

Table des matières

Témoignages	3
Comment utiliser ce livre	4

NIVEAU 2 / ENGAGÉS

Les techniques de combat

L'esquive latérale – 12 • L'esquive latérale – 13 • Le coup de poing circulaire (crochet) – 14 • Le coup de poing remontant (uppercut) – 15 • Combinaison gauche/droite/crochet du gauche – 16 • Combinaison gauche/droite/crochet du gauche/uppercut du droit – 17 • Combinaison gauche/droite/esquive/droite – 18 • Combinaison gauche/coup de coude – 19 • Combinaison gauche/droite/crochet du gauche/coup de coude du droit – 20 • Combinaison uppercut du droit/crochet du gauche/direct du droit – 21 • Le coup de pied frontal défensif – 22 • Le coup de pied latéral – 23 • Le coup de pied latéral en avançant – 24 • Le coup de pied arrière – 25 • Le coup de pied arrière remontant (court) – 26 • Le coup de pied direct en avançant (depuis une position de garde) – 27 • Le coup de pied direct en avançant (depuis une position neutre) – 28 • Le coup de pied latéral (ou arrière) suivi d'un coup de poing marteau vers l'avant – 29

Les techniques de défense

Défense intérieure avec riposte contre un coup de poing direct du gauche – 30 • Défense intérieure avec riposte de la main gauche contre un coup de poing direct du gauche – 31 • Défense intérieure avec double riposte du droit contre un coup de poing direct – 32 • Défense intérieure et riposte contre un coup de poing direct du droit – 33 • Défense contre un crochet au visage (défense large) – 34 • Défense contre un crochet au visage (défense par couverture) – 35 • Défense contre un uppercut – 36 • Défense à 360° avec riposte simultanée – 37 • Défense réflexe contre un coup de pied subtil – 38 • Défense extérieure en piqué, contre un coup de pied frontal – 39 • Défense contre un coup de pied frontal bas ou médian – 40 • Défense intérieure contre un coup de pied frontal haut – 41 • Défense contre un coup de pied circulaire bas (en opposant le tibia) – 42 • Défense contre un coup de pied circulaire bas (en absorbant avec la cuisse) – 43 • Défense contre un coup de pied frontal (par coup d'arrêt) – 44 • Défense contre le coup de pied frontal (en détournant avec le tibia) – 45

L'autodéfense

Défense contre un étranglement de face contre un mur – 46 • Défense contre un étranglement arrière contre un mur – 47 • Étranglement arrière avec tirage – 48 • Défense contre une clé de cou par-derrière (étranglement respiratoire) – 50 • Défense contre une clé de cou par-derrière (étranglement des carotides) – 52 • Défense contre un ceinturage de face avec les bras libres (avec espace) – 54 • Défense contre un ceinturage de face avec les bras libres (sans espace) – 55 • Défense contre un ceinturage de face avec les bras pris (avec espace) – 56 • Défense contre un ceinturage de face avec les bras pris (sans espace) – 57 • Défense contre un ceinturage par l'arrière avec les bras libres – 58 • Défense contre un ceinturage par l'arrière avec les bras pris (avec espace) – 60 • Défense contre un ceinturage par l'arrière avec les bras pris (sans espace) – 61

Les chutes

Brise-chute arrière – 62 • Brise-chute latéral – 63

Le combat au sol

Défense contre les coups de poing en position montée (propulsion des hanches) – 64 • Saisie et roulade contre une position montée collée – 66 • Contre un étranglement en position montée – 68 • Contre un ceinturage de la tête en position montée – 70 • Contre une position montée basse (échappée en langouste) – 72 • À partir d'une position montée haute – 74 • Maintien des bras contre sa poitrine (pour prendre appui et se dégager) – 76 • Coups de pied depuis la garde (position inférieure) – 77 • Contre une saisie du pied (dégagement) – 78 • Contre une saisie du pied avec rotation externe (coup de pied circulaire) – 79 • Contre une saisie du pied avec rotation interne (coup de talon) – 80

Comment utiliser ce livre

Les volumes composant la collection *Krav maga progressif* sont une ressource précieuse qui va assurément améliorer vos connaissances en krav maga et vous rendre plus sûr de vous, mais le lire n'est pas suffisant. Pour intégrer vos nouvelles connaissances, vous devrez impérativement les mettre en pratique avec un partenaire, lentement d'abord, puis avec une vitesse et une agressivité croissantes. Comme nous l'avons mentionné plus tôt, les techniques sont le début de votre compréhension, pas une finalité. Essayez celles qui sont décrites dans ce livre et utilisez les principes pour créer des variantes avec lesquelles vous serez à l'aise. De toute évidence, vous obtiendrez de meilleurs résultats grâce au soutien d'un instructeur certifié qui vous montrera comment mettre en œuvre les techniques apprises dans diverses situations de stress. Effectuez une recherche sur Internet pour trouver un club près de chez vous !

Dans le même ordre d'idées, n'oubliez pas que cet ouvrage vous restreint par ses propres limites. Nous ne pouvons pas décrire toutes les situations et tous les types d'attaques. Cela prendrait beaucoup trop de place, serait fort coûteux et sujet à confusion. Pour beaucoup de techniques, nous décrivons des contre-attaques et/ou des mouvements. Il s'agit la plupart du temps de recommandations, pas d'exigences. Si vous sentez qu'un de vos genoux est plus efficace pour vous que le coude préconisé, balancez votre genou ! Vous pourriez tout aussi bien ramasser un bâton et l'utiliser pour riposter ! Le message à retenir est le suivant : si vous donnez à nos propos la valeur d'une parole d'Évangile, vous allez certes acquérir des connaissances, mais vous manquerez de souplesse, de capacités d'adaptation. Or ce n'est pas ce que nous souhaitons. Accordez donc autant d'importance aux principes qu'aux détails de l'enseignement.

Si vous êtes expérimenté dans le domaine des arts martiaux, vous connaissez peut-être ce proverbe oriental : "Quand on veut remplir sa tasse de thé, il faut d'abord la vider." Eh bien pour apprendre les techniques du krav maga, il faudra symboliquement "vider votre tasse", c'est-à-dire aborder l'apprentissage avec un esprit ouvert. Au final, il est possible que vous intégriez certains mouvements de krav maga à votre discipline habituelle. Mais gardez bien en tête que les mouvements du krav maga sont conçus pour s'enchaîner entre eux, pas pour s'articuler avec ceux d'une méthode totalement différente.

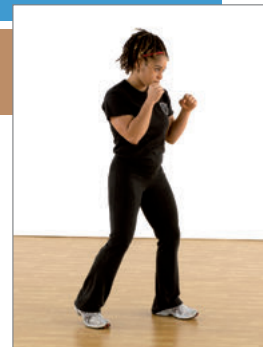
L'organisation de la collection *Krav maga progressif*

Nous avons organisé cette collection pour suivre la progression du programme par ceinture ou niveau. Comme nous ne portons pas de ceinture durant nos cours, nous faisons référence aux ceintures pour décrire chaque niveau parce que ces termes sont familiers aux pratiquants d'arts martiaux. Dans nos écoles, vous entendrez souvent ces divisions désignées par « Niveau 1 », « Niveau 2 », etc. Nous avons énuméré ci-dessous la couleur de ceinture, le niveau équivalent et les principaux apprentissages correspondants.

VOLUME	NIVEAU	APPRENTISSAGES
1	Novices	Techniques de combat de base ; défense contre étranglement.
2	Engagés	Techniques de combat intermédiaires ; défense contre saisies ; introduction au combat au sol ; compétences de base de combat.
3	Confirmés	Techniques de combat intermédiaires ; combat au sol intermédiaire ; Compétences intermédiaires de combat.
4	Avancés	Techniques de combat avancées ; défense contre arme à feu ; défenses contre bâton ; compétences avancées de combat ; combat au sol avancé.
5	Qualifiés	Techniques de combat avancées ; défenses contre couteau ; défense contre arme à feu ; combat au sol avancé.

Le niveau suivant est celui de ceinture noire, qui implique des études supplémentaires telles que la protection de tierces personnes, les scénarios de prise d'otages et les agresseurs multiples. Vous découvrirez cependant que *Krav maga progressif* couvre les attaques les plus couramment employées dans la rue.

Une note concernant la position : Pour tous les volumes de cette série, nous avons supposé que le défenseur est soit dans une position neutre ou passive, soit dans une posture de combat, jambe gauche en avant (pour les droitiers) pour exploiter son côté fort. Notre choix s'explique ainsi : la plupart des agresseurs (surtout armés) attaquent avec leur main droite. Nous irons le bloquer avec notre main gauche et contre-attaquer avec notre main la plus puissante, c'est-à-dire la droite pour un droitier. Une fois que vous maîtrisez bien ces techniques, entraînez-vous avec l'autre côté (côté faible). Nous exigeons que tous nos candidats à la ceinture noire soient capables de porter leurs attaques des deux côtés, mais leur niveau est très élevé. Pour quelqu'un de moins expérimenté, il vaut mieux partir du principe que la plupart du temps, l'assaillant est droitier. Concentrez-vous donc sur ce cas de figure et vous serez capable d'affronter la majeure partie des attaques.



Position jambe gauche en avant.

Sécurité à l'entraînement

Il faut absolument tester ces techniques avec un partenaire. Un savoir purement théorique ne vaut pas grand-chose s'il n'est pas mis en pratique. Toutefois, veillez à vous entraîner en conjuguant réalisme et sécurité. Ne craignez pas d'user de lenteur si nécessaire. Gardez cette phrase à l'esprit : lenteur égale précision ; précision

égale vitesse. Nous comprenons que vous ayez envie de procéder à des attaques agressives et réalistes, mais faites-nous confiance, vous progresserez beaucoup plus vite si vous commencez doucement et en toute sécurité.

Vous allez débiter chaque technique lentement, avec un attaquant faisant une véritable agression mais à vitesse lente et avec une puissance minimale. Par exemple, si vous voulez vous entraîner contre un étranglement avant, votre partenaire doit placer ses mains sur votre gorge et serrer doucement. Vous devriez sentir la pression pour que vous puissiez identifier le danger, mais l'étrangleur ne doit surtout pas y mettre toute sa puissance (vous verrez ça beaucoup plus tard dans votre formation).

Comme indiqué précédemment, si des instructeurs certifiés sont disponibles dans votre région, nous vous recommandons vivement de prendre au moins quelques leçons avec eux. Non seulement ils peuvent vous enseigner les techniques, mais ils peuvent également vous fournir quelques principes pour un entraînement plus sûr qui vous amènera plus vite à un niveau élevé de compétences.

Voici des notes supplémentaires concernant l'entraînement à la défense contre les armes. Tout d'abord, n'utilisez JAMAIS une véritable arme. Différents types d'armes d'entraînement sont disponibles, y compris des pistolets en plastique, des pistolets métalliques mais inopérants, et des couteaux en caoutchouc.

Armes de poing : NE JAMAIS mettre votre doigt dans le pontet, nos techniques causent souvent des blessures au doigt posé sur la gâchette.

Couteaux : NE JAMAIS poignarder les yeux, mais TOUJOURS poignarder la poitrine ou le cou. Même un couteau en caoutchouc peut blesser grièvement si le défenseur commet une erreur.

Bâtons : Utilisez des bâtons rembourrés au début de votre entraînement. Si vous décidez ensuite d'opter pour un matériel en bois ou en composite, entraînez-vous lentement jusqu'à ce que votre technique soit correcte.

Terminologie

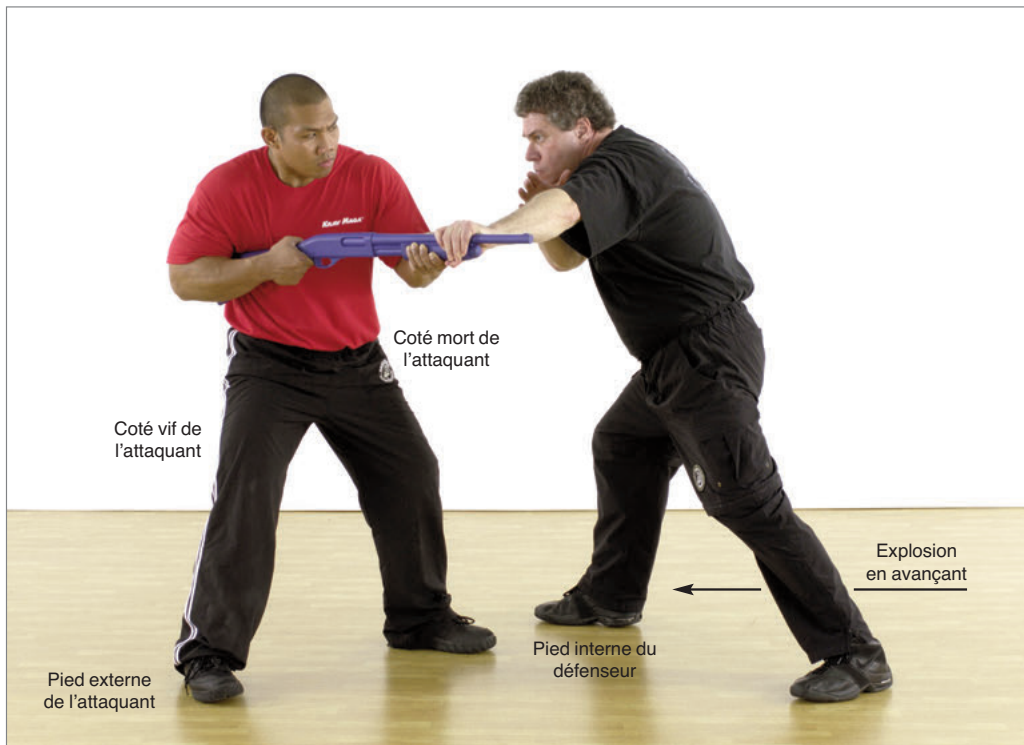
Nous essayons en krav maga d'éviter les notions de « droite » ou de « gauche ». Droite ou gauche pourrait être déroutant pour les personnes adoptant une garde de gaucher (pied droit en avant) ou pourrait affecter la capacité à inverser sa position (la gauche devenant la droite et inversement). Néanmoins, pour des raisons de convention, nous emploierons dans ce livre les termes *main droite* ou *pied gauche* pour clarifier les descriptions des illustrations.

Voici aussi d'autres termes qui méritent d'être précisés.

Côté vif : Le côté du corps à partir duquel vous pouvez frapper puissamment. Placez-vous en position de combat avec votre pied gauche en avant et vos mains vers le haut : votre côté droit est votre *côté vif*.



John Whitman (à droite) se défend contre une attaque au couteau du côté vif de l'attaquant (en lançant son attaque, son pied droit était en arrière).



Darren Levine (à droite) « explose » en avançant vers le « côté mort » de l'adversaire pour saisir son arme.

Côté mort : Le côté du corps d'où vos attaques sont rapides mais faibles. Placez-vous en position de combat avec votre pied gauche vers l'avant et vos mains vers le haut : votre côté gauche est votre *côté mort*.

Défense extérieure : Toute esquive ou blocage allant de l'axe du corps vers l'extérieur.

Membre interne : Correspond au membre proche de l'attaquant. Placez-vous face à l'assaillant, jambe gauche avancée : votre jambe *interne* est la gauche. Ce terme s'applique à toutes les parties du corps : hanche *interne*, bras *interne*, genou *interne*, etc.

Membre externe : Correspond au membre éloigné de l'attaquant. Placez-vous face à l'assaillant, jambe gauche avancée : votre jambe *externe* est la droite. Ce terme s'applique à toutes les parties du corps : hanche *externe*, bras *externe*, genou *externe*, etc.

Exploser/Explosion : Tout déplacement vif du/des pieds. Les situations types où l'*explosion* s'applique sont les défenses contre armes. L'*explosion* en avançant est la plus fréquente.

La garde : Position du combat au sol où un combattant est sur le dos et son adversaire au-dessus de lui, à l'intérieur de ses jambes. Dans ce cas, on dit que l'adversaire en position haute est dans *la garde* de la personne au sol.

