

Anticiper, créer une ouverture, fuir...

# DEFENDEZ-VOUS !

AU PROGRAMME :

- 20 CLÉS de la self-défense
- 8 ACCESSOIRES de défense urbains
- 10 LIEUX pour vous entraîner

« Être en sécurité » figure parmi les tous premiers besoins vitaux de l'être humain. Les techniques de self-défense évoluent dans le temps, en fonction des nouveaux comportements, des nouvelles armes. Aujourd'hui, le milieu des arts martiaux et des sports de combat comprend que s'entraîner à la self-défense n'est pas qu'une question de maîtrise de techniques, contrairement à ce que certains manuels pouvaient laisser croire. La self-défense moderne va au-delà de la simple défense... elle anticipe l'agression, essaie de l'éviter, l'évalue, cède ou riposte, utilise n'importe quel objet pour frapper, et gère l'après-agression. Entrez dans la révolution de la défense personnelle moderne !

Dossier réalisé par Guillaume MOREL ([www.protegermet/blog/](http://www.protegermet/blog/)) > Photos : Johann Meynad (Self-defense) / Marc à Eric Choquet (MOC) et à tout participant pour les autres

# DOSSIER SPECIAL SELF-DEFENSE

Principes fondamentaux à connaître pour se protéger efficacement

## LES 20 CLÉS

## DE LA SELF-DÉFENSE

La société se complexifie, les rapports urbains évoluent, et la tendance n'est pas au calme. La self-défense des années 70, qui se résumait dans certains recueils à un arsenal de techniques efficaces dans la rue, ne suffit plus. La self-défense aujourd'hui, c'est aussi un ensemble de principes de prudence, de vigilance, de communication, de psychologie, de gestion du stress, d'« hoploriginalité » (savoir utiliser tout objet pour se défendre), d'évacuation, de premiers secours et de défense juridique. Karaté Bushido a extrait 20 principes fondamentaux qui pourront vous éviter bien des situations désagréables.



La self-défense se définit historiquement comme la maîtrise de techniques martiales pour se défendre. Aujourd'hui, la tendance est clairement de déborder sur toutes les activités connexes à l'étude intrinsèque de techniques.

### 1 NE PAS RESSEMBLER À UNE VICTIME

La base de la self-défense n'est ni un coup de poing ni un coup de pied, mais une attitude. « Ne pas ressembler à une victime », c'est prendre conscience de l'image que l'on reflète aux yeux d'un inconnu qui vous voit pour la première fois. Un agresseur qui entre dans une rame de métro va choisir sa victime. Il ne faut pas que ce soit vous. Donc évitez les tenues provocatrices, les positions renfermées, les épaules rentrées, les regards fuyants ou vers vos chaussures, la respiration haletante, la tête baissée, l'absence de vigilance apparente, la démarche hésitante, l'impression d'être perdu, etc

**LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :**  
observez-vous « par surprise » dans les reflets des vitrines et miroirs des magasins, et demandez aussi un feedback de vos amis proches.

L'attitude et la position du corps définissent la majeure partie de l'image que vous renvoyez à un agresseur en quête de proie. Laquelle de ces deux attitudes est-elle plus propice à une agression ?



## 2 CONNAÎTRE LES ZONES À RISQUES

Un conseil évident pourrait être d'éviter les quartiers réputés dangereux. Mais parfois, il y a de bonnes raisons d'y aller (une fête, un ami, etc.), et l'objectif de la self-défense n'est pas de vous transformer en paranoïaque cloîtré à la maison. L'important dans un tel cas est d'être conscient du risque additionnel que l'on prend en allant dans tel ou tel endroit. Et quand on est prévenu, on se prépare en conséquence : choix des vêtements, des accessoires (voir page 72), et du niveau de vigilance à adopter.

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

si vous ne connaissez pas l'endroit où vous vous rendez, renseignez-vous au préalable, par exemple en demandant à la personne qui vous y invite.

## 3 FAIRE ATTENTION À SON ENVIRONNEMENT

La vigilance est la clé de la sécurité personnelle. Faire attention à son environnement est un vaste sujet qui pourrait donner lieu à un ouvrage entier d'exemples : faire attention à son positionnement



Une personne avec le visage caché qui attend en pleine nuit... mérite que l'on prenne un peu de distance et que l'on évite de passer près de lui

dans un transport en commun (idéalement dos à une paroi et avec les issues en visibilité) ou dans la rue (ex : voir arriver un groupe de gens véhéments et éviter de passer à leur contact), aux personnes qui entrent dans un certain périmètre, aux petits détails qui trahissent une attitude suspecte (regards répétés vers un sac, état d'énervement apparent, port d'une capuche pour cacher son visage, possibilités d'arme dissimulée).

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

lors de votre prochain transport en commun, réfléchissez à quel siège serait le mieux pour votre sécurité... celui qui vous expose le moins, vous donne le plus de champ de vision, tout en se situant proche d'une sortie.

## 4 COMMUNIQUER AVEC UN AGRESSEUR

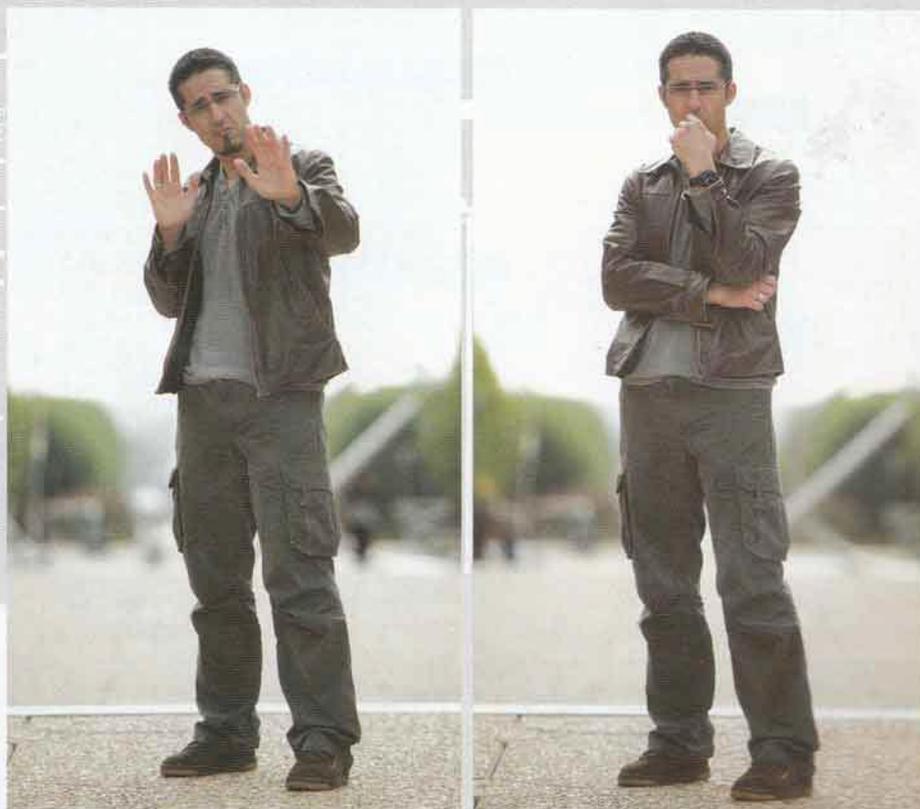
Fixer un agresseur dans les yeux avec défi, l'insulter ou lui rétorquer une phrase désobligeante sont autant de « casus belli », des éléments déclencheurs de l'agression physique. Il est parfois possible de désamorcer une confrontation physique en négociant, selon les véritables motivations de l'agresseur et sa personnalité. Le ton employé, le choix des mots sont des critères clés de succès.

## 5 UTILISER UNE GARDE PASSIVE

Pendant la phase de communication avec un agresseur potentiel, l'attitude corporelle doit rester ferme, non agressive... mais aussi permettre de se protéger ou attaquer rapidement. Il existe une demi-douzaine de gardes passives et des variantes, les bras croisés (non verrouillés), la main tenant le menton, les mains jointes, etc. et ce sont depuis ces gardes qu'il faut apprendre à déclencher une frappe... pas depuis une garde de combat traditionnelle !

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

faites attention à la distance de votre garde passive, souvent plus courte qu'une garde classique.



Pendant une phase de communication avec un individu pouvant devenir un agresseur, se tenir dans une garde passive permet d'être prêt à déclencher une frappe tout en protégeant l'accès à certaines parties vitales

## 6 SE BATTRE POUR FUIR

Aux Etats-Unis, certains instructeurs prônent le « Fight or flight ! », « combattre ou fuir ». L'idée derrière est que si l'on ne peut pas fuir, il faut se battre et à fond. Mais il ne faut pas l'entendre comme un choix... L'objectif premier face à un agresseur est de fuir, et si cela n'est pas possible, il faut se battre, se battre pour fuir, pas se battre pour punir.

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

ne vous laissez pas dépasser par l'émotion du combat, l'objectif n'est pas de blesser votre agresseur pour son acte, mais de passer le moins de temps à ses côtés !

## 7 NE PAS MOURIR POUR UN «NO-BODY»

Beaucoup d'agresseurs sont des « no-body » (on pourrait traduire par « moins que rien »), des personnes sans valeur ni intérêt, des « losers ». Ils peuvent être prêts à planter leur couteau pour un mobile ou un portefeuille. Décider de combattre de tels individus, c'est prendre un risque vital pour « rien »... Parfois, il vaut mieux donner l'objet convoité.

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

ne vous laissez pas dépasser par l'émotion du combat, l'objectif n'est pas de blesser votre agresseur pour son acte, mais de passer le moins de temps à ses côtés !



## 8 SAVOIR RECONNAÎTRE SON ÉTAT DE VIGILANCE

La grille des états de vigilance est un grand classique de la self-défense moderne. Elle associe des couleurs à une échelle rationnelle d'états d'alerte intérieure :

### BLANC

#### VIGILANCE ZÉRO

Etat d'alerte d'une situation où l'on pense être en toute sécurité (chez soi, dans son lit, etc.). Cet état est souvent à éviter car ne permet pas une réaction efficace en cas de surprise.

### JAUNE

#### VIGILANCE PASSIVE

Pas de menace spécifique en vue, mais vous êtes prêt « au cas où », vous faites attention à votre environnement, vous êtes « aware ». Cet état est conseillé au quotidien.

### ORANGE

#### VIGILANCE ACTIVE

Etat d'alarme car une menace potentielle a été détectée : un individu louche entre dans votre wagon, le ton monte entre deux personnes à proximité, vous êtes au cœur d'une foule, etc. Cet état est conseillé de manière ponctuelle.

### ROUGE

#### VIGILANCE ÉLEVÉE

Alerte maximale, tout en restant opérationnel : la menace est avérée, vous êtes concentré sur le danger, prêt à réagir. Cet état se déclenche avec le stress, votre champ visuel se resserre (« vision tunnel »).

### NOIR

#### PANIQUE

Etat négatif de blocage dû à un choc, un stress extrême. Cet état est bien entendu à éviter, mais ne se contrôle pas comme les autres états. L'entraînement à des situations de stress peut permettre de voir si l'on est facilement sujet à cet état de panique.

## 9 CONNAÎTRE SON ÉQUIPEMENT DE DÉFENSE

Chacun porte avec lui des objets qui peuvent servir d'arme de défense en cas d'agression (clés, parapluie, etc.). Au-delà des objets usuels qui se reconvertissent le moment venu en outil contondants pour frapper l'adversaire, le pratiquant qui s'intéresse à sa sécurité personnelle prendra rapidement le réflexe d'emporter des « EDC » (« every-day-carry ») de défense : lampe tactique, stylo tactique, bombe lacrymogène, etc. (voir page 72).

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

équipez-vous dès aujourd'hui avec le minimum pour une bonne sécurité personnelle, une petite bombe au poivre (« OC »), un stylo métallique, et une petite lampe tactique.

## 10 S'ENTRAÎNER RÉGULIÈREMENT

L'un des points communs entre la self-défense et les arts martiaux réside dans le besoin de répétition et d'entraînement régulier pour entretenir la mémoire corporelle des techniques, des réflexes et des schémas tactiques de riposte. L'entraînement doit surtout être sincère : ne pas tricher / se mentir à soi-même dans l'efficacité des techniques utilisées. Entraînez-vous à différentes vitesses (le corps mémorise mieux les mouvements lents), et régulièrement.

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

garder une condition physique (ce qui permet de déclencher un sprint si besoin, ou de monter en pulsations cardiaques sans trop faillir), fait aussi partir de l'entraînement à la self-défense.

## 11 SE CRÉER UN ARSENAL PERSONNEL DE TECHNIQUES

Bruce Lee révolutionna l'approche traditionnelle avec son « absorb what is useful »... à chacun de pratiquer différentes disciplines et piocher les techniques qui lui conviennent (selon son gabarit, sa morphologie, ses habitudes, ses aptitudes, sa perception, son feeling, etc.) pour constituer sa recette personnelle. Établissez votre propre arsenal de techniques « qui marchent pour vous ».

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

moins vous avez le temps de vous entraîner, plus vous devrez avoir un arsenal efficace : peu de techniques et des techniques simples... mais répétez-les infiniment contre un sac pour qu'elles deviennent réflexes.



## 12 CIBLER LES COUPS

Avec le stress, l'épaisseur des vêtements, l'éventuel prise de produits par l'agresseur... il est très difficile d'être sûr d'avoir un effet immédiat sur l'agresseur (on oublie le « un coup, un mort » du Karaté, si ça arrivait ce serait un sacré coup de chance !). La précision d'une frappe tient donc un rôle majeur dans l'efficacité d'une défense dans la rue. Il s'agit d'éviter de frapper « au hasard » et de viser les zones permettant de « stopper » un adversaire : yeux, gorge-sternum-parties (ligne centrale), genoux, chevilles.

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

s'entraîner sur un « BOB » (sac de frappe à forme humaine) permet de développer une précision supplémentaire qu'avec un sac traditionnel.



Les doigts dans les yeux font partie des techniques simples et directes

## 13 ENCHAÎNER LES TECHNIQUES

Comme dit précédemment, stopper un agresseur avec un coup est très difficile. Il faut viser des zones efficaces (point précédent) et enchaîner plusieurs techniques pour essayer de le dépasser si la première technique n'avait pas fait mouche. Enchaîner n'est pas une aptitude technique simple pour un débutant, cela se travaille, par répétitions de groupes de techniques que l'« on » sent bien et qui individuellement sont toutes efficaces.

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

développez quelques séquences de techniques enchaînées et répétez-les... elles deviendront votre « marque de fabrique », votre signature.



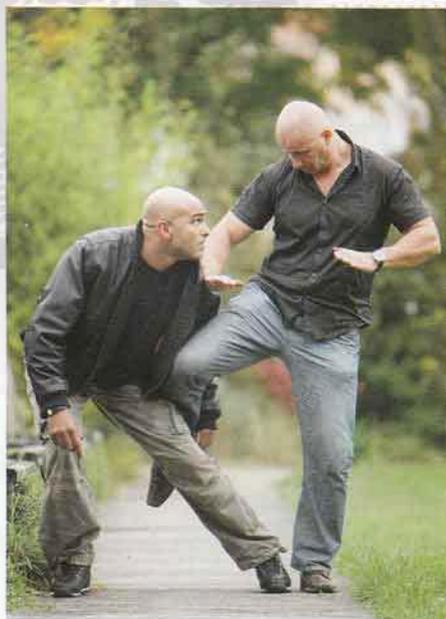
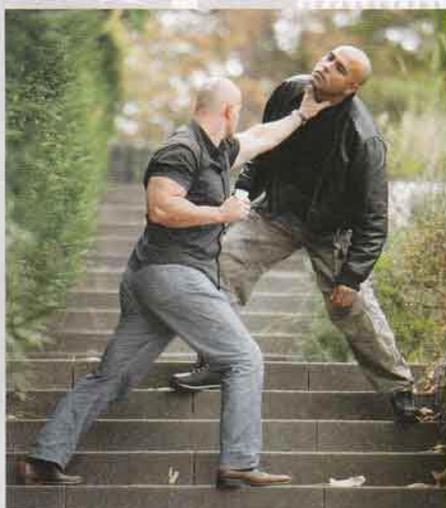
Un coup de pied écrasant bien ciblé sur le genou de l'adversaire va le déstabiliser et permettre de fuir

## 14 RESPIRER ET SE DÉTENDRE

Certains professeurs enseignent ou encouragent la crispation, la contraction musculaire systématique. Les arts modernes essaient de réduire les temps de contraction musculaire ; c'est par exemple le cœur du Systema russe. La respiration est l'une des clés de dissipation du stress et de la contraction. S'entraîner à des exercices respiratoires en état de stress est un travail de fond pour apprendre à mieux vivre le choc émotionnel que représente le début d'une agression. Moins le stress sera inhibant, plus la fuite ou la riposte seront efficaces.

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

au quotidien, entraînez-vous à réduire vos durées d'énerverment ou de colère, en respirant profondément et en prenant cet exercice comme un jalon de progression personnelle.



## 15 FAIRE ATTENTION AUX « CO-AGRESSEURS »

Ce principe s'inscrit dans l'attention à porter à son environnement, et en particulier la présence éventuelle de tiers. Il faut donc essayer de sentir les personnes évoluant autour de l'agression (ce qui est très difficile en état de stress), et se forcer à scanner l'environnement à 360° dès que possible.

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

autre concept induit par ce principe, évitez la stratégie d'amener un combat au sol (vous deviendriez très vulnérable au regard des tiers restés debout).



## 16 CONNAÎTRE LES DANGERS D'UNE LAME

Un véritable expert de self-défense vous dira toujours que face à un couteau, il n'est jamais sûr de pouvoir s'en sortir. Les couteaux et autres armes blanches, de taille ou d'estoc, sont extrêmement létales.

Aux États-Unis, une étude montrait qu'à moins de 7 mètres, un individu armé d'un couteau l'emportait

sur une personne portant une arme à feu dans son holster. Un couteau se cache aisément, peut surgir rapidement et blesse gravement dès qu'il touche.

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

gardez toujours une attention sur les mains de votre agresseur... c'est a priori là que sera caché un couteau.

## 17 SE TESTER EN SITUATION DE STRESS

Les jeux de rôle et mises en situation « réalistes » sont les exercices à la mode en self-défense. Tout en conservant un environnement sécurisé dans la salle d'entraînement, il est très utile de se mettre en « danger émotif » à l'entraînement, pour connaître sa réaction naturelle sous pression. « Connais-toi toi-même » disait Socrate, et c'est utile aussi en

self-défense. Savoir que le stress vous paralyse, ou bien réduit votre champ visuel, ou bien décuple vos forces... c'est savoir comment vous réagirez face à un agresseur !

### LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :

avec des partenaires de confiance, enfillez des protections et demandez-leur de vous agresser, en mettant de plus en plus la pression, pour voir ce qui « sort »



**18 CONNAÎTRE  
LES BASES  
DU SECOURISME**

Les premiers secours font partie de la Self-Défense ! ... et devraient faire partie intégrante de tous les cursus des clubs de self-défense. Ils rassemblent en effet les techniques de base que vous allez peut-être devoir appliquer juste après une agression.

**LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :**

suivez un cours de premiers secours à la Croix Rouge par exemple (50€ environ) ou bien demandez à votre employeur de vous former au « Sauvetage-Secourisme du Travail »

**19 SAVOIR  
COMMUNIQUER  
AVEC LA POLICE**

Vous êtes pris à partie dans une agression... vous aurez donc sûrement à faire avec la police. Ayez conscience qu'à leur arrivée, les policiers ne sauront pas qui est l'agresseur et qui est la victime, ils ne croiront pas plus vous que l'autre. Restez calme, parfaitement courtois, et pensez au plus tôt à solliciter les éventuels témoins présents.

**20 DÉVELOPPER  
SON RÉSEAU**

Peu d'expert de self-défense vous donneront ce conseil, car cela n'a rien de martial... et pourtant, c'est efficace. Avoir dans ses connaissances, un médecin, un infirmier, un policier, un gendarme, un avocat, un juriste... est très pratique pour bien gérer un après-conflit, que ce soit une procédure judiciaire, une blessure physique ou morale.

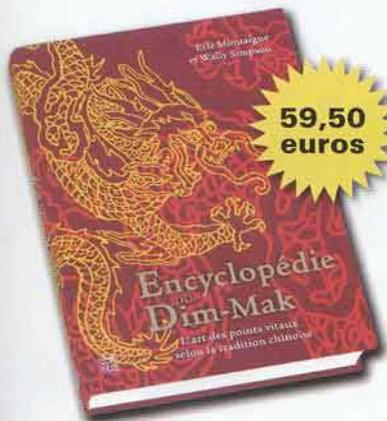
**LE CONSEIL DE KARATE BUSHIDO :**

participez à des stages divers pour rencontrer un maximum de pratiquants, parlez « self défense » avec vos collègues, partagez sur la « sécurité du quartier » avec vos voisins... sans tenir de discours extrême, il ne s'agit pas de paranoïa !



Ayez un kit d'urgence dans votre sac, avec en particulier de quoi stopper une hémorragie.

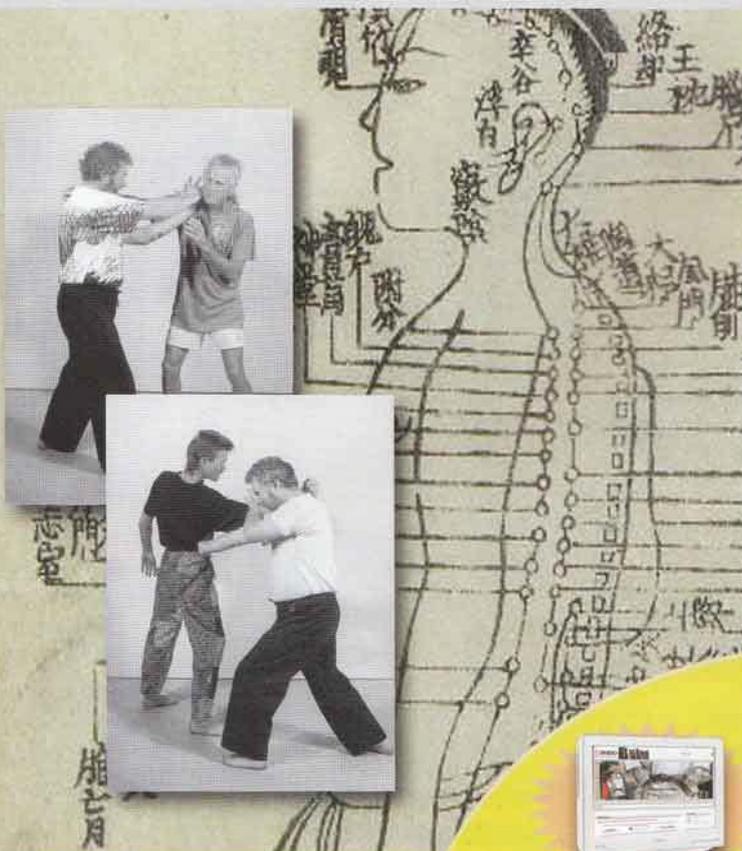
**ENCYCLOPÉDIE PRATIQUE  
DES POINTS VITAUX**



59,50 euros

Basé sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, le DIM-MAK (littéralement « touches mortelles ») est la science qui régit les frappes et les pressions sur les points vitaux. Cette encyclopédie, répertorie l'ensemble des points vulnérables du corps humain, classés par méridien, et décrit leur localisation, leurs connexions avec d'autres points, la façon de les frapper, ses conséquences, le traitement, les réactions thérapeutiques, les applications au combat...

31 x 22 cm - 584 pages.  
Frais d'envoi : 8,99 euros en 48h « sécurisé »



Visitez et gagnez des cadeaux sur  
[www.budo.fr](http://www.budo.fr)



**BUDO Éditions** 13 ch. plaine de chateauveau, 77123 NOISY-SUR-ÉCOLE, Tél. 01 64 24 70 38

# DOSSIER SPECIAL SELF-DEFENSE

Armes, accessoires, vêtements... Tout ce qui peut vous aider à vous en sortir

## FRAPPEZ AVEC CE QU VOUS TOMBE SOUS LA

Un instructeur de self-défense dans la police américaine définissait une arme comme « tout objet que je n'aimerais pas recevoir en plein figure »... ce qui ouvre largement les champs du possible ! En voici huit.

**L**es arts martiaux traditionnels ont souvent leur panoplie d'armes ancestrales... la self-défense s'accorde quant à elle à transformer tout objet en accessoire de défense permettant de créer la brèche qui vous permettra de prendre congés de votre agresseur. Nous vous en présentons huit mais la liste n'est pas exhaustive. Il

est aussi possible de se défendre avec des objets usuels aussi anodins qu'une chemise ou une veste, qui peuvent servir pour une frappe fouettée sur un bras ou au visage, et ainsi créer un moment pour s'échapper ou enchaîner. Les magazines et journaux roulés sont durs comme des bâtons et des armes courantes dans beaucoup d'écoles de self-défense.

Et puis tous les autres objets durs que vous pouvez avoir à portée de main sont utilisables : un téléphone portable ou un lecteur MP3 serré fort dans la main renforce l'impact, un parapluie peut ponctuellement faire office de bâton (voire tonfa), une ceinture peut servir à prendre de la distance, etc.

*Merci aussi à Terräng Shop (terrang.fr) pour certains accessoires.*

### TROUSSEAU DE CLÉS

Objet du quotidien par excellence, le trousseau de clés est votre meilleur ami. Petit, dur, tranchant... trouvez le bon porte-clés et pensez-y le moment venu !



Trousseau de clé avec micro-lampe Innova et Kubotan lacrymogène

### LAMPE DE DÉFENSE

En cas de panne de métro, de panne d'électricité ou d'incendie, etc. il faut toujours avoir une lampe sur soi. Quitte à avoir une lampe, une lampe métallique permettra de transformer l'objet en accessoire d'éblouissement et de frappe efficace.



Deux modèles de lampes tactiques Surefire surpuissantes (la E2D Executive et la Backup) avec embout crénelé

### STYLO DURCI

Avoir un stylo sur soi est pratique... préférez les stylos tout en métal qui ne céderont pas si vous étiez amené à les utiliser en « pic à glace ».



De nombreuses marques « tactiques » proposent des stylos durcis, ici un MIL-TAC

Une matraque télescopique semi-déployée

# MAIN !

## POING DE SÉCURITÉ, PANKEN, KUBOTAN ET AUTRES YAWARA

De nombreuses variantes de renfort de poing provenant des arts martiaux traditionnels sont utiles en self-défense : le célèbre porte-clés Kubotan, le Panken du Pankido, le poing de sécurité de Charles Jousset, le Yawara japonais, le Koppo, etc.



Porte-clés Kubotan, poing de sécurité FISFO, porte-clés Tony Lopes... des exemples d'accessoires de renfort de poing

## STUN GUN OU MATRAQUE ÉLECTRIQUE

A ne pas confondre avec le Taser qui projette des électrodes, le « Stun-gun » délivre une décharge électrique vive en contact avec l'adversaire. Il reste difficile à mettre en œuvre, et d'efficacité variable selon les vêtements de l'agresseur...



Une matraque électrique en action

## BOMBE LACRYMOGÈNE

La bombe lacrymogène est l'accessoire de self-défense classique... préférez les bombes au gaz OC plutôt que CS (plus efficace), et entraînez vous à l'utiliser (certaines bombes proposent des recharges de gaz inerte) car il est « facile » de recevoir un retour de gaz.



Une bombe maxi-format pour la maison, une bombe OC classique et le ASP Palm Defender avec ses recharges de gaz inerte et OC

## MATRAQUE TÉLESCOPIQUE

Arme des forces de sécurité, la matraque télescopique permet de déployer en un geste sec, un bâton permettant d'augmenter naturellement la distance de combat, et des frappes très efficaces compte-tenu de la solidité de l'objet.



## COUTEAU

En France, la plupart des couteaux sont autorisés à la détention (chez soi) mais interdits au port (sur soi). Un couteau est une arme létale tant pour soi (si l'adversaire parvient à s'en emparer) que pour l'agresseur (or l'objectif n'est pas de le tuer). Ce n'est donc pas un accessoire recommandé, malgré son efficacité.



Il existe une grande variété de couteaux de défense, mais saurez-vous en faire bon usage ?

Clubs, disciplines, sections...

## OÙ ET COMMENT S'ENTRAÎNER ?

Beaucoup de clubs d'arts martiaux proposent une section « self-défense ». Mais comment choisir ? Quelle discipline cibler ? Comment savoir si un cours est efficace ? Y a-t-il des pièges à éviter ? Comment reconnaître un bon professeur ? Karaté Bushido essaie de vous guider dans la jungle des cours de self-défense tout en ayant à l'esprit que la discipline importe peu finalement. C'est la pédagogie de l'instructeur qui compte !



Le tout nouveau site de l'Académie Franck Ropers met un accent particulier sur la self-défense.

### LES MÉTHODES DE SELF-DÉFENSE

Il existe deux types de méthodes de self-défense : Les méthodes spécifiques sont des systèmes uniquement dédiés à la self-défense puisant des techniques d'autres disciplines. En général ces méthodes refusent l'entraînement en « dogi » (« kimono »), limitent le rôle des grades/ceintures à un plan secondaire, ne font pas de kata/poomse/taolu ni de compétition, et proposent des exercices de « mise en situation » et « travail sur le stress ». Les « sections self-défense » d'un art martial ou sport de combat traditionnel quant à elles, essaient de tirer l'exhaustivité des techniques les plus efficaces de leurs disciplines originelles (techniques souvent mises de côté par la compétition car justement trop dangereuses), tout en cohabitant avec les pratiques traditionnelles.

### CHOISIR UN CLUB

Choisir un club, ce n'est finalement pas vraiment choisir une discipline, mais plutôt trois éléments : un professeur (une personne et sa pédagogie), un environnement (une salle et sa localisation), et une atmosphère (un groupe et son ambiance). Le choix de la discipline n'est qu'un filtre de choix vers un état d'esprit ou une image. Il faut visiter les clubs situés à une distance acceptable et échanger avec le professeur, le voir donner un cours et/ou suivre un cours d'essai. Le professeur vous met-il à l'aise ? Sait-il expliquer ses exercices ? Voit-il les erreurs à corriger chez ses élèves ? Passe-t-il du temps avec chacun ? Le groupe est-il sympathique et accueillant ? Y a-t-il des étudiants qui ont du mal à contrôler leur technique face à leur partenaire ? Ce sont

### UNE LISTE D'ASSOCIATIONS À VISITER

#### LES MÉTHODES SPÉCIFIQUES

(par ordre alphabétique)

- **Académies Des Arts de Combat (ADAC)**  
« Défense de Rue » et « Amazon Training » (spécialisé pour les femmes)  
06.61.85.94.90 (secrétariat)  
www.adacfrance.com
- **Académie du Couteau et Défense en Situation (ACDS)**  
www.acds-fr.org  
acds.fr@gmail.com
- **Association Française de Self-Défense et Arts Martiaux Philippins (AFSDAM)**  
www.afsdamp.net
- **Disciplines du sud-Est Asiatique** (Kali-Amis-Eskrima, Pencak Silat)  
www.ffkama.fr/disciplines-associees/arts-martiaux-sud-est-asiatique.php
- **FISFO** (Charles Joussot Systems)  
www.fisfo.com
- **Krav-Maga**  
www.krav-maga.net  
www.ffkama.fr/disciplines-associees/krav-maga.php
- **Pankido** (Patrick Lombardo)  
www.pankido.com
- **Penchak Silat Self-Défense** (Franck Ropers)  
www.academiefranckroppers.com  
franck.roppers@9online.fr / 06.64.36.96.59
- **Stratégie et Maîtrise d'Adversaires (SMA)**  
www.smatraining.fr
- **Systema**, art martial russe de défense  
Les clubs français sont référencés sur  
www.artmartialrusse.com
- **Trans Faq** (gestion des conflits)  
www.transfaq.fr

#### LES SECTIONS SELF-DÉFENSE

Les arts martiaux traditionnels proposent aussi des méthodes de self-défense qui peuvent convenir à ceux qui souhaitent garder un lien fort avec la pratique traditionnelle.

- Côté arts martiaux japonais, il y a par exemple le Karate-Jutsu et Tai-Jitsu (contacter la FFKDA, www.ffkama.fr / info@ffkarate.fr / 01.41.17.44.40) et le Ju-Jitsu traditionnel (contacter la FFJDA, www.judo.com / information@ffjudo.com).
- Côté arts martiaux coréens, il y a l'Hapkido ainsi que d'autres disciplines de défense (contacter la FFTDA, www.fttda.fr).

les réponses à toutes ces questions qui vous permettront de savoir quel club visité retenir. Et si aucun club n'est situé à proximité de chez vous, n'abandonnez pas, il reste les stages ! Les associations conseillées ci-dessus proposent plusieurs stages par an, sur une journée, sur un week-end, sur une semaine pendant les vacances, etc. et suivre un stage tous les 3 à 6 mois avec un peu d'entraînement personnel est aussi une solution pour progresser.



Le blog PROTEGOR propose plusieurs articles par semaine, et plus de 200 archives accessibles.



Guillaume Morel pratique les arts martiaux depuis l'âge de 12 ans et complète sa formation par des activités connexes à la self-défense, comme ici le tir sportif.

#### GUILLAUME MOREL

est l'auteur du livre « PROTEGOR, guide pratique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine », qui s'est imposé depuis deux ans comme le best-seller des manuels de self-défense. Il anime aussi protegor.net/blog qui publie très régulièrement des nouveautés, des conseils et des revues d'équipement relatifs à la sécurité personnelle. Vous y trouverez aussi des interviews d'experts, de nombreuses idées d'accessoires EDC, de principes de self-défense, ainsi que d'autres sujets connexes comme la sécurisation de vos informations personnelles sur internet ou des astuces de préparation pour un voyage.