



Arts martiaux, sports de combat et self-défense : Définitions

Auteur : Frédéric MAILLARD

Durant les prochaines semaines, nous publierons une série d'articles sur la self-défense. J'attire votre attention sur le fait que les thèses exposées dans ces articles ne reflètent que notre vision et notre approche de la self-défense et n'engagent que nous. Elles sont basées sur notre expérience et nos recherches personnelles sur le sujet mais ne constituent en aucun cas la seule approche valable de cette discipline.

Avant d'entrer dans le vif du sujet de la self-défense, je pense qu'il est bon d'exposer les différences que nous percevons entre les trois disciplines cousines que sont les arts martiaux, les sports de combat et la self-défense.

Arts martial : De manière littérale, « art martial » signifie à utilité militaire, toute discipline utilisée pour le combat, pour attaquer ou se défendre. Toutefois, les arts martiaux intègrent une dimension spirituelle et philosophique dans leur enseignement, une caractéristique qui les distingue essentiellement des sports de combat. Chaque art martial possède des valeurs spirituelles et philosophiques qui lui sont propres ; ces valeurs peuvent également différer au sein d'une même discipline en fonction des styles et des écoles qui la composent (Source : Wikipedia). On peut donc dire qu'un art martial vise deux objectifs : l'élimination ou la maîtrise physique de l'adversaire et l'élévation de soi par le respect d'un code éthique et spirituel.

Sport de combat : Un sport de combat est avant tout un sport. Il se pratique dans un cadre défini (ring, tatami...), suivant des règles définies et les combats se déroulent en 1 contre 1. La plupart des techniques utilisées sont issues des arts martiaux mais sont sélectionnées, voire modifiées afin de préserver l'intégrité physique des pratiquants. Le système de points utilisé dans la plupart des sports de combat modifie notablement les stratégies mises en place pour vaincre l'adversaire.

Self-défense : La self-défense est l'ensemble des techniques et stratégies utilisées pour se sortir indemne d'une situation violente. Cette pratique ne comporte pas de dimension spirituelle, ni de règles. L'unique objectif de la self-défense est de rentrer chez soi sain et sauf.

Si imparfaites et incomplètes que soient ces définitions, elles mettent en lumière une différence fondamentale d'objectifs pour chacune de ces disciplines. De manière volontairement réducteur, prenons en compte uniquement l'aspect « affrontement physique » :

Les objectifs visés sont :

- **La destruction ou la maîtrise de l'adversaire pour l'art martial,**
- **Marquer plus de points que l'adversaire ou mettre fin au combat par une technique décisive (KO, soumission, Ippon...),**
- **Préserver l'intégrité physique de la victime en cas d'agression.**

Si ces disciplines comportent nombre de techniques en commun, de ces trois objectifs découlent donc des stratégies et des méthodes d'entraînement radicalement différentes.

Prenons l'exemple simple dans lequel l'un des deux protagonistes amène l'autre au sol.

En Free fight, il est très fréquent que le deuxième combattant suive le premier au sol afin de le mettre KO ou de le soumettre (en clé, étranglement...). Dans le pire des cas cela lui permettra d'accumuler des points pour affirmer sa domination du combat. Dans le meilleur des cas, il mettra fin au combat dans le respect des règles propres à ce sport.

Un pratiquant d'arts martiaux aura quant à lui le choix entre achever et contrôler l'adversaire (en fonction de son éthique personnelle et de celle son art).

En situation de self-défense, l'attitude la plus sage à adopter est de prendre la fuite dans les meilleures conditions de sécurité (check à 360°...) dès que l'occasion se présente. En effet, poursuivre le combat au sol exposerait à des représailles d'éventuels amis de l'agresseur. Sans compter que mon agresseur peut être armé...

Bien entendu cet exemple est forcément réducteur et caricatural et la stratégie à adopter peut varier en fonction des situations rencontrées. Il a simplement pour objectif de pointer les différences de stratégies dues aux différences d'objectifs.



Ce 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.

