

Table des matières

Avant-propos de Bas Rutten	9
Qu'est-ce que le krav maga ?	12
Les racines du système	14
Une approche basée sur les principes	17
Les principes du krav maga appliqués aux affaires et à la vie	21
Comment utiliser ce livre	24

CEINTURE JAUNE / NIVEAU 1 29

Les fondamentaux	34
------------------------	----

La position neutre – 34 • La position de combat – 35 • Le déplacement en position de combat – 36

Les techniques de combat	38
--------------------------------	----

Les coups de poing : principes – 38 • Le direct du bras avant (jab) – 39 • Le direct du bras arrière (cross) – 40 • Le coup de la paume – 41 • La pique des doigts – 42 • Le direct du poing en avançant – 43 • Le coup de poing direct avec retrait – 44 • Le coup de poing direct bas – 45 • Le coup de poing marteau latéral – 46 • Le coup de poing marteau arrière – 47 • Le coup de poing marteau vers l'avant – 48 • Le coup de poing marteau vers le bas – 49 • Le coup de coude horizontal haut (coup de coude n° 1) – 50 • Le coup de coude latéral haut (coup de coude n° 2) – 51 • Le coup de coude horizontal arrière (coup de coude n° 3) – 52 • Le coup de coude vertical arrière bas (coup de coude n° 4) – 53 • Le coup de coude vertical arrière remontant (coup de coude n° 5) – 54 • Le coup de coude remontant (coup de coude n° 6) – 55 • Le coup de coude vertical descendant (coup de coude n° 7) – 56 • Le coup de pied direct claquant – 57 • Le coup de pied direct pénétrant – 58 • Le coup de pied circulaire – 59 • Le coup de genou – 60 • Coup de genou circulaire – 61 • Doublé : coup de pied direct/coup de poing marteau – 62 • Doublé : coup de pied direct/coup de poing direct – 63

Les techniques de défense	64
---------------------------------	----

Défense à 360° (exercices préparatoires aux défenses extérieures) – 64 • Défense intérieure contre un coup de poing direct – 66 • Défense intérieure contre un coup de poing direct bas – 67 • Défense intérieure à 360° contre un coup de poing – 68

L'autodéfense	70
---------------------	----

Défense avec deux mains contre un étranglement de face – 70 • Défense avec une main contre un étranglement de face – 72 • Défense contre un étranglement arrière – 73 • Défense contre un étranglement de côté – 75 • Défense contre un étranglement de face avec poussée – 76 • Défense contre un étranglement arrière avec poussée – 78 • Défense contre saisie de la tête sur le côté – 80 •

Les techniques préventives	82
----------------------------------	----

Dégagement de saisie au poignet : mains du même côté (coude contre coude) – 82 • Dégagement de saisie au poignet : mains opposées (croisé) – 83 • Dégagement de saisie aux deux poignets : saisies basses – 84 • Dégagement de saisie aux deux poignets : saisies hautes – 85 • Dégagement de saisie au poignet : poignet tenu à deux mains – 86

Le combat au sol	87
------------------------	----

La position de défense sur le dos – 87 • La position de défense sur le dos : déplacement – 88 • La position de défense sur le côté – 89 • La position sur le côté : déplacement – 90 • Le coup de pied direct depuis le sol – 91 • Le coup de pied circulaire depuis le sol – 92 • Le coup de pied latéral depuis le sol – 93 • Se relever – 94

CEINTURE ORANGE / NIVEAU 2 95

Les techniques de combat	100
--------------------------------	-----

L'esquive rotative – 100 • L'esquive latérale – 101 • Le coup de poing circulaire (crochet) – 102 • Le coup de poing remontant (uppercut) – 103 • Combinaison gauche/droite/crochet du gauche – 104 • Combinaison gauche/droite/crochet du gauche/uppercut du droit – 105 • Combinaison gauche/droite/esquive/droite – 106 • Combinaison gauche/coup de coude – 107 • Combinaison gauche/droite/crochet du gauche/coup de coude du droit – 108 • Combinaison uppercut du droit/crochet du gauche/direct du droit – 109 • Le coup de pied frontal défensif – 110 • Le coup de pied latéral – 111 • Le coup de pied latéral en avançant – 112 • Le coup de pied arrière – 113 • Le coup de pied arrière remontant (court) – 114 • Le coup de pied direct en avançant (depuis une position de garde) – 115 • Le coup de pied direct en avançant (depuis une position neutre) – 116 • Le coup de pied latéral (ou arrière) suivi d'un coup de poing marteau vers l'avant – 117

L'autodéfense 134

Défense intérieure avec riposte contre un coup de poing direct du gauche – 118 • Défense intérieure avec riposte de la main gauche contre un coup de poing direct du gauche – 119 • Défense intérieure avec double riposte du droit contre un coup de poing direct – 120 • Défense intérieure et riposte contre un coup de poing direct du droit – 121 • Défense contre un crochet au visage (défense large) – 122 • Défense contre un crochet au visage (défense par couverture) – 123 • Défense contre un uppercut – 124 • Défense à 360° avec riposte simultanée – 125 • Défense réflexe contre un coup de pied subit – 126 • Défense extérieure en piqué, contre un coup de pied frontal – 127 • Défense contre un coup de pied frontal bas ou médian – 128 • Défense intérieure contre un coup de pied frontal haut – 129 • Défense contre un coup de pied circulaire bas (en opposant le tibia) – 130 • Défense contre un coup de pied circulaire bas (en absorbant avec la cuisse) – 131 • Défense contre un coup de pied frontal (par coup d'arrêt) – 132 • Défense contre le coup de pied frontal (en détournant avec le tibia) – 133 • Défense contre un étranglement de face contre un mur – 134 • Défense contre un étranglement arrière contre un mur – 135 • Étranglement arrière avec tirage – 136 • Défense contre une clé de cou par-derrière (étranglement respiratoire) – 138 • Défense contre une clé de cou par-derrière (étranglement des carotides) – 140 • Défense contre un ceinturage de face avec les bras libres (avec espace) – 142 • Défense contre un ceinturage de face avec les bras libres (sans espace) – 143 • Défense contre un ceinturage de face avec les bras pris (avec espace) – 144 • Défense contre un ceinturage de face avec les bras pris (sans espace) – 145 • Défense contre un ceinturage par l'arrière avec les bras libres – 146 • Défense contre un ceinturage par l'arrière avec les bras pris (avec espace) – 148 • Défense contre un ceinturage par l'arrière avec les bras pris (sans espace) – 149

Les chutes 150

Brise-chute arrière – 150 • Brise-chute latéral – 151

Le combat au sol 152

Défense contre les coups de poing en position montée (propulsion des hanches) – 152 • Saisie et roulade contre une position montée collée – 154 • Contre un étranglement en position montée – 156 • Contre un ceinturage de la tête en position montée – 158 • Contre une position montée basse (échappée en langouste) – 160 • À partir d'une position montée haute – 162 • Maintien des bras contre sa poitrine (pour prendre appui et se dégager) – 164 • Coups de pied depuis la garde (position inférieure) – 165 • Contre une saisie du pied (dégagement) – 166 • Contre une saisie du pied avec rotation externe (coup de pied circulaire) – 167 • Contre une saisie du pied avec rotation interne (coup de talon) – 168

CEINTURE VERTE / NIVEAU 3 169

Les techniques de combat 173

Le coup de tête avant – 173 • Le coup de tête en remontant – 174 • Le coup de tête de côté – 175 • Le coup de tête arrière – 176 • Le coup de pied arrière retourné (défensif) – 177 • Le coup de pied arrière remontant (offensif) – 178 • Le coup de pied arrière retourné (offensif) – 179 • Le coup de talon retourné – 180 • Le coup de pied giflé intérieur – 181 • Le coup de pied giflé extérieur – 182 • Le coup de genou intérieur – 183

Les techniques de défense 184

Défense intérieure contre une combinaison gauche-droite (deux défenses intérieures) – 184 • Défense intérieure contre une combinaison gauche-droite (esquive arrière et saisie) – 185 • Défense intérieure d'une main contre une combinaison gauche-droite – 186 • La défense extérieure n° 1 – 187 • La défense extérieure n° 2 – 188 • La défense extérieure n° 3 – 189 • La défense extérieure n° 4 – 190 • La défense extérieure n° 5 – 191 • La défense extérieure en coup de poing – 192 • Défense contre le coup de pied circulaire haut (défense réflexe) – 193 • Défense contre un coup de pied circulaire haut en position de combat (deux points de contact) – 194 • Défense contre un coup de pied circulaire haut en position de combat (trois points de contact) – 195 • Défense contre un coup de pied circulaire haut (défense couvrante) – 196

Les chutes et les roulades 197

Le brise-chute arrière (en tombant) – 197 • Le brise-chute avant roulé – 193 • Le brise-chute avant roulé suivi de brise-chute arrière – 200 • Roulade arrière – 201

L'autodéfense 202

Défense contre une prise de tête inversée (guillotine) – 202 • Défense contre une saisie des cheveux de face – 204 • Défense contre une saisie des cheveux suivie d'un coup de genou – 205 • Défense contre une saisie des cheveux de côté – 206 • Défense contre une saisie des cheveux par l'arrière suivie d'un coup de genou – 207 • Défense contre un ceinturage par l'arrière (par levier sur le doigt) – 208 • Défense contre un ceinturage par l'arrière avec soulèvement (bras libres ou pris) – 210 • Défense contre un ceinturage par l'avant avec soulèvement (bras pris) – 211

Le combat au sol 212

Clé de coude à partir de la garde – 212 • Renversement à partir de la garde (se redresser et renverser) – 214 • Défense contre un étranglement de côté – 216 • Défense contre une prise de tête latérale au sol (principes généraux) – 218 • Défense contre une prise de tête latérale au sol (bascule avant, crochetage de jambe) – 219 • Défense contre une prise de tête latérale au sol (bascule avant, crochetage de tête) – 220 • Défense contre une prise de tête latérale au sol (dégagement en l'allongeant) – 221 • Sortir de la garde (empilage) – 222 • La position montée latérale (position de base) – 224 • La position montée latérale avec clé de bras – 225 • La position montée latérale avec frappes – 226 • De la position montée latérale à la position montée – 228 • Désengagement de la position montée avec contrôle du genou – 229

CEINTURE BLEUE / NIVEAU 4 231

Les techniques de combat 238

Le coup en sabre de main (intérieur) – 238 • Le coup en sabre de main (extérieur) – 239 • Le coup de marteau inversé – 240 • Coup de pied marteau – 241 • Coup de pied retourné avec le talon (effet ressort) – 242 • Le coup de pied retourné giflé extérieur – 244 • Le balayage par coup de pied avant fauchant – 245 • Le balayage par coup de talon fauchant – 246

Les techniques de défense	247
Défense générale contre un coup de pied circulaire (de moyen à haut) – 247 • Défense glissée contre un coup de pied circulaire – 248 • Défense par déviation contre un coup de pied (bas ou médian) – 249 • Défense glissée contre un coup de pied retourné avec le talon – 250 • Défense par coup de pied contre un coup de pied retourné avec le talon – 251	

Défense contre bâton	252
Défense contre un coup de bâton balancé circulaire – 252 • Défense contre un coup de bâton vertical sur l'angle mort – 254 • Défense contre un coup de bâton horizontal (style base-ball) – 256	

Défense contre couteau	258
Défense avec les pieds contre un couteau à distance – 258 • Défense avec les pieds contre coup de couteau en estoc (sortir de l'axe) – 259	

Défense contre arme de poing	260
Défense contre une menace de face avec un pistolet – 260 • Défense contre une menace de face avec un pistolet – 262 • Défense contre une menace de côté avec un pistolet (niveau tête) – 263 • Défense contre une menace de dos avec un pistolet (contre les reins) – 265 • Défense contre une menace de côté avec un pistolet (niveau ventre) – 267 • Défense contre une menace de face avec un pistolet (contre le ventre) – 269 • Défense contre une menace de dos avec un pistolet (avec contact) – 270	

Cavaliers	273
Clé de poignet pour amener au sol (cavalier n° 1) – 272 • Clé de poignet pour amener au sol (cavalier n° 2) – 273 • Clé de poignet pour amener au sol (cavalier n° 3) – 274 • Clé de poignet pour amener au sol (cavalier n° 4) – 275	

Le combat au sol	277
Défense contre une position montée, les poignets fixés au sol – 277 • Défense contre une position montée, les poignets joints fixés au sol – 278 • Défense par étranglement sur un attaquant dans notre garde – 279 • Défense par étranglement en triangle sur un attaquant dans notre garde – 280 • Défense par étranglement en guillotine sur un attaquant dans notre garde – 281 • Défense contre un étranglement en guillotine depuis la garde – 282 • Étranglement arrière au sol – 284 • Défense contre un étranglement arrière au sol – 285	

Les amenées au sol	286
Amenée au sol n° 1 : ramassage de jambes simple – 286 • Amenée au sol n° 2 : par soulèvement des deux jambes – 287 • Amenée au sol n° 3 : par ramassage d'une jambe – 288	

CEINTURE MARRON / NIVEAU 5 **289**

Les techniques de combat	294
Le coup de poing vissé (en enchaînement après un jab) – 294 • Le coup de pied circulaire sauté (en enchaînement avec un coup de pied direct) – 295 • Le coup de pied direct sauté (en enchaînement avec un coup de pied direct) – 296 • Combinaison coup de pied giflé extérieur suivi d'un coup de pied direct sauté – 297 • Le coup de genou sauté (en enchaînement avec un coup de genou direct) – 298 • Le coup de pied arrière sauté (en enchaînement avec un coup de pied arrière) – 299	

Les projections	300
Défense contre un fusil par renversement (amenée au sol mitrailleuse) – 300 • Projection avec l'épaule – 302 • Projection avec la hanche – 303 • La projection par-dessus soi (planchette japonaise ou sacrifice) – 304 • Défense contre une saisie de la tête par-derrière : projection avec l'épaule – 306 • Défense contre une saisie de la tête sur le côté : enveloppement intérieur – 307	

L'autodéfense	306
Défense contre une saisie de la tête sur le côté : bascule arrière – 309 • Défense contre un Full Nelson : levier sur les doigts – 310 • Défense contre un Full Nelson : projection vers l'avant – 312 • Défense contre un Full Nelson : balayage – 314	

Défense contre couteau	316
Défense contre un coup de couteau descendant (coup en pic à glace) – 316 • Défense contre un coup de couteau remontant (attaque en piqué) – 319 • Défense contre un coup de couteau direct (attaque en piqué) – 322 • Défense contre un coup de couteau direct (attaque en piqué au côté vif) – 324 • Défense contre un coup de couteau, attaque rasoir (slash avant) – 326 • Défense contre un coup de couteau, attaque rasoir (revers de slash) – 328	

Défense contre arme d'épaule	330
Défense contre un fusil de face : par le côté vif – 330 • Défense contre un fusil de face : par le côté mort (désarmement par-dessous le bras) – 333 • Défense contre un fusil de face : par le côté mort (désarmement par-dessus le bras) – 336 • Défense contre un fusil de côté (fusil derrière le bras) – 338 • Défense contre un fusil de l'arrière (avec contact) – 341 • Défense contre un coup de fusil en piqué (baïonnette) : par le côté vif – 342 • Défense contre un coup de fusil en piqué (baïonnette) : par le côté mort – 343	

Défense contre arme de poing	344
Menace avec un pistolet de derrière (à distance) : arrachage à une main – 344 • Menace avec un pistolet de face (à distance) : arrachage à deux mains – 346	

Avant-propos

de Bas Rutten

« Salut, c'est "El Guapo" (surnom de Bas Rutten signifiant "le beau" en espagnol), ancien champion poids lourd de l'UFC, trois fois "King of Pancrase", et maintenant porte-parole de l'International Fight League, qui vous parle. Si vous m'avez déjà vu combattre ou si vous vous êtes déjà entraîné avec moi, vous savez que je n'enseigne que des techniques qui fonctionnent sur le ring. J'ai le même principe pour le combat de rue, je prône seulement les choses qui marchent.

Le krav maga, ça fonctionne. Je le sais, parce que le jour où j'ai rencontré Amir Perets, l'un des instructeurs de la Krav Maga Worldwide, il a chargé un pistolet à grenaille, me l'a tendu et m'a demandé de le pointer contre sa poitrine. Il a dit : « Si vous me voyez bouger, vous tirez. » et à chaque fois, il récupérait le pistolet avec ses mains. Il l'a récupéré plus de six fois d'affilée. C'était incroyable à observer tout en étant simple à reproduire.

Amir m'a ensuite présenté Darren Levine, l'un des auteurs de ce livre. Darren s'est entraîné en Israël avec Imi Lichtenfeld, le créateur du krav maga qui lui a demandé d'être l'instructeur en chef aux États-Unis. Si un Américain a déjà entendu parler du krav maga, c'est probablement grâce au travail de Darren et de l'organisation qu'il a montée.

Darren et moi partageons le même concept de riposte immédiate, parce qu'il voit le combat et la self-défense de la même façon que j'envisage le combat sur le ring. Bien sûr, il n'est pas aussi beau que moi, mais on ne peut pas tout avoir ! (rires)

Il m'a donné beaucoup d'explications sur la méthode enseignée par la Krav Maga Worldwide, et j'avoue avoir été très impressionné. C'est une méthode simple et facile à assimiler ; vous n'avez pas besoin d'être un champion d'arts martiaux pour réaliser ces techniques. Mais ce que j'aime le plus en krav maga, c'est qu'il répond à de nombreuses situations. J'ai accompagné Darren lors d'une démonstration d'arts martiaux en 1999 où il était l'orateur principal. Après l'avoir entendu, j'ai été encore plus impressionné : Darren est capable d'expliquer la technique du krav maga de manière extrêmement limpide.

Darren Levine est l'un des meilleurs instructeurs que j'ai rencontrés – peut-être le meilleur – et, croyez-moi, j'en ai rencontré beaucoup ! Il s'est spécialisé dans la défense contre des attaquants armés, le combat à mains

nues, la self-défense individuelle pour les civils... La liste est longue. Le fait qu'il enseigne aux forces spéciales, au FBI ou aux unités d'élite de lutte antiterroriste en dit long sur ses aptitudes. Même les combattants professionnels comme moi peuvent apprendre beaucoup de Darren. Il est éthique, professionnel, et responsable. On peut dire qu'il m'a fait forte impression.

Le krav maga est un grand art martial, Darren est un grand professeur, et ce livre est à leur image : excellent !

Bas Rutten
Thousand Oaks, Californie,
juin 2007

À l'automne 2000, une adolescente que l'on nommera Wendy pour protéger son identité, est dans un bus avec ses camarades de chorale. Le bus fait un arrêt dans un centre commercial, et Wendy en profite pour aller aux toilettes. Comme dans de nombreux centres commerciaux, les sanitaires sont éloignés des allées principales, et situés derrière une porte en acier au fond d'un couloir. Lorsqu'elle sort des toilettes, un homme l'attrape par-derrière, la ceinturant à l'aide de ses gros bras. Sans même prendre le temps de réfléchir, Wendy pivote sur elle-même et lui assène deux coups de coude au niveau du visage. Surpris, l'agresseur la relâche. Du sang coule de son nez. Wendy le frappe une dernière fois et s'enfuit.

Wendy n'était pas seulement membre du groupe de chorale de son église, elle était également pratiquante de krav maga.

C'est l'histoire d'un officier du département de police de Denver. De sa propre initiative, il est venu à l'une des formations de la Krav Maga Worldwide destinée aux forces de police afin d'apporter un témoignage aux officiers qui s'entraînaient. Ce qui suit est son histoire, relatée selon ses propres termes :

Au printemps 2005, j'étais en train d'effectuer un contrôle de circulation et j'ai arrêté un conducteur ivre. Le gars n'était pas du tout coopératif et il m'injuriait. Il refusait de sortir de son véhicule. J'ai ouvert la porte du conducteur et j'ai pratiqué une clé en torsion pour déloger le suspect. En le sortant de la voiture, je l'ai vu s'approcher de moi et se préparer à me frapper au visage avec un coup de poing. Je venais juste de suivre un cours de krav maga sur les armes blanches et j'ai bloqué son geste en contre-attaquant par un coup de coude à la tête. J'ai alors entendu un bruit métallique : un grand couteau venait de tomber sur le sol. J'ai immédiatement enchaîné avec des coups de genou et le suspect s'est effondré. En procédant à l'inspection avant de le mettre en cellule, j'ai remarqué que le suspect avait de larges et multiples scarifications formant un X sur sa poitrine. Je lui ai demandé comment il se les était faites et il m'a répondu qu'il avait été impliqué dans de nombreux combats au couteau. En parcourant son dossier, nous avons constaté qu'il avait été arrêté à 17 reprises et principalement pour agression à l'arme blanche. Ce type était un sacré bagarreur !

J'ai fait un peu de boxe thaïlandaise, du jeet kune do, et des arts martiaux mixtes. J'aime le krav maga, mais je pensais néanmoins utiliser autre chose sur le terrain. Le krav maga s'est imposé si naturellement que je n'ai même pas eu le temps de penser à ce que je faisais, ni même vu le couteau, j'ai seulement répondu à la menace immédiate de coup de poing. Je suis totalement convaincu par l'efficacité du krav maga. Alors n'hésitez pas et entraînez-vous sérieusement !

Ces deux histoires sont des témoignages réels de personnes qui ont sauvé leur vie en utilisant le krav maga qu'enseigne la Krav Maga Worldwide. Ce ne sont pas des cas isolés. D'autres récits comparables proviennent de policiers, de militaires ou même de civils. Ces gens sont d'horizons variés et possèdent des niveaux de forme physique différents. Ils n'ont qu'une chose en commun : ils s'entraînent au krav maga.

Qu'est-ce que le krav maga ?

Krav maga (עגמ ברק) signifie en hébreu « combat avec contact » et peut être traduit par « combat rapproché ». C'est une méthode de self-défense simple, offensive, facile à apprendre et à retenir. L'enseignement du krav maga met l'accent sur le fait que toutes les attaques sont différentes. Il n'existe pas deux personnes ou deux situations totalement identiques. De surcroît, les réactions d'une même personne varient en fonction des circonstances, même si la situation affrontée est identique à ce qu'elle a déjà connu.

L'essence du krav maga peut être comprise en définissant certains de ses principes :

- les techniques doivent être des mouvements basés sur des instincts naturels ;
- les techniques doivent répondre à un danger immédiat ;
- les techniques doivent défendre et contre-attaquer simultanément ;
- une défense doit être capable d'agir contre une grande variété d'attaques ;
- la méthode doit être cohérente afin que des mouvements appris dans certain domaine complètent et ne contredisent jamais ce qui a été appris dans un autre domaine ;
- les techniques doivent être accessibles à tous et pas seulement aux grands sportifs ;
- les techniques doivent fonctionner même quand on est en posture défavorable ;
- la formation doit intégrer le contrôle du stress généré lors d'agressions réelles.

Ces principes guident notre formation et notre choix de techniques. Quand nous décelons une faiblesse dans une technique, ou lorsqu'une variante est possible, nous les confrontons directement à ces principes. Par exemple, si un instructeur suggère la modification d'une technique, nous ne la testons pas avec nos meilleurs élèves, nous la testons avec des élèves moins avantagés (**les techniques doivent être accessibles à n'importe quel individu**).

Lors de l'évaluation d'une technique de défense, on mesure son efficacité à la façon dont elle fonctionne en cas de surprise (**les techniques doivent fonctionner même quand on est en posture défavorable**). Si la technique n'est efficace que lorsque nous sommes préparés, c'est qu'elle n'est pas adaptée.

Nous avons travaillé certaines tactiques de défense avec les agents de police d'Azusa (comté de Los Angeles, Californie). À cette occasion, nous nous sommes concentrés sur les correspondances entre le krav maga et certaines de leurs méthodes pour investir un local. Un des moments forts de cette formation fut d'identifier un problème majeur face au désarmement d'un policier pendant l'assaut. L'un d'eux a suggéré un changement dans le jeu de jambes que nous avions initialement proposé. Un autre de ses collègues est immédiatement intervenu : « Non, c'est trop spécifique à ce type de situation. Il faut quelque chose qui fonctionne partout. Sinon, soit le type n'y aura pas recours parce que c'est trop différent des techniques qu'il maîtrise, soit ça va s'opposer à d'autres choses qu'il a apprises à l'entraînement et il va s'emmêler les pinceaux. »

Cet officier avait tout à fait intégré le principe du krav maga.

Le krav maga n'est pas un art martial

Une chose à garder à l'esprit lorsque vous lisez ce livre est que le krav maga n'est pas un art martial traditionnel – en fait, on n'utilise jamais le terme « art martial ». Les arts martiaux traditionnels ont tendance à être rigides et dogmatiques car les traditions sont transmises par des maîtres séculaires. De plus, certains mettent l'accent sur l'élégance du mouvement et sur une foule de détails quand le krav maga essaie justement d'éviter cela. La majorité des arts martiaux ont également tendance à s'enfermer dans une logique sportive en établissant des règles qui limitent le combattant. Même les combattants d'arts martiaux mixtes (MMA), pour lesquels nous avons le plus grand respect, évoluent dans un contexte régi par des règles.

Certaines disciplines pourtant très efficaces, comme par exemple le jiu-jitsu brésilien (JJB), tombent elles aussi dans le piège de l'objectif sportif. Toute personne intéressée par la lutte au sol devrait d'ailleurs s'entraîner avec un de ses nombreux instructeurs. Cependant, beaucoup d'écoles enseignent le JJB comme un sport : pas de coups, interdiction de crever les yeux, pas de morsure, pas de méthode pour se relever rapidement et s'éloigner du danger. La vérité, c'est que ces limites sont nécessaires pour les débutants (il est difficile de pratiquer un étranglement en triangle si le partenaire vous mord la cuisse), mais en n'ajoutant jamais d'éléments de combat de rue, on se trouve dans une situation purement sportive, pas dans une situation de défense.

C'est en ce sens que le krav maga est différent. Bien sûr, nos exercices et méthodes de formation limitent les options de l'élève... mais nous leur rappelons constamment, pour ne pas dire obsessionnellement, qu'en situation de danger, ils ne doivent pas se battre en respectant des règles. Ils doivent avant tout chercher à se désengager et à fuir, et si ce n'est pas possible, trouver un objet utilisable comme arme. Il n'est pas question de faire une démonstration des techniques qu'on maîtrise. On n'a rien à prouver, ni à soi, ni à son agresseur. Le seul intérêt est de rentrer chez soi sain et sauf.

Le krav maga est davantage martial qu'artistique. Ce que nous faisons n'est pas très élégant, mais c'est efficace. Nous préférons décrire le krav maga comme un « système tactique de défense », c'est-à-dire une méthode pragmatique permettant de réagir face à des affrontements violents.

Les racines du système

Le fondateur du krav maga, Imi Lichtenfeld, est né en Hongrie, en 1910, et a grandi à Bratislava, en Slovaquie. Athlète inné, Imi a remporté le championnat slovaque de lutte en 1928 dans la catégorie junior, et un an plus tard dans la catégorie senior en poids welters (mi-moyens). Cette même année, il remporta à la fois le championnat national de boxe et un championnat international de gymnastique. La décennie suivante, il fut sacré "meilleur lutteur d'Europe". Son père, Samuel, un policier et instructeur de self-défense, était sa grande référence. Samuel a commencé comme acrobate de cirque et lutteur, puis il est entré dans la police et a servi pendant 30 ans en tant que chef inspecteur. Il est devenu célèbre pour ses nombreuses arrestations de criminels dangereux.

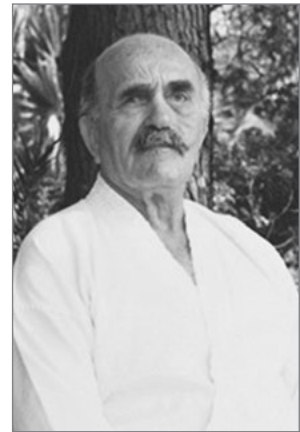
Lorsqu'il n'était pas sur la trace de criminels violents, Samuel enseignait des techniques de self-défense à « Hercules », la première salle de gym de Bratislava qu'il posséda. À l'entraînement, Samuel insistait constamment sur la nécessité de se comporter de manière irréprochable avec tout le monde, y compris les suspects.

Dans les années 1930, Imi perfectionna ses talents de combattant dans les rues de Bratislava, se protégeant lui-même et protégeant les autres Juifs des fascistes locaux. Il participa à de nombreux combats pour empêcher des groupes antisémites de terroriser la communauté juive de la ville. C'est ce qui lui permit de mieux cerner la différence entre sport et combat de rue, et c'est ainsi que les graines du krav maga germèrent dans son esprit.

Vers la fin des années 1930, l'Allemagne nazie avait transformé l'Europe en champ de bataille et en zone dangereuse pour la communauté juive. Les combats d'Imi pour protéger sa famille et ses coreligionnaires contre l'antisémitisme le rendirent vite impopulaire auprès des autorités locales, aussi fut-il contraint de s'exiler en 1940. Après plusieurs années d'errance, il arriva en Palestine (dans la région de l'actuel État d'Israël). Il rejoignit la Haganah, une organisation paramilitaire luttant pour l'indépendance juive, où il enseigna les bases du combat au corps à corps aux autres soldats et sa réputation grandit.

En 1948, l'État d'Israël naquit. Le jeune gouvernement israélien demanda à Imi de mettre au point un système efficace de combat qui sera plus tard codifié sous le nom de krav maga. La Haganah fut finalement incorporée dans les Forces de Défense Israéliennes (IDF), et Imi devint instructeur en chef pour l'éducation physique et le krav maga à l'école militaire.

La connaissance de l'Histoire d'Israël est importante pour toute personne désirant comprendre la nature du krav maga. Dès sa naissance, l'État d'Israël fut en guerre avec ses voisins. Israël avait besoin d'une armée immédiatement opérationnelle. Elle envoyait des soldats au feu avec une formation basique, sans possibilité de se perfectionner ni de se recycler. Pour cette raison, les techniques de combat devaient être faciles à apprendre et faciles à mémoriser pour être restituées en situation de stress, même si le soldat n'avait pas pu bénéficier d'un entraînement suffisant. En outre, l'armée israélienne envoyait des soldats de tous âges et de capacités différentes, de l'étudiant de 18 ans jusqu'à l'agriculteur quadragénaire. Le système de combat devait être accessible à une grande variété de soldats, pas seulement aux athlètes.



*Imi Lichtenfeld,
fondateur du krav maga.*

La solution d'Imi était de s'appuyer sur les réflexes innés pour la partie self-défense de ses techniques. Au lieu d'obliger les soldats à faire ce qu'il voulait, il a commencé par observer leurs réactions sous l'effet du stress, puis il a utilisé ces réponses instinctives comme base pour créer son système de self-défense. Cette approche garantissait que la biomécanique de la méthode reste proche des mouvements spontanés. Ainsi, son approche réduisait le temps de réaction, en particulier sous l'effet du stress, puisque les techniques étaient proches de la réponse innée.

L'autre élément qu'Imi a ajouté au krav maga est l'offensivité. Cette aptitude est née avant Israël. La guerre est toujours sanglante et brutale, mais de nombreuses guerres aboutissent à des armistices : le gagnant et le perdant signent un traité permettant aux camps adverses de survivre au prix de quelques contraintes. L'objectif déclaré des ennemis d'Israël était de l'éradiquer. Pour cette raison, Israël ne devait pas subir de défaite puisqu'elle sonnerait le glas de son existence. Cela explique qu'Israël ait abordé chaque bataille comme un combat pour sa propre survie. Cette détermination a imprégné tous les aspects de l'entraînement des troupes. C'est ainsi qu'en cas de combat au corps à corps, le pratiquant de krav maga réagit de manière offensive aux attaques violentes, se déplaçant immédiatement pour tenter de neutraliser l'adversaire. Aujourd'hui, nous nous entraînons toujours en gardant à l'esprit de ne jamais abandonner parce que la résignation peut s'avérer fatale.

Le krav maga aux États-Unis

Dans les années 1960, avec l'approbation des autorités militaires, Imi enseigna le krav maga aux civils. En 1981, l'Association de Krav Maga d'Israël et le ministère de l'Éducation organisèrent le premier stage international d'instructeurs à l'Institut Wingate d'éducation physique. Un généreux philanthrope de New York, S. Daniel Abraham, parraina une délégation de 23 participants venus de différentes villes des États-Unis. Le cours fut supervisé par Imi (âgé de 71 ans et retraité de l'armée) et assuré par les principaux instructeurs de krav maga : Shike Barak, Eyal Yanilov, et Ruevin Moimon. Darren Levine fut choisi comme délégué pour les États-Unis en raison de son expérience dans les arts martiaux et la boxe, ainsi que pour sa participation au programme d'éducation physique à l'Heschel Day School près de Los Angeles.

Ce fut un stage intensif de six semaines, comprenant huit heures d'entraînement quotidien, six jours par semaine. Le stage était épuisant, et seuls quelques-uns parvinrent à rester jusqu'à la fin. Darren fut l'un d'eux.

Pendant le stage, Imi et Darren devinrent amis, et Imi promit à Darren qu'il reviendrait lui rendre visite. Fidèle à sa parole, Imi se rendit à Los Angeles à l'été 1982 et séjourna dans la famille de Darren à qui il prodigua des cours personnels de krav maga.

Imi décéda en 1998. Dans son éloge funéraire, Darren évoqua cette visite d'Imi :

« Quand Imi est venu me rendre visite, je venais juste d'acheter une nouvelle voiture de sport et j'étais vraiment fier de la lui montrer. En prenant place dans la voiture, il a commencé à s'agiter, se contorsionnant de gauche à droite et regardant par-dessus son épaule. Il semblait contrarié. Je lui ai demandé ce qui n'allait pas et il me répondit : " Je n'aime pas cette voiture ; la ceinture de sécurité est bien trop éloignée. Je ne peux pas l'atteindre facilement, ni avec ma main droite, ni avec ma main gauche. Je suis fainéant, certes. Mais c'est le genre de choses qui doit être simple, sinon les gens ne mettent pas leur ceinture de sécurité, et c'est dangereux. "

Sur le moment j'étais déçu. Je voulais qu'il soit impressionné par ma voiture. Mais plus tard, je compris qu'il voyait cette ceinture de la même manière que tout le reste. Ce devait être simple et efficace, sinon les gens ne seraient pas en mesure de le faire. Tel est l'esprit du krav maga. »

Darren continua de s'entraîner et en 1984, il reçut son diplôme d'instructeur de l'Institut Wingate. Cette année-là, Imi lui offrit sa propre ceinture noire. Quelques années plus tard, Imi attribua à Darren l'un des deux seuls diplômes qu'il octroya aux États-Unis. Darren et ses collègues fondèrent la Krav Maga Association of America (la fédération américaine de krav maga), et le développement du krav maga aux États-Unis commença.

Le krav maga pour les forces de l'ordre

En 1987, Darren et ses meilleurs élèves débutèrent l'enseignement du krav maga aux forces de l'ordre des États-Unis. Sur les conseils d'Imi, Darren adapta le krav maga aux besoins de la police et des militaires. La première à adopter le krav maga dans son cursus d'entraînement fut la police d'État de l'Illinois. Lorsque Darren en parla à Imi, alors âgé de 77 ans, il s'envola d'Israël pour l'Illinois.

Dès lors, la pratique du krav maga au sein des forces de l'ordre se développa rapidement. La Krav Maga Worldwide (notre société qui a obtenu sa licence de la Krav Maga Association of America) forme aujourd'hui plus de 400 groupes de forces de l'ordre aux niveaux fédéral, étatique et local. À bien des égards, les forces de l'ordre étasuniennes ont les mêmes besoins que l'armée israélienne lors de la naissance d'Israël : temps d'entraînement limité, faibles possibilités de recyclage professionnel, et des agents aux aptitudes variées. Le krav maga est à l'évidence parfaitement adapté.

Connaissant la charge d'agressivité du krav maga, certaines personnes froncent les sourcils en apprenant qu'il est enseigné aux forces de l'ordre. Après tout, le travail des forces de l'ordre est différent du travail des militaires : la guerre consiste à tuer ou être tué. On exige plus de retenue de la part des policiers. Nous partageons tout à fait ce point de vue, c'est pourquoi nous incluons dans la formation des techniques de désescalade et insistons sur le fait que l'usage de la force doit être justifié.

Toutefois, l'approche offensive du krav maga a un effet intéressant : nous formons des agents pour passer d'un état non agressif à un état agressif immédiat, afin de neutraliser un sujet le plus rapidement possible en vue de limiter le danger. En effet, moins l'affrontement dure, moins il fait de dégâts. En conséquence, on constate généralement une baisse du nombre de plaintes dès lors que les agents adoptent le krav maga.