

La Self-Defense - 1/2

Après un premier article consacré au même sujet mais surtout destiné aux femmes voici maintenant un article plus complet pour ne plus être dépourvu face à un agresseur.

Introduction :

La self defense est un concept un peu vague, si on prend la véritable signification de ce mot on pourrait dire que c'est la base même de tous les arts martiaux.

Aujourd'hui self-defense est surtout un mot qui désigne un ensemble de techniques adapté à chaque types d'agression (contrairement en général aux arts martiaux où c'est à vous de vous adapté avec vos techniques "de base").

Cette article n'a pas vocation à vous donner de tels cours mais à vous donner des bases afin d'avoir les bons réflexes face à une agression.

A retenir :

En général

- Ne pas se surestimer
- Tout objet peut devenir une arme (poing, clef, pince à épiler, tournevis, téléphone, etc)
- Si vous pouvez prendre la fuite sans dommages n'hésitez pas
- Attention certains coups peuvent provoquer de graves blessures (voir tuer)
- Les meilleurs points à frapper sont les yeux et les parties génitales.
- Soyez psychologue, discuter tranquillement et tout peut s'arranger
- Si votre agresseur n'est pas inquiet il reviendra (vous devez déposer une plainte)
- Ne pas montrer sa faiblesse

Si votre agresseur est armé d'un couteau

- N'essayez pas de le désarmer (sauf si vous en avez l'occasion).
- Un coup de couteau peut être mortel... Mieux vaut fuir.
- Un couteau ça peut aussi être lancé... (rare)
- Lorsque l'on prend l'arme de l'agresseur mieux vaut l'envoyer au loin plutôt que de la garder (vous pourriez soit vous la faire reprendre, soit blesser ou tuer votre agresseur par réflexe)
- Prévenir la police au plus vite

Si il est armé d'un pistolet

- Méfiez vous des faux
- N'essayer pas de vous opposer à lui
- Discuter calmement
- Lui donner ce qu'il veut
- Prévenir la police au plus vite

Arts Martiaux :

La pratique convenable d'un art martial peut vous apporter un bon "bagage" technique afin de faire face à une agression.

Les arts martiaux à éviter dans cet objectif sont : le karaté sportif, le judo, etc

Ceux que je vous recommande : Jeet Kune Do (art martial très efficace créé par Bruce Lee), le Wing Chun Kung-Fu, les Boxes Pieds/Poings (Boxe Thaï, Full Contact, etc), l'Aïkido, le krav maga, le jujutsu, etc

La Self-Defense - 2/2

La loi :

Selon la loi vous ne devez répliquer que selon un contexte de légitime défense (avec une riposte proportionnée à l'attaque).

Le port et l'usage d'arme de 6eme catégorie (comme le nunchaku) sont interdite en ville donc à éviter (tout comme les poings américains)...

Après une agression il est conseillé de porter plainte et de ce faire faire un certificat d'invalidité chez un médecin si vous avez pris de mauvais coups.

Utile :

Il existe divers appareil de défense qui peuvent vous être pratique :

Les bombes anti agression (il en existe sous forme de stylos, porte clefs, etc)

Les matraque électrique qui envoie au contact avec votre agresseur une décharge de plusieurs centaines de milliers de Volts afin de le mettre K. O.

Des portes clefs qui une fois en mains deviennent presque aussi efficace qu'un poing américain.

Tout objet peut devenir une arme redoutable (le tonfa, nunchaku et autres n'étaient en fait que des outils agricoles qui par nécessité sont devenus des armes redoutables).

Conclusion :

Il faut de l'entraînement ainsi que de l'expérience pour faire face à une agression.

Vous devez répliquer à une attaque de manière proportionnée et instantanée (pas 5 jours après à 10 contre 1).

Si vous avez des questions contactez moi.