

PREMIERS RÉFLEXES

SELF DÉFENSE



LE LIVRE QUI POURRAIT BIEN VOUS SAUVER LA PEAU



SOMMAIRE

INTRODUCTION	6
LES BONNES ATTITUDES ET LES BONS RÉFLEXES POUR DÉSAMORCER LE DANGER	8
L'AGRESSION : CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR SE DÉFENDRE CORRECTEMENT	10
LA PRÉVENTION	13
LA FUITE	17
COMMENT FAIRE FACE À SON AGRESSEUR : LES BONNES ATTITUDES	20





LES GESTES DE SELF-DÉFENSE À APPRENDRE POUR SE DÉFENDRE QUAND L'AGRESSION A LIEU

22

LES TROIS RÈGLES DE BASE

24

DÉFENDRE AUTRUI

58

LA FUITE

→ GARDER À L'ESPRIT QUE « LA PREMIÈRE DÉFENSE, C'EST LA FUITE »

Réaction naturelle de défense, la fuite reste le premier moyen de défense contre une agression. Il n'y a pas de honte à fuir. Cependant, la fuite se doit d'être efficace. Faire demi-tour et détalé sans trop savoir où l'on va peut se révéler dangereux.

Si l'on est rapide, la fuite en avant reste le plus simple. Elle se fera avec des changements rapides de direction jusqu'à avoir suffisamment distancé l'agresseur.

Cependant l'agresseur peut être lui-même rapide. La victime peut être handicapée dans sa fuite par ses vêtements, ses chaussures, éventuellement la personne qui l'accompagne.

→ FUIR DANS LE CALME

Sur une menace, avant que l'agression ne soit engagée, savoir fuir en dialoguant avec l'agresseur pour capter son attention. Reculer, en garde passive (mains ouvertes légèrement levées), pour continuer à lui faire face.



→ FUIR EN SE PROTÉGÉANT

Utiliser son environnement pour se protéger.

- Utiliser des objets personnels en protection : sac « bouclier », parapluie, magazine, écharpe, vêtement...
- Utiliser le mobilier dans un lieu clos pour faire obstacle : meubles, chaises...
- En extérieur : les poubelles, les voitures, les arbres, les bancs...

Le but de la manœuvre est de créer un écran entre soi et l'agresseur.

On peut aussi lancer des objets pour se défendre et faciliter la fuite. Quand les objets sont plus petits, éviter de les lancer au niveau de la tête (ce qui est très facilement parable) mais plutôt au niveau des jambes pour ralentir l'agresseur autant que possible.

LES TROIS RÈGLES DE BASE

En self-défense, il y a trois règles à suivre.

- Il faut arrêter l'acte d'agression quand il n'est pas très violent : se libérer, sortir de l'axe d'attaque de l'agresseur...
- Il faut se protéger contre les coups quand on n'a pas réussi à arrêter l'agression.
- Il faut riposter uniquement quand cela est nécessaire.

À noter : ce qu'il faut chercher à faire quand on se défend, c'est de saper les fondations de l'agresseur pour avoir le temps de fuir et qu'il ne soit plus en mesure de poursuivre son agression.

→ ARRÊTER L'ACTION : SE LIBÉRER, SE DÉGAGER

Toutes les libérations fonctionnent sur la base de leviers. On agit sur la mécanique du corps, le sien et celui de l'agresseur. Dans un cours de self-défense, toutes les techniques seront, dans un premier temps, travaillées en lenteur et en statique pour assimiler le geste technique. Elles seront par la suite travaillées lors de mises en situation avec un (ou plusieurs) agresseur(s) qui bouscule(nt), tire(nt), pousse(nt), ou donne(nt) des coups en même temps que la saisie.

Saisies des membres statiques

La saisie par un agresseur du poignet, du coude ou du bras d'une victime ne nécessite qu'une libération sans riposte, sauf si cette saisie est accompagnée d'une frappe ou d'une menace sérieuse.

- Les différentes saisies

→ En miroir : l'agresseur saisit le membre qui est face à sa propre main.

→ En croisé : l'agresseur saisit le membre qui est du côté opposé à sa propre main.

→ Mains dirigées vers le bas, ou mains levées.



Saisie en miroir



Saisie en croisé



Saisie mains levées

Ces situations peuvent être combinées : de face, de côté, de dos, saisie d'un membre ou des deux, à une main ou à deux mains... Il existe de nombreuses façons de se dégager d'une saisie, mais quelques principes basés sur la mécanique et la physiologie du corps favoriseront la libération.

- Les principes de base pour la libération
 - Garder les mains ouvertes. Elles doivent être toniques sans être verrouillées. Les doigts donnent la direction du mouvement.
 - Ramener les coudes le plus proche possible du corps. Cela permet d'utiliser le corps dans son ensemble et pas seulement les bras.
 - Utiliser ses hanches pour effectuer des rotations du corps. Cela permet d'augmenter la puissance de la victime face à la force musculaire d'un agresseur.
 - Être mobile : ce n'est pas parce que l'on est saisi que l'on ne peut pas se déplacer.

Les techniques de libération pour les saisies des membres statiques

- La libération par arrachement

Elle consiste à sortir rapidement de la saisie par la pince en allant agir sur le pouce. Voici quelques exemples.

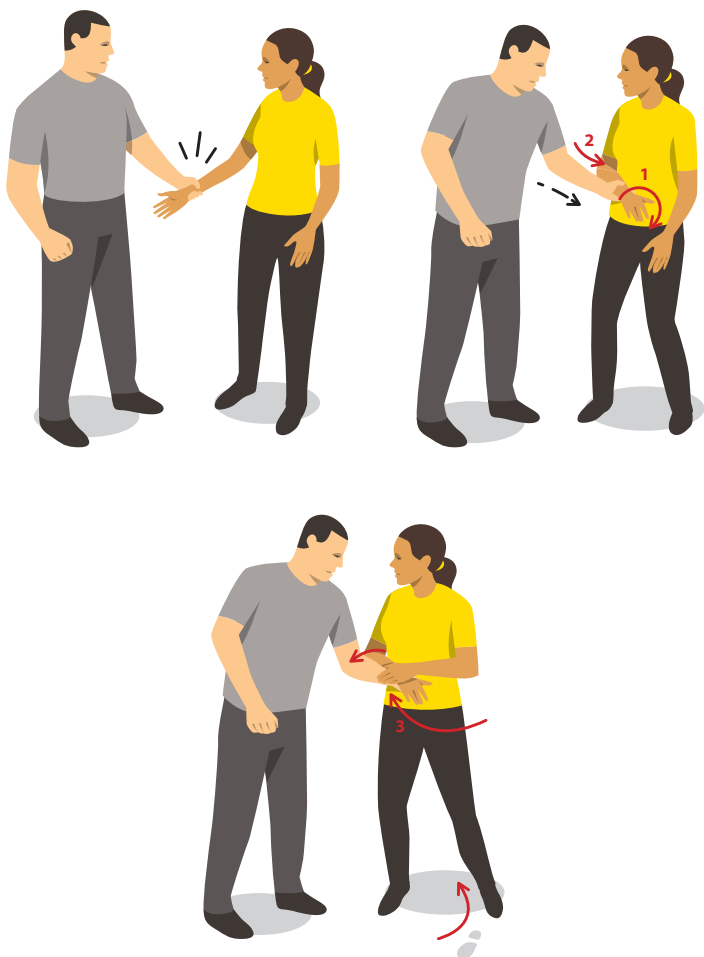
Pour une **prise en miroir de face**, le dégagement est composé de trois actions quasi simultanées.

La victime ramène ses coudes aux corps. Si l'agresseur est puissant, elle le fait en se déplaçant. Puis elle fait les trois actions simultanées :

- orienter sa paume ouverte vers le sol ;
- coller son coude contre celui de l'agresseur en se déplaçant sur le côté ;

→ contrôler le bras de l'agresseur avec la main libre, avec le plat de la main ou éventuellement en saisissant le poignet.

L'effet de levier dégage le poignet de la saisie et le déplacement permet de sortir de l'axe d'attaque de l'agresseur.



PREMIERS RÉFLEXES

SELF DÉFENSE



LE LIVRE QUI POURRAIT BIEN VOUS SAUVER LA PEAU

Il existe des grands principes d'autodéfense qui, correctement assimilés et bien exécutés, peuvent permettre à une victime potentielle de se sortir saine et sauve de la plupart des agressions.

Pour bien maîtriser les gestes essentiels de la self-défense, **rien ne vaut un apprentissage pratique encadré par des formateurs professionnels**. Mais ce manuel pédagogique, clair et bien illustré, permet d'acquérir des bases théoriques solides.

Comment éviter une agression ; comment échapper à un agresseur, fuir et se mettre à l'abri ; et enfin comment riposter dans les cas d'agression les plus graves : telles sont les grandes thématiques abordées dans ce livre. Il ne vous reste plus qu'à vous entraîner... En toute sécurité !

VAGNON

www.vagnon.fr

MDS : VA00302



9 791027 103249

5,95 € TTC