aux pratiquants les moyens de se former pour être de bons enseignants. Il y a trois niveaux d'enseignement : initiateur pour le premier niveau, puis aide-moniteur et ensuite moniteur. La personne qui est moniteur doit posséder la ceinture noire. Donc, il doit passer ses ceintures.

C. : Quels sont les grades dans le Krav-Maga ?

R. D. : Les grades et les ceintures sont les mêmes que dans le judo, conformément au souhait de maître Imi Lichtenfeld, le créateur du Krav-Maga : il avait décidé d'adopter dans les années 60 ce système de ceintures.

C. : Est-ce que le Krav-Maga est-ce une méthode destinée aux civils, ou plus particulièrement à l'armée ou à la police ?

R. D. : Mon objectif est de faire du Krav-Maga une institution ; pour cela, il me semble très important d'avoir des priorités, une unité et une cohésion au sein de la fédération. Il y a des gens qui sont là depuis cinq, dix ou quinze ans et qui se sentent bien. Pour les nouveaux arrivés, il faut une structure qui ne les rackette pas, mais il faut également l'homogénéité des

techniques, que tous pratiquent la même chose. Pour cela, chaque année il y a un séminaire gratuit qui regroupe les enseignants des différents niveaux. Ceux qui ont plus de trente élèves ne paient rien. Ce séminaire se déroule chaque année pendant les 3 jours de la Pentecôte ; de cette façon, nous homogénéisons toutes les techniques, nous revoyons régulièrement les techniques de base et les techniques avancées.

C. : Est-ce qu'il y a eu progression du Krav-Maga depuis quinze ans ?

R. D.: J'ai eu la chance d'avoir Imi comme maître : il a fait le meilleur travail qui soit pour ses enseignants proches, il nous a donné les bases et la possibilité de réfléchir sur le Krav-Maga. Certains sont restés très près de l'enseignement de maître Imi, et quand je retrouve ces enseignants après plusieurs années, sans nous être concertés, nous avons fait des techniques évoluées qui sont les mêmes. Parfois, alors que nous pensons faire évoluer la discipline et que l'on se prend pour des novateurs, nous ne le sommes pas, car en réalité il n'y a que peu de techniques nouvelles, et c'est davantage dans des mouvements, dans une manière de ressentir qu'est l'évolution. Pour dire combien les bases sont justes et reposent sur du solide.

C. : Le Krav-Maga est-il destiné aux civils, ou bien aux policiers et aux militaires ?

R. D.: C'est une question qui revient souvent : est-ce que le Krav-Maga est une self-défense, un sport de combat ou un art martial ? En fait, c'est le pratiquant qui en fera ce qu'il veut. Si le pratiquant veut en faire un loisir ou un sport de loisir, il le pourra. Si le pratiquant est un sportif qui veut améliorer son rythme cardiaque, ce sera un sport de combat, avec des gants, etc. S'il veut en faire un art, et bien ce sera un art martial. Il peut être abordé dans l'optique du policier, avec la maîtrise, le contrôle, un minimum de coups dans la mesure du possible, si l'agresseur n'est pas trop dangereux.

C. : Donc, tout le monde peut pratiquer du Krav-Maga ?

R. D. : C'est ouvert à tous, aussi bien pour le civil que le policier. Il ne faut pas venir uniquement pour dire : je vais apprendre à sauver ma peau, mais il faut trouver cela amusant, être piqué au jeu, pour progresser.