

# Arts de frappe

## LES FRAPPES : CADRE GENERAL ET CADRE PARTICULIER DE LA SELF DEFENSE.

Tout le monde à rêvé de posséder la « frappe »&hellip; Mais quelle de quelle frappe parle t&rsquo;on ?....

Est-ce bien de ce « coup de poing » qui vous descend un taureau ? C'est-à-dire de cette efficacité absolue et déterminante quel que soit votre adversaire.

On peut et on doit tendre ou travailler pour améliorer la puissance de cette frappe, soit-elle des membres supérieurs ou inférieurs. Mais malgré tout les « vrais » frappeurs sont des frappeurs naturels, on ne sait pourquoi mais quand ils « envoient » ce n&rsquo;est pas pour faire semblant et ça tombe comme « s&rsquo;ils avaient des enclumes à la place des mains ». On les retrouve dans « les sports de combats, surtout en boxe anglaise, mais aussi dans le « combat de rue ». Ils ne se sont jamais entraîné, n&rsquo;ont jamais boxé, mais ils ont naturellement en eux « la frappe », c'est-à-dire la puissance pure.

Maintenant il faut faire la différence entre « les sports de combat » et le « combat de rue ».

Posséder la « frappe » dans un combat de rue c&rsquo;est indéniablement un atout majeur et il faut donc la travailler. Je pense néanmoins, qu&rsquo;il ne faut pas négliger les « autres frappes », plus légères ou tout au moins puissantes soit par stratégie soit comme résultante de l&rsquo;impossibilité de frapper fort (ex : par fatigue, incapacité physique provisoire ou temporaire, ou à cause du niveau de l&rsquo;adversaire ou bien tout simplement par gêne vestimentaire). A ce titre j&rsquo;ai donc différencié et référencé deux types de frappes lors d&rsquo;un affrontement urbain :

1. Les Frappes « déterminantes » ou « de neutralisation » qui vont être par nature « lourdes et puissantes » et donc aptes à abrégé le plus rapidement possible le combat. C&rsquo;est l&rsquo;arme absolue.
2. les frappes « préliminaire » ou « concomitante » qui serviront à gêner, à désorganiser l&rsquo;adversaire et ouvriront des « brèches » dans la garde ou l&rsquo;attaque de l&rsquo;agresseur pour permettre « d&rsquo;activer » les frappes déterminantes. C&rsquo;est l&rsquo;exemple en boxe, du jab qui va favoriser le passage du gros crochet du bras arrière.

C&rsquo;est évident que la solution idéale serait d&rsquo;être capable de frapper très puissamment, toujours avec la même intensité, la même précision tout au long d&rsquo;un affrontement et quelle qu&rsquo;en soit la durée.

Mais la réalité est malheureusement bien différente en combat de rue : on s&rsquo;aperçoit que le combat est un « négoce » de coups plus ou moins puissants plus ou moins bien placés et précis, un mélange de frappes, d&rsquo;accrochages de chutes éventuelles, un habile compromis entre l&rsquo;attaque et la défense et de plus, une situation dans laquelle votre agresseur n&rsquo;est pas une cible immobile et inerte prête à encaisser vos coups dévastateurs, comme un sac d&rsquo;entraînement.

De plus il faut savoir gérer son stress, et les effets négatifs de la pression d&rsquo;un adversaire « habitué à la baston », pratiquant sans qu&rsquo;il le sache réellement en P.N.L (Programmation neurolinguistique) et surtout très efficace en ma matière. En deux mots il vous atteint dans votre affectif, au plus profond de vous-même et peut vous désarmer, seulement avec « la gueule ». Toutes les situations ne se ressemblent pas. Elles peuvent toutefois avoir une corrélation mais elles en sont néanmoins différentes. L&rsquo;adversaire n&rsquo;est jamais le même, on ne sait donc pas sur qui on est tombé, ce qu&rsquo;il a dans le « ventre » ou dans les « poches ». Et enfin, posez-vous la question : êtes vous dans le même « état d&rsquo;esprit tout au long de la journée » et donc êtes- vous prêt à réagir violemment au quart de tour à tout instant? J&rsquo;en doute&hellip; !

Il faut arriver à gérer tous ces paramètres et enfin essayer d&rsquo;être le plus efficace possible le plus rapidement possible. En y réfléchissant bien et en étant tout à fait honnête, même bien entraîné : « ce n&rsquo;est pas gagné ».

Dans l&rsquo;enseignement de l&rsquo;AR2, j&rsquo;ai pensé, qu&rsquo;au niveau des frappes dans un premier temps, on devait savoir boxer, « kicker », donner des coups de tête, des coups d&rsquo;épaules et surtout des coups de coudes et de genoux (armes redoutablement efficaces) et qu&rsquo;on devait savoir lutter et projeter dans un second temps.

Les frappes avec les mains se feront poings fermés ou mains ouvertes (gifles et revers de gifles si possible sur les oreilles, façon « smash » de volley-ball pour provoquer des lésions au niveau des tympans). Je précise que « la gifle » doit impérativement être puissante pour neutraliser, car dans le cas contraire celle-ci à l&rsquo;effet inverse c'est-à-dire quelle est stimulante et irritante, car elle fait ressurgir beaucoup d&rsquo;émotion encrée dans notre enfance : donc à manipuler avec prudence. Nous utiliserons aussi les tranchants de mains, les revers de poings, les doigts (en piques) et les frappes en griffures. Les coudes feront un travail de « plastron » au niveau du corps et seront amplement utilisés à courte distance et sur tous les niveaux du corps.

Les coups de genoux seront largement employés dans toutes les situations « d&rsquo;accrochage » soit pour « casser » soit pour provoquer ce que j&rsquo;appelle un « attendrissement » de l&rsquo;agresseur avant de passer une « clef » par exemple. (Essayez donc de faire une clef sur saisie à un gars bien « solide et bien tonique » ! c&rsquo;est presque irréalisable, en situation concrète, sauf grâce à plusieurs actions concomitantes : « la ruse, la surprise et la rapidité dans l&rsquo;action » et/ou « l&rsquo;attendrissement » provoqué par des frappes préalables).

Les tibias joueront le rôle de « boucliers » comme en Kick Boxing, bloquant toutes les attaques basses et médianes, latérales mais aussi frontales (attaques génitales) et seront aussi une arme redoutable dans l'attaque c'est-à-dire en frappe (surtout en niveau bas : low kick) au même titre que les pieds et talons, les pointes de pieds en frappes frontales ou latérales sans discrimination quant aux types de boxe (tout est bon, si ça marche !).

Nous ne sommes plus dans le contexte sportif mais en « défense » qui est une « activité » physique et non un sport, permettant de protéger sa vie ou celle d'autrui par n'importe quel moyen efficace contre tout type d'agresseur. Dans ces conditions il faut s'entraîner sur tous les niveaux de « frappes », rechercher impérativement l'enrichissement en puissance, par un gros travail aux paos, au sac ou au bouclier. Il faut aussi développer des techniques et enchaînements « adaptés à chacun », qui correspondent plus facilement au schéma de fonctionnement personnel de chaque pratiquant en fonction de son « instinct ». Il faut aussi beaucoup insister sur le développement de l'influx nerveux afin que les frappes soient très rapides, explosives et inattendues. Pour cela il faut comprendre la nécessité d'acquérir un habile et savant mélange entre le relâchement musculaire et la tonicité maximale, au moment de l'impact. En deux mots être souple et tonique. Il faut obtenir des « frappes naturelles » c'est-à-dire des gestes qui n'engorgent pas notre esprit du fait de la complexité technique du geste au moment où on en a besoin, qui est alors occupé en grande partie à gérer notre pire ennemi : « le stress, pouvant entraîner une réaction de désadaptation » lors de l'agression, allant même jusqu'à la « prostration » (ex dans certaines situations de viols).

J'ai donc volontairement mis des limites à l'enseignement de techniques compliquées et indéniablement irréalisable en combat de rue et en tenue de ville.

Il suffit pour être réaliste de s'imaginer dans votre vie quotidienne, plus ou moins bien habillé, dans un lieu confiné par exemple ou à contrario dans un supermarché, sur un sol en béton ou glissant, accompagné de sa copine, de sa femme ou de ses enfants, dans un contexte « détendu » ou bien au contraire, avec un tas de soucis sur les épaules, coincé dans des vêtements bien ajustés et « chic » etc. etc. Là vous comprenez et vous touchez du doigt que lors d'une agression et selon la situation, les frappes sont déterminantes si elles sont efficaces, mais ceci dans la limite du « réalisable » à un instant précis. Vous ne serez pas forcément apte à « l'efficacité maximale » dans toutes vos frappes, et il ne faudra pas négliger « les frappes préliminaires » qui seront le « pare-brise » de votre défense.

Le but de l'apprentissage et de l'enseignement de l'AR2, est de mettre à la disposition de chacun, un panel « d'outils ou de clefs » et de favoriser les mises en situation afin de savoir et de pouvoir les utiliser au moment opportun et ainsi « enchaîner naturellement plusieurs frappes à la suite », pour « perturber et neutraliser » et ainsi démontrer, grâce à celles-ci, sa « détermination » et avoir l'ascendant psychologique sur l'agresseur ». Si tous ces éléments sont réunis, notre « défense » sera performante et efficace.

En conclusion, je suis persuadé qu'il faut impérativement rechercher à augmenter considérablement la puissance de frappe, en proposant des techniques qui forcément, correspondront plus à certain individu qu'à d'autres (ils se les approprieront automatiquement et instinctivement) et surtout en limitant les exubérances techniques irréalisables en « situation de combat de rue ».

Je donnerai en exemple comme référence sportive, la « savate boxe française » et la différence flagrante qui existe entre « les assauts techniques avec frappes contrôlées » développant les prouesses techniques magistralement bien réalisées par les tireurs, et « le combat » où l'efficacité maximale est recherchée pour « conclure » et donc bien souvent édulcoré de fioritures superflues et dangereuses pour celui qui les exécute.

Il ne faut pas oublier, aussi et surtout, que nous traitons « les frappes » dans le cadre bien spécifique de la « défense » c'est-à-dire le moyen de résister à une agression au moment où on s'y attend le moins, et que l'agresseur peut agir sous une multitude de formes. C'est-à-dire que l'enseignement de cette activité est « généraliste » et doit traiter de tous les styles de défense adaptés à un individu lambda.

Je considère donc la « self défense ou auto défense, au choix » comme le « généraliste » des techniques de combat, contrairement aux « spécialistes » qui approfondissent telles ou telles formes de combat car le but recherché est tout naturellement sportif donc réglementé cadré et arbitré.

Je suis persuadé de ne pas me tromper quand je dis qu'il est très, très difficile d'être « bon » dans tous les domaines du combat et même qu'il est très rare d'avoir des frappes puissantes en poings et en jambes. Il est donc essentiel pour la majorité des individus qui se tournent vers « la défense », d'avoir des qualités mêmes moyennes, dans tous les domaines de la « défense en combat de rue » plutôt que d'être excellent dans une activité en particulier.