

DRAGON

M A I N E

N°17

KUNG FU
Au Japon
avec
M^e Giryu

AIKIDO
Rencontre
avec Robert
Le Vourch

SABRE
L'école
Taisha Ryu

KARATE

QU'EST-CE QU'UN MAÎTRE ?

Avec
Hiroo Mochizuki, 9^e dan
Bernard Bilicki, 9^e dan
Serge Chouraqui, 9^e dan
Jean-Pierre Lavorato, 9^e dan
Dominique Valéra, 9^e dan

NEUROCOMBAT
Comment
le cerveau
réagit en état
de stress

EXPOSITION
La splendeur
des Han

STRATEGIE
L'importance
du regard

Belgique : 7,90 € / CANADA : 9,50 \$ / DOM : 7,90 € / Suisse : 11 CHF / TOM : 7,00 CFP

M 06506 - 17 - F - 7,00 € - RD



L'ART D'ALLER

(3^e PARTIE)

En s'appuyant sur des données scientifiques, les recherches effectuées par Christophe Jacquemart et Eric Garnier Sinclair permettent de porter un regard différent sur la psychologie comportementale, sur l'approche neurobiologique et cognitive du combat réel. Ils insistent sur le fait que le premier obstacle que vous devrez affronter ne sera pas votre agresseur, mais vos propres réactions.

Paradoxalement, leurs conclusions sont plus proches de la « voie du guerrier » que bon nombre d'écoles martiales qui ont axé leur argumentation sur la compétition et les honneurs. Elles s'appuient sur la neurologie, le mécanisme du cerveau et une réflexion collective (civils, militaires, professionnels de la santé et de la sécurité) engendrée par les acquis de chacun. De concert, ils rappellent à ceux qui veulent bien l'entendre que pour être un bon enseignant, « on doit être dans une recherche perpétuelle très large, sinon stagner est synonyme de frein à la progression, voir de régression avec l'âge ». A travers leurs recherches, on voit bien que l'art véritable est une voie sans fin, sans artifice, sans fioriture, sans miroir aux alouettes. Suite de notre interview.

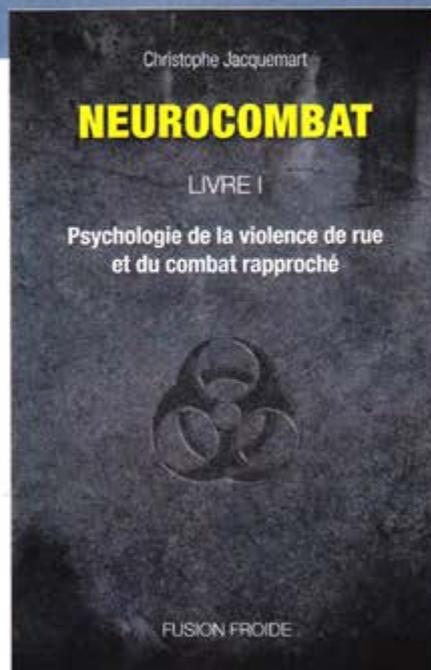
Dragon magazine : Eric, vous enseignez la psychologie du combat rapproché et de la violence de rue, la gestion des émotions, la boxe chinoise, le MMA, le Krav Maga NG, la survie, la santé, le taiji Qi gong, la respiration volontaire... Peut-on concilier et enseigner ces sujets dans un même cours ?

Eric Garnier Sinclair : Votre question me rappelle l'histoire d'un vieux maître chinois qui converse avec son jeune élève.

- Dis moi, mon garçon, entends-tu le chant de cet oiseau au loin ?

- Non Maître, je n'entends rien, mais comment faites-vous pour entendre cet oiseau !

- Et toi mon garçon, comment fais-tu pour



Le tome 1 du livre Neurocombat, écrit par Christophe Jacquemart.

ne pas l'entendre ?»

Donc comment faites-vous pour ne pas concilier ces différents modules puisqu'ils sont indissociables ? Avec mes collègues Philippe Da Costa et Nicolas Marucci, nous avons conçu 5 modules distincts mais indivisibles au sein du krav maga NG. On ne les retrouve nulle part ailleurs. Le 1er module se caractérise par les protections personnelle et préventive, construites sur les expériences éprouvées de chacun. Il est axé sur la gestion des émotions et sur les principes fondés sur la motricité simple, visant à neutraliser l'agression et à éliminer le « grain de sable » dans le contexte de l'instant, par tous les moyens, le plus vite et le plus efficacement possible (à

l'image du C.Q.C. Close Quarter Combat de William FAIRBAIRN). Le second module s'appuie sur les principes de vie et survie tout-terrain (secourisme inclus), le troisième se caractérise par l'étude de la biomécanique, la psychologie, la santé... le 4ème module concerne les armes létales et sublétales, enfin le dernier module est réservé aux professionnels de la santé et de la sécurité (garde du corps, urgentistes, policiers, militaires, portiers...).

Personnellement, je peux très bien débiter un cours avec une torche et un Chewing Gum et demander aux élèves la méthode pour faire un feu avec ces 2 éléments en moins de 5 minutes, puis enchaîner avec de la boxe pieds poings et finir avec un exercice de sécurité dans une voiture sur un parking. Cela semble déroutant pour le néophyte et pourtant cela fonctionne, à condition de poser les bonnes questions au bon moment. Il faut savoir aiguïser la curiosité, encourager les « pourquoi » et les « comment », véritables leviers pour progresser. La curiosité est le moteur de toute évolution car l'ignorance et la certitude des principes mêmes de la vie peuvent vous tuer dans l'instant. Chaque enseignant devrait viser la zone « confort » en son centre en mettant le doigt sur les défauts de l'élève afin de consolider les points forts et les acquis naturels de ce dernier. La ligne directrice est d'éviter « le syndrome de l'âne du Buridan ».

Dragon magazine : Qu'est-ce que le syndrome de l'âne du Buridan ?

Eric Garnier Sinclair : Ce syndrome touche une grande majorité des écoles de self dé-

À L'ESSENTIEL



Axer la protection sur des gestes simples, rapides et sans fioritures.

fense et des arts martiaux. L'âne de Buridan est une fable philosophique qui met en scène un âne prostré devant deux seaux (l'un rempli d'eau, l'autre d'avoine), placés à égale distance. Il se laisse mourir de faim, faute d'avoir pu choisir entre les deux. Ce syndrome rappelle qu'il est indispensable d'établir et de connaître les bonnes priorités en amont afin de les appliquer dans l'instant sans paniquer. Cette règle peut faire la différence entre la réussite et l'échec, la vie et la mort. A force de vivre dans une société aseptisée « tout confort », l'homme se repose sur un système « sécuritaire » illusoire, en s'appuyant notamment sur la confiance en la technologie. C'est une grave erreur. Nous devons apprendre à ETRE et non apprendre à DEVENIR. Le MIEUX VIVRE ENSEMBLE commence par ce principe.

Dragon magazine : Ce syndrome est-il l'une des raisons de votre refus des grades attribués dans les écoles de self-défense ?

Eric Garnier Sinclair : Oui. On naît jardinier et on meurt apprenti jardinier. Personnellement, depuis 30 ans que j'enseigne, je n'ai jamais rencontré un aveugle qui ait retrouvé la vue grâce à des grades ou des médailles. Arborer une belle ceinture noire passée à la pierre ponce pour faire « vintage » avec une broderie à son nom n'est pas ma tasse de thé. J'ai remarqué que les « honneurs » engendraient un excès de confiance et des certitudes, une sorte de garantie contre les agressions. Hors un homme sûr de lui, fier comme Artaban avec ses Dan, est souvent un homme sans défense, dangereux pour lui-même et pour les autres en cas de conflit. Il est seul avec

lui-même face au danger. A l'image de la société moderne, la grande majorité des arts martiaux privilégie le verbe PARAITRE plutôt que le verbe ETRE. L'exemple le plus explicite est celui de ce célèbre publicitaire qui a déclaré : « Si on n'a pas de Rolex à 50 ans, on a raté sa vie ». Personnellement je pense que si vous avez besoin d'une Rolex à 50 ans, c'est que vous n'avez rien compris et rien appris de la vie ! Idem pour les Dan. Tout le monde est responsable, les maîtres, les décideurs comme les élèves. Il en résulte un joli fou-foir avec les grades et les médailles. En se focalisant sur l'illusion, on a émasculé les arts martiaux, les rendant inadaptés à la réalité du terrain. On a « oublié » l'essentiel, l'essence même de la voie du guerrier. On applaudit le voyeurisme et l'égoïsme plutôt que l'humilité et l'échange, on >

encourage la dualité plutôt que l'universalité et le partage. Sorti du confort d'un dojo, l'information s'acquiert par l'expérience sur le terrain, en se posant les bonnes questions, afin d'avoir les bonnes réponses au moment présent, et non en répétant des codifications « martiales » comme des perroquets. On n'apprend pas à faire du cheval avec un manuel. Il faut bien comprendre que nous sommes tous des survivants potentiels, n'importe où, n'importe quand, avec n'importe qui et par n'importe quel temps ! Il faut privilégier les entraînements et les stages en extérieur en travaillant de multiples scénarios. Un jour, j'ai attaqué mes élèves avec une matraque alors qu'ils étaient sous la douche... Ce fut la panique générale ! Pourquoi ? Simple-ment parce que les inconnus et les impré-vus donnent naissance au choc psychogénique (stress émotionnel, aug-mentation du rythme cardiaque) synonyme de blast, Freezing, effet tunnel... Il faut tou-jours s'attendre à l'inattendu sans pour au-tant tomber dans la paranoïa.

Dragon magazine : Tous les deux, vous at-tachez également une certaine impor-tance à la visualisation et au scanning. Peut-on faire confiance à nos yeux ?

Christophe Jacquemart : La visualisation permet d'obtenir divers résultats, abon-damment décrits dans la littérature spor-tive, mais je considère plutôt l'imagerie mentale comme une sorte de simulateur de combat embarqué. À partir de là, je ne me questionne pas sur l'éventail des pos-sibilités offertes par cet outil, je me de-mande plutôt : « Qu'est-ce que je ne peux pas faire à l'entraînement, mais que je peux visualiser ? » Cette approche réduit radicalement le spectre d'application. Rappelons que le travail en salle repré-sente toujours un compromis entre bruta-lité et sécurité, cherchant à restituer le maximum possible de violence sans pour autant envoyer les étudiants à l'hôpital ou en prison. La visualisation s'articule à ce point, car elle permet d'augmenter arti-ficiellement le réalisme subjectif sans au-cune considération ni pour la sécurité, ni pour la législation. Des pistes de travail très particulières émergent alors, assez éloi-gnées de l'imagerie mentale sportive conventionnelle. Par exemple, on peut se visualiser dans des situations dange-reuses, dans des lieux dangereux et avec des gens dangereux (et s'en sortir), affron-ter ses pires ennemis ou les stéréotypes d'attaquants qui nous impressionnent le

plus (et les dominer), administrer une force à sens unique, en mode prédateur (c'est-à-dire selon un modèle de contre-attaque asymétrique) ou appliquer nos techniques les plus dangereuses sur de vraies cibles, à la vraie distance, avec la vraie puissance (et en visualisant les vrais résultats).

Le scanning se situe aux antipodes de cette description, puisqu'il représente une collecte d'informations tactiques externes que le cerveau utilise pour construire une image explicative de la situation, servant ensuite pour prendre les décisions adé-quates. L'acquisition rapide et précise de l'information est donc l'une des choses les plus importantes dans une situation vio-lente. Si l'on fait des erreurs de décision parce que l'on n'a pas été capable de ré-cupérer et d'interpréter correctement les informations visuelles, cela peut avoir des conséquences catastrophiques. On sait par exemple que les opérationnels che-vronnés, comme les athlètes de haut ni-veau, utilisent un schéma oculaire différent de celui des novices.

Chez les experts, l'œil recherche les in-dices au bon endroit dans l'espace visuel au lieu de tout balayer au hasard et les res-sources attentionnelles sont allouées de manière plus efficace avant le démarrage



Les gens aux yeux sombres sont plus doués et rapides pour la boxe.

de l'action. Seule une partie de ce qui est perçu par l'œil est reconstituée par le cerveau. L'œil humain (dont le fonctionnement est assez complexe) est analogue à celui d'une caméra ou d'un appareil photo. Les informations fournies par l'œil sont sommaires et l'image réelle n'est nette qu'au centre. Une grande partie de notre vision périphérique n'est donc qu'une interprétation du cerveau qui modifie les images issues des yeux. 30% des neurones du cerveau sont dédiés à la vue et notre vision périphérique est tellement floue que nous avons une chance sur deux de nous tromper. Dans nos stages, la visualisation et le scanning sont importants car les gens ne savent plus « voir », (ni entendre, ni sentir d'ailleurs). Le scanning de l'environnement est fondamental surtout pour les professionnels de la sécurité, mais pas uniquement. Nous avons des petits exercices simples et ludiques pour confirmer l'importance du scanning, n'importe où, n'importe quand, avec n'importe qui, par n'importe quel temps...

Dragon magazine : Vous dites que les yeux livrent de précieuses indications sur le tempérament ? Pouvez-vous nous donner des exemples ?

Eric Garnier Sinclair : Il faut savoir que la réactivité des personnes ayant des yeux de couleur foncée est supérieure à celle des personnes aux yeux claires. Elles n'ont statistiquement pas les mêmes tempéraments. Les derniers travaux du psychologue William Tedford de l'université de Dallas confortent nos informations. Dans nos séminaires de principes de vie et survie tout-terrain, nous expliquons pourquoi et comment choisir un partenaire en fonction de ses yeux, de sa démarche, de la longueur des doigts, (et même du mois de naissance) car la cohésion d'un groupe est le premier pas vers les chances de s'en sortir vivant (la dissension est un poison mortel pour la cohésion). Le moindre élément peut changer la donne. Comme le souligne Collin Towell (ancien S.A.S., instructeur de survie) : « La plupart des situations de survie résulte d'une série d'événements qui aurait pu être évitée ». Planifier en amont vous épargnera le sempiternel « Si j'avais su... ».

Christophe Jacquemart : Sur la thématique du regard, je vais quant à moi parler des traits du visage. Lorsque



Le livre du major Fairbairn.



La couleur des yeux révèle une partie du tempérament de l'humain.



Les cheveux longs des Amérindiens furent un atout pendant la guerre du Vietnam.

nous observons un homme, nous pourrions immédiatement dire s'il nous paraît plutôt fort physiquement, ou plutôt faible. Ce jugement semble on ne peut plus superficiel et arbitraire... Pourtant, il ne l'est pas du tout. Des recherches très sérieuses ont mis en évidence que nous étions capables de déterminer avec exactitude la puissance physique réelle d'un homme (mesurée avec une machine de musculation) simplement en le regardant. Plus encore, notre estimation est tout aussi exacte lorsque nous voyons seulement son visage ! Il existe donc des marqueurs faciaux de force physique corporelle que nous évaluons inconsciemment chez tout rival.

Bien que dans la culture occidentale moderne, le statut social soit exceptionnellement négocié par des duels de force brute, d'autres travaux ont déterminé que les hommes comme les femmes continuaient néanmoins à baser leurs jugements de dominance d'autrui en partie sur sa force physique apparente. En d'autres termes, toutes choses étant sensiblement égales (humour, revenus, intelligence, vêtements, etc.) entre deux hommes, c'est le plus fort qui est jugé comme ayant le statut le plus élevé. Les scientifiques ont également déterminé les éléments du visage impliqués dans ces jugements simultanés de force et de dominance : une mâchoire forte, des arcades sourcilières solides et basses sur les yeux et des apophyses zygomatiques larges (pommettes).

On sait également que ces éléments osseux s'épaississent lors d'une exposition prolongée à la testostérone ; les arcades sourcilières et la mâchoire sont des éléments distinctifs entre le crâne d'un homme de celui d'une femme. Enfin, il a été mesuré que si, chez l'être humain, les niveaux de testostérone influençaient le comportement, ils fluctuaient également en réponse au comportement. Il existe donc un lien réciproque entre l'action et la testostérone. Par exemple, en lutte pour un statut plus élevé, le taux de testostérone des compétiteurs est stimulé par l'idée même du challenge, et, à l'issue de la confrontation, le taux de testostérone augmente chez le gagnant tandis qu'il diminue chez le perdant.

En quoi ceci intéresse-t-il la défense personnelle ? Chez les animaux sociaux, les signaux de force et de >



Explorer la biomécanique, comprendre la fonction des 13 leviers humains.

dominance d'un mâle exercent une action inhibitrice sur les comportements agressifs des autres mâles. Chez les êtres humains, ils impactent donc sur le processus de sélection de la victime. La question que l'on pourrait se poser est de savoir dans quelle mesure ces caractéristiques morphologiques sont innées ou au contraire modifiables par l'entraînement. Jusqu'à quel point l'expression faciale et le regard évoluent-ils en fonction de nos aptitudes physiques ? La capacité à l'action s'imprime-t-elle sur le visage et en combien de temps ? Hésiterait-on à provoquer un champion de Free Fight parce qu'on le sait dangereux, ou surtout parce que cela se voit ?

Dragon magazine : Est-ce que ces paramètres rentrent en ligne de compte dans les arts martiaux ?

Eric Garnier Sinclair : Bien sûr. Par exemple, les gens aux yeux sombres sont plus instinctifs, moins analytiques, plus doués pour les activités demandant de la vivacité et de la réactivité, plus souvent autoritaires,

moins d'inhibition, plus rapides dans les activités sportives comme la boxe anglaise, la boxe pied/poing. Plus sensibles à la symétrie, ayant une plus forte réactivité instinctive, ces personnes sont sensibles aux indices présents dans leur environnement et obéiraient davantage aux publicités pour la restauration rapide. Ce sont des éléments intéressants pour les professionnels de la santé et de la sécurité mais également en marketing, au même titre que la synergologie (langage des gestes).

Christophe Jacquemart : Puisqu'il est question des yeux, j'en profite pour ajouter une recommandation d'ordre pratique. Certaines répliques d'armes d'entraînement sont moulées dans des polymères teintés de couleurs vives (bleu, rouge, jaune, etc.) afin d'éviter toute confusion avec les armes réelles. L'argument de vente des fabricants repose alors sur la précision et sur le réalisme de la reproduction, qui sont d'ailleurs souvent excellents en terme de sculpture. Ces deux justifications sont tout à fait rationnelles, mais, malheureusement, le cerveau ne traite pas

une menace de mort de manière très rationnelle. Dans le domaine des coups de couteau notamment, si l'on considère la vitesse à laquelle l'attaque se produit et le temps de réaction extrêmement court, l'œil n'aura jamais le temps d'analyser les menus détails de la réplique, et de toutes manières, le cerveau n'utilisera pas ces informations subtiles pour prendre une décision instantanée. Plus généralement lors d'une attaque dynamique, le nombre d'indices disponibles est d'ores et déjà si faible qu'il s'avère contre-productif de parasiter la reconnaissance visuelle du couteau avec des coloris farfelus. Je recommande donc plutôt l'usage de répliques légèrement modifiées, que l'on aura préalablement repeintes en noir et dont la lame aura été recouverte d'une couche d'adhésif métallisé. Nous retrouvons ici le concept d'authenticité cognitive (ndlr : voir la question sur les directives de préparation au combat, Dragon Magazine numéro 15). Lors des entraînements, nous devons toujours chercher à réduire la détection visuelle à un minimum d'indices,



Le Qi Gong, art de santé interne indissociable de la boxe externe.

Durant la guerre du Vietnam, des tests réalisés par les forces spéciales de l'US Army ont démontré que les pisteurs amérindiens perdaient leur 6^e sens et leur intuition si on leur coupait les cheveux

mais que ces indices soient ceux qui sont effectivement utilisés par le cerveau pour décrypter la situation. C'est le même type de démarche qui sous-tend l'exécution d'une caricature, d'une bande dessinée ou d'un simple croquis. Dans ce cas, le dessin conserve un nombre minimum de traits, à partir desquels le cerveau reconstruit tout le reste. Quels sont ces traits ? Que peut-on enlever et où ? Jusqu'où peut-on épurer la forme pour que l'œil continue à la reconnaître catégoriquement ?

Dragon magazine : Et pour les personnes aux yeux clairs ?

Eric Garnier Sinclair : Elles sont plus douées pour les activités nécessitant réflexion, retenue et recul, analytiques, observatrices, d'où le temps de réaction supérieur aux yeux sombres. Elles seront meilleures au golf, au tir à l'arc, au bowling, à la pétanque, toutes les disciplines où l'on peut prendre le temps de préparer son coup. Plus réservées, plus inhibées, plus de retenue et plus de prudence, voir enclines de trouver un refuge illusoire dans l'al-

cool. On s'est aperçu dans nos stages en forêt que les personnes aux yeux bleus percevaient mieux un objet dans l'obscurité mais elles étaient plus réservées et sujettes au stress. Les scientifiques vont même plus loin en affirmant que la pendaison ou le poison est le plus utilisé par les yeux marrons lors des suicides, alors que les armes à feu ou la noyade sont « préférées » par les yeux bleus.

Dragon magazine : C'est incroyable ; comment expliquer ces différences ?

Eric Garnier Sinclair : La différence s'expliquerait par certaines hormones produites en quantité variable. Vous savez, de nombreux facteurs inconnus du grand public interviennent dans le stress et la psychologie comportementale. Par exemple, les cheveux, la longueur des doigts, le mois de naissance... Aujourd'hui, les services secrets font des recherches très poussées.

Dragon magazine : Les cheveux, les doigts, c'est-à-dire ? Pouvez-vous nous donner des précisions ?

Eric Garnier Sinclair : La longueur des doigts prédit l'agressivité. Devasis Ghosh (psychologue de l'hôpital Furness à Barrow) a observé que les individus dont l'extrémité auriculaire ne dépassait pas la base de la phalange supérieure de l'annulaire regroupaient une vulnérabilité plus élevée au stress, aux émotions négatives, à l'anxiété et à la dépression. Quant à la recherche sur les cheveux, cette information serait restée longtemps confidentielle depuis la guerre du Vietnam. Les forces spéciales US du Département de la Défense recherchaient des experts dans le pistage et la survie. Certains pisteurs Amérindiens réputés pour leur 6^{ème} sens, leurs intuitions naturelle et extra-sensorielles, furent engagés mais ils les perdaient une fois sortis de leurs réserves. Après de multiples enquêtes, il se révéla que la tondeuse militaire obligatoire était responsable de cet échec. Ils firent des tests avec des Amérindiens rasés et avec des Amérindiens qui avaient gardé leurs cheveux longs. Les derniers cités obtenaient de bons scores alors que les autres (avec la « boule à >



Comprendre le mécanisme de la violence pour l'enrayer en amont.

zéro») échouaient comme les autres Américains blancs, noirs ou d'origine Mexicaines aux cheveux courts. L'un des tests consistait à s'approcher d'un Amérindien qui dormait à poings fermés. Ceux qui avaient gardé leur chevelure ressentait le danger avant même que les pas de l'agresseur en approche soient audibles. Les autres non ! Le document officiel recommandait que tous les pisteurs Amérindiens soient exemptés de coupes de cheveux.

Dragon magazine : Comment expliquez-vous cette étonnante observation ?

Eric Garnier Sinclair : A l'instar des vibrisses des animaux, les cheveux seraient une extension du système nerveux. Des milliers de capteurs transmetteurs enverraient des informations au cerveau. Elles servent à percevoir l'environnement. Cette conclusion est plausible quant on sait que les vibrisses permettent au chat de « juger des variations de l'air dans un environnement proche et de détecter la nuit tout objet en mouvement passant à sa proximité. Les 16 vibrisses constituent le troisième organe d'importance pour les félins (tactile), le quatrième étant la vue en elle-même. Elles sont utiles au cheval lorsqu'il ne peut pas voir ce qu'il sent étant donné qu'il est trop près et ne peut sûrement pas loucher. Chez les rapaces nocturnes, naturellement presbytes, ces plumes situées autour du bec serviraient à examiner les proies ». On pourrait en parler des heures tant le sujet est intéressant. Le plus étonnant est que dans la Bible, on relate une histoire similaire avec Dalila. Après qu'elle ait

coupé les cheveux de l'invincible Samson, celui-ci est vaincu ! Il n'y a pas de fumée sans feu.

Dragon magazine : On dit que les grands Maîtres en arts martiaux utiliseraient 30% de leur cerveau alors que le simple quidam utiliserait uniquement 10%. Est-ce vrai ?

Eric Garnier Sinclair : Encore une mystification relayée d'ailleurs dans le dernier film de fiction "Lucy", de Luc Besson. On entretient à tort cette croyance suite aux propos de William James. (un des pères de la psychologie aux Etats-Unis) et d'Albert Einstein. Leurs dires furent détournés et

déformés. En réalité, ils ont déclaré que nous n'utilisons qu'une infime partie de notre potentiel intellectuel. De nombreuses recherches infirment cette croyance des 10% et les travaux du neurologue Barry Beyerstein (qui a établi sept preuves) démythifient définitivement cette croyance populaire. « La neuro-imagerie démontre qu'aucune zone du cerveau ne reste inactive, même durant la nuit. Les zones qui ne sont pas du tout actives sont des zones gravement lésées ».

Dragon magazine : Est-il possible de gérer plusieurs informations en même temps ?

Christophe Jacquemart : Dans une quelconque situation tactique, l'opérateur doit simultanément :

- Conduire une action efficace et adaptée,
- Traiter les informations issues de l'environnement comme d'éventuelles menaces secondaires, le terrain, les armes improvisées, etc. ceci alors même que son champ visuel se rétrécit,
- Garder sous contrôle son propre état interne (stress, peur, colère, etc.), dont dépend tout le reste de la performance opérationnelle.

Si l'on considère le temps de réaction très court et les conséquences dramatiques en cas d'erreur de jugement, les différentes tâches de la liste précédente ne peuvent pas être effectuées les unes à la suite des autres, mais requièrent un traitement simultané. Le cerveau est capable d'effectuer plusieurs opérations en parallèle, sous réserve que les opérations réclamant le

moins d'attention soient automatisées, libérant ainsi des ressources nerveuses au profit de opérations les plus coûteuses en concentration. Les tâches qui s'automatisent le mieux sont les « savoir-faire » : par la répétition, il est possible d'encoder durablement des plans moteurs complets en mémoire à long terme (mémoire dite procédurale) qui seront ensuite restitués machinalement à la demande.

Dans la liste précédente, qu'il s'agisse de l'action tactique, de la vigilance situationnelle ou de la gestion du stress, chaque élément possède une composante motrice propre susceptible d'être automatisée. Par exemple, les gestes et les déplacements de combat sont des contractions musculaires organisées entre elles. Les saccades oculaires de scanning dépendent de la musculature volontaire, qu'il s'agisse de tourner la tête à 360° ou inversement de surveiller un angle restreint. Enfin, les exercices respiratoires reposent sur

Les 18 directives de préparation au combat extraites du livre de Christophe Jacquemart « Neurocombat, Psychologie de la violence de rue et du combat rapproché ».

- 1 - Dans la rue, on est dehors :
- 2 - Dans la rue il n'y a aucune règle :
- 3 - Pas de pré-signal dans la rue, ni de préavis :
- 4 - Dans la rue, l'ennemi ne se laisse pas faire :
- 5 - Dans la rue, on n'a qu'un seul essai :
- 6 - Comprendre « l'intégration »
- 7 - Intégrer la dimension cognitive :
- 8 - Intégrer la dimension émotionnelle :
- 9 - Intégrer la dimension biomécanique :
- 10 - S'appuyer sur les réflexes innés :
- 11 - Construire sur la motricité lourde :
- 12 - Privilégier simplicité et adaptabilité :
- 13 - Travailler à vitesse et distance réelles :
- 14 - S'entraîner pour (et par) les pires conditions :
- 15 - Agir avec l'esprit unifié :
- 16 - S'accoutumer à la violence :
- 17 - Faciliter l'assaut intra-spécifique :
- 18 - Objectiver l'ennemi :

des mouvements diaphragmatiques délibérément lents et profonds. En ce qui concerne la détection des informations pertinentes dans l'environnement, bien que le cerveau ait une capacité de traitement limitée (effet d'entonnoir), la saturation est évitée grâce à des filtres pré-attentionnels qui sont intercalés entre les capteurs (les yeux) et le processeur (les aires visuelles). Ces filtres évaluent les signaux entrants et ne laissent passer que ce qui semble important dans tel ou tel contexte. Ils peuvent être améliorés par l'entraînement et devenir plus performants pour détecter, sélectionner et extraire les informations utiles, même lorsqu'elles sont noyées dans un bruit de fond important.

La pédagogie classique représente une étape préliminaire indispensable, car elle automatise efficacement les habiletés motrices. Mais, pour réellement intégrer ces éléments entre eux et forcer leur traitement simultané, il est nécessaire d'y ajouter une étape pédagogique de type expérientielle, par immersion progressive de l'étudiant dans des situations réalistes de difficulté croissante. Tous les professionnels amenés à gérer des cir-

constances difficiles avec une contrainte de temps importante s'entraînent à résoudre des cas concrets au moyen de mises en situation (policiers, militaires, urgenciers, pompiers, etc.).

Eric Garnier Sinclair : Le traitement de l'in-



Etranglement et étouffement, séminaire " Gestion des émotions" avec Eric Garnier Sinclair en Espagne, pour une école de Police.



La gestion des émotions commence par la compréhension du mécanisme de la peur.

formation (environ 80 000 pensées / jour) équivaut à entre 15 et 20% de l'énergie quotidienne utilisée. Voir ou percevoir plusieurs informations est une chose, les gérer en est une autre ! Le multitâche est le fait d'accomplir plusieurs tâches à la fois, c'est-à-dire d'une action qui a un but. Faire du vélo ou marcher est une activité considérée comme un automatisme et non une tâche. En 1956, George A. Miller, professeur à Harvard, démontre que le cerveau a la capacité de distinguer uniquement 7 éléments à la fois sur une image. Des chercheurs français, Étienne Koechlin et Sylvain Charron (laboratoire de neuroscience de L'Inserm à l'École normale Supérieure de Paris), révèlent dans un article publié en 2010 que « le cerveau est capable de faire deux tâches en même temps. Chaque hémisphère peut se consacrer à une tâche et une partie frontale s'occupe de coordonner les deux activités. Aussitôt qu'on en met une troisième, c'est à ce moment que des erreurs surviennent ». Je vous invite à faire un test que nous enseignons dans nos séminaires de vie et survie tout-terrain et autres stages de protections préventive et personnelle.

1. Énumérez les lettres de l'alphabet de A à L le plus rapidement possible.
2. Comptez de 1 à 12 le plus rapidement possible.
3. Maintenant, entrelacez les deux et énumérez le plus rapidement possible : A1, B2, C3...

1. Énumérez les lettres de l'alphabet de A à L le plus rapidement possible.
2. Comptez de 1 à 12 le plus rapidement possible.
3. Maintenant, entrelacez les deux et énumérez le plus rapidement possible : A1, B2, C3...

Avec cet exercice, on s'aperçoit que le cerveau a un goulot d'étranglement. On doit fragmenter l'information et gérer notre attention pour maximiser notre performance car le cerveau a besoin d'un certain temps pour s'adapter d'une tâche à l'autre. Si 4 à 5 informations arrivent en même temps, votre conscience sera débordée d'où l'intérêt, je pense, de la gestion des émotions qui va aiguïser la concentration et l'attention. Les drills respiratoires vont réduire les tensions physique et psychique. Ce relâchement va engendrer des mouvements ondulatoires naturels, simples, synonymes de vitesse et de puissance, à l'instar d'un simple mouvement de biomécanique humaine. Exemple : le fouet, qui donne la puissance mach 1 en une seconde.

Dragon magazine : Et pour les hémisphères droit et gauche ? ➤

Eric Garnier Sinclair : Selon la croyance populaire, on ferait fonctionner un hémisphère plus que l'autre. L'hémisphère du cerveau le plus utilisé détermine son caractère et sa personnalité. A savoir, les artistes : "cerveau droit", les matheux : "cerveau gauche". Moi-même j'étais convaincu par cette idée mais grâce à des IRM, Jeff Anderson de l'université de l'Utah (directeur d'une équipe de scientifiques et de chercheurs) a effectué des analyses de l'activité cérébrale de mille volontaires. Les résultats de cette étude (publiée dans la revue scientifique Plos) montrent que « les individus à partir de 7 ans ne font pas fonctionner un hémisphère plutôt qu'un autre. Et donc que cela ne détermine pas leur "caractère" ».

Dragon magazine : Comment expliquez-vous « l'intelligence » et les dons de certains Maîtres comme Ueshiba Senseï ou Albert Einstein ?

Eric Garnier Sinclair : D'abord, une question s'impose : pourquoi eux et pas nous ? Javier de Felipe (chercheur à l'Institut Cajal-Csic et à l'Université Polytechnique de Madrid) nous apporte une réponse : « La taille du cerveau ne détermine pas les degrés d'intelligence mais plutôt les plans et les connexions entre les neurones. Cela tient de la génétique, mais aussi de l'expérience (et stimulation) de chacun. L'environnement, la famille et la culture ont également un effet sur la maturation du cerveau ». Nous sommes donc inégaux naturellement et des Einstein, Ueshiba Senseï, voir Zidane... seraient donc des « élus privilégiés ». En Juin 1999 Madame Witelson a publié « Le cerveau exceptionnel d'Albert Einstein » dans la revue médicale britannique The Lancet, puis en 2013, Men Weiwei, (docteur du Département de Physique de l'ECNU, Laboratoire de Pointe de Résonance magnétique de Shanghai) a démontré que « le corps calleux d'Einstein était plus épais et que la connectivité entre les deux hémisphères de son cerveau était généralement renforcée par rapport à d'autres personnes. Le corps calleux (commis-sure transversale du cerveau) assure donc le transfert d'informations entre les deux hémisphères, ainsi que leur coordination. »

A suivre ●

Pour recevoir la newsletter mensuelle et gratuite : Contact A.D.R.V.© - M.D.A.© - Krav maga NG© : www.ardv.fr
Stage A.D.R.V.© 1/2/3/ mai avec Robert PATUREL (ancien formateur et négociateur au RAID, champion de boxe Française...), renseignements www.adrv.fr
Contact Neurocombat : www.neurocombat.com

Christophe Jacquemart

Christophe Jacquemart. Né en 1969 et passionné depuis l'enfance par le combat corps à corps et les armes blanches, il pratique à partir de l'adolescence divers arts martiaux japonais, chinois et coréens.

Jeune adulte, le hasard l'expose de manière récurrente à des confrontations durant lesquelles il constate certains manques dans son enseignement traditionnel. À la fin des années 90, il modifie radicalement sa perspective de l'affrontement, abandonne l'Aïkido qu'il étudie alors et s'investit totalement dans les systèmes militaires de combat rapproché. Peu après, il découvre l'existence de systèmes civils de défense personnelle très évolués outre-Atlantique (notamment le Senshido de R. Dimitri et le BTS de T. Blauer). Les contenus de ces



méthodes lui apparaissent comme une véritable révélation et constituent le point de départ de recherches personnelles approfondies. Christophe met à profit sa formation universitaire scientifique (Master 1) et sa compréhension de la langue anglaise pour passer au crible, analyser, comparer et récapituler l'ensemble de la connaissance actuelle sur l'agression et le combat. Il réalise initialement ce travail pour lui-même. Mais, dix années plus tard, la force explicative et pédagogique des synthèses qu'il obtient lui semble si importante, qu'il décide d'éditer ses résultats pour les mettre à la disposition du lecteur francophone. Christophe travaille dans la filière professionnelle des ITRF. Ses recherches autour de la violence constituent sa passion.

Eric Garnier Sainclair

Eric Garnier Sinclair a commencé l'étude des arts martiaux en 1972 (judo) avant de rencontrer Monsieur Li Wing Chuen, qui lui confia l'héritage d'une école familiale, le Long Yin dao. Il a travaillé avec l'équipe 92 « Une ville, un champion » présidée par le Ministre de l'intérieur de l'époque, Charles

Pasqua, avec entre autre, Emmanuel Pinda (champion du monde de karaté), Thierry Rey (champion du monde et champion olympique de judo), Jean-Claude Bouttier (champion d'Europe de boxe). Il a enseigné le Qin Na Fa, la boxe chinoise, le taiji Qigong, le jujitsu, le système hand-in-training et le pancrace MMA, art qu'il importa en France en 1995 avec Bas Rutten. Ensemble, ils ont co-écrit un livre référence « Ma méthode de pancrace » et fondé la Bas Rutten Academy (l'une des bases de l'actuel MMA.) Premier Français à combattre en combat libre aux Pays-Bas, il s'entraîne au célèbre Chikara Club Néerlandais aux côtés de Fred Royers, Bas Rutten, Peter Aerts,



Remco Pardoel, Michel Van Rijt... Il va rester 20 ans aux Pays-Bas avant de partir pour la Serbie, la Chine, la Russie, l'Ukraine... et revenir en France en 2014. Aujourd'hui, il se consacre à la recherche en psycho énergétique, neurosciences et psychologie comportementale en situation de survie, mais aussi aux principes de la biomécanique pour le krav maga Nouvelle Génération et le M.D.A.©. Eric Garnier Sinclair fut le premier Européen à utiliser les sons binauraux et isochrones pour la méditation et le contrôle sur les douleurs. Il enseigne aujourd'hui à travers l'Europe et en Loire Atlantique (44) (St Nazaire au centre YEMAYA), le krav maga Nouvelle Génération et le Taiji Qigong. Il anime des séminaires de principes de vie et survie Tout-terrain avec Nicolas Marucci et Philippe Da Costa pour les incentives, les civils, les clubs d'arts martiaux et les professionnels de la sécurité et de la santé (Police, militaires, médecins, infirmiers, pompiers...).