

🎀 A. DÉGAGEMENT D'UNE PRISE DE COU DE CÔTÉ

En ceinture jaune, nous avons appris à nous défendre contre une prise de cou de côté avec l'avant-bras. À présent, nous voyons deux cas particuliers avec cette même saisie :

1. L'agresseur saisit le cou violemment pour emmener la victime au sol en avant.
2. L'agresseur force sur les cervicales du défenseur en lui levant le menton pour le contrôler et l'amener à plat ventre.

1 L'AGRESSEUR SE BAISSE EN TOURNANT : SUIVRE LE MOUVEMENT VERS L'AVANT ET PROJECTION

Cette saisie est courante si l'agresseur arrive avec de l'élan et beaucoup de force et attrape le cou du défenseur pour le déséquilibrer vers l'avant et l'emmener au sol. Si le défenseur est totalement surpris et n'a pas le réflexe d'accompagner le mouvement, il subira la chute.

1 L'agresseur saisit le cou du défenseur avec son bras droit et le déséquilibre vers l'avant.

2 Le défenseur avance son pied droit naturellement pour rattraper son déséquilibre.

À ce point, dans la technique de défense classique apprise en ceinture jaune, le défenseur attaque l'agresseur aux parties génitales et aux yeux. Mais, ici, ce n'est pas possible, car ce n'est pas une simple saisie pour immobiliser; le mouvement de

l'agresseur est violent et déséquilibre le défenseur vers l'avant pour le faire tomber au sol. Si le défenseur n'a pas réagi à temps, au début du mouvement, la technique apprise en ceinture jaune n'est plus possible. Ici, la clé est de suivre le mouvement pour amener l'agresseur au sol.

3 Le défenseur a son poids sur sa jambe droite. Il lève le talon du pied droit et pivote le pied droit de façon à diriger puis à poser son genou droit entre les deux jambes de l'agresseur. Sa main gauche peut agripper la hanche opposée de l'agresseur.

4 Dans la continuité du mouvement, le défenseur s'assoit au sol en prenant soin de retirer son bras gauche afin d'éviter que l'agresseur tombe sur son bras et le bloque.





1 Vue d'un autre angle.
Notez le pivot du talon et le placement du genou.

2 Vue d'un autre angle.
Notez le retrait du bras.



- Points clés :**
- Si c'est possible, utiliser la technique apprise en ceinture jaune en agissant très tôt.
 - Lever le talon, pivoter le genou et le jeter entre les deux jambes de l'agresseur.
 - Enlever le bras arrière lorsque l'agresseur tombe au sol pour éviter de se retrouver coincé au sol avec lui.
 - Contre-attaquer et se relever le plus rapidement possible.

2 PRESSION VERS LE BAS SUR LES CERVICALES : PROJECTION ARRIÈRE AVEC LA JAMBE EN BARRAGE

Avec cette saisie, l'agresseur exerce une pression forte sur les cervicales du défenseur en lui relevant le menton. Cela lui permet un bon contrôle et éventuellement de l'amener au sol à plat ventre.

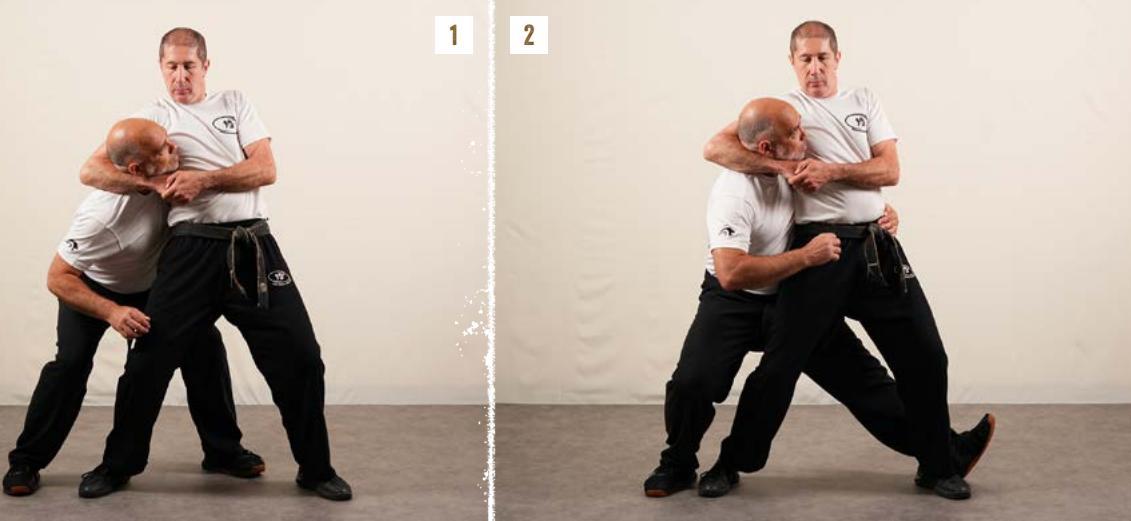
1 L'agresseur saisit le cou du défenseur et exerce une pression forte sur ses cervicales en lui relevant le menton. Cette saisie rend difficile l'attaque aux yeux et parfois aussi l'attaque aux parties génitales, selon le placement du bassin de l'agresseur.

2 Le défenseur tend sa jambe gauche derrière les deux jambes de l'agresseur. Il repose son pied gauche sur le talon. Dans le même temps, il saisit de sa main gauche la hanche de l'agresseur.

Ce mouvement permet de déséquilibrer l'agresseur vers l'arrière et de l'amener au sol. Le défenseur doit retirer son bras lors de la chute au sol pour ne pas se retrouver écrasé et bloqué sous l'agresseur. Arrivé au sol, le défenseur se positionne sur l'agresseur et contre-attaque immédiatement, puis se relève le plus rapidement possible.



- **Points clés :**
- Utiliser cette technique lorsque l'agresseur est en déséquilibre arrière.
- Bien tendre la jambe derrière lui : elle ne doit pas être fléchie.
- S'asseoir sur le talon de l'autre jambe.
- Retirer le bras lors de la chute pour ne pas être écrasé par l'agresseur.



Vue d'un autre angle. Notez le bras qui se retire et la jambe bien tendue.



■ B. DÉGAGEMENT DU DOUBLE NELSON

1 Le double nelson est une technique dangereuse de clé aux cervicales issue de la lutte, qui consiste à immobiliser un adversaire en verrouillant ses bras derrière sa tête. Son nom fait référence à l'amiral nelson, célèbre pour ses victoires décisives, et illustre l'efficacité de cette technique qui permet une prise de contrôle complète de l'adversaire. C'est une technique dangereuse qui demande une réaction rapide et décisive.

La rapidité de réaction est donc déterminante. Plus l'agresseur a le temps de verrouiller sa saisie et plus le défenseur est en difficulté.

En fonction de la situation et de la position de l'agresseur, nous allons voir trois défenses possibles.

1 ABAISSER FERMEMENT LES BRAS, COUPS DE COUDE AU VISAGE, PRISE D'UN DOIGT ET LEVIER SUR CELUI-CI. POSSIBILITÉ DE DONNER UN COUP DE TALON AUX PARTIES GÉNITALES.

Aussitôt que l'agresseur saisit pour passer un double nelson, le défenseur abaisse fermement ses deux coudes serrés en direction du sol. Ce mouvement très puissant casse complètement l'attaque de l'agresseur. Même s'il y a une grande différence de poids, l'agresseur pourra soulever le défenseur, mais il lui sera impossible de lui

écartier les coudes pour réaliser un double nelson.

3 Immédiatement, le défenseur donne un premier coup de coude circulaire arrière au visage de l'agresseur avec le bras droit, puis un second avec le bras gauche. Donner deux coups de coude permet de toucher l'agresseur au visage avec l'un ou avec l'autre au cas où le premier n'aurait pas été efficace.

Si c'est possible et que l'agresseur est toujours à portée, le défenseur saisit un ou plusieurs doigts de l'agresseur de sa main droite et exerce une clé tout en pivotant la jambe gauche vers l'avant et en se retournant face à l'agresseur. Si les doigts ne sont pas accessibles, le défenseur se dégage et pivote face à l'agresseur.

4 Possibilité de donner un coup de talon aux parties génitales.

● Points clés :

- Planter les deux coudes en direction du sol et garder les épaules basses. Inutile de trop fléchir les genoux.
- Enchaîner avec deux coups de coude au visage en pivotant le bassin et en se penchant légèrement vers l'avant.
- Se dégager ou enchaîner avec une clé de doigt si c'est possible.
- Possibilité de frapper en coup de talon aux parties génitales.

