


Si vis pacem...

SE DÉFENDRE & DÉFENDRE LES SIENS



La question fondamentale et cruciale des Arts Martiaux c'est ça : faire face à une agression. Ne pas laisser quelqu'un faire usage de sa force impunément contre soi-même. Ou contre quelqu'un d'autre d'ailleurs. Tout art qui ne répond pas un minimum à cette question de défense personnelle et de sécurité peut-il encore se prétendre martial ? Les Romains qui n'étaient pas les derniers des crétins avaient coutume de dire : si vis pacem, para bellum (si tu veux la paix, prépare la guerre). Notre Etat tout puissant est censé assurer notre sécurité, mais malgré ce merveilleux pacte civil, l'homme restera toujours un loup pour l'homme. La violence d'autrui est toujours une réalité

à laquelle on peut être confronté. Et si vous n'y êtes pas préparé du tout, le réveil peut être rude. Aucun art martial ne pourra vous prémunir de rester intact ou de sortir victorieux en cas d'agression. Mais évacuer cette idée et laisser le sort décider de votre avenir serait, à notre avis, le pire des choix. En se faisant l'avocat du diable, on pourrait même penser que vos agresseurs eux-mêmes vous seraient gré d'en connaître un minimum ; d'avoir su canaliser votre force et vos instincts destructeurs, en cas de conflit. Car les Arts Martiaux ne servent pas à se protéger de façon bestiale et irrationnelle. Ils vous permettent de gérer, de ne pas réagir sur un coup de tête... à moins d'en être le receveur.

Certains Arts Martiaux durs (Karaté Kyokushin, Kung-fu Sanda...) et sports de combats (boxes, Jiu-Jitsu, MMA...) aiguisent vos armes dans ce sens, mais le plus féroce des compétiteurs pourra être conditionné par ses règles sportives. Alors qu'un combat de rue est vicieux par nature. Toutes les écoles (ADAC, Ashigaru...) et les courants de self-défense (Krav-Maga, Pencak Silat...) vont, eux, droit à l'essentiel, en vous livrant leurs trucs et astuces pour ne pas vous retrouver sans solution le jour J. Des réponses adaptées et des mouvements salutaires, lorsqu'ils sont enseignés par des hommes d'expérience. Car aucune théorie n'abolira jamais la vérité du terrain. 

KRAV-MAGA

Teddy De Baere, 34 ans - 2^e dan : « J'ai débuté l'enseignement du Krav-Maga il y a 10 ans. En plus de qualités physiques et défensives, cette discipline m'a permis d'acquérir une bonne stabilité émotionnelle, une maîtrise du stress et une meilleure confiance en moi. Nos techniques, bien que redoutables, sont simples à apprendre et ne sont pas limitées par des règlements ; ce qui les rend efficaces dans toutes les situations, et sous tous les angles. C'est une discipline évolutive qui développe les capacités d'adaptation aux situations les plus extrêmes. »



JIU JITSU

Catherine, 40 ans - 2^e dan : « Ca fait 15 ans que je pratique le Jiu-Jitsu, avec le même professeur. Cette souplesse et cette vérité du contact me plaisent. Notre pratique au club est très diversifiée et l'ouverture d'esprit de mon professeur a transformé un simple loisir en passion. Je ne suis pas venu pour apprendre à me défendre, mais ça m'a apporté des réflexes au quotidien. Le Jiu-Jitsu permet d'apprendre à se connaître et à se dépasser (physiquement et mentalement) pour mieux s'adapter et affronter tout ce qui nous déstabilise dans la vie en général. C'est un entraînement à la self-défense au sens large. »

