CULTURE ET ARTS MARTIAUX D'ASIE

DRAGON MAGAZINE

N°34

Belgique : 7,90 € / CANADA : 9,50 $ / DOM : 7,90 € / Suisse : 11 CHF / TOM : 700 CFP

BRUCE LEE
Raconté par Jesse Glover

KARATE
Les maîtres d'Okinawa à Paris

TAI CHI CHUAN
Le maître Bang Zhaohong

ITINERAIRES
Seydina Baldé : du karaté au cinéma

TECHNIQUE
Le bâton long par Roland Maroteaux

ANATOMIE
Le centre du corps ou hara

DOSSIER
Légitime défense et arts martiaux

SELF DEFENSE
Kajukenbo Tribal Spirit

M 06506 - 34 - F: 7,00 € - RD

L'INTELLIGENCE L'IGNORANCE E

Singulier dans ses recherches et son parcours, Eric Garnier Sinclair continue de marquer sa différence dans le choix de ses espaces de travail, à travers une approche pragmatique du combat rapproché.

Instructeur Fédéral pluriel (krav maga, Taiji Qigong, boxe chinoise) et de pancrase (école Bas Rutten) mais également formateur en principes de vie et survie tout-terrain, il vous propose désormais des tutoriels vidéo sur la chaîne YouTube ADRV©, en lien avec la rubrique « réflexions » qu'il anime chaque mois dans les magazines Dragon, Self défense, Survie ou Taichi.

Depuis trois ans, à travers une singularité de paroles, Eric GARNIER SINCLAIR nous révèle une autre face des arts martiaux et du combat rapproché, en s'appuyant sur les dernières données neuro-scientifiques, les témoignages et les expériences éprouvées sur le terrain. Ses écrits et ses séminaires interpellent ou dérangent car ils remettent en question les certitudes et les inepties de l'entre-soi martial. Comme il le souligne dans son prochain livre en passe d'être achevé « Nourrir sa quête de l'accomplissement de soi passe par une remise en question personnelle et le courage d'éclairer les ombres de son existence... Malheureusement il existe des personnes tellement faibles qu'elles ont besoin d'humilier les autres pour se sentir fortes. Elles devraient méditer sur ce proverbe chinois qui dit que « c'est en voyant un moustique se poser sur ses testicules qu'on réalise qu'on ne peut pas régler tous les problèmes par la violence... ». Suite de notre rubrique « réflexions » :

« Même si tu offres un palais à une mouche, elle reviendra toujours à la poubelle »

« Je vous retrouve avec un immense plaisir et vous présente mes meilleurs vœux pour 2018, une cuvée placée sous l'année du chien de terre. En guise de bienvenue, je vous offre ce proverbe chinois : « Que les puces d'un millier de rats infestent le séant des ennemis du bien qui vont se complaire à pourrir gratuitement votre année 2018 et que les bras de ces alliés du mal deviennent trop courts pour qu'ils ne puissent jamais se le gratter ». Après ce clin d'œil humoristique, sachez que les premières vidéos mises en boîte fin 2017 sont disponibles sur YouTube (chaîne ADRV©). Ces tutoriels sont en lien avec des sujets spécifiques abordés notamment dans DRAGON magazine tels, l'attention, la concentration, la cécité au changement, le kit de sécurité à la maison, les atémis (coup de poing), les KO, l'art des clés, le Dim Mak... Suite à ces rubriques, je reçois de nombreuses questions en lien avec la psychologie comportementale, notamment « Que dois-je faire pour progresser ? Quels schémas dois-je utiliser ? » Sachez qu'en célébrant le courage et la vérité à travers les arts martiaux, un homme peut devenir un guerrier... pacifique à l'instar de Socrate, le personnage central de l'un des meilleurs romans initiatiques de notre époque, signé Dan MILLMANN. « Le cerveau n'est pas le mental. Le premier nommé est réel, le second ne l'est pas. En restant attacher aux illusions, les gens ne voient pas leur prison car les barreaux sont invisibles. Ces illusions sont des esquives pour vous distraire d'un sentiment sous-jacent de peur. Or, une grande majorité de l'humanité est prisonnière de ses propres illusions. Pour changer cet état de fait, il vous appartient d'opérer des choix et de modifier les circonstances présentes. La réalité ne correspond jamais au bonheur des gens, alors que le bonheur leur tend les bras, posé sur leurs épaules, à un pas... un petit pas que cette grande majorité ne franchira jamais. La voie du guerrier est subtile, invisible aux non-initiés qui n'ont pas encore découvert leur propre esprit. Chacun doit trouver son propre chemin, nul ne peut le faire pour quelqu'un d'autre... ». Mais voilà, quand tout le monde pense la même chose, cela veut dire que plus personne ne pense !

« La chance est un hasard, le bonheur une vocation » (A. Vlahuta)

Savez-vous que 79% des Français croient à au moins une théorie du complot, victimes de Fake news ou de désinformation ? Alors avant de jeter « l'encre » pour débuter cette nouvelle année, je tiens à dénoncer des propos qui confirment que le comportement de l'Homme est bel et bien induit par l'information (vraie ou fausse) qui circule sur les réseaux sociaux, véritables fossoyeurs de la société dans son ensemble. Alors que la France vient de remporter 13 médailles au championnat du monde de krav maga (octobre 2017), des informations et une pétition circulent impunément sur des sites (clairement « politisés »), mettant en cause l'Etat Français et la FFKDA, dont le but est d'interdire le krav maga sur le territoire Français. Je cite : " En ce moment, un sport de combat pro-israélien veut envahir la France pour s'occuper de nos enfants...Le Krav Maga sert à faire de la propagande sioniste auprès des jeunes et à embrigader certains d'en-

EST UN BIJOU, ST UN CAILLOU

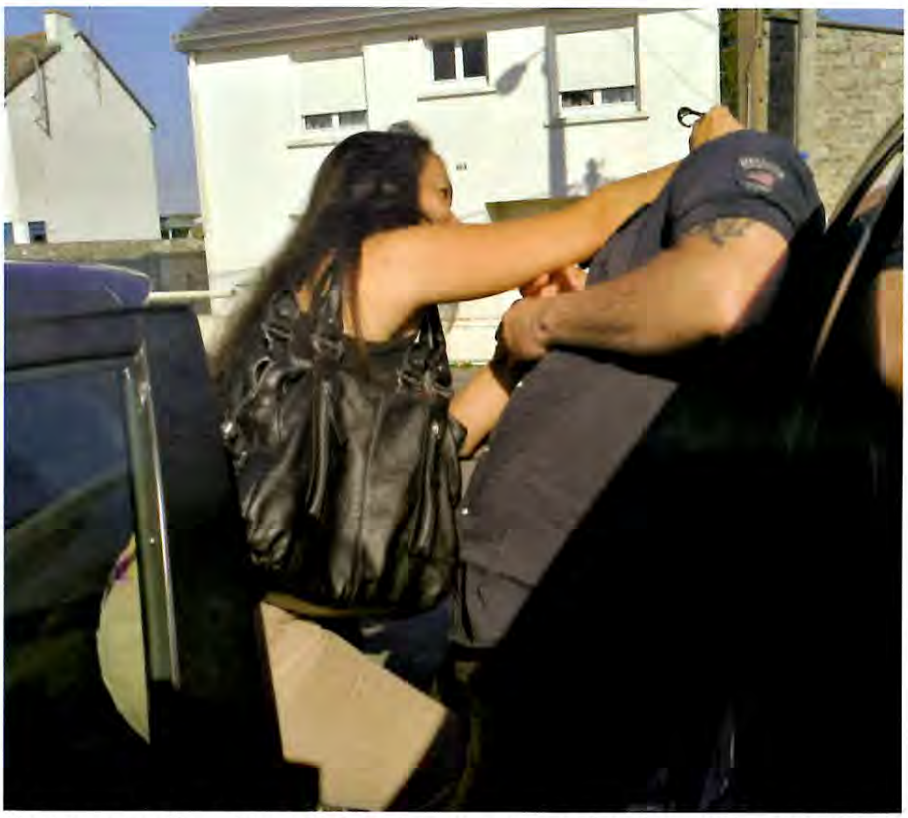
O sensei Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aikido.

tre eux dans la LDJ, cette milice juive nazie interdite même en Israël mais protégée par les pouvoirs publics en France... Par le biais du Krav Maga et en jouant sur les sentiments de peur de la population dans le contexte des attentats récents, Israël essaie de s'infiltrer dans nos villes et nos familles, en se posant comme un modèle en matière de sécurité, pour banaliser les méthodes israéliennes ..." !!!

D'abord, il est bon de rappeler qu'en France, « l'arrêté ministériel du 15 décembre 2008 a accordé à la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées la délégation pour l'organisation et le développement du Krav-Maga. En conséquence l'article L.212-5 du Code du Sport est applicable » (sources FFKDA). Malgré tout, l'ignorance et la haine des différences mènent à des dérives nauséabondes. Ainsi le Krav Maga serait aussi persona non grata dans les locaux municipaux d'une grande ville de Loire-Atlantique (raisons idéologiques ?), en dépit du vif engouement du grand public pour cette discipline dans sa version civile. Comment ne pas s'insurger contre les amalgames et le tout-en-un politico-sportif ? Doit-on interdire également le Sambo mis en place sous Staline ou les arts martiaux japonais (notamment le karaté) puisque certains Maîtres et experts Nippons ont participé (de gré ou de force) aux recherches sur les points vitaux sur des prisonniers de guerre dans le camp de la mort l'Unité 731 ? Doit-on interdire les arts martiaux chinois pour protester contre l'invasion du Tibet ou bannir le Hand-Ball d'origine allemande, un sport imposé par Hitler aux Jeux de Berlin en 1936 et dont la Fédération Française ▶

autonome fut mise en place avec l'aide du régime de Vichy ? Et pourquoi ne pas interdire le football d'origine anglaise, histoire de punir nos voisins qui ont opté pour le Brexit ? Un art martial ou un sport n'est pas un "défouloir" politique ou un crachoir idéologique, mais avant tout une activité visant à améliorer sa condition physique et l'accomplissement de soi, à encourager l'échange et à renforcer le partage entre les peuples dans le respect des différences. Dans cette pitoyable histoire, il est fort regrettable que les bien-pensants conformistes qui se complaisent à juger, encenser ou démolir un auteur, une posture, un projet, une idée ou la moindre phrase en inadéquation avec leur idéologie, se muent en rien-pensants devant l'inacceptable, le regard vissé sur les chaussures. Il y a des hommes qui servent le sport et d'autres qui s'en servent...Dont acte.

« Dites à quelqu'un qu'il y a 300 milliards d'étoiles dans l'univers et il vous croira. Dites-lui que la peinture n'est pas sèche et il aura besoin de toucher pour en être sûr ».



Mettre en pratique les principes à travers des scénarios multi-sensoriels non convenus afin que le cerveau enregistre l'action (Krav Maga ADRV.)

Alors en ce début d'année, quoi de neuf Doc ? Récemment, je soulignais l'importance de travailler à travers un « accélérateur de particules d'émotions », une information confirmée dans le dernier numéro de « Cerveau et psycho » magazine : « 12 ans, c'est le temps moyen durant lequel on garde en mémoire une image déjà vue 3 fois pendant quelques secondes. Le nombre d'expositions nécessaire est moindre quand l'image est associée à des émotions ». Le succès des livres Neurocombat (épuisés) et de cette rubrique démontrent bien l'intérêt croissant des pratiquants pour les approches cognitives du combat rapproché et les mécanismes responsables de la peur et du stress. Il est vrai que la psychologie comportementale délivre des informations incroyables, confirmant ou infirmant les certitudes en lien avec les arts martiaux et la self défense, mais pas seulement. Saviez-vous par exemple que la façon de prendre une photo (selfie inclus) en disait long sur votre personnalité, « que les personnes souffrant de troubles anxieux peinent à distinguer les situations dangereuses de celles plus anodines » ou que « Verser de l'eau froide dans l'oreille provoque diverses modifications de la conscience » ? Le sport et les arts martiaux amplifient la fabrication de nouveaux neurones qui aident « le cerveau à empêcher les souvenirs de se mélanger, en encodant les caractéristiques de chaque événement d'une façon bien distincte ». Si vous pratiquez un art martial (interne ou externe), ne vous arrêtez pas en cours de route sinon la voie vous menant à l'autre versant de la montagne (OKUDEN) ne vous sera jamais ouverte. Ne faites pas preuve d'impatience car « Notre personnalité n'est pas une donnée figée, mais se forge tout au long de notre vie. À chaque phase importante, différents réseaux d'aires cérébrales entrent en action. Certaines acquièrent leur stabilité tôt dans l'enfance, d'autres se remodèlent constamment tout au long de l'existence » (sources : Comment le soi se développe - Nicole Strüber, Gerhard Roth, Cerveau et psycho).

Les tempêtes donnent des racines plus profondes aux chênes

Désormais, vous savez que partir à la découverte des principaux mécanismes de notre cerveau et des rouages de la biomécanique, vous serez amené à progresser 10 fois plus vite dans le style que vous aurez choisi, au lieu de répéter comme un perroquet des techniques imposées qui peuvent s'avérer contreproductives et dangereuses (psychologiquement et physiquement) pour leur utilisateur. Quoiqu'en disent les experts, il suffit de compter le nombre de pratiquants porteurs de prothèses de hanches pour comprendre qu'il y a un schmilblick dans la pédagogie martiale ! Toujours est-il, rien n'est plus puissant que notre cerveau, siège de la cognition, de la mémoire et des émotions avec ses 100 milliards de neurones (et plus encore de cellules gliales). Il nous révèle jour après jour, grâce entre autres à une technologie de plus en plus pointue, de nouvelles informations suivies de très près par les militaires, notamment dans des secteurs bien spécifiques tels que la visualisation, la méditation de pleine conscience, la préparation physique et mentale, l'entraînement cérébral, la gestion des émotions, la dissociation ou encore les troubles de stress post-traumatique... Chacun possède les réponses à ses propres questions pour accéder à l'art de l'essentiel : « Comme il est indispensable d'apprendre à conduire une voiture avant de se déplacer sans danger, il est nécessaire de comprendre comment bien piloter son cerveau... En comprenant le fonctionnement de la pensée, des émotions, de la mémoire, de l'automatisation, vous serez plus performant, plus motivé et plus serein... » dixit le psychologue scientifique Y.A. THALMANN. Croyez-moi, vous progresserez rapidement, quel que soit le style choisi (Japonais, Chinois, Coréen...) en découvrant toutes les bizarreries du cerveau qui vous permettront de gommer toute superficialité (en combat rituel ou en combat de survie). En respectant les règles du coping et la loi Hick Hyman (indispensables pour desserrer le frein de la progression), on comprend vite que notre cerveau filtre les informations afin que

seules les plus pertinentes arrivent à la conscience, à l'insu de notre plein gré.
Prenons l'exemple de l'attention : Le docteur THALMANN précise qu'elle « agit comme une fenêtre qui laisse passer certaines informations et en occulte d'autres. L'attention filtre la réalité afin de ne retenir que les éléments pertinents en fonction des circonstances et des habitudes. De loin, nous ne percevons pas tout ce qui se passe autour de nous... ». La majorité des informations reçues dans un dojo serait faussée car nous voyons le monde à travers les filtres de nos connaissances. « Nous voyons ce que nous avons appris à voir, pas ce qui apparaît sous nos yeux. La focalisation de l'attention peut exclure certaines informations qui pourtant devraient attirer l'attention... ». Je vous invite à regarder ce petit film sur YouTube (tapez ADRV l'attention et la cécité d'inattention). Les images des vols à l'arraché des portables sont édifiantes et démontrent qu'il est primordial de se protéger de la pollution attentionnelle. Vous devez absolument écarter les distracteurs qui nuisent à la concentration. N'oubliez pas qu'on remarque bien souvent que ce que l'on s'attend à voir ! Un conseil, fuyez les enseignants qui engluent vos sens et vos instincts, un héritage de l'homo-sapiens. « Notre cerveau fut paramétré à une époque où seule la survie comptait. Il était préférable de réagir à tous stimuli pouvant capter l'attention » (une ombre, une odeur, un bruit, une couleur, un goût particulier...) pour rester tout simplement en vie et garder ses attributs, responsables de la survie de l'espèce.

La connaissance, c'est d'avoir la bonne réponse. L'intelligence c'est d'avoir la bonne question

En survie tout-terrain & Risques majeurs, j'invite les élèves à apprendre à écouter car le moindre bruit peut signaler l'éventualité d'un danger, sans tomber pour autant dans une paranoïa aigüe au moindre pet d'une mouche. Il faut bien comprendre que personne ne voit le monde de la même façon, chacun le perçoit de façon UNIQUE. Lorsqu'on regarde, on ne voit pas tous la même chose. Dans le monde des arts martiaux et des écoles de self défense conventionnelle, beaucoup de malentendus et de conflits résultent de l'ignorance de ce principe. Récemment, une question a titillé à juste titre le ministre de l'Éducation nationale, Jean-Michel BLANQUER, grand défenseur de l'apprentissage à travers les neurosciences. Pourquoi les Français sont-ils les plus mauvais élèves Européens en mathématiques (étude internationale Timss, publiée fin 2016) alors qu'ils raffolent de cette matière ? Un sondage (CSA Research) rapporte que seuls 4 Français sur 10 ont détesté leurs cours de mathématiques à l'école. Mieux, le calcul et la géométrie figurent parmi les bons souvenirs de papy & mamy. Etonnant, non ? Il semble que notre ministre de l'Éducation nationale a bien compris l'importance de cette question puisqu'il a demandé une étude urgente pour contrecarrer notre classement pitoyable. Au risque de me faire encore injurier par la bien-pensance martiale, je vous pose cette question : Et si la désertion des dojos (adultes et seniors en grande majorité) avait la même origine que le classement des mathématiques, à savoir une pédagogie inadaptée pour un bon apprentissage dans un monde en pleine mutation ? Je parle bien de la désertion des dojos (self défense entre autres) de la part d'une tranche d'âge bien précise, pas des résultats sportifs ou de compétition. Les enseignants que j'ai rencontrés partagent cette idée. Mais voilà ! La mentalité Française est paradoxale. Oui au changement mais si vous avez l'outrecuidance de sortir des sentiers battus avec une nouvelle pédagogie qui repose (entre autres) sur les neurosciences, on vous traite « d'anxiogène », d'emmerdeur ou de cinglé, avec en toile de fond une mise au placard ! Alors arts martiaux et mathématiques en France, même issue et même combat ?

« Ce n'est pas le doute qui rend fou, mais bel et bien les certitudes » (Nietzche)

Dans les formations ès sécurité, je déplore l'absence des modules des approches cognitives du combat de survie et l'occultation des véritables schémas propres à la violence humaine. Comme le souligne Christophe JACQUEMART à juste titre « la reconnaissance des symptômes de la violence passe inconditionnellement par une certaine motivation à les percevoir et à les interpréter. Ce qui est considéré comme important (ou non) par l'esprit, influence ce qu'il va remarquer (ou non) dans un environnement donné... Les prédateurs sont une réalité de notre environnement direct. Ils nous invitent à adopter un comportement raisonnable... ». Jadis, le Colonel John Dean Cooper connu sous le nom de Jeff Cooper a inventé un code des couleurs, une sorte d'échelle sur 4 niveaux qui rend compte du niveau de vigilance d'une personne. Cette invention est aujourd'hui utilisée dans de nombreuses disciplines. Dans mon école, j'utilise également plusieurs codes dont celui des boissons diabolo, Fraise (rouge= danger), citron (jaune = attention) et menthe (vert = tout va bien) pour alerter mes collègues d'un danger sans pour autant capter l'attention de la menace ou créer involontairement un mouvement de panique dans l'entourage proche. Récemment, une question me fut posée lors d'un stage avec des clubs de karaté FFKDA de la Mayenne. « Si on connaît dorénavant les voies prévisibles de la violence, alors pourquoi sont-elles ignorées dans la grande majorité des écoles de self défense conventionnelle ? » Tout simplement parce que la rationalité cartésienne de notre société a tendance à rejeter toute nouveauté en inadéquation avec un mode de pensée imposé. Par exemple, j'invite toujours les élèves d'un stage ès sécurité à scanner l'environnement à travers leurs sens, avant de commencer le cours. Ce drill permet de les aiguiser et d'accroître leurs facultés d'observation environnementale (topologie du sol, lumière, obstacles, armobjets, confinements, sécurité incendie et électrique...). Enfin « si vos schémas de reconnaissance et de stratégie sont inefficaces dans le domaine de la violence, vous ne pourrez pas interpréter le contexte, ni lui opposer de réaction appropriée...
La modélisation cognitive de l'agression et la simulation préparatoire de ses solutions (approche proactive) sont les éléments clés de la gestion des situations violentes et constituent la pierre angulaire du contrôle de la peur... Plus on s'entraîne à résoudre un nombre élevé d'études de cas et moins on risque de se retrouver surpris par un déroulement d'évènements entièrement nouveaux ». C'est pourquoi je vous ▶

LA PHRASE DU MOIS

« En opposant la haine à la haine, on ne fait que la répandre, en surface comme en profondeur » (GANDHI).

encourage à travailler le plus souvent possible en APRP© (approche par résolution de problèmes), n'importe où, n'importe quand, n'importe comment avec n'importe qui par n'importe quel temps. Sortez de votre zone de confort pour vous confronter à une zone de challenge, voire de panique ! Encore faut-il le vouloir et en avoir le courage... La voie du guerrier pacifique n'est pas une sinécure.

Le son, une entité invisible à double tranchant occultée en self défense conventionnelle

Suivant le contexte, le bruit est à la fois allié et ennemi du cerveau. Si l'on sait que la musique douce en toile de fond pour les cours de Taichi encourage la concentration et la relaxation, doit-on s'entraîner dans la salle de boxe ou de fitness avec de la techno ou du hard-rock par exemple ? « Nos réponses neuronales aux sons ont des effets positifs ou négatifs pour cet organe », (études citées dans Scientific American). « Il est prouvé que jouer d'un instrument ou parler deux langues sont des formes d'enrichissement sonore. Elles renforcent nos compétences attentionnelles et multitâches et peuvent prévenir la réduction de capacités cognitives... mais un bruit continuel sur une période suffisamment longue peut endommager les réseaux cérébraux qui analysent le son. Notre concentration et notre mémoire peuvent alors être touchées. Le son laisse sa signature sur notre cerveau, pour le meilleur ou pour le pire » (sources le temps.ch) tel le phénomène de l'obusite, le syndrome post-traumatique des poilus (1ère guerre mondiale). On sait également que notre cerveau ne peut se concentrer sur la route si la musique est trop forte. Concernant la self défense et le bruit, j'emmène mes élèves (volontaires) dans un centre de tir agréé par l'Etat pour leur montrer les nombreuses inepties des techniques de désarmement d'un revolver enseignées dans les écoles de self-défense conventionnelle... et les perturbations engendrées par le bruit occasionné par une détonation. Sachez qu'un tir d'une arme à blanc (utilisée dans le dressage spécifique canin) est d'environ 130db (avion au décollage), d'un 9mm = 160db, d'un 38 SP= 156db, d'un 357 magnum = 164db, d'un 40 S&W= 156db et d'un 45 ACP = 157db ! Même derrière une vitre dans une zone sécurisée, les apprenant(e)s sont surpris par les perturbations engendrées par la détonation et la déflagration. De plus, il faut savoir qu'un gros calibre 9/38/45/40/ rejette en moyenne 3 litres de gaz qui, en contact avec l'oxygène de l'air peut provoquer une combustion avoisinant les 1200°. Alors imaginez l'état de votre main lors de la prise du canon d'un revolver qui vient de tirer plusieurs fois, en cas de désarmement inapproprié ! Le souci est que 85% des élèves interrogés dans mes stages ne connaissent pas la différence entre un pistolet et un revolver ! Pire, peu d'instructeurs martiaux ès self-défense connaissent les règles sécuritaires ACDC, leur œil directeur, les déplacements, les postures, les gestes et les réflexes à suivre face à une menace et/ou à une fusillade, les effets d'une balle à fragmentation... Alors comment initier à la self-défense conventionnelle des néophytes si l'enseignant ignore lui-même l'instruction basique ? Revenons au son : Dans l'excellent livre de Gérard DESMARETZ « Le manuel de la protection rapprochée », l'auteur relate un point important au sujet du bruit lors de l'assassinat du Président KENNEDY. « Quand un garde du corps perçoit un coup de feu, il est généralement trop tard pour réagir. En effet, un projectile est pratiquement 3 fois plus rapide que le son. Dans notre cas, cela signifie que le projectile a mis environ 1/8 seconde pour atteindre le Président et le son 1/3 seconde pour parvenir aux oreilles des gardes du corps ! La solution « réside » dans la prévention et les contre-mesures... ». Tout est résumé dans la dernière phrase. Les experts militaires estiment que moins de 15% des personnes confrontées à une agression ou une catastrophe naturelle sont capables de garder leur sang-froid ! Une statistique de l'US ARMY en lien avec la seconde guerre mondiale a démontré que 85% des soldats étaient trop stressés pour faire usage de leur arme ! Alors les spéculations de dojos et de salon, les fameux YAKA-FOCON sont bel et bien inutiles, contre-

Self-defense par - 10° : privilegier l'immersion en decors reels avec le Lieutenant Colonel Maksimtsov.

LA RÉFLÉXION DU MOIS

« Le guerrier n'est jamais prêt, il réévalue constamment ce qu'il sait et ce qu'il sait faire. Il questionne en permanence ce qu'il pourrait faire pour s'améliorer » (GANDHI).

productifs, synonymes de perte de temps et d'énergie.
On n'apprend pas à nager avec un manuel. Rien ne vaut le bouillon avec un maître-nageur pour commencer, puis connaître ensuite les dangers propres à l'eau, à son environnement et à l'hypothermie !

L'arme « froide » : Les inepties officielles enseignées dans la self défense conventionnelle.

Que faire contre un homme armé d'un couteau, d'un tournevis ou d'un pic à glace ? Il suffit de lire ces chiffres donnés par l'auteur susnommé précédemment pour comprendre la folie des techniques de défense et autres parades imposées dans les dojos : « un homme sportif met moins d'une demi seconde pour parcourir les quelques mètres (environ 8m/seconde pour un sprinter médiocre) le séparant de l'agresseur, alors qu'il faut près d'une seconde à un garde du corps pour dégainer une arme portée sous la veste... Le geste s'exécute à environ 12m/seconde voire plus chez un homme entraîné ! Face à une telle attaque (1/15 seconde) inutile de dire que la réaction de l'agent de protection rapprochée est toujours plus lente que l'action de l'agresseur... ». Inutile de sortir de Saint Cyr pour comprendre qu'il est impossible de parer un coup sans pré-signal. C'est une mission quasi impossible de désarmer une personne en « mode de guerre » grâce à la motricité fine (inopérante après 115 BPM) voire complexe, quoiqu'en disent certains instructeurs de self défense, capables selon leurs dires de passer un arm-lock au Géant vert, les doigts dans le nez. Mieux vaut apprendre à courir et à scruter automatiquement l'environnement plutôt que de jouer les héros face à une lame. La réaction de fuite ne fait-elle pas partie intégrante des 5 options de réponse stratégique face à un danger ? Suite à ces observations, on a calculé qu'un policier attaqué par un agresseur armé d'un couteau avait besoin de 6m50 minimum + un déplacement en L afin de dégainer rapidement son arme sans être touché par le couteau (vision, analyse + information, action/ réaction) ! Travaillez ce scénario en salle, vous serez bluffé par la rapidité de la scène. Pour la route, je vous rappelle également que l'utilisation des armes d'entraînement de couleur utilisées en self-défense conventionnelle (bleue, orange, rouge, jaune...) est une mauvaise idée. Pourquoi ? Parce que l'amygdale réagira proportionnellement à la cohérence et aux informations enregistrées en amont. Donc l'exactitude de la couleur est primordiale. Dans la réalité, les armes sont généralement de couleur noire et/ou argentée et nullement bleue, rouge ou jaune. Bon sang, ce foutu cerveau ! Mais alors docteur, pourquoi ces remarques ne sont-elles pas enseignées dans les dojos ? Henry Plée vous a donné une once d'explication rationnelle dans son ouvrage « L'art sublime et ultime des points vitaux » : « Il faut sans cesse avoir à l'esprit que le domaine des arts martiaux est celui des secrets militaires et qu'il est par conséquent, traditionnellement mystifié, systématiquement ».

Les neurosciences au service des arts martiaux, des sports de combat et de la self-défense. Alors quid des atémis ?

Revenons vers feu Henry PLEE qui avait abordé le sujet des atémi(s) dans son célèbre livre sur les points vitaux, avec notamment un chapitre sur les EMC (états modifiés de conscience) et les limites de réaction en combat. Ainsi, il confirmait une vieille étude sur la vitesse d'un coup de poing (entre nous, rien ne vaut un bourre pif, technique privilégiée des SAS avec le chinjab - paume ouverte - en vous appuyant sur le triptyque VRM), parue en 1966 dans le livre de Masatoshi NAKAYAMA « Dynamic Karate ». Ce Maître japonais, grande figure du shotokan, disait en clair que fermer le poing (départ à la hanche) pour frapper, entraîne une certaine contraction du poignet et de l'avant-bras, ce qui ralentit considérablement la vitesse d'attaque. Donc une attaque avec main ouverte est plus rapide qu'une attaque poing fermé. D'ailleurs, si les boxeurs expérimentés ne ferment le poing qu'à l'impact, ce n'est pas un hasard ! Donc un Tsuki est plus rapide main ouverte que poing fermé au début de la réponse et plus puissant si vous êtes relâché, à l'instar du fouet. J'ai reçu une volée de bois vert et de charmants noms d'oiseaux en écrivant ce secret de polichinelle.
Mais voilà, au grand dam des puristes imperméables à toute remise en question, la science a confirmé ce principe et souligne que les attaques de la main gauche (défenses incluses) étaient certes 20% plus rapides que la main droite (directs et en estoc), mais la main droite était conseillée pour toutes les attaques en taille (crochets, uppercuts...). De plus, un gel mental chez votre adversaire se produit si vous ne ramenez pas immédiat le bras allongé après coup (technique bien connu des mentalistes et des magiciens). En 1958, Jean Zin (1915-2001) expliquait déjà la différence de puissance (grâce à un simple calcul mathématique) entre un Tsuki (4 phalanges, surface de frappe = 35cm2 soit 4kg au cm2 environ) et un atémi avec le bord cubital (shuto, surface de frappe = 5cm2 soit 28kg au cm2), donné par un homme de 70 kilos. Mince ! Alors à l'insu de mon plein gré, j'exécute des techniques erronées ? A l'époque où l'on autorisait les Zu-Ate (coup de boule) en aïkido, on connaissait déjà les différences liées à la biomécanique en atémi-jujitsu. Il serait de bon ton de comprendre comment et surtout pourquoi ces informations d'antan ont pu tomber dans l'oubli... Peut-être que ce proverbe arménien éclairera votre chemin : « Si derrière toute barbe il y avait de la sagesse, les chèvres seraient toutes prophètes ». ▶

Le saviez-vous ? 10 points pour nourrir sa curiosité martiale

1- En France, une personne sur dix est confrontée à une maladie du cerveau
2- Les intestins peuvent affecter l'humeur
3- Votre cerveau ne peut se concentrer sur la route si la musique est trop forte
4- L'hippocampe, responsable de l'apprentissage et de la mémoire, change après seulement quelques mois de méditation consciente.
5- Balancer les bras en marchant permet d'économiser de l'énergie
6- L'entraînement par intervalles est la meilleure façon de s'entraîner.
7- Le corps humain est rassasié plus rapidement s'il croit ingérer des aliments riches en gras et en calories
8- Toucher son front peut réduire la faim
9- « L'usage des baguettes en Chine remonterait à l'époque médiévale, lorsque les couteaux furent interdits pour empêcher l'issue fatale des disputes durant les repas ».
10- L'acide de votre estomac serait assez puissant pour dissoudre des lames de rasoir...

Pour bâtir haut, il faut creuser profond

Dans une rubrique précédente, je vous disais que lorsqu'une décision est prise, le cerveau s'obstinait à terminer l'action. Néanmoins, malgré les preuves scientifiques modernes, peu de gens sont prêts à accepter cette vérité surtout quand les mensonges étaient exactement ce qu'ils voulaient entendre (voire le tuto sur « l'attention » visible sur YouTube - Tapez ADRV L'attention et la cécité d'inattention). Pour revenir aux EMC, j'encourage les compétiteurs ès kata(s) à les écrire sur une feuille de papier, les visualiser et les répéter lentement les yeux fermés (les ondes alpha entrent en action) afin de les enregistrer en profondeur grâce à ces EMC. Dans un stage ou une formation, n'hésitez pas à prendre des notes, car 9 heures après ce cours, vous aurez déjà oublié 60% de votre travail et les informations en lien avec celui-ci. Des chercheurs de l'université de UCLA viennent de prouver que « les étudiants qui prenaient des notes, puis les relisaient ensuite, étaient plus performants quand il s'agit de répondre à des questions factuelles et conceptuelles ». Aujourd'hui, les recherches en neurosciences démontrent que notre cerveau regorge de secrets extraordinaires non encore élucidés. Par exemple « des chercheurs de l'université d'Oxford viennent de montrer que l'on pouvait améliorer les compétences en mathématiques en envoyant un faible courant électrique dans une région précise du cerveau durant la résolution d'un problème... En 2010, R.C. KADOSH et ses collègues britanniques ont montré que l'envoi d'un courant électrique de faible intensité dans le lobe pariétal droit du cerveau, impliqué dans la compréhension des nombres, permettait de mieux retenir une série de chiffres... » (sources futurasciences). Un conseil, inutile de vous mettre une prise dans les fesses en vous branchant sur le 220 V si vous souhaitez progresser, vous n'obtiendriez pas un 7ème dan pour autant. Mieux encore, un inventeur Hollandais Frank KOLKMAN, a mis au point une machine expérimentale « permettant de ressentir ce qu'il se passe lorsque le corps est déclaré cliniquement mort mais que l'esprit continue de se déplacer à travers la pièce... Le but de cette expérience est de "traiter certaines angoisses et peurs liées à l'inconnu de la mort", somme toute dédramatiser la peur de la mort. Cette invention confirme que dans notre société aseptisée, on a peur de tout, même de la peur d'avoir peur de la peur... j'en conviens « ça fait peur » !

Initiation aux chutes sur le granit, travail sur l'appréhension (Krav Maga ADRV).

Dans le prochain numéro, nous reviendrons sur le rôle crucial de l'attention humaine en perte de vitesse (celle du poisson rouge serait supérieure à la nôtre) et vous verrez que la cécité d'inattention est un avantage digne des meilleurs mentalistes pour effectuer ou sortir d'une saisie, d'une clef ou d'un armlock. Comment ? A l'instar des illusionnistes qui l'exploitent sous le nom de détournement d'attention. Ainsi, les magiciens vous empêchent de percevoir ses manipulations grâce à un schéma bien précis. Il fallait juste y penser ! Alors entrainez-vous malin, échangez, partagez, en gardant bien en tête que, s'il est dur d'échouer, rien n'est pire que l'inaction. Comme le disait Robert Baden-Powell " Chacun est libre de se faire le don de paix. ". Mais attention, plus on essaie de rentrer dans le moule, plus on ressemble à une tarte !

Contact : info@adrv.fr

A propos de l'auteur

« L'avantage d'avoir pratiquement 60 ans dont 45 ans au service des arts martiaux est que, si on ne reconnaît plus les lettres de près, on reconnaît les imbéciles de loin ». Après plusieurs années passées à Europe 1 et dans le monde de la nuit, Eric GARNIER SINCLAIR s'est consacré au combat de survie. Ancien compétiteur, consultant en sécurité, instructeur Fédéral en krav maga et taiji Qigong, formateur survie tout-terrain & risques majeurs, il enseigne également la boxe chinoise, le Qin na Fa et le pancrase MMA (école Bas RUTTEN). Eric a commencé l'étude des arts martiaux en 1972. Précurseur pluridisciplinaire dans le monde des arts martiaux, on lui doit l'avènement du Pancrase en Europe dans les années 90 avec Bas RUTTEN et Don CLOVIS. En 1994, il participe au projet « une ville, un champion » créé par le ministre de l'intérieur Charles PASQUA, aux côtés de Jean Claude BOUTTIER, Thierry REY et Emmanuel PINDA. Véritable Globe-Trotter, il pose ses valises aux Pays-Bas en 1994. Il fut l'un des premiers Français à combattre en Free Fight dans ce pays, obtenant le diplôme d'instructeur international 2ème degré (Japon) de Pancrase, signé par Masami OSAKI & Bas RUTTEN. Entré dans l'encyclopédie mondiale des arts martiaux en 1998, il devient à 39 ans champion d'Europe de Pancrase, sous la houlette du champion du monde de Muay Thaï, le Néerlandais Perry UBEDA. En 2014, il décide de revenir en France et fonde dans la foulée l'association A.D.R.V.© (www.adrv.fr) avec sa femme Mitchiko (fille de Maître Hiroo MOCHIZUKI et petite fille de Maitre Minoru MOCHIZUKI). Plusieurs disciplines sont étudiées à l'ADRV© dont le krav maga, la boxe libre, le Taiji Qigong, les risques et les menaces majeurs, les premiers secours basiques et tactiques, la psychologie comportementale...). Formateur et instructeur Fédéral atypique, Eric GARNIER SINCLAIR n'a de cesse de perfectionner les modules qu'il a créés avec sa femme en s'appuyant sur les dernières recherches en neurosciences, afin de sensibiliser, informer et prévenir le grand public. Leur devise : « Penser comme un guerrier, Agir comme un sage, Savoir pour prévoir, Prévoir pour Pouvoir ».