Étape 1:
La ligne centrale de combat et ses fondements

Dans les paragraphes qui suivent, nous allons établir un ensemble de faits logiques qui conduiront au principe de la ligne centrale de combat. Celle-ci nous servira aussi de fil conducteur pour tous les autres mouvements logiques de combat. En matière de gestes logiques de self-défense à main nue, vous devrez vous imprégner de cette loi mathématique : le plus court chemin entre deux points est la ligne droite.

Une première question pour commencer à examiner vos préconceptions : quel organe sensoriel vous permet de percevoir une attaque dirigée contre vous ?

Vous répondrez tout naturellement : « les yeux ! » et vous aurez parfaitement raison. Mais pourquoi justement les yeux ? Le goût ou l'ouïe ne sauraient sérieusement entrer en jeu. Si vous goûtez à la saveur du poing adverse, c'est qu'il est déjà trop tard ! Si vous percevez le bruit de l'impact, c'est que le poing s'est déjà abattu sur vous ! Question élémentaire de logique ! (En outre, un bras en mouvement n'est pas audible !)

Nous utilisons les yeux pour repérer une attaque car les yeux sont le seul organe des sens qui nous donne à percevoir l'espace en profondeur et les distances. Le cerveau convertit automatiquement ces informations en une valeur indiquant le temps disponible pour analyser les détails de l'attaque. Appelée temps de réaction, cette valeur représente une grandeur physique simple : l'être humain voyant en trois dimensions, il peut évaluer à quelle distance (en m) l'agresseur se trouve approximativement.

La distance et le temps sont toujours liés en physique. Cela signifie qu'il faut un certain temps (t) pour déplacer une certaine masse (m) sur une distance (d). Dès que le cerveau a déterminé une valeur approximative de la distance, il calcule automatiquement ce temps de réaction reflétant le temps restant entre le début de l'attaque et l'impact.

Le cerveau a besoin de ce laps de temps pour analyser les caractéristiques de l'attaque (ce qu'on appelle le temps de traitement des informations) : analyser d'abord, puis choisir la meilleure solution en fonction de la situation, c'est un besoin typiquement humain, mais vouloir réagir à chaque circonstance aussi précisément que possible nécessite de recueillir le plus d'informations précises possible.

Ce temps de réaction se compose des phases suivantes :

Phase 1 : Analyse visuelle et recueil des informations essentielles dans un laps de temps limité ;

Phase 2 : Comparaison des résultats de l'analyse avec les options disponibles (schémas de réaction entraînés) ;

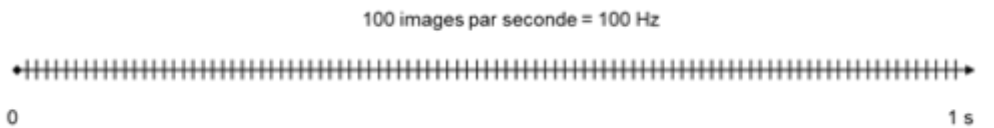
Phase 3 : Prise de décision tactique ;

Phase 4 : Exécution de la décision.

De façon générale, chaque phase a seulement à disposition une portion limitée de la fenêtre temporelle totale et peut prendre plus ou moins de temps que les autres.

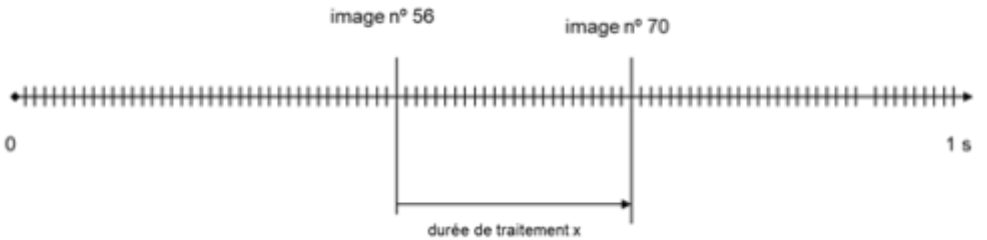
Parcourez maintenant dans votre esprit les quatre phases ci-dessus et demandez-vous honnêtement si en l'espace d'une fraction de seconde, vous pouvez réaliser parfaitement et avec haute précision ces opérations lorsqu'un geste d'attaque fond sur vous, sans que vous en sachiez à l'avance la provenance. Considérez ici l'ensemble des quatre phases comme constituant le temps de traitement des informations !

Une activité domestique ordinaire, regarder la télévision, vous convaincra que le processus décrit ci-dessus n'est pas réalisable. Lorsque vous êtes devant la télévision et regardez un film, vous voyez certes un film (des scènes animées), mais en réalité il s'agit d'images isolées qui sont affichées à une fréquence élevée (la fréquence d'images) les unes après les autres. En clair : un téléviseur ayant une fréquence d'images de 100 Hz est cadencé pour afficher successivement cent images différentes en l'espace d'une seconde. Le procédé n'est pas différent de celui du bon vieux folioscope, le cahier que l'on feuilletait rapidement à la main pour en faire défiler les images:



Supposons que vous puissiez faire mentalement un arrêt sur image sur la vue n° 56 afin de l'analyser comme plan fixe et en tirer les conséquences. Bien entendu c'est impossible.

Mais en admettant que vous ayez cette faculté « bionique », alors le processus d'analyse durerait malgré tout plus longtemps que la durée d'affichage de cette image, tandis que les images suivantes continueraient à défiler : **car il vous faut un certain temps X pour traiter les informations.** Si donc vous aviez pu vous arrêter sur l'image n° 56, la séquence serait arrivée à l'image, disons par exemple, n° 70 à la fin de votre analyse.



Mais à l'instant où s'affiche l'image 70, la décision à exécuter se base sur l'image 56 et n'est donc plus valide, l'image n'étant plus la même (elle renferme d'autres informations visuelles).

Alors recommence la même opération puisque l'image 56 n'étant plus actuelle, vous ne pouvez pas exécuter votre décision (ou bien vous prenez le risque d'utiliser des informations d'une image différente !). Si vous recommencez le travail d'analyse sur l'image 70, vous vous retrouverez à la fin de celui-ci au niveau de l'image 90 par exemple (les écarts ici sont choisis arbitrairement et servent seulement à illustrer le principe).

Dès que vous essayez de faire le point sur un phénomène en mouvement et d'analyser les détails d'un de ses instantanés, vous entrez inévitablement dans cette boucle sans fin d'analyses et de conclusions avortées, sans jamais parvenir à un résultat. Autrement dit, il n'est pas possible de réagir en temps réel à un événement lui-même, sans aucun décalage, en restant parfaitement en phase 1:1 avec lui. Et c'est bien dommage à vrai dire !

Transposons à présent l'exemple ci-dessus au cas d'une attaque lancée dans l'espace à 3 dimensions. Dès que vous essayez d'appréhender (identifier et analyser) l'attaque avec les yeux (le seul organe qui nous permette d'apprécier les distances), vous devez la visualiser mentalement comme un cliché photographique pris à un certain moment. Pendant que vous faites l'analyse de ce cliché, le geste d'attaque continue de se rapprocher de vous.

La configuration spatiale correspondant au moment où vous avez pris mentalement cette photo a cependant déjà disparu lorsque vous traitez cette image dans votre esprit. Le résultat de l'analyse de cet instant particulier n'est donc déjà plus valide dès que le poing se déplace ne serait-ce que d'un millimètre plus avant. Vous êtes contraint de prendre mentalement un nouveau cliché. Pendant que vous analysez ce dernier, le poing progresse à nouveau vers vous. Il est clairement impossible de rester en phase avec ces mouvements en utilisant une telle approche analytique. Avec cette suite de clichés, d'analyses et de conclusions, l'œil ne peut pas suivre le rythme de progression du coup de poing et ainsi celui-ci vous atteint inexorablement, sans que vous ayez eu la possibilité de le parer, sans parler du stress déclenché par cette situation de mise en danger !

Le stress ralentit encore davantage le traitement des informations dans le cerveau. Si la personne attaquée a une mauvaise vue, porte des lunettes ou est d'un âge un peu avancé, elle est encore en plus mauvaise posture. La question que vous devez vous poser à ce stade : est-ce ainsi que vous souhaitez, vu le risque que cela comporte, vous défendre contre un coup ou une salve de coups dont vous êtes sûr que l'un au moins vous atteindra ?

Les seuls moyens de défense encore à votre disposition seraient de fuir ou de jeter toutes vos forces à corps perdu contre l'assaillant, sous l'emprise de la panique, sans pouvoir contrôler consciemment vos réactions. Aucune de ces deux solutions ne témoignerait d'une véritable maîtrise de la situation, ni n'éliminerait le danger.

Brève analyse des risques de l'option fuite :

Fuir signifie simplement s'éloigner en courant du danger, en cherchant à ne pas être rattrapé. Qu'est-ce que cela implique en détail ?

Pour atteindre sa vitesse maximale, l'agressé doit courir en avant dans sa direction de fuite. Il est d'abord contraint à augmenter l'écart (la distance) par rapport à l'attaquant, et donc à reculer en arrière, compte tenu d'un agresseur qui lui fait face. Il peut faire tout au plus deux pas en arrière avant l'avancée de son agresseur. Il doit alors se retourner à 180° pour pouvoir lancer son sprint vers une voie de fuite. Problème : dans sa panique, il peut très bien buter sur un obstacle non perçu et tomber. Pour éviter cela, dès qu'il fait volte-face, il doit d'abord balayer l'environnement du regard, traiter les informations dans son cerveau et décider de la direction à prendre. Durant ce laps de temps, il ne peut pas bouger car tant que le cerveau ne connaît pas la direction de fuite, il ne peut impulser le sprint.

C’est précisément le temps dont dispose l’agresseur pour continuer sa progression, et ce dans le dos de sa victime potentielle incapable de le voir. Plutôt risqué ! Et ce risque reste toujours incalculable !

Brève analyse des risques de l’option de défense panique mettant en jeu toutes les forces physiques disponibles :

Cette défense panique peut se présenter de deux façons : une défense passive ou une défense active. Dans une défense passive, l’agressé prend purement une posture protectrice. Il retient sa respiration, se recroqueville, protège la zone de la tête avec les bras, et tout son corps se raidit au maximum afin de résister autant que possible à l’agression.

Mais comme en général l’adversaire dispose d’une force supérieure, cet effort musculaire ne suffit pas à protéger la victime, car elle ne peut maintenir cette contraction musculaire à son paroxysme que pour un temps limité. Elle est ensuite contrainte de relâcher tous ses muscles, ayant besoin d’une phase de récupération et de reprise de souffle avant de se protéger à nouveau. C’est justement durant ce moment de relâchement que le corps se trouve vulnérable et que l’agresseur peut facilement s’en rendre maître !

Dans la variante active, l’agressé engage également toute sa force musculaire, pour tenter de repousser l’attaque.

Dans ce cas également, cette tension musculaire ne peut pas être maintenue longtemps : les « munitions » se vident, les réserves s’épuisent et l’agressé doit relâcher son effort.

La phase de relâchement (dite aussi « phase de recharge ») expose à une nouvelle attaque de l’assaillant. Les deux variantes présentent un risque très élevé !

Certaines approches pédagogiques essaient d'entraîner des réactions basées sur l'expérience (**des anticipations**), susceptibles d'être activées en une fraction de seconde. Il s'agit de réactions-types acquises par entraînement et pouvant être déclenchées dès qu'une situation présente un semblant de correspondance avec un modèle (réaction à certaines lignes et formes, ce qu'on surnomme « l'œil **du boxeur** »). Ce sont des réactions figées, inaltérables et non librement adaptables. Le cerveau doit d'abord vérifier que certains des traits identifiés coïncident bien avec plusieurs critères appris. Et cela prend du temps.

La probabilité que l'agresseur porte jusqu'à son terme le mouvement qu'il a amorcé ne dépasse pas plus de cinquante pour cent, donc autant qu'un jeu de hasard à pile ou face.

En résumé, cela signifie que l'usage des yeux comme organe sensoriel prend tout son sens quand il s'agit de localiser une source de danger. L'analyse de détails doit être laissée à un autre organe sensoriel, capable de livrer des informations plus précises et plus complètes, à savoir la perception tactile ou le toucher. Aucun geste d'attaque ne doit lui échapper. Tous les modèles tactiques et stratégiques appropriés doivent pouvoir être implémentés à partir du sens tactile.

Voilà qui est nouveau. Et c'est pourquoi il est nécessaire de mettre au point une nouvelle méthode et une nouvelle stratégie de self-défense. **À savoir le principe de la ligne centrale de combat**. Ce principe se base sur certaines lignes de symétrie caractéristiques du corps humain, dont voici quelques explications détaillées.

Imaginez qu'une planche suspendue à l'horizontale soit plaquée contre votre front et faites-la descendre verticalement. Vue de dessus, cette planche forme une ligne délimitant la face antérieure de votre tête. La partie saillante du visage, à savoir votre nez, dessine un angle droit par rapport à cette ligne et constitue le point de départ de la ligne centrale de combat, qui plus précisément commence à la pointe du nez.



La ligne centrale de combat commence à la pointe du nez

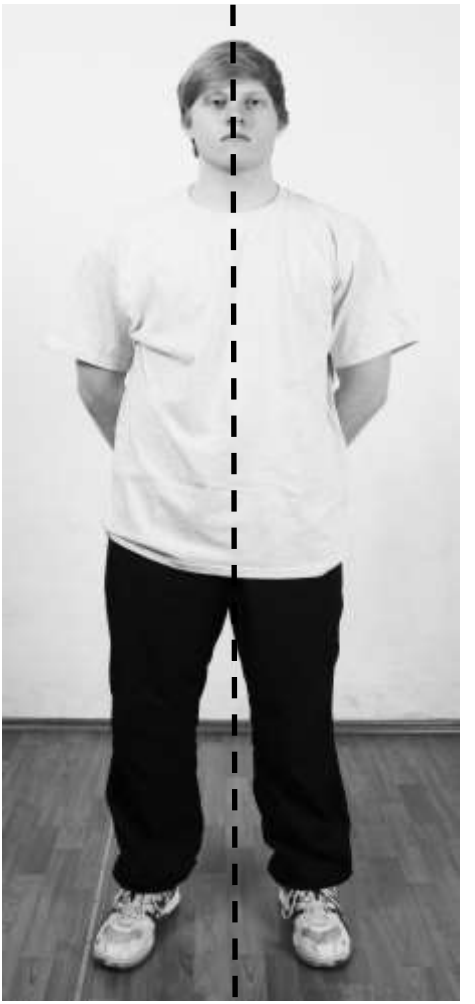
Tirez maintenant à partir du nez une ligne se prolongeant vers l'avant : vous obtenez la ligne centrale de combat, définie sans que personne ne se trouve en face de vous.

Clin d'œil : le Pinocchio du conte populaire a été le premier prototype implémentant la ligne centrale de combat !



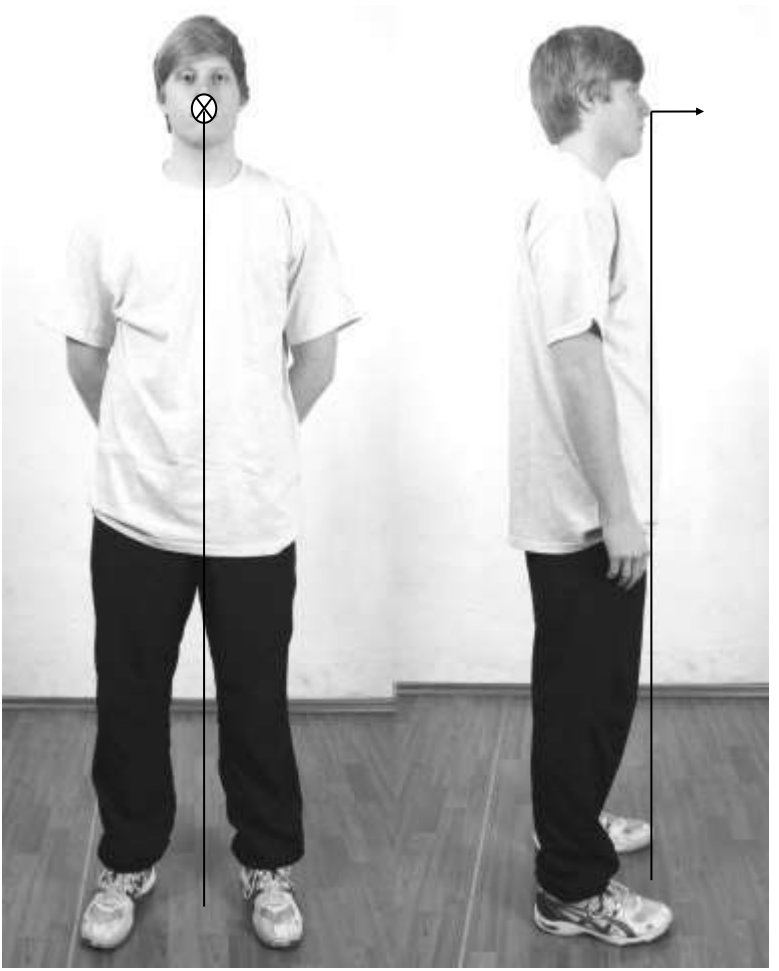
Le premier à mettre en pratique la ligne centrale de combat en Europe : Pinocchio !

La deuxième ligne de symétrie essentielle est la ligne médiane partageant le corps humain vu de face. Imaginez que vous tenez une barre verticale exactement en face de votre nez, partageant ainsi votre corps en deux parties égales : vous obtenez ce qu'on appelle la médiatrice.



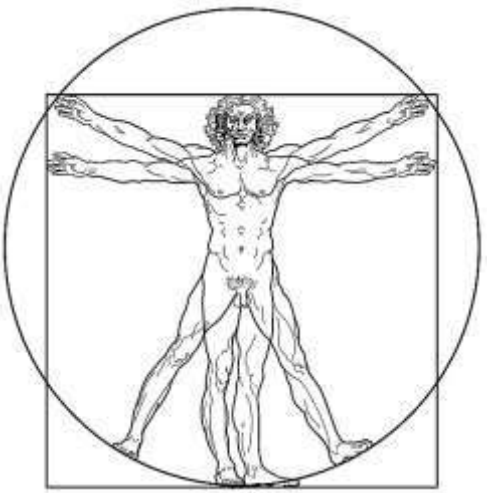
La ligne médiatrice

Imaginez à présent que vous placiez une deuxième barre dans le prolongement de votre nez, à la façon de Pinocchio ; et que vous teniez simultanément devant vous la barre matérialisant la ligne médiatrice. Ces deux lignes se coupent devant votre nez, et ce point d'intersection constitue le point de départ de la ligne centrale de combat, une ligne qui ne varie pas, si ce n'est en fonction de la taille de chaque individu !

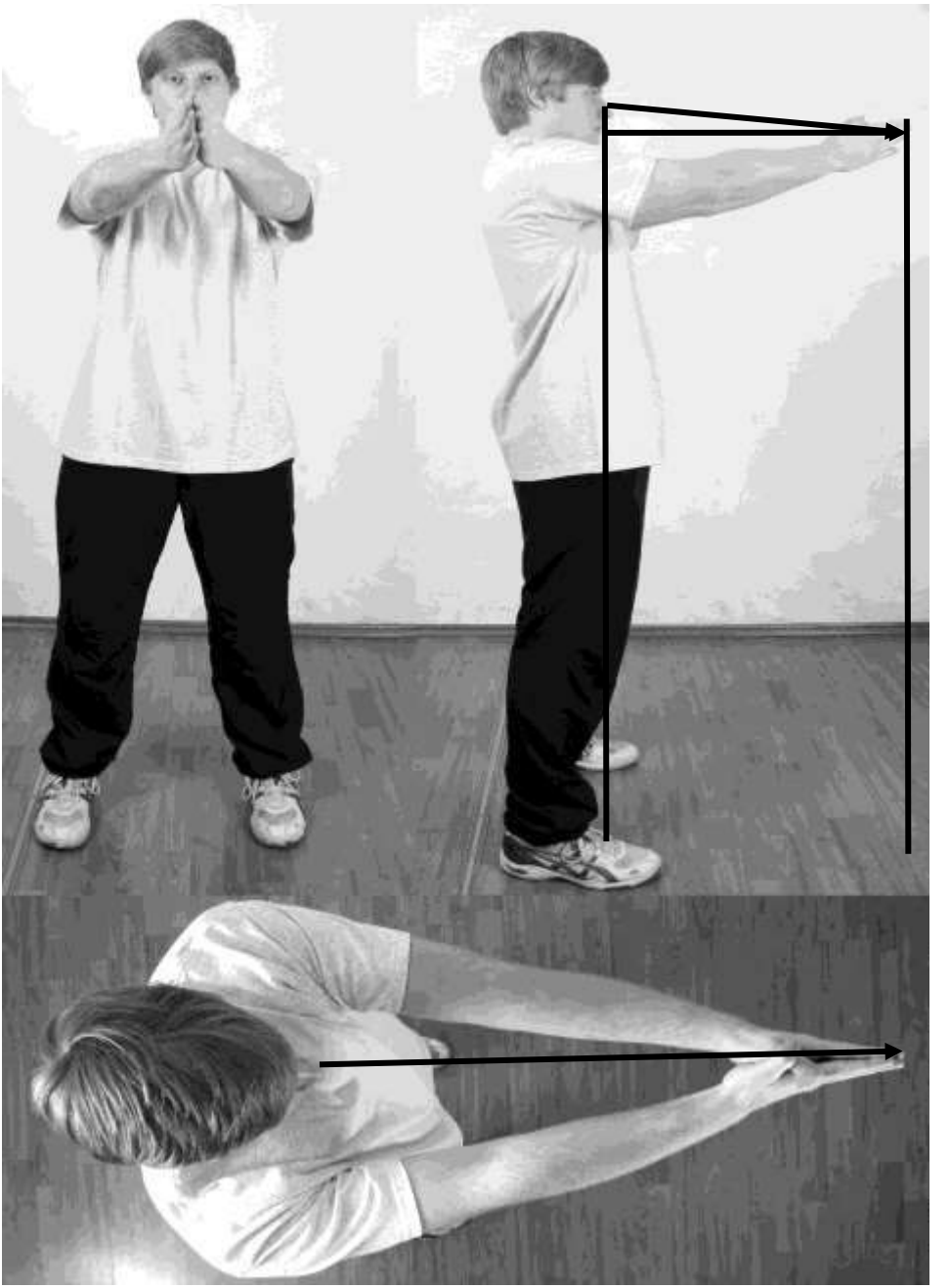


Détermination du point de départ de la ligne centrale de combat

Cependant la longueur de la ligne partant du nez vers l'avant n'est pas clairement définie. Comme le montre à sa façon l'homme de Vitruve dessiné par Léonard de Vinci, les mains atteignent le point le plus éloigné lorsque les bras forment un angle droit par rapport au corps. Tendez donc les deux bras devant vous en serrant fortement les paumes l'une contre l'autre. Vous délimitez ainsi un point marquant une autre extrémité corporelle, aussi éloignée que la longueur de vos bras (l'« allonge » de vos bras). La médiatrice corporelle se décale ainsi vers l'avant : elle glisse le long de la ligne nasale pour atteindre le point situé à la pointe des doigts, laquelle devient donc l'extrémité de la ligne nasale. C'est ainsi qu'est définie la ligne centrale de combat personnelle : son point de départ se situe un peu plus bas, dans le prolongement horizontal de la pointe des doigts. La ligne imaginaire reliant le nez à la pointe des doigts peut également aider à construire ces lignes.



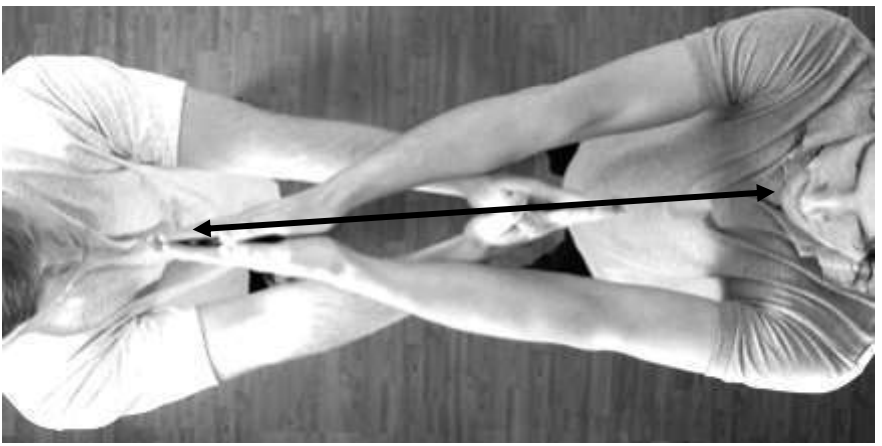
*L'homme de Vitruve**
par Léonard de Vinci
d'après l'architecte romain Vitruve



Construction de la ligne centrale de combat personnelle

Cette construction, qui ne requiert pas de deuxième personne mais repose uniquement sur les proportions corporelles propres à chacun, vous a permis de former votre « ligne centrale de combat personnelle ».

Positionnez-vous à présent face à votre partenaire, lequel forme également sa ligne centrale de combat personnelle. Vos bras se placent les uns au-dessus des autres, et vos lignes centrales de combat personnelles respectives se fondent ainsi en une ligne appelée **ligne centrale de combat commune**. Vous devez à présent maintenir ces lignes de combat (aussi bien personnelles que commune) parfaitement droites, à tout moment et en toutes circonstances. Si l'un d'entre vous ouvre la structure formée par ses bras, l'autre n'a qu'à laisser tout son corps progresser vers l'avant pour atteindre son adversaire et prendre entièrement contrôle de la situation. Vous êtes donc contraint de tenir et garder cette ligne de combat à tout prix fermée, dans toutes vos actions.

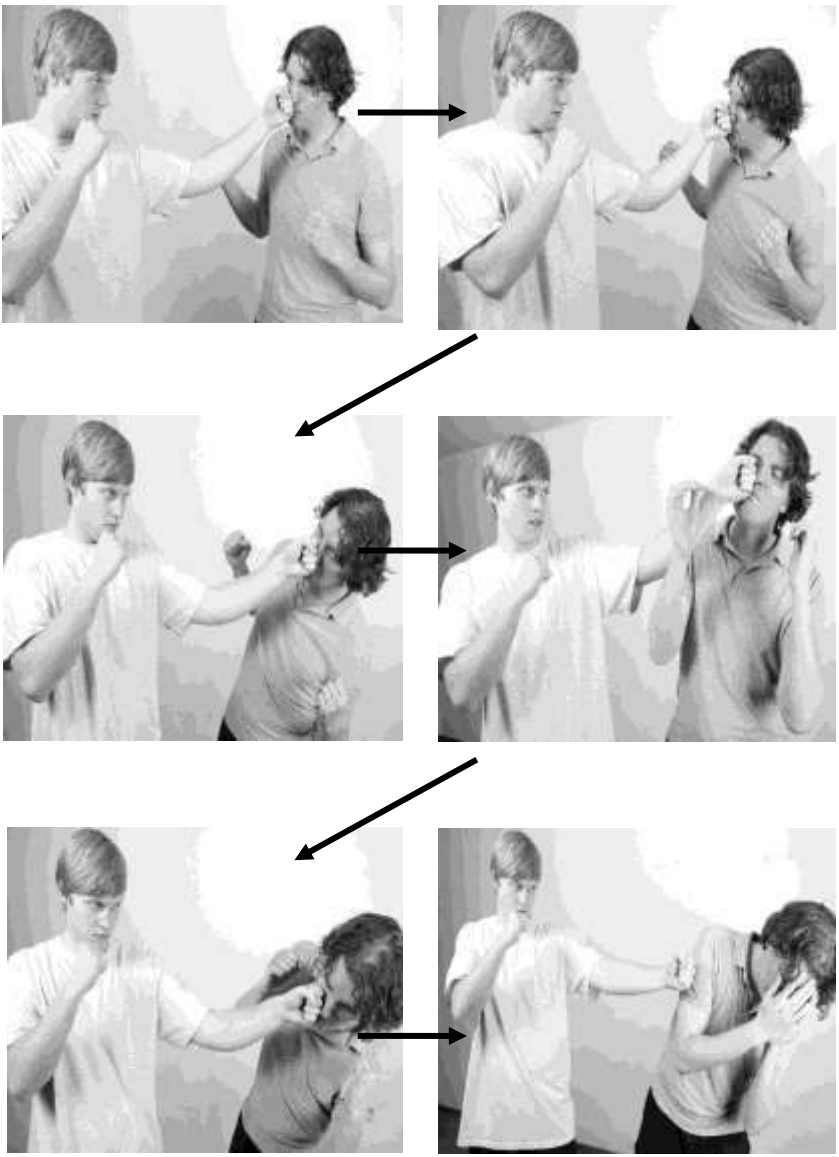


Établissement de la ligne centrale de combat commune

Pour un agresseur passant à l'attaque, cette position des bras en forme de coin ou de triangle représente un obstacle non négligeable. S'il veut se débarrasser de cette construction menaçante, il doit l'attaquer à sa base, c'est-à-dire à l'origine de la ligne de combat centrale, autrement dit sur le nez. Si celui-ci est touché, la ligne de combat s'effondre immédiatement. Un coup sur le nez entraîne automatiquement le repli des bras sur eux-mêmes ou un réflexe de protection de la tête contre de nouveaux coups.

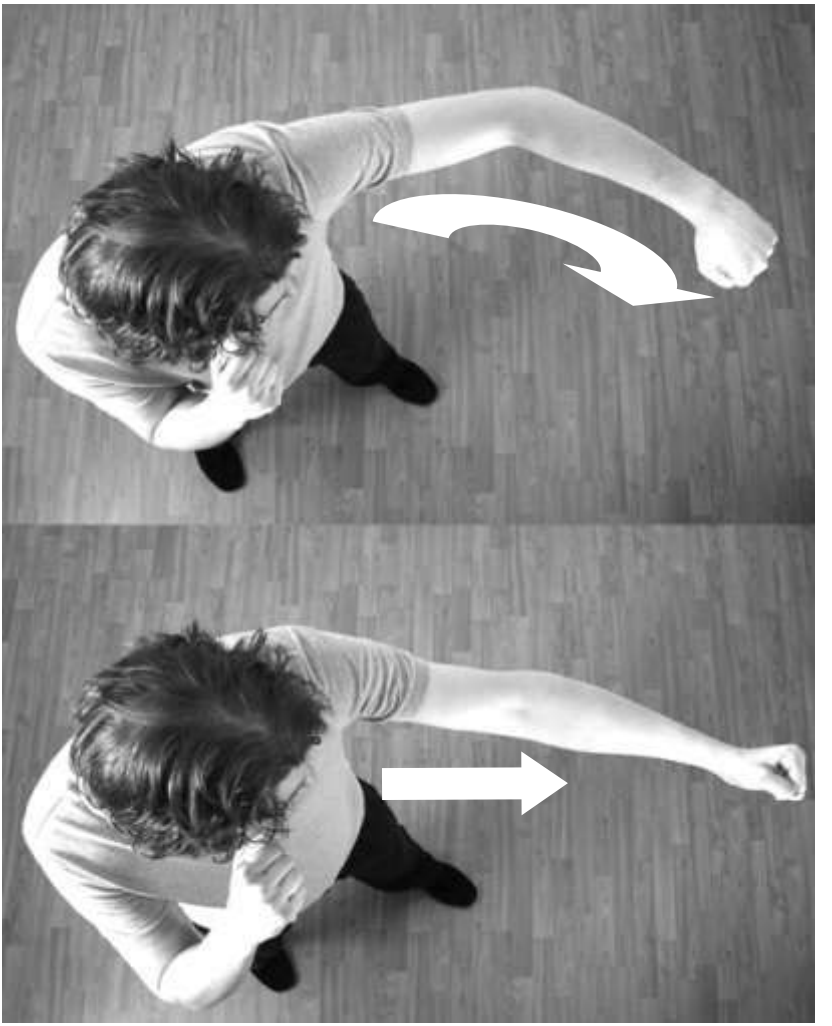
Le mécanisme physiologique est le suivant : lorsque le nez reçoit un coup, les réflexes de clignement et de larmoiement des yeux se déclenchent instantanément. La vue s'en trouve gênée. Par réaction panique, les mains se portent en protection du visage. Tout cela constitue un enchaînement non contrôlable, exécuté de façon réflexe par le corps. Sinon, les boxeurs n'auraient plus besoin de tenir leur garde lorsqu'ils sont à portée de coups et pourraient parer toutes les attaques avec la tête.

Cette stratégie empêche l'adversaire de déployer sa supériorité. Une riposte exécutée sans relâche et sans faiblir en direction du nez met tout assaillant dans une situation de panique qui le force à se protéger le nez !



Réaction du corps humain lorsqu'il reçoit un coup au visage : les yeux se ferment, un larmoiement réflexe se déclenche et trouble la perception visuelle, à la suite de quoi le cerveau envoie aux mains une commande de protection du visage.

Pour frapper le point d'origine de la ligne centrale de combat, deux types de mouvements s'offrent à nous : le coup en ligne droite et le coup circulaire.



Différence entre un coup porté en ligne droite et un coup circulaire

Question n° 1 : lequel de ces deux mouvements a le plus fort impact sur sa cible ?

Réponse : c'est le coup de poing circulaire. En effet, un tel coup engage le mouvement du bassin. Il dispose ainsi d'un réservoir d'énergie supplémentaire, que ne possède pas le coup en ligne droite. Les hanches réunissent à elles seules environ déjà 60 % du potentiel musculaire de notre corps.

Comment est-ce possible ?

Chaque partie du corps concourt dans une certaine proportion à la force musculaire corporelle totale. Il est possible de prendre pour base les valeurs suivantes :

Cuisses/muscles ischio-jambiers	ensemble	40%
Ventre		15%
Muscles fessiers		10%
Ensemble des dorsaux		15%
Bras/épaules	ensemble	15%
Mollets	ensemble	5%
Total:		100%

Ces valeurs sont approximatives, mais globalement les proportions sont respectées.

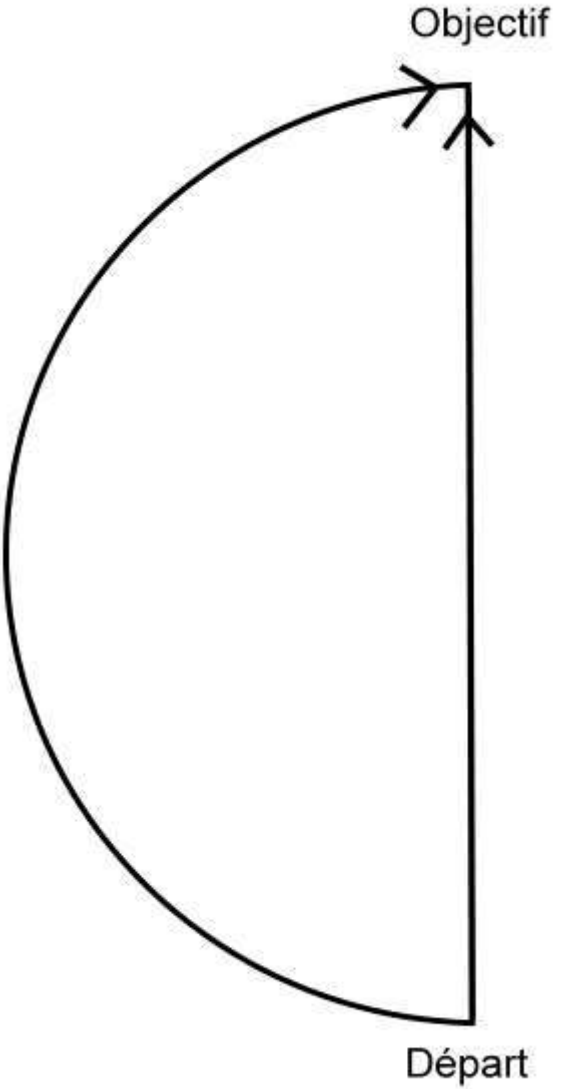
Beaucoup de pratiquants de sports de combat s'efforcent de muscler leurs épaules pour gagner en puissance de frappe au poing. Mais comme le montre le tableau, c'est une grande méprise, car ces sportifs misent sur le maigre potentiel des bras-épaules (moins de 7,5 % par bras) pour égaler le potentiel très largement supérieur (60 %) qu'offrent les régions des hanches et des jambes !



Les hanches sont le turbo des coups circulaires

Question n° 2 : laquelle de ces deux trajectoires, la droite ou la courbe, atteint sa cible en premier ?

Réponse : la droite atteint sa cible en premier car le trajet le plus court entre deux points est la ligne droite.



Le chemin le plus court : le coup direct !

Où réside selon vous le risque le plus élevé : dans le coup de poing qui vous atteint vous le premier, ou dans le coup de poing chargé de l'énergie la plus ravageuse ?

Vous penserez peut-être qu'être atteint le premier constitue un danger bien plus grand que le fait d'être frappé le plus fortement, surtout à courte distance !

Et vous avez parfaitement raison ! Même si un coup circulaire est cinq fois plus puissant qu'un direct, le coup décrivant une courbe a toujours un temps de retard par rapport au coup porté en ligne droite car il a un plus long chemin à parcourir. Ou vu d'une autre perspective : le direct met immédiatement l'adversaire en état de stress, du fait du coup reçu et de la nécessité de réagir !

Conclusion logique :

Le coup de poing ou le geste d'attaque en ligne droite sont nettement plus dangereux que les frappes circulaires. La priorité stratégique d'un entraînement doit donc être de travailler d'abord l'attaque en ligne droite et de faire de ces techniques le pilier de sa stratégie de sécurité, **car le mouvement en ligne droite reste l'arme la plus rapide dont dispose le corps livré à lui-même ! (il en va autrement si des objets, tels que des cannes ou autres, peuvent être utilisés comme armes).** L'attaque en ligne droite représente donc, dans un combat rapproché à portée de coups, ce qu'on appelle un **risque primaire**, et l'attaque en courbe représente un **risque secondaire** : mais elle n'en est pas moins un risque bien réel !

Nous avons donc établi les faits suivants :

1. L'attaque en ligne droite est la plus dangereuse lorsque l'adversaire est à portée de coups.
2. L'œil humain, et le processus de traitement des informations qui le prolonge, n'est pas assez rapide pour servir de base à une stratégie de défense.

Le premier exercice va mettre en pratique ces fondamentaux.

Placez-vous face à votre partenaire, les pieds parallèles. Fléchissez légèrement les genoux de manière à abaisser votre centre de gravité. Tendez à présent les deux bras vers l'avant **(veillez à réaliser une extension complète des coudes et à bien les bloquer dans cette position !)**. Serrez les paumes des mains comme si vous y pressiez une pièce de monnaie risquant de tomber au moindre relâchement. Pointez vos doigts vers le nez de votre partenaire. Celui-ci doit alors exécuter un coup de poing linéaire visant votre nez, dans l'intention de faire s'effondrer la base de votre ligne centrale de combat, **autrement dit** atteindre votre nez.



Vous devez à présent tous deux respecter la consigne suivante : votre partenaire n'est pas autorisé à briser la ligne centrale de combat (ligne centrale commune) que vous pointez vers lui. Vous ne devez pas non plus la rompre volontairement. En clair, la direction pointée par vos doigts ne doit pas dévier de son nez, ni par votre initiative ni en cédant à la pression de votre adversaire, et ce afin que votre propre nez, qui est la base de votre structure de défense, ne puisse être atteint. Tout ce que vous devez faire lorsque le coup de votre partenaire entre en contact avec vos bras, c'est presser, **en intention**, la pointe de vos doigts vers son nez, ou plus exactement maintenir leur pointage strictement vers son nez, car c'est la seule action qui soit logiquement conforme au principe de la ligne centrale de combat.

De son côté, le partenaire jouant le rôle de l'agresseur doit veiller à réaliser un coup parfaitement linéaire et ne doit pas plier le coude pour contourner les bras de son adversaire (ce serait une altération de l'attaque rectiligne en mouvement courbe). **À ce stade, il s'agit seulement de prendre conscience des réactions de tout son corps, pas d'atteindre son partenaire par tous les moyens !**

Les photos ci-dessous illustrent les points auxquels vous devez faire attention durant l'exercice :

Si les deux partenaires exécutent correctement les consignes, celui qui oppose à l'agression la simple structure de ses bras va constater qu'il n'a pas besoin d'engager de forces pour repousser l'attaque ni d'exécuter de mouvement proprement dit. Affinez votre perception corporelle en prêtant attention aux points suivants :

- N'avancez jamais les épaules vers l'avant dans le vain espoir de « renforcer »

votre défense et/ou d'accroître votre distance de protection.

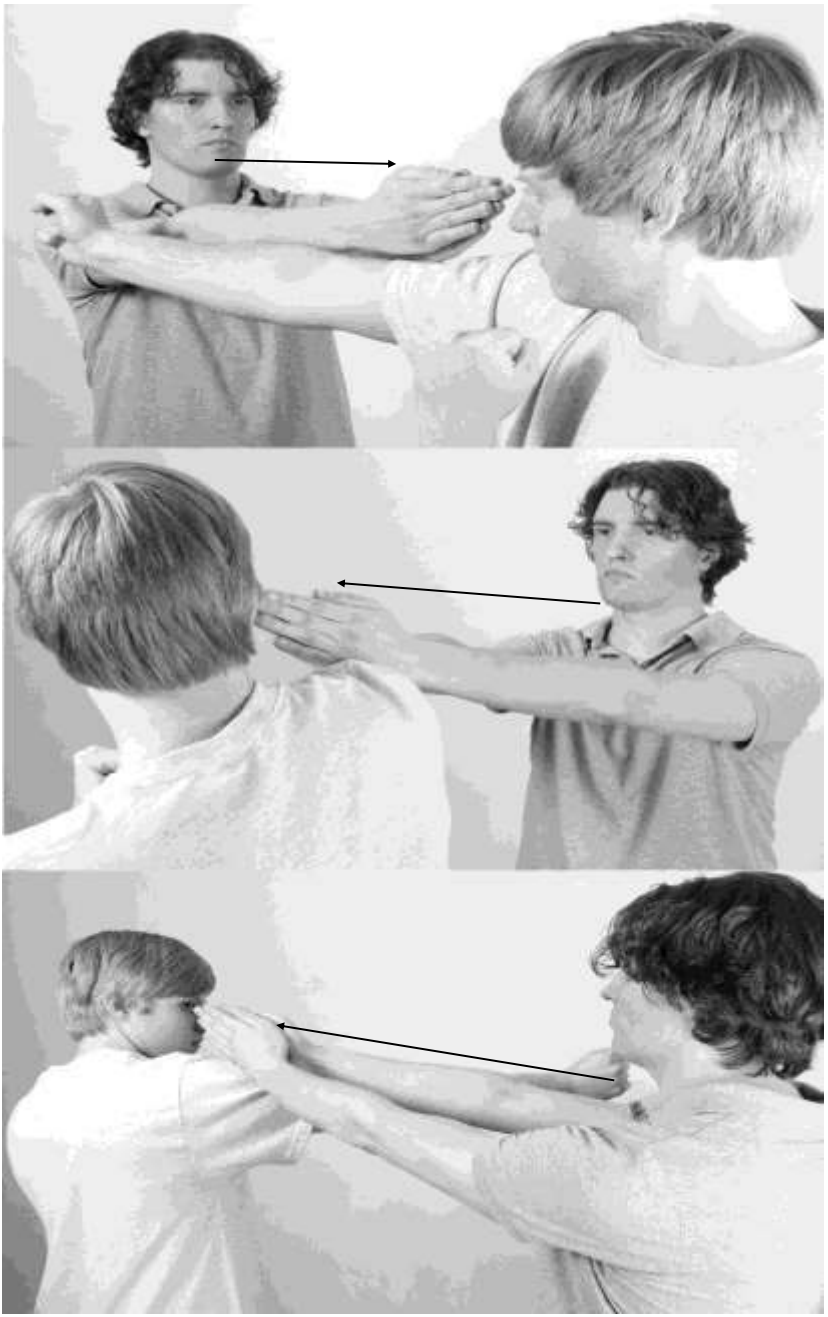
- Maintenez constamment les coudes en position tendue et bloquée (« enclenchée »). Vous **évitez** ainsi un effort musculaire inutile qui pourrait ouvrir vers l'extérieur la structure formée par vos bras et ainsi l'affaiblir.



Ne laissez pas votre ligne de défense être déviée sur le côté !



Ne déviez pas non plus vous-même cette ligne sur le côté !



Ne laissez jamais le champ libre sur cette ligne : occupez-la constamment !

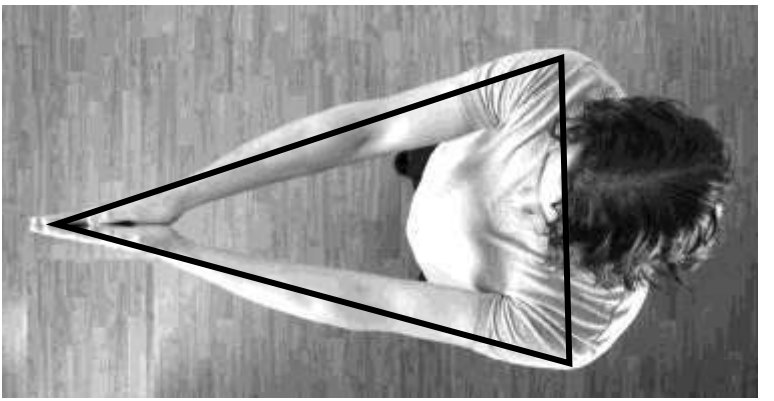
Pour récapituler : nous avons logiquement conclu que le coup de poing direct était la forme d'attaque la plus dangereuse. Dans l'exercice où vous repoussez le coup de votre partenaire, vous n'avez utilisé aucune force ni exécuté aucun véritable mouvement, ni n'avez été contrait de le faire.

Félicitations, vous avez concrétisé une forme optimale de self-défense : repousser une attaque sans mettre en jeu votre force.

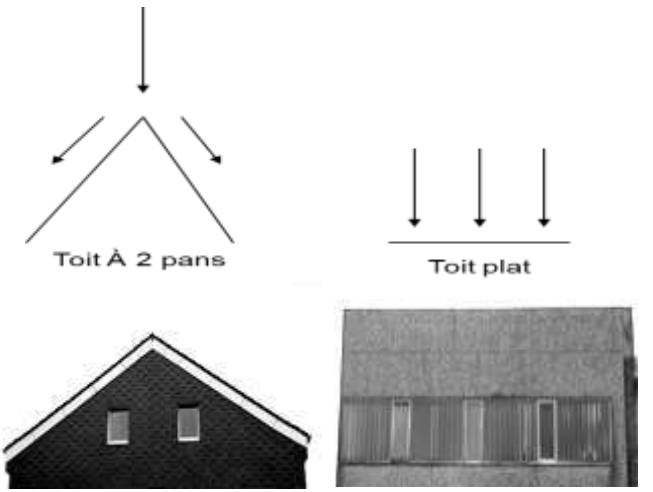
Toutes vos forces (100 %) se sont concentrées dans votre position de défense. Pour maintenir constamment l'efficacité de celle-ci (« bloquer la pièce de monnaie »), toute l'énergie physique est mobilisée dans la structure des bras. Il ne reste plus de ressources (0 %) pour une action visant à repousser directement l'attaque : simple arithmétique de la self-défense ! Sans aucun mouvement, vous avez pu neutraliser le geste d'attaque qui par définition représente le plus grand risque ! Autrement dit : pour un engagement de 0 % de force et 0 % de mouvement, vous obtenez 100 % de sécurité à cet instant précis ! C'est-à-dire que vous n'aviez aucun risque d'être contraint à engager des forces pour vous défendre, et que vous ne courriez donc pas non plus le risque de mal employer ces forces et de vous retrouver ensuite démuni !

Qu'est-ce qui rend cet effet possible ?

Considérez la position de vos bras vus de dessus. Vous constatez que lorsque vous pressez les paumes l'une contre l'autre, vos bras forment une figure géométrique, à savoir un triangle. Ce triangle, ou pour mieux dire ce coin, peut, sans fournir d'effort lui-même, scinder l'action d'une force en deux et la défléchir le long de ses flancs.



Considérez les toits des maisons dans les régions soumises à de fortes chutes de neige en hiver. La plupart des bâtiments y possèdent un toit de forme triangulaire, à savoir à deux versants. Avec un tel toit, les charges de neige peuvent glisser latéralement le long des deux versants, sans occasionner de dommages. Comparez avec une construction à toit plat : les journaux reportent régulièrement des cas de toitures plates qui se sont effondrées parce qu'elles n'ont pas résisté au poids de la neige que personne n'avait pris soin de déblayer.



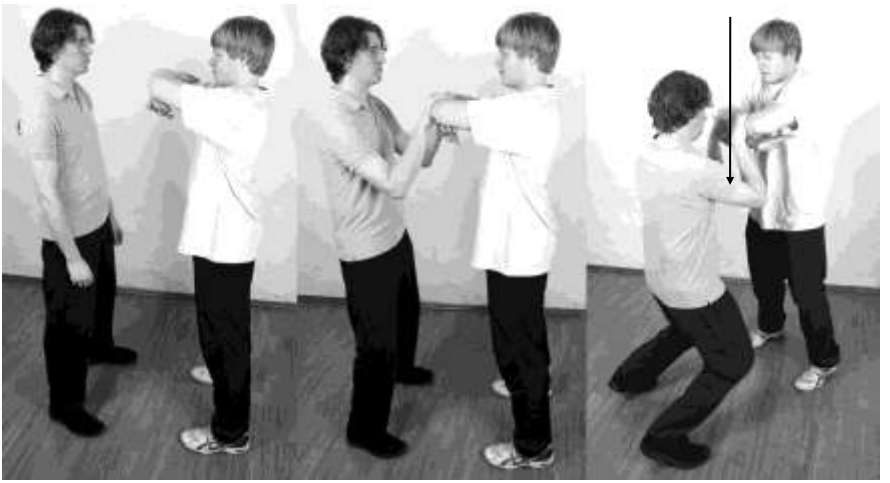
Un petit exercice illustrera cette différence : formez comme ci-dessus un triangle avec vos bras en pressant les paumes l'une contre l'autre. Levez vos bras ainsi réunis à la verticale au-dessus de votre tête. Les doigts pointent droit vers le ciel, si bien que vos bras forment une espèce de toit. Votre partenaire saisit alors vos poignets et s'en servant comme support de traction, il se tire vers le haut de façon à suspendre un bref instant tout son poids à vos bras, sans contact avec le sol.



Appui sur un « toit » triangulaire pointant vers le haut : sentez-vous la stabilité de cette structure ?

Veillez à presser de façon constante et régulière les mains l'une contre l'autre. Votre partenaire doit quant à lui prendre garde à n'exercer qu'une force strictement verticale quand il prend appui sur vos bras pour se soulever !

À présent, pliez les coudes de sorte que chacun de vos bras et avant-bras forment un angle droit ; levez-les à peu près à hauteur des épaules, les avant-bras posés l'un sur l'autre à la manière cosaque bien connue. Votre partenaire doit maintenant se suspendre de tout son poids à vos avant-bras.



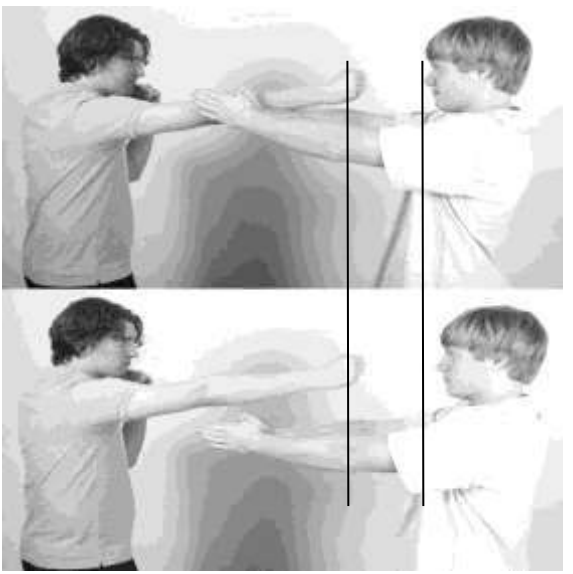
La structure d'un toit plat : sentez-vous la pénibilité de la charge ?

Laquelle de ces deux positions vous a procuré l'impression de plus grande robustesse (le plus grand confort corporel) ? Si vous avez fait correctement l'exercice, les bras en triangle au-dessus de votre tête ont dû pouvoir supporter sans grand effort le poids de votre partenaire, tandis que la posture cosaque (correspondant au toit plat) s'est probablement effondrée.

Dans le cas d'un toit, la charge vient d'en haut, mais dans le cas d'une attaque frontale, elle vient de devant. La structure en coin servant de garde pour s'opposer à l'attaque doit donc être dirigée vers l'avant.

Les deux bras réunis en pointe doivent être dirigés droit sur le nez du partenaire. Comme vous voyez, nous en revenons toujours au même point.

Nous avons à présent posé les bases pour la première exercice pratique de l'entraînement de self-défense. Votre partenaire a pour consigne d'exécuter un coup de poing parfaitement rectiligne visant à toucher votre nez. Il doit vraiment avoir cette intention, en pensée, de vous transpercer la tête avec le poing pour que l'exercice ait l'intensité adaptée. Vous devez vraiment pouvoir ressentir ce qui se passe. **Faites donc bien attention à conserver la distance correcte !**



Mauvaise distance : partenaires trop éloignés



Vérification de la distance : après que le partenaire a placé son coup de poing, le défendant abaisse sa garde en coin. Si le poing de l'attaquant peut toucher la tête de son partenaire, la distance entre eux est correcte !

Exercez-vous au ralenti. Plus votre partenaire attaquant exécute lentement et proprement son mouvement, mieux vous pourrez apprécier la qualité de la protection qu'offre la structure en coin triangulaire.

Ce qui compte pour vous, c'est de maintenir la pointe de vos doigts vigoureusement et infailliblement en direction du nez de votre partenaire, y compris lorsque celui-ci réussit à allonger son coup. Pratiquez cet exercice pendant une quinzaine de minutes, en alternant les rôles agresseur/défenseur à une ou deux reprises.

Ne passez à la prochaine étape de l'exercice que lorsque chacun de vous a vraiment réussi à détourner nettement plusieurs gestes d'attaque du partenaire, sans avoir bougé la mire de ses doigts de la direction du nez adverse.



Même lors d'une vigoureuse attaque, la ligne doit être maintenue !

Si vous deviez reculer devant l'intensité de la pression exercée par votre partenaire, cela ne constitue pas une faute de votre part, car l'important à ce stade de l'exercice n'est pas de rester sur place, mais de protéger votre nez de l'attaque adverse pour éviter qu'il soit atteint, autrement dit ne pas compromettre la base de votre ligne centrale de combat.

En général, lorsqu'on se tient debout avec les pieds parallèles, il n'est pas possible de résister sans bouger à un coup, car la surface de contact au sol

et la structure corporelle d'un homme ainsi dressé sur ses pieds n'offre pas la stabilité suffisante. Pour remédier à cela, on adaptera plus tard cette position par un travail de jambes qui permettra de conserver un bon équilibre. Augmentez si vous le souhaitez la difficulté en ajoutant cette consigne : le partenaire entraînant sa garde en coin doit fermer les yeux durant l'exercice afin d'éviter toute distraction visuelle et se concentrer entièrement sur les informations sensorielles fournies par son triangle.

Nous avons à présent atteint la fin de la première étape de notre série d'exercices. Pour que vous puissiez tirer plein profit également de tous les exercices suivants, il est capital que vous ne sautiez aucune étape dans les exercices et que vous ne les pratiquiez pas à moitié, mais avec un véritable engagement. C'est uniquement en essayant vraiment de faire les exercices aussi correctement que possible, que non seulement vous comprendrez, intellectuellement, mais aussi que vous ressentirez corporellement le système logique sous-jacent. Si une école IUEWT se trouve à proximité de chez vous, on ne peut naturellement que recommander de réaliser ces exercices sous la conduite d'un enseignant. **L'objectif de ce premier exercice est de comprendre, discerner, ressentir et mettre en application la ligne centrale de combat.**

Pour résumer les bases fondamentales :

1. La perception visuelle (le sens de la vue) et le traitement des informations qui s'ensuit nécessairement sont ainsi faits qu'ils ne vous permettent jamais de réagir en temps réel (en phase 1:1) à un événement lui-même. La vue est néanmoins le seul sens qui permette à l'être humain de repérer à l'avance l'éventualité d'une attaque.

Il convient de s'entraîner à remplacer cette capacité insuffisante de traitement des informations visuelles par une perception tactile qui donne au défenseur la possibilité de « saisir » complètement toutes les informations importantes sur l'attaque et d'en tirer, simultanément, une stratégie qui neutralise au maximum les tentatives de l'agresseur de vous porter des coups.

2. Le principe de la ligne centrale de combat vous permet d'intérioriser la structure de garde en coin, de façon si « sensorielle » que vous n'avez plus besoin des yeux et du sens de la vue. Vous ne tombez plus dans le piège d'avoir à traiter des informations. Vous n'utilisez plus le sens visuel qu'à 10-20 %, pour diriger la pointe du triangle vers son point de mire. Tout le reste est pris en charge par l'intuition, laquelle s'affine en entraînant les capacités réceptives et proprio-réceptives, la perception de son propre corps.

3. La gestuelle réalisée sur la ligne centrale de combat se rapproche de celle d'un tir avec une arme à feu de poing : lever, viser et tirer, à la différence qu'ici le lever, la mire et le tir se fondent en un seul moment gestuel et une seule direction (le nez).

Points à observer :

- Maintenez une pression constante lorsque vous formez votre structure de défense (pensez sans arrêt à la pièce de monnaie qui ne doit pas tomber).
- Ne brisez pas la ligne et ne laissez pas non plus votre adversaire la briser.
- Téléchargez la vidéo de démonstration sur Internet, à l'adresse : http://www.Wing Tsun-velbert.de/Downloads/