



LA SELF DEFENSE

CONCEPTION DE LA SELF DEFENSE

Prendre connaissance de la LOI en matière de légitime défense

Le code pénal qui définit les cas de légitime défense n'est pas très simple , si en plus vous pratiquer les arts martiaux ça se complique : (Etudier en détails les textes du code pénal qui établissent la légitime défense , article 122 -)

Evaluation des risques

Evaluer les risques suivant les situations .

Si on a la possibilité d'éviter l'agression en partant, c'est peut-être la meilleure solution , car on ne gagne rien a essayer de prouver qu'on est le plus fort .

Ne pas attendre ou espérer d'aide des passants ou curieux .

R - E - P

Réflex - Efficacité - Précision

REFLEX : Le réflex est le seul mouvement qui permet de s'en sortir le plus rapidement possible .

Au fur et a mesure de la pratique , il faut arriver à conditionner nos réflexes afin de les adapter a tous les environnements et aux différentes sortes de conflits.

Afin d'être préparé à toutes situations inattendues .

Acquérir des automatismes

EFFICACITE : L'efficacité de la self défense repose sur trois points essentiels :

1 / La préparation **mentale** .

2 / La préparation **physique**

*3 / La préparation **technique** .*

1 / La préparation mentale : Etre présent et s'avoir maîtriser sa peur ou son agressivité au moment décisif, il s'agit d'un travail très important, car sans un moral aguerri et préparé il sera difficile d'obtenir des réactions rapides et efficaces pour contrer une agression .

Notre cerveau si vif dans certaines occasions et souvent paralysé par des peurs, émotions et par principe suivant l'éducation .

2 / La préparation physique : Pour la self défense il n'est pas nécessaire d'être un sportif de haut niveau, néanmoins une préparation physique adaptée est nécessaire .

3 / La préparation technique : Ne s'acquiert qu'avec des gens d'expériences ; des études techniques répétées dans diverses orientations et avec des mises en situations .

PRECISION : Sans précision pas d'efficacité ...

Savoir frapper c'est bien ,mais faut-il savoir où .

Une frappe précise sur une partie sensible du corps humain sera toujours plus efficace qu'une frappe puissante donnée au hasard .

Tout le monde n'a pas la chance d'avoir le (gabarit) mais tout le monde peut travailler ses réflexes pour les rendre précis .

Quelques principes

- *Le premier est un principe de prévention et de bon sens ; éviter : auto-stop , les individus peu engageants ,les quartiers dangereux , etc .*
- *N'ayez pas d'attitude ni de garde provocatrice , restez calme et normal ,surprenez votre adversaire par votre réaction ,soyez rapide discret et efficace ; s'il y a des témoins il faut qu'ils soient de votre côté .*
- *Apprenez à ouvrir votre champ de vision au maximum .*
- *Dirigez toujours votre regard au niveau du cou et des épaules de l 'adversaire .*
- *Désaxez-vous par rapport à votre adversaire de façon à être sur un de ces angles morts pour le déstabiliser le plus possible , ne pas lui tourner le dos .*
- *En fonction de la situation et du danger que représente l'adversaire ,essayer de le décourager en parlant.*
- *Si le contact ne peut-être évité , se défendre et attaquer par la voie la plus courte ; continuer et déborder l'adversaire , ne pas le laisser se ressaisir , ne reprenez pas une distance de sécurité entre les frappes .*

Attaques avec armes

Si possible équilibrer les chances en se protégeant avec un autre objet .

Lors d'une agression avec arme avoir un instinct de survie sans état d'âme , avoir une riposte rapide ,efficace et brutale

*Il n'y a pas de victoire , de diplôme mais **sa vie** .*

Avec une arme on n'a pas le temps d'analyser si l'agresseur menace ou a l'intention de vous blesser ou tuer , dans tous les cas il faut agir vite et sans ménagement .