

# Arts de lutte

## ARTS DE LUTTE : POURQUOI ET COMMENT ?

### POURQUOI ?

Par nature, la « self défense », doit être enseignée de manière à pouvoir se défendre contre tout type d'agression...

#### PROFIL GENERAL DE L'AGRESSEUR ;

L'agresseur peut être un frappeur, (c'est certainement la majorité des cas), mais il peut aussi et en plus, accrocher, pousser, tirer ou tenter de déséquilibrer et projeter.

La majorité des « bagarres de rue » sont très violentes au niveau des frappes et plus particulièrement des membres supérieurs, essentiellement focalisées à la tête (où l'expression : je vais te mettre une grosse tête). On peut noter aussi que nous sommes majoritairement prêts à « fermer les poings » au titre de riposte quand on est en colère et à nous jeter sans commune mesure dans un combat « de style boxeur ». (La seule différence entre les individus est le seuil de déclenchement du passage à l'acte). C'est certainement un réflexe propre à l'homme qui comme le singe pense à « cogner, à frapper » quand il est agressé.

Dans ces conditions d'agression, pourquoi accepter bêtement le conflit et riposter de la même manière que l'agresseur plutôt que d'aller au contact et « lutter ». C'est là le premier intérêt de savoir lutter et de la lutte défense.

A ce type de rixe il faut ajouter comme je le disais précédemment, des éventuelles poussées, des tirés, des accrochages et certainement des chutes dues bien souvent à des glissades ou à des obstacles naturels qui viennent entraver les déplacements.

Le combat devant perdurer au sol dans ce cas là, il faut donc savoir reprendre le dessus et donc aussi savoir encore une fois lutter.

#### PROFIL GENERAL DE L'AGRESSE

J'ai déterminé aussi qu'en tant que victime on est toujours surpris, par la rapidité de l'attaque sans préavis et le niveau extrême de violence de celle-ci.

En tant qu'agressé nous avons bien souvent des « freins » socio-éducatifs, dus aux enjeux de notre vie et aux conséquences qui pourraient découler d'un « conflit de rue », que l'on soit d'ailleurs vainqueur ou vaincu. « L'autre n'a rien à perdre, alors que moi oui ».

En tant que vainqueur ; je neutralise mon adversaire, je le blesse et je suis civilement et pénalement responsable de mes actes: Je risque d'y perdre beaucoup.

En tant que vaincu ; j'ai été agressé car je n'ai pas été assez rapide à saisir les capteurs d'information d'une agression, j'ai été probablement gravement blessé dans ma chair et dans mon amour propre : donc j'y perds beaucoup pareillement.

La victime aura souvent un temps de retard par rapport au « voyou », et en plus aura peur de frapper et de faire mal c'est-à-dire de causer des lésions irréversibles à son agresseur qui pourrait le conduire à une rupture profonde dans sa vie socio-professionnelle et familiale.

C'est principalement sur ce paramètre que j'en ai conclu que pour une majorité de « personnes lambda » il était plus facile de « lutter » et de neutraliser son adversaire par une projection par exemple, que de frapper, même si les conséquences peuvent être identiques. (on peut causer autant de dommages en projetant au sol, ou en soumettant par étranglement ou par une immobilisation).

On voit donc qu'il y a bien deux profils de fonctionnement en défense : celui du « frappeur » et celui du « lutteur ».

A l'AR.2, nous essayons d'enseigner les deux, et surtout de les combiner, afin de proposer une « vraie défense » variée et efficace en frappes et lutte.

### COMMENT ?

Un bon « self défenseur » doit être si possible efficace dans tous les domaines du combat.

Plus il progressera dans tous les styles, plus il sera performant et capable d'assurer sa défense. Dans le milieu sportif on a créé dans chaque discipline des niveaux, des grades et ceintures pour les différencier. Personnellement je

pense qu'en « self défense » il n'est pas concevable de créer de niveau de performance, car c'est une « activité » et non un sport (pas de règle). Mais c'est un autre sujet.

La lutte ou plus précisément les formes de lutte c'est-à-dire de combat rapproché sont nombreuses et variées. Les luttes d'origine asiatique telles que le Judo, le Jujitsu sont excellentes, car elles incorporent les projections, les clefs et étranglements mais bien souvent nécessitent « l'accrochage » à un vêtement résistant. Ce qui n'est pas forcément réalisable en combat de rue l'a été par exemple.

Les luttes libres et gréco-romaines, sont aussi fabuleuses par des techniques de saisies à bras le corps ou au niveau des membres inférieurs (lutte libre), car elles n'utilisent pas le vêtement comme accessoire et qu'elles demandent beaucoup d'agilité de vivacité et de force.

En tant que sport, le but de la lutte est de « plaquer » les épaules de l'adversaire au sol, pour gagner le combat. Les seules contraintes de l'utilisation de la lutte dans le combat de rue, est que l'on travaille beaucoup au sol et que malheureusement quand on tombe on se fait très rapidement mal. De plus la lutte n'intègre pas du tout de clefs ou étranglements.

C'est peut-être cela que je parle « d'arts de lutte », et que j'essaie d'intégrer des notions « généralistes » de lutte quelques soient leurs origines sportives mais réalisables en milieu urbain. J'ai donc essayé de concevoir les chutes si possibles sur l'agresseur et non à même le sol afin de lui faire mal en opposant son poids de corps et de se protéger de lésions dues aux conditions de rue.