

BRUCE LEE
Les secrets
de sa
technique

KUNG FU
Le Shaolin
du nord
par José
Carmona

FORME
Le travail
des
hanches

KARATE
Rencontre
avec Aude
Giraudet

SELF-DEFENSE
Faire face
à la violence

VIETNAM
**La marche
en avant**

ARMES
Le Tanto par
Gérard Lecœur

REFLEXIONS
La self-défense
est-elle encore
crédible ?

JU-JUTSU
Pratiquer
avec une
ombrelle



LA SELF-DÉFENSE ENCORE CRÉD

(5^e PARTIE)

Libre de tous diktats et nullement lié à un système imposé, Eric Garnier Sinclair, instructeur fédéral de krav maga ADRV®, formateur en principes de vie et survie tout-terrain et consultant en sécurité nous propose dans Dragon Magazine un décryptage de ses recherches en psychologie comportementale. Confirmées par les neuro-scientifiques, ses conclusions contrecarrent les convictions « martiales » de la self-défense conventionnelle, qui trop souvent engourdissent le raisonnement et nos instincts.

Lire ses analyses sans concession est toujours très utile pour enrichir la réflexion, faciliter la vigilance et mettre en place sa propre résilience. Suite de notre dossier réflexions.

« ... Depuis 30 ans, je souligne la nécessité absolue d'échapper à l'enfermement cartésien de la self-défense « Canada Dry ». 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 ». De plus, un facteur aggravant est trop vite occulté : L'imprévisibilité. Heureusement, les dernières recherches en sciences cognitives chamboulent les certitudes bien ancrées dans la croyance martiale. Il en résulte une foule de questions, des témoignages de remercie-

ment mais aussi quelques invectives sans fondement. Moins on est au courant d'un sujet, plus on cherche à prouver qu'il ne vaut rien, c'est bien connu. Beaucoup d'hommes naissent aveugles et ils ne s'en aperçoivent que le jour où une bonne vérité leur crève les yeux. J'invite cette poignée d'indignés à méditer sur une histoire des deux loups qu'un chef Amérindien raconta un jour à son petit-fils : "Ce sont deux loups qui tous les jours mènent un combat féroce. Un des loups est méchant, rempli par le regret, l'avidité, l'arrogance, la suspicion, la colère... L'autre loup est plein de paix, de joie, d'amour, de confiance, de bienveillance et de générosité... Le petit papoose demanda alors à son grand-père : « Quel est le loup qui vaincra ? » Le vieux chef indien lui répondit simplement : "Celui que tu nourris !"

Les pièges du dogmatisme

Une route peut prendre mille directions, la vérité n'en connaît qu'une. Sachez que toutes les réponses sont en nous, mais limitées par notre ignorance, elles nous échappent inexorablement. La société nous influence à tous les étages afin de nous enfermer dans un dogmatisme calculé. Les codifications de la self-défense tradition-

nelle, imposées comme vérité indiscutable aux pratiquants, n'échappent pas aux dogmes. Une fois que nous sommes pris à leurs pièges, ils nous poussent à appliquer le résultat des pensées des autres, en occultant l'essentiel, pire à nier l'évidence. Des « décideurs » deviennent maîtres de notre temps et les facteurs de réussite sont entre leurs mains. A travers mes formations, je rencontre un nombre de pratiquants (Professeurs inclus) bridés par des décideurs « martiaux » carriéristes, le plus souvent inexpérimentés en combat rapproché et novices en sécurité. Si vous avez l'outrecuidance de contredire ces subalternes zélés qui font la pluie et le beau temps (grades, progression hiérarchique, pédagogie, diplômes...) ou simplement d'afficher votre différence, vous vous exposez à une grande solitude, une mise à l'index, voire même une mise en quarantaine. En effet, votre impertinence à remettre en cause les dogmes de la self-défense conventionnelle équivaut souvent à une mise au placard, sans aucune forme de procès. Ayez le courage de cultiver votre différence, car même si elle dérange, en général elle fait toute la différence. Heureusement, dans ce capharnaüm, j'ai rencontré un grand nombre de responsables formi-

NSE EST-ELLE IBLE ?



Toujours s'attendre à l'inattendu. Ici le prédateur attend sa victime, non respect des règles fondamentales d'une ouverture de porte Krav Maga ADRV©.jpg

dables, convaincus de l'importance d'une rénovation urgente de cette self-défense « Canada dry ». Ils ont compris (parfois à leurs dépens) qu'il y avait loin de la vérité apprise dans une zone de confort, à la vérité vécue sur le terrain en zone de panique.

« Le pire ennemi de la vérité ce n'est pas le mensonge mais la conviction » (Nietzsche)

Les ouvrages de Christophe JACQUEMART, Robert PATUREL, Eric PHELIPPOT, Gérard DESMARETZ, des frères SAINT-VINCENT... et le dernier livre d'Alain BAUER

(professeur en criminologie) « Vivre avec la menace terroriste » ont des analyses communes à propos de la psychologie comportementale de la violence de rue et du combat rapproché. Sans concession, Alain BAUER pointe du doigt les vérités qui dérangent en soulignant une nouvelle forme de menace : Le terrorisme de proximité. Ces analyses collectives viennent contrecarrer les jugements des adeptes du déni dont mes écrits semblent froisser leur égo. Au passage, je remercie ces détracteurs de s'inquiéter pour ma santé mentale. Je tiens à les rassurer ; je me porte bien (sinon « je

me ferai porter par les voisins » dit Pierre Dac) et je vais aux toilettes 2 fois par jour... Trêve de plaisanterie, déranger la bien-pensance martiale est un sacrilège. Révéler que le SECRET de la self-défense est fait de matière composée essentiellement d'eau, de graisse et pesant 1300 grammes est considéré comme un blasphème. Certes le mot cerveau n'est guère poétique, mystique ou philosophique mais il renferme toutes les réponses à nos interrogations. Parfois, la vérité nous fait mal, mais la maturité d'accepter la vérité nous fait grandir. Dans ce reportage, je vais tenter d'aborder

la causalité de cet aveuglement et répondre aux questions élémentaires : Chacun sait que depuis des lustres les deux plus grandes menaces sont la violence humaine et les catastrophes naturelles. Alors pourquoi s'évertuer à enseigner des techniques séculaires en totale inadéquation avec les besoins réels, alors que la plus grande majorité des professionnels de la sécurité dénonce à juste titre ces techniques qui peuvent se révéler dangereuses voire fatales pour leur utilisateur en cas de réelle agression. On est en droit de s'interroger : En dépit des recherches en sciences cognitives, des analyses et des expériences éprouvées sur le terrain, comment expliquer cet immobilisme récurrent ? Pourquoi un tel aveuglement teinté de déni chez les décideurs ? Plusieurs éléments de réponse vont éclairer notre curiosité.

« C'est une erreur de croire nécessairement faux ce qu'on ne comprend pas » (Gandhi)

La parole est donnée à Christophe Jacquemart (Sources « 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 mutent 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... Plus le défenseur comprend la violence et ses mécanismes, plus il lui devient facile de relier ce qu'il apprend avec ce qu'il connaît déjà... En occultant des pans entiers de la réalité du combat, des possibilités, parmi les plus évidentes, ne sont pas autorisées, ni enseignées, donc envisagées par l'esprit... » En gros pour des raisons sportives, politiques et sécuritaires, on a émasculé le combat rapproché et muté celui-ci en self-défense Bisounours. 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 moins énergivores. Nous sommes tous biologiquement programmés pour survivre, mais il est impératif de réactiver les archives cellulaires, les instincts et les sens. Oui, dire les vérités qui dérangent font mal au cul, pardon, au postérieur.

Deuxième élément de réponse : Ce sont vos propres pensées qui déterminent votre vie et décident également de votre destin.



Réapprendre à s'appuyer sur nos sens (ici le toucher et l'ouïe) et nos instincts les yeux bandés Krav Maga ADRV©

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 le Géant Vert en jetant un grain de Mais dans les parties intimes. L'absence d'expériences éprouvées sur le terrain et 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 (incluse la force de la nature). En négligeant l'essentiel, on n'est pas en mesure d'établir les bonnes priorités face à une menace ou un danger, somme toute on est incapable de faire la différence entre l'échec et la réussite, la vie et la mort.

«Le grand art en politique, ce n'est pas d'entendre ceux qui parlent, c'est d'entendre ceux qui se taisent.» (Etienne Lamy)

Autre élément de réponse, faire entendre sa parole : Dans une société aujourd'hui aphone, donner un avis n'est pas une sinécure, même avec un porte-voix. Paradoxalement c'est dans l'univers des arts martiaux, censé je vous le rappelle être « la voie de l'accomplissement de soi et de l'épanouissement spirituel » que j'ai croisé le plus de « gens tellement égocentriques qui, une fois les yeux fermés, croient que le monde s'est éteint » (dixit Grégoire Lacroix). Il est navrant de voir ces enseignants fiers comme Artaban emmurés dans le déni,

s'auto-conforter dans leurs opinions puis s'auto-persuader de détenir les secrets du combat rapproché et de la pensée correcte. Très souvent, ces mêmes personnes spécialistes de l'enfumage ne jurent que par les grades, synonymes à leurs yeux de « reflets du savoir ». Sachez que ces reflets aveuglent le discernement et confortent leur impréparation et leur imprévision. Cette course aux distinctions me rappelle la célèbre phrase de Jacques Séguéla : "Si à 50 ans on n'a pas de Rolex, on a raté sa vie". Alors entre nous, si vous avez besoin d'une Rolex à 50 ans ou 10 barrettes à votre ceinture pour exister, c'est que vous n'avez rien compris au combat rapproché, ni même à l'essence de la vie. Il est fort dommage, dommageable et regrettable que ces quelques professeurs de self-défense soient autorisés à déterminer ce qui est juste et ce qu'il ne l'est pas, se préoccupant moins de la justesse d'un propos que de savoir si ce dernier sera bon ou non pour leur(s) école(s), leur égo surdimensionné et leur... business.

« Nous sommes libérés par ce que nous acceptons mais nous sommes prisonniers de ce que nous refusons » (Swami Prāṇanpad)

Autre explication : On n'apprend pas à vaincre ses répulsions, ses angoisses et ses peurs dans une zone de confort avec des partenaires consentants, 2 ou 3 heures par

semaine. Pourquoi ? Notre cerveau pardi ! Dans le précédent numéro de Dragon Magazine, je vous livrais les chiffres du psychologue Allemand Hermann EBBINGHAUS : Une petite piqûre de rappel pour les retardataires : « A l'issue de 20 minutes de cours, l'être humain oublie environ 42% de ce qu'il avait 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 ». Donc à moins de travailler quotidiennement vos « techniques » des heures et des heures, une grande partie finira aux oubliettes. Et voilà que le psychologue scientifique Alexandre THALMANN (Docteur en sciences naturelles) en rajoute une couche : « Notre mémoire trie automatiquement ce qu'elle va enregistrer et déterminer quelles informations sont à retenir et lesquelles sont à oublier. L'oubli est en effet nécessaire pour ne pas l'encombrer. Contrairement à la croyance populaire, notre mémoire ne fonctionne pas comme un disque dur qui enregistre fidèlement ce que l'on y inscrit. Pour apprendre efficacement et durablement, il faut comprendre ». Hors peu de gens comprennent le rôle incommensurable de la psychologie comportementale.

Si je vous demande où vous étiez le soir du 7 avril 2008, il y a de fortes chances que vous soyez incapable de vous en souvenir. Par contre, la même question posée mais à la date du 11 septembre 2001 ou du 13 novembre 2015 apportera une réponse plus précise, voire même complète. Alexandre THALMANN souligne que « Les faits marquants, liés à des circonstances particulières, sortant de l'ordinaire ou encore associés à des émotions fortes sont plus facilement mémorisés. De plus, les souvenirs et les connaissances apprises mais pas suffisamment remémorés vont être progressivement effacés. A quoi bon retenir des informations qui ne sont pas utilisées ? » A moins de charger à cheval les élèves dans un dojo armé d'une lance, les séquences émotionnelles ne sont pas légions dans une salle d'entraînement. C'est pourquoi j'encourage les scénarii multi-sensoriels en décors naturels en utilisant une approche par résolution de problème forte en émotions, en s'appuyant sur des principes facilitant l'accès-

sion à la mémoire procédurale. En lisant les données scientifiques citées ci-dessus, on comprend vite l'intérêt de l'étude des priorités des gestes de survie effectués avec les moindres tensions physiques et mentales, en fait le plus détendu possible. Pourquoi ? Tout simplement parce que la relaxation engendre plus de puissance. Prenons l'exemple du mouvement « relâché » donné au fouet. Il engendre une onde de choc (claquement) qui dépasse le mur du son. En 2002, le mathématicien Belge Alain Goriely et son collègue Américain Tyler McMillen ont prouvé que « c'est la boucle plane née de l'impulsion initiale donnée au fouet qui est responsable du bang supersonique du fouet et non son extrémité ». L'onde de choc née de la relaxation est le B.A. - BA du krav maga ADRV®. Connaître en amont les mécanismes de la peur et de la gestion émotionnelle permet d'éliminer toute tension non liée 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. Comme le souligne la publicité « Et ce n'est pas fini... ! ». Voici un autre élément de réponse qui contrecarre les convictions « martiales » : Le facteur environnemental. A travers des gestes codifiés avec un partenaire consentant sur un parquet ou des tatamis (donc sans chaussure), dans une salle éclairée et chauffée, une grande majorité de pratiquants pense acquiescer les compétences nécessaires pour répondre à toutes les formes de violence. Entre nous, croyez-vous que vous obtiendrez votre permis de conduire uniquement en apprenant dans un simulateur 3D ? Trop souvent on vous fait croire que les frontières entre le réel et le virtuel sont ténues grâce aux techniques YAKAFOCON. Dans une zone de confort, chacun peut construire un monde à sa mesure, mais qu'advient-il des gestes, des réflexes et des postures dans une zone de panique face à une agression humaine, animale ou naturelle ? Quid des paramètres extérieurs non étudiés dans une salle tels le stress aigu, les croyances limitantes ou les verrouillages mentaux ? On le répétera jamais assez, mais le tout premier ennemi à affronter sera d'abord vos propres réactions face à une rupture de la normalité.

A force de vivre dans un certain conformisme, l'altération du jugement peut nous amener au pire, voire à l'impensable. Les inepties de la protection personnelle découlent d'un jugement erroné de la violence, d'un manque évident d'expériences éprouvées sur le terrain et de l'ignorance des fondamentaux des mécanismes du cerveau. De plus, en privilégiant la technologie à tous les étages, nous avons baissé notre garde et mis à mal les archives cellulaires de survie, nos sens et nos instincts. Prenons l'exemple du smartphone ! Cet objet utilitaire est devenu une extension de nous-mêmes, une véritable aubaine pour les prédateurs et les agresseurs puisque notre attention auditive et visuelle sont littéralement absorbés (marcher, conduire en téléphonant, envoyer des SMS...). Cette petite boîte magique annihile les réflexes. Pire, selon des travaux menés par l'entreprise de téléphonie O2 et un sondage Britannique OpinionWay, « 5 % de la population aurait un pouce plus gros que l'autre et cette déformation serait directement liée à l'usage du téléphone portable. 13 % des 18-34 ans auraient »



La posture dite 10.10 avec Nicolas Marucci Krav Maga ADRV®

Pourquoi notre niveau d'attention est-il altéré ? A cause de la pollution attentionnelle. Nous sommes continuellement sollicités par des distractions nuisant à la concentration, véritable pain béni pour les prédateurs et les voleurs à la tire

le pouce déformé. Les jeunes de 16-24 ans regarderaient en effet leur téléphone portable près de quatre heures par jour, soit deux fois plus qu'il y a un an. Résultat : le pouce utilisé pour se balader sur l'écran pourrait devenir jusqu'à 15 % plus gros. Selon ce rapport, 8 % des personnes interrogées auraient constaté une déformation au niveau de l'auriculaire, une sorte de creux formé par leur téléphone. Cette addiction est si tenace chez certains utilisateurs que, toujours selon ce rapport, 5 % d'entre eux ressentiraient des « vibrations fantômes », les alertant d'appels ou des messages qu'ils n'ont pourtant pas reçus... » (sources : news.radios.com).

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 XXI^{ème} siècle et des générations futures... ». Inutile de se voiler la face, la technologie va envahir de plus en plus notre espace. Aujourd'hui en matière de sécurité, tout est passé au crible, physique, mental, habitudes, gestes, postures, réflexes, attitudes, voix, odeurs et même les couleurs... afin de détecter le prédateur ou sélectionner l'espion(ne) parfait(e). Par exemple, Nicolas GUEGUEN (Directeur du Laboratoire d'ergonomie des systèmes, traitement de l'information et comportement - Lestic - à Vannes) nous apprend que « les psychologues ont montré que la couleur de nos vêtements influe sur la façon dont nous sommes perçus. Les hommes en rouge plaisent davantage, car ils sont vus comme dominants, tandis que ceux en noir sont perçus comme agressifs. 21 % des automobilistes masculins prennent en stop une jeune fille quand son t-shirt est rouge, contre moins de 15 % s'il est d'une autre couleur ». (Sources : Cerveau & Psycho). En survie par exemple, on préconise l'utilisation d'une assiette rouge, synonyme de coupe faim. En marketing, les couleurs sont étudiées en fonction des produits.

« Celui qui excelle à résoudre les difficultés le fait avant qu'elles ne surviennent » (L'art de la guerre - Sun Tsu).

L'une des raisons du déni est également l'habitude de la double pensée. Prenons l'exemple du tabac qui figure parmi les causes les plus importantes de décès dans le monde, soit un mort toutes les 6 secondes (environ 6 millions par an). « Si le niveau de tabagisme actuel persiste, ce sera 10 millions de morts par an à partir de 2020. Le tabac, qui a fait 100 millions de morts au XX^e siècle, pourrait en faire 1 milliard au XXI^e siècle. Les décès dus au tabac pourraient atteindre 8 millions par an en 2030 » (Sources www.planetoscope.com). Malgré ces chiffres alarmants, 1,1 milliard de personnes continuent de fumer (soit plus d'1/7 de la population mondiale) tout en connaissant les conséquences mortelles. Mais voilà, « cela n'arrive qu'aux autres » ! Autre exemple Franco-Français, notre Tour de France. Bien que cette épreuve soit minée par le dopage (une tricherie fermement condamnée par tout le monde), cela n'empêche nullement des millions de personnes à vibrer pour les coureurs ! Le Fugu, les pa-lourdes de sang, le sannakji, l'aki ou encore

le fesikh sont de véritables poisons mortels. Et pourtant en dépit des dangers et les décès engendrés par ces plats, on les consomme avec joie. Oui, la majorité de la population regarde ce qu'elle a envie de voir et écoute ce qu'elle a envie d'entendre.

Mieux vaut une amère vérité qu'un doux mensonge

Pourquoi notre niveau d'attention est-il altéré ? A cause de la pollution attentionnelle. Nous sommes continuellement sollicités par des distractions nuisant à la concentration, véritable pain béni pour les prédateurs et les voleurs à la tire. En s'appuyant sur un monde utopique axé sur la technologie à tout va, on a tout déconstruit et supprimé pendant des années, tout ce qui était la logique du contrôle, de la sécurité et de la gestion de l'espace. Alors comment sortir la self-défense conventionnelle de sa torpeur aveugle ? Il convient d'ouvrir la fenêtre du passé sur le présent et faire preuve de bon sens. Pour progresser, mieux vaut penser au monde tel qu'il est et qu'il sera, plutôt qu'au monde tel qu'il fut. Lorsque que je dénonce un enseignement de « chaise longue », nombreux sont les pratiquants qui me regardent avec des yeux de merlan frit,



Apprendre les bons réflexes et les bonnes postures à suivre en cas de fusillade extérieure.

tel un enfant qui apprend que le père Noël n'existe pas. Oui, la perception du danger et de la violence est complètement faussée avec les codifications actuelles. Oui, 90% de la population ne connaissent pas les « lois » et les règles de la rue, oui 95% ignorent les réponses « Action/Réaction » pour faire face à une rupture de la normalité, quelques soient les formes de l'agression (humaine, animale ou naturelle). Alors pour les porteurs de sonotone déréglés et les brebis égarées, je le répète : RIEN n'est plus dangereux qu'une self-défense conventionnelle avec des codifications imposées pour lesquelles il existe des réponses toutes prêtes.

Dans le prochain numéro, nous aborderons d'autres vérités qui gratioient tels les différents drills de travail en survie urbaine, la self-défense collective de quartier (vigilance voisins), la progression psychologique avant, pendant et après une agression et le langage non verbal qui permet en amont de décoder les intentions de votre agresseur. Chapeau bas à celles et ceux qui acceptent une remise en question. Celle-ci demande



L'une des techniques les plus efficaces, les plus courtes et les moins énergivores, le Chin Jab.

du courage et beaucoup de volonté, mais elle permet de « grimper sur les cimes. Sans elle on reste au pied de la montagne » dit l'adage Chinois. Méfiez-vous des systèmes qui encouragent les grades, car ils ne sont nullement des gages de connaissance du

monde impitoyable de la rue. Même si vous le plus grand respect pour votre professeur, si celui-ci vous conseille de faire l'ascension du Mont Blanc avec des tongs, toute information mérite réflexion. Ne jamais oublier que celui qui néglige sa planification prépare son échec. A SUIVRE... ●

Eric Garnier Sinclair
Contacts & blog : www.adrv.fr

Vous pouvez recevoir gratuitement la newsletter « ADRV© » (info@adrv.fr) dans laquelle nous livrons un décryptage apolitique, arligieux, impertinent et sur les protections personnelle et préventive, la santé, la survie, les premiers secours... Nous partageons les solutions concrètes à mettre en œuvre, articulées autour d'une approche par résolution de problèmes. A travers notre initiative citoyenne « Vigilance par la sensibilisation, la prévention et l'information », notre ligne directrice est de partager avec vous les meilleures méthodes pour une meilleure résilience. Contact : ww.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 ». Ancien compétiteur, formateur en protection personnelle et préventive, formateur en principes de vie et survie tout-terrain, instructeur Fédéral en krav maga ADRV©, taiji Qigong, boxe chinoise et pancrase MMA (école Bas RUTTEN), Eric GARNIER SINCLAIR a commencé l'étude des arts martiaux en 1972 avec le disciple direct de Li Wing Chuen (Maître de boxe chinoise, expert en Qin na fa). Précurseur pluridisciplinaire dans le monde des arts martiaux, on lui doit l'avènement du pancrase MMA en Europe et en France dans les années 90, avec ses compères Bas RUTTEN et Don CLOVIS. Eric a travaillé 17 ans dans le monde de la nuit afin d'acquérir le maximum d'expériences sur le terrain, dans le domaine de la sécurité. En 1994, il participe au projet « une ville, un champion » créé par Charles PASQUA, aux côtés de Jean Claude BOUTTIER, Thierry REY (champion du monde et olympique de judo) et Emmanuel PINDA (champion du



monde de karaté). Véritable Globe Trotter, il parcourt plusieurs pays avant de s'installer aux Pays-Bas, dans lesquels 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 & Bas RUTTEN. Entré dans l'encyclopédie mondiale des arts martiaux en 1998, il devient à 39 ans champion d'Europe (toutes catégories confondues) en 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 Mit-chiko (fille de Maître Hiroo MOCHIZUKI). Leur méthodologie « Savoir pour prévoir, prévoir pour pouvoir » s'appuie sur la psychologie comportementale et les sciences cognitives afin de faciliter la prévention et les contre-mesures en immersion. Plusieurs disciplines sont étudiées à l'ADRV© : krav maga ADRV©, pancrase, boxe libre, Qin na Fa, principes de vie et survie tout-terrain, premiers secours, santé, tir FFT, psychologie comportementale et Taiji Qigong. Formateur et instructeur Fédéral atypique, Eric GARNIER SINCLAIR n'a de cesse de perfectionner les modules qu'il a créés à travers une initiative citoyenne par la sensibilisation, la prévention et l'information. Le but : Mettre en place sa propre résilience, être capable d'établir les bonnes priorités en aval, se préparer à être prêt matériellement et psychologiquement afin de faire face aux différentes menaces, humaines, animales et naturelles. 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 ».