

Table des matières

Témoignages	3
Qu'est-ce que le krav maga ?	6
Une approche fondée sur des principes	8
Comment utiliser ce livre	12
NIVEAU 1 / NOVICES	16
Les fondamentaux	19
La position de combat – 19 • Le déplacement en position de combat – 20	
Les techniques de combat	22
Les coups de poing : principes – 22 • Le direct du bras avant (jab) – 23 • Le direct du bras arrière (cross) – 24 • Le coup de la paume – 25 • La pique des doigts – 26 • Le direct du poing en avançant – 27 • Le coup de poing direct avec retrait – 28 • Le coup de poing direct bas – 29 • Le coup de poing marteau latéral – 30 • Le coup de poing marteau arrière – 31 • Le coup de poing marteau vers l'avant – 32 • Le coup de poing marteau vers le bas – 33 • Le coup de coude horizontal haut (coup de coude n° 1) – 34 • Le coup de coude latéral haut (coup de coude n° 2) – 35 • Le coup de coude horizontal arrière (coup de coude n° 3) – 36 • Le coup de coude vertical arrière bas (coup de coude n° 4) – 37 • Le coup de coude vertical arrière remontant (coup de coude n° 5) – 38 • Le coup de coude remontant (coup de coude n° 6) – 39 • Le coup de coude vertical descendant (coup de coude n° 7) – 40 • Le coup de pied direct claquant – 41 • Le coup de pied direct pénétrant – 42 • Le coup de pied circulaire – 43 • Le coup de genou – 44 • Coup de genou circulaire – 45 • Doublé : coup de pied direct/coup de poing marteau – 46 • Doublé : coup de pied direct/coup de poing direct – 47	
Les techniques de défense	48
Défense à 360° (exercices préparatoires aux défenses extérieures) – 48 • Défense intérieure contre un coup de poing direct – 50 • Défense intérieure contre un coup de poing direct bas – 51 • Défense intérieure à 360° contre un coup de poing – 52	
L'autodéfense	54
Défense avec deux mains contre un étranglement de face – 54 • Défense avec une main contre un étranglement de face – 56 • Défense contre un étranglement arrière – 57 • Défense contre un étranglement de côté – 59 • Défense contre un étranglement de face avec poussée – 60 • Défense contre un étranglement arrière avec poussée – 62 • Défense contre saisie de la tête sur le côté – 64 •	
Les techniques préventives	66
Dégagement de saisie au poignet : mains du même côté (coude contre coude) – 66 • Dégagement de saisie au poignet : mains opposées (croisé) – 67 • Dégagement de saisie aux deux poignets : saisies basses – 68 • Dégagement de saisie aux deux poignets : saisies hautes – 69 • Dégagement de saisie au poignet : poignet tenu à deux mains – 70	
Le combat au sol	71
La position de défense sur le dos – 71 • La position de défense sur le dos : déplacement – 72 • La position de défense sur le côté – 73 • La position sur le côté : déplacement – 74 • Le coup de pied direct depuis le sol – 75 • le coup de pied circulaire depuis le sol – 76 • Le coup de pied latéral depuis le sol – 77 • Se relever – 78	
À propos des auteurs	79

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 certains domaines 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 pinces. »

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 tout au long de votre lecture 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 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.

Une approche fondée sur des principes

Comme nous l'avons vu précédemment, le système de self-défense krav maga est basé sur des principes. Nous enseignons des techniques, mais les élèves ne doivent jamais prendre cet enseignement technique pour une vérité absolue. Il faut garder à l'esprit que la technique est un outil qui permet de comprendre la self-défense, pas une finalité en soi. Sur la séquence photographique ci-dessous, on voit une technique de défense contre un ceinturage de face (étrainte de l'ours). La défenseuse crée un effet de levier sur le cou de l'attaquant en posant sa main au-dessus de la tête de l'agresseur, en lui attrapant les cheveux (ou le nez) puis en basculant sa tête en arrière.



Tina se défend contre un ceinturage de face (étrainte de l'ours).

C'est une excellente technique... mais ce n'est qu'un exemple du principe. On pourrait opérer une technique similaire en utilisant l'autre main pour saisir l'assaillant par les narines et le pousser en arrière (ou en lui mettant les doigts dans les yeux). Cette technique est-elle meilleure que l'autre ? Pas forcément ! C'est la situation qui va indiquer laquelle est la plus appropriée.

Le point important, c'est de ne jamais confondre la technique et le principe qui la sous-tend. La technique (sur l'illustration) est d'enrouler la tête à l'aide du bras... mais le principe est de créer un effet de levier sur le cou.

En tant qu'instructeurs, nous savons qu'il faut débiter l'enseignement par des techniques. Si nous donnions aux élèves des principes abstraits, ils n'auraient pas de fil conducteur. Ce serait comme désaccorder une guitare, décrire à l'élève la théorie de la musique, puis lui remettre l'instrument entre les mains et lui demander de composer une chanson lui-même. Il se sentirait perdu. Un bon professeur enseigne d'abord les notes et apprend à son élève comment jouer des accords, d'abord simples puis complexes. Ensuite, l'élève comprendra que les variations de ces notes et accords sont presque illimitées. Au terme de son apprentissage, l'élève sera capable de s'approprier la théorie et de créer sa propre musique. Il en est de même avec la tactique défensive : nous commençons par une structure de base pour que l'information puisse être intégrée efficacement.

Moins de techniques pour résoudre plus de problèmes

Notre approche a toujours été de trouver un mouvement de base qui, par ses variantes, traite autant d'attaques possibles. Il est impossible de créer une défense unique contre chaque type d'attaque. Si nous vous propositions 300 défenses contre 300 attaques, ce livre serait sans grand intérêt. Il y a en effet des chances pour que vous vous fassiez attaquer avec une de celles qui n'y figureraient pas.

En employant les principes déjà évoqués, nous essayons plutôt de créer un mouvement qui permette autant de variantes que possible. Cela donne une méthode plus simple, plus adaptée et plus facile à mettre en œuvre en situation de stress. Plus le système est simple, plus vos actions seront décisives et efficaces parce que vous ne serez pas embrouillé par de multiples options.

Consacrer beaucoup de temps à son entraînement est une bonne chose. Cela permet en effet d'être mieux préparé. Si vous avez cette opportunité, tant mieux ! Vous serez encore plus efficace. Néanmoins, le krav maga est à l'origine conçu pour ceux qui ne peuvent pas s'entraîner beaucoup.

Notre méthode vous propose des options limitées pour que sous l'effet du stress, vous n'ayez pas la moindre hésitation. Si votre vie ou celle de vos proches est menacée, il vous faudra réagir de manière décisive et agressive, fermement résolu à neutraliser la menace pour être en sécurité.

Même si vous vous entraînez suffisamment pour surmonter l'hésitation liée au choix des options, il y a une autre raison de simplifier celles-ci : le facteur stress qui impacte négativement les performances. Si un entraînement intensif peut minorer son impact, il ne l'éliminera jamais totalement.

Voici un exemple simple d'impact du stress sur vos capacités. Imaginez que nous ayons posé une poutre sur le sol et qu'on vous demande de marcher dessus en équilibre. Pourriez-vous le faire ? Bien sûr, c'est facile ! Imaginez maintenant que nous placions la même poutre entre deux immeubles. Pourriez-vous marcher dessus en équilibre ? Pourquoi hésiteriez-vous ? La poutre est assez forte pour vous soutenir, la gravité est toujours la même, donc vous n'êtes pas davantage tiré vers le bas. Quelle est la raison de votre blocage ? La réponse est simple : c'est le stress. Les conséquences d'une chute éventuelle sont maintenant beaucoup plus grandes. Votre rythme cardiaque augmente, l'adrénaline inonde votre cerveau, vous commencez à transpirer, vos muscles se crispent. Cela se combine à d'autres facteurs physiques et mentaux qui nuisent à vos capacités.

Encore une fois, la durée d'entraînement réduit l'impact du stress, mais l'amène rarement à zéro. Et puisque vous avez besoin de techniques de self-défense lorsque vous êtes confronté à un stress, un système efficace de self-défense doit chercher à simplifier les mouvements et la prise de décision afin que vous puissiez les effectuer le mieux possible.

Exemples d'entraînement face au stress

Nos livres fournissent une large quantité d'informations sur les techniques et les principes du krav maga mais leur lecture ne peut pas vous exonérer d'un entraînement au krav maga. Une formation réelle consiste à faire des exercices avec des techniques et des principes appliqués à différentes situations. De notre point de vue, aucune réponse technique n'est vraiment acquise tant qu'elle n'est pas testée en situation dynamique.

Nous vous recommandons vivement d'effectuer des exercices de contrainte sous la supervision d'un instructeur qualifié. Les instructeurs de krav maga certifiés par la Krav Maga Worldwide et l'Association Krav Maga of America ont suivi une formation poussée qui comprend des conférences sur la physiologie et la kinésiologie sportive. De plus, ils doivent participer à des sessions ayant trait à la sécurité et la création d'exercices pédagogiques qui soient à la fois productifs et sans danger. En résumé, si vous vous entraînez seul, vous vous exposez à des risques, alors que sous la supervision d'un instructeur certifié vous progresserez en toute sécurité.

Certains exercices peuvent être à la fois simples et efficaces. Une fois que vous savez vous défendre face à deux types d'étranglement, il suffit de fermer les yeux et d'attendre que votre partenaire vous attaque avec l'une ou l'autre de ces techniques. Dès lors que vous aurez identifié le type d'étranglement qu'il s'apprête à opérer, vous allez ouvrir les yeux et immédiatement réagir de la manière appropriée. C'est la version la plus simple d'une confrontation au stress, et c'est très efficace.

Des versions plus complexes de ces exercices comportent des tentatives de déstabilisation. Voici un exemple impliquant un défenseur, trois personnes munies de boucliers de frappe (sacs ou *paos*) et un attaquant. Les porteurs de boucliers commencent par frapper le défenseur qui peut se protéger mais ne les attaque pas. Il se fait bousculer, de telle sorte que son équilibre et sa vision sont altérés. À tout moment, l'attaquant peut saisir le défenseur (limitez les techniques aux attaques que le défenseur connaît). Le défenseur doit réagir immédiatement. Les porteurs de boucliers réattaquent immédiatement pour perturber le défenseur.

Voici une variante de l'exercice ci-dessus, avec un défenseur, deux personnes munies de boucliers, et un attaquant. Dans cette version, le défenseur travaillera au moins un coup spécifique. Le but recherché est d'épuiser le défenseur et de l'amener à combattre au sol : Le défenseur commence par frapper le bouclier avec des coups de poing, de coude, de genou, etc. Le second porteur de bouclier percute le défenseur avec son bouclier, et le défenseur pivote en lui assénant un coup de poing marteau (vous l'apprendrez dans ce livre) avant de poursuivre avec des frappes. Au moment de son choix, l'attaquant se rapproche du défenseur, l'attrape par-derrière, l'attire au sol, et prend le dessus en l'enfourchant. Le défenseur doit alors renverser l'adversaire,



se remettre debout et continuer à frapper les boucliers. Il est utile de préciser que pour l'exercice, le défenseur permettra à l'attaquant de le saisir et de l'amener au sol. Dans une version plus intense de l'exercice, le défenseur essaiera de l'en empêcher. Cela nécessite une plus grande compétence de l'attaquant comme du défenseur pour éviter les blessures. Cet exercice est épuisant !

Nous avons des centaines d'exercices qui permettent à nos élèves d'apprendre à appliquer les techniques qu'ils ont apprises. C'est la seule façon de vraiment se préparer à un affrontement réel dans la rue.

