

## Les entrainements

Les séances se déroulent sur la base d'un échauffement assez long et tonique permettant à chacun de retrouver progressivement des qualités physiques indispensables et une performance naturelle, en cas d'agression. Il est nécessaire de " réveiller " et d'augmenter progressivement le rythme respiratoire, cardiaque mais aussi le seuil de vigilance. Tous les exercices effectués durant l' échauffement correspondent et sont en relation avec le type d'enseignement dispensé. Nous passons ensuite aux thèmes techniques élaborés principalement sur la base de mises en situation aussi réelles que possible. Nous essayons de faire prendre conscience à chacun que le travail à effectuer doit être à tout moment replacé dans le contexte " rue " et non pas le travail " planplan " et rassurant sur un tatami. ( ex : une chute sur le bitume n'a pas les mêmes conséquences physiques que sur un tapis, dans une salle bien chauffée, bien entendu que ce soit pour l'agressé comme pour l'agresseur).

Techniques développées : Les thèmes développés à l'AR2, correspondent à une mixité de techniques issues de différents sports de combat, et surtout sélectionnées pour être utilisables rapidement en situation. Nous avons passé du temps à évincer de notre enseignement certaines techniques très " belles et/ou acrobatiques " dans un contexte sportif mais inexploitable en milieu urbain. Nous avons donc sélectionné celles qui seraient les plus efficaces dans différentes situations. Le combat Russe créé par Vladimir KHOUDENKIKH, qui est le fondement même de notre système. Il regroupe à lui seul tous les éléments fondamentaux et efficaces des autres arts de combat. C'est vraiment la concrétisation de ce que l'AR.2 recherchait à enseigner et à développer, et c'est l'aboutissement d'un système permettant de passer des frappes, aux techniques de projection et d'immobilisation grâce à un système de transitions totalement concret.

Les boxes pieds/poings, c'est à dire les " arts de frappe " sont largement développés, autant que les " arts de lutte", c'est à dire les projections de type "Lutte ou Sambo", suivies de techniques au sol issues du grappling, du sambo ou du JJB, agrémentées des "épices" indispensables au "combat de rue", c'est à dire les morsures, les doigts dans les yeux, dans la bouche, dans les oreilles et les poings de pression, que l'on retrouve fréquemment en Krav-Maga.

Nous avons développé la notion de " lutte défense " sur les bases de la lutte libre, en collaboration avec Mr Roger QUIBET ( ancien champion international et moniteur de lutte), en associant les techniques de lutte aux impératifs liés au combat de rue et surtout en y intégrant la notion de multiplicité éventuelle d' agresseurs.

Nous ne perdons pas de vue que le combat au sol doit être, si possible évité, ou toutefois être très rapidement efficace afin de pouvoir se relever pour faire face à d'autres agresseurs éventuels...

Les immobilisations et " clefs " en position debout ou au sol, sont aussi traitées afin de faire face à une " agression " que nous qualifions de " plus conventionnelle "....

Nous travaillons aussi la défense face aux agressions " armées " de type " armes blanches " et " bâtons ". Nous avons développé un concept nouveau " d'escrime défense" en collaboration avec Maître Hervé GIORGI ( multi vainqueur de la coupe du Monde d'escrime), afin d'être efficace dès lors que l'on est armé d'un bâton, ou d'un objet de fortune.

Nous ne sommes pas des pratiquants de "free-fighting", même si l'on pourrait le penser par rapport à la diversité des techniques enseignées. Nous tenons à rester fidèles à nos convictions et à conserver le sens étymologique de la "self-défense", en respectant la loi sur la légitime défense, d'autant plus que nous développons notre art au sein de l'école Nationale de Police, avec des pratiquants civils mais aussi des professionnels de la sécurité, issus de la police Nationale, municipale, de la gendarmerie et de l'armée.

" Il n'est pas question de passer le reste de sa vie ou tout au moins une partie, en prison, pour un geste démesuré qui pourrait être évité. Apprenons aussi à gérer nos émotions et nos réactions et ne nous laissons pas envahir par la bestialité aveugle et sauvage aux conséquences lourdes et irréversibles."

Performance et endurance : Une plan

considérablement les performances et de monter progressivement en intensité en fonction des capacités et des qualités physiques et psychiques de chacun.

La fin d'entraînement est toujours ponctuée par une séance de musculation spécifique ( abdos, renforcement musculaire divers...) et une séance d'étirements, assouplissements, stretching des groupes musculaires les plus sollicités lors de la séance.

Les thèmes techniques, choisis et développés, sont eux aussi fonction de la progression de chacun des élèves et du " bagage " technique déjà assimilé. Il est évident que l'objectif pédagogique général de la formation est d'obtenir, en fin d'année, un groupe d'apprenants dont les performances, non seulement techniques mais aussi physiques, seront fortement enrichies. Il est important que chacun soit apte à se défendre plus aisément, avec plus de confiance en soit, grâce un répertoire technique important, mais surtout en pouvant mieux résister physiquement et mentalement à une agression ( phénomène d'adaptation au stress), réagir plus efficacement et plus intensément, et plus longtemps si le

conflit venait malheureusement à durer .Naopoleon disait: " La victoire appartient à celui qui persévère. "Nous avons observé à ce sujet que bien souvent la victoire appartenait à celui dont la force de conviction était supérieure... à celui aussi qui se "lachait" dans le conflit jusqu'à la limite de ses forces. Dans de telles conditions, et dans une situation de " rue ", seules la performance et résistance physique dans le temps feront la différence.