

**Spécial
été**

**ESKRIMA
et KALI**
**Les arts
martiaux
philippins
par Salem Asli
et Dan Inosanto**

KARATE
**Le Shotokan
en France**

FORME
**Un programme
pour l'été**

KICK BOXING
**Pierre Andurand,
le big boss du Glory**

ÉNERGIE
Le travail interne

**SELF
DÉFENSE**
**La gestion
mentale
des forces
spéciales**

TAKEDA RYU
**Les techniques
des samourais**



LA GESTION M FORCES SPÉC

La rubrique réflexion que nous propose Eric Garnier Sinclair dépasse le simple cadre d'un dojo. Elle a pour objectif de vous faire partager un décryptage sans concession d'une self-défense généraliste complètement coupée des réalités. Précurseur pour les uns, « empêcheur de tourner en rond » pour les autres, ses recherches déstabilisent les certitudes des experts comme celles des pratiquants. Aujourd'hui, des psychologues militaires et des références scientifiques et techniques viennent conforter ses investigations.

« On ne peut pas, sous prétexte qu'il est impossible de tout faire en un jour, ne rien faire du tout »

Cette phrase signée l'abbé Pierre est pleine de bon sens. La caste martiale responsable de l'inertie pédagogique de la self défense conventionnelle devrait méditer sur cette pensée, mais elle préfère mettre la poussière sous le tapis. Je ne mâche pas mes mots pour dénoncer les inepties que j'ai constatées dans les dojos et dans certaines formations spécifiques (sécurité). En dépit des nouvelles formes de violence, nous vivons dans une société où les partisans du « Ne rien faire du tout » préfèrent le doux mensonge qui rassure aux vérités qui dérangent, peut être par peur de voir leurs illusions (ou leur business) se détruire. Heureusement, les professionnels de la sécurité et de la santé, marqués par les manques et l'impréparation mentale constatés pendant la tragédie du Bataclan, ont revu leurs stratégies. Ils ont pris en compte les barrières internes tels le stress, la panique, la frustration, la peur... Si ces professionnels ont revu leurs plans d'actions, quid de la self défense pour les civils

? Rien ou presque. On continue à enseigner des techniques « tatamistes » (souvent en décalage avec les besoins réels), occultant ces fameuses barrières, coupables des prises de décisions irrationnelles, contre-productives, dangereuses, voire mortelles. Aussi, je vais continuer à vous proposer des outils pour contrecarrer la banalisation d'un système à bout de souffle, car une self défense digne de ce nom DOIT être en mesure de proposer à Monsieur tout le monde une méthode à large spectre, qui cible tous les aspects d'une sortie de la normalité (protections personnelle et préventive, santé, survie, premiers secours, gestion mentale...). C'est pourquoi, je m'inscris en faux contre ces écoles qui se complaisent dans une zone de confort et survolent l'essentiel avec un panel de techniques effectuées entre partenaires consentants. Pour comprendre et analyser le syndrome de stress de survie, les approches cognitives et neurobiologiques du combat réel, vous devez « jauger » vos capacités physiques et psychologiques dans des scénarii reproduisant les conditions d'une véritable

agression humaine, animale ou naturelle. Il est impossible de découvrir certains pans de la réalité du combat en restant confiné dans un dojo ou dans une salle de sport. On le sait, les émotions parasitent perception et motricité. Il faut parfois des années pour déprogrammer des habitudes et des auto-réflexes erronés. La psychologie de la violence (urbaine ou non) est un sujet beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît mais son étude est indispensable si vous voulez développer une force mentale. Je vous conseille de lire l'excellent Edito du journaliste et réalisateur Mohamed SIFAOU « entraîner son état d'esprit » dans le dernier numéro de self défense magazine.

L'idée de l'expérience ne remplace nullement l'expérience

Dans vos courriers, deux questions reviennent en boucle : Quels exercices dois-je suivre pour progresser ? Quels sont les outils disponibles pour renforcer mon mental ? Comme le disait ce brave Albert (Einstein) « La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'informa-

ENTALE DES IALES



Eric Garnier Sinclair, formation Pancrase MMA aux Pays-Bas.

tion ». Voici quelques conseils qui vous permettront d'éviter la léthargie martiale : Sortez des sentiers battus, travaillez des scénarii tout-terrain sans fioriture (par n'importe quel temps), avec des tenues non spécifiques, attaquez de manière réaliste, faites des exercices d'accoutumance au choc, de résistance à la douleur, familiarisez-vous avec la vue du sang (achetez de l'hémoglobine artificielle utilisée au cinéma, disponible sur internet), privilégiez les ré-

flexes capables de fonctionner sans intervention de la volonté, étudiez les réponses les plus simples propres à la motricité lourde, évitez les chorégraphies sophistiquées qui seront inopérantes dans un combat réel, travaillez à vitesse réelle, ne stoppez pas vos coups à distance et ne frappez pas volontairement à côté (sous peine d'introduire « des anomalies de paramétrage qui ressurgissent sous stress »), entraînez-vous dans les pires conditions,

appuyez-vous sur les priorités à suivre ou à établir à travers des tests tactiques, physiques et surtout psychologiques, testez votre niveau de vigilance, aiguissez votre intuition, votre attention, vos sens et vos instincts, travaillez l'imprévisibilité, la visualisation, le scanning environnemental (topologie du terrain, luminosité, confinements, obstacles, armobjets, météorologie...), étudiez le langage corporel et les 5 options de réponse stratégique... Osez le ♦

Milling ou le passage à la moulinette (un test que certaines unités d'élites SAS ou le RAID soumettent à leurs recrues – à découvrir dans le prochain numéro de Dragon) en privilégiant l'acronyme VRM (vision, respiration, mobilité)... étudiez les outils de gestion mentale utilisés par les forces spéciales (voir plus loin dans cette rubrique) et prenez les informations qui vous semblent en adéquation avec vos besoins et vos attentes, apprenez à gérer votre stress avant que le stress ne vous gère, évitez la routine et les supputations, innovez, essayez, testez, travaillez, répétez, encore, encore et encore...

Des scénarii réalistes pour découvrir vos verrouillages comportementaux et vos lacunes

L'idée noble de l'expérience ne remplace nullement les vérités de l'expérience. Sur-tout, ne faites rien qui puisse gommer l'illusion de la réalité et entraver vos chances de survie. Récemment lors d'une formation en Belgique, nous avons invité les stagiaires présents (tous niveaux) à tester leur gestion mentale. Le premier scénario test proposé (à leur insu) fut l'attaque surprise d'un Malinois (tenu en longe par un Maître chien certifié). Dès les premiers aboiements tous crocs dehors, la surprise a fait place à la sidération, au stress puis à la panique engendrée « naturellement » par une peur collective appelée peur par mimétisme (moutons de panurge). Victime du syndrome du stress de survie, le groupe a opté pour la fuite... manque de chance, de l'autre côté de la porte attendait un complice armé : Fin du scénario. L'après midi, nouveau test impromptu de gestion mentale avec l'attaque d'un homme armé d'un couteau (enduit de sang artificiel utilisé au cinéma). L'agresseur acteur était caché dans un espace confiné (avec 2 portes, dont une fermée à clef), une sorte de petit vestiaire sombre et complètement enfumé (fumigène de discothèque) (voir photo). Chaque stagiaire entraînait les yeux bandés dans la pièce, avec un schéma mental complètement faussé puisque nous leur avons dit en amont que l'exercice consistait à traverser individuellement un espace confiné dans lequel il y avait 2 gros serpents (un boa et un python). Une fois entré dans la pièce avec un (faux) schéma mental, nous enlevions le bandeau qui cachait les yeux de l'élève. L'acteur les attaquait dans la foulée avec l'arme blanche ensanglantée, sans fioriture, (attaque au couteau = 12 m/seconde) en criant « je vais te tuer » pour mieux perturber les capacités cognitives. Résultat : Aucun étudiant (instructeurs inclus) n'a pu sortir « indemne » de cette attaque sans pré-signal, victime de l'effet tunnel engendré par un stress intense. Ce genre de mo-



Eric Garnier Sinclair en séminaire immersion survie.

dèle a pour but de démontrer que sous l'action de l'adrénaline, le rythme cardiaque peut passer de 70 BPM à 250 BPM en une demi seconde, altérant les attitudes sensorielles, motrices et cognitives. La peur panique conduit à de véritables extinctions fonctionnelles. C'est pourquoi vous devez vous appuyer sur des réponses propres à la motricité lourde, en utilisant les principes les plus courts, les plus simples, les plus efficaces, les plus rapides, les moins énergivores et les plus économiques. Ces expériences démontrent également que même un pratiquant d'arts martiaux chevronné en mode de paix, sera pratiquement toujours vaincu par un agresseur sans scrupules, en mode guerrier, c'est à dire en mode de guerre. NE L'OUBLIEZ JAMAIS !

« Lorsque tout le monde pense pareil, personne ne pense vraiment »

Le danger de la routine « tatamiste » peut vous diriger vers une forme de non pensée ou de prêt-à-penser contre-productive. Ainsi, croire que frapper les parties, les yeux, les oreilles ou la gorge est basique, vous vous mettez un doigt dans l'œil (aïïïïï) car ces réponses réclament un conditionnement de combat spécifique. Alors méfiez-vous des idées préconçues et des préjugés gratuits. En privilégiant des scénarii le plus proche de la réalité, on peut apprendre à gérer l'afflux d'adrénaline lors d'un fort stress. Ainsi, l'élève s'aperçoit vite qu'étudier des techniques d'une méthode de combat dans une zone de confort est une chose, les appliquer quand sa vie est en danger dans une zone de panique en est une autre... Cette formation « psychologie comportementale » en Belgique, placée

sous la bonne humeur, a eu pour mérite de réveiller les consciences et de prouver que nous avons des coupe-circuits comportementaux. Ces drills, appelés A.P.R.P.© (Approche par résolutions de problème), permettent de détricoter les certitudes bien ancrées dans les esprits. Notre cerveau filtre les informations à nos « dépend » et restitue souvent des actions non « désirées » en amont. Chis MCNAB, spécialiste des forces d'élite, nous rappelle dans son ouvrage « SAS and Elite Forces Guide, Mental Endurance: How to Develop Mental Toughness from the World's Elite Forces » que «...Le cerveau humain peut s'apparenter à un vaste système d'archivage. Un individu confronté à une nouvelle expérience la compare aux fichiers d'expériences passées, afin de vérifier s'il ne dispose pas déjà d'un plan d'action. En fonction de la pertinence de cette comparaison, l'individu pourra porter un jugement et répondre à la situation. Sans données exploitables, le cerveau opte pour un équivalent proche et crée une nouvelle archive, à partir de données de l'expérience vécue. Mais le combat est par nature une expérience d'une telle violence, qu'à moins d'y avoir déjà été confronté, il est difficile d'y être préparé. C'est là que l'entraînement réaliste est utile... balles réelles, détonations, barbelés, explosions. Le corps des Marines (USA) ajoutait un ingrédient de réalisme en jonchant le sol d'abats de morceaux de viande crue, pour parfaire l'impression de carnage laissée par le champ de bataille... ». Néanmoins, malgré un entraînement physique, tactique et un matériel meurtrier, seuls 15% de tous les forces alliées utilisèrent leurs armes lors des combats pendant la seconde guerre mondiale. Comment expliquer cet état de fait ? S.L.A. MARSCHALL

nous donne les véritables raisons : « les psychologues réalisèrent que le traumatisme du combat pouvait conduire à une paralysie mentale ». L'acte de tuer un autre humain n'est pas ancré dans la « pensée » (survie de l'espèce), sans une profonde préparation psychologique extérieure. Dans l'entraînement des forces spéciales, on apprend à déprogrammer le cerveau pour incruster des « réponses automatiques » laissant peu de place à l'émotion. A titre de rappel, la self défense a pour but premier D'EVITER LE COMBAT A TOUT PRIX. Il est de bon ton de rappeler aux instructeurs-usurpateurs adeptes des techniques « mortelles », extraites de l'école du scorpion bourré ou de la fourmi en chaleur, qu'il existe des lois en vigueur dans notre pays. Les articles 122-5 et 223-6 du code pénal nous rappellent nos obligations, en lien avec la self défense.

La dissonance cognitive : Nos comportements sont influencés par nos attitudes. En psychologie sociale, « la dissonance cognitive est la simultanéité de cognitions qui entraînent un inconfort mental en raison de leur caractère inconciliable ». En clair et sans décoder, sans vous exposer les théories et les expériences de Festinger et Carlsmith, « la dissonance cognitive est une influence qui se manifeste non sur le comportement mais sur les attitudes (pensées) : Nous sommes influencés par nous-mêmes : nos comportements sont influencés par nos attitudes et, de même, les comportements peuvent faire évoluer les

attitudes. ». Christophe Jacquemart dans son excellent ouvrage « Neurocombat I » nous livre un résumé concis de la dissonance cognitive qui joue un rôle important dans la self défense. « Lorsqu'un esprit est confronté à des informations nouvelles qui ne sont pas compatibles avec les cognitions anciennes de l'individu (c'est à dire avec les schémas mentaux déjà présents en lui, définissant son modèle de la réalité), il se produit un conflit logique, responsable d'une tension émotionnelle et d'un ressenti corporel de malaise... La solution généralement adoptée par l'esprit consiste à rejeter les nouvelles données et à ase cramponner aux anciennes. Il est en effet moins coûteux au niveau mental de rester sur ses idées, même si cela conduit parfois à des décisions non rationnelles et au maintien de procédures inopérantes. Il est donc toujours plus facile d'accepter une idée entièrement inédite, que de rectifier des ponts de référence déjà présents dans l'esprit... »

Les outils de gestion mentale des forces spéciales au service de la self défense conventionnelle ?

Les outils de gestion mentale des forces spéciales pourraient-elles améliorer la self défense civile ? Oui, et je vous conseille fortement de les étudier. Evidemment, cette réponse va certainement embellir ma réputation de formateur « anxiogène », lancée par une poignée d'eunuques confortablement installés à « Bisounours sur Loire ».

Pour ces ambassadeurs d'un prêt-à-penser martial, mettre des mots sur des maux (sans aucune ambivalence) est un crime de lèse-majesté. Pourtant l'exécutif nous exhorte à la vigilance et l'article L.721-1 (extrait du Code de la sécurité intérieure) stipule que « Toute personne concourt, par son comportement à la sécurité civile ». Qu'on le veuille ou non, qu'ils nous conviennent ou non, les faits et les lois en vigueur sont ce qu'ils sont : Comme le souligne le Ministère de l'intérieur : « Être citoyen, c'est agir. Vous aussi, soyez prêts ». Rassurez-vous Messieurs, ces outils de gestion mentale sont à la portée de tous. Ils ne demandent pas un passage aux épreuves déstabilisantes tels, les privations sensorielles (initiation à la torture), le test de la noyade des Navy Seals ou vivre cette terrible expérience qui consiste à faire remplir un formulaire d'assurances vie à des soldats, installés à bord d'un avion simulant un crash ! Non, « en 2003, l'armée US a mis au point un programme de l'ethos du guerrier destiné à définir les grands principes de l'esprit martial parmi ses forces... Se préparer mentalement à affronter et à gérer le stress permet de minimiser ses effets négatifs » (sources : C. MCNAB, spécialiste de l'entraînement physique militaire).

De Rory MILLER à Jim WAGNER, du neuroscientifique John MEDINA à l'instructeur SAS Colin TOWELL (combat et survie), des aventuriers Mike HORN à Bear GRYLLS (ex membres des forces spéciales...), tous s'accordent pour dire que la gestion émo-

tionnelle permet de réagir efficacement face à une menace (humaine, animale ou naturelle). « Le stress est le pire frein à la lucidité. Il génère la libération d'hormones par le système nerveux, de façon à préparer le corps à faire face au danger. Cette réaction entraîne une augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle, une contraction des muscles et une accélération de la respiration. Cette réaction se traduit aussi par un afflux de sang vers les muscles, le cœur et les poumons, au détriment du cerveau, qui est ici le seul organe sur lequel vous pouvez compter pour garder votre lucidité...le stress peut être responsable de surcharge sensorielle, altérant le jugement et la capacité à gérer rapidement une situation. C'est pourquoi une gestion efficace du stress est vitale à long terme... » (Sources C.MCNAB). Quels sont ces outils ? Parmi ▶



Formation étude des armes létales, école de police des Pays-Bas.

ceux-ci, on trouve la respiration volontaire, la visualisation, la méditation de pleine conscience (que les militaires appellent la résilience), l'autohypnose, la pensée positive ou encore le fonctionnement du cerveau... L'armée américaine s'évertue à déployer ces méthodes de gestion du stress car l'entraînement mental renforce le cerveau. Ces outils aident à renforcer les mécanismes d'adaptation, permettent de réagir plus vite aux émotions négatives, avant qu'elles ne deviennent trop vite envahissantes. Des études scientifiques menées au sein des Navy Seals, ont démontré que ces exercices amélioreraient autant la résilience que les performances au combat. Personnellement pour parfaire le krav maga ADRV© et mes formations en gestion du stress, conflits et CNV, je me suis appuyé sur ces outils afin de proposer à mes élèves une méthode d'apprentissage progressive douce (autre que la PNL ou la méthode Ericksonienne). Ces outils très appréciés par les élèves sont en lien avec les protections préventive et personnelle, les premiers secours basiques et tactiques, la psychologie comportementale et les principes de vie et survie tout-terrain, les risques majeurs et NRBC, la santé... A noter que je les utilise également auprès des octo et nonagénaires à travers le taiji Qigong, dans le cadre de la loi d'adaptation de la société au vieillissement ! Etonnant non ?

Vous devez fuir ? Courez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre !

Chaque détail mérite réflexion pour éviter les tergiversations. Prenons l'exemple des boxeurs « gauchers » : On sait qu'ils sont 25 à 30% plus rapides que les droitiers. Des recherches menées par The Privilege Car Insurance (assurance britannique de voitures) révèlent qu'ils seraient responsables de plus d'accidents de voiture que les droitiers et cerise sur le gâteau, récolteraient plus d'amendes pour excès de vitesse. Mieux, en fouillant dans des archives scientifiques, j'ai découvert que les athlètes courraient uniquement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour des raisons de performance. Pourquoi ? Simplement parce que chez la majorité des humains, notre vision est meilleure à gauche... tout comme notre jambe d'appel. Un chercheur Japonais (H. FUKAMI) a constaté un fait étonnant : Il a invité des sportifs à courir un 400 m dans les 2 sens. Il s'avère que les coureurs mettaient 2 secondes de moins à parcourir la distance quand la corde était à gauche ! Le plus étonnant est que cette règle de l'inversion des aiguilles d'une montre se retrouve au cricket, au baseball et dans les courses hippiques. Oui, les che-

vaux galopent plus vite sur leurs jambes gauches. En survie, on connaît l'importance de la connaissance de son pied directeur afin d'éviter de tourner en rond. Pour s'assurer de marcher droit dans une forêt, on passe ainsi une fois à droite d'un arbre, puis à une fois gauche pour le prochain et ainsi de suite. Désormais, vous saurez que courir ou fuir dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pourra vous faire gagner de précieuses secondes !

La robotisation : Une nouvelle ère pour les sports de combat ? La fin de la self défense ?

La question n'est pas de savoir si cela va arriver, mais plutôt quand le robot deviendra supérieur à l'homme ! En 2016, le robot a surpassé l'humain dans de nombreux domaines : En chirurgie, le robot Star (Smart Tissue Autonomous Robot) a opéré en complète autonomie, sans être téléguidé par l'homme. Dans le monde de l'art, un « nouveau Rembrandt » a été peint par une intelligence artificielle. Cette œuvre, en tous points fidèles aux toiles du maître, a pu être réalisée « grâce à des réseaux de neurones artificiels. Le robot a identifié les traits principaux qui caractérisent le style du peintre pour en tirer une sorte de synthèse et une œuvre originale » (sources : usbeketrica.com). Le robot AlphaGo, développé par Google, est devenu numéro un mondial de go, jeu « considéré comme le plus difficile à appréhender pour une intelligence artificielle ». Vous avez également le robot tueur, conçu initialement pour les équipes de démineurs de l'armée US, le robot amant (le premier robot sexuel), les ro-

bots animaux, adulés dans les maisons de retraite Japonaises, le robot féminin hôtesse d'accueil... mais attention (roulements de tambour), il existe désormais des robots professeurs de Qigong et de taichi chuan. Alors à quand un UFC MMA, machine versus Man ? Sachez qu'on assiste déjà à des matchs « MMA » entre robots. Actuellement, on met au point des machines « guerriers » programmés avec toutes les techniques de tous les sports de combat... Ces robots martiaux annoncent-ils la fin des instructeurs humains dans un futur proche ? On fait également des essais militaires avec Dogo de General Robotics, un drone de combat équipé d'un Glock 29 qui servira dans les opérations antiterroristes... Les exemples ne manquent pas ! Les robots dépassent tous les jours les limites de l'impossible d'où la mobilisation mondiale de chercheurs, philosophes, scientifiques et entrepreneurs, contre les machines de guerre. Pour la fin, le plus effrayant qu'étonnant vient du Japon. Il s'appelle Motoman-MH24, un robot samouraï conçu par l'entreprise Yaskawa Electric. Utilisé dans l'industrie pour sa précision incroyable, cette machine manie le katana avec une extrême précision. Les ingénieurs ont donc voulu mettre à l'épreuve ses capacités en l'opposant au Maître de iai jutsu, Isao MACHII, 5 fois champion du monde. Face à l'homme, le robot a découpé parfaitement tout ce qui se trouvait sur son passage, tels ces 6 citrons alignés en un seul coup, (le maître un seul citron). Le plus étonnant est cette coupe horizontale, parfaite, nette et sans bavure, effectuée par le robot sur la longueur d'un haricot, exercice que ▶



Module ADRV rupture de la normalité : self-défense collective de quartier, établir les bonnes priorités avec Eric Garnier Sinclair et Robert Paturel.

le Senseï n'a pas tenté. Si Isao MACHII était plus rapide, Motoman-MH24 fut plus précis et surtout, il ignore la fatigue !

Pour progresser il faut absolument éviter de croire tout savoir

C'est l'une des conditions pour sagement progresser. Lors de mes formations, je constate une réelle envie des élèves de « s'extraire » de la banalisation d'une self défense imposée et un réel engouement pour cette rubrique. Dommage que certains dirigeants qui ne regardent jamais dans le rétroviseur de l'intérêt général mais bel et bien dans celui de leur entreprise campent sur le déni. Pourquoi est-il si difficile de réformer la self défense conventionnelle ? Nous avons la sale manie de complexifier les raisonnements et les pratiques, les pédagogies et les techniques, les normes et les codes, les lois et les certifications, les systèmes et les théories... Somme toute comme le disent les Québécois « nous passons notre temps à pelleter les nuages ». A force de se crispier dans des postures et des habitudes dépassées, les décideurs n'ont pas su, vu ou voulu voir les mutations de notre société et les changements des mentalités. Ils se montrés rétifs à toutes propositions pédagogiques en lien avec les sciences cognitives et la sécurité. En adoptant une telle attitude, en se complaisant dans une bana-



Formation gestion mentale et protection préventive et personnelle avec Eric Garnier Sinclair, Belgique 2017, Krav Maga ADRV.

lisation de la self défense conventionnelle, on a incidemment programmé la mort des petits clubs, accéléré la baisse des licenciés et la désertion des dojos, accentué l'intérêt collectif pour le MMA et le krav maga, considérés plus proches de la réalité. Hervé SERIEYX (Consultant et Diplômé de l'institut d'études politiques de Paris) résume à merveille ce capharnaüm martial Franco-

Français : « C'est souvent parce que l'on affronte les réalités neuves de demain avec les représentations mentales et les idées d'hier que s'installent les drames d'aujourd'hui... ». A suivre... ●

Eric Garnier Sinclair
www.adrv.fr
Courriel : info@adr.fr

A propos de l'auteur

« L'avantage d'avoir pratiquement 60 ans dont 44 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 aux arts martiaux, notamment au combat de survie. Ancien compétiteur, formateur survie tout-terrain, en gestion du stress, conflits et CNV, consultant en sécurité, instructeur Fédéral en krav maga ADRV© et taiji Qigong, il enseigne également la boxe chinoise, le Qin na Fa et le pancrase MMA (école Bas RUTTEN). Eric GARNIER SINCLAIR a commencé l'étude des arts martiaux en 1972 avec Mr Li Wing Chuen, disciple direct de Liu Jin Sheng (expert en Qin na fa). 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 parcourt plusieurs pays avant de s'installer aux Pays-Bas, pays dans lequel il va rester 20 ans. Il fut l'un des premiers Français à combattre en Free Fight à l'étranger, obtenant le diplôme d'instructeur international 2ème degré (Japon) de Pancrase, signé par Ma-

sami 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 Thai, 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). Plusieurs disciplines sont étudiées à l'ADRV© dont le krav maga ADRV©, une méthode de combat de survie dans laquelle on retrouve la boxe libre, le Qin na Fa, les principes de vie et survie tout-terrain, les premiers secours basiques et tactiques, le tir FFT, la psychologie comportementale, le Taiji Qigong...). Formateur et instructeur Fédéral atypique, Eric GARNIER SINCLAIR n'a de cesse de perfectionner les modules qu'il a créés avec sa femme à travers une initiative baptisée « Vigilance citoyenne par la sensibilisation, la prévention et l'information ». Sa devise : « Voir l'invisible et rendre visible, Penser à l'impensable et anticiper l'inconcevable, Entendre l'inaudible et deviner l'imprévisible, Préparer le meilleur en amont et prévoir le pire en aval ».