



Sparring pour la self-Défense, Etude sur les dynamiques d'affrontement

Auteur : Frédéric MAILLARD

Dans cet article, je vais tenter de pointer les différences de dynamique d'affrontement entre un combat et une action défensive dans un contexte d'agression. Une bonne compréhension des dynamiques en œuvre lors d'un assaut de type agression est à mon sens essentielle pour la mise en place d'entraînements réalistes en self-défense.

Avant toute chose, je vais définir les termes "combat" et "agressions physique" tels que je les utiliserai dans la suite de l'article.

Un combat est un affrontement rituel entre deux personnes (ou plus) impliquant de manière tacite ou non une participation active de l'ensemble des protagonistes. Les deux adversaires acceptent donc l'affrontement (acceptation plus ou moins forcée), l'alimentent et le relancent jusqu'à la victoire d'une des parties. Il s'agit donc d'un échange (même s'il s'agit de coups) entre deux personnes.

Une agression physique implique la mise en place d'une relation de domination totalement asymétrique imposée par l'agresseur à sa victime. La victime est ici supposée ne pas vouloir du tout entrer dans la dynamique de combat. Il n'y a donc ici aucun échange entre les deux parties: L'un

(agresseur) tente d'annihiler toute résistance de la part de l'autre (la victime) qui tente seulement de faire cesser la situation (en fuyant, se soumettant, appelant au secours, contre attaquant...).

Cela peut paraître un peu obscur mais cette différence est, à mon sens, fondamentale pour l'élaboration des stratégies de défense efficaces en self-défense.

Dynamique du combat:

Le paragraphe suivant ne présente que les éléments les plus fréquemment observés lors d'un combat. Il n'est donc pas exhaustif. En outre, si cette dynamique est fréquemment observée, elle ne constitue pas une vérité immuable.

Lors d'un combat (de rue ou sportif), on assiste souvent à une première phase d'observation entre les combattants (c'est souvent ce qu'on appelle le round d'observation dans les sports de combat). Durant cette phase, les deux protagonistes se rapprochent peu à peu en fleuretant avec la distance de combat, feignent pour provoquer certaines réactions chez l'adversaire, testent les réactions adverses... Puis, on observe des alternances de phases offensives et temps plus calmes d'observation et de reprise de distance.

On assiste donc à un "effet d'accordéon" de raccourcissements et allongements successifs de la distance de combat.

Lorsque le combat entre en phase de lutte, les combattants démarrent une partie d'échecs dans laquelle chacun s'emploiera à contrer l'autre et à prendre le dessus. L'objectif étant la soumission ou le KO de l'adversaire.

Dynamique de l'agression physique:

Comme je l'expliquai plus haut, une agression physique consiste en une dynamique totalement asymétrique où l'agresseur cherche à annihiler toute résistance de la part de sa victime. La plupart du temps, l'assaut sera lancé soudainement de manière à bénéficier de l'effet de surprise. La phase offensive sera poursuivie jusqu'à soumission complète de la victime ou son KO. Il faut avoir à l'esprit

que si l'agresseur passe à l'acte, c'est parce qu'il est persuadé d'avoir facilement le dessus. La phase de testing ou d'observation a donc été menée en amont de l'agression physique proprement dite (elle s'est en fait déroulée lors de l'observation / choix de la victime ou pendant la phase d'interview). L'agresseur sait donc (ou pense savoir) exactement où il met les pieds.

L'effet accordéon de rétrécissements et allongements de distance n'existe donc pas dans ce type de confrontation. L'agresseur exerce une pression constante sur la victime.

Quand bien même, si par bonheur l'agresseur venait à rompre l'engagement et allonger la distance, il pourrait, suivant la situation, être alors totalement contre-productif pour la victime de resserrer la distance et poursuivre l'affrontement. Il serait beaucoup plus judicieux alors de profiter du moment pour fuir.

En phase de lutte au sol, l'intérêt de la victime est de rompre le contact au plus tôt pour se relever et fuir. Le KO ne devient qu'un moyen et non un but. La soumission impliquant une immobilisation des deux protagonistes n'est en générale pas une bonne option en matière de survie à une agression.

Le sparring pour la self-défense:

Si le sparring libre apporte beaucoup de bénéfices au combattant (coup d'oeil, timing, adaptabilité...), je pense en revanche qu'il peut inculquer à l'élève des comportements néfastes en situation de survie. Lors de mes cours de self-défense, j'ai remarqué que les pratiquants de sport de combat avaient plus tendance à "aller au charbon" que les autres et en oublient l'objectif final qu'est la survie. Etant conditionnés à rechercher la victoire du combat par KO ou soumission, ils en oublient de rompre le contact et fuir lorsque l'occasion se présente.

Lorsque je pratique le sparring pour la self-défense, je respecte donc ces quelques règles:

- Définir clairement les rôles agresseur et agressé
- Définir clairement l'objectif de l'agressé (fuir, contrôler l'agresseur...)
- L'agresseur doit imposer à son partenaire une pression constante

- Les agresseurs du monde réel ne sont pas toujours des experts en art martiaux ou sport de combat. Je préconise donc que l'agresseur emploie des grosses frappes de bourrin plutôt que des techniques propres à un style (directive non systématique en fonction de ce qu'on cherche à travailler).

On pourra ensuite introduire de nouveaux paramètres comme des agresseurs supplémentaires entrant dans la danse par surprise, l'apparition d'une arme, rajouter des handicaps à l'agressé...

Mais par-dessus tout, une chose me paraît primordiale quand on se targue d'étudier une self-défense réaliste : Ne jamais oublier que LE SPARRING N'EST PAS LA REALITE. Aussi libre soit-il, nous devons systématiquement « aménager la réalité » afin de préserver la sécurité des pratiquants (protections, directives, travail en environnement sécurisé...). Le simple fait de conserver cette évidence en tête est le meilleur moyen d'éviter de prendre le melon et de rester humble face à la véritable violence qui ne laisse personne indemne.



Cette œuvre, création, site ou texte est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International. Pour accéder à une copie de cette licence, merci de vous rendre à l'adresse suivante <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> ou envoyez un courrier à Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, California, 94041, USA.

