

PROT3GOR

En self-défense, chaque situation est unique, et les solutions sont à chaque fois personnelles. Elles dépendent de la situation et de son contexte, mais aussi de qui vous êtes, de votre approche de la self-défense, de votre sensibilité et capacité d'analyse, et aussi de vos capacités physiques quand il s'agit d'en venir aux mains. Ces capacités physiques dépendent de la pratique sportive, de la morphologie, de l'influence martiale... sortons les coups avec lesquels vous êtes le plus à l'aise.

Il existe un schéma classique dans de nombreuses approches de self-défense, c'est très théorique, mais donne une image mentale « modèle » à suivre si possible :

1. Face à un agresseur potentiel seul, en code de vigilance Cooper orange, adopter une garde passive apaisante, afin de garder un contrôle de la distance, de placer ses bras en antennes parasites entre soi et l'agresseur (pour gêner une attaque et optimiser les chances de protection), tout en optimisant le départ d'un coup (qu'il soit préemptif ou de riposte).
2. Parlemer et tenter de désescalader la situation ; en profiter pour visualiser la cible qui serait frappée s'il le fallait (pour maximiser les chances de précision si un coup devait partir). Poser des questions ouvertes pour occuper l'esprit de l'agresseur (la dernière question servant de déclencheur de l'étape 3a).
- 3a. Option 1 : la situation est hyper tendue et monte en tension, le coup de l'agresseur semble imminent et la prise d'initiative semble la meilleure option. Ce choix est risqué par rapport à la législation sur la légitime défense (en France), dépend de votre état émotionnel et de vos convictions personnelles, mais est tactiquement souvent le plus efficace, surtout face à un individu qui pourrait vous mettre KO au premier coup.
- 3b. Option 2 : soit décider d'attendre le premier coup en misant tout sur une parade universelle (de type « cover », par exemple celle présentée par Michaël Illouz dans [cette vidéo](#)) suivi d'un coup, ou bien être surpris et devoir réagir face à un coup par une contre-attaque.
4. Fuir, appeler les secours.

La technique de frappe utilisée en 3a ou en 3b est personnelle. Son objectif est de permettre la fuite (l'objectif en self-défense) et pas de rentrer dans un combat rituel avec l'agresseur - ce qui peut arriver parfois si la technique ne passe pas. La meilleure attaque est celle qui est la plus puissante possible et avec laquelle vous êtes le plus à l'aise (et qui sortira donc le plus facilement), ce qui vient en général avec de longues répétitions sur un sac de frappe ou un mannequin de défense. Cette meilleure attaque fonctionnera si elle touche la cible au bon endroit.

L'objet de cette petite étude PROTEGOR « T3G » est de donner des pistes de recherches à chacune et chacun d'entre nous sur les techniques intéressantes à tester et travailler pour soi, pour voir quelle technique principale de première frappe travailler à fond pour se l'approprier pleinement et en faire son arme nucléaire à soi, sa botte secrète, son truc qui marche.

J'ai demandé à une vingtaine d'instructeurs de self-défense, ou bien à des instructeurs d'arts martiaux avec une expérience de sécurité ou de combat de me donner leur « Top 3 de vos techniques de frappes, soit préemptives soit en premier contre, en situation de self-défense ». Cela permet à la fois de voir les techniques qui reviennent plusieurs fois (et se dire « ah celle-là semble avoir montré ses preuves ») et certaines originales (qui peuvent surprendre)... sachant qu'il n'y a ni recette ni dogme sur ce sujet. Prenez les informations qui suivent comme du matériel de travail personnel pour vous, amusez-vous à trier, à tester sur un sac de frappe, à tester la dynamique avec une partenaire, à répéter, à adapter aussi... pour voir si ça peut devenir « votre technique ».

Propositions de 21 experts

Voici les réponses des 21 experts, par ordre alphabétique du nom de famille. J'ai laissé au maximum les terminologies employées par chacun, parfois en rajoutant un descriptif en français quand la terminologie était en anglais, chinois ou japonais (j'ai mis une * quand ce sont des rajouts personnels).

Emmanuel Agletiner, instructeur de Yi Quan

- « Xiao Zhang », coup avec le tranchant de la main à la gorge
- « Zuan Quan », coup de poing "uppercut" au menton
- « Pi Zhang (/ Quan) », coup de la paume (ou marteau) descendant sur le nez

Emmanuel Ayache, instructeur de Krav-Maga, 5^e dan, Directeur KMG France, auteur [Défendez-vous](#)

- Coup de pied génital jambe avant
- Coup de la paume de la main au visage
- Coup de coude circulaire au visage

Jonathan Barbary, professeur de Fatsan Pakmei Kung-Fu et ancien pro. de la sécurité, [auteur](#)

- « Biu Dji » : pique aux yeux avec la main ouverte
- « Pao Choy » : frappe à la gorge phalanges pliées (« Léopard »)
- « Wan Sao » : claque avec la paume dans l'oreille

Frédéric Bouammache, membre des forces de l'ordre, co-auteur de [Protegor](#)

- « Face smash » : frappe au menton avec paume de main et doigts en prise varappe dans les yeux
- Frappe à la carotide en mode fouet main ouverte (« shuto »)
- Coup de poing marteau (« tetsui ») à la tempe ou à la mâchoire (ou plexus si accessible)

Grégory Bouchelaghem, instructeur de MMA, combattant & « testeur de techniques » [sur YT](#)

- Droite de cow-boy
- Frappe de la paume de la main avant au visage
- Frappe du pied avant à la zone génital

Grégory Burgel, professeur de Karaté, professionnel de la sécurité

- Low kick jambe avant sans appel dans le genou
- Coup de paume direct en engageant l'ensemble du corps
- Coup de coude semi-circulaire en entrant

Dimitri Careil, instructeur de SMA, membre des forces de l'ordre

- Coup de pied direct génital
- Direct membre supérieur (* coup de poing direct, ou autre) au visage
- Coup de coude au plexus

Nicolas Daugeron, instructeur Fred Perrin Combatives, MBC associate instructor

- Palm strike (* coup de paume direct au visage)
- Hammer fist (* coup de poing marteau)
- Elbow strike (* coup de coude)

David Fitoussi, instructeur Krav-Maga, 5^e darga

- Direct au visage
- Coup de tête
- Front-kick appuyé

Benjamin Giraudon, instructeur de self-défense

- Direct main ouverte au visage
- Coup de poing marteau
- Gifle

Jean-Marie Granouillet, professeur de Karaté, 6^e dan, ancien professionnel de la sécurité

- « Shotei » ou « teisho » (* frappe de la paume de la main) de face doigts vers le haut
- « Haito » (* frappe avec le tranchant intérieur de la main) en décalage à la gorge ou au cou
- Frappe du pied dans le genou, de face

Laurent Hennequin, instructeur SMA, membre des forces de l'ordre, auteur de [Défendez-vous](#)

- Frappe de la paume de la main au visage avec les doigts au niveau des yeux
- Frappé génital avec le pied (ou bien la paume de la main)
- Frappe directe à la gorge avec la fourche de la main

Michaël Illouz, instructeur de Silat & tir, ancien militaire, auteur de [Riposter](#)

- Chin jab (* direct visage avec la paume de la main)
- Gorgette (* coup de la fourche de la main à la gorge)
- Manchette (* coup de l'avant-bras)

Bertrand Jaillet, professeur de Karaté, 5^e dan, représentant JKA France

- « Oi komi Gyaku-zuki » (* coup de poing direct donné du bras arrière lancé)
- « Tetsui uchi » (* coup de poing marteau)
- « Mae geri » (* coup de pied direct/frontal)

Patrick Lombardo, fondateur du Pankido, 7^e dan FFKDA, auteur de [nombreux ouvrages](#)

- « Teisho uchi » : frappe avec la paume dans un mouvement semi circulaire visant la tempe ou l'angle de la mâchoire
- « Gedan mawashi geri » : low kick dans la cuisse ou le genou porté avec le tibia
- « Enpi uchi » : coup de coude au niveau du visage ou du cou

Daniel Lonero, fondateur XTMA, instructeur de Jeet Kune Do à la Inosanto Academy

- Finger jab
- Jab+cross en répétition en ligne directe à la gorge
- Coup de tibia aux parties génitales

Fred Martin, instructeur SMA et contact-défense, membre des forces de l'ordre

- Coup de pied direct génital ou genou (ligne basse), jambe réactive (avant)
- Coup de paume au visage
- Coup de poing direct au visage, bras réactif (avant)

Michaël Obadia, instructeur de Krav-Maga, 5^e darga, responsable grades & technique FEKM

- Frappe doigts demi-tendus aux yeux
- Coup de pied direct aux parties
- Coup de coude circulaire au visage (avec un mouvement légèrement latéral pour rajouter un effet manchette)

Brice Postal, instructeur de Silat

- Tiger (* coup de paume) au niveau de l'oreille
- Coup de pied croissant vrillé visant le genou
- Coup de genou aux parties génitales

Eric Quéquet, fondateur de la Défense de Rue / ADAC, [auteur](#), ancien membre des forces de l'ordre

- Frappe paume au nez en direct
- Frappe à la gorge
- Baffe smatch (légèrement descendante)

Yann Vei, instructeur de Krav-Maga, 4^e darga

- Coup de pied direct à l'entre jambe
- Frappe du poing doigts tendus dans les yeux
- Frappe du poing en piston (* marteau) dans la gorge

Notes

Certains des instructeurs m'ont évidemment laissé des commentaires additionnels pour expliquer leur choix ou surtout dire que « ça dépend », et ils ont entièrement raison. Ca dépend de nombreux paramètres (la distance, le type d'agresseur, si préemptif ou si contre, etc.), mais l'objectif du document ici n'est pas de lister tous les paramètres, ce serait l'objet d'un livre entier. L'idée est de fournir un panel de techniques considérées comme effectives par certains utilisateurs expérimentés, pour que le lecteur puisse « faire son marché ». Certaines techniques m'ont été suggérées uniquement pour les contres (e.g. double paume au visage par Eric) ou pour les cas de saisies, mais je n'ai gardé dans le top 3 que ce qui était le moins spécifique à une situation. Plusieurs experts m'ont fait remarquer qu'il ne fallait pas compter sur une seule technique mais que seuls les enchaînements fonctionnaient. En cas d'enchaînement, avoir une première technique puissante et confortable (personnelle) reste un plus.

Analyse

Top 10 des techniques qui ressortent le plus (parfois avec des noms différents) :

Rank	Attaque (désignation unique / générique)	Occurrences
1	Coup de paume de face avec doigts dans les yeux (chin jab, face smash)	11
2	Coup de pied aux parties génitales	8
3	Coup de poing marteau (à la tempe ou à la mâchoire)	6
4	Coup de poing direct au visage (droite, jab, gyaku)	5
4	Claque / gifle (dans l'oreille ou sur le visage)	5
4	Frappe à la gorge (phalanges pliées ou fourche de la main "gorgette")	5
4	Coup de coude circulaire (au visage)	5
8	Pique aux yeux (main ouverte) (finger jab)	4
8	Coup de pied dans le genou	4
10	Coup de pied de face direct	2

Protegor 2021, diffusion sous licence CC-BY-NC-SA

Certaines techniques très « uniques » citées par un seul expert sur les vingt : le coup de tête, le coup du tranchant de la main, la manchette, l'uppercut, le coup de pied croissant vrillé.

Priorité d'armes naturelles utilisées :

1. Main ouvert (40%)
2. Pied (20%)
3. Poing (20%)
4. Coude (10%)

Remerciements

Je tiens à remercier vivement les 21 experts qui ont répondu en un clin d'œil à ma requête (il y a eu 24 heures entre l'idée de cet article, les demandes faites, les réponses reçues et la rédaction du document), c'est vraiment un plaisir et un enrichissement d'échanger régulièrement avec vous.

Copyright

PROT3GOR est un document créé par Guillaume Morel le 30 Avril 2021 et diffusé librement sur protegor.net. Ce document est sous licence « [CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) ».