

Table des matières

Témoignages	3
Comment utiliser ce livre	7
NIVEAU 5 / QUALIFIÉS	13
Les techniques de combat	16
Le coup de poing vissé (en enchaînement après un jab) – 16 • Le coup de pied circulaire sauté (en enchaînement avec un coup de pied direct) – 17 • Le coup de pied direct sauté (en enchaînement avec un coup de pied direct) – 18 • Combinaison coup de pied giflé extérieur suivi d'un coup de pied direct sauté – 19 • Le coup de genou sauté (en enchaînement avec un coup de genou direct) – 20 • Le coup de pied arrière sauté (en enchaînement avec un coup de pied arrière) – 21	
Les projections	22
Défense contre un fusil par renversement (amenée au sol mitrailleuse) – 22 • Projection avec l'épaule – 24 • Projection avec la hanche – 25 • La projection par-dessus soi (planchette japonaise ou sacrifice) – 26	
L'autodéfense	28
Défense contre une saisie de la tête par-derrière : projection avec l'épaule – 28 • Défense contre une saisie de la tête sur le côté : enveloppement intérieur – 29 • Défense contre une saisie de la tête sur le côté : bascule arrière – 31 • Défense contre un Full Nelson : levier sur les doigts – 32 • Défense contre un Full Nelson : projection vers l'avant – 34 • Défense contre un Full Nelson : balayage – 36	
Défense contre couteau	38
Défense contre un coup de couteau descendant (coup en pic à glace) – 38 • Défense contre un coup de couteau remontant (attaque en piqué) – 41 • Défense contre un coup de couteau direct (attaque en piqué) – 44 • Défense contre un coup de couteau direct (attaque en piqué au côté vif) – 46 • Défense contre un coup de couteau, attaque rasoir (slash avant) – 48 • Défense contre un coup de couteau, attaque rasoir (revers de slash) – 50	
Défense contre arme d'épaule	52
Défense contre un fusil de face : par le côté vif – 52 • Défense contre un fusil de face : par le côté mort (désarmement par-dessous le bras) – 55 • Défense contre un fusil de face : par le côté mort (désarmement par-dessus le bras) – 58 • Défense contre un fusil de côté (fusil derrière le bras) – 60 • Défense contre un fusil de l'arrière (avec contact) – 63 • Défense contre un coup de fusil en piqué (baïonnette) : par le côté vif – 64 • Défense contre un coup de fusil en piqué (baïonnette) : par le côté mort – 65	
Défense contre arme de poing	66
Menace avec un pistolet de derrière (à distance) : arrachage à une main – 66 • Menace avec un pistolet de face (à distance) : arrachage à deux mains – 68	
À propos des auteurs	70

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 intégrez 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.

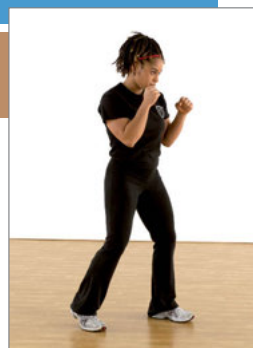
L'organisation de la collection *Krav maga progressif*

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

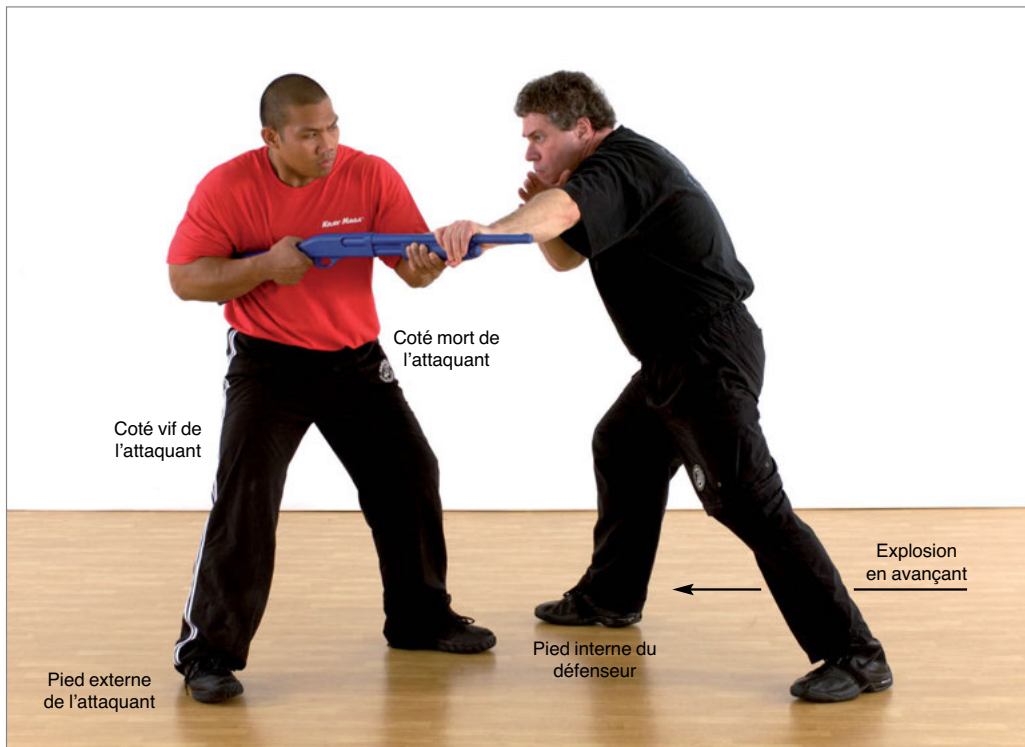
Nous essayons en krav maga d'éviter les notions de « droite » ou de « gauche ». Droite ou gauche pourrait être déroutant pour les personnes adoptant une garde de gaucher (pied droit en avant) ou pourrait affecter la capacité à inverser sa position (la gauche devenant la droite et inversement). Néanmoins,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