CULTURE ET ARTS MARTIAUX D'ASIE

DRAGON MAGAZINE

N°32

DRAGON

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

EXCLUSIF
OKINAWA
Aux origines du Karaté

ESKRIMA
Les arts martiaux philippins par Salem Assli

COUPS DE PIED
Le travail des hanches

KICK BOXING
Le Monte-Carlo Fighting Trophy

BUDO
De la technique à la voie

DOCUMENT
Roland Habersetzer 60 ans de pratique

KRAV MAGA
Défense contre couteau par Itay Gil

SELF DÉFENSE
Ce que vous avez toujours voulu savoir

ART MARTIAL
Le secret de la transmission par Kenji Tokitsu

M 06506 - 32 - F: 7,00 € - RD

LA MEILLEURE DE SURVIVRE C'EST DE L'ÉVI

Eric Garnier Sinclair continue ses recherches en liens avec le combat de survie sous toutes ses formes (humaine, animale, naturelle). Suite à ses rubriques Réflexions, nous avons reçu de nombreuses questions. Nous en avons sélectionné quelques-unes, auxquelles Eric Garnier Sinclair a accepté de répondre.

En synthétisant une somme importante de connaissances, issues des expériences éprouvées sur le terrain et des dernières recherches en neurosciences, quelques personnes telles Christophe Jacquemart, Rory Miller, Chris MacNab, Colin Towell, Jim Wagner... ont ouvert des fenêtres sur de nouvelles perspectives pédagogiques, souvent à contre courant des systèmes martiaux.

En livrant un décryptage impertinent et sans concession sur les approches cognitives du combat rapproché, Eric Garnier Sinclair continue à bousculer les idées préconçues, bien ancrées dans le monde de la self-défense conventionnelle. Il la juge « somnifère, codifiée, standardisée et rigide, en totale inadéquation avec les besoins actuels et la réalité du terrain ». L'objectif de ses réflexions est de stimuler le débat, échapper à l'enfermement, faciliter la vigilance et mettre en place sa propre résilience.

Et cet objectif porte ses fruits. En effet, fin septembre 2017, une chaine YouTube ADRV© va relater toutes les recherches d'Eric Garnier Sinclair (en images), à travers des tutoriels en lien avec le combat rapproché, les protections personnelle et préventive, la survie tout-terrain, la santé... Un groupement (le CEKAMA) de travail est né en Loire Atlantique. Plusieurs disciplines vont travailler ensemble, échanger, partager, analyser afin de progresser collectivement et individuellement. Actuellement en pourparlers avec le géant mondial de la sécurité privée pour des formations spécifiques, Eric Garnier Sinclair continue ses recherches en lien avec le combat de survie sous toutes ses formes (humaine, animale, naturelle). Suite à ses rubriques Réflexions, nous avons reçu de nombreuses questions. Nous en avons sélectionné quelques-unes, auxquelles Eric Garnier Sinclair a accepté de répondre.

Dragon Magazine : Pensez-vous que le monde occidental a une vision erronée de la violence ?

EGS : Malheureusement oui, et les chiffres font peur ! En France, 98% des pratiquant(e)s de self-défense interrogé(e)s sur les mécanismes de la violence de rue ont une vision hollywoodienne des agressions. 95% des gens ignorent les voies prévisibles de la violence de rue, 90% ont une idée fausse des réponses adéquates à apporter pour annihiler une menace ou un danger. Concernant les premiers secours, 1 citoyen sur 2 est incapable de réagir efficacement en cas d'assistance à personne en danger, face à une catastrophe naturelle ou à un risque majeur. 16,3 % des Français ne savent pas du tout nager. Une majorité de nos concitoyen(ne)s vit dans un monde virtuel bien loin de la réalité du terrain car elle baigne constamment dans un océan d'images (smartphone, ordinateur, télévision...). Et que dire du nombre affligeant des personnes auto-persuadées que « cela n'arrive qu'aux autres » ou adeptes du « pourquoi voulez-vous que cela m'arrive » ? Concernant la défense personnelle, de nombreuses personnes sont conditionnées par les séries policières télévisées ou des films d'action qui nous encouragent à croire (ou faire croire) que l'on peut attraper des mouches avec du vinaigre, tels « les Experts », « Lie to me » ou « le Mentaliste ».

D. M. : Faut-il croire au langage corporel et aux analyses comportementales vus à la TV ?

EGS : A travers les séries télévisées comme « Lie to me » ou « the Mentalist », Monsieur tout le Monde est persuadé que le regard, la gestuelle, un mouvement... indiquent un mensonge ou traduit un com-

FAÇON À UN CONFLIT, TER

Ecole de police Pays Bas 2016.

portement. Ce n'est pas si simple. Pourtant cette croyance est confortée par des sites « spécialisés » et des experts qui vendent « le rêve de détecter le mensonge en quelques leçons ». Hors les sciences cognitives et Joe Navarro, ancien agent du contre-espionnage au FBI (rompu au décryptage des individus les plus indéchiffrables et à l'évaluation comportementale), nous vous invitons à faire très attention au décodage et aux analyses du langage non verbal. Le Pr Marvin Karlins (docteur en psychologie et spécialiste du comportement) conforte d'ailleurs ces mises en garde. Nous aborderons prochainement dans « Dragon magazine » les vérités sur le mensonge du non verbal et le décryptage du langage corporel et autre profiling généralisé. Attention aux supercheries, à la pseudoscience et à l'abracadabra science.

Dragon : Les grands Maîtres d'antan étaient souvent confrontés à la réalité de la rue. Que pensez-vous des arts martiaux traditionnels par rapport aux nouvelles formes de violence propres à notre société ?

EGS : Tout en défendant les arts martiaux traditionnels, je vous invite à vous méfier des mystifications et des légendes

dorées. Lorsqu'ils sont remis dans leur contexte d'origine, à savoir la voie de l'accomplissement de soi et l'épanouissement spirituel, les arts martiaux traditionnels sont en accord avec les messages laissés par les grands Maîtres d'antan, tel Ueshiba Senseï. Mais vendre des codifications imposées comme LES techniques infaillibles capables de répondre à toutes les agressions dans la rue, alors une rupture fondamentale s'impose. En effet, les éléments de réponse sont généralement en inadéquation avec les nouvelles formes de violence, plus proches d'un « système de guerre » que d'un « système de paix ». Christophe Jacquemart le souligne d'ailleurs dans son ouvrage « NEUROCOMBAT » : « En période de guerre, un système de combat doit être violent, expéditif, brutal et destructeur... Avec la venue de la paix, les systèmes de guerre sont donc « dégriffés » puis métamorphosés en systèmes sportifs ou artistiques. Cette transformation marque l'avènement des « compétitions courtoises » ... jugulées par des règles, scrupuleusement bridées par des listes d'interdits. Les arts de guerre se muent en arts subtils, codifiés, légaux... Il est faux de supposer qu'un système subtil permettra de se défendre efficacement face à un agresseur qui attaque en mode de guerre... ». Même un pratiquant d'arts martiaux chevronné en mode de paix sera pratiquement toujours vaincu par un agresseur sans scrupules, en mode de guerre. Pour des raisons sportives, politiques et sécuritaires, on a émasculé les arts martiaux. Une protection personnelle digne de ce nom doit revenir aux fondamentaux d'un système de guerre aux réponses les plus simples, les plus efficaces, les plus courtes, les plus rapides et les moins énergivores. Nous sommes tous biologiquement programmés pour survivre, mais il est impératif de réactiver les archives cellulaires, les instincts et les sens. Ce sont vos propres pensées qui déterminent votre vie et décident également de votre destin. Trop de pratiquants surestiment leurs capacités mentales et physiques en croyant que les techniques codifiées étudiées dans une zone de confort sont capables de terrasser King Kong en un temps, 2 mouvements dans une zone de challenge ; voire de panique. Les certitudes engendrent une sous-estimation de la nature humaine (les plus grandes âmes sont capables des plus grands vices) et une déformation de la vision de la réalité de la rue (inclus la force de la nature). En négligeant l'essentiel, on est incapable de faire la différence entre l'échec et la réussite, la vie et la mort. La spécificité de la rue est l'imprévisibilité, même si un homme averti en vaut deux.

Comprendre la self défense en aiguisant ses instincts, en immersion, les yeux bandés en pleine forêt.

Pour en revenir aux Maîtres de jadis, ils vous enseignaient à ETRE et non à DEVENIR. Les premiers ennemis à vaincre étaient les maux qui minent les instincts et les sens, à savoir les certitudes, le déni, les préjugés, l'arrogance, l'excès de confiance, le mensonge, l'ignorance, l'égocentrisme, la peur... Au Japon, la survie, le combat, la santé et la spiritualité formaient un tout indissociable de l'Enso (samouraï, les grands guerriers). A l'époque, un art martial était une méthode de survie qui vous apprenait à rester vivant, somme toute à ne pas se faire tuer ! Dans le Bujutsu, on sait que c'est dans l'instant que tout se joue. Attention aux miroirs aux alouettes ! Récemment, un grand Maître chinois de réputation internationale confirmait dans son dernier livre la véracité d'une théorie à propos du cerveau. Hors, celle-ci se révèle être une ineptie née dans la croyance populaire, aujourd'hui prouvée par les sciences cognitives. Mais prenez garde également aux « vérités scientifiques ». Si des chercheurs de l'Université Nationale de Séoul ont confirmé l'existence des méridiens, (désignée comme un « système primo-vasculaire, élément crucial du système cardio-vasculaire), les expériences sur la vitesse et la puissance d'un atémi (Discovery) sont maintenant remises en question. Ce qui est vrai aujourd'hui peut être aussi infirmé demain par une nouvelle technologie de pointe. Comme quoi nul ne détient la vérité : même une horloge arrêtée a raison 2 fois par jour.

Dragon : Pourquoi soulignez-vous l'importance d'une révision urgente de la pédagogie de la self-défense conventionnelle ?

EGS : La self défense conventionnelle reste centrée sur un savoir figé, ignorant tout de l'approche cognitive du combat rapproché et des codes de la rue. Certains amateurs de self-défense, fiers comme Artaban avec leur belle ceinture, s'exposent au pire lors d'une véritable altercation. Attention aux inepties défensives face à un couteau en caoutchouc, qui fonctionnent avec un partenaire consentant, techniques réalisées avec des pré-signaux. Vous ne pouvez traverser la mer en restant debout à regarder l'eau. L'un des exemples les plus frappants furent les derniers évènements terroristes de Paris (2015). On a souligné l'impréparation psychologique de nombreux intervenants, pourtant professionnels de la santé et de la sécurité et pleins de bonne volonté. Parfois le courage ne suffit pas surtout lorsque vous n'êtes pas préparés mentalement pour affronter l'impensable (vision d'horreur, panique et sidération collectives, scènes et blessures de guerre...), sauf rares exceptions. Il est important de contrecarrer les convictions « martiales », qui trop souvent engourdissent le raisonnement et nos instincts. A travers mes échanges avec tous les courants, j'ai constaté des erreurs techniques qui peuvent s'avérer dangereuses voire contre-productives pour les personnes qui les utilisent. Savez-vous que 8 enseignants sur 10 n'ont jamais tenu une véritable arme de poing, ni entendu une déflagration réelle dans leur vie ? Apprendriez-vous à faire du cheval ou du vélo avec un manuel ? Non ? Alors je m'interroge. Comment est-il possible d'enseigner le désarmement sans connaître la différence entre un pistolet et un revolver, le maniement d'une arme de poing, le bruit (entre

130 et 195 db), les risques de brûlure irréversibles suite à la prise du canon d'un revolver qui vient de tirer plusieurs fois, le stress, la sidération, l'effet tunnel, la peur, la panique, les perturbations sensorielles, cognitives et motrices engendrées par des coups de feu... ! Appliquer certaines âneries enseignées dans des dojos pour contrer une lame serait suicidaire. C'est pourquoi je me pose des questions de fond et j'invite à la réflexion tout en rappelant que je ne suis militant de rien si ce n'est du droit d'informer. Même si l'on constate une timide remise en question de quelques instructeurs, trop de décideurs se complaisent dans une forme de sectorisation, imprégnée de mensonges et de certitudes. Cette sectorisation sert plus certaines personnes et le consumérisme que le bien-être et la sécurité de tous. Votre comportement, vos postures, vos attitudes, vos outils et votre matériel sont le prolongement de vos compétences et les reflets de votre école. Certes, le savoir permet de modeler et faire grandir l'esprit, mais ce ne sont que de vains mots si vous occultez le savoir-faire, son utilisation, le savoir être, l'expérience et la réalité du terrain.

Dragon : Aujourd'hui, il semble que l'homme a gagné en intelligence. Alors pourquoi la self-défense conventionnelle serait-elle désuète ?
EGS : L'altération du jugement peut nous amener au pire car nous vivons dans un certain conformisme propre à la société moderne. Face au guerrier du Moyen âge ou aux apaches parisiens du 19ème siècle, le bon combattant d'aujourd'hui aurait pris une véritable raclée, simplement parce qu'à l'époque, on agissait en mode guerrier. En plus, l'homme d'aujourd'hui a perdu en vitesse/action/réaction et son QI est en perte de vitesse. Depuis plusieurs décennies, « la quantité comme la qualité des spermatozoïdes s'effondre dans les pays riches. En cause nos modes de vie, mais aussi (encore et toujours) les perturbateurs endocriniens ». On assiste au plus grand hara-kiri collectif en zone de paix ! Le monde moderne a détérioré nos sens et nos fonctions vitales. Autre exemple, en plus de l'atrophie physique et du manque de vigilance engendrés par les smartphones, les experts scientifiques notent une « diminution de l'acuité visuelle (épidémie de myopie, dans certaines régions du monde la myopie est tellement élevée que 90 % des personnes doivent porter des lunettes), des records d'obésité liés à la surconsommation de sucre (accroissement de l'agressivité), des maladies physiques et mentales liées à la pollution, des déséquilibres physiques et des troubles mentaux (dépression, burn out, crise d'anxiété), des risques sociaux qui pèsent sur les interactions avec autrui, des perturbations de l'odorat et des facultés respiratoires, un développement de maladies... Les relations sociales de demain risquent vraiment d'être tendues ! » (Sources : Professeur Kara Hoover de l'Université d'Alaska). Il faut savoir que l'homme aurait été à son plus haut niveau il y a 120 générations. La modernité et la technologie ont mis à mal, voire effacé les archives cellulaires programmées dans nos engrammes. Un psychologue déclarait dernièrement « qu'à notre époque les nouveaux troubles de comportement autour du passage à l'acte et des addictions montrent que nos contemporains n'ont plus cette épaisseur psychique à leur disposition et donc les moyens d'introspection, ce qui est inquiétant pour la santé psychique des sujets au XXIème siècle et des générations futures... ». Inutile de se voiler la face, la technologie va envahir de plus en plus notre espace, affaiblissant considérablement nos instincts de survie et nos sens que nous avons acquis depuis l'homo sapiens.

Dragon : Mon professeur dit qu'on doit rester sur ses gardes 24 heures sur 24. Qu'en est-il exactement ?
EGS : Faux. Il ne faut jamais vivre sous sur un qui-vive ou en état d'alerte permanent comme l'enseignent certains instructeurs (krav maga notamment). En effet, un état psychologique synonyme d'angoisse anxiogène et de stress chronique engendre de sérieux problèmes de santé physique et psychologique : « L'adrénaline finit par abîmer la paroi des vaisseaux sanguins, augmentation de risque d'attaque ou de crise cardiaque, le cortisol détériore les cellules de l'hippocampe, ce qui entrave la capacité à apprendre et à vous souvenir ». Vigilance ne signifie pas paranoïa.

Dragon : Pourquoi privilégiez-vous des principes plutôt que des techniques ?
EGS : A l'issue de 20 minutes de cours, l'être humain oublie environ 42% de ce qu'il a appris. 24 heures plus tard, ce sont 66% des connaissances enregistrées qui disparaissent. Une semaine plus tard, ce ne sont pas moins de 75% de ce qui a été appris qui a disparu de la mémoire. Parfois pour certaines personnes, au bout d'une semaine, il ne lui reste que 5% des informations en mémoire. Cette dernière trie automatiquement ce qu'elle va enregistrer et déterminer lesquelles sont à retenir et lesquelles sont à oublier, car l'oubli est nécessaire pour ne pas l'encombrer. A moins de travailler les techniques apprises dans un dojo 4 à 6 heures par jour, mieux vaut privilégier les principes qui reposent sur un système mnésique distinct appelé mémoire procédurale. Ils apporteront dans l'instant des réponses efficaces non parasitées par les émotions. Lorsque celles-ci sont mises à mal, on s'aperçoit vite que l'étude 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...

SDM : Pourquoi encouragez-vous les séminaires et l'apprentissage de la survie tout-terrain pour les pratiquant(e)s d'arts martiaux ?
EGS : Même dans le Bujutsu, le véritable objectif de l'Art guerrier n'est pas la victoire, mais la survie. L'idée de l'expérience ne remplace nullement l'expérience. Rien ne vaut les scénarios en décors naturels pour mettre à jour nos verrouillages ▸

L'exercice du lacet avec une seule main lors d'une formation Krav maga FFST.

comportementaux et nos lacunes. La volonté de vivre est l'essence même de la survie. Quelques jours au contact de la nature, avec pour seul ami votre couteau, sont une invitation à la découverte de soi-même, l'apprentissage du mot respect de toutes formes de vie, animale, végétale et minérale. Cette expérience révèle la vraie personnalité des élèves et nous rappelle ce qui est en jeu. Elle confirme que notre cerveau dispose de « filtres » pour trier les informations qui lui parviennent. L'ex S.A.S. Colin TOWELL souligne que « La majorité des situations de survie résulte de l'ignorance, de l'arrogance, d'une confiance exagérée en ses propres capacités ou du fait que l'on sous-estime la puissance de la nature. De nombreuses agressions (humaine, animale ou naturelle) pourraient être évitées si les hommes savaient détecter le danger en amont... Votre réaction psychologique en situation de survie est décisive. Si le mental ne suit pas, les chances de surmonter une situation critique sont réellement compromises... ». Face à l'adversité, on s'aperçoit vite que la gestion des émotions est le socle de la volonté de survivre.

Dragon : Vous êtes formateur en survie tout-terrain. Pensez-vous que la planète va s'enfoncer dans des changements climatiques catastrophiques ?

EGS : Malheureusement c'est inéluctable. A travers mes randonnées, je constate de nombreux changements dans la nature en lien avec le réchauffement climatique. Ce n'est pas les dernières conclusions scientifiques qui vont amener de l'espoir. Sachez qu'il n'y a que 5% de chances de limiter le réchauffement à 2 degrés selon des chercheurs (sources revue Nature Climate Change). "L'augmentation de la température est probablement de 2°C à 4,9° C, avec une valeur médiane de 3,2°C et 5% de chances qu'elle soit inférieure à 2°C", dixit les experts qui soulignent qu'un autre facteur désastreux va accentuer de nombreux changements, puisque selon les Nations unies, de 7,5 milliards de personnes actuellement, nous passerons à 11,2 milliards d'ici à 2100. Les prochains conflits auront pour axe central l'eau potable, le nouvel or noir ! Inutile de vous faire un dessin... Nous payons une forme de pensée qui s'appuie sur un véritable fond de commerce de certains politiques qui sont au bénéfice des personnes morales qui n'ont de morale que le profit à tout prix.

Dragon : Est-il vrai que les femmes seraient plus sensibles au stress que les hommes ?

EGS : Encore une idée préconçue et fabriquée par la croyance populaire ! Une étude suisse de l'université de Saint-Gall vient de prouver que les femmes seraient moins susceptibles de craquer face au stress par rapport aux hommes. « Les femmes ne sont pas plus fragiles et plus sensibles que les hommes face aux agents stressants négatifs, bien au contraire. Elles seraient plus à même de résister à la pression que les hommes qui semblent perdre leurs moyens lorsqu'ils sont confrontés au stress provoqué par le risque de perdre une partie » (sport par exemple).

Apprendre à contrôler la douleur pour mieux comprendre les perturbations émotionnelles et motrices.

Dragon : Quels exercices préconisez-vous pour que je puisse progresser seul ? Quelle école choisir ?

EGS : Il n'y a pas de mauvaises écoles, uniquement des mauvais professeurs. Voici quelques conseils qui vous permettront d'ouvrir de nouvelles portes vers l'apprentissage réussi des protections préventive et personnelle.

• Apprenez la loi de Hick-Hyman et le coping, le socle de la self-défense moderne.

• Vous devez être en mesure de vous rendre réellement opérationnel, n'importe où, n'importe quand, n'importe comment, avec n'importe qui, par n'importe quel temps.

• Pour établir les bonnes priorités, vous devrez apprendre à penser différemment de la majorité silencieuse. Soyez vous-même, ne cherchez pas à copier ou à imiter.

• En combat de survie, le savoir, le savoir-faire et le savoir être seront votre meilleure police d'assurance.

• Cultiver un abécédaire de techniques dans un dojo ne servira à rien sans connaissance de la gestion émotionnelle et des bonnes priorités à établir.

• Ouvrez la fenêtre du passé sur le présent et faites preuve de bon sens.

• Travaillez la relaxation, la respiration volontaire, la cohérence cardiaque, la visualisation, le scanning, la douleur, découvrez les mécanismes de la peur et de la gestion émotionnelle afin d'éliminer toutes tensions non liées au geste à faire. On le sait, la panique ou l'anxiété donne naissance à des blocages tels l'effet tunnel ou la cécité d'inattention.

• Dans un combat réel, 2 secondes au maximum suffisent pour mettre hors d'état de nuire un adversaire. Ce n'est pas un hasard si les militaires (SAS notamment) recommandent le Chin-Jab ou un direct sur le nez (le célèbre bourre pif).

• Pour rappel, 85% des agresseurs utilisent un crochet droit, sans pré-signal, donc quasi-imparable.

• Il faut expliciter avec clarté et simplicité vos interrogations en cherchant des solutions les plus simples, les plus faciles à exécuter, les plus rapides, les plus efficaces et les moins énergivores. C'est le principe de base du Krav maga ADRV©.

• Prenez par exemple les exercices de la neurobiologiste Lawrence C. Katz qui a développé un système de modules pour le cerveau. Par exemple, effectuez des tâches habituelles, comme se brosser les dents ou les cheveux avec sa main non dominante ou effectuer certaines actions quotidiennes les yeux fermés. Dans mes stages de survie, j'invite les apprenant(e)s à manger la soupe, à couper du bois, aller aux toilettes avec leur main non dominante ! Ce n'est pas une sinécure. Idem pour le tir, s'exercer avec votre œil non directeur.

• Travaillez la symétrie (utile en cas de blessure d'un membre inférieur ou supérieur). L'absence d'exercices symétriques en lien avec la biomécanique est l'un des points noirs de la self-défense conventionnelle.

• Evitez les codifications qui ne rendent pas service à votre cerveau, ni à votre corps.

• Mettez votre égo sous éteignoir et ▸

desserrez les freins qui nous empêchent de progresser.

• Gardez en mémoire qu'à l'issue de 20 minutes de cours, l'être humain oublie environ 42% de ce qu'il a appris. 24 heures plus tard, ce sont 66% des connaissances enregistrées qui disparaissent. Une semaine plus tard, ce ne sont pas moins de 75% de ce qui a été appris qui a disparu de la mémoire.

• Si vous êtes enseignant, je vous conseille d'utiliser toutes les 10 minutes des « capsules » (vidéos, jeux, ateliers physiques...). Pourquoi 10 minutes ? parce que le cerveau perd le fil et n'enregistre plus après ce laps de temps.

• Chaque cerveau a un câblage unique, chaque cerveau apprend différemment. « N'est-il pas absurde d'avoir un système éducatif qui part du principe que tous les cerveaux apprennent de la même façon ? ». Alors respectez l'unicité, parce que chacun a sa façon d'apprendre et sa propre stratégie pour se motiver, chacun a son propre comportement et sa méthode pour enregistrer l'information, parce que la mémoire a ses lacunes, parce que l'approche du combat et de la violence de rue commence par l'apprentissage de la compréhension, de l'impact des émotions, parce qu'il est indispensable de connaître la progression de la psychologie humaine (avant, pendant et après une menace, un danger, une agression ou une sortie de la normalité), parce qu'étudier sous l'angle des neurosciences permet de lever des freins liés à notre ignorance, à nos croyances ou à notre éducation (parentale, scolaire ou religieuse...) Parce que tout simplement se préparer émotionnellement au combat de la survie fait toute la différence entre l'échec et la réussite, la vie et la mort...

Krav Maga ADRV© utlisez les réponses les plus courtes, les plus efficaces, les plus rapides, les plus simples, les plus économiques et les moins énergivores.

• Recentrez-vous sur l'essentiel

• Pour progresser, mieux vaut penser au monde tel qu'il est et qu'il sera, plutôt qu'au monde tel qu'il fut.

• N'oubliez pas que rien n'est plus dangereux qu'une self-défense conventionnelle avec des codifications imposées pour lesquelles il existe des réponses toutes prêtes.

• Travaillez dans des scénarios les plus proches de la réalité, sans fioriture, ni à priori.

• Utilisez le milling ou le passage à la moulinette, pour tester vos connaissances et votre comportement face au stress.

• Gardez bien en tête la devise de l'ADRV© : « Savoir pour prévoir, prévoir pour pouvoir, Penser comme un guerrier et agir comme un sage, 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 ». N'oubliez jamais que nous sommes libérés par ce que nous acceptons mais nous sommes prisonniers de ce que nous refusons. A suivre...

Eric Garnier Sinclair
www.adrv.fr
Courriel : info@adrv.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 Masami OSAKI et 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). 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 ».