

Comment s'entraîner pour la rue: Seconde partie



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

Dans cette série d'articles nous regardons comment rendre votre sparring pertinent en situation réelle. Dans la plupart des dojos, le sparring est basé sur les règles de compétition moderne et n'a dès lors que peu en commun avec la réalité de la rue. Pour être clair, je ne dis pas une seule seconde qu'il y a quoique ce soit de fondamentalement mauvais dans ce type de sparring. Si vous voulez gagner des compétitions, alors c'est bien le sparring de compétition que vous devez travailler. Le problème c'est de considérer à tort que l'entraînement pour la compétition développe également les aptitudes requises pour la rue. De fait, il ne le fait pas !—

Dans la première partie de cette série d'articles nous avons brièvement traité de la nature des situations réelles et parcouru deux éléments clés permettant de rendre votre sparring pertinent pour la rue. Dans cette seconde partie, nous allons poursuivre avec quatre éléments clés supplémentaires.

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

Démarrez sans prévenir

Certaines situations se déclenchent sans que l'on s'y attende, soit parce que votre vigilance n'a pas été ce qu'elle aurait du, soit parce que vous êtes victimes d'une embuscade bien menée. Il peut dès lors être intéressant de vous entraîner à démarrer votre sparring "sans prévenir".

Dans ce cas, puisque le sparring peut démarrer à tout moment, tous les participants doivent porter leur équipement de protection durant toute la session. Les étudiants démarrent l'entraînement normalement (travail d'endurance, enchaînements techniques, travail de frappe, etc.). Quand l'instructeur le sent, il crie "Combattez!"; dès cet instant tous les élèves doivent entamer un sparring avec la personne la plus proche d'eux.

Ce qui est génial avec ce type de sparring c'est que vous ne savez à l'avance ni quel type de situation va survenir, ni quand elle va se produire. Vous pouvez réagir rapidement à l'ordre et attaquer un camarade, et à cet instant vous faire directement attaquer par quelqu'un d'autre par l'arrière. Pendant un instant vous pensiez avoir l'avantage, et subitement vous devez vous débattre face à deux adversaires. Après un certain temps, l'instructeur crie "Stop!" et tous les élèves reprennent l'entraînement là où ils l'avaient interrompu.

Il est important que l'instructeur fasse de son mieux afin que le sparring soit vraiment inattendu. Je suis personnellement en faveur de crier "Combattez!" durant les pauses, au milieu d'enchaînements techniques, juste après un "Stop!", pendant qu'ils effectuent des pompes, et immédiatement après avoir annoncé qu'on en avait fini pour cette fois ci avec le sparring surprise (ça c'est mon favori!). Les élèves apprennent très vite à s'attendre à l'inattendu et se mettent à combattre correctement quelque soit la situation et la position dans laquelle ils se trouvent.

Si vous vous entraînez avec un petit groupe, une autre façon de démarrer le sparring sans prévenir est de se mettre d'accord pour que chacun puisse lancer une attaque sur qui que ce soit d'autre à n'importe quel moment de la session d'entraînement (en faisant quelques exceptions pour raisons de sécurité, c'est-à-dire pas d'attaques lors de séances de poids et haltères, etc.). L'absence d'ordre verbal rend le sparring encore plus inattendu. Cette façon de faire assure également que l'entraînement entre les phases de sparring est effectué avec l'attitude correcte. Si vous commencez à faire les choses à moitié, votre partenaire peut très bien décider que c'est le bon moment pour vous attaquer !

Le sparring surprise est une excellente méthode d'entraînement qui vous permettra de passer en mode "combat" instinctivement sans avoir été prévenu. C'est aussi une très bonne manière d'ajouter un petit plus à vos sessions d'entraînement.

Restez à courte distance

La plupart des combats entre artistes martiaux expérimentés ont lieu à distance grandement exagérée par rapport à ce qui se passe dans la rue. La grande majorité des altercations réelles démarrent et restent à courte distance. Dans la rue il n'y a que très rarement une distance à raccourcir ou un déplacement avant-arrière des protagonistes. Ceci a évidemment un impact significatif sur la manière dont nous structurons notre sparring pour la rue.

Comme déjà évoqué, une altercation peut démarrer par un dialogue ou bien sans que l'on s'y attende. La distance à laquelle se produit l'échange verbal est la même que la distance de bras (**Photo 1**). Dès lors en cas de dialogue, la distance a déjà été raccourcie quand on en passe aux mains (en général on n'essayera pas de vous intimider depuis l'autre bout de la pièce!). Et si ça démarre sans que l'on s'y attende, alors la distance a également déjà été raccourcie.



Lorsque deux artistes martiaux combattent dans le dojo ou dans un contexte de compétition, ils démarrent toujours le combat hors de portée des coups de pieds (**Photo 2**). Ceci signifie qu'un des éléments clés de ce type de sparring est de pouvoir efficacement raccourcir la distance. Ce type de compétences est hors de propos pour la rue. Comparez les distances illustrées en photos 1 et 2 et vous verrez que dans la rue les combats ont lieu à bien plus courte distance.



Une autre différence majeure entre la rue et le dojo est qu'il n'y a pas de déplacements avant-arrière. Dans la rue, on ne prend pas le temps de prendre du recul, d'évaluer l'adversaire pour trouver une ouverture, et d'ensuite raccourcir à nouveau la distance. Tout ceci signifie que lorsque l'on s'entraîne pour la rue il est impératif de travailler les techniques à courte distance (l'exception étant la fuite, ce que nous verrons plus tard).

Donc, lorsque vous démarrez une séance de sparring pour la rue, vous devez être à distance de bras de votre partenaire et y rester. Avec un peu de pratique vous vous habituerez à combattre à cette distance. Cependant au début vous pourriez avoir à forcer la distance, voici deux façons d'y arriver.

• Une des meilleures manières est de limiter l'espace au sol. Pour se faire, les élèves que ne combattent pas forment un cercle autour de ceux effectuant leur sparring de telle sorte qu'ils n'aient pas la place suffisante que pour exagérer la distance de combat.

• Une autre méthode m'a été présentée par Shihan Chris Rowen. Chris utilise simplement une ceinture de karaté pour attacher ensemble les élèves! C'est très simple mais ça fonctionne particulièrement bien. Les élèves ne peuvent agrandir la distance et sont dès lors obligés de combattre à distance réaliste. Le seul aspect négatif de cette méthode c'est qu'ils ne peuvent s'entraîner à fuir. Ceci dit, comme moyen d'isoler les aptitudes en combat rapproché c'est fantastique.

En pratiquant le sparring à courte distance il y a certaines choses que vous allez apprendre. Un des points clés est que bloquer devient quasiment impossible. On n'a simplement pas assez d'espace ou de temps pour réagir. C'est un apprentissage extrêmement utile car il permet d'assimiler l'importance de la préemption et de la pro-activité dans la rue.

Un autre caractéristique du combat rapproché est qu'il est très important d'utiliser sans cesse ses deux mains. Elles servent à attaquer l'adversaire, à le positionner de telle sorte qu'on puisse ensuite l'attaquer, à dégager toute obstruction, etc. Entre parenthèses, c'est pour cette raison qu'on ne voit pas de mains en position de garde dans les katas, mais qu'on les voit toutes deux constamment en action.

S'assurer qu'on pratique le sparring à courte distance est une excellente façon d'apprendre ce qui est requis pour la rue. Dès lors, pour que votre sparring soit réaliste, démarrez à courte distance et restez-y.

Ne comptez pas sur des réactions prévisibles à des feintes

Un des éléments capitaux à bien prendre en compte en tant qu'artiste martial, c'est que lorsque l'on s'entraîne pour la rue, il ne faut pas compter sur des réactions dues à l'entraînement de la part de l'adversaire. Les artistes martiaux sont entraînés à répondre de certaines manières à des stimuli spécifiques, c'est-à-dire que quand l'adversaire effectue une action A, on aura appris à réagir par une action B. Quand deux artistes martiaux s'affrontent ces réactions prévisibles sont exploitées dès que possible: Le combattant 1 bougera de telle façon que le combattant 2 pensera se faire attaquer par l'action A. Le combattant 2 va donc contrer avec l'action B, ce sur quoi comptait précisément le combattant 1. En répondant avec l'action B, le combattant 2 se rend vulnérable à l'action C, ce qui était l'objectif initial du combattant 1. Il a donc attaqué avec l'action A afin de provoquer une réponse lui permettant de passer l'action C.

Dans un combat de rue, vous ne pourrez pas utiliser les réactions prévisibles de cette manière, et vous devez dès lors faire de votre mieux afin de les éliminer de votre sparring pour la rue. Il y a deux raisons principales pour lesquelles ce type de réactions prévisibles ne fonctionnent pas dans ce cas.

• Il y a très peu de chances que votre adversaire pratique la même discipline martiale que vous et dès lors il ne réagira pas comme vous le pensez. Mais, me direz-vous, et s'il est un véritable pratiquant d'arts martiaux !

• Une confrontation réelle est tellement particulière que même si l'attaquant est un artiste martial avéré il ne combattra pas comme il le ferait dans un dojo ou lors d'une compétition. Le combat de rue est bien plus rapide, émotionnel et chaotique que la confrontation martiale sportive.

Regardez un combat d'arts martiaux entre deux adversaires de haut niveau et comptez le nombre de techniques effectuées sur une période de 15 secondes. Vous verrez que la plus grande partie du temps est consacrée à se déplacer pour trouver une ouverture. Le taux moyen d'échange effectif est très faible. Bien sûr il y aura des phases d'attaques et contre-attaques très rapides, mais elles sont en général de courte durée. Lorsqu'elles durent un peu plus longtemps c'est que l'un des deux combattants faiblit ou est touché et que l'autre met la pression pour obtenir la victoire.

Un combat de rue est frénétique du début à la fin. Il démarre vite, se déroule vite et finit vite. On n'a pas le temps de penser à une réaction prévisible ou à une feinte. Et d'ailleurs on n'a pas le temps d'utiliser un principe de réaction quel qu'il soit.

En plus d'être plus rapide, un combat de rue est également plus émotionnel. La nature intense de ce type de situation a pour effet que ni vous ni votre adversaire ne serez en situation d'effectuer l'analyse d'informations requise pour l'utilisation de feintes et de réactions prévisibles. Donc, dans le cas peu probable que vous rencontriez un autre artiste martial dans ce type de situation, ça ne ressemblera de toute façon pas à un combat au dojo ou dans un contexte de compétition.

Un bel exemple de tout ceci est le combat qui a éclaté lors de la conférence de presse précédant l'affrontement entre Tyson et Lewis. Nous avions là les deux meilleurs boxeurs poids-lourds du moment, et pourtant quand la bagarre a éclaté, elle ne ressemblait en rien à un match de boxe. C'était un "combat de rue", donc plus rapide, plus chaotique et plus émotionnel.

Les réactions prévisibles ne font pas partie des combats de rue, et elles ne doivent donc pas faire partie de votre sparring dans ce contexte. Evidemment, la difficulté est que vous vous entraînez avec d'autres artistes martiaux, et il faut donc une certaine discipline pour ne pas rentrer dans ce type de jeu. Dès l'instant où vous commencez à essayer de faire réagir votre adversaire, vous n'êtes plus en mode de sparring réaliste. Dans un combat réel, il faut rester simple et direct. Donc entraînez vous à rester simple et direct dans votre sparring.

Fuyez: Ne restez pas dans le combat !

Dans la première partie de cette série d'articles, nous avons vu que le combat est ce qui arrive quand la protection individuelle n'a pas fonctionné. Les altercations réelles sont des événements désagréables qui peuvent avoir des conséquences légales, psychologiques et médicales sévères. Dès lors s'il y a une opportunité d'arrêter le combat et de fuir, vous devez la saisir sans hésiter. Ceux qui jouent les durs désapprouveront l'idée de fuir le combat, mais les gens expérimentés et intelligents conseilleront toujours d'expérience la fuite plutôt que le combat. Le vrai guerrier ne met pas sa vie et sa liberté en jeu pour son ego. Il prend toujours la décision la plus sage.

J'ai récemment eu l'occasion de discuter avec un artiste martial qui avait été agressé quelques jours au paravent par deux hommes armés de couteaux. Il a rapidement évalué la situation et s'est enfui. Il m'a raconté qu'il était déçu de lui-même car la seule chose à laquelle il avait pu penser était de courir. Il m'a demandé quelles techniques il aurait pu appliquer dans cette situation. Ma réponse a été qu'il ne devait pas s'en vouloir car il avait fait face à la situation à la perfection. Sa vigilance était telle qu'il avait pu identifier le risque assez tôt que pour pouvoir fuir et qu'il avait eu la présence d'esprit d'agir suivant ce qui était sans aucun doute la meilleure méthode.

Essayez de combattre deux hommes armés et dans le meilleur des cas vous vous retrouverez avec quelques sérieux points de suture. Parce qu'il s'est enfui, il n'a pas eu la moindre égratignure ! Je suis sûr que toute personne qui comprend et connaît la rue n'aurait, dans une telle situation, rien conseillé d'autre que de courir. Prendre de la distance vis-à-vis des situations dangereuses vous met en sécurité et vous assure de pouvoir profiter plus longtemps de la vie. Donc pour que votre sparring soit sensé et pertinent, vous devez vous entraîner à vous enfuir.

Fuir un combat ce n'est pas juste faire demi-tour et courir. S'il y a suffisamment d'espace entre vous et votre agresseur potentiel, alors vous pouvez vous en contenter (à nouveau ceci met en évidence l'importance de la vigilance). Cependant, si l'agresseur est assez proche que pour pouvoir vous frapper, ou si la situation dégénère, vous aurez besoin de distraction et d'espace. Sans disposer de ces deux éléments au moment où vous commencez à courir, vous offrez votre dos à l'adversaire. Et ça risque de très mal se passer dans ce cas là !

Si vous avez réussi à affaiblir l'adversaire, même pour un court instant, vous devez profiter de ce moment de confusion et de désorientation pour fuir. L'adversaire n'ayant pas la capacité de réagir immédiatement, vous pouvez espérer créer suffisamment de distance que pour réussir votre fuite. Donc lorsqu'un espace se crée lors d'une altercation dans la rue, votre entraînement en protection individuelle doit vous avoir conditionné à l'agrandir. Le plus possible ! Vous ne devez certainement pas tenter de réduire la distance pour continuer le combat.

Une très bonne manière de s'entraîner à fuir est de considérer une des parties du dojo comme "zone de sécurité". Votre objectif est d'atteindre cette zone pendant que votre (ou vos) partenaire(s) d'entraînement essayent de vous en empêcher. Toutes les techniques sont permises, mais dès qu'un espace se présente (ça arrive rarement tout seul) le but est de l'agrandir et d'atteindre la zone de sécurité.

Une autre bonne manière de s'entraîner à la fuite est de disposer deux personnes aux extrémités du dojo, et la personne qui doit fuir au milieu. La personne du milieu court vers la première extrémité et démarre le sparring avec son adversaire (en utilisant aussi bien le grappling que les techniques de frappe). Dès le début du combat, le "fuyard" doit tenter de prendre ses distances en créant de l'espace entre lui et son adversaire. Il doit ensuite courir jusqu'à l'autre extrémité et recommencer avec le second adversaire. Ce drill est une excellente façon de développer les aptitudes requises à la création d'espace, et d'intégrer le réflexe de fuir dès que l'opportunité se présente. C'est également un exercice d'enfer !

Quand c'est possible, fuir est ce qu'il y a de plus intelligent et de plus efficace à faire. Vous devez donc bien vous assurer que l'entraînement à la fuite fait partie de votre travail.

Voilà, c'est tout pour cette seconde partie. Dans la troisième et dernière partie de cette série d'articles, nous présenterons les quatre derniers éléments vous permettant de vous assurer que votre sparring soit pertinent pour la rue. J'espère que vous avez apprécié cet article et je vous remercie d'avoir pris le temps de le lire.