## Défense contre coup de pied

### Contre coup de pied haut droit (contre aux parties avec coup de pied simultané)

1

▸ Position de garde (PHOTO 1).

▸ Blocage avec l'avant-bras gauche et contre simultané avec un coup de pied direct de la jambe gauche aux parties (PHOTO 2).

2

## Contre coup de pied haut gauche (blocage avec les deux avant-bras)

1

Position de garde (PHOTO 1).

2

Blocage avec l'intérieur des deux avant-bras (le blocage se fait en début de course du coup de pied), (PHOTO 2).

3

Direct du gauche à la face (PHOTO 3).

4

Direct du droit à la face (PHOTO 4).

## Défense contre saisie au cou, de côté, à gauche

1

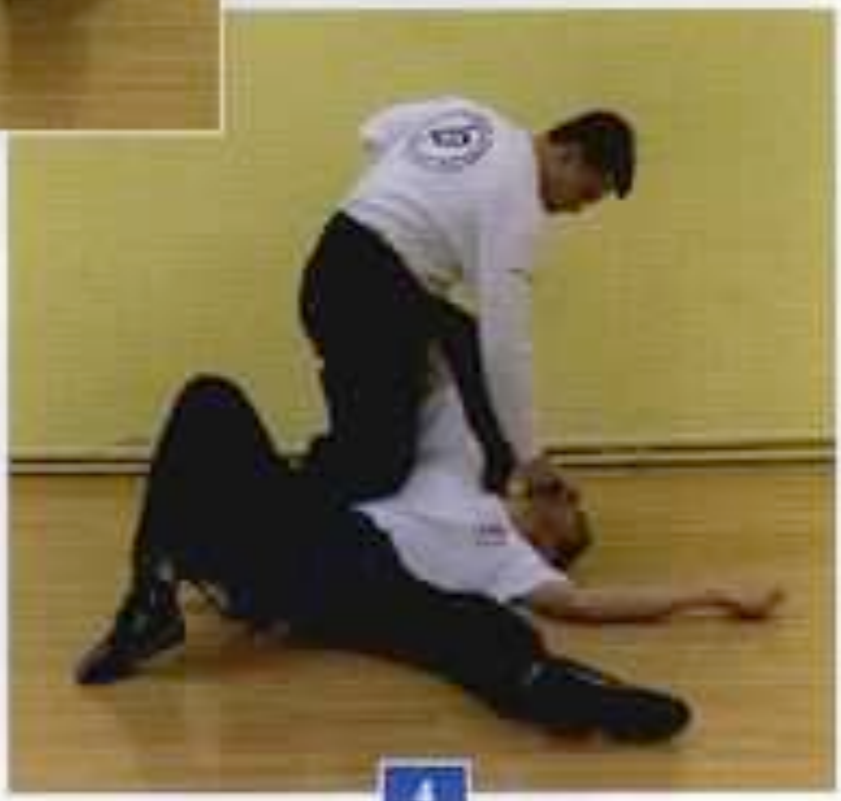
Position naturelle, l'agresseur arrive par l'arrière (PHOTO 1).

2

Avancée de la jambe droite vers l'avant pour ne pas être projeté au sol. Simultanément, frappe aux parties, main ouverte et doigts dans les yeux (PHOTO 2).

3

▶ Amené au sol avec contrôle du bras et direct du droit à la face (PHOTOS 3 et 4).



4

## En exerçant une pression sur les cervicales, attaque côté gauche

1

Position naturelle, l'agresseur arrive par l'arrière (PHOTO 1).

2

Saisie au cou par l'agresseur qui va exercer une pression sur les cervicales (PHOTO 2).

3

La jambe gauche est en barrage derrière l'agresseur (PHOTO 3).

Projection au sol avec une frappe simultanée, main gauche ouverte aux parties (PHOTO 4).

4

5

On remonte sur l'agresseur en contrôlant son bras droit. Direct du droit à la face (PHOTO 5).

# Défense contre menace au couteau

## Défense contre une menace de face (saisie direct du bras armé)

1

Position naturelle face à la menace à une distance de bras (PHOTO 1).

2

Saisie du bras armé (PHOTO 2).

3

Contre avec un direct du droit à la face et un contrôle du bras armé (PHOTO 3).

4

Clef au poignet à deux mains (PHOTO 4).

5

Amené au sol en faisant levier sur la paume de la main (PHOTO 5).

6

Frappe du coude sur le sol (PHOTO 6).

7

Désarmement en « épluchage » en rentrant les doigts dans la paume de la main (PHOTOS 7 et 8).

8

## Défense contre une menace de face (technique de dégagement du bras vers l'extérieur)

1

Position naturelle face à la menace à une distance de bras (PHOTO 1).

2

Dégagement de la main armée avec la paume de la main droite (PHOTO 2).

3

▸ Contrôle du bras armé et coup de pied direct aux parties (PHOTOS 3 et 4).

4

5

Direct du droit à la face (PHOTO 5).

6

Début de clef au poignet (PHOTO 6).

7

Arrachage du couteau (PHOTOS 7 et 8).

8

## Gros plans sur le désarmement, valable pour les deux techniques

1

Saisie de la main armée (PHOTO 1).

2

On fait levier sur le poignet adverse (PHOTO 2).

3

Introduire fermement nos doigts dans la paume de sa main (PHOTO 3).

4

D'un mouvement sec, on arrache le couteau de la main de l'assaillant, de manière que l'on puisse en saisir le manche (PHOTO 4).

# Défense contre menace avec arme à feu

## Défense contre arme de poing

### Contre une menace au niveau de la tête

1

Position naturelle face à une menace, niveau tête à une distance de bras (PHOTO 1).

2

Notre main est projetée vers le haut accompagnée d'une esquive du corps (PHOTO 2).

3

Cela va nous permettre de saisir le pistolet et de s'écarter de son angle d'attaque.

S'élancer d'un pas en avant, tout en baissant et contrôlant le bras armé, simultanément direct du droit au menton (PHOTO 3).

4

Exercer une forte pression avec notre poids sur l'arme, en poussant vers le corps de l'attaquant. Le coude de la main qui saisit l'arme reste presque tendu, faisant pointer le pistolet vers le bas et de côté.

Saisir l'arrière du pistolet : la saisie vient par l'arrière et ne doit pas passer devant le canon (PHOTO 4).

Tourner l'arme dans la main de l'attaquant à la perpendiculaire de sa position initiale, de telle façon que le pistolet ne soit plus fermement tenu et que le doigt sur la queue de détente ne lui soit d'aucune utilité, s'il résiste pendant le retrait de l'arme (PHOTO 5).

5

6

▸ Retrait sec et horizontal de l'arme en prenant une distance de sécurité et mise en joue (PHOTOS 6 et 7).

7

## Contre une menace de face mais poussée

1

Position naturelle
face à une menace niveau médian
à une distance de bras (PHOTO 1).

2

L'agresseur va nous pousser
(PHOTO 2).

1

On va utiliser la poussée pour se désaxer par rapport à l'arme. Simultanément, notre main vient saisir le canon et la culasse de l'arme (PHOTO 3).

4

S'élancer d'un pas en avant, tout en baissant et en contrôlant le bras armé. Simultanément, on frappe d'un direct du droit au menton (PHOTO 4).

5

▶ Tourner l'arme dans la main de l'attaquant à la perpendiculaire de sa position initiale, de telle façon que le pistolet ne soit plus fermement tenu et que le doigt sur la queue de détente ne lui soit d'aucune utilité, s'il résiste pendant le retrait de l'arme (PHOTOS 5 et 6).

6

7

▶ Retrait sec et horizontal de l'arme en prenant une distance de sécurité et mise en joue de l'agresseur (PHOTOS 7 et 8).

8

## Gros plans de désarmement

1

Saisie de l'arme pouce vers le bas.
La main droite vient renforcer la saisie par l'arrière (PHOTO 1).

2

▶ Tourner l'arme à la perpendiculaire de sa position initiale. Retrait sec de l'arme (PHOTO 2).

## Défense d'autrui contre une menace avec arme de poing

### Position à gauche (poussée du VIP avec le bras)

1

Accompagnement à gauche de l'épaule du VIP (la distance du VIP est très proche). (PHOTO 1).

2

Menace avec arme de poing de l'assaillant (la distance est relativement proche). (PHOTO 2).

3

Tout en poussant le VIP avec le bras sur le côté, on effectue un bon en avant (PHOTO 3).

4

Saisie de l'arme (canon culasse), tout en baissant le bras armé (PHOTO 4).

5

Simultanément, on frappe d'un direct du droit au menton. Exercer une forte pression avec notre poids sur l'arme, en le poussant vers le corps de l'attaquant. Le coude de la main qui saisit l'arme reste presque tendu, faisant pointer le pistolet vers le bas et de côté (PHOTO 5).

6

Saisir l'arrière du pistolet : la saisie vient par l'arrière et ne doit pas passer devant le canon (PHOTO 6)

7

Tourner l'arme dans la main de l'attaquant à la perpendiculaire de sa position initiale, de telle façon que le pistolet ne soit plus fermement tenu et que le doigt sur la queue de détente ne lui soit d'aucune utilité, s'il résiste pendant le retrait de l'arme (PHOTO 7).

8

Retrait sec et horizontal de l'arme en prenant une distance de sécurité (PHOTO 8).

9

Mise en joue de l'agresseur. On se rapproche du VIP en recherchant le contact tout en tenant en joue l'agresseur (PHOTO 9).

## Position à gauche (le VIP est tiré par l'épaule)

1

Accompagnement à gauche, légèrement à l'arrière de l'épaule du VIP (la distance du VIP peut être un peu plus grande que la technique précédente), (PHOTO 1).

2

Menace avec l'arme de poing de l'assaillant (la distance est relativement proche), (PHOTO 2).

3

Saisir l'épaule du VIP en la tirant vers l'arrière, tout en se propulsant vers l'avant pour venir saisir l'arme de l'assaillant (PHOTO 3).

4

Simultanément, on frappe d'un direct du droit au menton (PHOTO 4).

5

Exercer une forte pression avec notre poids sur l'arme, en poussant vers le corps de l'attaquant. Le coude de la main qui saisit reste presque tendu, faisant pointer le pistolet vers le bas et de côté (PHOTO 5).

6

Saisir l'arrière du pistolet : la saisie vient par l'arrière et ne doit pas passer devant le canon. Tourner l'arme dans la main de l'attaquant à la perpendiculaire de sa position initiale, de telle façon que le pistolet ne soit plus fermement tenu et que le doigt sur la queue de détente ne lui soit d'aucune utilité, s'il résiste pendant le retrait de l'arme (PHOTO 6).

7

Retrait sec et horizontal de l'arme en prenant une distance de sécurité (PHOTO 7).

8

Mise en joue de l'agresseur (PHOTO 8).

## Gros plans sur les deux positions

La poussée du VIP se fait avec l'avant-bras (PHOTO 1).

2

La main vient tirer l'épaule du VIP vers l'arrière (PHOTO 2).

# Arrivée dans le dos de l'agresseur armé qui menace quelqu'un

1

Menace d'une personne de face avec une arme de poing (courte distance). (PHOTO 1).

2

Intervention par l'arrière de l'agresseur. On fera attention à ne pas rentrer dans son champ de vision, en avançant la jambe gauche (PHOTO 2).

3

On se propulsera vers l'avant pour aller chercher l'arme. Ce seront les mains qui partent avant le corps pour surprendre l'agresseur. La saisie s'effectue au poignet et sur l'arme (canon/culasse), (PHOTO 3).

4

On retourne l'arme contre l'individu en exerçant une pression sur le poignet et la main de l'agresseur (PHOTO 4).

Désarmement en tirant l'arme sur l'avant et simultanément frappe au plexus avec le canon de l'arme (PHOTO 5).

Prise de distance de sécurité et mise en joue de l'agresseur (PHOTO 6).

## Saisie de l'arme

Saisie du poignet et canon/culasse de l'arme (PHOTO 1).

## Défense contre une arme longue

### Menace de face (enchaînement en partant du côté gauche)

1

Position naturelle contre une menace avec arme longue de face, au niveau de la tête (courte distance), (PHOTO 1).

2

Dégagement du canon sur le côté avec le bras gauche, en se désaxant simultanément (PHOTO 2).

3

▶ Petit pas vers l'avant en plaçant les avant-bras contre l'arme pour en avoir un contrôle (PHOTO 3).

4

▶ Saisie de l'arme en soulevant légèrement celle-ci afin de donnerun coup direct aux parties avec la jambe gauche, sans risquer de se blesser dans un éventuel chargeur (si l'arme est un pistolet-mitrailleur), (PHOTO 4).

5

Effectuer un pas vers l'avant en avançant la jambe droite pour frapper à la tête avec le canon de l'arme (PHOTO 5).

6

Effectuer un bon en arrière et prise d'une distance de sécurité en tenant en joue l'agresseur (PHOTOS 6 et 7).

7

# Menace de face (enchaînement en partant du côté droit)

1

Position naturelle contre une menace avec arme longue de face au niveau de la tête (courte distance). (PHOTO 1).

2

Dégagement du canon sur le côté avec le bras droit, en se désaxant simultanément (PHOTO 2).

3

Effectuer un petit pas en avant en saisissant l'arme de la main gauche (PHOTO 3).

4

Frappe aux parties : coup de pied direct avec la jambe gauche (PHOTO 4).

5

Direct du droit au menton, en contrôlant toujours l'arme avec la main gauche (PHOTO 5).

6

Placement de la main droite sur l'arme en passant sous le bras gauche de l'agresseur (PHOTO 6).

7

▸ Désarmement en faisant levier sur l'articulation du bras gauche de l'agresseur ; ce mouvement s'effectuera en avançant la jambe droite (PHOTO 7).

8

9

▸ Arrachage de l'arme et frappe à la tête avec la crosse puis prise d'une distance de sécurité (PHOTOS 8 et 9).

# PROTECTION DE L'ARME DE SERVICE SUR INTERVENTION

***Pour ces trois techniques :***
***l'agresseur n'a pas réussi à saisir à pleine main la crosse de l'arme.***

## Défense sur tentative de saisie de l'arme de face

1

Position naturelle face à un individu (PHOTO 1).

2

Tentative de saisie de l'arme. Simultanément, on protège de l'étui avec le bras droit et on recule de la jambe droite. Le contre, main ouverte, s'effectuera en basculant le poids du corps sur l'avant (PHOTO 2).

3

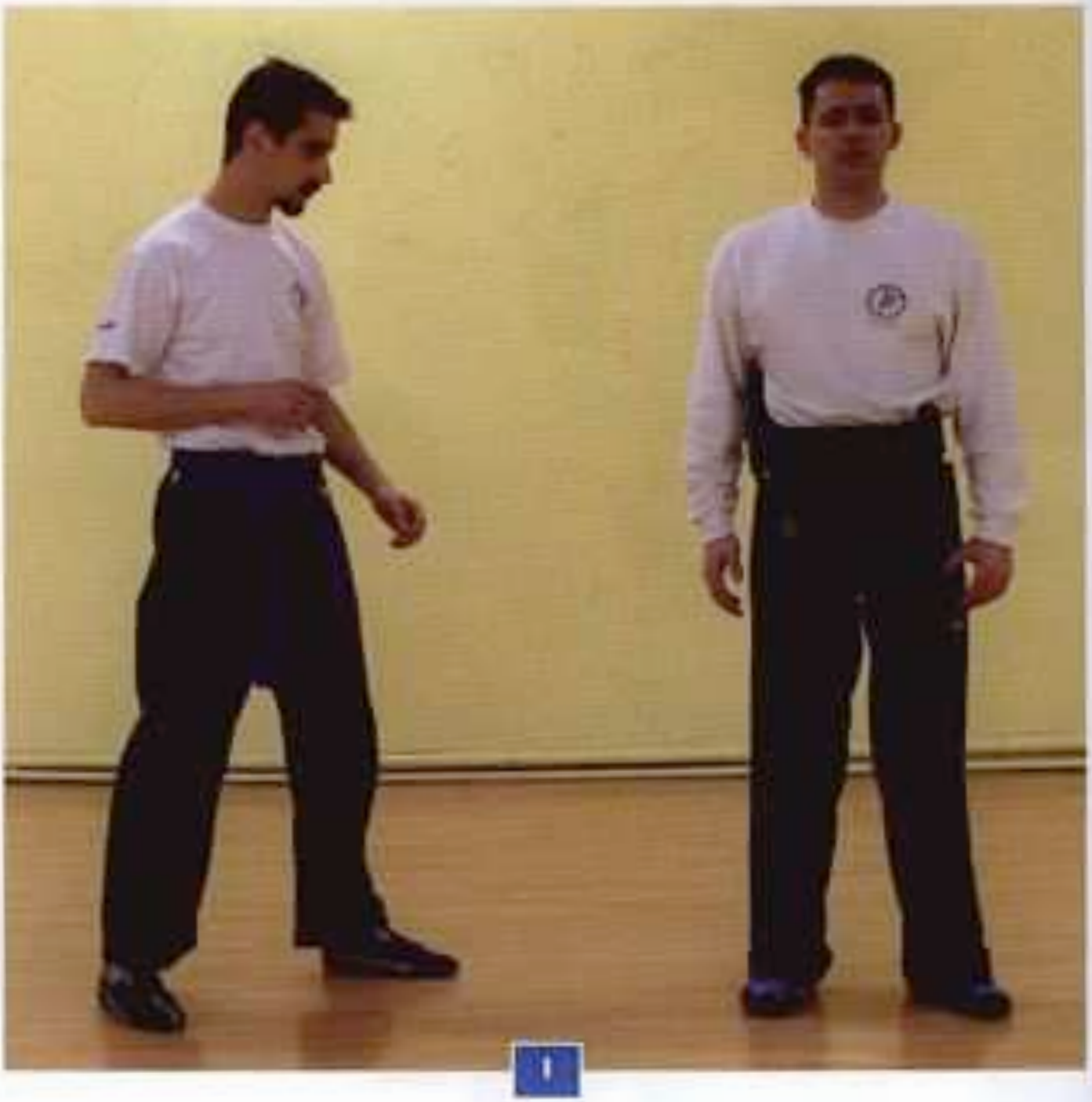
▸ Coup de pied direct aux parties avec la jambe gauche (PHOTO 3).

4

▸ Prise d'une distance de sécurité en tenant en joue l'agresseur (PHOTO 4).

## Défense sur tentative de saisie de l'arme de côté

### Option coup de pied



1

Position naturelle face à un agresseur qui est sur le côté (PHOTO 1).

2

Tentative de saisie de l'arme et, simultanément, on protège l'étui avec le bras.
Coup de pied direct aux parties (PHOTO 2).

3

Distance de sécurité en tenant en joue l'agresseur (PHOTO 3).

## Option coup de poing

1

Position naturelle face à un agresseur qui est sur le côté (PHOTO 1).

2

Tentative de saisie de l'arme, simultanément on protège l'étui avec le bras (PHOTO 2).

3

Direct du gauche à la face (PHOTO 3).

4

Prise de distance de sécurité et mise en joue (PHOTO 4).

## Défense sur tentative de saisie de l'arme par l'arrière

1

Position naturelle face à un agresseur qui est à l'arrière (PHOTO 1).

2

Tentative de saisie de l'arme. Simultanément, on protège l'étui avec le coude ou la main, selon le type de matériel (PHOTO 2).

3

On contrôle l'étui avec la main gauche et on frappe avec le coude droit sur la face de l'agresseur (PHOTO 3).

4

Coup de pied direct, jambe droite aux parties (PHOTO 4).

5

Prise de distance de sécurité et mise en joue de l'agresseur (PHOTO 5).

## Gros plan sur la clef

1

On vient exercer une clef au poignet et au coude (PHOTO 1).

# Les différentes frappes avec une arme de poing

## Tenue de l'arme avec le doigt le long du pontet

1

Attention, il faut une parfaite maîtrise de l'arme pour effectuer ces techniques. Les frappes avec l'arme sont à proscrire pour les effectifs peu entraînés.

## Frappe directe avec le canon

Position de tir, le doigt est situé le long du pontet (PHOTO 1).

1

2

Frappe direct avec le canon : on engagera l'épaule et la hanche comme un coup de poing direct, le doigt le long du pontet (PHOTOS 2 et 3).

3

## Frappe en diagonale, de droite à gauche, du haut vers le bas

1

2

3

▶ Frappe en diagonale, de droite à gauche, du haut vers le bas, le doigt le long du pontet (PHOTOS 1, 2, 3).

## Frappe en diagonale, de gauche à droite, du haut vers le bas

Frappe en diagonale, de gauche à droite, du haut vers le bas, le doigt le long du pontet (PHOTOS 1, 2, 3).

## Frappe en diagonale remontante de revers

1

2

3

Frappe en diagonale remontante de revers, le doigt le long du pontet (PHOTOS 1, 2, 3).

# DÉFENSE AVEC UNE ARME DE POING CONTRE UNE ARME BLANCHE

*Pour toutes ces techniques, la distance est insuffisante : il nous est impossible de mettre en joue l'agresseur pour tirer.*

## Défense contre une attaque au couteau, du haut vers le bas, à courte distance, sur le côté

1

Position de tir, l'agresseur attaque sur la droite (PHOTO 1).

1

Blocage avec l'avant-bras de la main armée (on préférera un blocage avec l'avant-bras, plutôt que l'arme pour éviter de se blesser au moment de l'impact, en effet le choc pourrait nous faire déchausser l'arme), (PHOTO 2).

3

▸ Poussée du bras armé en se plaçant sur le côté, dans un premier temps, avec la main armée puis avec l'autre (PHOTOS 3 et 4).

4

5

▸ On effectue un bon en arrière et prise d'une distance de sécurité en tenant en joue l'agresseur (PHOTO 5).

## Même technique avec une frappe main armée

1

Position de tir, l'agresseur attaque sur la droite (PHOTO 1).

2

Blocage avec l'avant-bras de la main armée (PHOTO 2).

3

▸ Poussée du bras armé en se plaçant sur le côté et contrôle du bras armé (PHOTO 3).

4

▸ Frappe au visage avec le canon de l'arme (PHOTO 4).

5

▸ Frappe sur la main armée avec l'arme (PHOTO 5).

## Défense contre une attaque au couteau du haut vers le bas, à courte distance, à gauche

1

Position de tir, l'agresseur attaque sur la gauche (PHOTO 1).

2

Blocage contre simultané : la frappe se fait avec le canon de l'arme doigt sur le pontet. On avancera la jambe droite en même temps que la frappe (PHOTO 2).

3

Coup de genou aux parties avec contrôle du bras armé (PHOTO 3).

4

Positionnement (PHOTO 4).

5

Frappe sur la main armée avec l'arme (PHOTO 5).

## Défense contre une attaque au couteau piquée à droite

1

Position de tir, l'agresseur attaque sur notre droite, niveau gorge (PHOTO 1).

Bascule du buste sur l'avant. Simultanément, levée du bras droit tendu en regardant l'agresseur (PHOTO 2).

2

3

Saisie du bras armé en se désaxant sur le côté et frappe au visage avec le canon doigt le long du pontet (PHOTOS 3 et 4).

4

5

6

Frappe de la main armée avec l'arme (PHOTOS 5 et 6).

## Défense contre une attaque au couteau piqué à gauche

1

Position de tir, l'agresseur attaque sur notre gauche, niveau gorge (PHOTO 1).

2

Bascule du buste sur l'avant et, simultanément, levée du bras gauche tendu en regardant l'agresseur (PHOTO 2).

3

- Contrôle du bras armé et contre avec le canon de l'arme, doigt le long du pontet (PHOTO 3).

4

- On vient passer le bras armé devant, une fois que l'agresseur est amoindri (PHOTO 4).

5

- Frappe de la main armée avec l'arme (PHOTO 5).

Explication sur le mouvement : pour ces deux techniques, il s'agit plus d'une attitude réflexe face à un agresseur qui a un temps d'avance important sur vous, lorsque l'on se baisse sur l'avant, la lame du couteau n'est déjà plus très loin !

## Défense contre une attaque au couteau, du bas vers le haut, à courte distance, à droite

1

Position de tir, l'agresseur attaque sur notre droite (PHOTO 1).

2

Blocage avec l'avant-bras en reculant légèrement la jambe droite (PHOTO 2).

1

Frappe à la face ou à la gorge avec l'arme et contrôle de la main armée (PHOTO 3).

4

▸ Coup de pied direct aux parties (PHOTO 4).

5

▸ Frappe à la face de l'agresseur avec le canon de l'arme (PHOTO 5).

6

On vient passer le bras armé devant, une fois que l'agresseur est amoindri (PHOTO 6).

7

Frappe de la main armée avec l'arme (PHOTO 7).

## Défense contre une attaque au couteau, du bas vers le haut, à courte distance, à gauche

1

Position de tir, l'agresseur attaque sur notre gauche (PHOTO 1).

2

Rotation vers la main armée pour bloquer et contrer en même temps, le doigt le long du pontet (PHOTO 2).

3

Coup de pied direct aux parties (PHOTO 3).

4

Prise de distance de sécurité en tenant en joue l'agresseur (PHOTO 4).

## Autre option sur ce même type d'attaque : même technique avec un amené au sol

**(Défense contre une attaque au couteau, du bas vers le haut, à courte distance, à gauche)**

1

Position de tir, l'agresseur attaque sur notre gauche (PHOTO 1).

2

Blocage et contre. Le coup est porté avec le canon de l'arme, doigt le long du pontet (PHOTO 2).

3

On enroule le bras armé par-dessous avec le bras gauche : le contrôle du bras se fera sur la poitrine. Simultanément, on porte un coup de genou droit en effectuant, sur la jambe d'appui gauche, un pas glissé pour venir casser la distance (PHOTO 3).

4

Clef au coude en pivotant sur le côté : le bras de l'agresseur est collé sur notre poitrine (PHOTO 4).

5

Amené au sol toujours avec le contrôle du bras. Clef d'épaule en bloquant son bras en hyperextension avec la cuisse gauche et mise en joue face à une éventuelle nouvelle menace (PHOTO 5).

Explications pour ces deux dernières techniques : la première option semble être la plus sécurisante avec la prise de distance de sécurité et mise en joue mais rien ne prouve, en effet, qu'une mise en joue arrête un assaillant hystérique. Donc, il semble pertinent de travailler la seconde option avec l'amené au sol.

Attention, effectuer un amené au sol avec l'arme à la main peut s'avérer dangereux ! Il faudra en avoir une parfaite maîtrise technique, en se souciant toujours d'avoir le canon de l'arme bien orienté doigt le long du pontet.

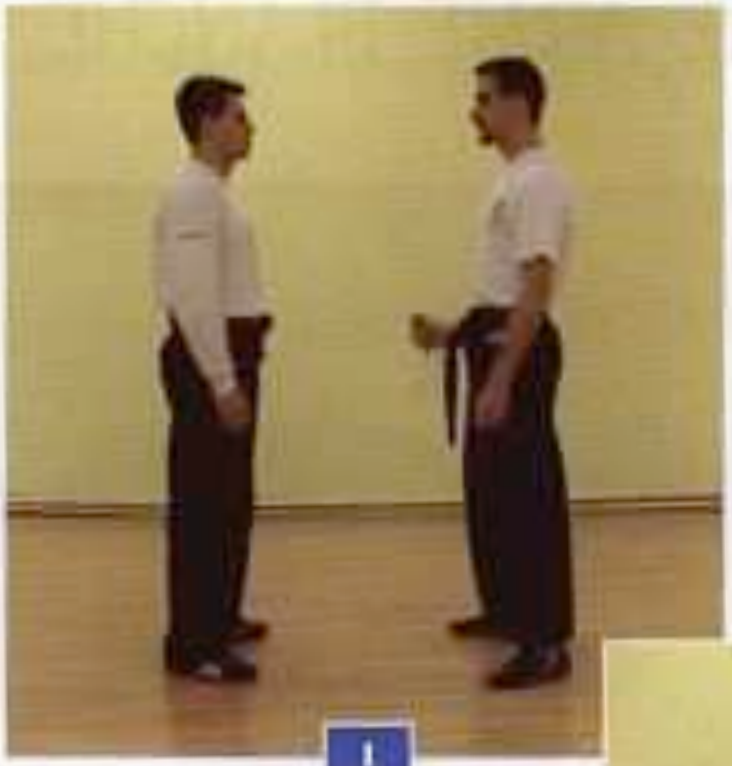
Attention, il est illusoire de placer cette immobilisation au sol avec mise en joue si l'individu n'est pas très amoindri.

ATTENTION ! J'insiste sur le fait que toutes les techniques avec l'arme de service à la main sont dangereuses si l'on n'a pas une parfaite maîtrise de celles-ci. Elles concernent uniquement les effectifs très entraînés.

# DÉFENSE À MAINS NUES CONTRE UNE ARME BLANCHE

## Défense contre une attaque au couteau, du haut vers le bas, à courte distance

### Blocage contre



1

Position naturelle (PHOTO 1).

2

L'assaillant apparaît face à nous et effectue une attaque soudaine. Parade de l'avant-bras et préparation à la contre-attaque. Direct porté à l'assaillant, tandis qu'on saisit la main armée avec un mouvement de la main en bec de canne. On la neutralise en exerçant une pression vers l'avant tout en maintenant la saisie (PHOTO 2).

3

Coup de genou porté aux parties (PHOTO 3).

4

Frappe sur la nuque avec le poing (PHOTO 4).

5

On vient passer le bras armé devant une fois que l'agresseur est amoindri (PHOTO 5).

On effectue une clef au poignet en rentrant les doigts dans la prise (PHOTOS 6-7).

6

7

8

Arrachage de l'arme en « épluchage ». Prise de distance de sécurité (PHOTO 8).

## Contre seul

1

Position sans garde (PHOTO 1).

2

Direct du droit à la face (PHOTO 2).

Explication : à une telle distance, si l'on a le bon timing, on peut directement contrer l'attaque avec un direct. Il y aura impact avant que le couteau ne vienne jusqu'à vous et l'agresseur reculera sous le choc.

## Défense contre une attaque au bâton, du haut vers le bas

1

Nous sommes hors de portée de la distance du bâton (PHOTO 1).

2

Au tout début de l'action de l'assaillant, on détend le bras gauche de manière que celui-ci vienne glisser contre l'avant-bras attaquant ou au pire contre le bâton. La tête puis le corps suivent le mouvement vers l'avant. Simultanément, avec la fin de la parade, un direct du droit vient heurter le visage de l'assaillant (PHOTO 2).

3

Coup de genou, coup de pied aux parties, direct du droit à la face (PHOTOS 3, 4, 5).

4

5

6

Le pied droit se déplace en arrière, on maintient la saisie (PHOTO 6).

7

Tout le poids du corps bascule vers la droite, tandis que l'on désarme l'assaillant d'un mouvement sec du buste (PHOTO 7).

## Défense contre deux individus armés (mêmes armes que les deux techniques précédentes)

1

Face à deux agresseurs, l'un est armé d'un couteau, l'autre d'un bâton (PHOTO 1).

2

Blocage contre sur la première attaque au couteau (PHOTO 2).

3

On fait pivoter le premier agresseur sur le côté afin de bien se placer pour rentrer directement dans l'attaque du deuxième agresseur (PHOTO 3).

4

Blocage contre la deuxième attaque au bâton (PHOTO 4).

5

On fait pivoter le deuxième agresseur pour qu'il fasse écran entre soi et le premier assaillant. On pousse le deuxième agresseur sur le premier afin de pouvoir prendre la fuite (PHOTOS 5, 6, 7).

6

7

La notion de bon placement contre deux individus se fait toujours sur l'extérieur, afin de ne jamais se trouver de dos à un agresseur.

# DÉFENSE CONTRE PLUSIEURS AGRESSEURS NON ARMÉS

## Défense contre trois agresseurs (tenu par deux)

1

Tenu par les poignets par deux agresseurs et face à un troisième (PHOTO 1).

2

Coup de pied direct avec la jambe gauche au premier assaillant qui s'avance (PHOTO 2).

3

De la même jambe, on frappe d'un coup de pied de côté l'assaillant de gauche (PHOTO 3).

4

▸ Puis, on donne un coup de pied direct aux parties de l'assaillant de droite avec la jambe droite (PHOTO 4).

5

6

▸ Dégagement de la première prise en remontant le coude et en tirant le bras vers le bas (PHOTOS 5 et 6).

7

On vient faire pivoter l'assaillant de droite entre soi et les deux premiers agresseurs (PHOTOS 7 et 8).

8

## Le dégagement du bras

1

- On ramène séchement le bras vers le bas le coude vers le haut (PHOTO 1).

## Défense contre une foule (bloqué contre un mur)

Explication : il faut s'élancer avant que les assaillants ne soient trop près.

1

Acculé contre un mur face à plusieurs individus (PHOTO 1).

2

Prise d'élan sur l'arrière en prenant appui sur le mur (PHOTO 2).

3

Faire un bon vers l'avant en passant ses bras en flèche, tête rentrée et poings fermés (PHOTO 3).

4

Le buste est penché vers l'avant (PHOTOS 4 et 5).

5

On va s'extirper en s'aidant des assaillants.

## Gros plan sur la position

1

Le buste va vers l'avant. Les poings sont fermés (PHOTO 1).

2

On ferme les poings et on forme une flèche avec les avant-bras (PHOTO 2).