

Comment s'entraîner pour la rue: Première partie



Par Iain Abernethy, traduit de l'anglais par Karim Benakli

Presque tous les artistes martiaux pratiquent le sparring dans leur entraînement. Cependant il existe différents types de sparring et tout autant de discussions sur lesquels sont -les plus ou les moins- réalistes. En effet, certains mettent en doute l'utilité du sparring pour les situations d'auto-défense. Selon moi, l'utilité que le sparring peut avoir pour la rue est déterminée par la façon dont ce même sparring est structuré.

Dans la majorité des dojos de karaté, le sparring est basé sur les règles modernes de compétition. Si votre objectif est de gagner des tournois, alors clairement vous devez baser votre sparring sur l'aspect compétition. Il n'y a rien de mauvais dans le sparring de compétition en soi, le problème surgit lorsque l'on pense qu'un tel sparring va également préparer à une confrontation dans la rue. Ce type de sparring ne prépare pas à la rue. Il y a de multiples raisons pour lesquelles le sparring de compétition, et également d'autres types de sparring, ne sont pas applicables pour la rue. Nous allons parcourir ces différentes raisons tout au long de cette série d'articles.

En plus du sparring basé sur les règles modernes de compétition, un nombre croissant de groupes de pratiquants prennent part au sparring basé sur les katas. Les katas, lorsqu'ils sont correctement appréhendés, couvrent tous les aspects du combat courte distance en milieu civil. J'ai par le passé écrit énormément sur la nécessité de pratiquer de façon réaliste les méthodes des katas. J'ai inventé le terme "sparring basé sur les katas" pour ce type d'entraînement et je suis ravi de constater que ce type de sparring croît en popularité. Lorsqu'il est correctement structuré, le sparring basé sur les katas est tout à fait utile en situation réelle. Cependant, l'identification du sens des katas ou de comment pratiquer ce qu'ils nous enseignent de manière réaliste ne fait pas l'objet de cette série d'articles.

En effet, bien que tout ce dont nous allons parler dans ces articles soit pertinent pour le sparring basé sur les katas, une discussion approfondie sur ce type de sparring et sur le lien existant entre les katas et les situations réelles rendrait ces articles bien trop touffus. Nous allons dès lors nous focaliser spécifiquement sur comment structurer le sparring de sorte qu'il soit pertinent pour une situation réelle.



Comme point de départ, il est vital de comprendre que le combat est ce qui se passe quand l'auto-défense a échoué (**Photo 1**). Si vous pensez sérieusement à votre sécurité dans la rue, ce n'est pas sur le combat que vous devez vous focaliser mais sur la prévention et la vigilance.

La façon dont je répartis les aspects de l'auto-défense pour mes étudiants est la suivante: 95 pourcents de la protection individuelle consistent en des compétences en prévention et vigilance couplées à une attitude saine vis-à-vis de la sécurité individuelle. Si vous n'arrivez pas à éviter une situation conflictuelle, vous devez être capable de contrôler le dialogue et la distance, de frapper de façon préemptive, et de profiter de toute occasion de fuir. Cette capacité de contrôler une situation avant qu'elle ne tourne en combat représente 4 pourcents de la protection individuelle. Le pourcent restant représente les aptitudes combattives sur lesquelles vous devez vous appuyer une fois que tout le reste a échoué. D'après mon expérience, les artistes martiaux ont tendance à se focaliser excessivement sur l'aspect combat (1 pourcent) et dès lors ils ne couvrent pas efficacement le problème de la protection individuelle.

Ce que je souhaite mettre en avant ici c'est que vous pouvez très bien être un super-combattant et malgré tout être incapable d'assurer votre propre sécurité. Si votre vigilance est faible, vous serez mis hors service avant même de réaliser qu'il y a une menace. Vous n'aurez tout simplement pas l'occasion d'utiliser vos aptitudes combattives.

Peu importe à quel point vous êtes bon combattant, il y aura toujours quelqu'un qui sera meilleur. Et la manière de se protéger face à de meilleurs combattants que vous est très simple: ne les combattez pas ! Evitez la situation dans son entièreté, et si vous ne le pouvez, contrôlez la distance en parlant avec vos mains (gardez vos mains entre vous et votre assaillant), utilisez le dialogue et détournez l'attention pour faciliter une première frappe et utilisez la période confusion pour fuir. De cette manière il vous sera possible de vous protéger de personnes que vous ne pourriez peut-être pas battre. Cependant, si tout ceci échoue, alors vous n'avez pas d'autre option que de combattre.

Dans cette série d'articles nous allons traiter de l'entraînement requis pour ce dernier 1 pourcent, et donc pour le cas où les autres aptitudes auraient échoué; nous n'allons donc pas discuter en détail les aspects prévention et vigilance. La raison pour laquelle je les ai mentionnés est qu'il est extrêmement important d'étudier les méthodes de sparring que nous allons examiner suivant une perspective correcte. N'oubliez pas, les compétences combattives ne sont pas la clé de l'auto-défense: devoir combattre est ce qui arrive lorsque l'auto-défense tourne mal.

Maintenant que nous avons précisé où le sparring et le combat se situent dans l'ordre des choses, nous devons encore couvrir brièvement la nature de l'environnement pour lequel nous nous entraînons. Dans cette série d'articles, nous parlons de la rue, et dès lors la nature de la rue va déterminer le sparring qui nous permettra de nous y préparer. Si nous examinons le sparring utilisé dans les sports de combat, il apparaît immédiatement qu'il existe de nombreuses méthodes de sparring différentes. Le type de sparring varie parce que ce qu'il faut pour gagner varie également. Ce qu'il faut pour gagner est déterminé par les règles, et dès lors les gens supposent que parce qu'il n'y a pas de règles dans la rue, oublier les règles rendra le sparring comparable à une confrontation en rue. Malheureusement ce n'est pas si simple. En dehors de l'absence de règles, il y a beaucoup d'autres éléments qui font d'une confrontation dans la rue ce qu'elle est.

Une discussion détaillée sur la nature de la confrontation en rue est également hors de propos dans cet article traitant du sparring, mais voici tout de même quelques éléments clés à prendre en considération:

- La grande majorité des confrontations se passent à courte distance;
- Une altercation réelle implique souvent plusieurs assaillants et des armes;
- Une altercation réelle est rapide, furieuse et chaotique;
- Une altercation réelle n'a rien d'un échange de haut niveau entre deux artistes martiaux;
- En situation réelle il faut rester simple;
- Un dialogue agressif ou détournant l'attention précédera fréquemment un échange physique;
- Le combat peut commencer sans avertissement (la vigilance étant clé afin d'assurer que ça n'arrive pas);
- Une altercation réelle est terrifiante et extrêmement désagréable (à moins d'être psychopathe).

Afin de rendre notre sparring utile aux situations réelles, nous devons nous assurer qu'il prend en compte tous ces éléments. Quand ces éléments sont intégrés, le sparring peut être légèrement différent de ce qu'on voit dans la plupart des dojos. Cela ne signifie pas que les autres types de sparring n'ont pas d'intérêt: loin de là ! En tant qu'artiste martial, il est fort probable que vous vous entraîniez pour diverses raisons et que vous soyez intéressé par différents aspects de l'entraînement martial. Il est dès lors tout à fait possible que vous pratiquiez différentes formes de sparring pour les différents aspects de votre entraînement.

Vous pouvez donc très bien vous entraîner d'une manière pour une joute avec un autre artiste martial, et d'une autre manière pour la rue. Certains soutiennent qu'en effectuant différentes sortes de sparring, il y a un risque d'utiliser par inadvertance la mauvaise méthode au mauvais moment. Je comprends cette logique. Cependant, selon mon point de vue, la rue et le dojo sont deux environnements tellement radicalement différents qu'il est peu probable que vous mélangiez les différentes méthodes, pour autant que vous gardiez les différents types de sparring complètement séparés, et que vous soyez clair à 100% sur ce pour quoi vous vous entraînez à un moment donné.

Maintenant que nous avons parcouru ces questions clés, il est temps d'aborder la première manière de rendre votre sparring approprié à la rue.

Note importante: Toute forme de sparring est potentiellement dangereuse et doit toujours être supervisée par une personne qualifiée et expérimentée. Ne tenez pas les méthodes que nous allons présenter sans une telle supervision !

Soyez conscient des failles de tout exercice de sparring

Peu importe à quel point le sparring est réaliste, il ne sera jamais réel. Certains compromis sont toujours nécessaires pour raison de sécurité. Si nous ne les avons pas, chaque session d'entraînement se finirait avec une majorité des participants à l'hôpital ! Nous devons donc introduire des failles dans l'entraînement afin de pouvoir s'exercer en toute sécurité. Sans ces failles, l'entraînement serait tout aussi dangereux que la rue, ce qui ne le rendrait dès lors d'aucune utilité. En effet, il ne rendrait pas notre vie plus sûre mais au contraire nous exposerait à plus de confrontations dangereuses pour notre santé.

Tout ce qui suit introduit une faille dans vos exercices de sparring: s'entraîner sur des tatamis, porter des gants, porter un plastron, utiliser une protection dentaire, limiter le niveau de contact, omettre des techniques telles que les morsures, piques aux yeux et attaques aux parties génitales, permettre de terminer le combat en tapant en signe de soumission, etc. De tels changements rendent l'entraînement plus sûr et plus productif, mais ils le rendent également plus éloigné d'une confrontation réelle. Le truc afin d'assurer que cette déviance vis-à-vis de la réalité soit minimisée est d'être clairement conscient de ces failles et de leurs effets.

A titre d'exemple, supposons que vous vous prépariez à un sparring avec contact. Afin de maximiser la sécurité, une précaution que vous pouvez prendre est de porter des gants de boxe. Avant de démarrer le sparring, il est important d'identifier les failles introduites par l'utilisation des gants (**Photo 2**):



- Vos poings sont maintenant bien plus grands qu'en réalité, et vous pourriez donc 'toucher' plus qu'en tant normal
- Vous pouvez utiliser les gants pour vous protéger efficacement
- Vous ne pouvez pas agripper ou utiliser la proprioception, et votre partenaire non plus
- Les frappes auront moins d'effet que sans l'usage de gants
- Les frappes main ouvertes ne sont pas possibles de par la nature des gants
- Peu de techniques de luttes sont utilisables

La prise de conscience des failles introduite pour des raisons de sécurité assure que la réalité de la rue reste toujours à l'esprit. Le sparring est un moyen d'arriver à ses fins, ce n'est pas une fin en soi. Être conscient des failles du sparring assure que cette distinction reste bien claire.

Les failles ne sont pas introduites que pour raison de sécurité. Vous pouvez également imposer certaines limitations dans le but d'améliorer des compétences particulières. Par exemple, vous pourriez vouloir isoler les frappes depuis le clinch dans une session de sparring. Vous limitez donc le sparring aux frappes depuis le clinch, et dès lors les projections et amenées au sol ne sont pas permises. D'après ce que j'ai pu observer, lorsqu'on limite le nombre de techniques permises – ce qui peut être une méthode d'entraînement très utile – on oublie très vite les méthodes qui ont été supprimées et on se place du coup en position de vulnérabilité vis-à-vis de ces méthodes. Donc même si vous avez exclus les projections lors d'un travail de frappes depuis le clinch, vous devez être bien conscient des failles introduites afin de vous assurer que vous ne prenez pas de mauvaises habitudes.

Oubliez l'étiquette, démarrez avec un langage agressif

Le sparring de compétition ou au dojo démarre en général suivant une étiquette formelle. Pas le combat de rue. Il est en général précédé d'un dialogue agressif ou ayant pour but de détourner l'attention. Pour y être correctement préparé, vous devez vous exposer à ce genre de dialogue de telle sorte qu'il ne vous perturbe pas.

Pour détourner votre attention, l'agresseur va vouloir vous approcher en vous demandant l'heure, du feu, une direction, etc. Il peut avoir l'air amical et inoffensif jusqu'au moment où il passe à l'acte. Vigilance, contrôle de la distance et confiance en ses propres instincts sont les éléments clés pour faire face à ce type de situation.



En mode agressif il va crier, hurler et vous insulter pour tenter de vous intimider (**Photo 3**). Le but de son comportement agressif est de se 'mettre en condition' pour passer à l'attaque et en même temps de vous effrayer au point de vous paralyser de telle sorte que nous ne puissiez pas faire face à la situation. Si vous n'êtes pas habitué à ce type de violence, la méthode va probablement fonctionner et rendre toutes vos aptitudes physiques inutiles.

Donc, quand vous vous entraînez pour la rue, débutez la confrontation avec une personne (ou plusieurs) prenant le rôle du méchant. Il devra s'approcher de vous avec un dialogue agressif ou en tentant de détourner votre attention (il pourra éventuellement passer en mode agressif par la suite). Il est important de rendre le dialogue, et le langage corporel associé, réalistes. Poussez, brusquez, agitez vos bras, criez et jurez. Bien que ce ne soit qu'un entraînement, vous devez tenter d'intimider votre partenaire de la même manière qu'un agresseur réel le ferait.

L'agressé doit tenter de contrôler la distance et de calmer la situation. Parfois l'agresseur peut décider de laisser tomber sans que la situation ne dégénère. En d'autres occasions, l'un ou l'autre peut démarrer le sparring au moment qu'il considère comme approprié (**Note: l'agressé doit toujours essayer d'être proactif et ne pas "attendre" que l'agresseur démarre le combat. Nous en discuterons plus avant dans la suite de cette série d'articles**).

Dans ce premier article, nous avons introduits quelques éléments relatifs aux situations réelles et au sparring. Nous avons également discuté de deux éléments clés permettant de vous assurer que votre sparring soit efficace pour la rue. Dans la seconde partie de cette série nous aborderons quatre éléments supplémentaires permettant de rendre le sparring encore plus réaliste. Je vous remercie d'avoir pris le temps de lire cet article.