

Krav Maga FEKM

RESTER MAÎTRE DE SOI

Alain Bayard est le président de la Fédération Belge de Krav Maga - Richard Douieb (FBKM-RD), affiliée à la Fédération Européenne de Krav Maga (FEKM). Il est également responsable technique et pédagogique du nord de la France et a formé de nombreux enseignants et ceintures noires des deux côtés de la frontière. Il est par ailleurs Formateur spécialiste en maîtrise de la violence pour la Police et la Défense nationale belges. Il présente ici une technique de défense contre une étreinte arrière et une technique contre menace à l'arme à feu.

Par Michel Maurice - Photos : Pierre Magne - Idéal Studio



Alain Bayard

Age : 51 ans

Poids : 75kg

Taille : 1,78m

Pratique : le Krav Maga depuis 2001 avec Richard Douieb

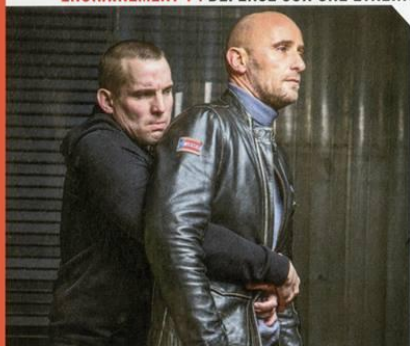
Grade : 4^e darga FEKM

Club : fondateur et directeur technique du Krav Maga Style Mouscron depuis 2002

Le partenaire David Thomas, 2^e darga, directeur technique du Krav Maga Team Tournai.

La maîtrise de soi est un des principes de base du Krav Maga. La riposte doit être adaptée à chaque fois à l'attaque ainsi qu'à l'agresseur : il faut tenir compte de sa stature, de sa force, mais aussi de son agressivité et de sa dangerosité. Une fois l'attaque avortée, si la fuite n'est pas possible, on cherche à neutraliser et/ou à maîtriser son adversaire en fonction de la menace qu'il représente encore, pour soi ou pour autrui. L'évolution technique se fait par niveau de ceinture, et, à la FEKM il faut au minimum 5 années de pratique pour passer une ceinture noire, et, ce après un examen national.

ENCHAÎNEMENT 1 : DÉFENSE SUR UNE ÉTREINTE ARRIÈRE



Je suis pris en étreinte arrière ouverte (bras libres).



En descendant sur mes appuis et en inclinant légèrement le buste, j'enchaîne trois coups de coude en doublant le second du même côté.



J'enchaîne avec un coup de talon contre le tibia puis une frappe écrasante sur le pied opposé.



Je frappe ensuite sur le dos de la main afin de la lui faire ouvrir.



Je rentre une clé de doigts.



Je sors avec la clé de doigts tout en mettant un coup de coude circulaire si la menace le nécessite.

ENCHAÎNEMENT 2 : DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET



Je suis menacé avec un pistolet dans le dos.



Après m'être assuré qu'il s'agit bien d'un pistolet, je dévie le bras armé en lançant mon bras opposé.



Dans la continuité du mouvement de bras, je pivote le buste et déplace le pied gauche tout en rentrant un coup de coude au visage ou à la gorge.



Je contrôle le bras armé (principalement le poignet) et enchaîne avec un coup de genou au bas-ventre.



Je viens ensuite saisir l'arme avec la main droite et procède au désarmement.



Je me dégage alors en plaçant une frappe avec le canon de l'arme et reprends une distance de sécurité.