

Table des matières

Témoignages	3
Les racines du système	7
Comment utiliser ce livre	11

NIVEAU 3 / CONFIRMÉS 19

Les techniques de combat	21
Le coup de tête avant – 21 • Le coup de tête en remontant – 22 • Le coup de tête de côté – 23 • Le coup de tête arrière – 24 • Le coup de pied arrière retourné (défensif) – 25 • Le coup de pied arrière remontant (offensif) – 26 • Le coup de pied arrière retourné (offensif) – 27 • Le coup de talon retourné – 28 • Le coup de pied giflé intérieur – 29 • Le coup de pied giflé extérieur – 30 • Le coup de genou intérieur – 31	

Les techniques de défense	32
Défense intérieure contre une combinaison gauche-droite (deux défenses intérieures) – 32 • Défense intérieure contre une combinaison gauche-droite (esquive arrière et saisie) – 33 • Défense intérieure d'une main contre une combinaison gauche-droite – 34 • La défense extérieure n° 1 – 35 • La défense extérieure n° 2 – 36 • La défense extérieure n° 3 – 37 • La défense extérieure n° 4 – 38 • La défense extérieure n° 5 – 39 • La défense extérieure en coup de poing – 40 • Défense contre le coup de pied circulaire haut (défense réflexe) – 41 • Défense contre un coup de pied circulaire haut en position de combat (deux points de contact) – 42 • Défense contre un coup de pied circulaire haut en position de combat (trois points de contact) – 43 • Défense contre un coup de pied circulaire haut (défense couvrante) – 44	

Les chutes et les roulades	45
Le brise-chute arrière (en tombant) – 45 • Le brise-chute avant roulé – 46 • Le brise-chute avant roulé suivi de brise-chute arrière – 48 • Roulade arrière – 49	

L'autodéfense	50
Défense contre une prise de tête inversée (guillotine) – 50 • Défense contre une saisie des cheveux de face – 52 • Défense contre une saisie des cheveux suivie d'un coup de genou – 53 • Défense contre une saisie des cheveux de côté – 54 • Défense contre une saisie des cheveux par l'arrière suivie d'un coup de genou – 55 • Défense contre un ceinturage par l'arrière (par levier sur le doigt) – 56 • Défense contre un ceinturage par l'arrière avec soulèvement (bras libres ou pris) – 58 • Défense contre un ceinturage par l'avant avec soulèvement (bras pris) – 59	

Le combat au sol	60
Clé de coude à partir de la garde – 60 • Renversement à partir de la garde (se redresser et renverser) – 62 • Défense contre un étranglement de côté – 64 • Défense contre une prise de tête latérale au sol (principes généraux) – 66 • Défense contre une prise de tête latérale au sol (bascule avant, crochetage de jambe) – 67 • Défense contre une prise de tête latérale au sol (bascule avant, crochetage de tête) – 68 • Défense contre une prise de tête latérale au sol (dégagement en l'allongeant) – 69 • Sortir de la garde (empilage) – 70 • La position montée latérale (position de base) – 72 • La position montée latérale avec clé de bras – 73 • La position montée latérale avec frappes – 74 • De la position montée latérale à la position montée – 76 • Désengagement de la position montée avec contrôle du genou – 77	

À propos des auteurs	78
----------------------	----

Les racines du système

Le fondateur du krav maga, Imi Lichtenfeld, est né en Hongrie, en 1910, et a grandi à Bratislava, en Slovaquie. Athlète inné, Imi a remporté le championnat slovaque de lutte en 1928 dans la catégorie junior, et un an plus tard dans la catégorie senior en poids welters (mi-moyens). Cette même année, il remporta à la fois le championnat national de boxe et un championnat international de gymnastique. La décennie suivante, il fut sacré "meilleur lutteur d'Europe". Son père, Samuel, un policier et instructeur de self-défense, était sa grande référence. Samuel a commencé comme acrobate de cirque et lutteur, puis il est entré dans la police et a servi pendant 30 ans en tant que chef inspecteur. Il est devenu célèbre pour ses nombreuses arrestations de criminels dangereux.

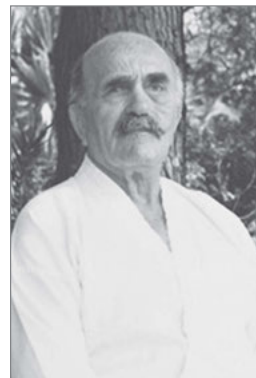
Lorsqu'il n'était pas sur la trace de criminels violents, Samuel enseignait des techniques de self-défense à « Hercules », la première salle de gym de Bratislava qu'il posséda. À l'entraînement, Samuel insistait constamment sur la nécessité de se comporter de manière irréprochable avec tout le monde, y compris les suspects.

Dans les années 1930, Imi perfectionna ses talents de combattant dans les rues de Bratislava, se protégeant lui-même et protégeant les autres Juifs des fascistes locaux. Il participa à de nombreux combats pour empêcher des groupes antisémites de terroriser la communauté juive de la ville. C'est ce qui lui permit de mieux cerner la différence entre sport et combat de rue, et c'est ainsi que les graines du krav maga germèrent dans son esprit.

Vers la fin des années 1930, l'Allemagne nazie avait transformé l'Europe en champ de bataille et en zone dangereuse pour la communauté juive. Les combats d'Imi pour protéger sa famille et ses coreligionnaires contre l'antisémitisme le rendirent vite impopulaire auprès des autorités locales, aussi fut-il contraint de s'exiler en 1940. Après plusieurs années d'errance, il arriva en Palestine (dans la région de l'actuel État d'Israël). Il rejoignit la Haganah, une organisation paramilitaire luttant pour l'indépendance juive, où il enseigna les bases du combat au corps à corps aux autres soldats et sa réputation grandit.

En 1948, l'État d'Israël naquit. Le jeune gouvernement israélien demanda à Imi de mettre au point un système efficace de combat qui sera plus tard codifié sous le nom de krav maga. La Haganah fut finalement incorporée dans les Forces de Défense Israéliennes (IDF), et Imi devint instructeur en chef pour l'éducation physique et le krav maga à l'école militaire.

La connaissance de l'Histoire d'Israël est importante pour toute personne désirant comprendre la nature du krav maga. Dès sa naissance, l'État d'Israël fut en guerre avec ses voisins. Israël avait besoin d'une armée immédiatement opérationnelle. Elle envoyait des soldats au feu avec une formation basique, sans possibilité de se perfectionner ni de se recycler. Pour cette raison, les techniques de combat devaient être faciles à apprendre et faciles à mémoriser pour être restituées en situation de stress, même si le soldat n'avait pas pu bénéficier d'un entraînement suffisant. En outre, l'armée israélienne envoyait des soldats de tous âges et de capacités différentes, de l'étudiant de 18 ans jusqu'à l'agriculteur quadragénaire. Le système de combat devait être accessible à une grande variété de soldats, pas seulement aux athlètes.



*Imi Lichtenfeld,
fondateur du krav maga.*

La solution d'Imi était de s'appuyer sur les réflexes innés pour la partie self-défense de ses techniques. Au lieu d'obliger les soldats à faire ce qu'il voulait, il a commencé par observer leurs réactions sous l'effet du stress, puis il a utilisé ces réponses instinctives comme base pour créer son système de self-défense. Cette approche garantissait que la biomécanique de la méthode reste proche des mouvements spontanés. Ainsi, son approche réduisait le temps de réaction, en particulier sous l'effet du stress, puisque les techniques étaient proches de la réponse innée.

L'autre élément qu'Imi a ajouté au krav maga est l'offensivité. Cette aptitude est née avant Israël. La guerre est toujours sanglante et brutale, mais de nombreuses guerres aboutissent à des armistices : le gagnant et le perdant signent un traité permettant aux camps adverses de survivre au prix de quelques contraintes. L'objectif déclaré des ennemis d'Israël était de l'éradiquer. Pour cette raison, Israël ne devait pas subir de défaite puisqu'elle sonnerait le glas de son existence. Cela explique qu'Israël ait abordé chaque bataille comme un combat pour sa propre survie. Cette détermination a imprégné tous les aspects de l'entraînement des troupes. C'est ainsi qu'en cas de combat au corps à corps, le pratiquant de krav maga réagit de manière offensive aux attaques violentes, se déplaçant immédiatement pour tenter de neutraliser l'adversaire. Aujourd'hui, nous nous entraînons toujours en gardant à l'esprit de ne jamais abandonner parce que la résignation peut s'avérer fatale.

Le krav maga aux États-Unis

Dans les années 1960, avec l'approbation des autorités militaires, Imi enseigne le krav maga aux civils. En 1981, l'Association de Krav Maga d'Israël et le ministère de l'Éducation organisèrent le premier stage international d'instructeurs à l'Institut Wingate d'éducation physique. Un généreux philanthrope de New York, S. Daniel Abraham, parraina une délégation de 23 participants venus de différentes villes des États-Unis. Le cours fut supervisé par Imi (âgé de 71 ans et retraité de l'armée) et assuré par les principaux instructeurs de krav maga : Shike Barak, Eyal Yanilov, et Ruevin Moimon. Darren Levine fut choisi comme délégué pour les États-Unis en raison de son expérience dans les arts martiaux et la boxe, ainsi que pour sa participation au programme d'éducation physique à l'Heschel Day School près de Los Angeles.

Ce fut un stage intensif de six semaines, comprenant huit heures d'entraînement quotidien, six jours par semaine. Le stage était épuisant, et seuls quelques-uns parvinrent à rester jusqu'à la fin. Darren fut l'un d'eux.

Pendant le stage, Imi et Darren devinrent amis, et Imi promit à Darren qu'il reviendrait lui rendre visite. Fidèle à sa parole, Imi se rendit à Los Angeles à l'été 1982 et séjourna dans la famille de Darren à qui il prodigua des cours personnels de krav maga.

Imi décéda en 1998. Dans son éloge funéraire, Darren évoqua cette visite d'Imi :

« Quand Imi est venu me rendre visite, je venais juste d'acheter une nouvelle voiture de sport et j'étais vraiment fier de la lui montrer. En prenant place dans la voiture, il a commencé à s'agiter, se contorsionnant de gauche à droite et regardant par-dessus son épaule. Il semblait contrarié. Je lui ai demandé ce qui n'allait pas et il me répondit : " Je n'aime pas cette voiture ; la ceinture de sécurité est bien trop éloignée. Je ne peux pas l'atteindre facilement, ni avec ma main droite, ni avec ma main gauche. Je suis fainéant, certes. Mais c'est le genre de choses qui doit être simple, sinon les gens ne mettent pas leur ceinture de sécurité, et c'est dangereux. "

Sur le moment j'étais déçu. Je voulais qu'il soit impressionné par ma voiture. Mais plus tard, je compris qu'il voyait cette ceinture de la même manière que tout le reste. Ce devait être simple et efficace, sinon les gens ne seraient pas en mesure de le faire. Tel est l'esprit du krav maga. »

Darren continua de s'entraîner et en 1984, il reçut son diplôme d'instructeur de l'Institut Wingate. Cette année-là, Imi lui offrit sa propre ceinture noire. Quelques années plus tard, Imi attribua à Darren l'un des deux seuls diplômes qu'il octroya aux États-Unis. Darren et ses collègues fondèrent la Krav Maga Association of America (la fédération américaine de krav maga), et le développement du krav maga aux États-Unis commença.

Le krav maga pour les forces de l'ordre

En 1987, Darren et ses meilleurs élèves débutèrent l'enseignement du krav maga aux forces de l'ordre des États-Unis. Sur les conseils d'Imi, Darren adapta le krav maga aux besoins de la police et des militaires. La première à adopter le krav maga dans son cursus d'entraînement fut la police d'État de l'Illinois. Lorsque Darren en parla à Imi, alors âgé de 77 ans, il s'envola d'Israël pour l'Illinois.

Dès lors, la pratique du krav maga au sein des forces de l'ordre se développa rapidement. La Krav Maga Worldwide (notre société qui a obtenu sa licence de la Krav Maga Association of America) forme aujourd'hui plus de 400 groupes de forces de l'ordre aux niveaux fédéral, étatique et local. À bien des égards, les forces de l'ordre étasuniennes ont les mêmes besoins que l'armée israélienne lors de la naissance d'Israël : temps d'entraînement limité, faibles possibilités de recyclage professionnel, et des agents aux aptitudes variées. Le krav maga est à l'évidence parfaitement adapté.

Connaissant la charge d'agressivité du krav maga, certaines personnes froncent les sourcils en apprenant qu'il est enseigné aux forces de l'ordre. Après tout, le travail des forces de l'ordre est différent du travail des militaires : la guerre consiste à tuer ou être tué. On exige plus de retenue de la part des policiers. Nous partageons tout à fait ce point de vue, c'est pourquoi nous incluons dans la formation des techniques de désescalade et insistons sur le fait que l'usage de la force doit être justifié.

Toutefois, l'approche offensive du krav maga a un effet intéressant : nous formons des agents pour passer d'un état non agressif à un état agressif immédiat, afin de neutraliser un sujet le plus rapidement possible en vue de limiter le danger. En effet, moins l'affrontement dure, moins il fait de dégâts. En conséquence, on constate généralement une baisse du nombre de plaintes dès lors que les agents adoptent le krav maga.

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.

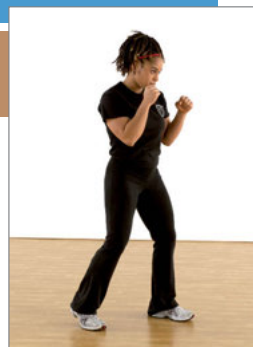
L'organisation de la collection *Krav maga progressif*

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.