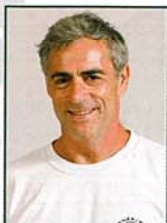


Krav Maga avec Richard Douieb

S'EXTIRPER DE SAISIES COMPLIQUÉES

Pour Richard Douieb, 6^e dan de Krav Maga, l'important est toujours d'éviter la confrontation notamment à travers trois principes immuables à respecter : ne pas réagir à des insultes superficielles, ne pas vexer l'agresseur potentiel et être prêt mentalement à la confrontation physique. Si le dialogue ne fait pas son effet, à vous de jouer...

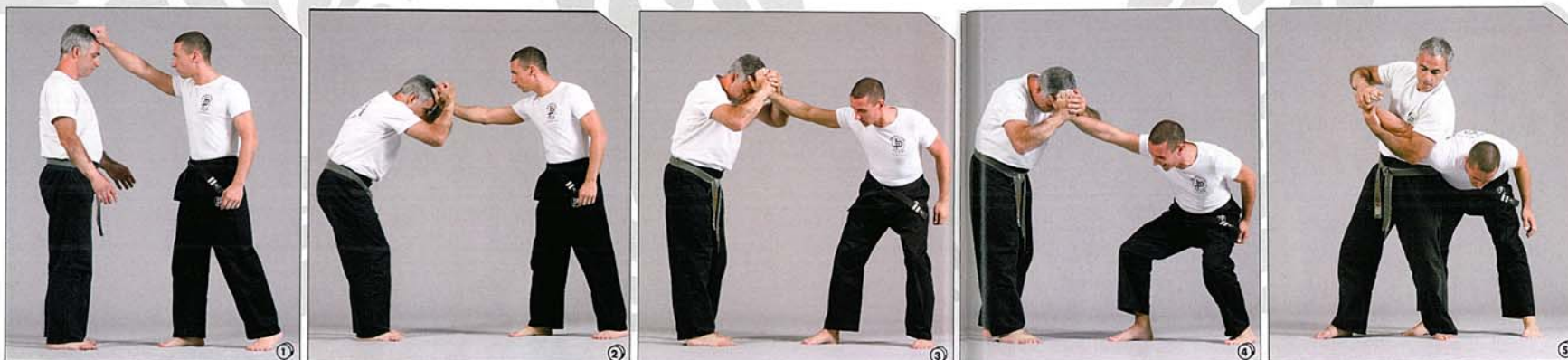


« Dans une logique de self-défense, la meilleure des solutions est d'être assez vigilant pour « sentir le vent venir », s'il ne s'agit pas d'une attaque surprise, bien entendu. Dans les deux agressions ci-dessous, la saisie peut être parfois évitée. Le problème est qu'il est très délicat d'attaquer en premier, car on sort du cadre de la loi sur la légitime défense. Il faudra donc véritablement faire la part des choses pour, si possible, n'attaquer le premier qu'en cas de nécessité absolue. Dans la grande majorité des cas, la prise de distance et le dialogue sont les solutions. »

LES CONSEILS DE L'EXPERT

- ① « Lors de la saisie aux cheveux, il ne faut surtout plus lâcher prise lorsque vous avez frappé avec vos mains celle de l'attaquant. »
- ② « Lorsque vous amorcez votre dégagement de saisie aux cheveux (photo 2), penchez simultanément le buste vers l'avant en plaquant fermement sa main contre votre front. »
- ③ « Dans le cas de la saisie arrière, veillez à bien garder votre jambe entre celles de l'agresseur afin de l'empêcher de vous projeter. »

SORTIR D'UNE SAISIE AUX CHEVEUX



- ① « Un agresseur me saisit par les cheveux... »
- ② « Je frappe des deux mains celle de l'agresseur. La douleur causée par le choc lui ouvre la main. Dans la foulée, j'effectue un léger retrait des deux pieds en abaissant mes deux mains vers le poignet de l'attaquant... »
- ③ « L'agresseur ne doit pas pouvoir s'échapper. La torsion devient une clé latérale de poignet car j'amène la main de l'attaquant sur le côté... »
- ④ « Je poursuis mon mouvement, ce qui durcit la prise... »
- ⑤ « Je finalise la technique en amenant l'agresseur en position de contrôle classique. Cette position permet trois contrôles différents : clé de poignet, de coude ou d'épaule. »

SE DÉFAIRE D'UNE SAISIE ARRIÈRE

- ① « Quelqu'un me saisit par l'arrière et me soulève. Mes bras sont pris. Je donne immédiatement un coup de talon aux parties génitales, ce qui peut s'avérer suffisant et rendre la suite inutile. »
- ② « Si le coup n'a pas été suffisamment très précis et que l'assaillant ne relâche pas sa prise, je dois chercher lequel de mes bras se retirera le plus facilement (en glissant vers le haut comme mon bras droit ici). »
- ③ « Une fois ma main sortie, je peux contre-attaquer en lançant une ou plusieurs attaques avec le coude. »
- ④ « A force de coups de coude, l'attaquant finit par lâcher prise. »
- ⑤ « Je peux ensuite poursuivre par un enchaînement pied/poing. »

