

Krav Maga avec Teddy De Baere

DÉGAGEZ-VOUS D'UN ÉTRANGLÉMENT POUR BIEN SOUMETTRE

Teddy De Baere est responsable du centre de formation au Krav Maga (CFKM). Ce perfectionniste décortique à la loupe chaque technique afin de montrer et d'enseigner un Krav Maga le plus pur possible. Son expérience par le passé en Muay Thai lui a permis de développer une pédagogie spécifique qu'il met à profit dans un cours de préparation au combat.



« Les étranglements sont très dangereux et si une réaction appropriée n'est pas rapidement effectuée, ils peuvent entraîner une perte de connaissance puis la mort par asphyxie. Il existe deux types d'étranglements : l'étranglement sanguin (empêche le sang de circuler dans le cerveau par la pression exercée sur les carotides) et l'étranglement respiratoire (empêche le renouvellement de l'oxygène dans le sang par la compression de la trachée). Il est donc nécessaire de savoir se dégager de n'importe quel étranglement, le plus rapidement possible, quel que soit l'angle d'attaque. »

LES CONSEILS DE L'EXPERT

⊖ • Lors de l'étranglement, ne pas se retourner vers l'extérieur, au risque d'accroître l'écrasement de la trachée. »

⊕ • La frappe aux parties génitales s'effectue la main ouverte afin d'obtenir une plus grande zone de percussion. »

⊕ • Le contrôle du bras étrangleur doit se faire à l'aide des deux mains plaquées contre le buste (photo 6) pour mieux maîtriser la force de l'agresseur. »



« Un agresseur (Farid Moussa) vient me surprendre avec un étranglement. »



« Je saisis son bras à l'aide de mes deux mains tout en tournant le buste vers l'intérieur. Ceci permet de libérer la pression exercée sur ma trachée. »



« M'étant dégagé de l'étranglement, je place immédiatement une frappe génitale avec la main ouverte. »



« Je reviens contrôler le bras étrangleur avec mes deux mains. »



« Je dégage la jambe la plus proche de l'agresseur vers l'arrière, afin de faciliter un passage de ma tête sous son épaule. »



« À ce stade, le bras contrôlé de mon opposant doit impérativement être plaqué contre mon buste, afin d'éviter qu'il se dégage de la saisie. »



« J'enchaîne par un coup de genou direct au plexus, avant de changer ma position de main qui permettra... »



« ... d'amorcer un départ de main qui permettra... »



« Je durcis le verrouillage de ma clé tout en me déplaçant vers l'avant... »



« ... pour finir en contrôle au sol. »