

Le principe de réalité

PAR RICHARD DOUIEB



Pionnier du Kravmaga en Europe, élève du fondateur de la discipline, Imi Lichtenfeld, Richard Douieb est avant tout un pratiquant d'art martial. Interview à bâtons rompus d'un expert en combat réel, dont la philosophie est basée sur le principe de réalité.

Né à Jérusalem en 1956, Richard Douieb a vécu en France jusqu'à l'âge de 16 ans. Il retourne en Israël où il débute les arts martiaux à 17 ans. À l'armée, il découvre le Krav-Maga. Il passe un diplôme d'instructeur militaire avec Imi Lichtenfeld, le fondateur de cet art. À l'âge de 23 ans, Richard revient en France. Il pratique alors différentes disciplines : Ateji Jū-Jitsu, Boxe Thaï, Boxe Américaine, où il obtient un titre de champion de France en 1983. Finalement Richard décide de se consacrer au Krav-maga après avoir passé son diplôme d'état en Israël. Aujourd'hui sa fédération, la FEKM, regroupe 16000 licenciés.

Self Défense Mao : Tu disais qu'il valait mieux éviter de faire du "touche pipi" en self-défense ?

Richard Douieb : Oui, en self-défense, il faut toujours faire « comme si... ». Des mouvements à faire, à jouer, comme si... On fait toujours semblant. À force de faire semblant, les mouvements finissent par être trop intellectualisés et s'éloignent de la réalité. Ces mouvements deviennent de plus en plus compliqués, de plus en plus sophistiqués et de moins en moins réalistes. C'est un problème que l'il faut éviter, en retrouvant le travail basique : vision du combat ; timing ; distance. C'est la base. Le travail de base dont il ne faut jamais s'éloigner.

S.D.M. : Donc, tu dis qu'il faut faire du combat au moins 2 fois par semaine dans les

cours ?

R. D. : Oui, dans nos cours, nous avons à Paris 8 cours par semaine. La majorité des gens viennent 1 à 2 fois par semaine. Certains ont la chance de venir davantage, en moyenne 3 fois par semaine. Cette idée est pour ceux qui ont envie de faire du combat, c'est la partie sportive du Krav-Maga, pour qu'ils puissent venir faire cette partie sportive au moins 1 à 2 fois par semaine. Il y a des gens qui ne peuvent venir que pour pratiquer la self-défense, ce sont des gens pas trop sportifs ou qui ne veulent pas trop s'impliquer, c'est leur droit. Mais ceux qui souhaitent connaître le Krav Maga de manière plus complexe, qui sont jeunes et sportifs, en connaissant un peu sur le combat, de manière à être toujours sur les rails.

S.D.M. : C'est bien de le rappeller !

R. D. : C'est là que l'on voit l'utilité du geste simple. Un coup de tibia c'est toujours très rapide et assez direct. La défense doit être encore plus directe, car par rapport à l'attaque, la défense part un peu plus tard. Soit on anticipe en contrant, mais c'est une question de fraction de seconde, soit on anticipe en évitant, c'est à dire en esquivant ou en parant le coup. Là, il faut être beaucoup plus court que l'attaque, c'est aussi une question de fraction de seconde.

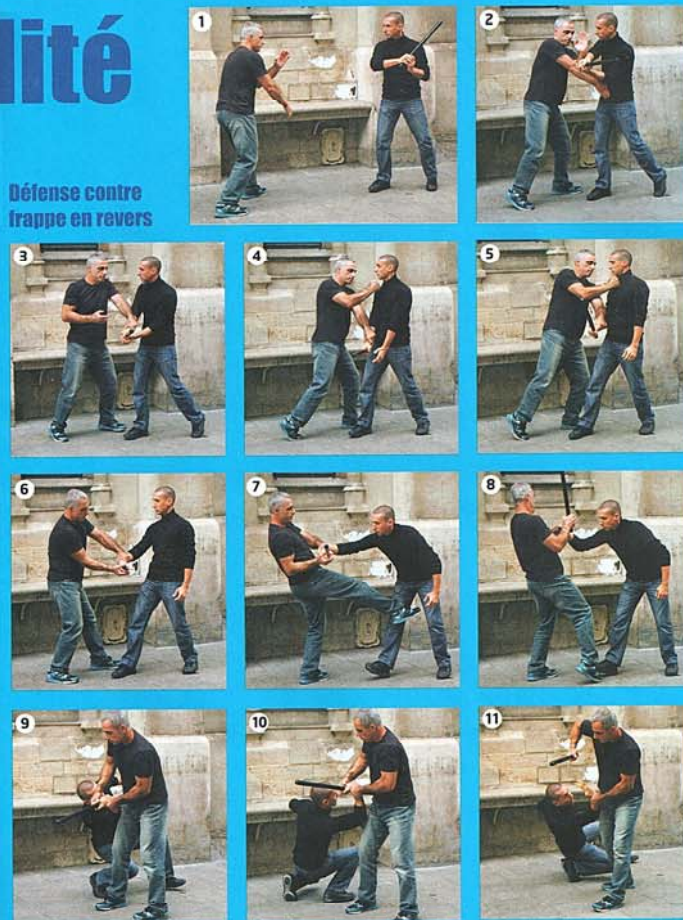
S.D.M. : Par rapport à une défense au couteau, est-ce qu'il y a des conseils particuliers ?

R. D. : La défense contre un couteau, c'est la même chose. Le principe reste le même.

Nous travaillons toujours avec les mêmes principes de base qui sont éternellement bons pour nous. L'attaque d'un couteau est à une certaine distance. Cela peut-être une attaque à longue distance : là, on aura plus de facilités pour répliquer. L'attaque courte, si on l'a vue à temps, il faudra avoir la chance d'anticiper à temps un petit peu le mouvement. C'est à dire qu'on a vu le couteau, même si par exemple le couteau était caché. On l'a vu par un reflet ou bien on est très vigilant parce que l'on se doute de quelque chose. Si ce n'est pas le cas, on est touché et on n'a rien faire, et si c'est le cas, on peut anticiper en frappant le premier, si la distance est courte ou alors en s'enfuyant le premier. En s'enfuyant dès qu'on aperçoit le danger ou alors en faisant une parade ou une riposte. Qui sera la parade ou la riposte les plus simples possibles. Mais les plus prompts possibles forcément, sinon il n'y a aucune ou très peu de chance d'en rattrapper.

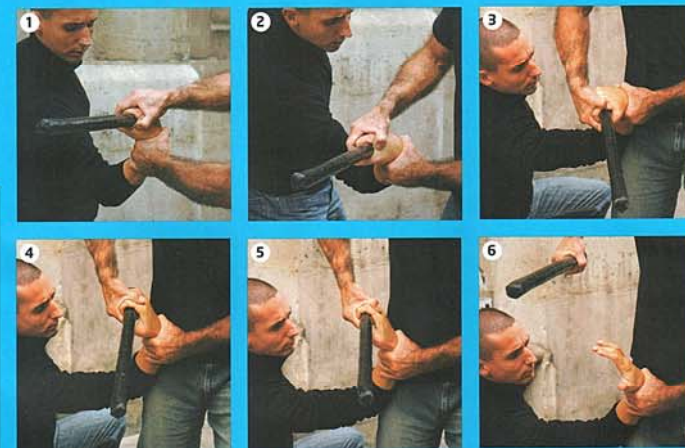
Notre système est basé sur la simplicité et la logique. Si l'on est attaqué du côté droit, c'est avec le bras droit qu'il faut faire la parade, pas avec le bras gauche. Si l'on est attaqué du côté droit et qu'on donne un coup de pied en réponse, ce sera le pied droit. C'est pour cela qu'en Krav-maga il faut être très polyvalent, je dirais même qu'avec le Krav-maga il faudrait savoir à partir d'un certain moment autant écrire de la main gauche que de la main droite. C'est ce que je fais, j'écris autant de la main droite que de la gauche. Ce n'est pas comme un combat de boxe, un droitier ▶

Défense contre frappe en revers



1. Richard est face à un adversaire armé d'une maitrque. Notez sa garde bras croisés. 2. Il se rapproche de façon à bloquer l'attaque. 3. Saisie du poignet droit avec sa main gauche. 4. Frappe simultanée du poing droit. 5. À la gorge. 6. Saisie du bras armé à deux mains. 7. Frappe du pied aux parties. 8. Début de clé de bras. 9. Clé de bras avec pivot. 10. Début de désarmement. 11. Désarmement.

Désarmement en gros plan



1. Richard tient fermement le poignet armé. 2. Il le force en torsion vers l'extérieur. 3. Jusqu'au maximum. 4. Puis il ouvre la main adverse. 5. Saisie de l'arme. 6. Désarmement.

met sa jambe gauche en avant. Nous aussi, on le fait, mais à partir de la ceinture marron et de la ceinture noire, on demande de se mettre de l'autre côté, de changer de jambe.

S.D.M. : De changer de garde ?

R. D. : Oui, de changer de garde, car il peut arriver d'avoir mal à la jambe avant, autant se mettre avec l'autre jambe et on craindra moins de se prendre un choc dessus.

S.D.M. : Tu disais que quand tu travaillais dans la sécurité, il t'est arrivé une fois de te retrouver face à un couteau et tu avais été blessé sans t'en apercevoir ?

R. D. : Oui, quand on prend un coup de couteau, comme cela a été mon cas il y a des années, on prend un choc et on pense que c'est juste un coup, on s'aperçoit plus tard que c'était un coup de couteau. C'était un coup de couteau enfoncé d'environ 2 centimètres dans ma cuisse, ce n'est pratiquement rien, ce n'était pas grave dans mon cas, aucune artère n'a été touchée. Par contre, je sais, car je l'ai appris plus tard, que même si c'est un coup de couteau très grave, c'est pareil, on ne sait pas que c'est un coup de couteau, on s'en aperçoit seulement quand le sang commence à couler !

S.D.M. : Tu disais que les techniques de self-défense, c'est bien sur une attaque franche mais pas si le gars feinte ?

R. D. : Oui, sur une attaque de situation franche on peut pratiquement faire tous les mouvements de self-défense, attaque ou esquive. À partir du moment où c'est un combat, il y a des feintes, des changements de position, des changements de garde, changements de mains, etc... Si l'on a fait une parade par exemple, la suite ne s'enchaînera pas forcément logiquement, car il n'y aura peut-être pas de possibilité de saisie, car le type peut donner un coup de couteau et revenir très vite avec sa main, comme un boxeur avec sa droite. On pourra faire une parade, pas spécialement bonne, mais au moins cela évitera le coup de couteau. La situation de combat, n'est pas du tout la même chose qu'une situation de riposte, face à une attaque franche. À partir du moment où la situation est de combat, il faut savoir se déplacer, il faut être à l'aise sur ses appuis, il faut pouvoir faire un travail basique. Si l'on a la chance d'avoir touché en contre avec un coup de pied par exemple sur une attaque, et que l'autre a accusé le coup, là oui, on peut enchaîner, saisir un bras et frapper. À partir de là, on s'aperçoit à quel point le travail de simplicité dans les

ripostes, et surtout les esquives et les parades, est important ! Si l'on fait cela, en restant très, très simple, on a une chance de contrer.

Si l'on fait une parade, même qui n'est pas très technique, avec un coup de mérite de nous éviter d'être agressé et que l'on a contré avec un coup de pied ou un coup de poing, que l'agresseur a accusé le coup, à ce moment, si vraiment le coup est accusé et que l'on a la distance, on doit avoir entraîné nos réflexes suffisamment avec des techniques propres, pour pouvoir saisir le bras proche de notre main, ou alors redonner un coup de pied si c'est le pied qui est à côté du visage, par exemple, si l'autre est plié, etc... Pouvoir enchaîner sur une technique de contre efficace. Dans tous les cas, il faut toujours laisser la place à l'adaptation perpétuelle, ne jamais répéter, pour que les mouvements ne soient jamais figés, pour garder ses chances. Si l'on fait un travail compliqué à la base, là il n'y aura aucune chance, on sera peut-être même en une moins bonne position qu'une personne qui n'a jamais rien fait. ■

FEKM

Tél. 02 33 36 96 30

E-mail : webmaster@krav-maga.net