

KOMBAT

N°25 - MAI 2006 - 4,95 €

BEL/LUX 5,95 € - SUI 9,90 CHF - CAN 9,50 \$CAN - DOM/S 5,95 € - DOM/A 7,40 € - GR/ITA/PORT (Conti) 6,30 € - ESP 6,15 €

*Dans ce numéro :
Le Hero's 4, l'UFC 58,
le WCFC, le Real Rhythm,
le Cage Warriors...*

*La leçon en images
de jiu-jitsu brésilien par
Nascimento et Azevedo*

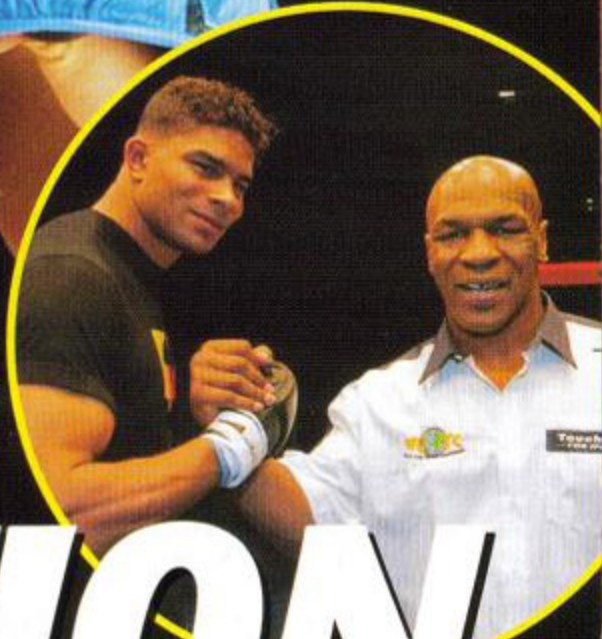
Pride Bushido 10



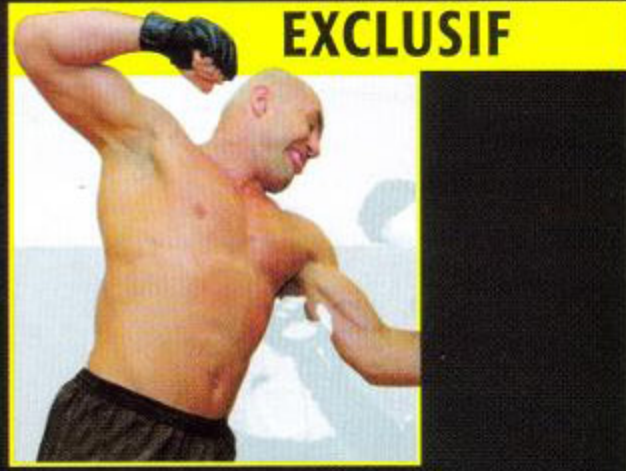
*Gomi, Ninja
et Yuki Kondo
sale temps
pour les héros*

Alistair Overeem défie Hunt et Fedor

DEMOLITION MANIAC



REPORTAGE
COMBAT
RAPPROCHÉ
AVEC
LES FORCES
SPÉCIALES



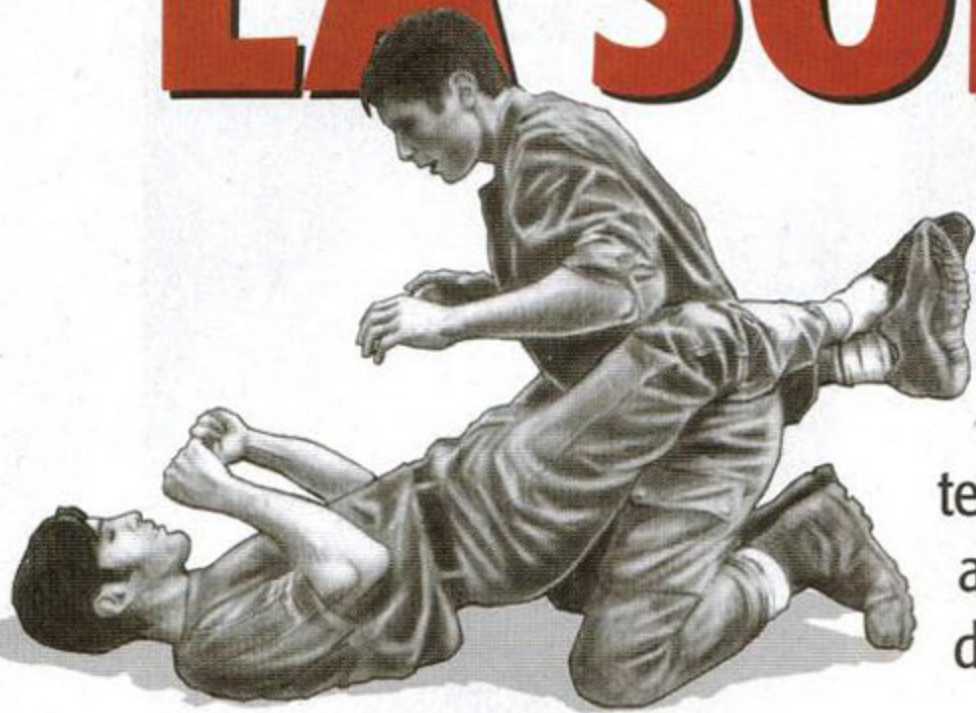
*Jérôme Le Banner nous ouvre
les coulisses de Scorpion et d'Asterix*

*Vas-y Franky!
Shamrock corrige Gracie en 21 secondes !*

KB 31^e
année
La référence dans
les arts martiaux

M 01581 - 344 - F: 4,95 €

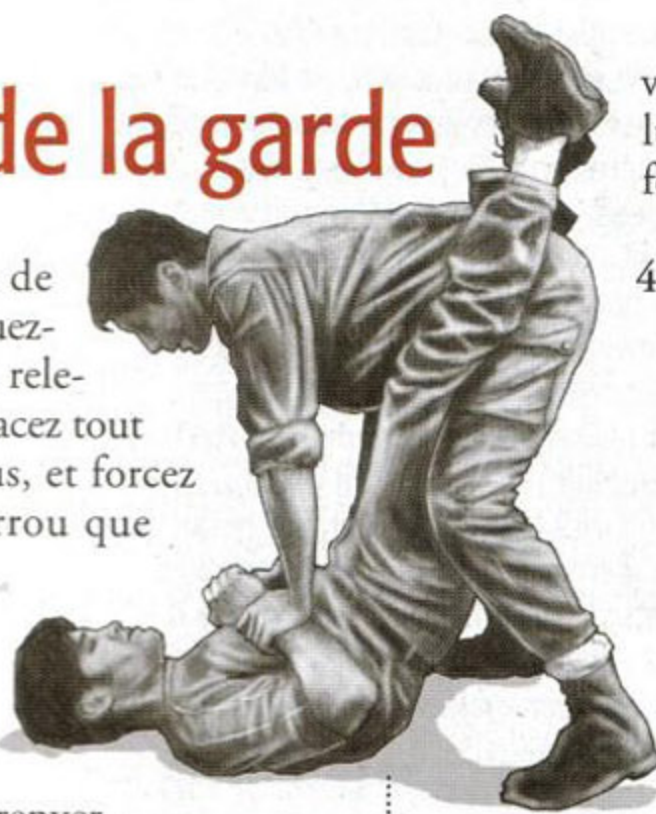
LA SORTIE DE LA



« Le problème de la « garde » n'est pas le même pour un pratiquant de « grappling » que pour un élève de Close-combat », affirment les instructeurs de la FCCC. « Le premier évolue dans un univers aseptisé, nu-pied ; le second, sur un terrain d'opération, chaussé de rangers, parfois contre plusieurs adversaires. La différence, minime à énoncer, est importante dans les faits, comme nous allons le démontrer... »

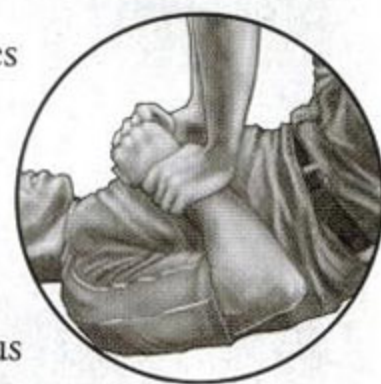
1 L'ouverture de la garde

- TECHNIQUE** : Soudain, saisissez de manière explosive ses avant-bras. Plaquez-les contre son torse. Simultanément, relevez-vous directement sur vos pieds. Placez tout le poids de votre corps sur son plexus, et forcez vers l'arrière pour « casser » le verrou que constituent ses pieds.
- PÉDAGOGIE** : Agenouillé face à une chaise, saisissez en pronation le haut des deux pieds. Verrouillez votre prise. Exécutez la technique en renversant la chaise sur le dossier. (dix répétitions)
- PSYCHOLOGIE** : Vous enfoncez la poitrine de votre ad-



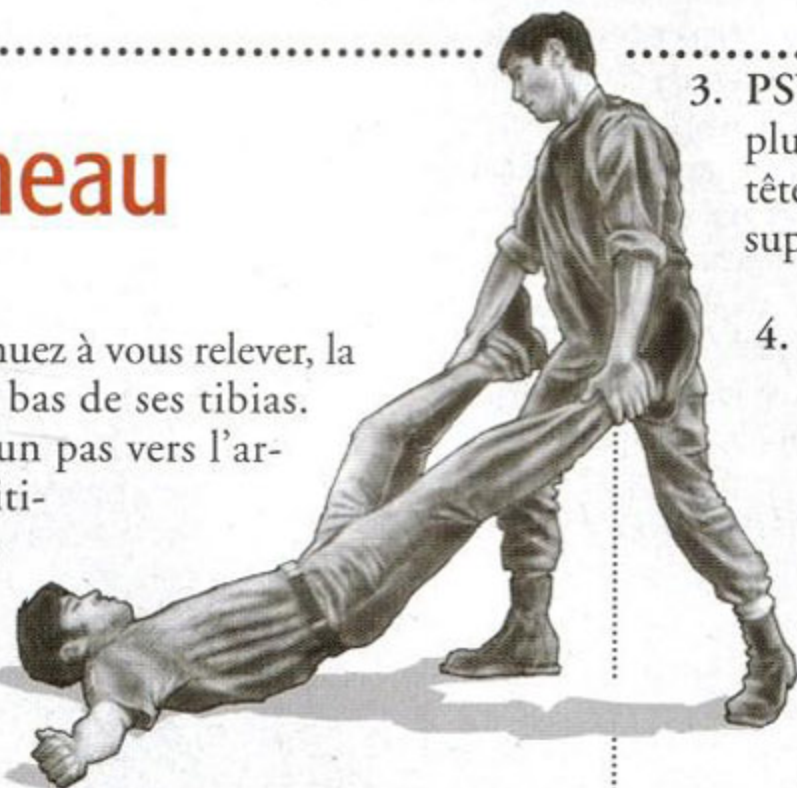
versaire en vous relevant, comme si une enclume lui écrasait le torse. Il a le souffle coupé. Il suf-foque. Il crache du sang.

- STRATÉGIE** : D'une part, il est impuissant à contre attaquer avec ses pieds puisqu'il s'en sert pour vous saisir. D'autre part, vous l'empêchez de mouvoir ses bras pour vous asséner des frappes au visage, ou pour vous saisir les chevilles.
- GROS PLAN** : Vous êtes en appui total sur le poitrail de votre ennemi. Votre buste est parallèle au sol. Vos jambes sont presque tendues pour remonter les lombaires le plus haut possible.



2 Le traîneau

- TECHNIQUE** : Continuez à vous relever, la tête droite. Saisissez le bas de ses tibias. Simultanément, faites un pas vers l'arrière, pour sortir définitivement de sa garde. A ce moment-là, traînez-le violemment sur le dos en « claquant » ses genoux.
- PÉDAGOGIE** : Munissez-vous d'un chiffon ou d'une serviette d'un mètre environ. Saisissez-la des deux mains, en pronation. Placez-la au niveau du ventre. Poussez alors vers l'arrière en force isométrique, tout en imitant le pas à reculons (Deux répétitions de 40 secondes)



- PSYCHOLOGIE** : Vous le traînez sur le dos pendant plusieurs dizaines de mètres. Son corps est ballotté. Sa tête cogne le sol. Ses cris parviennent à vos oreilles. Ses supplications. Son dos est en lambeaux.

- STRATÉGIE** : Il n'a aucun moyen de se déplacer et d'échapper à votre assaut. Afin d'éviter qu'il ne vous donne des coups de pieds, il est INDISPENSABLE que vous tiriez d'un coup sec sur ses jambes, et que vous provoquiez une hyper extension des articulations de ses genoux.

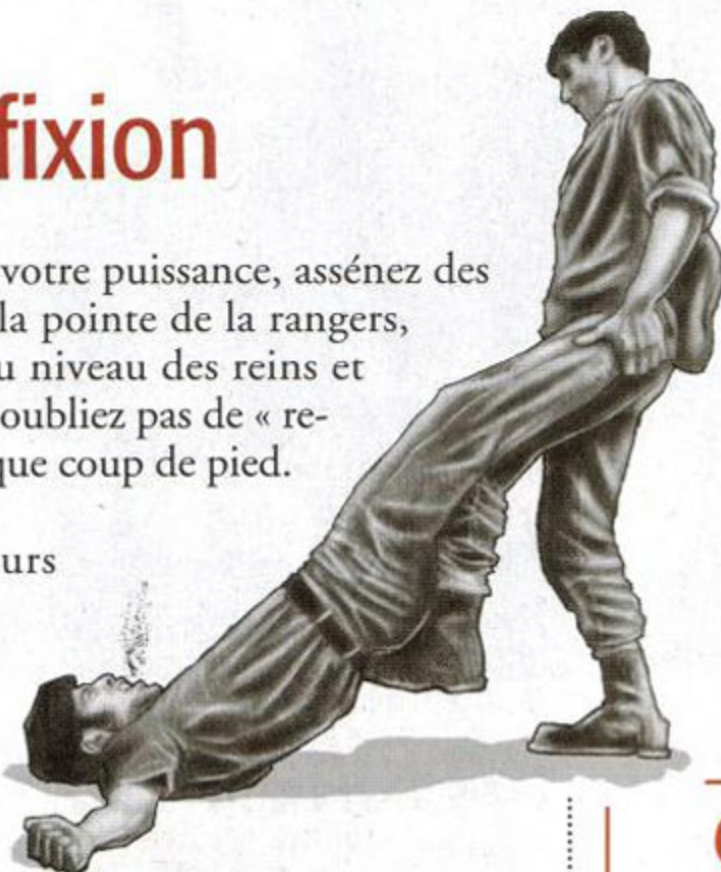
- GROS PLAN** : Observez la position des doigts (ici en variante) : Celle-ci permet de prévenir une foulure des pouces, mais implique de plaquer fermement ses pieds contre vos hanches pour éviter que ces derniers ne vous échappent.



GARDE AU SOL

3 La crucifixion

1. **TECHNIQUE** : De toute votre puissance, assénez des coups de pieds directs, de la pointe de la rangers, dans le dos de l'ennemi, au niveau des reins et de la colonne vertébrale. N'oubliez pas de « re-claquer » ses jambes à chaque coup de pied.
2. **PÉDAGOGIE** : Toujours muni de la même serviette, travaillez votre technique face à un mur. Donnez votre coup de pointe sur la paroi, et rabattez votre serviette contre votre corps. (30 répétitions de chaque côté)
3. **PSYCHOLOGIE** : Vous lui éclatez les organes rénaux, démettez la colonne. Vos coups de pieds sont si forts que l'ennemi se renverse sur le ventre. Vous continuez à le rouer de coups dans le crâne.



4. **STRATÉGIE** : Le choc provoqué par « le traîneau » endort momentanément ses réflexes d'attaque : il cherche avant tout à arrêter le mouvement qui le tire vers l'avant, en se raccrochant à divers objets. Vous êtes mobile pour déstabiliser d'autres éventuels adversaires.

5. **GROS PLAN** : Notez les zones de frappe : la colonne vertébrale (et notamment les vertèbres lombaires), les reins, le coccyx, l'arrière des poumons...



Conclusion

Cette technique détient une variante que la pudeur enjoint de placer en conclusion. La deuxième étape, le « traîneau », peut être exécutée en tirant violemment sur le pantalon de l'ennemi avec pour objectif de le déshabiller au sens propre du terme. Vous possédez ainsi une meilleure prise, et lui, encore moins de possibilités de se libérer... Cela est rendu possible, entre autres, grâce la mode décidément très pratique des survêtements.

HISTOIRE DU CLOSE COMBAT : « L'introduction du close-combat en France »

Par le Commandant Raymond MUELLE,
Aspirant au 1er Bataillon de Choc (1943-1945)
Président de l'Amicale de la Fédération des Clubs de Close-Combat

En Mai 1943, les Services Spéciaux français créèrent, en Algérie, une unité « destinée à apporter une aide spécifiquement militaire aux organisations armées de la Résistance » : le Bataillon de Choc.

Dès les premières semaines de sa mise sur pied, cette unité à la vocation originale, bénéficie, grâce à l'imagination et au talent d'un de ses chasseurs, d'un « air du Bataillon de Choc » qui deviendra ultérieurement « la Marche du Bataillon de Choc ». Les paroles font état des caractéristiques techniques et des motivations de la nouvelle formation. L'air est un air de valse musette qui fait toujours partie du répertoire des musiques militaires. Son premier couplet déclare, en particulier :

« Le close-combat, les explosifs
Ce n'est pas très récréatif.

On nous apprend, c'est épatant
L'éjection de l'œil en deux temps. »

C'est dire la nouveauté et l'intérêt de cette discipline (entre autres) dans la formation des volontaires. Il faut avouer que, puisqu'à cette époque, sauf de rares exceptions, l'armée portait peu d'intérêt à la mise en état physique de ses personnels. Dans le régiment de Spahis marocains où, en 1941, j'effectuais mes premières armes, hormis l'entraînement à l'équitation, il n'y avait guère que l'escrime au sabre ; de temps en temps, lorsque les soins aux chevaux le permettaient, l'adjudant d'escadron, sans quitter ses bottes et en culotte Saumur, nous faisait exécuter quelques mouvements dits de « culture physique ». A l'École de Cherchell, un mélange de « suédoise » et « d'Hébertisme » nous était dispensé... en fonction d'un emploi du temps très chargé.



TEXTE :
OLIVIER SAINT-VINCENT
(BUREAU INSTRUCTION DE LA FCCC)
ILLUSTRATIONS :
HERVÉ AUDOUY
(SERVICE ICONOGRAPHIE DE LA FCCC)

Pour une question ou des informations complémentaires :
BUREAU INSTRUCTION DE LA FÉDÉRATION DES CLUBS DE CLOSE-COMBAT
Tél. : +33 (0)1 43 26 07 09
<http://www.close-combat.org/>