

MIX FIGHTING SYSTEM FRANCE

SELF DEFENSE - COMBAT - SECOURS

sdcs-formation.fr



ARTS MARTIAUX, SPORTS DE COMBAT, SELF DEFENSE

"COMBAT DE RUE"

///

UNE REALITE DISTINCTE

Introduction

La réalité de la rue est bien différente de celle des dojos, des rings ou des salles d'entraînement. Une agression réelle est imprévisible, brutale et dépourvue de règles.

Quel que soit le niveau de maîtrise, l'entraînement aux arts martiaux, aux sports de combat ou même aux techniques de self-défense ne garantit pas l'invincibilité face à une telle situation. Il est essentiel de comprendre que la confiance acquise en salle ne se transpose pas toujours efficacement dans le chaos d'un combat de rue.

Mon parcours et mes désillusions

J'ai commencé le karaté dès l'âge de 8 ans, avant de me tourner vers la boxe américaine et anglaise à 14 ans. À 16 ans, je participais déjà à des compétitions intensives, où mon engagement et ma détermination me poussaient à me dépasser à chaque combat.

Sur les tatamis et les rings, j'accumulais les victoires, grâce à un entraînement rigoureux et une technique affinée. Cette série de succès m'a conduit à une confiance excessive, voire à un manque d'humilité, me faisant croire que je pouvais maîtriser n'importe quelle situation, y compris dans la rue.

Ayant grandi dans un quartier où la loi du plus fort prédominait, j'étais habitué à voir les discussions et malentendus se régler à coups de poing, et jusqu'ici, je m'en sortais plutôt bien.

Le technicien de la rue

Un jour, rempli de confiance, j'ai voulu « jouer les durs » face à un provocateur. Je pensais que ma formation au dojo et sur le ring m'avait rendu imbattable, mais il m'a rapidement prouvé que mes compétences n'étaient pas à la hauteur. Avec une ruse redoutable et une approche imprévisible, il m'a montré qu'il était bien plus familier que moi avec la réalité du terrain.

11/10/2024

À cet instant, j'ai compris que j'avais perdu de vue la vérité du combat de rue, m'étant trop habitué aux règles de mes entraînements. J'avais négligé l'imprévisibilité et la brutalité d'un véritable affrontement.

Cela m'a enseigné que, dans la rue, la victoire ne suit pas des règles établies. Chaque confrontation peut se transformer en un choc où l'instinct et la ruse priment sur la technique.

Ce fut une leçon amère, qui m'a renvoyé à mes chères études pugilistiques. Mais malgré cette expérience, d'autres désillusions m'attendaient. Voici quelques exemples.

Un contre un ?

Travaillant en boîte de nuit, j'ai souvent été confronté à des perturbateurs plus ou moins virulents. Une nuit, pensant avoir affaire à un seul individu, j'ai commis l'erreur d'accepter de sortir à l'extérieur, où je me suis retrouvé face à trois agresseurs surgissant de nulle part. La surprise, le nombre et l'environnement, des facteurs que j'avais négligés, m'ont rapidement mis en difficulté.

Autant vous dire que je n'ai pas gagné ce combat, devenu totalement déséquilibré.

À la suite de cela, je me suis remis à apprendre et à pratiquer diverses techniques de combat, cherchant à élargir mon champ de compétences.

De la théorie à la pratique : un engagement total

C'est à ce moment-là que j'ai pris la décision de m'investir pleinement dans une recherche approfondie sur le combat de rue et la self-défense. J'ai étudié de nombreuses sources théoriques, souvent spécialisées, pour analyser tout ce qui était disponible sur ces thèmes.

En parallèle, j'ai multiplié les stages pratiques, participant à des formations intensives qui m'ont permis de tester et d'incorporer de nouvelles disciplines, telles que le Krav Maga et le Penchak Silat, qui commençaient à se développer en France.

Pour enrichir encore davantage ma préparation, j'ai intégré des techniques de défense et de combat au sol, indispensables dans les confrontations réelles. Mes entraînements ont gagné en dureté, avec un accent mis sur le développement physique et mental, tout en me concentrant sur l'approche réaliste du combat.

Ce processus m'a permis de me rapprocher du véritable contexte des affrontements, où l'adaptation et la résilience sont les clés de la survie.

Gendarmerie : confrontations variées et nouvelles anecdotes

Devenu gendarme dans une unité d'intervention et fort de nouvelles formations professionnelles, j'ai eu l'occasion de tester régulièrement mes compétences sur le terrain. À l'entraînement, tout fonctionnait à merveille : parades, blocages, contre-attaques, contrôles. J'étais, une fois de plus, sûr de ma pratique.

Cependant, certaines techniques qui paraissaient très efficaces en salle, comme les clés de bras et autres moyens de contrôle, se sont révélées totalement inadaptées face aux conditions imprévisibles de la rue et à la nature souvent agressive et déterminée des adversaires.

Les conditions de l'agression : Une réflexion cruciale

Une nuit froide et pluvieuse, alors que j'étais en service en tant que gendarme, j'ai été confronté à une attaque brutale avec une batte de baseball. La violence de cette agression, qui aurait pu m'être fatale, ainsi que les **conditions climatiques et l'obscurité**, ont perturbé mes réflexes, me faisant échouer dans un blocage que je maîtrisais pourtant sur le tatami.

Déjà conscient des disparités entre la réalité du terrain et mes entraînements en salle, cette expérience m'a poussé une nouvelle fois à revoir mes approches défensives. J'ai donc adapté mes séances « technicotactiques » pour les rendre encore plus réalistes.

Nous avons également mis en place des situations d'entraînement totalement improvisées, pouvant intervenir à tout moment de la journée, même pendant une pause-café ou en nous croisant dans les couloirs. Ces exercices étaient très proches du combat réel : instructifs, efficaces, mais pas exempt de quelques hématomes ou plaies un peu plus sérieuses ! 😊

J'ai aussi intégré de manière systématique des **formations aux premiers secours** dans ma préparation, conscient qu'il est crucial de pouvoir prodiguer des soins d'urgence, que ce soit pour soi-même, un agresseur blessé ou une tierce personne.

Cette situation m'a amené à réfléchir en profondeur sur l'usage de la force dans une situation de défense. Aurais-je dû agir différemment ? Était-ce la technique la plus appropriée face à une menace aussi vitale ?

Formé et très sensibilisé aux conditions d'usage de la force et/ou des armes, j'ai approfondi ma réflexion sur la réponse la plus adéquate à adopter tout en respectant les lois encadrant cet usage.

Quelle que soit la situation, on ne peut pas se défendre en agissant de manière inconsidérée.

Cet épisode a donc (une nouvelle fois) profondément transformé mes principes de défense, soulignant que l'art du combat ne se résume pas à une réaction instinctive, mais doit également s'accompagner d'une réflexion sur les conséquences et les responsabilités qui en découlent.

Était-ce là les prémices à la fondation de la discipline « SDCS » ? Peut-être, mais aussi à la rédaction d'un mémoire de plusieurs dizaines de pages sur l'intervention, l'apport des sports de combat et des arts martiaux face à la réalité.

Dans cet ouvrage, une partie est consacrée à la réaction mentale et à la gestion du stress, des éléments essentiels pour mieux appréhender le combat et la défense dans des situations critiques

Conclusion : Humilité, adaptation et remise en question permanente

Ces expériences m'ont enseigné l'importance de l'humilité et de s'entraîner sans relâche, au plus proche de la réalité. La pratique des arts martiaux, des sports de combat et de la self-défense offre des enseignements précieux, mais il est crucial de reconnaître que la rue est un environnement imprévisible où les règles n'existent pas.

Une remise en question constante et un entraînement adapté, tant sur le plan physique que mental, sont indispensables pour affronter les situations d'agression.

Penser que l'on est invincible est non seulement illusoire, mais dangereux. Il est essentiel de continuer à apprendre, à s'adapter, et à respecter la complexité des confrontations réelles pour progresser véritablement dans l'art du combat

CHRISTOPHE ERIBON



« La rue n'a pas de règles, et la seule certitude, c'est l'incertitude. Seul celui qui accepte de ne jamais tout savoir peut vraiment progresser ».
