

POUR BIEN VOUS ENTRAÎNER...

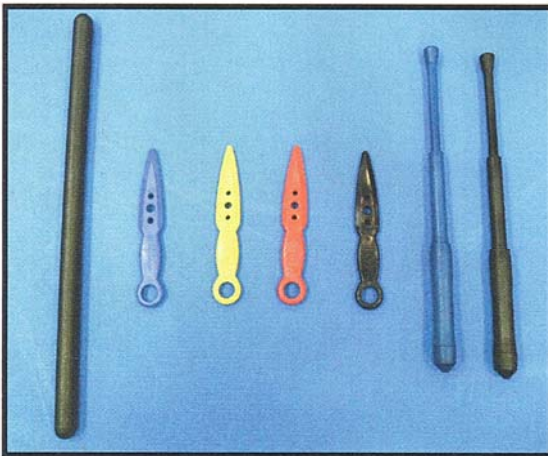
ÉQUIPEZ-VOUS COMME LES PROS !



Toutes les disciplines de combat nécessitent un équipement spécifique. La Self-défense n'échappe pas à la règle. Si vous voulez apprendre à bien vous défendre contre des attaques au couteau, au bâton ou autres, il faut que votre partenaire/adversaire soit armé en conséquence. Mais pas avec n'importe quelle arme. Les professionnels de la défense se sont penchés sur la question et vous proposent une gamme d'armes factices destinées à assurer votre sécurité.

Par Michel Maurice et Pascal Iglicki - Photos J. Vayriot et D.R.

Attention, quand vous pratiquez la Self-défense, il vous faut des armes sécurisées pour limiter les risques de blessures.



COUTEAUX ET MATRAQUES ... POUR NE PAS SE BLESSER

Charles Jousot, pionnier du Penchak-silat en France et grand spécialiste de la Self-défense, est aussi un créateur d'armes pour l'entraînement. C'est ainsi qu'il a créé une gamme de couteaux en plastique, avec un code couleurs original. Le bleu est le plus souple ; il est destiné aux débutants. Le jaune est un peu plus dur et le rouge encore plus. Le noir est le plus rigide, c'est le plus dangereux. Le bâton ou matraque rigide est en mousse injectée, avec une tige intérieure flexible et très résistante. Elle peut claquer sur vous, mais ne peut pas vous briser un os. Les matraques télescopiques (à droite) sont originales. En plastique bleu ou noir, elles sont rétractables à volonté et tout aussi sécurisées que le bâton.

DES ARMES EN MÉTAL MAIS NON LÉTALES



Aux extérieurs, deux couteaux métalliques rigides faits d'une seule pièce. Le manche est recouvert d'une corde « cordura » pour une meilleure saisie. Les « tranchants » sont bien sûr non tranchants. À gauche, un petit couteau pliant, toujours non tranchant. À droite : une réplique non-tranchante du célèbre couteau-papillon, dont le manche sert de fourreau lorsqu'il est replié. C'est le Combat Russe qui utilise ces types d'armes.

LE COUTEAU À ÉLECTROCHOCS !



Le Centre de Formation au Krav-Maga utilise parfois un couteau à impulsion électrique. Ce dernier est un produit ingénieux alliant performance et sécurité. Sa lame en polycarbonate est incapable de couper. Elle délivre un choc électrique qui provoque une douleur mais n'entraîne ni blessure, ni incapacité. Il possède un bouton de réglage du voltage délivré. Réglé au maximum, il émet une décharge de 7500 volts mais de moins de un milliampère. L'interrupteur permet à l'utilisateur de choisir quand l'impulsion électrique sera délivrée. La douleur occasionnée par le contact avec la lame augmente le niveau de crainte et d'inquiétude du défenseur et lui apprend à réagir malgré son stress. Attention, pour encadrer ce type d'activité vous devez avoir la Safety Monitor Certification. Pour toutes informations ou commande sur ce type de couteau, merci de contacter le Centre de Formation au Krav-Maga (teddy@cfkm.fr)