



## DÉFENSE PERSONNELLE - Tony Lopes

AVANT DE COMMENCER ET PEUT-ÊTRE POUR INSUFFLER UNE NOTION D'INTIMITÉ À CET ÉCHANGE, JE ME DEMANDAIS QUEL ÉTAIT TON PARCOURS DE VIE EN RELATION AVEC L'UNIVERS DE LA SELF, ET PLUS GÉNÉRALEMENT AVEC CELUI DE LA DÉFENSE PERSONNELLE ?

J'ai débuté les arts martiaux à l'âge de 7 ans par le karaté Shotokan que j'ai pratiqué pendant dix ans. Je suis passé ensuite à la boxe Thaïlandaise, Kravmaga et Penchak Silat (méthode Fisfo - Charles Jousot) pendant plusieurs années.

Puis j'ai découvert le Stickfighting (méthode Dog Brothers) par le biais d'un ami qui pratiquait cette méthode.

Quelques temps plus tard, à l'occasion d'un stage de Self Protection sur le thème du couteau organisé à Nancy, j'ai fait la rencontre de *Fred Perrin* et d'*Eric Haffray* (mon binôme lorsque je pars en trek dans la jungle Amazonienne, également membre



fondateur de **Survival Fighting Spirit**), c'est ainsi qu'une nouvelle aventure a commencé pour moi au sein de l'ACDS « **Académie Citoyenne de Défense en Situation** » dans laquelle je suis moniteur depuis maintenant plusieurs années.

A cette même époque, j'ai aussi découvert la MTC « *Méthode de Tir de Combat* » de *Philippe Pérotti* au sein de NDS « **Neurone Défense Système** ».



**QUAND JE PENSE À «SAUVER MA PEAU», J'AI CETTE PERCEPTION D'UNE MÉCANIQUE ULTRA SIMPLIFIÉE ET ÉPURÉE...EXTRÊMEMENT PRIMITIVE. COMMENT COMPRENDS-TU LE COMBAT, PAS EN TANT QU'INSTRUCTEUR DE SELF, MAIS DU POINT DE VUE DU PAPA ET DE L'ÉPOUX ?**



Chaque combat, ou plutôt devrions-nous dire chaque agression est différente. C'est pour cela qu'à l'entraînement il faut essayer de se rapprocher le plus possible de la réalité (on se bat comme l'on s'entraîne...). Je préfère le terme « agression » à celui de « combat » car heureusement, chaque tentative d'agression ne se termine pas forcément en combat (sinon nous nous battrions tous les jours...).

Avant de parler « combat », il y a toute la partie que nous appelons à l'ACDS : la Sécu Perso (Sécurité Personnelle). Elle permet d'avoir dans sa « caisse à outils » des micros savoir-faire qui servent justement à éviter de se mettre dans la merde. La plupart de ces micros savoir-faire relèvent avant tout du bon sens.



En tant qu'époux et père je conseille de parler au préalable avec sa famille de la conduite à tenir en cas d'agression pour assurer la sécurité de tous. Par exemple: ne pas s'interposer, prévenir les secours et se réfugier dans un endroit déterminé au préalable, etc.



Imaginez que vous vous baladiez tranquillement en ville avec votre famille lorsqu'un individu potentiellement dangereux commence à vous « brancher » (je vous passe tous les détails d'une agression verbale...). Vous sentez que la pression commence à monter et que cela va en venir aux mains. La meilleure des choses pour commencer serait que votre femme n'intervienne pas entre l'agresseur et vous, car il est déjà assez compliqué de gérer sa propre sécurité physique, s'il faut en

plus gérer celle de votre femme et de votre enfant en même temps que d'avoir à « calmer » l'agresseur, cela va vite devenir le bordel...

Donc, à votre signal (verbal ou gestuel) votre femme et votre enfant quittent la zone pour rejoindre un lieu que vous aurez préétabli à l'avance, par exemple le café du coin « Chez Polo ». Ainsi, elle pourra prévenir les secours et vous saurez où la rejoindre ensuite.

**IL Y A UNE RELATION PLUTÔT FORTE ET SYSTÉMATIQUE ENTRE LES DISCIPLINES DE COMBAT ET LES FRAPPES AU VISAGE. C'EST LE FAMEUX COUP DE POING DANS LE NEZ OU À LA MÂCHOIRE, LE COUP DE BOULE, OU, POUR LES PLUS TÊMÉRAIRES, LE COUP DE PIED À LA TÊTE.**

**SANS PARLER DU RISQUE DE CONTAMINATION PAR LE SANG OU BIEN DES RISQUES DE BLESSURES AUX MAINS PAR LEUR IMPACT SUR LES DENTS DE NOTRE CAMARADE DE JEU, QUE PENSES-TU DE CETTE «TRADITION» ?**

Un coup de poing bien placé, au menton par exemple, peut être très efficace, mais pour ma part, et au sein de l'ACDS, nous privilégions les frappes mains ouvertes qui sont tout aussi efficaces avec cependant beaucoup moins de risques de blessures.

Il ne faut pas confondre le sport pugilistique pratiqué le plus souvent sur un ring avec des gants, avec celui de « la rue », sans protection ou presque... mais nous y reviendrons dans ta prochaine question.





Il y a un principe très important dans une confrontation physique : « la main vide doit s'armer le plus rapidement possible », cela peut se faire avec une arme improvisée.



*Stylo 4 couleurs.*



Concernant les coups de pieds, il faut rester raisonnable sur la hauteur de frappe, je dirais qu'il faut éviter de frapper plus haut que la ceinture pour ne pas risquer de glisser et se retrouver au sol...

Le revêtement de la rue n'est pas celui de la salle ou du dojo, il peut être glissant, surtout lorsqu'il est humide. De plus, il peut y avoir toutes sortes de dangers pour notre personne : trottoirs, barrières, morceaux de verre etc...

Un autre paramètre est à prendre en compte, lorsque vous donnez un coup de pied, il ne vous reste plus qu'un seul point d'appui, ce qui vous rend un peu plus vulnérable à ce moment-là.



*Outils tolérés.*



*Outils de protection.*

**DANS LE CONTEXTE «BASTON DE RUE VICIEUSE», QUELS SONT LES OUTILS QU'UNE PERSONNE POURRAIT RENCONTRER ET DONT PERSONNE NE PARLE ?**

Il y a pas mal d'objets « exotiques » que l'on peut rencontrer dans ce type de situation...la limite est l'imagination, et pour dire la vérité, l'être humain est assez inventif quand il s'agit de nuire à son prochain. A contrario, ces mêmes outils peuvent aider à sauver des vies.

Pour revenir aux objets « exotiques », nous pouvons prendre l'exemple des protège-tibias customisés avec une cornière métallique en renfort. Je te laisse imaginer l'impact et le résultat sur le tibia adverse (possibilité d'avoir ce type de protection au niveau des avant bras).





Pointes de chaussures, bagues, gants coqués, poings américains, casquettes coqués ou lestés avec des billes en acier voire des hameçons si affinité, sans parler des objets « traditionnels » tels que tournevis, spatule de plâtrier, marteau, cutter, couteau, rasoir coupe-choux, carte de crédit tranchante...et ceci n'est qu'un petit exemple d'outils utilisés en « Voyou-Jitsu ».



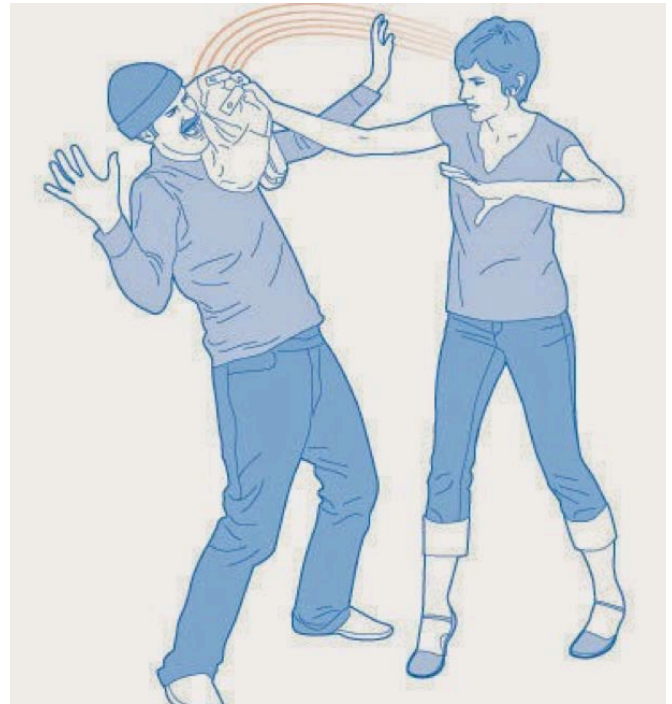


## CE QUE NOUS NOMMONS AUJOURD'HUI «SELF» SEMBLE ASSEZ FLOU. D'OÙ VIENT CETTE APPROCHE, ET COMMENT S'EST-ELLE DÉVELOPPÉE ?

Aujourd'hui, presque toutes les disciplines de combat proposent de la self défense en plus de leur spécialité.

Le souci, c'est qu'il ne faut pas confondre le sport de combat, l'art martial, avec la self défense et le close combat (ou combat de survie).

Exemple : Tu t'entraînes deux fois par semaine à un art martial, de deux façons différentes : une fois tu travailles en mode « traditionnel » en apprenant à te défendre ou plutôt devrais-je dire à « tuer » ton agresseur avec un couteau, et l'autre fois tu t'entraînes en mode « self défense » en essayant de rester dans le cadre légal selon la loi en vigueur du pays : le jour où tu te fais réellement agresser que vas-tu faire...?



### Plusieurs solutions :

- Appliquer la fameuse technique secrète que nous appelons à l'ACDS : « CFC » (Cours Forest Cours...!). Prendre la fuite dans la mesure du possible reste la meilleure des solutions car nos cimetières sont remplis de héros...





- Tu seras tétanisé par le stress, donc tu ne pourras rien faire de bien efficace...
- Tu essayeras de te défendre et alors tu combattras comme tu t'entraînes. Ce qui veut dire que si tu es « drillé » pour mettre 10 coups de couteau à la gorge comme tu le fais à chaque entraînement, il y a de grandes chances pour que tu reproduises ce geste...



Il ne faut pas oublier que nous vivons dans un pays avec des lois et qu'il va falloir assumer et vivre avec ses actes. Alors autant mettre toutes les chances de notre côté car nous ne sommes pas des voyous.

On me pose, par exemple, souvent cette question « que penses-tu du couteau comme outil de défense ? ». Le couteau n'est pas le meilleur outil pour se défendre (à cause des suites judiciaires) en tant que citoyen. Il existe beaucoup d'autres armes, improvisées ou non, qui sont tout aussi efficaces et légales.



*Pied sur pied + journal roulé.*



En voici quelques exemples: stylo, journal roulé, lampe torche, clés, etc... A l'ACDS nous enseignons l'utilisation du couteau mais en ne perdant jamais de vue que pour se défendre avec, il faut savoir l'utiliser. C'est le même principe qu'avec l'arme à feu, si tu veux la mettre en sécurité, tu dois connaître son fonctionnement mécanique dans les grandes lignes avant de commencer à la manipuler dans tous les sens.

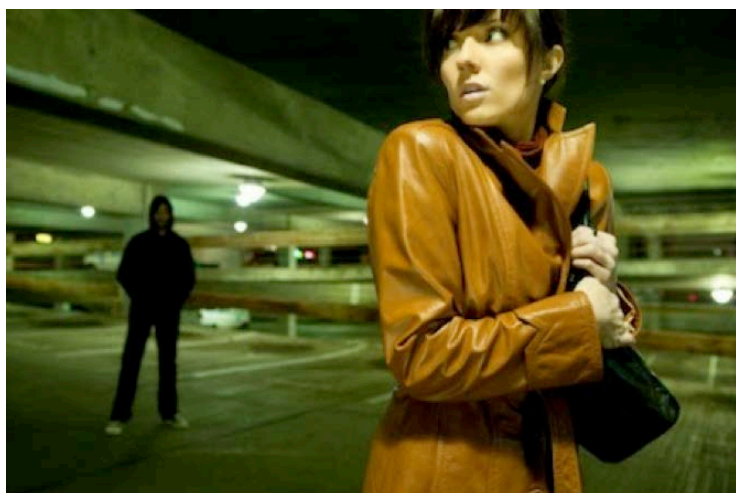
Comme dirait un ami : « objet inconnu touche à ton cul ». Traduction pour l'exemple de l'arme à feu: si tu ne connais pas les manipulations de base pour cet outil, laisse-la sur le sol (elle ne va pas tourner et faire feu comme par magie) et positionne-toi en protection pour que personne ne la prenne en attendant que tu appelles les secours. Peu importe l'outil (couteau, pistolet, etc...), celui-ci n'est que l'extension de la volonté de la personne qui l'a en main.

**KRAV MAGA, JIU JITSU, SYSTEMA, SELF... CHAQUE DISCIPLINE SEMBLE REVENDIQUER UNE CERTAINE SUPÉRIORITÉ. EN TANT QUE SIMPLE OBSERVATEUR, IL PEUT ÊTRE DIFFICILE D'APPRÉCIER L'EFFICACITÉ DE CES MÉTHODOLOGIES HORS TATAMI, HORS RÈGLES, HORS PROTOCOLES.**

**PEUT-ON AUJOURD'HUI ET LE PLUS OBJECTIVEMENT POSSIBLE S'ENTENDRE SUR L'EFFICACITÉ RÉELLE DE CES PRATIQUES POPULAIRES, EN SITUATION, COMME PAR EXEMPLE AU DÉTOUR D'UNE RUELLE SOMBRE, CONFRONTÉ À DEUX OU TROIS INDIVIDUS QUI NE SERAIENT NI MANCHOTS, NI TAILLÉS À LA HACHE DANS UN TIBIA HUMIDE DE GAZELLE ?**

La rue n'est ni un dojo ni une salle de boxe, c'est bien pour cela qu'il vaut mieux s'entraîner que regarder une émission de télé réalité en mangeant du pop-corn...

Il n'y a pas vraiment de meilleures ni de moins bonnes disciplines, ce qui est important c'est la pratique et celui qui te l'enseigne.

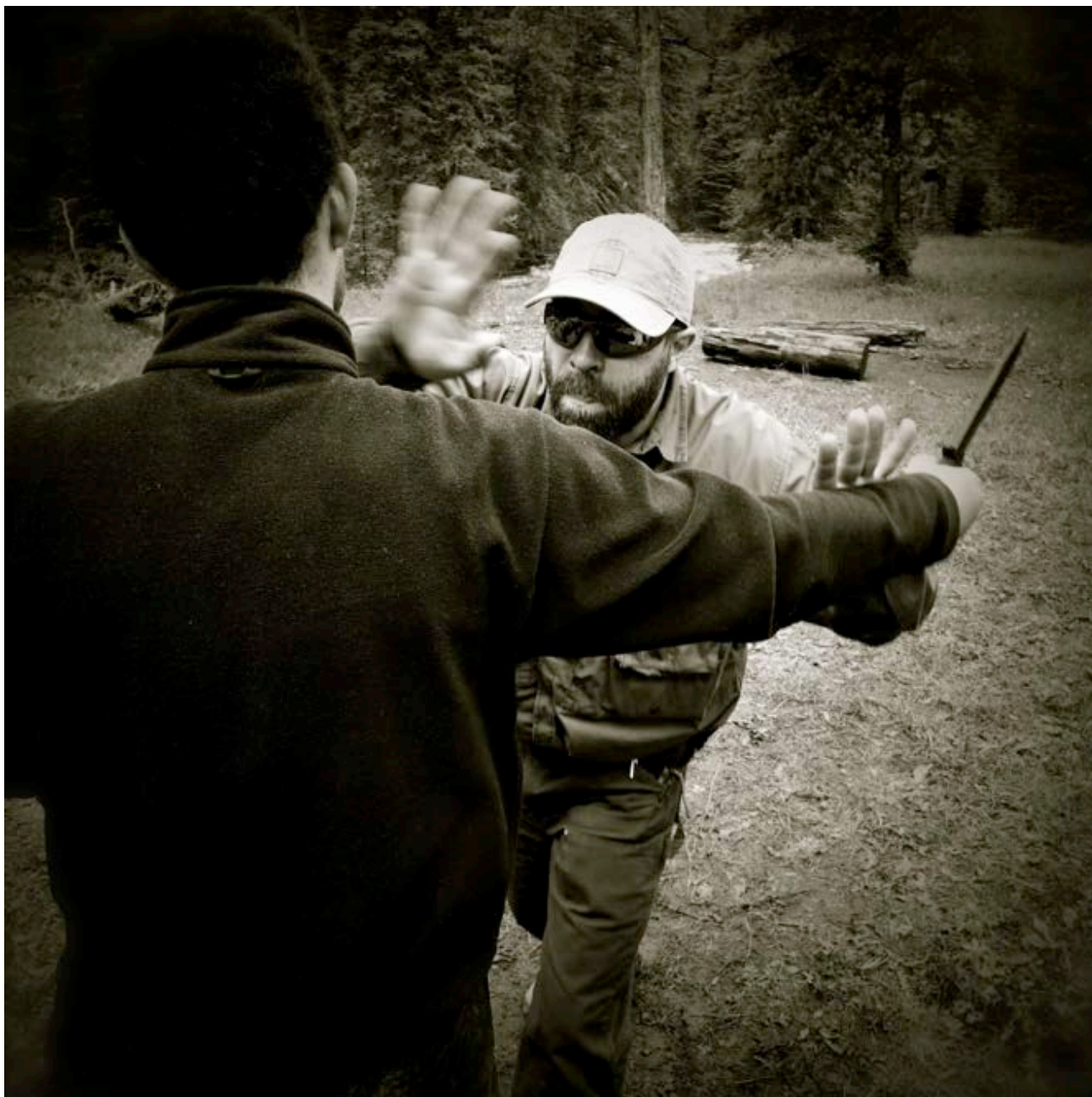


Pour aller plus loin dans cette analyse, nous pouvons dire que telle technique va fonctionner un jour mais pas forcément la fois suivante. Chaque combat est différent: le nombre d'agresseurs, le lieu, l'heure, la météo, l'état physique (malade, bras dans le plâtre, etc...). On choisit rarement quand cela va se passer, sachant que c'est toujours au mauvais moment.



Il y a du bon à prendre dans toutes les disciplines, même si j'ai quand même un faible pour les méthodes pugilistiques comme la boxe anglaise, la boxe thaï, la boxe française, etc...

L'avantage de ce type de discipline, c'est qu'elle vous permet de travailler autant le cardio, le physique, que le combat (même si cela reste dans le cadre sportif avec des règles). L'autre avantage est que si l'on compare les méthodes pugilistiques à certains arts martiaux, il faut moins de temps de pratique pour acquérir un niveau respectable.



Il ne faut pas oublier que dans la rue, l'adversaire (ou les adversaires) bouge de façon imprévisible, ce qui n'est pas du tout la même chose qu'au cours d'une belle démo au club lorsque l'élève attaque au ralenti, comme un zombie (même si j'adore la série The Walking Dead...) et que le « grand maître » se défend à 200km/h (oh putain, il est trop rapide...).

Si ce même élève attaquait à la même vitesse... je ne suis pas sûr que le « grand maître » soit encore capable de faire son magique double coup de pied visage avec salto arrière.



**JE N'AI PAS 20 ANS DEVANT MOI NI 8 HEURES PAR JOURS À CONSACRER À UNE DISCIPLINE DE COMBAT POUR OPTIMISER MES CHANCES DE SURVIE DURANT UNE CONFRONTATION PHYSIQUE. SI TU DEVAIS RECOMMANDER UNE DISCIPLINE PARTICULIÈRE POUR UNE PERSONNE SOUHAITANT ACQUÉRIR, LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE, DES BASES SOLIDES POUR SA DÉFENSE PERSONNELLE, LAQUELLE SERAIT-ELLE ?**

Je dirais Glock, Colt 45 ou bien sabre laser de maître Yoda... !

Revenons à ta question, étant donné que tu n'as pas 8 heures à consacrer par jour pour t'entraîner, je te dirais que tu es dans une position qui est bien mal engagée... bien sûr, je plaisante, tu fais partie de la majorité des personnes qui existent sur cette terre, qui ont une vie de famille, un job et une foule d'autres choses à faire dans la vie que passer 8 heures par jour dans un dojo ou dans une salle de musculation.



Mais cela ne veut pas dire qu'il faut négliger le temps que tu vas consacrer à ton entraînement hebdomadaire. L'important n'est pas la quantité mais la qualité, la régularité et l'intensité des entraînements.



**Voici quelques facteurs qui me semblent primordiaux :**

La méthode doit être adaptée à tout public, jeune ou moins jeune, avec un physique d'athlète ou un physique lambda, homme ou femme, grand ou petit, maigre ou gros...

Une méthode qui ne conviendrait qu'à une élite serait trop restrictive et impliquerait qu'il n'y a que les plus forts qui peuvent se défendre. Ce qui n'est pas le cas : tu peux être

ceinture noire de je ne sais quoi et ne pas voir arriver le mec qui était dans ton dos avec un tabouret, venu te briser les cervicales...

Cet exemple est représentatif de la fameuse « *technique secrète* » qui fonctionne à 99,9%: de nuit, à plusieurs et par derrière...





Mais je me suis encore égaré, revenons à ta question. L'important est de trouver une vraie méthode d'instruction avec un discours qui reste dans le cadre légal, des techniques efficaces et épurées au maximum, une bonne pédagogie et une ambiance sympathique. Le reste, ça n'est que folklore et paillettes.

Un autre point qui me paraît important, sans entrer dans les détails, serait de compléter votre « boîte à outils » de Sécu Perso en suivant une petite formation « Médic » avec de vrais professionnels.



Merci VolWest pour cette interview et continue ton travail de fourmi sur ton blog.