COMMENT FAIRE FACE A UNE AGRESSION D'ORIGINE NATURELLE, ANIMALE OU HUMAINE

SURVIE MAGAZINE

NOUVEAU N°3

GRAND REPORTAGE
La survie dans la jungle avec Willy Plancq

EVENEMENT
Le 1er Salon de la Survie

COUTEAUX
Le Tracker

SELF-DEFENSE
Comment gérer une agression avec Robert Paturel

PRATIQUE
La survie mode d'emploi avec Denis Tribaudeau

TEST
La gamme Bear Grylls

NATURE
Quels plantes et insectes manger

MILIEU HOSTILE
Les conseils de Frédéric Cuvelier

M 07945 - F: 7.50 €

Zone de survie, zone de confort

LE TAS OU DAS, LE DÉSORDRES AFFEC

« A l'heure des bouleversements technologiques et des changements de mentalité, un retour vers l'essentiel s'avère nécessaire à tous les niveaux, surtout dans le monde de la survie et du Bushcraft » dixit Eric GARNIER SINCLAIR, instructeur Fédéral pluriel (krav maga, Taiji Qigong, Pancrase MMA) et moniteur en survie tout-terrain. En axant ses priorités pédagogiques sur le développement de la résistance mentale et la psychologie comportementale, Eric GARNIER SINCLAIR nous révèle une autre face de la survie tout-terrain.

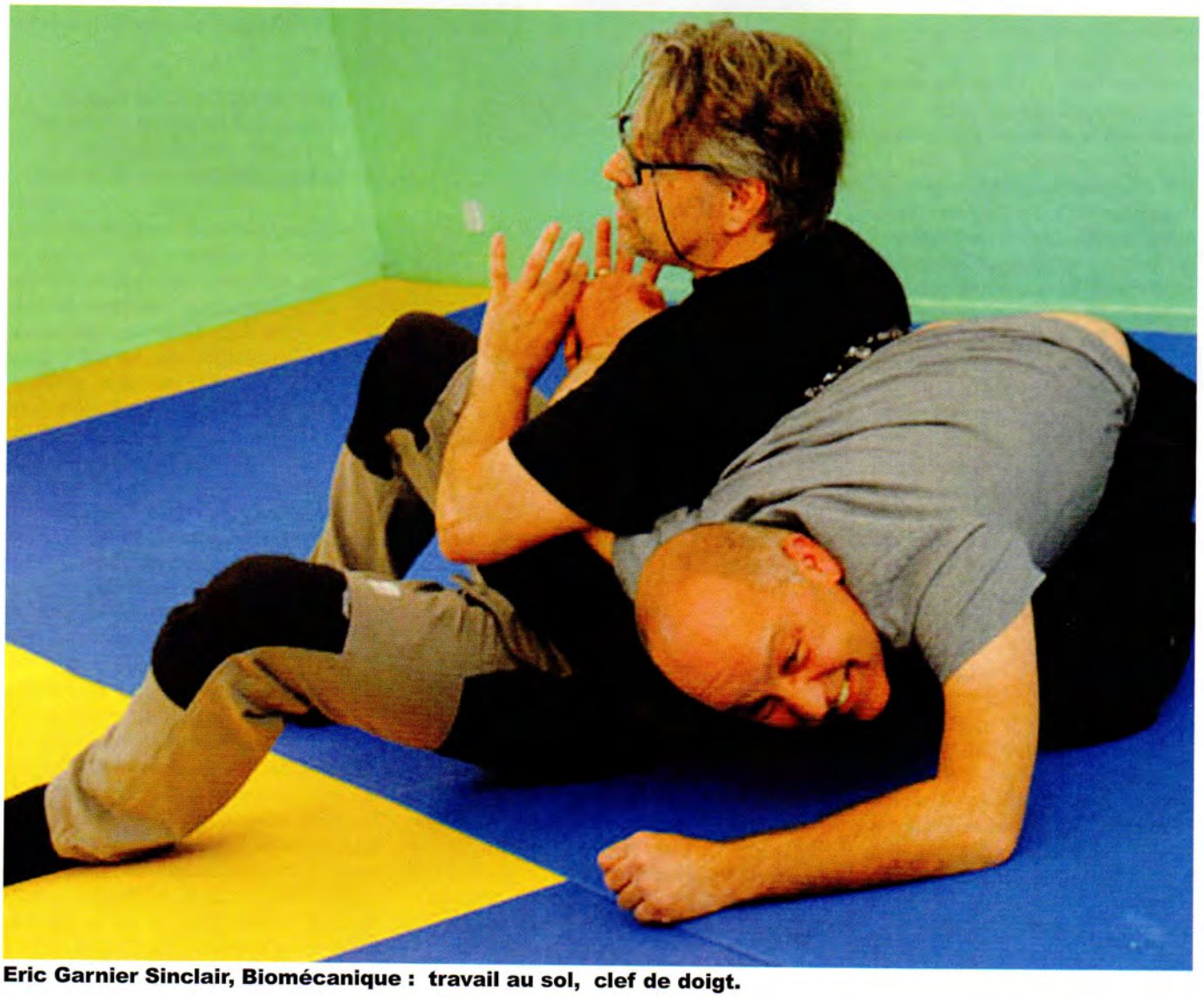
Ses écrits et son approche pragmatique sur le monde des arts martiaux et de la nature interpellent (ou dérangent) mais ils ont le mérite de contrecarrer les convictions d'écoles qui s'avèrent impossibles à mettre en pratique en « zone de survie » en cas de rupture de la normalité. En s'appuyant sur les dernières recherches neuroscientifiques et anthropologiques, les expériences du terrain et les TCC (thérapies cognitivo-comportementales), il met en relief certaines inepties enseignées en zone de confort (jamais éprouvées en zone de survie) par des formateurs, ignorants tout de la psychologie comportementale et de l'unicité. Or, comme le souligne Eric GARNIER SINCLAIR, « on ne voit le monde qu'à travers le filtre de ses acquis, d'où l'importance de la connaissance des bonnes priorités à suivre. Qu'on le veuille ou non, nous sommes tous des survivants potentiels, n'importe où, n'importe quand, avec n'importe qui, n'importe comment par n'importe quel temps... Le mental ou savoir-être est la clef de voûte de la réussite face à une agression, qu'elle soit humaine, animale ou naturelle. Le savoir et le savoir-faire feront le reste naturellement en s'appuyant sur des principes et une respiration volontaire... ». Suite de notre Chronique REFLEXIONS, consacrée aujourd'hui aux troubles et désordres affectifs saisonniers engendrés par le manque de lumière naturelle.

« QUAND LE SOLEIL S'ÉCLIPSE, ON EN VOIT LA GRANDEUR » (SÉNÈQUE)

« Comme le souligne le docteur Xavier MANIGUET dans son livre « Survivre, comment vaincre en milieu hostile » (ouvrage considéré comme l'une des bibles de la survie), je cite : « tout ce qui permet l'abstraction momentanée d'un milieu stressant est bénéfique ». De surcroît, la connaissance des bases du P.R.E.N.© de l'ADRV© (protections, repérage, eau, nourriture) est fondamentale, au même titre que celle des 5 risques majeurs, auxquels chacun(e) de nous peut être exposé(e). La tempête Xynthia, les inondations de juin 2010 dans le Var, l'explosion d'AZF à Toulouse en 2001 ou les attentats du Bataclan et Nice... font partie intégrante de ces risques, répertoriés en 5 familles par le gouvernement (Risques naturels, technologiques et industriels, sanitaires et alimentaires, cyber et menace terroriste). Le site www.georisques.gouv.fr souligne que « Les risques liés aux conflits sont apparentés aux risques majeurs : en effet, dans notre société développée, ils sont caractérisés par ces deux critères. Un événement potentiellement dangereux ALÉA n'est un RISQUE MAJEUR que s'il s'applique à une zone où des ENJEUX humains, économiques ou environnementaux sont en présence... ».

A travers les formations auxquelles j'ai pu assister à travers le monde (mises à part les militaires), nulle part on enseigne les outils de gestion mentale qui peuvent éviter ou réduire des tragédies collectives, engendrées par le mimétisme (effet du mouton de panurge) et surtout par l'ignorance. Or, la connaissance de la diversification des agressions (naturelle, animale, humaine...), des mécanismes de la peur (panique, angoisse...) et de la gestion émotionnelle, prime sur toutes les autres priorités car le corps sans esprit est sans utilité. Dans des zones de challenge (émissions télévisées telles WILD, THE ISLAND, MAN vs WILD, Mike HORN...), on s'aperçoit vite de l'importance d'un mental « d'acier », souvent mis à mal par la déshydratation, l'hypothermie, la faim et/ou la peur. C'est pourquoi

S TROUBLES ET TIFS SAISONNIERS



Eric Garnier Sinclair, Biomécanique : travail au sol, clef de doigt.

j'insiste dans mes formations sur les priorités à suivre avant, pendant et après une rupture de la normalité, car elles éviteront un état de choc (type psychogénique - stress intense et soudain) et les décisions irrationnelles (souvent mortelles) qui en découlent. On a trop tendance à oublier que chaque stress laisse une trace indélébile (recherches de SELYE) à travers une mémorisation tissulaire.

Alors comment expliquer l'ignorance de ces priorités, malgré les exemples qui ont frappé notre pays ? D'abord, c'est bien connu, « cela n'arrive qu'aux autres ». Puis l'homme dit « civilisé » a également la fâcheuse habitude de se laisser aveugler par son égo, surestimant ses capacités physiques et psychologiques, tout en sous-estimant la force de la nature et l'imagination débordante de l'humain dans le domaine de l'impensable. Puis

comme le souligne FRANZ-OLIVIER GIESBERT dans le magazine « Le Point », « la désinformation ne cessant, comme l'ignorance, de faire des progrès, les mensonges, à force d'être répétés, ont tendance à devenir des « vérités ». Il en résulte des erreurs, relevées dans des livres estampillés « Survie », souvent relayées dans des formations du même nom, faute d'un contrôle en aval du moniteur et/ou par manque d'expériences éprouvées sur le terrain. Prenons l'exemple des dégâts psychologiques causés en « zone de confort » par le manque de lumière naturelle. En ignorant les conséquences de ce facteur, on continue à vanter les avantages des bunkers enterrés alors qu'en vérité ils peuvent se révéler de véritables cercueils en cas de survie prolongée (individuelle ou collective), suite à un effondrement de la normalité.

Dans les pays les plus éloignés de l'équateur, on connaît le syndrome de dépression (parfois mortel) engendré par l'absence de la lumière naturelle et la nourriture riche en tryptophane. On les appelle les TAS ou DAS, des troubles ou désordres affectifs saisonniers qui résultent d'une luminosité quotidienne insuffisante ou... en excès ! En effet, l'exposition à lumière du soleil évite la transformation de la sérotonine (baromètre de nos états d'âme) en mélatonine (hormone du sommeil). En zone de confort, il faut savoir que ces troubles engendrent un syndrome de dépression (responsable de nombreux suicides) qui toucherait 36 millions d'Américain(e)s (Sources : National Institutes of Health - NIH). Les pays ou les régions victimes d'un manque cruel d'ensoleillement quotidien sont également frappés par les TAS. Les chercheurs savent dorénavant que la lumière naturelle aide à la synthèse de la sérotonine. Alors vivre en pleine forêt, en pleine jungle, en montagne, près des pôles...ou au Sahara n'est pas toujours une sinécure.

Pour lutter contre le DAS ou le TAS, la luminosité naturelle et la nourriture riche en tryptophane (poissons, riz complet, fromages, banane, viande, volaille, noix de cajou, amandes, levure de bière, chocolat, œufs, légumineuses...) sont indispensables. Chez les hommes, un faible taux de sérotonine induit une émotivité accrue et peut engendrer des comportements impulsifs, agressifs, voire très violents. On imagine rapidement les conséquences d'une vie collective prolongée dans un bunker (surface réduite) avec des armes à feu à portée de main. Sans sérotonine, la vie serait quasi impossible quand on connaît son rôle majeur dans la régulation dans l'organisme de multiples fonctions indispensables. D'après le chercheur Ronald F. Bore de l'université du Missouri, « la sérotonine est la substance la plus impliquée dans l'étymologie et le traitement de divers désordres, particulièrement ceux du système nerveux central, incluant l'anxiété, la dépression, les troubles obsessionnels compulsifs (T.O.C), la schizophrénie, les crises de panique, l'obésité (avec certitude), la souffrance, les crises hypertensives ainsi que certains troubles vasculaires, la migraine, et la nausée ».

Maitre Minoru Mochizuki « Je doute qu'un occidental puisse un jour comprendre comment, avec un art destiné à tuer, on puisse s'élever ».

« LÀ OÙ NE PAS VAS LE SOLEIL, VA LE MÉDECIN »

Les scientifiques qui s'appuient sur les unités de mesure de la luminosité (lux), estiment qu'une belle journée estivale offre de 50 000 à 130 000 lux, une journée hivernale ensoleillée de 2 000 à 20 000 lux, alors que dans votre maison vous avez entre100 et 500 lux et dans un bureau bien exposé à la lumière naturelle, entre 400 à 1 000 lux. A la lecture de ces chiffres, inutile de vous faire un dessin à propos des bunkers enterrés et de la vie prolongée dans des zones sans lumière naturelle. Les symptômes des troubles affectifs saisonniers peuvent s'aggraver au point de conduire à des idées suicidaires... été comme hiver ! En effet, certaines personnes peuvent être atteintes du TAS en pleine période estivale, en raison d'une trop forte luminosité et/ou de fortes chaleurs, parfois difficiles à supporter, telle la canicule exceptionnelle qui toucha l'Europe en août 2003, faisant 70.000 morts dont plus de 19.000 dans l'Hexagone (chiffres Inserm).

DES DIFFÉRENCES NOTABLES SELON LES SEXES EN « ZONE DE CONFORT » ET EN FONCTION DE L'ÉLOIGNEMENT DE L'ÉQUATEUR :

Nous sommes inégaux (hommes/femmes/enfants/animaux) selon les sexes et l'âge, si l'on se fie aux chiffres et aux recherches des neuroscientifiques, au rayon des différences entre le cerveau masculin et le cerveau féminin. En effet, entre 70 et 80 % des personnes atteintes par la dépression saisonnière sont des femmes. Autre particularité, les enfants et les adolescents sont rarement concernés par le TAS (2 à 3 % à partir de l'âge de dix ans). D'après les scientifiques, ces chiffres varient suivant les régions du globe, en prenant comme ligne directrice l'équateur. Comme chacun le sait, plus on monte vers l'arctique (pôle nord), plus le nombre de jours et d'heures d'ensoleillement connaît des variations et des fluctuations au cours de l'année. De surcroît, le nombre de gens touchés par les TAS augmente comme le soulignent les chiffres enregistrés en Amérique du Nord (Canada, Alaska...). Environ 18 % de la population est touchée par une dépression saisonnière qui les ampute psychologiquement et physiquement. Lassitude, motivation en berne, fragilité de la psyché, manque d'énergie, impression d'être continuellement à plat... En Europe, 1,3% à 4,6% de la population seraient concernés. Au Royaume-Uni, 3 personnes sur 100 souffrent de dépression saisonnière. « Chez les personnes souffrant de dépression classique ou de maladie bipolaire (avec des épisodes dépressifs), la dépression présente une exacerbation saisonnière chez 10 à 15 % des personnes atteintes » (sources passeportsante.net).

Les causes et l'évolution de la dépression saisonnière

Depuis 1984, année de la découverte du lien entre lumière et dépression par le Dr Norman E. Rosenthal (psychiatre et chercheur au National Institute of Mental Health), les recherches continuent car les TAS n'ont pas délivré tous leurs secrets. Le Dr Rosenthal a démontré le rôle majeur de la luminosité sur notre horloge biologique interne et notre humeur. Celle-ci contrôle plusieurs fonctions du corps suivant des rythmes bien précis, comme les cycles d'éveil et de sommeil et la sécrétion de diverses hormones selon l'heure du jour... « Après avoir pénétré dans l'oeil, les rayons lumineux se transforment en signaux électriques qui, une fois envoyés au cerveau, agissent sur les neurotransmetteurs. Les dérèglements hormonaux causés par un manque de lumière peuvent être suffisamment importants pour entraîner des symptômes liés à la dépression. » Donc, les facteurs déclencheurs favorisant les TAS et les symptômes spécifiques sont multiples. Cerise sur le gâteau, le plus étonnant est que nous pouvons « hériter » des TAS d'un proche de la même famille !

Krav Maga ADRV© : étude des coups de genou.

En zone de confort, les symptômes connus à ce jour se manifestent en priorité pendant la période hivernale (novembre à janvier) avant de se dissiper avec la venue du printemps ou lors d'un séjour dans un pays ensoleillé. Les principaux signes des TAS sont : l'irritabilité, le manque d'entrain et d'initiative, la somnolence, la fatigue chronique, une humeur maussade, les agents stressants négatifs qui engendrent des réflexes incontrôlés et des comportements irrationnelles, la perte de la concentration, le besoin de sommeil, la recherche de la solitude, un sentiment de désespoir, la perte d'intérêt en général... Puis un autre phénomène apporte son lot de paradoxes à travers le nombre de morts parmi les personnes atteintes des TAS. En effet, ce sont dans les pays où les gens sont les plus heureux du monde (étude de l'ONU) que l'on relève les taux de suicide les plus élevés, tels la Norvège, la Finlande avec 28,9 %, le Danemark avec 16% alors qu'on enregistre 2,5 % au Koweit et 0,3% en Iran. Comme quoi le proverbe Danois « On se tourne plus volontiers du côté du soleil levant que du soleil couchant » est plein de bon sens. C'est ce qu'on appelle le paradoxe scandinave.

Krav Maga ADRV© : Privilégiez les armobjets et les scénarios en extérieur.

« UNE HEURE DE BON SOLEIL SÈCHE BEAUCOUP DE LESSIVES ».

En zone de survie comme en zone de confort, un bain de lumière quotidien est bénéfique et indispensable. En temps « normal », ne pas tomber dans le piège de la luminosité d'intérieur, car comme on l'a vu plus haut, une maison ne renferme que 100 à 500 lux. C'est pourquoi, lors de la construction d'une maison (ou d'un abri), il est important de bien vérifier en amont son orientation par rapport au soleil et aux points cardinaux. Les peuples des forêts du monde entier (Amazonie, Afrique, Papouasie...) vivent dans des aires dégagées volontairement de toute végétation afin de profiter des heures d'ensoleillement. Quel que soit votre choix, n'oubliez pas que le spectre lumineux du soleil est totalement différent que celui d'une lumière artificielle. Dans un abri ou un bunker enterré, la luminosité naturelle est de 0 lux. Lors d'une formation, un élève a souligné justement les solutions disponibles pour atténuer le manque de lumière naturelle. Mais voilà, elles sont valables en zone de confort,

mais difficile voire impossible en zone de survie, notamment « le simulateur de l'aube » très efficace, mais qui nécessite de l'électricité pour son fonctionnement 24/24. Voici quelques moyens d'atténuer les symptômes du TAS en restant chez soi... en zone de confort :

La luminothérapie artificielle : D'abord, les spécialistes recommandent pour les adultes de débuter graduellement le matin (10 à 15 minutes) puis allonger l'exposition (30 à 45 minutes par jour) à une lampe spéciale (sans rayons ultraviolets) dont l'intensité lumineuse est de 10 000 lux (attention, pour les plus jeunes environ 15 à 20 minutes par séance). Ne jouez pas à l'apprenti sorcier, même si plusieurs études confirment l'efficacité de la luminothérapie. « En pénétrant dans l'oeil, la lumière blanche envoie des messages chimiques dans la région du cerveau qui régule les rythmes biologiques et la production de diverses hormones ». Des effets indésirables et des contre-indications sont envisageables (maux de tête, agitation, douleurs et problèmes oculaires, effet sédatif, traitement contre le glaucome...). Nous vous rappelons qu'il est préférable voire indispensable selon les cas de consulter son ophtalmologiste et/ou son médecin traitant avant de décider seul(e) un traitement de luminothérapie.

Simulation artificielle de l'aube : Contrairement à la lampe « lumière bleue », la simulation de la luminosité d'un lever de soleil grâce à un réveille-matin « simulateurs d'aube » a prouvé son efficacité (méta-analyse effectuée sur 5 essais cliniques). Programmée pour éclairer la chambre progressivement une demi-heure avant votre réveil (heure choisie le soir avant le coucher selon vos obligations familiales, professionnelles...), l'efficacité de la « lampe d'aube » fut prouvée en 2005.

Exercice physique : L'exercice physique agit contre tous les types de dépression.

Krav maga ADRV© : Attaque surprise dans une pièce enfumée.

Pratiquer en plein air, son efficacité contre le TAS est double puisqu'il bénéficie également de l'effet « lumière du jour ». Dépourvue d'effets secondaires sérieux, la luminothérapie se révèle donc plus efficace, combinée à l'exercice physique. Comme le souligne plusieurs études menées en Finlande, une bonne marche alliée à un bain de lumière naturelle se révèle en effet bénéfique (au moins 1 heure par jour, même en hiver).

Mangez du poisson : À l'heure actuelle, les chercheurs supposent que la consommation élevée de poissons + fruits de mer (riches en acides gras oméga-3), agit contre la dépression saisonnière. Suite à une étude faite sur les Islandais, peu touchés par le TAS, une hypothèse scientifique souligne que « certains facteurs liés aux gènes contribueraient également à tenir ce peuple plus éloigné de cette forme de dépression » (sources : www.passeport-sante-.net).

Antidépresseurs : Le recours aux antidépresseurs s'est avéré efficace notamment pour les personnes « imperméables » à la luminothérapie (symptômes non soulagés pour les uns, thérapie inefficace pour les autres...). Parfois, le mariage des deux s'avère positif.

Psychothérapie : Pour certaines personnes, des séances de psychothérapie s'avèrent positives et efficaces dans le traitement de la dépression saisonnière, à travers un travail spécifique sur les attitudes négatives et les comportements.

LES RECHERCHES SCIENTIFIQUES : QUOI DE NEUF DOCTEUR ?

Quelques études font apparaître que la prise de suppléments d'un acide aminé 5-http ou oxitriptan (précurseur immédiat de la sérotonine et extrait d'une plante ne pouvant pas être brevetée), serait une bonne solution pour les personnes « non compatibles » avec la luminothérapie. Ces études ont confirmé qu'un faible taux de sérotonine dans le cerveau serait un facteur du déclenchement des TAS. Actuellement, des suppléments de mélatonine pourraient également atténuer les symptômes chez certaines personnes. Malheureusement, on avance à pas feutrés car on ignore toujours les effets (à long terme) des suppléments de mélatonine sur l'organisme, connue comme étant l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques, en étant synthétisée surtout la nuit.

Du côté de la nature, le Millepertuis (Hypericum perforatum) pourrait également s'avérer efficace dans le traitement de la dépression saisonnière, mais aucune évaluation tangible va en ce sens (manque d'études actuelles) même si les effets de cette plante sont réputés et reconnus dans

L'exercice physique agit contre tous les types de dépression. Pratiqué en plein air, son efficacité contre le TAS est double puisqu'il bénéficie également de l'effet « lumière du jour »

le cadre de la dépression classique. Le millepertuis, connu pour ses effets calmants et antidépresseurs, est capable de soulager et soigner les plaies, les infections ou les brûlures. Cette plante herbacée vivace qui aime les endroits secs et ensoleillés, peut atteindre 90 cm de hauteur. Déconseillé aux jeunes enfants (de moins de 6 ans), aux personnes souffrant de troubles bipolaires et aux femmes enceintes (ou aux mères qui allaitent), le millepertuis peut engendrer des effets indésirables en cas d'interaction avec d'autres plantes médicinales et/ou avec des antidépresseurs (et autres médicaments).

Le résilient, un remarquable couteau, synthèse des besoins identifiés par les professionnels de la survie.

Comme quoi la partie est loin d'être gagnée pour pallier au manque de lumière naturelle, même en zone de confort. Quelle que soit la région française dans laquelle vous vivez actuellement, on voit bien l'importance des « bains de soleil » salutaires, qui permettront aussi la fabrication de la vitamine D, essentielle pour les os. Néanmoins, gardez bien en tête qu'une exposition excessive aux rayons ultraviolets (UV) est dangereuse pour la peau et pour les yeux. Des pôles à la haute montagne, des villes à la jungle, de la mer au Sahara, aborder de manière exhaustive et pragmatique tous les aspects de la vie demande une connaissance non seulement des règles de la nature, mais également une connaissance des mécanismes qui régissent et nourrissent notre cerveau. Le fameux « Connais-toi toi-même » de SOCRATE nous incite à nous interroger sur nous-mêmes et sur notre savoir. Ne dit-on pas que « Se connaître est prendre conscience de soi et par là de son ignorance » ? Fabriquer des abris ou des bunkers enterrés à travers les certitudes (infondées) de leurs concepteurs les font vivre dans l'illusion de leur savoir, car ils n'ont pas conscience de leur ignorance. D'après Platon, Socrate aurait dit à Alcibiade « Non seulement tu ignores les choses les plus importantes, mais tu crois les savoir ». Souvent je souligne à mes élèves qu'il vaut mieux une ignorance qui se connaît qu'une ignorance qui s'ignore. Toujours est-il, on ne peut vivre longtemps sans se fondre dans les atomes de cet univers car nous faisons partie intégrante de ceux-ci. A travers le sujet du jour les DAS ou TAS, on s'aperçoit que lorsque le soleil fait défaut, un seul astre vous manque et tout est dépeuplé ! ■

Eric Garnier Sinclair (EGS)
www.adrv.fr (actuellement en reconstruction) – info@adrv.fr

A PROPOS DE L'AUTEUR

« L'avantage d'avoir pratiquement 60 ans dont 45 ans au service des arts martiaux et de la nature est que, si on ne reconnaît plus les lettres de près, on reconnaît les imbéciles de loin ». Après plusieurs années passées à Europe1 et dans le monde de la nuit, Eric GARNIER SINCLAIR s'est consacré au combat de survie tout-terrain. Ancien compétiteur, consultant en sécurité, instructeur Fédéral en krav maga et Taiji Qigong, moniteur en survie tout-terrain & risques majeurs, ce « touche à tout » enseigne également la boxe chinoise, le Qin na Fa et le pancrase MMA (école Bas RUTTEN). 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, après avoir participé 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, il pose ses valises aux Pays-Bas. 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 avant de partir vivre seul pendant 5 ans, en pleine forêt Battave. Après cette expérience enrichissante, il décide de revenir en France en 2014 et fonde dans la foulée l'association A.D.R.V.© (www.adrv.fr) avec sa compagne Mitchiko (fille de Maître Hiroo MOCHIZUKI et petite fille de Maitre Minoru MOCHIZUKI). A travers son précepte pédagogique « Respire comme un nourrisson, bouge comme un enfant, pense comme un guerrier et agis comme un sage. », il enseigne le krav maga, la boxe libre, le Taiji Qigong, anime des formations « Découverte nature et environnementale » qui font partie intégrante de la pédagogie du combat de survie tout-terrain, en accord avec les recommandations du ministère de l'intérieur (risques et menaces majeurs). Formateur pragmatique 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 et la psychologie comportementale afin de sensibiliser, informer et prévenir le grand public. Malgré la sollicitation de plusieurs émissions TV (survie), il préfère se consacrer à la recherche, à l'écriture pour différents magazines (Dragon, Commando, Survie, Self défense, Taichi...). Actuellement, il achève la rédaction de deux livres en lien avec le combat de survie tout-terrain. La devise de L'ADRV© (art De Rester Vivant) : « Savoir pour prévoir, Prévoir pour Pouvoir ». Il est aujourd'hui responsable Krav Maga FFST (agréée ministère jeunesse et sports) Pays de la Loire et responsable krav maga FFST France dans le cadre du développement pédagogique Amazones.