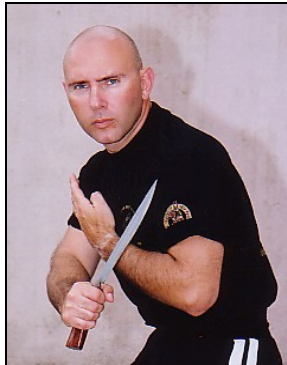


FACE A UN COUTEAU



Vous êtes vous demandé un jour ce que vous feriez face à une attaque au couteau. Honnêtement, mon premier réflexe serait de courir... Dans une confrontation avec une arme blanche, la seule certitude qui existe c'est que l'on va être coupé ou pire touché mortellement.

Lors d'une agression au couteau, on ne peut plus parler de combat, de self défense, mais de survie par rapport à un individu qui veut vous tuer, on ne joue plus une victoire, une reconnaissance mais sa vie. Les techniques et surtout la psychologie sont alors totalement différentes.

L'apparition d'une arme dans un conflit, vous enlève du domaine du combat « rituel » et vous amène directement dans celui de la rue (ou de la jungle !!), sans règles, sans compromis. Vous allez devoir faire face et agir d'une façon peut être contraire à vos principes et à votre éducation. Il va falloir avoir la capacité de passer rapidement d'une attitude de combattant d'arts martiaux à un instinct de survie sans état d'âme. La riposte devra être rapide, efficace et brutale.

Il n'y a pas de honte à fuir un combat où l'on pourrait laisser sa vie. Mais parfois les conditions nous obligent à faire face ; on se trouve dans un endroit clos, on doit défendre quelqu'un, ou si l'on est policier, neutraliser cet individu. C'est pour cela que l'on doit apprendre à se défendre.

L'apprentissage de l'auto défense devient donc une nécessité, à cause de l'augmentation du nombre des agressions, de l'absence de solidarité et du sentiment réel ou supposé d'insécurité.

Beaucoup de personnes cherchent donc une solution miracle dans les arts martiaux.

Au début de notre apprentissage on pouvait penser qu'il existait des techniques secrètes permettant de se débarrasser de n'importe quels agresseurs. Mais plus on avance dans l'étude du combat, plus on se rend compte que l'homme est plus important que la technique. C'est soi-même qu'il faut apprendre à connaître et à gérer. Notre cerveau si vif dans certaines occasions, est souvent paralysé par des peurs, des émotions, des principes ou une éducation, et peut nous empêcher de réagir efficacement.

Le premier pas pour surmonter une situation d'urgence consiste avant tout à en envisager déjà l'éventualité.

La technique est importante mais ne représente donc qu'une partie de la self défense. La préparation mentale, physique et intellectuelle est toute aussi importante.

L'entraînement à la défense contre les armes blanches est l'un des plus durs et des plus complexes, aucune erreur n'est permise.

L'entraînement doit être le plus réaliste possible avec des mises en situation, des mises en difficulté et en échec, pour garder à l'esprit le danger et la réalité du combat.

Les professeurs d'arts martiaux doivent donc être honnêtes et responsables envers leurs élèves. Rien n'est plus grave que de donner de fausses certitudes et une trop grande confiance dans les techniques étudiées.

Pour ma part, après plus de 25 ans de pratiques martiales et quinze ans d'expérience professionnelles, j'ai trouvé les techniques, les plus réalistes et les plus efficaces dans les arts martiaux philippins, tel que le Kali.

Le Kali vient d'un pays en guérilla presque constante depuis plus de 400 ans, où l'arme blanche était fréquemment utilisée. De plus, en Kali, on débute par l'étude des armes se qui permet de connaître les différents types d'attaque possibles et donc d'optimiser les techniques de défense contre celles-ci. Cette discipline dispose aussi de nombreux éducatifs et exercices permettant de développer les qualités nécessaires au combat contre couteau tels le coup d'œil, la fluidité, la rapidité et le timing, face à des attaques multiples variées et complexes, et dans toutes les distances.



On peut dire qu'il y a deux grands cas de figures dans les attaques au couteau, les agressions où l'on voit l'arme et celle où on ne la voit pas. Dans le premier cas, ce sont des attaques après menaces ou intimidations avec l'arme (vol...), ou alors un individu qui au cours d'une dispute ou d'un coup de folie saisit le premier ustensile tranchant ou perforant. Dans ces cas il y aura possibilité de reprendre une distance de sécurité ou de bloquer et riposter rapidement et brutalement. Dans le deuxième cas si l'on ne voit pas le couteau, toutes techniques ou tactiques spécifiques seront difficilement utilisables et l'on ne pourra compter que sur la chance ou la maladresse de l'agresseur, et réagir avec des formes de corps (sortie d'axe et bonnes protections) plus générales.

Malheureusement c'est le deuxième scénario qui est le plus fréquent, selon les statistiques américaines, 80 % des policiers agressés ou tués avec un couteau n'ont pas vu l'arme.

Petits conseils d'entraînement:

Quelques soient les disciplines pratiquées, essayez durant des exercices codifiés puis libres de vous mettre dans des situations les plus réalistes possibles et en introduisant aussi des tables, chaises... Le meilleur exercice pour prendre conscience du danger du couteau et rester humble dans notre pratique est le travail au feutre marker : Mettez un T-shirt blanc et des lunettes de protections, votre partenaire disposera d'un feutre marker (à encre non indélébile !!) et vous portera des attaques rapides et variées que vous essayerez de bloquer ou esquiver. A la fin faites le compte du nombre de coupures létales.



Principes généraux de sécurité face à un individu armé d'un couteau

Paramètres à prendre en compte :

- **L'agresseur a-t-il pour intention d'utiliser son couteau, pour faire peur ou menacer ou pour vous tuer (ou vous blesser) ?**
- **L'agresseur est-il sous influence de drogue ou d'alcool, semble-t-il avoir des problèmes mentaux ?**
- **Peut-on régler la situation par le dialogue ?**
- **L'agresseur est-il seul ?**
- **L'endroit où vous vous trouvez est-il éclairé ou sombre ?**
- **Y a-t-il des objets ou du mobilier dont vous pourriez vous servir comme protection, ou comme moyen de défense ?**
- **Avez-vous l'opportunité de vous enfuir ? (Meilleure option)**
- **Pouvez-vous attaquer le premier ? (2^{ème} meilleure option)**
- **L'agresseur a-t-il un ou deux couteaux ?**
- **Quel type de couteau (taille, double tranchant...)?**

Conduite à tenir face à un individu armé d'un couteau :

Règle n°1 : restez en mouvement, ne soyez pas une cible immobile. Tout en étudiant le terrain. (objets meubles pour protection et éventuellement défense) faite attention aux personnes autour de vous, souvent les agresseurs ne travaillent pas seuls .

Règle n°2 : protégez vos zones vitales, les blocages se feront toujours avec face externe de l'avant bras (la face interne étant pourvue d'artères et de tendons). Il faut parfois accepter le fait d'être coupé, mieux vaut sacrifier la face externe de votre avant bras que votre gorge !!!

Règle n°3 : ne jamais aller au sol avec un individu armé d'un couteau. Gardez la distance de sécurité
N'essayez pas de désarmer avec un coup de pied. Vous risquez de louper le couteau et de vous retrouver en déséquilibre, mais surtout de vous faire couper au niveau de l'artère fémorale.

Règle n°4 : la défense (blocage ou parade) et la riposte doivent être simultanées. La riposte puissante (à la gorge ou aux yeux) doit déstabiliser et empêcher l'adversaire d'enchaîner une deuxième attaque, vous permettant soit de le désarmer , de le neutraliser , soit de vous enfuir.

Règle n°5 :Si vous disposez d'une arme telsqu'un bâton, matraque télescopique ou d'un tonfa, utilisez la à longue distance en frappant la mains armée.

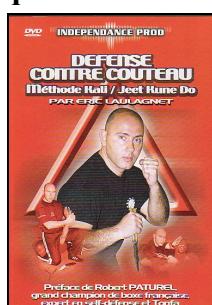
Règle n°6 : si vous désarmez votre adversaire pensez à récupérer ou à écarter l'arme , faite attention qu'une autre personne ne la récupère pas

Une fois la confrontation finie, vérifiez que vous n'êtes pas blessé, en effet de nombreuses personnes qui ont été coupées au cours d'une agression au couteau ne s'en sont pas rendues compte tout de suite.

La défense contre couteau est donc très complexe, avec de nombreux paramètres à la fois techniques, tactiques, environnementaux et surtout psychologiques.

Cela nécessite donc un entraînement constant, spécifique et proche le plus possible de la réalité.

Dans ce domaine du combat , comme dans les autres aussi, il faut être ouvert d'esprit, curieux, ne pas avoir peur de se remettre en question, et suivre de nombreux stages avec différents professeurs de différents styles car chacun aura des techniques, des attitudes, des expériences à vous faire partager. Mais sachez que personne ne détient la vérité, et c'est vous qui choisirez ce qui vous va le mieux, car après tout c'est de votre vie qu'il est question.



Eric Laulagnet

le DVD « Défense contre couteau »
d'Eric Laulagnet
Produit par Independance Prod