



SOMMAIRE

■ Préfaces	13
■ Le pourquoi du comment: des écoles chinoises et japonaises de combat à mains nues aux écoles de tir de combat à l'arme de poing... À la poursuite du « tranchant guerrier »	17
■ L'héritage de Jeff Cooper et Chuck Taylor: le « tir pratique »... 21	
■ Les incontournables d'un savoir-faire pour professionnels comme pour tireurs sportifs	23



CHAPITRE 1- LA PRÉPARATION MENTALE.....27

1 L'esprit de combat.....	29
2 Le « code des couleurs »	35
3 La gestion du champ de vision: « vision tunnel » et « vision périphérique »	40



CHAPITRE 2- L'HABILITÉ AU TIR.....47

1 Les règles d'un tir efficace.....	49
2 Les règles de sécurité et les manipulations élémentaires	60
3 Question équipements	69
4 Paroles d'experts	71



CHAPITRE 3- LES MANIPULATIONS.....75

1 Les rechargements	77
2 Le traitement des incidents de tir.....	85
3 Les tirs et maniements du pistolet à une main.....	94
4 Les manipulations ambidextres du revolver.....	102



CHAPITRE 4- LES POSITIONS..... 109

1 La position d'attente.....	111
2 Les positions de contact.....	112
3 Les positions de tir debout.....	115
4 Les positions tactiques	119



CHAPITRE 5- LES DÉGAINÉS 129

1 Depuis le côté fort, en direct (hanche, cuisse).....	132
2 Depuis le côté faible, en diagonale (hanche, épaule)	141
3 Deux dégainés spécifiques (dos, cheville).....	148



CHAPITRE 6- LES MOUVEMENTS TACTIQUES.....155

- 1 Les pivots pour engagements debout à moyenne distance 157
- 2 Les pivots pour tirs en positions à genoux et accroupie166
- 3 Les tirs en déplacement 169
- 4 Les pivots pour tirs de défense rapprochée 174



CHAPITRE 7- L'UTILISATION DE LA LAMPE TACTIQUE.....183

- 1 Les techniques 185
- 2 Les tactiques 190



CHAPITRE 8- LA PROTECTION DE L'ARME197

- 1 Les réflexes de prévention 200
- 2 Les actions d'interdiction 207



CHAPITRE 9- AU-DELÀ DES FONDAMENTAUX.....213

- 1 Les tirs de substitution 215
- 2 Question cibles..... 218
- 3 Les exercices interactifs 224
- 4 Notes finales 226



CHAPITRE 10- TENGU-RYU HOJUTSU233

- 1 La piste Tengu 235
- 2 La transmission d'un esprit et d'un comportement martial, dans un esprit responsable 241
- 3 Buts et principes d'une expérience pionnière 244

- Œuvres complètes de Roland Habersetzer (1968-2016)..... 251

LA PRÉPARATION MENTALE



CHAPITRE 1





La pratique du tir d'action implique une concentration mentale qui n'a rien à voir avec celle que nécessite un tir statique à la cible immobile, dans une logique sportive. La manière d'agir avec, et sur l'arme, dans une problématique d'affrontement réel, est brutalement modifiée par la nécessité de résultat en urgence absolue. C'est cette « pression de temps » qui crée le phénomène de stress, et diminue dramatiquement les délais de réponse dont on dispose dans le défi auquel on se trouve confronté, en bousculant le processus habituel de pensée comme les capacités physiques. Du coup, la maîtrise de la gestuelle requise pour une « réponse » efficace au problème posé devient plus délicate. Une mise en condition mentale est donc indispensable dès que l'on aborde le domaine du tir d'action. Elle doit être une préoccupation majeure du tireur dès ses premiers *drills* d'entraînement, qui doivent reproduire du mieux possible les conditions réelles d'une situation stressante. En relativisant les effets du stress, elle assure l'efficacité de la gestuelle même devant l'irruption brutale du danger, et augmente les chances de survie. Cela est également vrai lorsqu'il s'agit de faire évoluer le savoir-faire de professionnels, comme celui de tireurs sportifs ou de tireurs de loisir désirant se mouvoir dans la même problématique, serrée du plus près possible. Si la motivation peut être différente, l'esprit soutenant la technique du tir d'action doit être le même.

L'ESPRIT DE COMBAT



L'esprit du combat est au-delà des évolutions, des techniques et du matériel. Il est la base d'un comportement réaliste (crédible), tactique (intelligent) et responsable (contrôlé)...

« Bougez avec une arme comme si vous n'en aviez pas. Et vice versa ».
(Hatsumi Masaaki, Nin-jutsu)

« La technique la plus évoluée d'un porteur de sabre est celle qui lui permet de conserver son efficacité même à mains nues »
(Mabuni Kenei, 1918-2015, Karatedo)

LA PROBLÉMATIQUE

Faire face dans le cadre d'une confrontation qui déferle, violente, rapide, brutale, sauvage, en dehors de toutes conventions ou règles, qui vous met en situation d'urgence et provoque par conséquent un état de stress, n'est pas évident du tout. Le temps de réaction (pour placer une contre-mesure efficace permettant de sortir de la situation de crise) ne peut qu'être dramatiquement bref, et nécessite une « montée en puissance » fulgurante (réactivité extrême). L'esprit de combat nécessaire pour faire face est fait d'**esprit de décision** mais aussi de **volonté de contrôle**. Il n'est possible d'assumer ce double objectif qu'en étant certain de la maîtrise de la gestuelle. L'un doit accompagner l'autre dans une formation pour le tir d'action : on ne peut suggérer n'importe quoi au nom de la nécessité d'une riposte (quel que soit l'auteur d'une technique portée avec violence, avec arme comme à mains nues, même dans le cadre de la légitime défense, ce dernier, fut-il policier ou gendarme, est soumis aux mêmes règles que n'importe quel citoyen). Il faut aller bien au-delà de la maîtrise d'une simple technique « mode d'emploi ». Il faut l'accompagner d'un guide de comportement pour l'emploi « juste » des dites techniques. Efficacité certes, mais toujours contrôlée et assumée. L'esprit, plus encore que la technique.

Jeff Cooper disait qu'un homme ne peut pas être considéré comme « armé » simplement parce qu'il détient une arme... Que la technique du tir représente le quart seulement d'une efficacité finale, et que les trois quarts proviennent de « l'attitude » (je dirais : le comportement)



* concernant les termes en anglais apparaissant dans les descriptifs, voir en page 25

de celui qui choisit de faire ou de ne pas faire usage de son arme... Enseigner la technique, dit-il encore, est relativement simple (à coup de répétitions), mais enseigner « l'attitude » est autrement plus complexe. Or c'est, au combat, l'homme qui fait la différence, par son attitude mentale, sa disposition d'esprit pour le combat (« combat mindset » *), bien plus que son équipement, et même son habileté technique dès lors que celle-ci n'intervient généralement pas vraiment dans un contexte de confrontation pour la survie. Il y a, dans toute forme de réponse à ce type de situation, et que la réponse envisagée le soit à mains nues ou avec arme, selon moyens disponibles et habilitation spécifique pour certains, des éléments que je qualifierais de « techniques » (les rapports avec l'arme, venant en support de l'attitude mentale) et d'autres que l'on peut englober sous le terme générique de « tactiques » (comportements, ou attitudes, dynamique du corps, schémas mentaux, se réalisant à travers des gestuelles appropriées).

L'ÉTAT DE STRESS

Une situation conflictuelle réelle, ayant des probabilités de déboucher sur un affrontement où l'intégrité physique sinon la survie est en jeu, déclenche des sentiments violents et difficiles à contrôler dans l'urgence et le « feu de l'action » : peur, colère, rage, effets de la douleur... Les conflits internes au cours de la gestion de la situation (appréhension, position morale, interdits, peur des résultats de l'action entreprise ou à entreprendre) entrent violemment en conflit avec l'instinct animal de conservation : d'où des dysfonctionnements dans toute la personne et des conséquences dramatiques sur sa puissance combative au moment où celle-ci s'avère la plus nécessaire.

Il y a trois degrés croissants dans ce phénomène d'inhibition :

- **L'INQUIÉTUDE** : elle naît d'une menace encore imprécise et est un premier signal d'alarme encore flou dans son objet (cf. « code orange », page 36)
- **La PEUR** : elle est déclenchée par un danger reconnu, défini, clairement pesé. Une peur « contrôlée » stimule. On parle alors de courage... (cf. « code rouge », page 37).
- **La TERREUR** : elle naît d'un danger pointu surgissant violemment, inopinément (on n'a même plus le temps d'avoir peur) et instinctivement, jugé disproportionné par rapport aux capacités de défense que l'on pense pouvoir lui opposer. S'accompagne le plus souvent d'une paralysie initiale (jambes « molles », souffle « coupé »). C'est la peur « panique », incontrôlée et inhibante (cf. « code noir », page 38).

LES EFFETS DE L'ÉTAT DE STRESS

Le stress provoque des réactions psycho-physiologiques se caractérisant par :

- Une réduction sensible des performances physiques (et aussi intellectuelles) dont on est habituellement capable : difficulté à respirer, ventilation plus forte, d'où sudation et palpitations cardiaques entraînant à leur tour faiblesse musculaire, troubles visuels (vision tunnel, « zoom attentionnel ») et auditifs, qui sont des défaillances inattendues, donc dangereuses, lorsque l'on se croit entraîné. On a une impression de ralenti, l'impression d'observer la situation de l'extérieur.
- Des atteintes du comportement (troubles moteurs, réactions désordonnées, voire panique totale, d'où réduction sensible de l'aptitude à se concentrer et à réagir de manière adéquate, c'est-à-dire « nécessaire et suffisante »).
- Ce qui veut dire impossibilité d'agir avec cette unité corps-esprit recherchée dans l'action.
- Il faut rapidement pouvoir sortir de cette crispation physique et psychique. Il faut pour cela pouvoir jeter dans l'action une réserve d'énergie aussi bien physique que mentale.

De quoi dépend alors, chez une personne, les possibilités de maîtrise d'une situation dans le cas d'une sollicitation extrême ?

- Du caractère, de la personnalité, de la condition générale de la personne confrontée à l'agression.
- De l'état des réponses (positions morales, volonté de « ne pas subir ») qu'elle a données par avance aux questions que pose une confrontation violente et extrême.
- De son potentiel de réponse tactique (connaissances techniques).
- De son niveau d'entraînement (adapté ou non au type de situation réelle), de son éventuelle expérience de terrain, de son sens stratégique.
- De ses aptitudes naturelles à dominer le stress émotionnel (adrénaline, état nerveux).

LES COMPOSANTES MENTALES INTERVENANT DANS LE TIR D'ACTION

Pour affronter la réalité d'une confrontation violente, il faut se rappeler que...

■ C'est l'état d'esprit à ce moment précis qui sera déterminant. Le détail de la technique mise en œuvre viendra toujours en seconde position. **L'esprit d'intervention** vient toujours avant le type de moyen utilisé. Le combat est avant tout celui des volontés. Une attitude mentale positive permet d'agir et de ne pas subir. Elle néces-



site l'acceptation préalable de l'enjeu (vital) de la confrontation et aussi celle de l'éventualité de ses propres blessures. Il convient donc de s'y préparer à temps.

■ Le premier rempart à opposer à la menace est une « montée en puissance » physique et mentale fulgurante (l'agression a toujours un temps d'avance...). Les toutes premières secondes sont déterminantes: ce n'est pas la vitesse finale d'une technique qui est importante, c'est la vitesse d'initiation de cette technique qui est déterminante (il vaudra toujours mieux utiliser dans l'instant une technique imparfaite qu'une technique irréprochable venant trop tard). **Explosivité réactive** au départ mais **reprise de contrôle** aussitôt après... soit une explosion d'énergie « dans le temps » puis une énergie canalisée de bout en bout. « Démarrer comme un animal (violence instinctive), conclure comme un homme (contrôle réfléchi) » Il faut submerger la violence de la menace par votre propre violence réactive! Se poser la moindre question à ce moment crucial des événements se traduit par un temps de retard sur l'action nécessaire, donc un échec dans cette action.

* La démarche résumée dans l'acronyme A.D.E.M. (il se décline à l'identique en anglais par: « *Appreciation-Decision-Engagement-Mobility* ») appartient au concept « Tengu » de l'auteur, mais s'applique parfaitement à la problématique du tir d'action (3^e domaine de compétence de ce concept).

* Il y a dans ce concept ADEM: réactivité, détermination, évaluation juste (« *assess* ») et, surtout, rapide (l'hésitation au moment décisif peut tuer...).

Les étapes de l'engagement (acronyme A.D.E.M.*):

■ **Appréciation...**

Réelle et circonstanciée de la situation. Elle suppose une perception « juste », malgré le stress.

■ **Décision...**

De la contre-mesure la mieux adaptée à cette situation. La décision d'engager (tir) ou non (non-tir) doit se faire très vite, dans la foulée.

■ **Engagement...**

D'une action responsable et contrôlée. Volonté d'application de la contre-mesure indispensable et suffisante. Le geste technique doit être le prolongement instantané d'une véritable décision mentale. Contact et contrôle. Panacher toutes formes de techniques, avec ou sans armes, en fonction des possibilités offertes et des nécessités du moment. Penser aux techniques de transition. À partir du moment où l'on dispose d'une arme, il est nécessaire, passé l'instruction technique du tir et des manipulations, de se préparer mentalement à l'intégrer (tentative de désescalade par le dialogue, techniques à mains nues, arme intermédiaire comme spray d'auto-défense ou bâton tactique, arme à feu). Quelle que soit l'option engagée, maintenir l'action sous contrôle permanent.

■ **Mobilité...**

Du corps, des yeux, de l'esprit (suivi mental, *follow through*). Le résultat escompté dépend de votre faculté d'adaptation aux réalités changeantes du contact physique avec le danger: gardez le « sentiment de la distance », conservez la maîtrise visuelle de la situation (balayage visuel, *scanning, searching*. Voir page 44). Ne restez surtout pas bloqué dans une « vision tunnel » même s'il n'y a qu'un seul adversaire)... « Bougez dans l'immobilité, restez ferme dans

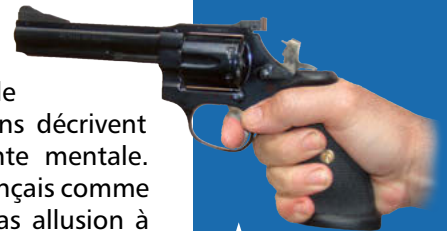
la mobilité », comme disaient les anciens maîtres d'arts martiaux... Ne vous « fixez » pas sur une seule menace, que vous êtes en train de traiter (même si elle est déjà sous contrôle), et qui peut en cacher une autre ! Surtout, restez engagé, « branché » (*plugged in*), jusqu'au contrôle final et efficace. Ce contrôle doit être maintenu tout le temps nécessaire pour écarter définitivement une reprise possible du danger (maintien de la menace avec l'arme). Alors seulement, se désengager avec prudence en maintenant la « pression » : après chaque technique portée au contact de la menace, ou chaque tir, il faut contrôler, vérifier, accompagner, assumer.



▲
Début de pression sur le mécanisme de détente (chien encore à l'abattu sur ce Smith & Wesson 686).

LA NOTION DE « DÉTENTE MENTALE »

Il y a toujours à la base d'un comportement en tir de combat un état d'esprit, que les instructeurs américains décrivent par : *sharpening the mental trigger* (affûter la détente mentale. N.B : l'allusion à une « détente » doit être comprise en français comme une référence à la « gâchette » de l'arme, et ne fait pas allusion à une « décontraction » mentale...). Une sensation de « détermination inébranlable » que l'on retrouve aussi dans l'enseignement des arts martiaux japonais traditionnels, et qui y est désignée sous *ki-haku* (extension de l'énergie) ou *ki-seme* (pression mentale en direction de l'adversaire, menace par une énergie dirigée vers lui). Que cette détermination s'appuie ou non sur une menace par arme. Après le temps de l'absolue nécessité d'extrême rapidité dans la mobilisation de l'énergie en réponse à une situation de danger, puis celui de l'ultime retenue de cette énergie de riposte avant son engagement « explosif » pour un acte définitif, se situe **une intervention mentale responsable**. C'est ce bref instant de la décision d'engagement, ou de non-engagement, qui fait que l'on actionne ou non la « détente mentale ». On peut faire un parallèle avec le mouvement en « double action » du chien d'un revolver venant en arrière jusqu'à l'ultime cran d'armé du mécanisme (point dur, ou *break point*). À partir de ce point, la moindre pression supplémentaire sur la queue de détente provoque la vive libération du chien. Le problème (auquel on est vite sensibilisé dans le cas du maniement d'une arme de poing) est qu'il faut arriver très vite à ce point de rupture (réactivité), mais sans le dépasser (contrôle) sous l'effet de la hâte due au stress, pour « tenir » ce fragile équilibre le temps de l'ultime décision de tir ou de non-tir.



▲
Cran d'armé ultime (bossette, ou « point dur ») avant libération du chien, dernier point d'équilibre avant décision de tir, un parallèle avec la notion de « détente mentale » (ici sur revolver MR 73). La même sensibilisation est beaucoup plus difficile à travailler avec un pistolet.



POINTS CLÉS:

- Seules les simulations et répétitions (*drills*) impliquant **fortement le mental** permettent de se familiariser avec ce que pourra être l'environnement réel d'un combat.
- En situation désespérée, **l'esprit, plus que la technique, fera la différence...** On peut attribuer la réussite d'une action en tir de défense à 15 % pour la technique mise en œuvre, à 15 % pour l'habileté manifestée dans cette technique, à 60 % pour le mental qui la soutient. Il reste 10 % à laisser à la chance (ou à la « loi de Murphy »)...
- Gardez assez de **souplesse dans votre esprit** pour faire transition d'une technique à une autre si nécessaire (notion de plans A, B, C...). Adaptez-vous aux changements dans une réalité de terrain qui pourra toujours vous surprendre...

La loi dite « de Murphy »

Partant de la conviction que tout ce qui est fabriqué par l'homme peut tomber en panne, cet ingénieur de la NASA, dans les années 1940, s'immortalisa dans une « loi » qu'il énonça en trois points :

1. Tout ce qui peut aller de travers ira un jour de travers...
2. Cela viendra toujours au plus mauvais moment...
3. Tout ce qui sera tenté pour éviter 1 et 2, sera voué à l'échec...