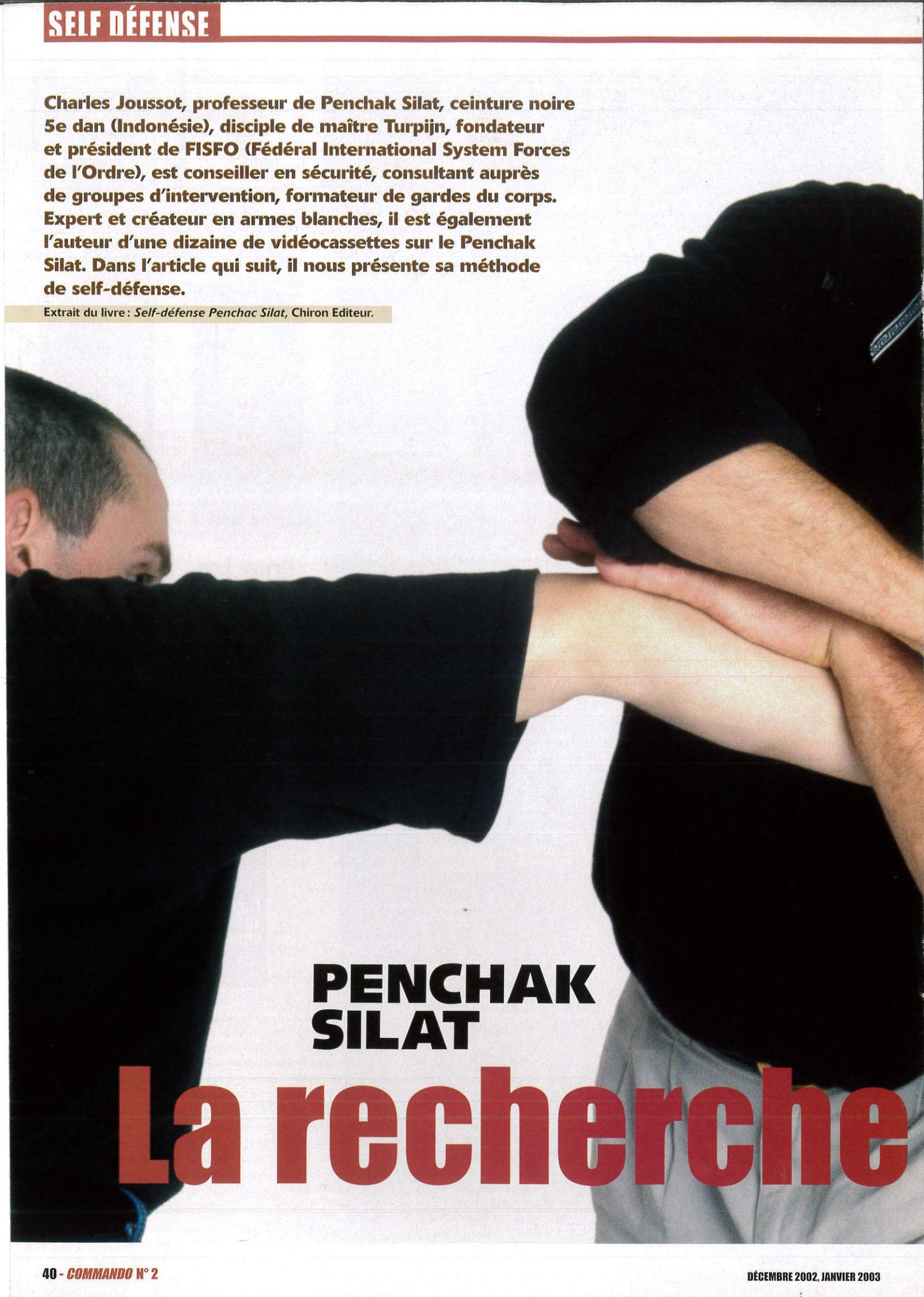


Charles Jousot, professeur de Penchak Silat, ceinture noire 5e dan (Indonésie), disciple de maître Turpijn, fondateur et président de FISFO (Fédéral International System Forces de l'Ordre), est conseiller en sécurité, consultant auprès de groupes d'intervention, formateur de gardes du corps. Expert et créateur en armes blanches, il est également l'auteur d'une dizaine de vidéocassettes sur le Penchak Silat. Dans l'article qui suit, il nous présente sa méthode de self-défense.

Extrait du livre : *Self-défense Penchak Silat*, Chiron Editeur.



**PENCHAK
SILAT**

La recherche



A

PRÈS PLUS de trente années d'expérience sur le terrain, Charles Jousso a mis au point un grand nombre de techniques portant sur le contrôle des agresseurs, le menottage, les sorties de véhicules, etc., pour les groupes d'intervention, les agents de sécurité et les gardes du corps.

C'est cette méthode de self-défense, dérivée du penchak silat, mise au point sur le terrain, qu'il présente ici.

A l'opposé de « la self-défense de salon », la méthode de Charles Jousso est un modèle de rigueur et d'efficacité. Tous les pratiquants sérieux d'arts martiaux de même que les professionnels de la sécurité trouveront ici des techniques étonnantes et nouvelles qui leur permettront d'améliorer grandement leur self-défense.

Charles Jousso : « J'ai mis au point les techniques de self-défense présentées ici à la suite d'une recherche et d'une longue expérience de terrain. Mes efforts et ma recherche ont été concentrés sur l'efficacité de la technique dans l'application de diverses situations, afin de pouvoir répondre à toutes sortes d'agression de façon logique pour avoir une meilleure maîtrise de soi-même, de l'agresseur et de l'évolution de la situation.

Aujourd'hui ces techniques sont à la portée de tous : en vous souhaitant d'en faire bon usage.

Bien entendu, je ne vous apporte pas la technique miraculeuse ni la méthode magique, que ce soit en matière de self-défense ou de technique pour les forces de l'ordre : sans pratique, il ne peut y avoir de résultat ; mais nous, les professeurs, nous vous apportons des solutions pouvant être applicables en situation à condition de savoir s'adapter : le tatami n'est pas la réalité !

Enormément de paramètres interviennent en situation de combat ; l'imprévu peut surgir à tout moment, raison de plus pour être perpétuellement sur ses gardes.

Des principes de base sont indispensables à la bonne réussite de votre technique, afin de pouvoir ainsi assurer votre propre sécurité et celle de vos proches.

MES CONSEILS SONT LES SUIVANTS :

- Apprenez à ouvrir votre champ de vision au maximum.
- Dirigez votre regard toujours au niveau du

cou et des épaules de l'adversaire.

- Désaxez-vous toujours par rapport à votre adversaire de façon à être sur un de ses angles morts pour le déstabiliser le plus possible

- Dès que vous êtes au contact, continuez et débordez-le, mais ne reprenez pas une distance de sécurité entre chaque frappe, ce qui lui donnerait la possibilité de se ressaisir. N'oubliez pas que la réalité est différente du tatami ou de la compétition, il n'y a ni règle, ni arbitre, ni protection, ni spectateur et il n'y a qu'un seul round.

- Évitez de vous rouler au sol, l'adversaire n'est peut-être pas seul.

- Le jet d'objet, le crachat, peuvent être un bon moyen de surprendre l'adversaire, à condition d'enchaîner aussitôt à l'aide d'une technique pour le mettre hors d'état de nuire. Ne partez pas après avoir tenté une action de surprise ou après avoir porté un coup de pied aux parties génitales, vous ne feriez que déclencher la colère de l'adversaire.

- N'ayez pas d'attitude ni de garde provocatrice, restez calme et normal, surprenez votre adversaire par votre réaction, soyez rapide, discret et efficace ; si il y a des témoins, ils doivent être de votre côté.

- Toutes les conditions ne seront pas toujours réunies à votre avantage ; une des particularités du Penchak Silat, qui est indispensable, c'est d'arriver à maîtriser et appliquer simultanément les trois mouvements suivants : le déplacement, le blocage et la frappe, que ce soit en défense ou en attaque. Vos mouvements doivent être courts, restez fermé et gagnez de la rapidité et de la puissance dans la rotation. Soyez fluide. Volontairement, j'ai adopté un système de garde simple, tout d'abord pour ne pas vous compliquer les choses, ensuite pour que vous preniez conscience qu'une garde puisse vous servir dans plusieurs cas de figure de façon à pouvoir riposter. Ripostez rapidement sans avoir à chercher quelle garde adopter ; une garde qui vous laisse une attitude normale tout en étant discret, persuasif, rapide et efficace est une garde idéale.

Surtout restez ferme, ne faites pas de mouvements larges, pas d'amplitude, protégez-vous au maximum, n'écartez pas les jambes.

Peu importe dans quelle position vous trouvez, vous devez être capable de frapper et de riposter en toutes circonstances. Rappelez-vous que les règles n'existent plus, le combat de rue n'a plus rien à voir avec la pratique martiale du dojo ; seule compte l'efficacité, la défense. » ■

de l'efficacité

PAR CHARLES JOUSSOT