

SELF DÉFENSE MAG

LE MAGAZINE DES PROFESSIONNELS DE LA SELF-DÉFENSE

**RÉAGIR
EN ÉTAT
DE STRESS**

**FAIRE FACE
À UNE
AGRESSION**

**DÉFENSES
CONTRE
COUTEAU**

EXCLUSIF



**LE KRAV MAGA
NOUVELLE GÉNÉRATION**

**NOUVEAU
N°3**

**KRAVMAGA - PENCHAK SILAT - BOXE DE RUE - KARATÉ
KAJUKENBO - TAI JITSU - TAY SON VO DAO - CHIN NA...**

Avec Richard Douieb, Alain Formaggio, Eric Garnier-Sinclair, Bruno Hoffer, Charles Jousot, Roland Maroteaux, Rémi Mollet, Robert Paturel, Chau Phan Toan, Claude Pouget, Franck Ropers, Jean-Pierre Vigneau, Dan Schwarz...

M 03125 - 3 - F: 7,00 € - RD



Une méthode qui

PAR ERIC GARNIER SINCLAIR

Le Krav Maga Nouvelle Génération© (K.M.N.G.©) fait discrètement son chemin, en refusant de s'appuyer sur des codifications illusoires. C'est le fruit des expériences éprouvées sur le terrain de 3 anciens champions reconvertis dans la sécurité. Chacun apporte sa pédagogie et ses connaissances (boxe anglaise, Muay Thaï, lutte, psychologie comportementale, tir, survie tout-terrain, combat rapproché...) Self défense Magazine a mené l'enquête dans l'école expérimentale de Saint-Nazaire.

A l'heure du triomphe de l'éphémère, nous sommes assaillis d'informations relayées par les réseaux sociaux, stressés par les exigences d'une société basée sur la dualité. Les arts martiaux et les sports de combat n'échappent pas à ce phénomène et les néophytes en perdent leur latin face aux nombreuses méthodes proposées. Dans ce capharnaüm, le Krav maga Nouvelle Génération© (K.M.N.G.©) fait discrètement son chemin sans publicité tape à l'œil, en refusant de s'appuyer sur des codifications illusoires et sur des codes imposés. Affiliée à la F.F.S.T. (agrée par le ministère jeunesse et sports), cette école originale repose en grande partie sur des principes répartis en 5 modules distincts construits comme des matryochkas, indivisibles et introuvables nulle part ailleurs. Les responsables du K.M.N.G.© refusent les codifications de salle jugées trop souvent inefficaces et dangereuses pour son utilisateur en situation réelle. Ils déplorent également l'occultation des fondamentaux (par exemple le coping, la loi Hick Hyman, la cécité d'inattention...), les lacunes en psychologie comportementale, l'omission des priorités en amont ou encore le manque d'expériences en immersion des enseignants ... Self défense Magazine a mené l'enquête dans l'école expérimentale de Saint-Nazaire, en allant à la rencontre des initiateurs de cette méthode civile qui se veut apolitique et areli-

gieuse. Elle est le fruit des expériences éprouvées sur le terrain de 3 anciens champions reconvertis dans la sécurité. Chacun apporte sa pédagogie et ses connaissances en boxe anglaise, en Muay Thaï, en lutte, dans le domaine de la santé et de la psychologie comportementale, en tir, en biomécanique, en survie tout-terrain, en combat rapproché...

Self défense Magazine: Pourquoi avez-vous appelé cette école Krav Maga Nouvelle Génération© ?

Philippe DA COSTA : Le Krav Maga est un système de self-défense et de combat rapproché qui se veut réaliste et pragmatique, en constante évolution pour rester efficace. Parmi les différents courants existants, le Krav Maga Nouvelle Génération est un krav maga évolutif, minimaliste qui se fonde sur des techniques basiques et des principes fonctionnant sous stress intense. C'est avant tout une méthode de survie.

SDM: Quel est le cursus personnel du trio ? Pourquoi avoir opté pour le krav maga ?

Nicolas MARUCCI : Je connais les parcours de Philippe et Eric depuis longtemps. J'ai accepté le challenge car nous avons déjà travaillé ensemble dans le passé. Ce n'est pas pour le krav maga en lui-même que je suis venu mais pour les différents modules proposés qui se singularisent par rapport aux arts de combat. Nous avons la même vision des choses à travers un vécu sportif et professionnel, sachant faire la différence

entre l'art martial (idéal pour l'entretien physique et spirituel) et la réalité de la rue. La survie est l'essence même des arts martiaux. J'enseigne le krav Maga NG, le muay thaï, le kick boxing, le full contact ; je représente en Belgique Robert Paturol (ADAC), Jim Wagner et pour le tir, je suis breveté SWAT USA et diplômé Chuck Taylor. En compétitions, j'ai environ 90 combats en Muay Thaï, kick boxing et shooto MMA. Je fus vice champion du monde de kick boxing, champion d'Europe de kempo et full contact. Je travaille dans le monde de la sécurité depuis plus de 30 ans, en protection rapprochée, mais également comme portier de night club.

Eric GARNIER SINCLAIR : J'ai opté pour le Krav Maga Nouvelle Génération car un lien unit le combat, la santé, la survie, la spiritualité, sans arrière-pensée politique, militaire ou religieuse. Mon parcours est atypique car j'ai toujours travaillé en électricien libre, désireux de conserver l'esprit de liberté, loin des dictats fédéraux. J'ai commencé les arts martiaux en 1972 par le judo avant de rencontrer un maître chinois, Li Wing Chuen qui fut l'élève du célèbre Maître Liu Jin Cheng (instructeur de police à Shanghai dans les années 30). Monsieur Li m'a enseigné le Long Yin Dao et le Qin Na Fa jusqu'à sa mort. Ensuite j'ai rencontré Monsieur Dao avec lequel je suis toujours en relation depuis 30 ans. Sur les conseils de Monsieur Li, j'ai étudié plusieurs arts martiaux notamment le ▶

va à l'essentiel

Défense sur tentative de prise d'otage



1. Tentative de prise d'otage. 2. L'agresseur rentre dans le magasin avec sa victime. 3. Un témoin profite d'un moment d'inattention. 4. Pour saisir simultanément l'arme et le poignet. 5. Rotation vers l'intérieur pour empêcher le départ du coup de feu. 6. Arrachement de l'arme puis le témoin repousse la main de l'agresseur. 7. Un pas de recul et mise en joue. 8. Avec mise à distance sécuritaire.

Yoseikan Budo, le karaté, l'aïkido, la boxe thaïlandaise, le penchak silat, le Qigong, le sanda et la lutte chez Mr Descamps (US métro Pantin), puis je suis parti vivre aux Pays-Bas. J'ai rencontré Bas Rutten à Eindhoven, qui enseignait le Muay Thai et le Pancrase. Ensemble nous avons fondé la Bas Rutten Academy (les premiers pas de l'actuel MMA) qui s'est exportée en France, en Belgique, en Suisse, en Espagne, en Angleterre...

J'ai passé de grands moments aux côtés de mes partenaires d'entraînement du chikkara Club, véritables célébrités à l'époque telles, Fred Royers « le gladiateur », Leon Van Dijk, Michel Van Rijt, Remco Pardoel, Peter Aerts... Avec Marco Ruas, Bas et Leon, nous sommes venus en France faire le festival de Paris Bercy et donner un stage mémorable chez Dan Schwarz. Avec Bas Rutten, nous avons co-écrit un livre et sorti plusieurs dvd. Le pancrase était promis à un bel avenir en France. Malheureusement certains se sont « auto-déclarés » dépositaires officiels du « pancrase Bas Rutten » à notre insu et ce fut un véritable futoir. Je suis resté très proche de Don Clovis (Manager de Ramon Dekkers, Bas Rutten, Rob Kaman, Sami Schild, Remy Bonjasky...). J'ai enseigné pendant 20 ans aux Pays-Bas, notamment chez le vice-champion du monde de judo jujitsu Michel Van Rijt, la boxe Chinoise, le taiji Qi gong, le pancrase avec l'accord de Bas Rutten, puis le système « ukrainien ». Entre temps, je suis parti en Espagne, en Serbie, en Ukraine, en Russie avant de me rendre en Chine, notamment à l'université de Qigong de Shanghai... Avec ma femme Mitchiko, nous avons visité une trentaine de pays. En 2013, mon vieil ami Nicolas Marucci m'a présenté Philippe Da Costa qui m'a proposé d'intégrer le staff du Krav Maga N.G. Ensemble nous avons mis au point les modules du KMNG© actuel tout en respectant la ligne directrice du fondateur Imi Lichtenfeld. Aujourd'hui, je suis chargé de l'école expérimentale de Krav Maga NG, et j'enseigne le Taiji Qi gong, le pancrase MMA et les principes de vie et survie tout-terrain.

En compétition, j'ai combattu dans plusieurs disciplines jusqu'à 40 ans. Mon dernier combat fut avec l'équipe de France emmenée entre autre par Cyril Diabaté (en Belgique) lors de la finale du championnat d'Europe de Pancrase (1999 - Toutes catégories), que j'ai remportée, sous la houlette de Perry Ubeda. Actuellement j'étudie la psychologie comportementale, l'approche cognitive et neurobiologique du combat, les plantes et le langage non verbal enseigné notamment au sein du FBI,



Eric Garnier Sinclair Principes d'immobilisation et arrestation en immersion module police.

de la CIA ou des services secrets internationaux.

Philippe DA COSTA : Après quelques titres sportifs nationaux et internationaux dans diverses disciplines, je me suis orienté dans le milieu de la sécurité événementielle (concerts, matchs de football). La première soirée a été un choc car je me suis aperçu que les techniques que j'avais apprises dans les dojos et les salles n'étaient pas aussi efficaces que je le pensais et ne correspondaient pas à la réalité du terrain. J'ai donc fait des recherches et je me suis dirigé chez Mr Robert Paturel. Suivant ses conseils, je me suis rapproché d'Eric Quéquet, responsable de l'ADAC et fondateur de la Défense de rue. J'ai suivi le cursus de formation auprès de ces deux experts et je suis devenu cadre au sein de l'ADAC. J'ai mis au point un module intitulé « Lutte de rue », qui est la gestion du corps à corps en situation d'agression. C'est au sein de l'ADAC que j'ai rencontré Nicolas Marucci. Parallèlement à la dé-

fense de rue, je me suis formé au Krav Maga. Grâce à Robert, j'ai pu intervenir auprès de différentes unités de police en tant qu'intervenant extérieur. J'ai également formé du personnel hospitalier et des contrôleurs de titre de transport dans la gestion des actes de violence. Il y a 3 ans suite à une grave agression à laquelle j'ai du faire face dans le cadre de mon boulot, je me suis trouvé dans une situation engageant ma vie. C'est ma détermination et mon agressivité qui ont fait la différence. J'ai réalisé que l'instinct de survie était primordial dans une situation engageant sa vie. Je me suis tourné vers une organisation israélienne réputée pour ses entraînements intenses qui développent la détermination et l'agressivité. J'ai suivi le cursus de formation et je suis devenu instructeur.

SDM : Vous avez tous un passé en protection rapprochée ?

Philippe DA COSTA : Je n'ai pas fait de la protection rapprochée mais plutôt de l'ac-

compagnement de personne puisque la législation française ne permet pas d'être armé, sauf exception. Les véritables professionnels sont Nicolas et Claude Tassin, « l'ancien », une référence dans le milieu de la protection rapprochée. Avec l'organisation israélienne, je me suis formé au tir israélien et Nicolas nous forme à la méthode Chuck Taylor.

Eric Garnier Sinclair : En effet, Nicolas et Claude (Tassin) sont des gardes du corps professionnels agréés depuis 30 ans. Nous sommes tous liés contractuellement et on ne peut pas citer les noms de nos clients. Parmi eux figurent des membres de la famille royale de divers pays arabes, des ambassadeurs, des politiciens, des acteurs et des hommes d'affaire célèbres. Concernant les artistes, les contrats sont différents : on peut citer entre autre les Rolling stones, Joe Cocker ou Céline Dion... Tous les trois, nous enseignons également à des brigades de police françaises, espagnoles, belges ou néerlandaises, à des professionnels de la sécurité et de la santé. Dans certains stages, nous invitons également des intervenants extérieurs. Le Lieutenant Colonel Maksimov (ancien instructeur des Spetsnaz russes, formateur de gardes du corps en Ukraine) et Robert Paturol (ancien formateur et négociateur au RAID) sont venus en immersion avec nous partager leurs connaissances.

SDM : Comment expliquez-vous l'engouement actuel pour le Krav Maga ?

Nicolas MARUCCI : L'engouement pour le Krav Maga ressemble à celui des phénomènes de « mode » tels que le Ninjutsu, la boxe Américaine ou encore le MMA. Concernant le Krav Maga Nouvelle génération, ce sont les modules proposés que l'on ne retrouve nulle part ailleurs qui attisent la curiosité.

Philippe DA COSTA : Par rapport aux autres courants, le Krav Maga N.G est un Krav Maga basique et minimaliste, fonctionnant sous stress intense. Il est rapidement intégré et restituable. C'est une méthode qui convient bien aux personnes n'ayant pas d'expérience dans le domaine des sports de combat et de la self défense et n'ayant pas trop de temps à consacrer à l'entraînement. Cette discipline convient parfaitement aux femmes.

Eric GARNIER SINCLAIR : A l'heure de la technologie, cet engouement correspond à un réveil des consciences. Concernant le Krav Maga Nouvelle Génération, notre popularité s'explique également par la mise

en place d'une pédagogie spéciale privilégiant le terrain et les cours en immersion, n'importe où, n'importe quand, avec n'importe qui, par n'importe quel temps. Il est désormais très difficile de mentir aux gens et leur faire croire qu'ils peuvent apprendre à nager avec un manuel. Dans la majorité des écoles de krav maga que j'ai visitées, on n'établit pas vraiment les bonnes priorités en cas de rupture de la normalité. Savoir se défendre, c'est bien, mais connaître les premiers gestes qui peuvent sauver une vie, savoir établir les bonnes priorités en amont et dans l'instant devant une agression humaine (verbale ou physique), une agression animale (attaque d'un chien, d'un essaim de frelons...) ou une agression naturelle, (incendie, inondation, tempête, tremblement de terre...) c'est encore mieux.

C'est pour cette raison que nous reproduisons le plus fidèlement possible les condi-



Travail mental sur la douleur.

tions des « agressions » citées précédemment. Nous sommes tous biologiquement armés pour la survie, mais nous vivons comme des assistés dans une zone de confort. Il est pourtant indispensable de connaître les drills capables de libérer les forces enfouies en chacun, d'annihiler les croyances et les facteurs qui nous limitent si cette zone devenait une zone de panique. A partir d'un certain niveau de stress, les perturbations sensorielles, cognitives et motrices ne favorisent plus la survie et engendrent des verrouillages comportementaux. Je suis toujours abasourdi de voir des experts s'évertuer à « juguler » la peur à 100%. D'abord, il est impossible de le faire pour des raisons physiologiques, ensuite mieux vaut l'apprivoiser car c'est une alliée précieuse qui va aiguïser les instincts et les sens lors d'une sortie de la normalité. Ceux qui préconisent d'abord l'entraînement du corps

font également une erreur, car sans l'esprit, le corps est sans utilité. Il faut d'abord éduquer l'esprit pour renforcer le corps. La notion du relâchement du mental est un des concepts les plus difficiles à maîtriser. L'esprit représente les racines d'un arbre. Les branches, les feuilles et les fruits poussent grâce à un solide enracinement de celui-ci et au microcosme qui l'entoure.

SDM : Ce cadre expérimental est unique en Europe. Pourquoi avoir choisi Saint-Nazaire ?

Eric GARNIER SINCLAIR : Premièrement, cette région proposait tout ce dont nous avions besoin pour travailler en immersion, à savoir, la mer, la forêt, les centres urbains, les clubs de tir, les îles proches, les réseaux en communication, les différents espaces... Deuxièmement, ma famille habitait la région, donc après les Pays-Bas, mon choix s'est porté naturellement sur cette région. Cette année, le centre AGORA et la mairie nazairienne, les sociétés Cybergun et insectescostibles.com nous apportent leur soutien logistique car notre projet inédit axé sur le « Mieux vivre ensemble » réunit toutes les couches de la société, tout âge confondu. Chacun apporte sa pierre à l'édifice, du chirurgien à l'ancien commando des forces spéciales, de l'actif au retraité. Personne n'est laissé au bord de la route. Nous respectons la ligne originelle du fondateur Imi Lichtenfeld (décédé en 1998) dont le dernier souhait était que « chaque enfant sache se défendre, élevé dans le respect d'autrui ».

SDM : Comment se singularise votre école par rapport aux autres courants ?

Philippe DA COSTA : Le Krav Maga N.G est une méthode de survie qui développe l'instinct et l'adaptabilité des pratiquants. La technique n'est qu'un moyen pour s'approprier le principe et rapidement l'élève développe sa propre technique et sa propre forme de corps. Nous encourageons les entraînements en extérieur pour développer l'instinct et l'adaptabilité.

Eric GARNIER SINCLAIR : Cela fait 43 ans que je pratique les sports de combat. Avec le recul, je dirais que notre école se singularise par le fait que nos modules commencent là où la majorité des arts martiaux et des méthodes de self défense s'arrêtent. Trop d'écoles modernes privilégient les codifications préétablies du combat, au détriment de la négociation et de l'évitement des conflits, de la psychologie comportementale, de la gestion des ►

émotions ou des principes de vie tout-terrain, sans oublier la santé. Eviter le combat reste, ne l'oublions pas, le but ultime. Très vite en immersion, on s'aperçoit que le travail en amont est fondamental lorsque quelqu'un vous attaque de manière réaliste et impromptue. Il faut se focaliser sur ces fameux principes dans le contexte de l'instant, en identifiant l'essentiel et en éliminant les fioritures, tout en se concentrant sur un objectif. Pas de chorégraphie, pas de compétition, pas de Dan, nous avons jeté l'inutile et le superflu, pas de médailles, de mythe martial ... Aujourd'hui, trop d'écoles modernes portent un message biaisé, véhiculant une image violente. Le but premier est que l'être humain s'éveille à la vie dans une attitude humble et vigilante, dans le respect des autres et des lois en vigueur. La législation sur l'auto-défense est trop souvent occultée dans les écoles, à l'instar de la formation prévention et secours civiques. A travers nos modules, nous souhaitons retrouver les valeurs pédagogiques sécuritaires et civiques. Ce message a plu au président de la FFST, Monsieur Mojescik, ancien officier de police. Philippe Da Costa est devenu

Les mouvements de défense appris à l'entraînement doivent pouvoir être restitués dans la réalité de l'agression. Ils doivent être simples et basiques

responsable de la commission de Krav Maga de cette Fédération, reconnue par le ministère de la Jeunesse et des Sports.

SDM: Quels sont ces 5 modules particuliers ?

Eric GARNIER SINCLAIR : Les 5 modules de notre école reposent sur des principes simples, sur nos instincts et nos sens. A noter que pour travailler certains modules, les élèves sont invités à passer le PSC1,

conforme aux recommandations de la direction générale de la sécurité civile et de la gestion des crises. Ces 5 modules sont : 1/ Les protections préventive et personnelle, pédagogique et éducative.

2/ Les principes de vie et survie tout-terrain + les exercices de santé et les premiers secours (PSC1).

3/ Les approches cognitive et neurobiologique, la psychologie comportementale, la biomécanique, la gestion des émotions, le langage corporel, la respiration volontaire, le coping, les différentes perturbations, les verrouillages comportementaux, les différentes motricités, la loi Hick Hyman...

4/ Les armes létales et sublétales + la législation et le code pénal

5/ La protection rapprochée + Protection de la famille + Protections des biens.

De concert, nous sommes convaincus qu'il faut laisser la liberté de s'exprimer à chacun afin de nourrir les principes communs à travers les instincts et les sens de tous. Il ne s'agit pas simplement de comprendre une technique apprise dans un dojo, mais de comprendre simplement les principes qui régissent la biomécanique, sans occulter le mécanisme des agents stressants négatifs et positifs, pour les appliquer dans l'immédiateté.

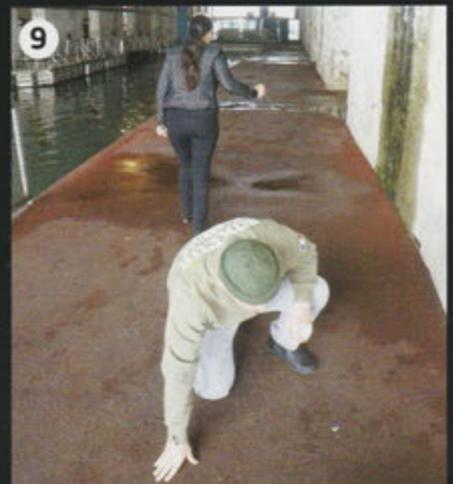
SDM: N'est-ce pas une erreur de mettre l'accent plus sur le mental que sur les codifications ? Pourquoi privilégier celui-ci plutôt que la technique ?

Nicolas MARUCCI : Dans une situation d'agression physique on n'a pas le temps de penser à une codification car bien souvent il y a trop d'inconnus. Il faut être capable de déceler les signes précurseurs de l'agression. Puis il y a le doute sur beaucoup trop de choses, notamment l'instant de départ. En premier lieu, il faudra mettre en application des principes de bon sens (distance de sécurité, garde passive...). Les mouvements de défense appris à l'entraînement doivent pouvoir être resti-



Philippe Da Costa en action.

Défense sur tentative de vol de téléphone



1. L'agresseur demande le iPhone une femme. 2. Devant le refus de la jeune femme, il l'a saisi aux poignets. 3. Dans l'instant, elle dégage son bras armée de son portable. 4. ...Puis elle enchaîne avec une frappe marteau ala tempe de l'agresseur. 5. ...Pas de coté avec un revers sur l'oreille. 6. ...Puis elle enchaîne avec un coup aux parties génitales. 7.et termine avec un atemi à la nuque. 8. Avant de prendre la fuite.... 9. ...Fuite pour rejoindre un lieu sur.

rapidité, en s'appuyant sur des mouvements simples, axés sur la motricité lourde, avec un esprit unifié, favorisant les « cibles » les plus fragiles. Le secret du combat ? Le MENTAL, véritable moteur de la vie, quelque soit la zone dans laquelle vous vous trouvez (confort, challenge ou panique). Comprendre la gestion des émotions, savoir apprivoiser les peurs, apprendre à désapprendre pour mieux comprendre les bienfaits d'une respiration volontaire correcte, faire la différence entre la notion d'instant et la notion de durée sont des priorités à respecter.

Lors des séminaires « survie » en immersion, je répète souvent que le plus beau matériel du monde et les Dan ne vous sauveront pas la vie, si vous ne connaissez pas la progression psychologique avant, pendant et après une rupture de la normalité. Si vous êtes sujet à une perturbation cognitive (les fameux BPM, battements du cœur par minute) qui va engendrer une perturbation motrice, alors vous ferez partie intégrante des 75% victimes d'un choc psychogénique qui à son tour va engendrer un comportement irrationnel. Ce choc est connu par les professionnels de la sécurité sous le nom de l'effet tunnel, le blast ou le Freezing (stupeur, immobilisation, paralysie cognitive et motrice temporaire, cécité d'inattention...). Une seconde « hors contrôle » suffit à faire la différence entre la réussite et l'échec, la vie et la mort... Les bonnes priorités doivent aller à l'essentiel à partir de fondations solides construites sur la fluidité, la stabilité du corps et de l'esprit (mental et assise musculo-squelettique) et une bonne respiration volontaire (gestion des émotions). Il est important également de rappeler que la dépression liée au stress peut diminuer votre espérance de vie en modifiant votre ADN.

SDM: Donc priorité aux cours en immersion pour aiguïser le mental?

Eric GARNIER SINCLAIR : Tout à fait, sortir de cette zone de confort. Jocho Yamamoto dans " Hagakure, le livre secret des samourais » décrit parfaitement le travail en immersion appelé « L'attitude pendant l'orage ». Je cite : « Quand on est pris dans une averse soudaine, on peut, soit courir



Les responsables du Krav Maga Nouvelle Génération, de gauche à droite, Philippe Da Costa, Nicolas Marucci, Carlos Tėjaleiro, Eric Garnier Sinclair.

le plus vite possible, soit s'élaner pour s'abriter sous les avancées des toits des maisons qui bordent le chemin. De toute façon, on sera mouillé. Si on se préparait auparavant mentalement, à l'idée d'être trempé, on serait en fin de compte fort peu contrarié à l'arrivée de la pluie. On peut appliquer ce principe avec profit dans toutes les situations ». Cette pensée résume notre ligne directrice. Nous privilégions donc les entraînements n'importe où, n'importe quand, par n'importe quel temps avec n'importe qui, sans aucun artifice, sans matériel, dans le froid, l'humidité, la faim, la soif. C'est le meilleur moyen de contrecarrer les certitudes et les préjugés bien ancrés dans une société aseptisée et formatée. « Bah, on verra bien... » est le talon d'Achille des occidentaux : ils creusent un puits quant ils ont soif, bien assis sur un égocentrisme et le déni. C'est bien connu, cela n'arrive qu'aux autres ! Pour DRAGON Magazine, avec Christophe Jacquemart (auteur de « Neurocombat, psychologie de la violence de rue et combat rapproché ») nous avons expliqué aux lecteurs que nos premiers ennemis étaient nos propres réactions. Comme le souligne Christophe, « l'hippocampe relie les différents sous-éléments d'un souvenir entre eux. Le contexte est aussi important que le contenu. Un geste appris au dojo ne conduit pas à la même empreinte en mémoire qu'un geste appris au bord d'une autoroute ».

De surcroît, nous avons établi une ligne directrice claire en s'appuyant sur la pro-

gression psychologique du mental face à un danger, sur les 3 types de motricité, sur les différentes réactions naturelles face aux inconnus et aux imprévus, sur les perturbations motrices et cognitives, la visualisation... Personnellement j'encourage la cohésion dans l'adversité car elle permet de développer la connaissance de l'autre en rappelant aux stagiaires qu'ils doivent toujours s'attendre à l'inattendu, sans pour autant tomber dans la paranoïa.

Philippe DA COSTA : Les entraînements en extérieur nous rapprochent de la réalité d'une agression. Ils éloignent le confort en introduisant des paramètres en notre défaveur afin de développer l'instinct de préservation et l'adaptabilité.

SDM: Comment fonctionne le trio au sein du krav maga N.G.?

Nicolas MARUCCI : Personnellement, j'apporte mes connaissances en tir et en combat rapproché. Mon expérience éprouvée sur le ring et sur le terrain est également un plus pour les néophytes aveuglés par la mystification et les publicités tapageuses.

Eric GARNIER SINCLAIR : Je ferai le parallèle de notre équipe avec le trio des couleurs primaires, à savoir bleu-jaune-rouge. A partir de ce trio, il est possible de reproduire une grande palette de couleurs. Une couleur secondaire est le mélange obtenu par le mélange de deux couleurs primaires. Une couleur tertiaire est le résultat du mélange d'une couleur primaire avec une couleur secondaire... Nous sommes indivisibles et indissociables avec des horizons différents, d'où la richesse de nos modules. Une seule couleur primaire manque à l'appel et tout est faussé. Pour le travail interne, nous avons besoin aussi du noir et du blanc (yin et yang). Personnellement, Philippe m'a demandé de développer les parties principes de vie et survie tout-terrain, la biomécanique, la psychologie comportementale et la santé.

Philippe DA COSTA : Nous sommes différents mais tellement complémentaires ! ■

Contacts : www.adrv.fr
Renseignements par courriel : artderestervivant@gmail.com