

*“ Les grandes victoires
s’acquièrent sans combattre”
Sun Tzu*

ATELIERS AUTODÉFENSE MEMENTO

MINIMISER LES RISQUES

La prévention est de mise pour minimiser les risques d'une confrontation. Il faut donc savoir en tout: à la maison, en voyage, en sortie, au travail et dans nos activités quotidiennes, prendre avantage des sources d’information disponibles et des ressources de soutien offertes pour éviter de se trouver confronté au danger. L’entraînement régulier dans une discipline de combat participe également, *dans une certaine mesure*, à vous préparer à y faire face:

CADRE JURIDIQUE D’UTILISATION DE LA FORCE

Le droit prescrit que pour faire face à une agression, l'on ne doit déployer que la force raisonnable pour y mettre fin. D’où l’expression de “légitime défense”. Vous devez donc retenir que vous pourriez devoir justifier vos actions employées pour vous défendre ou défendre une autre personne. Afin d’apprécier, les tribunaux tiendront compte votre perception du danger imminent, de la menace qu’elle représente pour votre intégrité physique, du gabarit des protagonistes et de tous les autres éléments de contexte pertinents. (Loi sur l’arrestation par des citoyens et la légitime défense)

DISTINGUER LES TYPES DE DANGER

Le vol.

Le prédateur.

L’échaffouré et l’escalade (de différentes saisies à l’échange de coups).

L’agression physique spontanée de minimale à grave.

FAIRE FACE

Les objectifs lorsqu'on fait face au danger sont: (1) de ne pas se comporter en victime, (2) de demeurer le plus calme possible dans cette situation de grand stress, (3) de diriger l'action vers une solution pour éviter à tout prix toute confrontation physique et, (4) s'il le faut seulement, être intraitable pour y mettre fin.

Attitude sûr de soi - regard clair et direct - vous n'êtes pas une victime - position de stabilité pieds largeur d'épaule, pied arrière en appuie et centre de gravité abaissé prêt pour l'action (transfert de poids) - se maintenir à distance - respirer - position mains ouvertes devant soi en garde "fantôme" - calmer le jeu - parlez avec vos mains pour tempérer - énoncer la nature l'agression et donner vos directives pour y mettre fin - alerter les témoins - réagir (quitter - esquiver - riposter - battre en retraite).

L'UTILISATION DE TOUT SON POTENTIEL

Votre **assurance** (surtout ne pas figer).

Vos **capacités physiques** (respiration - poids - stabilité - réflexes musculaires).

Vos connaissances, expériences, expertise. stratégies et, surtout vos **réflexes**.

Votre **détermination** et pugnacité (maximiser l'impact de l'action opportune).

LES STRATÉGIES

1 - Stratégie pour éviter la confrontation pour vous ou si vous êtes témoins pour protéger un tiers en 3 volets:

A: ignorer et partir - **B:** faire ventiler l'agresseur, par exemple en s'excusant ou en discutant pour le calmer - **C:** hausser le ton d'un seul coup en affirmant de cesser sous forme "d'interrupteur d'intention" - impliquer ou **alerter** tout témoin - **appeler à l'aide**.

2 - Stratégie défensive face à une attaque imminente:

A surprendre - B être déterminé et pugnace - C fuir le danger:

- **distances**- utilisation des mains en forme de garde “dissimulés” - renforcement verbal d’autorité;

- se déplacer constamment pour “éluder” et identifier une “voie de sortie” pour **éviter de se faire saisir ou frapper** - exercice de la couleuvre;

- esquiver (moulinets) - **repousser** - **déséquilibrer** (point X);

- se protéger (**garde évolutive**);

- se déplacer vers une “**zone de sécurité**” (glissé avant - pivots);

- enchaîner les **ripostes en rafale** avec **KIAI**;

- **battre en retraite**.

VOUS PROTÉGER

Protection - garde “mains ouvertes ”évolutive” - se maintenir hors portée

Blocage réflexe de protection tête + visage

Agir et surprendre: entrer dans la garde en *position de protection* et riposter.

Enchaîner la riposte (multiplier les coups en rafale à divers niveaux).

Maîtriser les chutes (éviter les blessures et se relever promptement).

VOS OUTILS DE FRAPPE

Frapper avec la **main ouverte** - **la paume** de la main (problématique du poing) -

le **coude** - le bras “marteau” - - le **genoux** - le **piéd** le **coup de boule** - nos

exercices sont axés sur la “confiance” + enchaînement logique de plusieurs coups.

Ce que vous avez “sous la main”: pour menacer - faire barrière - vous défendre.

LES CIBLES

A: *points sensibles* - **no 1 la tête** (nez - -oreilles - yeux - menton), **no 2 les parties génitales** - no 3 le plexus solaire - no 4 le **genoux** - no 5 le tibia, la rotule et le dessus du pied.

B: *points vitaux* - **no 1 la gorge**, no 2 la **tempe** - no 3 **la nuque**...

LES FAILLES À EXPLOITER

Demeurer hors de portée:

- en conservant une distance sécuritaire (de face - en diagonale - côte à côte épaule contre épaule - derrière), en se séparant de l'adversaire avec un obstacle.

Alors que l'assaut est imminent:

- prendre l'initiative en entrant dans la garde de l'agresseur (à l'abri de de ses coups: segments jambes et bras) et à distance suffisante pour mener votre riposte.

Anticiper et se faire insaisissable - esquiver (déplacements + actions des bras).

Agir lors du **transfert de poids de l'adversaire**.

Exploiter ses **déséquilibres** (point X) pour faciliter votre défense, le repousser ou le faire chuter.

Ne pas laisser l'adversaire assurer sa prise.

Travailler sur le "**maillon faible**" en exploitant votre masse + le levier + pivots.

Riposter de coups opportuns - en quantité suffisante et à divers niveaux.

RAPPEL DES POINTS

Éviter la confrontation - calmer le jeu - fuir le danger

Ne pas figer: respirer - bouger - cibler la solution

Ne pas se faire piéger - esquiver -réagir

Éviter de “télégraphier” sa riposte

Prendre l’initiative - agir le premier

Enchaîner ses actions jusqu’à vaincre le danger - sans - se venger

PRINCIPALES TECHNIQUES ENSEIGNÉES

Défenses sur saisies, étranglement, prise d’encolure, immobilisation au sol:

- saisie d’un ou de deux poignets;
- saisie au torse ou à l’épaule;
- saisie à bras le corps avant (bras libres ou enserrés);
- saisie par derrière (bras libres ou enserrés)
- mains “clouées” au mur.
- agression arrière.
- étranglement (rentre le menton + réduire la pression + déprendre.
- prise d’encolure
- étranglement avant (libre ou dos au mur) et arrière.
- immobilisation au sol - agresseur en position montée.

*Réjean Gauthier, instructeur
Aikikai Université Laval*

EXERCICES

Garde naturelle “fantôme” - évolutive - hors d’atteinte - se protéger

- moyenne - haute
- moyenne - basse

Éducatifs de frappes “réflexes” (avec garde + cibles + kiai)

- balancements latéraux hanches + bras en fouet : main + coude
- gifle à l’oreille et revers du bras en balancier horizontal
- descente de la paume
- exercice de frappe directe avec poussée de la hanche + vrille du bras
- coup de la paume: nez - gorge
- coude coude avec impulsion latérale des hanches: bas - moyen - haut - arrière
- exercice de frappe du genou + extension pour le coup de pied
- coup de pied direct aux parties génitales - extension pied tendu pied ou orteilles relevées.
- coup de pied latéral (sabre ou talon) au genou (face externe + latérale)

Éducatifs - d’esquives - directement vers l’avant ou sur pivot - avec bras en “moulinet” descendant ou ascendant

Éducatifs de chutes (avec ou sans impulsion d'un partenaire)

- bascule avant-arrière
- chute arrière en bascule
- chute latérale
- Rotation "amortie" au sol
- chute latérale "amortie"
- chute avant "amortie" latéralement
- se relever promptement