

KARATE **Total Martial**
BUSHIDO

JJB
ADAM WARDZINSKI
LA STAR MONTANTE

MMA
CYRIL GANE
LE FUTUR DE LA DIVISION
POIDS LOURDS

**FRED
MASTRO**
MAÎTRE
DE LA LAME

DOSSIER

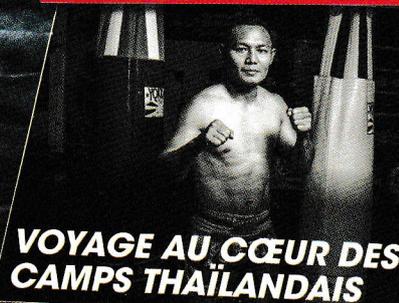
ATTAQUES AU COUTEAU

ENTRE MYTHES ET RÉALITÉS

LES PLUS GRANDS EXPERTS PASSENT AU CRIBLE
CE MODE OPÉRATOIRE DÉVASTATEUR

#1810
OCTOBRE-NOVEMBRE 2018

GRAND REPORTAGE



**VOYAGE AU CŒUR DES
CAMPS THAÏLANDAIS**

COUP DE CŒUR



**TARIK SAHIBEDDINE
LE HÉROS DU VOL
MUNICH-PARIS**

MMA



**ANDERSON SILVA
À BEYROUTH !**

DOM : 7€ - BELUX : 7€ - GR : 12€ - ES : 6€ - FR : 10,99 € - ITA : 10,99 € - JAP : 12,80 € - KOR : 12,80 € - MEX : 12,80 € - NLD : 12,80 € - NOR : 12,80 € - POL : 12,80 € - PRT : 12,80 € - RUS : 12,80 € - SWE : 12,80 € - SWI : 12,80 € - TUR : 12,80 € - UK : 12,80 €

KRAV MAGA

DÉVELOPPER DES AUTOMATISMES



MICHAEL OBADIA

À GAUCHE

- M- Grade : 5^e Darga
- **Fonction** : Responsable de la commission des grades et de la technique au sein de la FEKM
- **Formateur sécurité** (société HDC)
- **Brevet d'état**
- **club kmpo paris** 16^e, 17^e et Montrouge
- **club de Tréville** Paris 9^{ème}

Sites :

www.kmpo.fr - www.krav-maga.net
www.horsdeconflit.fr

VINCENT MAX

À DROITE

- **Ceinture noire** 1^{ère} Darga
 - **Formateur sécurité** (société HDC)
 - **Moniteur Kmpo Paris** 17^e
- cofondateur Société HDC

Michael Obadia est ceinture noire 5^e Darga, responsable de la commission technique et des grades au sein de la Fédération Européenne de Krav Maga. Il est aussi co fondateur de Hors de conflit (Hdc), organisme de formation spécialisé dans le milieu de la sécurité.

Auteur : Michael Obadia - Photos : Julien Brondani

L'ŒIL DE L'EXPERT

Se défendre contre un agresseur muni d'un couteau est très dangereux, nos chances de s'en sortir indemne sont faibles. Si nous avons le choix, il faut privilégier la fuite.

Ceci étant dit si nous ne l'avons pas, il faut tenter quelque chose.

Les agresseurs ne sont pas toujours des commandos ou experts au couteau et les attaques sont souvent basiques (de haut en bas, piquées.) d'ailleurs les experts sont souvent plus maladroits car ils se croient obligés d'ajouter des fioritures.

Le programme technique du Krav Maga FEKM accorde une large place à ce travail (attaques dans toutes les directions, assis voir allongé).

Un travail de répétitions et de variations des distances à l'entraînement permettra de développer

des automatismes qui nous permettront peut être de sauver notre vie ou celle d'un proche.

ATTITUDE

Distance courte :

- Si l'arme est visible mieux vaut reprendre de la distance, sauf si la distance est si proche qu'on sera atteint quelle que soit notre réaction. Dans ce cas, c'est au défenseur d'attaquer le premier. Si le couteau est dissimulé, ou vu au dernier moment. Il n'y a donc pas d'autres choix que d'exécuter une parade avec ses avant bras accompagné d'une frappe et d'un contrôle du bras armé si possible(pour éviter les frappes multiples). C'est là que les automatismes sont primordiaux.
- L'attaque n'est pas enclenchée mais imminente, alors Anticiper en saisissant le bras armé, si la

distance le permet, accompagnée de frappes peut augmenter nos chances.

Distance moyenne ou longue :

- Favoriser les coups de pieds qui donnent plus d'allonge. La suite, selon les circonstances ; l'agresseur a été touché ou pas la fuite ou la saisie de la main armée suivie de frappes et désarmement si possibilité.
- A ces distances pas besoin de se mettre en garde pour se laisser une liberté de mouvements plus importante (esquives, déplacements)
- Si une première attaque a été évitée, l'agresseur alors se méfiera et ses attaques seront plus dangereuses car réalisées avec des feintes et changements de distances. On entre la dans un combat au couteau où nous privilégions les déplacements et les coups de pieds en laissant l'initiative à l'agresseur de rentrer dans notre distance pour mieux le contrer et moins s'exposer
- La façon dont l'attaquant tient son couteau peut aussi nous donner une indication sur ses possibilités d'attaques, et influera sur le choix de notre technique..

PREMIERE TECHNIQUE

DÉFENSE CONTRE ATTAQUE EN PIQUÉE, DISTANCE MOYENNE



- 1 Un individu se positionne avec un couteau, saisissant son arme pour une attaque directe.
- 2 Esquive.
- 3 Dans la foulée de l'esquive (fin du mouvement), coup de pied aux parties.
- 4 Direct du droit au visage avec saisie du poignet de l'agresseur (si possibilité) avec la main gauche.
- 5 Amenée au sol avec une clef de coude et poignet.
- 6 Contrôle au sol en accentuant la clef de poignet.
- 7 Désarmement.

DEUXIEME TECHNIQUE

DÉFENSE CONTRE ATTAQUE DE BAS EN HAUT DISTANCE MOYENNE



- 1 L'agresseur se positionne avec un couteau saisie orientale pour une attaque de bas en haut à distance moyenne.
- 2 L'attaquant déclenche son action, prise d'appui avec ses deux jambes.
- 3 Décalage en tournant ses épaules pour se retrouver légèrement de profil pour sortir de l'axe. Début du coup de pied.
- 4 Coup de pied au visage.
- 5 Reprise d'appuis.