

卫之道 TAO
OF
PROTEGOR

PREFACE

Ce recueil de principes de self-défense est composé de deux parties.

Dans la première partie, j'ai demandé à 9 experts de disciplines martiales réputées pour leur efficacité en self-défense de répondre à la question suivante : « Quels sont pour vous les 9 principes techniques de base de votre discipline, pour être efficace en self-défense ? ». Ces 81 principes sont livrés dans leurs plus simples expressions, pour permettre une lecture rapide & éventuellement régulière, une interprétation personnelle, une meilleure appropriation et une adaptation à son propre arsenal de bases de travail. L'ordre dans lequel se succèdent les 9 experts est volontairement « purement aléatoire ».

Dans la seconde partie, j'ai questionné les lecteurs de mon blog, www.protegor.net, sur ce qui était leurs principes fondamentaux de self-défense. Cette enquête m'a apporté une liste de plus de 300 principes bruts que j'ai filtrés, rassemblés, classés,... je vous livre donc dans ce même recueil le résultat de ce travail de classification – une liste de 157 principes. Vous y trouverez quelques principes redondants (mais que j'ai conservés car la formulation du principe pouvait parfois être plus parlante pour certains, ou donner lieu à des interprétations sensiblement différentes), certains contradictoires parfois... en tous cas des sources d'inspiration certaines pour toute personne qui cherche à construire sa propre voie d'auto-défense.

L'objectif de ce recueil est d'offrir une base de travail à toute personne qui se penche sur son dispositif de défense personnelle. Au travers de 81 principes de professionnels aguerris, et de 157 principes de pratiquants avancés, le lecteur pourra se forger ses propres convictions, et en tirer les bases qui fonderont sa propre approche, son propre arsenal de défense personnelle.

Excellente lecture, bon travail !

Guillaume MOREL

www.protegor.net

AVERTISSEMENT

Ce recueil contient des principes de self-défense, c'est-à-dire des conseils portant sur des comportements à avoir, des techniques à réaliser, des stratégies à adopter en cas d'affrontement physique avec un ou plusieurs agresseurs.

Ces principes sont issus de sources diverses et internationales (notamment françaises, belges, suisses, anglaises, américaines, israéliennes, etc.). Ils ne se rapprochent donc dans leur ensemble d'aucune législation en particulier. Parfois même, certains principes peuvent être en opposition avec certaines lois en vigueur dans le pays du lecteur.

L'auteur de ce recueil ainsi que les auteurs de chaque principe ne sauraient être tenus responsables de la mauvaise application de certains principes, notamment en cas de blessures portées à un tiers. Le lecteur est responsable de connaître, comprendre et respecter la législation du pays dans lequel il évolue.

L'entraînement à la self-défense est par nature dangereux dans la mesure où les principes travaillés sont destinés à une utilisation réelle et souvent pour des situations extrêmes. Le lecteur veillera donc particulièrement à respecter l'intégrité physique de son ou ses partenaires d'entraînement et restera conscient que les principes de self-défense nécessitent un entraînement avec vigilance et contrôle de soi.

Les 9 principes de Franck Ropers (Penchak Silat)

1. N'appliquer que des techniques simples.
2. Atteindre les points sensibles.
3. Avoir une excellente condition physique et psychologique.
4. Connaitre la dimension psychologique du combat de rue.
5. Se familiariser avec tous les types de combat et de positions.
6. Appliquer les principes de prévention.
7. Ne pas hésiter à utiliser les objets à porter de mains.
8. Travailler régulièrement les mises en situation.
9. Apprendre à désamorcer les situations.

Les 9 principes de Eric Laulagnet (Pekiti Tirsia Kali)

1. Volonté de survivre.
2. Timing.
3. Savoir se déplacer, maîtriser la distance, et savoir passer de l'une à l'autre, debout comme au sol.
4. Recherche de la vitesse, puissance et précision dans les mouvements.
5. Recherche de la fluidité, c'est-à-dire la capacité de rester en mouvement en s'adaptant aux forces exprimées par son adversaire, tout en contre-attaquant.
6. Adaptabilité par rapport à son (ou ses) adversaire(s) et au milieu.
7. Utilisation des mêmes principes et formes de corps quel que soit l'arme (mémoire musculaire et réflexes).
8. Usage minimum de mouvements préparatoires et économie de mouvement.
9. Garder l'esprit ouvert et s'entraîner.

Les 9 principes de Scott Brennan (Kali Lucay Lucay)

1. **Maintain physical fitness and cross train.**
1. Se maintenir en forme physiquement et varier les activités à l'entraînement.
2. **Natural, simple movements and techniques are best.**
2. Les mouvements et techniques simples, naturels sont les meilleurs.
3. **Emphasize footwork and body angling.**
3. Insister sur les déplacements et les changements de directions.
4. **Aggressive and immediate counter-attack.**
4. Contre-attaquer immédiatement et avec agressivité.
5. **Targeting.**
5. Viser.
6. **Distance, timing and rhythm.**
6. Distance, timing & rythme.
7. **Train with weapons.**
7. S'entraîner aux armes.
8. **Learn the principles.**
8. Apprendre les principes.
9. **Absorb what is useful.**
9. S'approprier ce que l'on trouve utile.

Les 9 principes de Richard Douieb (Krav Maga)

1. La défense (parade ou esquive) doit être plus courte que l'attaque car l'attaquant a un temps d'avance. Les mouvements plus courts sont moins longs et donc plus rapides.
2. Le contre doit si possible (ce n'est pas toujours le cas) être simultané avec l'esquive.
3. Les mouvements ne peuvent qu'être simples car ce sont ceux qui ont le plus de chances de fonctionner.
4. Dans un combat souple toujours garder en tête l'efficacité qu'aurait eue le partenaire s'il nous avait frappé réellement et rompre si vous estimez qu'il aurait été efficace. Pour être utile le combat souple doit être abordé dans l'esprit comme s'il était dur.
5. Cela nous amène à la tricherie. Notre travail doit être exempt de tricherie. Sans cela pas de respect du partenaire et pas de réelle progression. On peut avoir l'impression de survoler les combats en travail souple, alors que rien n'est pareil en combat dur.
6. Le temps de réaction est plus important que la technique. Si la défense contre un direct du gauche est bien faite mais qu'elle arrive en retard le coup ne sera pas évité. A travailler absolument, mais au départ lentement. Ne pas confondre temps de réaction et vitesse. L'amalgame est trop souvent fait.
7. L'apprentissage de la gestion de l'énergie est primordial. Le combat (bagarre) peut durer une seconde ou 20 minutes. Dans le deuxième cas c'est souvent le plus "frais" qui en sortira vainqueur. En dehors de la condition physique il faut savoir ne pas bloquer sa respiration et garder une réserve même lorsque l'on prend des coups.
8. Faire un combat dur ou mi-dur de temps à autres sans aller jusqu'à la blessure quand on est jeune, que l'on a de l'expérience et que l'on est préparé à cela techniquement, physiquement et mentalement, et si notre respect d'autrui est toujours présent. Si votre partenaire est touché l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé en fonction de la dureté du coup.
9. Neutraliser ses émotions. La peur aussi bien que la haine ou la colère sont autant d'émotions qui parasitent notre jugement et altèrent notre lucidité. Tout dépend du pratiquant mais il faut parfois un travail sur soi important pour arriver à une froide détermination qui optimisera notre efficacité. Ne pas confondre avec l'agressivité morale qui remplace trop souvent le vrai courage et qui rabaisse le pratiquant au lieu de l'élever.

Les 9 principes de Eric Quéquet (Défense de Rue, ADAC)

1. Fais des choses simples, dans la réalité c'est déjà assez difficile.
2. Travaille dur pour améliorer ta condition physique, ton mental et tes automatismes.
3. Fais des assauts durs régulièrement (protégés) cela remet les idées en place et évite de se raconter de belles histoires.
4. Fuis le confort, les situations d'entraînement confortables ne t'apportent pas grand chose.
5. Écoute, apprends, remets en question et trouve ton style.
6. Ne néglige pas le repos, ni les étirements.
7. Concentre toi pour prendre les informations (on écoute, on regarde, on se tait).
8. Ne sous-estime jamais personne, y compris toi.
9. « Toujours » et « jamais » n'existent pas en matière de combat.

Les 9 principes de Patrick Lombardo (Pankido)

1. Protection de la ligne centrale du corps.
2. L'effort à l'impact ou effort au contact, et la frappe en profondeur.
3. Fluidité et action unitaire (enchaîner comme une action unitaire).
4. Non-opposition (préférer l'esquive au blocage).
5. Polyvalence des techniques (un même geste peut être un coup, un blocage, une luxation, etc.).
6. Techniques simultanées (blocage et contre-attaque dans le même temps).
7. Les mains pour le haut, les pieds pour le bas (en combat debout uniquement).
8. Agir quand l'autre ne peut pas agir.
9. Toute action efficace part des hanches.

Les 9 principes de Fabrice Fourment (Karaté Kyokushin, Combat Russe)

1. Simplicité égale efficacité.
2. Ne frapper que des zones que l'on ne peut pas muscler (yeux, gorge, parties...).
3. Réveiller son instinct de survie (crier, mordre, pincer, griffer...).
4. "EXPLOSER" (passer de zéro à 100 en une fraction de secondes).
5. Se servir de son environnement.
6. Frapper le premier
(*"Détestez la violence mais préférez les condamnations aux condoléances !" cf. Golda Meir*).
7. Anticiper !!!
(*"Le fou réagit, le sage agit" cf. Lao Tseu*).
8. Se protéger.
9. Apprendre de ces erreurs, se débriefer honnêtement.

Les 9 principes de Martin Wheeler (Systema)

1. Breathing is the single most important factor in martial arts.
1. Respirer est ce qu'il y a de plus important dans les arts martiaux.
2. Understanding relaxation is a key to combat.
2. Comprendre la relaxation est clé en combat.
3. Constant Movement, whether physical or mental is paramount.
3. Être en mouvement constamment, physiquement ou mentalement, est idéal.
4. Maintain a correct, relaxed, spinal posture.
4. Garder une position correcte, relâchée, et l'alignement du corps.
5. Keep constant contact with your opponent, mentally or physically.
5. Garder le contact constamment avec son opposant, mentalement ou physiquement.
6. Develop strength that can be used as relaxed movement.
6. Développer la force qui peut être utilisée dans un mouvement relâché.
7. Understand your own fears before learning how to attack others.
7. Comprendre ses propres peurs avant d'apprendre comment attaquer les autres.
8. Striking well is as important as striking hard.
8. Bien frapper est aussi important que frapper dur.
9. Never say 'never', always say 'maybe'.
9. Ne jamais dire « jamais », toujours dire « peut-être ».

Les 9 principes de Jean Carrillo (Strike Combat System)

1. Acting. Il faut s'entraîner au plus près des conditions de la rue et pouvoir reproduire au mieux les violences verbales, le stress, etc.
2. Pratiquer à l'entraînement au plus près de la réalité (comme avec des couteaux électriques, douloureux et métalliques, mais non létaux).
3. Un adversaire est dangereux s'il est debout, s'il respire ou s'il vous voit. Chaque "strike" cherchera à affecter 2 de ces facteurs.
4. Eviter d'apprendre des enchainements codifiés, la self-défense n'est pas une discipline de mémoire.
5. Décider de quand et comment on se bat, ce n'est pas l'adversaire qui guide.
6. Contrôler la tête de l'agresseur le plus rapidement possible -- le corps va où la tête va.
7. Créer une douleur insupportable ou un déséquilibre pour faire lâcher une prise – l'homme peut difficilement faire deux choses à la fois.
8. Combattre pour survivre, pas pour gagner. Pas de médaille ni de titre, on parle de vie et de mort.
9. Frapper en premier, car l'action est plus rapide que la réaction.

Les 157 principes de Self-Défense des lecteurs de PROTEGOR.NET

regroupés & classés en 6 catégories

« Observation & Travail sur Soi »

1. Etre préparé via un entrainement préalable avec des mises en pratiques situationnelles proches d'une agression permettant de préparer le premier coup et d'endiguer son stress
2. Être "low profile" ; Ne jamais attirer l'attention par l'apparence ou l'attitude
3. Eviter les endroits à risque
4. Anticiper "la menace" au plus tôt ; si possible, adopter une stratégie d'évitement
5. Être toujours conscient de son environnement
6. Analyser la situation (les risques, le nombre d'agresseurs), évaluer l'agresseur (ses faiblesses) & visualiser l'environnement (ce qui est utilisable, les issues)
7. Etre constamment attentif et vigilant sur l'environnement immédiat pour anticiper
8. Garder une attention à la fois auditive et visuelle
9. Avoir une vue d'ensemble de son adversaire afin de garder en vue ses mains et jambes
10. Essayer tant que possible de garder une vision périphérique de l'environnement (cela demande beaucoup d'entrainement) ; visualiser ce qui m'entoure
11. Faire attention à ce qui peut arriver par derrière ou sur le coté
12. Savoir où sont les mains du ou des adversaires
13. Evaluer les voies de fuite (issues, échappatoires)
14. Mettre en tension sa structure interne (verticalité corporelle, respiration, vision, enracinement, ...)
15. Percevoir, sentir l'adversaire, ressentir le danger
16. Limiter l'effet de vision tunnel en "scannant" les alentours pour détecter d'autres agresseurs, la sortie, les obstacles
17. Si lors d'un combat, quelqu'un reste en retrait, les mains dans les poches, il cache sûrement une arme (couteau, tournevis...)
18. Toujours respirer, veiller à ne pas se mettre en apnée
19. Respiration & concentration ; Respirer permet de lutter mécaniquement contre sa propre peur
20. Economiser son énergie

« Attitude & Comportement »

21. Avoir une attitude calme, chercher le sang-froid et garder du recul sur la situation
22. Passer en mode "Reptilien" (aller à essentiel)
23. Se concentrer et se préparer mentalement afin de réagir immédiatement à la moindre tentative d'attaque de son agresseur ; ne pas se laisser distraire
24. Garder son corps relâché, mais prêt, l'esprit déterminé
25. Adopter une présence consciente : mental "off", regard non focalisé, attentif au moindre changement (mouvement notamment)
26. Ne pas chercher la confrontation par son regard, ses gestes,...
27. Avoir toujours conscience que personne ne viendra vous aider, même dans une rue ou un wagon bondé de monde...
28. Partir du principe que l'agresseur est plus fort/décidé, possède une arme et un complice situé derrière vous
29. Garder ses clés dans la main
30. Garder à l'esprit qu'il vaut mieux donner son argent que mourir
31. Impressionner peut faire douter l'agresseur
32. Toujours se protéger sans en donner l'impression ; Utiliser une garde passive ; Être prêt: mains en garde ou quasi garde, tête légèrement rentrée, tendre vers une position de 3/4, mâchoire close. L'idée est de rester encore "neutre" tout en étant en position de débiter le combat ou parer le premier coup
33. Communiquer avec l'agresseur et tenter la désescalade verbale pour désamorcer la situation
34. Privilégier la discussion de toute les façons possibles, avec tous les arguments et sujets de circonstance
35. Ne pas hésiter à parler à l'agresseur pour le décontenancer, le pousser à la faute, afin d'établir une ruse ou stratégie
36. Ne pas s'arrêter de parler (injonction, contrat)
37. Ne rien laisser voir de nos capacités d'action : pouvoir faire le cabot et un dixième de seconde plus tard pouvoir lâcher les chevaux
38. Parler peu, voire pas du tout, peut donner une image de forte détermination
39. Se faire discret, jouer la victime, pour éviter que l'agresseur déclenche un acte violent et garder l'initiative de la première frappe ; Tromper l'ennemi : paraître faible et ne révéler sa force qu'au moment de frapper
40. Mettre en confiance l'agresseur, et le laisser croire qu'il prend le dessus
41. Repousser, se sécuriser et prévenir les autorités
42. Se protéger des coups à la tête, baisser le menton ; au moment de l'affrontement, opter pour une garde groupée/compacte/agressive
43. Ne pas hésiter à fuir ou s'y préparer dès que l'on peut (dès que l'adversaire montre des signes de faiblesse ou rompt la confrontation)
44. Eviter au maximum la confrontation, sinon être explosif pour incapaciter rapidement
45. Ne pas adopter de garde "évidente", et frapper par surprise, idéalement au milieu d'une phrase, sans mouvement d'appel
46. Courir, éviter l'affrontement si je n'ai rien à défendre

« Action & Prise d'Initiative »

47. Fuir ou se soumettre, en criant (mieux vaut courir ou laisser son portefeuille que de terminer à l'hôpital)
48. Anticiper les mouvements adverses et se positionner en conséquence
49. Adopter une garde passive (les 2 mains paumes ouvertes orientés vers l'assaillant, pour réagir plus vite)
50. Identifier la limite à partir de laquelle le combat devient inévitable. Une fois cette limite franchie, passer en mode "on", avancer et attaquer sans retenue
51. Attaquer en premier, par surprise, depuis une position non menaçante, puis ne jamais arrêter de frapper tant que l'agresseur est encore potentiellement dangereux -- si l'agression est inévitable ; La meilleure défense c'est l'attaque : si (et seulement si) l'on sait que le combat ne pourra être évité, gagner l'avantage en frappant le premier et prendre l'ascendant, on devient offensif et non plus défensif. De plus, l'avantage du premier coup c'est qu'il peut être bien ajusté vu que les corps sont encore statiques ; Se mettre en mode attaque, pas en mode défense
52. Si l'on se sait rapide, frapper le premier
53. Frapper vite et fort, mode rouleau compresseur
54. Attirer l'attention du voisinage (cris, bruits,...) ; Crier en frappant "au secours, on m'agresse". Les témoins éventuels se souviendront précisément de "qui" a été agressé
55. Hurler, baver, agir comme si vous étiez fou, voire contagieux
56. Fuir dès que possible, dès qu'un passage est dégagé ou une fois que l'agresseur est hors-service ou sonné
57. Attaquer avec des mouvements simples, de manière fulgurante
58. Agir sans penser, avec une certaine agressivité
59. Ne jamais relâcher son attention et ne jamais baisser sa garde avant la fin avérée du combat. Un combat que vous n'aviez pas vu pourrait arriver par surprise, ou bien en reculant/fuyant, avec l'effet tunnel, vous pourriez tout simplement buter sur un obstacle, des personnes pourraient aussi essayer de vous empêcher de quitter la zone... la « garde » est donc là pour prévenir ces situations, pousser, décaler, réagir, etc.

« Mental & Etat d'Esprit »

60. Chercher la victoire au plus vite : soumission, KO, ...
61. Garder confiance... être sûr de soi
62. Être en mode "prédateur" ; Aucune règle, aucun interdit
63. Chercher l'effet de surprise
64. Utiliser toutes ses possibilités mentales, corporelles et matérielles
65. S'engager à 100% dans l'affrontement
66. Être violent et efficace directement pour éviter une confrontation longue et fatigante
67. Eviter le conflit si possible. Si cela est impossible, être prêt à tout pour s'en sortir. Si vous êtes avec femme et/ou enfant, tout faire pour que le conflit n'éclate pas.
Donner tout ce que vous avez à donner. La vie est plus importante
68. Explosivité : si la confrontation est déclarée, il faut y aller à fond physiquement et mentalement dans un laps de temps le plus court possible ; Faire le plus de dégâts possibles le plus rapidement
69. Laisser aller son instinct, surtout ne pas réfléchir
70. Maîtriser l'agresseur avec une défense proportionnelle à son attaque ; Chercher une réponse proportionnée à l'agression ; Rester le plus possible dans le cadre légal
71. Ne jamais tomber au sol
72. Ne pas chercher l'affrontement
73. Ne pas hésiter à être vicieux : faire preuve de ruse, utiliser des objets, l'environnement, et taper là où ça fait mal
74. Ne pas reculer ; Bouger en pas chassé, rester face à l'agresseur et attaquer rapidement si l'agresseur est à moins de 1 mètre
75. Ne pas réfléchir à ses actions s'il faut utiliser la violence pour se sortir d'un mauvais pas
76. Ne pas s'arrêter quand on pense que c'est fini... (l'agresseur peut toujours faire semblant d'être touché)
77. Ne s'arrêter qu'une fois tout danger écarté
78. Fuir ou neutraliser
79. Quitter le lieu de l'agression au plus vite
80. Ne pas tuer
81. Se mettre mentalement en "refus de subir" (inclus l'acceptation de ne pas sortir indemne)
82. Si la fuite est possible ne pas hésiter, on ne meurt pas de honte mais si facilement d'un coup de couteau ; Mieux vaut fuir quand c'est possible, il n'y a pas de honte à rester vivant
83. Soyez aussi attentif après l'attaque

« Arsenal Technique »

84. Soigner son premier temps (le premier coup que l'on porte doit être décisif)
85. 5 percussions minimum
86. Les gestes doivent être aboutis, rapides, le plus direct possible (pas de demi-mesure, ni de gestes "avertisseurs") et n'avoir qu'un but : la mise hors de combat de l'agresseur
87. Action / Protection
88. Adapter les techniques de défense à sa morphologie et à ses capacités
89. Bloquer, éviter ou contrer puis frapper, projeter ou immobiliser
90. Alternner les frappes sur les parties haute, moyenne et basse ; Frapper du haut vers le bas pour éviter de rendre visible les attaques, ou plutôt les ripostes...
91. Avoir un déclencheur et frapper immédiatement en deux trois coups sur cible sensibles, avec le premier coup étant donné depuis le membre le plus proche de l'agresseur, idéalement en dehors du champ de vision (ex. uppercut court de bas en haut à la gorge)
92. Bouger en permanence ; Etre mobile dans les déplacements, il n'y a pas que la ligne droite pour se déplacer
93. Rester mobile, si il y a plusieurs adversaires ne jamais tourner le dos, se servir de l'un pour se protéger des autres comme barrière
94. Casser la distance dès que possible (idéalement dans le premier temps) et rentrer dans l'attaque plutôt que de reculer. Quand on recule, on se retrouve tôt ou tard acculé
95. Chercher la vitesse plutôt que la force pure
96. Compter sur ses réflexes naturels
97. Si la voie est libre, avance. Le combattant doit ressentir constamment le besoin d'avancer directement sur l'adversaire avec tout son corps notamment les bras qui forcent vers l'avant et les jambes qui donnent des coups de pieds, le tout dans la direction de l'axe vertical de son adversaire. Le combattant avance et attaque en empruntant le chemin le plus court sans prendre d'élan. On a constaté que le fait d'avancer avec les mains et les pieds dès le départ, réglait la plupart des situations de combat
98. Si la voie n'est pas libre, reste collé. Si l'un de nos bras a établi le contact avec un des bras de l'adversaire, nous ne retirons pas notre bras mais au contraire, nous faisons pression en direction de l'axe vertical de celui-ci. Le contact et la pression sont maintenus
99. Si la force de ton adversaire est supérieure à la tienne, dérobe-toi. Si quelqu'un vous pousse, il ne faut plus lui opposer de résistance et pousser dans sa direction ; si quelqu'un vous tire, vous devez vous laisser tirer et être disposé à suivre la direction de cette traction
100. Contrer ou éviter l'attaque de l'agresseur et contre-attaquer si possible simultanément et de façon fulgurante en frappant les zones sensibles à plusieurs reprises

101. Enchaîner les techniques. Frapper profondément, sans arrière-pensée. Chercher à faire le plus de dégâts possible à chaque coup mais sans force. On attaque par assauts : des séries de coups (au moins 3 à 4). Eviter le coup fort unique : inutile, lent, aucune stabilité
102. Porter des coups simultanés
103. Détruire les bases (articulations, de préférences genoux, chevilles, sinon clavicule)
104. « Être » le mouvement
105. Être le plus "vicieux" possible dans le choix des "techniques"
106. Être sûr de ses appuis
107. Crier en frappant l'adversaire pour plus d'effet surprise
108. Viser en priorité le triangle génital (chevilles, genoux, parties génitales)
109. Favoriser les frappes au menton ou parties génitales (pour provoquer un KO), ou la gorge si vous jugez que cette riposte est proportionnelle à l'attaque
110. Viser les 3 "OU" : genoux, couilles et cou
111. Frapper aux zones les plus vulnérables, les parties non protégées par un muscle (gorge, yeux, entrejambe, plexus...) pour déstabiliser l'adversaire
112. Frapper en rafale
113. frapper là où ça fait mal et où les muscles ne comptent pas (parties génitales, yeux, gorge (si danger de mort), genoux, plexus...)
114. Incapaciter l'agresseur en ciblant un point vital : pique des doigts à la gorge ou aux yeux, coup de pied au bas-ventre ou low-kick dans les genoux
115. Privilégier les techniques simples à exécuter, et sans limitation
116. Regarder à 360°
117. Saturer l'adversaire de frappes
118. Utiliser des techniques simples
119. Chercher à sortir de l'axe de l'agresseur
120. Souffler pendant les coups, éviter l'apnée
121. Toujours rester en garde haute, poings menton protégé, les coups vont pleuvoir et vous ne les verrez pas venir
122. Toujours se positionner en garde déguisée (fence) avec une conservation de la distance de sécurité
123. Une fois la première frappe enclenchée, ne plus s'arrêter jusqu'à déborder l'assaillant
124. Viser en priorité : Vision (yeux), Respiration (pomme d'adam, nez), Mobilité (genoux, partie génitale), Main armée
125. Viser juste, là où ça fait mal, il n'y a pas de coups interdits
126. Esquiver le coup par une parade, soit reculer, soit glisser sur le coup, soit bloquer avec un membre
127. Désaxer le corps et utiliser l'angle mort de l'adversaire
128. Avoir autre chose que ses poings pour se défendre (clés, kubotan, EDC, etc.)
129. Penser aux armes potentielles (bout de bois, bouteille, etc.) ;Essayer de trouver une arme improvisée à proximité (chaise, magazine, etc.)

« Tactiques & Stratégies »

130. Amener le combat vers le terrain le plus favorable pour soi et a priori le moins favorable pour l'adversaire (choix tactiques, gestion de l'environnement, techniques utilisées)
131. Conserver l'initiative
132. Créer de la distance
133. Désorienter, surprendre
134. Détourner l'attention avant de frapper, feinter
135. Efficience: pendant le combat, faire des frappes simples et fortes (coudes, genoux, paume de la main) puis lorsque le combat prend fin, ne pas rester pour la photo... quitter les lieux, ses copains arrivent peut-être.
136. Eviter de "s'enfermer" (au milieu d'agresseurs multiples, dans des lieux où la fuite est impossible ou difficile)
137. Garder l'initiative en utilisant les 3S : Shock, Speed et Surprise
138. Garder une distance face à ses adversaires, quitte à avancer pour frapper (exit clés, saisies et autres)
139. Ne jamais se laisser enfermer, toujours avoir une voie de fuite
140. Ne pas laisser à l'autre le temps de réfléchir : enchaîner coup, mouvement, fuite...
141. Ne pas rester en face de l'agresseur
142. Ne pas se laisser acculer dans une zone sans issue
143. Parler en frappant, au plus proche, fort, vite et sans retenue
144. Placer la menace la plus immédiate sur le terrain le plus défavorable (escalier, bord de trottoir...)
145. Optimiser son positionnement (physique et environnement)
146. Pouvoir changer de stratégie instinctivement au cours du combat en fonction des circonstances, de l'adversaire
147. Prendre et garder la distance (en faisant attention à un éventuel complice)
148. Prendre l'agresseur à contre-courant, ne pas le laisser mener la "danse", se positionner afin que ça le gêne
149. Chercher constamment à déstructurer l'adversaire pour l'empêcher d'enchaîner des coups
150. Se mettre en sécurité dès que l'on peut (en partant, en immobilisant l'autre, etc.), et appeler la police
151. Si plusieurs adversaires, attaquer celui qui semble être le plus fort. Cela déstabilisera les autres. En combat, ne jamais baisser le regard. JAMAIS. Pas de travail au sol avec plusieurs adversaires. Garder ses distances (pas à moins d'1 mètre) et ne pas s'enfermer dans un coin
152. Être sans pitié mais éviter les zones létales le plus possible
153. Surprendre l'agresseur (exemple coup aux parties lorsque l'agresseur en est au stade de la menace)
154. Taper le premier, taper le plus rapidement, taper le plus fort

155. Combattre comme un vieux... c'est-à-dire avec expérience ! Vieillir ça se mérite, combattre aussi, alors une fois les hostilités commencés, faire preuve de maturité, agir de manière réfléchie
156. Un coup suffit à arrêter le combat, deux coups le combat dure trop longtemps, 3 coups le combat est perdu
157. Gestion post-agression : fuite, check-up complet en sécurité pour vérifier qu'il n'y ait pas de blessures, retour au calme, porter plainte, recherche de l'apaisement psychologique. L'après-agression ne doit pas être laissée pour compte et constitue également un principe de self-défense

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier tout particulièrement (et sans ordre particulier),
pour leur temps et leur volonté de partager :

- Scott Brennan (www.xtremefitnesssji.com)
- Richard Douieb (www.krav-maga.net)
- Fabrice Fourment (www.fightingklass.com)
- Martin Wheeler (www.wheelersystema.com)
- Eric Quéquet (www.adacfrance.com)
- Eric Laulagnet (www.afsdamp.net)
- Jean Carrillo (www.strikecombat.com)
- Frank Ropers (www.academiefranckropers.com)
- Patrick Lombardo (www.pankido.com)
- et bien sûr à tous ceux qui ont partagé leurs principes dans l'enquête protegor.net

卫之道 TAO OF PROTEGOR

© 2012 PROTEGOR.NET – Guillaume Morel

Ce document peut être diffusé librement, en l'état, via le réseau internet ou sur papier, mais ne peut être modifié pour être diffusé. Il ne peut dans aucun cas être commercialisé / revendu à des tiers. Il ne peut pas non plus être intégré à une œuvre plus globale, commercialisée ou non, sans autorisation écrite de l'auteur. Des extraits sont possibles dans le cadre habituel du respect des œuvres, avec mention de la source.

© 2012 PROTEGOR.NET