

Table des matières

Témoignages	3
Les principes du krav maga appliqués aux affaires et à la vie	9
Comment utiliser ce livre	13
NIVEAU 4 / AVANCÉS	21
Les techniques de combat	26
Le coup en sabre de main (intérieur) – 26 • Le coup en sabre de main (extérieur) – 27 • Le coup de marteau inversé – 28 • Coup de pied marteau – 29 • Coup de pied retourné avec le talon (effet ressort) – 30 • Le coup de pied retourné giflé extérieur – 32 • Le balayage par coup de pied avant fauchant – 33 • Le balayage par coup de talon fauchant – 34	
Les techniques de défense	35
Défense générale contre un coup de pied circulaire (de moyen à haut) – 35 • Défense glissée contre un coup de pied circulaire – 36 • Défense par déviation contre un coup de pied (bas ou médian) – 37 • Défense glissée contre un coup de pied retourné avec le talon – 38 • Défense par coup de pied contre un coup de pied retourné avec le talon – 39	
Défense contre bâton	40
Défense contre un coup de bâton balancé circulaire – 40 • Défense contre un coup de bâton vertical sur l'angle mort – 42 • Défense contre un coup de bâton horizontal (style base-ball) – 44	
Défense contre couteau	46
Défense avec les pieds contre un couteau à distance – 46 • Défense avec les pieds contre coup de couteau en estoc (sortir de l'axe) – 47	
Défense contre arme de poing	48
Défense contre une menace de face avec un pistolet – 48 • Défense contre une menace de face avec un pistolet – 50 • Défense contre une menace de côté avec un pistolet (niveau tête) – 51 • Défense contre une menace de côté avec un pistolet (niveau tête) – 52 • Défense contre une menace de dos avec un pistolet (contre les reins) – 53 • Défense contre une menace de dos avec un pistolet (niveau reins) – 54 • Défense contre une menace de côté avec un pistolet (niveau ventre) – 55 • Défense contre une menace de côté avec un pistolet (niveau ventre) – 56 • Défense contre une menace de face avec un pistolet (contre le ventre) – 57 • Défense contre une menace de dos avec un pistolet (avec contact) – 58	
Cavaliers	61
Clé de poignet pour amener au sol (cavalier n° 1) – 61 • Clé de poignet pour amener au sol (cavalier n° 2) – 62 • Clé de poignet pour amener au sol (cavalier n° 3) – 63 • Clé de poignet pour amener au sol (cavalier n° 4) – 64	
Le combat au sol	65
Défense contre une position montée, les poignets fixés au sol – 65 • Défense contre une position montée, les poignets joints fixés au sol – 66 • Défense par étranglement sur un attaquant dans notre garde – 67 • Défense par étranglement en triangle sur un attaquant dans notre garde – 68 • Défense par étranglement en guillotine sur un attaquant dans notre garde – 69 • Défense contre un étranglement en guillotine depuis la garde – 70 • Étranglement arrière au sol – 72 • Défense contre un étranglement arrière au sol – 73	
Les amenées au sol	74
Amenée au sol n° 1 : ramassage de jambes simple – 74 • Amenée au sol n° 2 : par soulèvement des deux jambes – 75 • Amenée au sol n° 3 : par ramassage d'une jambe – 76	
À propos des auteurs	78

Principes du krav maga appliqués aux affaires et à la vie courante

Précisons bien que le krav maga n'est pas un art martial, c'est une méthode permettant de résoudre des problèmes. Le krav maga est l'application logique de quelques principes de base pour identifier un problème et trouver une solution. Dans notre cas, ce problème implique de mauvaises personnes essayant de commettre des actes de violence contre nous. Mais il existe des applications beaucoup plus larges.

L'un des deux auteurs de ce livre, Darren Levine, n'est pas seulement l'instructeur en chef du krav maga pour les États-Unis, il est également procureur adjoint de district dans le comté de Los Angeles. Darren est procureur principal dans un corps d'élite nommé « Crimes contre les agents de la paix » (C.A.P.O.S.) qui poursuit les actes violents dont sont victimes les policiers. En 2002, l'Association des procureurs de district attribua à Darren la distinction de "Procureur-adjoint de l'année pour le Comté de L.A." En 2004, il fut nommé "coprocurateur de l'année" par l'Association nationale des procureurs. Il a poursuivi les pires malfaiteurs, des criminels violents ayant peu ou pas d'égards pour le reste de la société. Il a permis la condamnation de sept meurtriers de policiers dont l'un des plus actifs dans le pays. Et à ce jour, son taux d'inculpations est de cent pour cent.

Darren attribue une part importante de son succès à sa formation au krav maga. En effet, l'approche pragmatique de la résolution de problèmes inhérents au krav maga s'adapte facilement à d'autres domaines de la vie. L'une des applications les plus directes est liée à l'environnement de travail. Que vous travailliez pour un employeur ou que vous soyez vous-même patron, certains principes du krav maga vous fourniront des enseignements que vous pourrez transposer directement du tatami au bureau. Voici quelques exemples :

Identifier le danger immédiat. Le krav maga insiste sur la réponse à la menace immédiate d'une manière pragmatique. Pour vous imprégner de cette approche, prenez l'habitude d'identifier le problème réel plutôt que de vous laisser distraire par des détails accessoires. Combien d'entre nous ont vu croître un problème au travail parce qu'au lieu de l'attaquer de front, on s'est contenté de travailler sur certains de ses effets ? Le krav maga, de par sa nature, évite ce genre d'égarement. Il exige qu'on se demande toujours quel est le véritable danger, ce qui confère une vision globale permettant d'en identifier la source.

Opérer sous l'effet du stress. Créer une méthodologie de gestion du stress implique bien davantage que de simplement bien le tolérer ou composer avec. Penser qu'une participation à des séminaires sur la gestion du stress s'avérera suffisant, c'est comme donner des pansements à un hémophile : il vaudrait mieux lui expliquer comment faire pour ne pas se blesser. Le krav maga est une méthode qui à la base est conçue pour être utilisée en situation de stress. En fait, la majorité des techniques fonctionnent même mieux lorsque le défenseur subit un stress. L'approche du krav maga met en évidence un besoin dans le monde du travail. Il faut pouvoir employer une méthode par laquelle le stress va enclencher un processus de rationalisation pour que tout fonctionne mieux et plus vite. Votre modèle d'affaires devrait être comme l'aileron d'une voiture de course, plus vous conduisez vite, plus l'aileron pousse l'air vers le bas de la voiture, ce qui la rend encore plus rapide.

Ne pas troquer un danger contre un autre. Le krav maga met l'accent sur les réactions simples qui éliminent les menaces sans exposer le défenseur à des dangers supplémentaires. Le processus de résolution de problèmes du krav maga suggère des méthodes pour réagir efficacement aux attaques tout en améliorant notre positionnement. Cela s'illustre parfaitement dans le monde de l'entreprise : lorsque vous êtes confronté à un problème, ne vous précipitez pas pour le résoudre. Anticipez en visualisant d'abord le résultat de l'action que vous allez effectuer.

Voici un de nos exemples préférés démontrant la nécessité d'agir avec précision pour résoudre des problèmes. Une équipe de consultants était chargée de mener un audit pour une des plus grosses entreprises américaines qui voulait réduire ses charges. Les consultants ont notamment analysé un rapport annuel exigé par la réglementation gouvernementale. La société s'exposait à une pénalité si elle ne fournissait pas ce document aux autorités. Chaque année, elle dépensait environ 400 000 \$ par an pour sa réalisation, ce qui l'amena à demander aux consultants comment faire pour alléger ce coût. Après s'être penché sur la question pendant un mois sans trouver de solution probante, l'un des consultants a finalement demandé à combien se montait la pénalité. La réponse était 10 000 \$. Cette société dépensait donc 400 000 \$ pour générer un document dont l'absence ne lui aurait coûté que 10 000 \$! La demande initiale visant à faire des économies sur la rédaction du rapport était un cas typique de mauvaise évaluation de la menace. C'était une action qui supprimait un danger, mais qui entraînait un préjudice plus lourd.

Toujours se défendre et contre-attaquer simultanément. Vous devez être capable de passer d'une attitude défensive à une attitude offensive. Cela ne signifie pas qu'il faille vous montrer particulièrement agressif au quotidien. Vous n'avez pas besoin d'être un guerrier pour être dans les affaires, mais par votre attitude, vous devez laisser entendre que vous en possédez les caractéristiques. L'entraînement au krav maga encourage les gens à attaquer immédiatement les problèmes qui surgissent pour éliminer tout danger menaçant leur existence. Dans les affaires, cette attitude empêche la procrastination. Identifier un danger conduit à lui opposer une réponse immédiate. L'action n'est jamais repoussée à plus tard dans l'entraînement au krav maga. Les réponses doivent toujours être appropriées, mesurées et rapides.



Ainsi que nous l'avons mentionné, chaque technique doit être accessible à un individu lambda, et non pas réservée à des athlètes. Il s'agit de prôner la simplicité. Quelles que soient les méthodes que vous appliquerez dans votre vie professionnelle, elles devront être faciles à comprendre. Même si les connaissances ou les compétences requises sont très spécialisées dans votre domaine professionnel, les modes de résolution de problèmes que vous emploieriez doivent être simples. S'ils étaient complexes, les employés seraient davantage susceptibles de commettre des erreurs, surtout lors de situations stressantes. Outre les principes énoncés plus haut, il existe d'autres approches d'entraînement qui s'appliquent au monde du travail. En voici quelques-unes.

Surmonter les obstacles. Dans toute altercation, on affronte au moins deux adversaires : l'autre et soi-même. Quand ils sont débordés, énervés, épuisés ou dans la douleur, beaucoup de gens cèdent au désir de se replier sur eux-mêmes. Comme dit auparavant, les méthodes d'entraînement au krav maga incluent des douzaines d'exercices qui permettent de surmonter les obstacles malgré la fatigue. Le krav maga vous donnera l'habitude de surmonter ces difficultés, de les contourner, de passer au travers et d'aller au-delà pour atteindre vos objectifs.

Apprendre à rester vigilant. Un élément clé de la légitime défense est d'éviter les problèmes lorsque vous le pouvez, ce qui signifie être attentif aux dangers potentiels. Toutefois, il ne s'agit pas de développer une paranoïa envahissante. En effet, si vous êtes pétri par la peur d'être agressé dans le parking où est garée votre voiture, vous n'oserez pas vous y aventurer seul. Le krav maga enseigne des habitudes simples qui n'interfèrent pas avec votre routine. Sur le lieu de travail, cela se traduit par la capacité de se concentrer sur d'éventuels problèmes, sans pour autant perdre de vue son objectif final. Cette vigilance se manifeste sur le plan physique (amélioration de la vision périphérique, amélioration de la posture, etc.) et sur le plan psychique (création d'un état d'esprit où le cerveau est attentif à tout ce qui se passe).

Efficacité systémique. Le processus de pensée du krav maga implique une simplification et une efficacité. Créer le plus petit nombre de techniques pour faire face au plus grand nombre de menaces. Ce devrait être le mantra de chaque chef d'entreprise ! On peut en effet aborder les fonctions dans l'entreprise d'un point de vue métaphorique en les rapprochant de la physiologie humaine. Par exemple, plus le cerveau reçoit de stimuli simultanés, plus il est lent à prendre une décision. Il en va de même pour les sociétés : plus il y a d'individus ou de ministères impliqués dans une prise de décision, plus il faudra de temps pour parvenir à un consensus et une mise en application. On pourra par exemple se demander s'il est judicieux de créer douze services au sein d'une entreprise quand seulement trois suffiraient (toujours en tenant compte des besoins réels et d'un souci d'efficacité, bien entendu). Le krav maga apprend à identifier ces gaspillages de temps et nous enseigne à redéployer les individus et les compétences afin de gagner en efficacité.

Transfert des connaissances. Le krav maga n'a jamais été considéré comme une simple liste de techniques. Parce qu'il a été créé dans un contexte où le temps était un élément essentiel, il prévoit depuis l'origine un "processus de transfert de connaissances" pour que les instructeurs puissent transmettre une masse d'informations le plus vite possible et amener rapidement les gens à un haut niveau de compétences. Cette approche concerne la formation de nouvelles recrues mais s'applique aussi au monde des affaires.

Ce ne sont que quelques exemples des enseignements du krav maga exploitables dans le domaine professionnel. Rappelons que le krav maga n'est pas une méthode ésotérique de développement personnel. C'est une tactique défensive agressive et pragmatique. Plus vous saisissez l'approche logique de résolution de problèmes du krav maga, plus vous serez en mesure d'appliquer cette démarche à d'autres domaines de l'existence.

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.

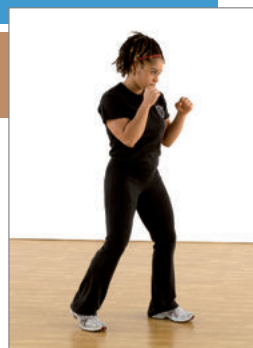
L'organisation de la collection *Krav maga progressif*

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

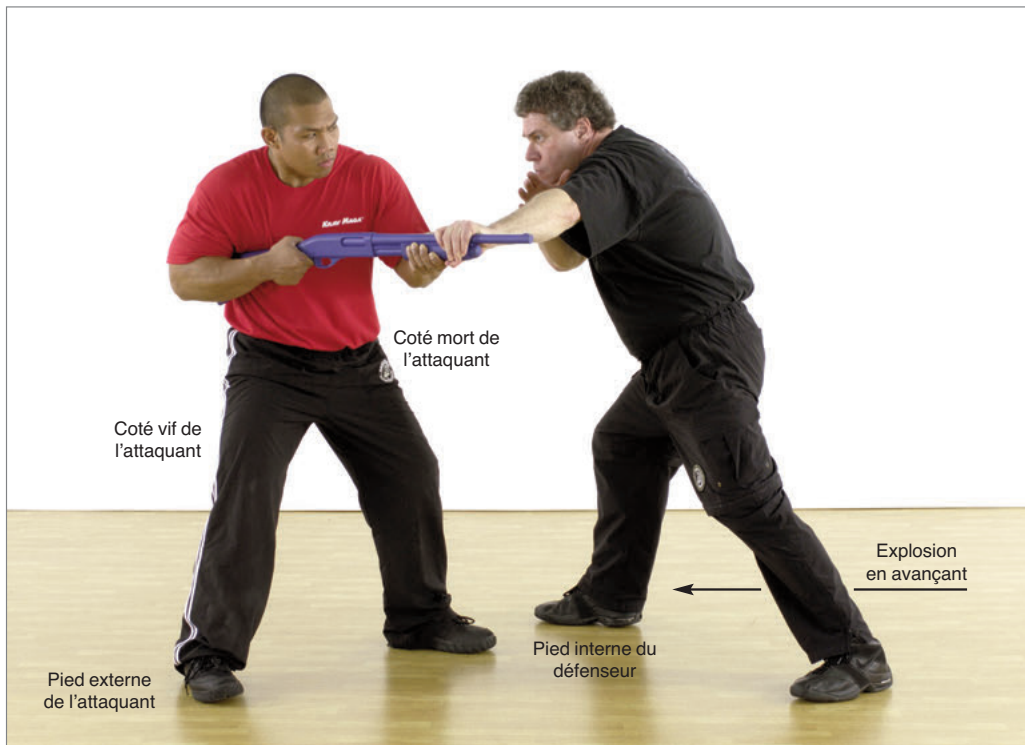
Nous essayons en krav maga d'éviter les notions de « droite » ou de « gauche ». Droite ou gauche pourrait être déroutant pour les personnes adoptant une garde de gaucher (pied droit en avant) ou pourrait affecter la capacité à inverser sa position (la gauche devenant la droite et inversement). Néanmoins, 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.