# JUDO

# POLICE NATIONALE

# SELF DÉFENSE

**Contribution pour le Grade de 7ème DAN**

**BOUCHAUD RENE**

**MOULIN DE LEMBLEIX**

**63380 SAINT AVIT**

**04 73 79 02 82**


**Septembre 2022**

# 1. SOMMAIRE

1. SOMMAIRE ..... 2
INTRODUCTION ..... 4
I. ..... 5
Les étapes de ma vie, liées à mon sport et à mon métier ..... 5
I.1 MA DÉCOUVERTE DU JUDO ..... 6
I.2 L'ARMÉE ..... 7
I.3 APRÈS L'ARMÉE ..... 9
I.4 HISTORIQUE JUDO/POLICE ..... 11
I.5 MES LIENS ENTRE LE JUDO ET LA POLICE ..... 13
I.5.1 Le car sportif ..... 13
I.5.2 Service Hors Rang ..... 13
I.6 LA SELF DÉFENSE ET LA POLICE ..... 14
I.6.1 Pourquoi la self défense dans la Police ? ..... 14
I.6.2 ORGANISATION DE LA FORMATION DE SELF DÉFENSE ..... 14
I.7 1972, L'ANNÉE DE LA CONCRÉTISATION ..... 17
I.7.1 En mars 1972 ..... 17
I.7.2 MONITEUR JUDO SELF DÉFENSE ..... 18
I.7.3 J'ai poursuivi les compétitions. ..... 19
I.8 RETOUR EN SEINE SAINT DENIS, MES ANNÉES B.A.C ..... 20
MONITEUR DES ÉQUIPES DE LA B.A.C 93 ..... 20
I.9 CONSEILLER TECHNIQUE DÉPARTEMENTAL SPORT ET TIR ..... 21
I.9.1 RÉORGANISATION DE LA FORMATION DE LA SELF DÉFENSE PAR LE MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR ..... 21
I.9.2 Conseiller Technique National ..... 24
I.10 COMMENT APPLIQUER LA SELF DÉFENSE AVEC LA LOI FRANÇAISE ? ..... 26
I.10.1 Que se passe t'il ? analyse de la situation ..... 26
I.10.2 AI-JE LE DROIT T'INTERVENIR ? ..... 26
I.10.3 COMMENT VAIS-JE INTERVENIR ? ..... 28
I.11 fin de ma CARRIÈRE ..... 29
II ..... 31
MA VISION DE LA SELF DÉFENSE POUR TOUS ..... 31
II.1 CADRE LÉGAL ..... 33
II.2 CONNAISSANCES PRATIQUES DE BASE ..... 33
II.2.1 conseils de prévention ..... 33
II.2.2 La préparation psychologique ..... 33
II.2.3 La garde ou POSITION DE VIGILANCE ..... 33
II.2.4 POINTS SENSIBLES POINTS VITAUX ..... 34
II.2.5 les atemis ..... 35

II.2.6 les défenses, choix de la réponse face à l'attaque....37
TROIS NIVEAUX DE FORMATION....38
II.3 NIVEAU DÉBUTANT....39
II.3.1 QUELQUES EXEMPLES SUITE À UNE SAISIE....39
II.3.2 QUELQUES EXEMPLES avec 'ÉTRANGLEMENTS....43
II.3.3 QUELQUES EXEMPLES AVEC CEINTURES....44
I.1.1 technique anti kidnapping ASIATIQUE....45
I.2 NIVEAU INITIé POUR LES PRATIQUANTS D'ART MARTIAUX....46
I.3 NIVEAU EXPERT....46
CONCLUSION....49
II. ANNEXES....50
II.1 PALMARÈS SPORTIF....51
II.2 DISTINCTIONS NATIONALES....52

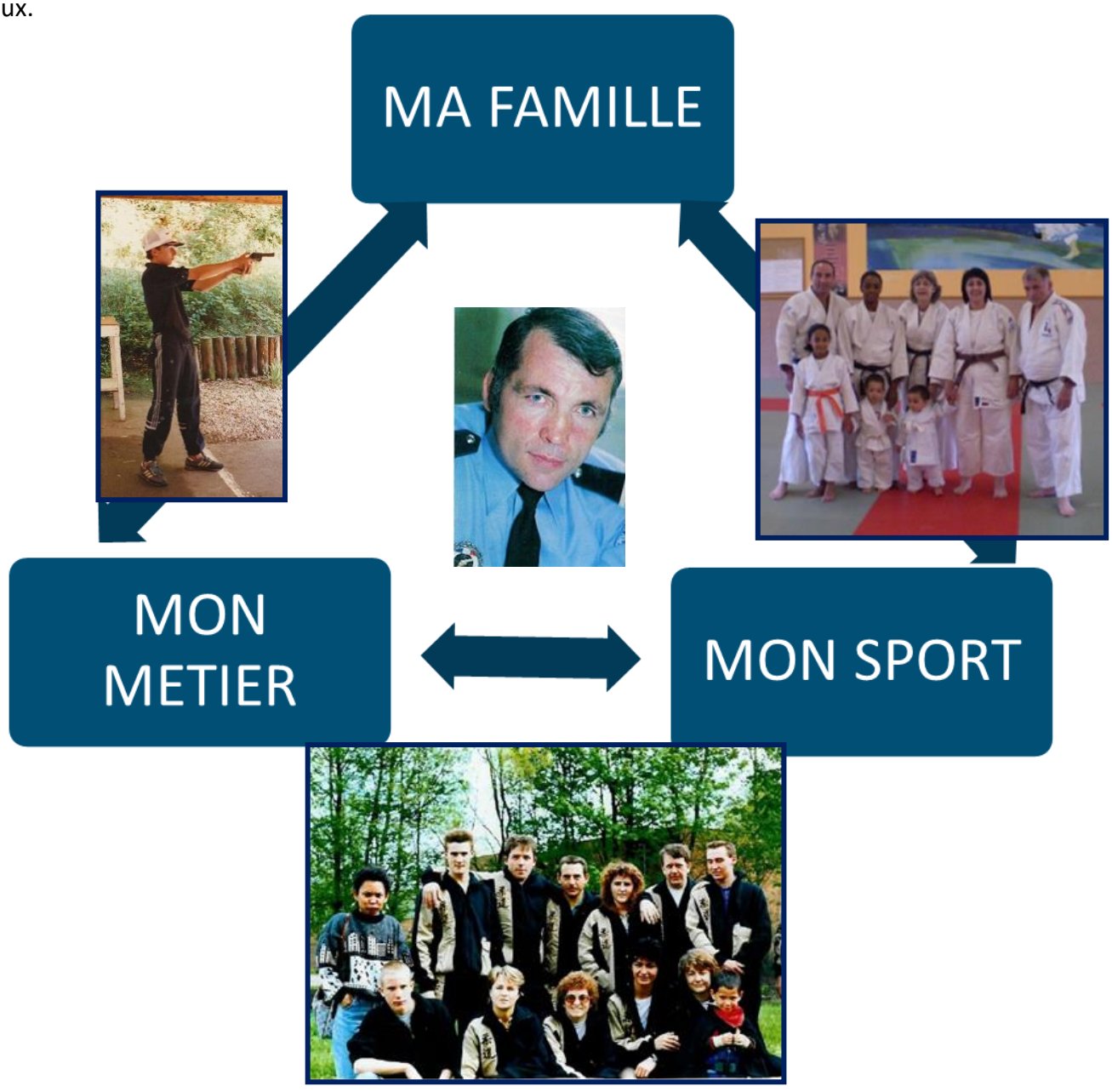
# INTRODUCTION

**LE JUDO/SELF DÉFENSE ET LA POLICE** ont jalonné ma vie.

Je n'ai jamais pu dissocier ma vie privée de mon sport ni de mon métier. Ils ont toujours été imbriqués, les uns avec les autres. Ces engrenages ont fait de moi ce que je suis.

À ce jour, le JUDO reste dans ma vie tandis que la Police active s'est arrêtée à ma retraite.

Je vais vous exposer ma découverte du Judo ainsi que de mon métier, puis faire le lien entre eux deux.




**Ma famille :** Ma femme Présidente du Club de Judo D'Auzances
Mon fils, 4ème Dan, DEJEPS, ancien CTF
Ma Fille, CM, secrétaire générale du CDJ23
Ma belle-fille 2ème Dan
Mes petits enfants Prycile 1ère Dan, Cristan et Emmanuel ceinture bleue

# I.

# Les étapes de ma vie, liées à mon sport et à mon métier

## I.1 MA DÉCOUVERTE DU JUDO

Nous étions 3 amis d'enfance. Mes 2 amis faisaient du Judo, ils ont longtemps insisté pour que je les suive aux cours, mais mon esprit était sur d'autres sports.

SERGE LE DUDAL / MOI-MÊME / GERARD AOUSTIN

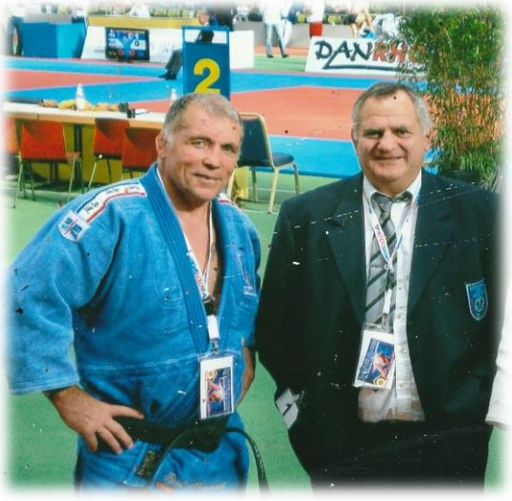
42 ans après ma 1ère licence

En 1963, à l'âge de 17 ans, je m'inscris enfin dans un club de la région Parisienne, à l'A.C. Bobigny (club F.S.G.T) dont le professeur était Jean CROCQUESEL. Sa devise était : EN COMPÉTITION, RIEN N'EST IMPOSSIBLE, il savait nous motiver pour aller combattre, y compris contre des judoka plus lourds que nous. À cette époque, les compétitions toutes catégories étaient privilégiées, et je pesais que 60 kg, il fallait donc serrer les dents, pour se faire une place sur les tatami. Mon dernier combat pour l'obtention de mon 1er Dan était contre un judoka pesant 50 kg de plus que moi.

**La découverte du judo a été une révélation, je me suis senti tout de suite à ma place**.

Les dimanches matin, **Patrick Vial** venait s'entrainer dans notre club. Il était un, très jeune ceinture noire, il avait un judo dynamique, rapide et très technique, sans le savoir il m'a apporté beaucoup.

La région parisienne comptait beaucoup de clubs ce qui me permettait de m'entrainer tous les soirs dans les clubs voisins, pour me perfectionner.

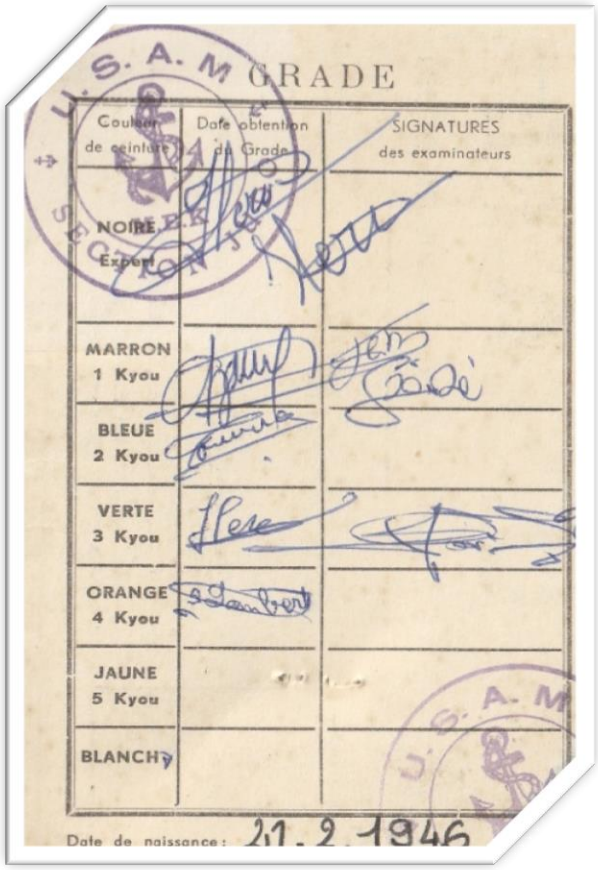


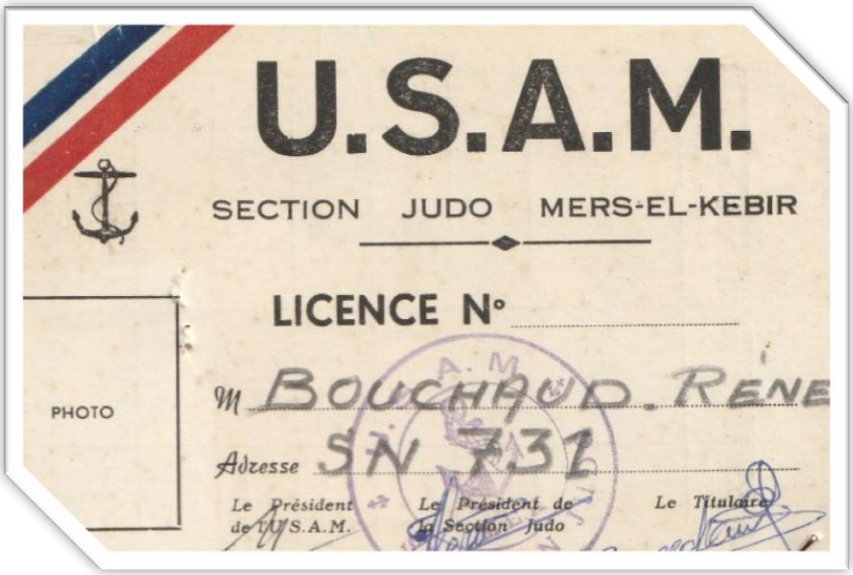
En 1964, sur les conseils de mon père policier, je prends en plus une licence à l'ASPP (Association Sportive de la Police de Paris), club de grande renommée. Le Dojo était à 1 heure de trajet de mon domicile à l'Ile de la Cité.

## I.2 L'ARMÉE

Incorporé en 1965, après quatre mois de classe, où je me suis retrouvé en **Algérie à Mers el Kébir**, il existait deux clubs, un militaire l'autre civil, les enseignants étaient des appelés, après le départ des enseignants, la Fédération Nationale de Judo Traditionnel (F.N.J.T) malgré mon grade de ceinture marron, m'a demandé de prendre la relève, ce que j'ai fait. Cette expérience m'a donné le goût d'enseigner.

Démobilisé en septembre 1966, j'ai repris l'entrainement dans mes anciens clubs.



COLLÈGE NATIONAL
DES CEINTURES NOIRES
de Judo et de Jiu-Jitsu

有段者會

Nº 11
41, rue des Boulets (cité Souzy)
PARIS-XIe
Téléphone : VOL. 94-44
C. C. P. PARIS 8530-25

PARIS, le 18 MARS 1966

Mécanicien BOUCHAUD René
S.N. 731 Poste Navale

Cher Monsieur,

J'ai bien reçu votre lettre du 9 courant.

Il est évident qu'à défaut de C.N. il vous est possible de prendre la responsabilité de la direction du club de la Marine de Mers El Kébir.

De ce fait, vous pourrez délivrer les grades jusqu'à la Ceinture Bleue.

Connaissez vous le Kuatsu ? Si non, n'avez vous pas l'occasion de rencontrer des C.N. qui puissent vous l'enseigner avec notre autorisation.

Si ce n'est pas possible, n'avez vous pas l'occasion de venir à Paris pour l'apprendre? Nous préférerions, comme responsable d'un club, que vous soyez initié à cette pratique.

Voulez vous en même temps me faire parvenir une copie de votre carte mentionnant le nom de votre professeur, l'origine et la date de vos grades.

A vous lire, je vous prie de croire, Cher Monsieur, à mes sentiments les meilleurs.

J.L. JAZARIN
Président

L. Jazarin

## I.3 APRÈS L'ARMÉE

En 1967, je suis rentré à l'École de Police, pour 6 mois. Chose presque normale, fils de Policier, j'ai été bercé par des histoires, d'arrestations, de chasses aux voyous ... J'ai obtenu les BREVETS de EPS, Athlète complet, natation nageur sauveteur, et de secourisme. Ces diplômes me permettront plus tard, d'avoir un poste SPORT/POLICE.

R. F.

MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

BREVET
NATIONAL DE SECOURISTE

Le Ministre de l'Intérieur,

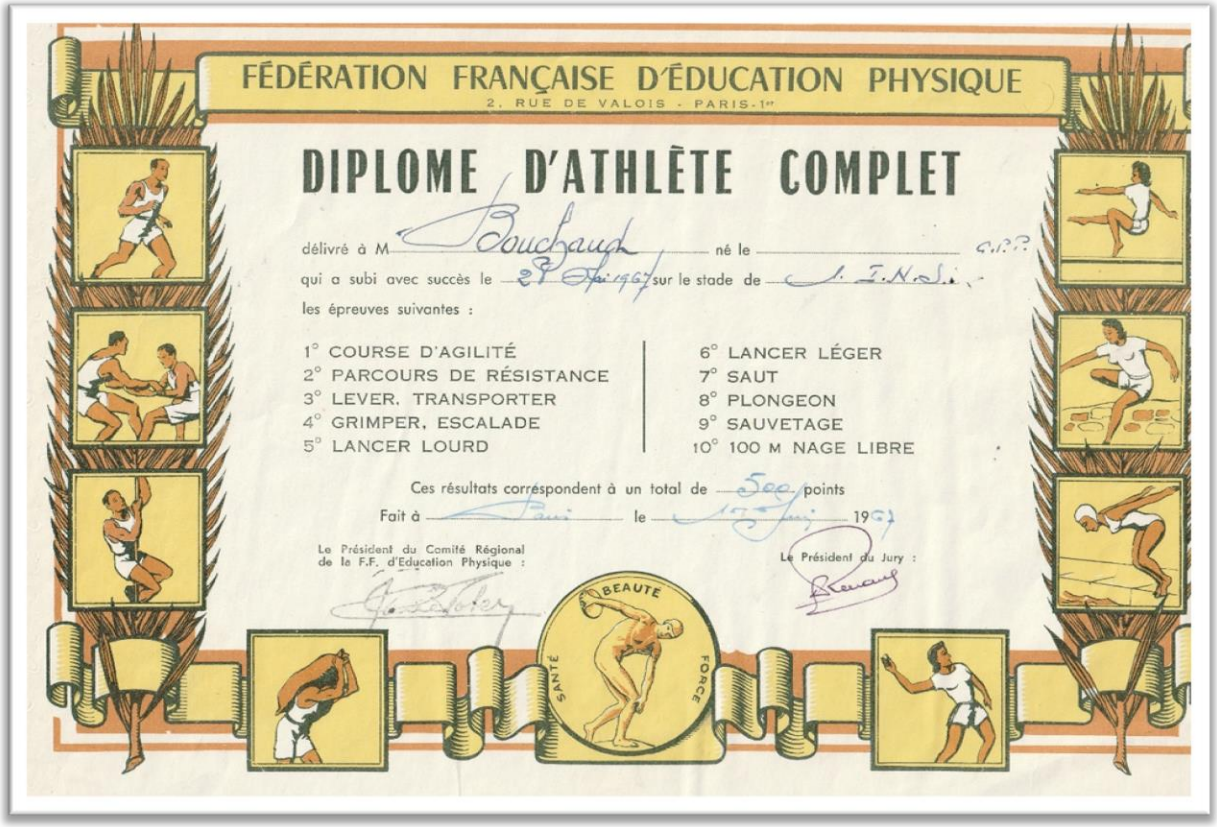
Vu les procès-verbaux du Jury d'examen, en date du 12 Septembre 1967, déclarant que M Bouchaud René, né le 21-2-46, a subi avec succès les épreuves exigées des candidats au BREVET NATIONAL de SECOURISTE.

Délivre à M Bouchaud René le présent brevet.

Fait à Paris, le 13 DEC. 1967 19

Pour le Ministre de l'Intérieur :
Le Préfet de Police

N° 54175



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE
2, RUE DE VALOIS - PARIS-1er

DIPLOME D'ATHLÈTE COMPLET

délivré à M Bouchaud né le

qui a subi avec succès le 27 Avril 1967 sur le stade de I.N.S.

les épreuves suivantes :

1° COURSE D'AGILITÉ
2° PARCOURS DE RÉSISTANCE
3° LEVER, TRANSPORTER
4° GRIMPER, ESCALADE
5° LANCER LOURD
6° LANCER LÉGER
7° SAUT
8° PLONGEON
9° SAUVETAGE
10° 100 M NAGE LIBRE

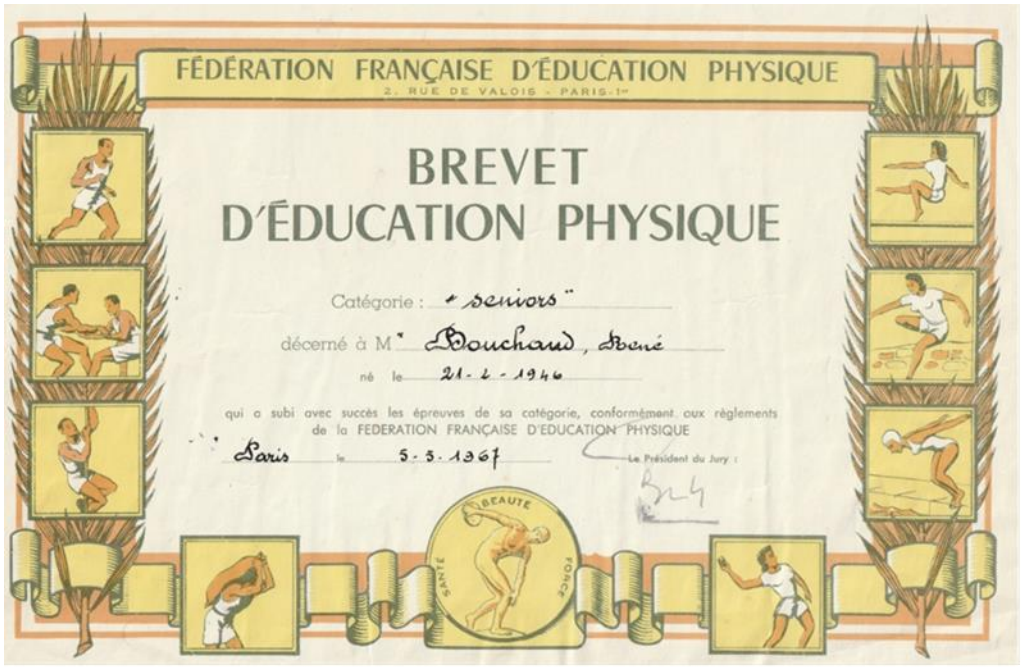
Ces résultats correspondent à un total de 500 points

Fait à Paris le 10 Juin 1967

Le Président du Comité Régional de la F.F. d'Éducation Physique :

Le Président du Jury :

BEAUTÉ SANTÉ FORCE



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉDUCATION PHYSIQUE

2, RUE DE VALOIS - PARIS-1er

# BREVET D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Catégorie : "seniors"

décerné à M. Bouchaud, René

né le 21-2-1946

qui a subi avec succès les épreuves de sa catégorie, conformément aux règlements de la FEDERATION FRANÇAISE D'EDUCATION PHYSIQUE

Paris le 5-5-1967

Le Président du Jury :

BEAUTÉ SANTÉ FORCE

Fédération Nationale de Sauvetage

Fédération Française de Sauvetage et de Joutes

*Fondée en 1899 par Raymond PITET, Reconnue d'utilité publique - S.A.G. 5062*
*Honorée du Haut Patronage de M. le Président de la République,*
*de la Médaille d'Or de Sauvetage, de la Médaille d'Or de l'Education Physique,*
*et du Prix Montyon de l'Académie Française*
*Membre du Comité National des Sports*

Siège social : 28, rue Lacroix - PARIS - 17e - Tél. : MARcadet 62-90

## INITIATION AU SAUVETAGE

Brevet de " NAGEUR SAUVETEUR "

Décerné à Mr BOUCHAUD René

qui a subi avec succès les épreuves du programme.

Commission d Paris le 9/9/1967

Le JURY — Les Membres : — Le Président :

Pour le Comité directeur : — Le Secrétaire général : — Le Président :

Officier de la Légion d'Honneur
Croix de guerre avec palme
Médaille d'or de sauvetage

Ancien Ministre

Offert gracieusement par la Fédération Nationale de Sauvetage

IMP. STUDIUM, PARIS

En 1968, je deviens Titulaire Gardien De La Paix Dans La Police Parisienne (Police Municipale de la Préfecture de Police de Paris). Je suis affecté, sur ma demande à la brigade de nuit du Commissariat de Pantin (93) ce qui me permettait de m'entrainer tous les jours.

## I.4 HISTORIQUE JUDO/POLICE

Le judo, depuis 1946 était présent dans la Police à Paris, il était pratiqué au sein de l'ASPP et en formation. Cette formation initiale pour les futurs gardiens de la paix ou futurs inspecteurs de police, se déroulait à l'école de Beaujon, située rue du Faubourg Saint Honoré.

Après la défaite des sportifs aux JO de Rome en 1960, Le Général De Gaulle décide de remettre le sport français sur une bonne trajectoire. Plusieurs décisions seront prises dont celle créé un statut spécial qui permettait d'intégrer la police et d'être à la disposition de la fédération et de l'ASPP (Association Sportive de la Préfecture de Police).

En proposant un aménagement du temps travaillé, elle permet ainsi à ses personnels, sportifs de haut niveau de s'entraîner, de participer à des compétitions dans les meilleures conditions possibles, et de mettre en œuvre efficacement leur projet sportif.

Mrs Nottola et Barthès tous les deux internationaux étaient déjà policier.

Les premiers Judoka à avoir intégré la police avec ce dispositif sont Mrs Lestrugeon, Grossain, Noris et Lenormand.

Sont venus les rejoindre plus tard Mrs Flerchinger, Guérin, Declève, Babando, Armand Bourreau. En 1970, j'intègre le dispositif suivi de Denis Pylipiw et Raymond Dorgal.

Grâce à ces Judoka de Hauts niveaux, l'ASPP a été plusieurs fois, Championne de France et Vainqueur de la Coupe d'Europe des clubs.

### CHAMPIONNATS D'EUROPE DE JUDO 1964 : INDIVIDUELS PROFESSIONNELS

| Épreuves | Or | Argent | Bronze |
|---|---|---|---|
| **moins de 68 kg** ***poids légers*** | Aron Bogolyubov (URS) | Karl Reisinger (AUT) | Michel Lesturgeon (FRA)<br>Brian Jacks (GBR) |
| **moins de 80 kg** ***poids moyens*** | Lionel Grossain (FRA) | Jacques Noris (FRA) | Peter Snijders (HOL)<br>George Kerr (GBR) |
| **plus de 80 kg** ***poids lourds*** | Anton Geesink (HOL) | Johan Schaeffer (HOL) | Marcel Lenormand (FRA)<br>Anthony Sweeney (GBR) |
| **Toutes catégories** | Anton Geesink (HOL) | Martin Poglajen (HOL) | Michel Franceschi (FRA) |

# LE JUDO A LA PRÉFECTURE DE POLICE

L'Équipe de l'A.S.P.P.
champion d'Europe des clubs 1964
de gauche à droite : BARTHES — NORRIS — GROSSAIN et LENORMAND.

Une partie de l'équipe fanion de l'A.S.P.P. 1964
On reconnait de gauche à droite :
debout : BOURREAU — LENORMAND — NORRIS — LESTURGEON — GROSSAIN — BARTHES
à genoux : NOTTOLA — BABANDO, le président de la section et MARLET.

## I.5 MES LIENS ENTRE LE JUDO ET LA POLICE

En 1969 et 1971, L'équipe de l'ASPP dont je faisais partie, a été Championne de France FFJDA.

En 1970, j'obtiens le diplôme de Professeur de Judo et des Discipline Associées. Et j'intègre des dispositifs spéciaux.

### I.5.1 LE CAR SPORTIF

Ayant été remarqué, par les dirigeants de l'A.S.P.P. J'ai pu bénéficier d'un entrainement une fois par semaine pendant mon travail, cela s'appelait « le car sportif » véritable réserve pour l'équipe 1ère.

### I.5.2 SERVICE HORS RANG

Après avoir été deux fois Champion de France Corpo et avoir obtenu le Diplôme de Professeur de Judo et des Discipline Associées, j'ai été détaché SHR « Service Hors Rangs » auprès de la Fédération.
Ma semaine se divisait comme suit :

- Entrainement National au Dojo National « le Central » et à l'INSEP

- Et 4 jours par semaine, **j'enseignais, avec l'équipe de Formateurs, le judo et la self défense**, aux élèves gardiens de la paix et aux élèves inspecteurs.
  L'équipe de formateurs Judo/Self Défense était composé des judoka détachés et d'un aïkidoka. Nous étions chargés de la formation initiale et continue du personnel actif de la Police Parisienne.

**LE LIEN ÉTAIT CONSTRUIT.**

# I.6 LA SELF DÉFENSE ET LA POLICE

## I.6.1 POURQUOI LA SELF DÉFENSE DANS LA POLICE ?

*La SELF-DÉFENSE consiste à arrêter une attaque en neutralisant un agresseur par l'emploi de techniques simples et efficaces. Elle n'enseigne pas "comment combattre", il ne s'agit pas de sport avec des échanges de coups règlementés, mais bien de savoir mettre hors d'état de nuire un agresseur en stoppant son attaque souvent violente et en sortir indemne ou presque. Sa fonction est utile et se résume à de l'autodéfense.*

*Concrètement, la SELF-DÉFENSE a donc pour finalité de neutraliser, blesser ou tuer un agresseur (dans le cadre de la légitime défense). Elle exige réalisme, efficacité tactique, tactile et technique en combinant les techniques anciennes (notamment celles contre les armes blanches) et les techniques modernes (en particulier celles contre les armes à feu).*

***La pratique à mains nues a pour limites** : la morphologie humaine, le sens tactique, la capacité de réactivité, la précision du geste, la maîtrise contre les armes (couteau, bâton, matraque...) mais aussi les lois morales et sociales.*

Les techniques de SELF DÉFENSE sont donc étroitement utiles aux fonctionnaires de police.

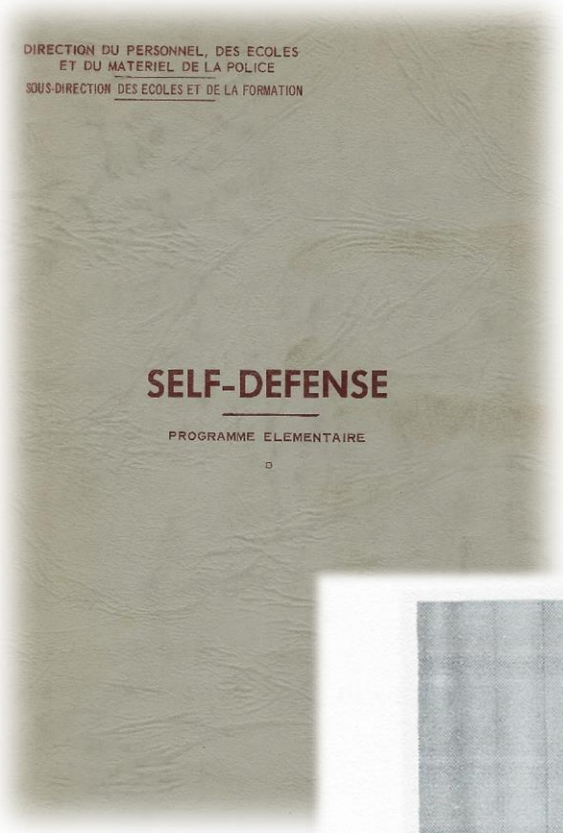
## I.6.2 ORGANISATION DE LA FORMATION DE SELF DÉFENSE

***Au niveau national, il y avait deux entités de POLICE :***

***-La première, la police parisienne, qui s'appelait « La Police Municipale de la Préfecture de Police de Paris** », qui avait compétence sur le département de l'ancienne SEINE.*

***-La deuxième, La sureté Nationale qui avait compétence sur tout le territoire national.*** Cela était plus structuré, le territoire était divisé en 10 régions avec à sa tête un moniteur régional, qui est devenu par la suite conseiller régional. En 1961, Marcel Avril, est nommé Moniteur National De La Police, suite à la publication de son livre intitulé Méthode de self-défense à l'usage des personnels de la Sûreté Nationale. Et qui était enseignée dans toutes les régions et les écoles de Police.

La Méthode Avril se divisait en 6 degrés, les 1ers, 3èmes et 5èmes étaient les connaissances techniques et les autres étaient l'application en situation.




.

EXEMPLE : Défense sur collier de côté

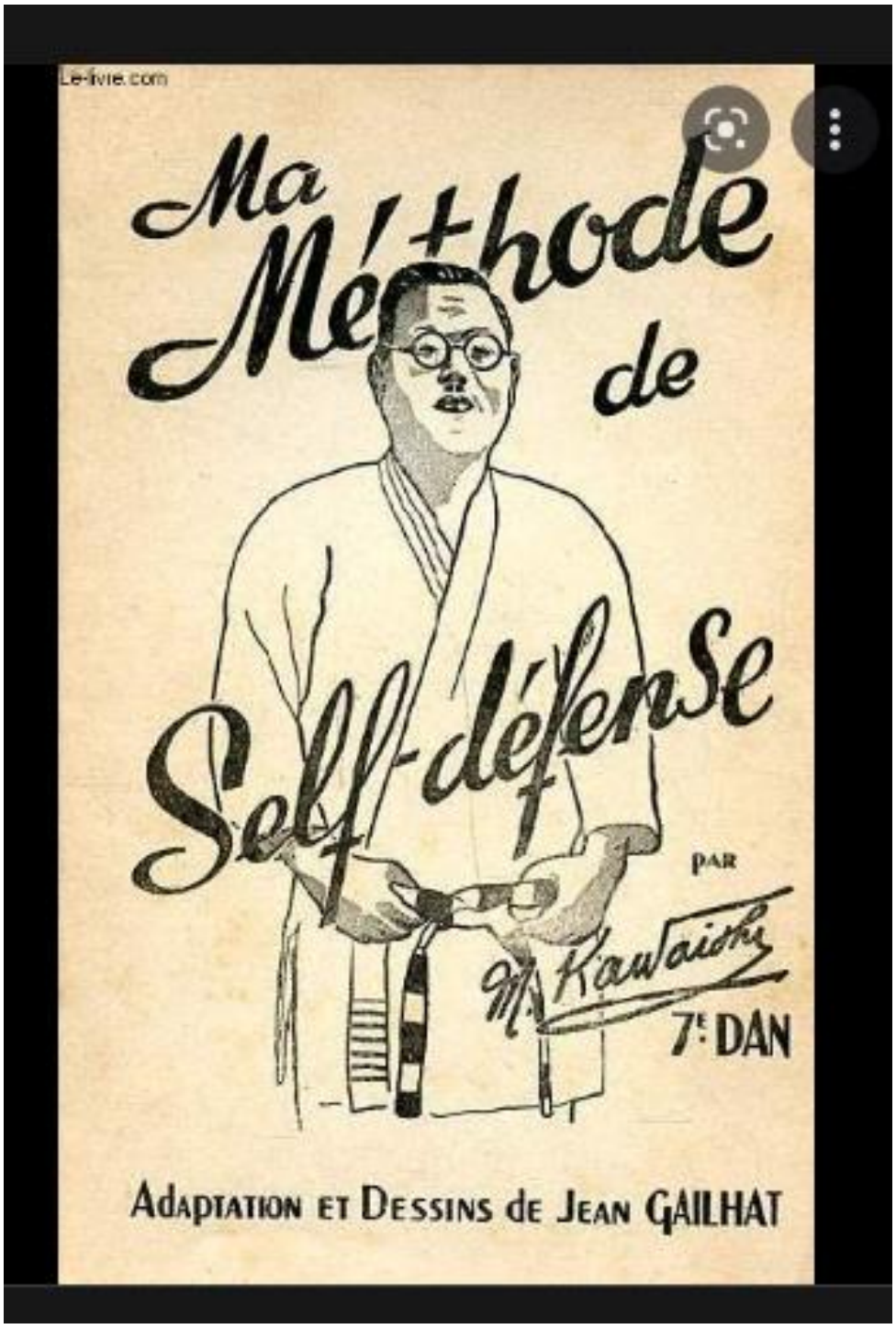
27

*Contre-attaque par déséquilibre arrière :*

Après atémi (voir ci-dessus) passer d'arrière en avant la main gauche devant la figure de l'adversaire et avec le tranchant cubital pousser sous son nez pour lui renverser la tête en arrière (le même résultat peut être obtenu en lui tirant les cheveux en arrière). Dans le même temps, écarter les jambes fléchies en plaçant la gauche derrière l'attaquant, le ventre en contact avec sa hanche droite, le tronc restant droit. Dans cette position, passer le bras droit entre ses jambes, saisir de la main droite le fond de son pantalon ou sa jambe gauche sous la cuisse, puis en tendant vivement les jambes, le basculer en arrière par l'action conjuguée des deux bras *(fig. 28 - 29)*.

*Remarque* : Cette forme de projection se contrôle facilement et son intensité sera fonction du danger encouru.

Cette méthode était tirée pour une grande partie de « Ma Méthode de Self Défense » de Mikinosuke KAWAISHI




A la réunification des deux polices, malgré notre passé d'instructeur et nos diplômes, cela a été une petite révolution, nous avons été absorbés. Bien que nous fussions tous Diplômés D'état et impliqués dans l'enseignement de la self défense depuis plusieurs années, nous avons été obligés de passer « LE DIPLÔME DE MONITEUR DE LA MÉTHODE MARCEL AVRIL ».

# I.7 1972, L'ANNÉE DE LA CONCRÉTISATION

## I.7.1 EN MARS 1972

L'A.S.P.P Championne De France par équipes. En avril, les judokas de l'A.S.P.P participent aux Championnats d'Europe inter polices judo et lutte.

Judo

## AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE INTER-POLICES DE LUTTE ET DE JUDO

### LA FRANCE S'ADJUGE TOUS LES TITRES DE JUDO MIS EN COMPETITION ET UN TITRE EN LUTTE LIBRE

L'équipe championne d'Europe

C'est à Vienne les 5, 6 et 7 avril 1972, que se sont déroulés les Championnats d'Europe inter-polices de Judo et de Lutte, qui groupaient 12 nations : l'Allemagne fédérale, l'Autriche, la Belgique, le Danemark, la Finlande, la France, la Grande-Bretagne, l'Italie, la Norvège, les Pays-Bas, la Suède et la Suisse.

Les judokas français se sont particulièrement distingués puisqu'ils ont remporté les cinq titres mis en compétition, s'adjugeant d'autre part deux médailles d'argent et une médaille de bronze.

Sont montés sur la plus haute marche du podium :

Le poids léger Pylypiw Denis, le mi-moyen Guérin Claude, le moyen Flerchinger Jean-Jacques, le mi-lourd Noris Jacques, le lourd Declève Michel.

La France s'octroyait ainsi tous les titres mis en compétition en judo, réussissant même le doublé dans les catégories mi-moyens et moyens, grâce respectivement à Bouchaud René et Dorgal Raymond, le poids léger Melaye Jean-Claude prenant la troisième place dans sa catégorie.

En Lutte, trois médailles venaient récompenser les efforts des représentants de l'U.S.P.F., Levasseur Marcel remportant de « **haute lutte** » le titre dans la catégorie des poids lourds en « libre », alors que Legrand Henri en « libre » dans la catégorie des 68 kg et Clément Daniel en « Gréco-romaine » dans celle des 74 kg prenaient une excellente deuxième place.

**L'A.S.P.P., championne de France par équipes.**

Le 26 mars, l'équipe de judo de l'A.S.P.P. a remporté le championnat de France par équipe 1972 grâce à une courte victoire sur le Racing club de France : 14 points à 13 (deux victoires à deux et un match nul).

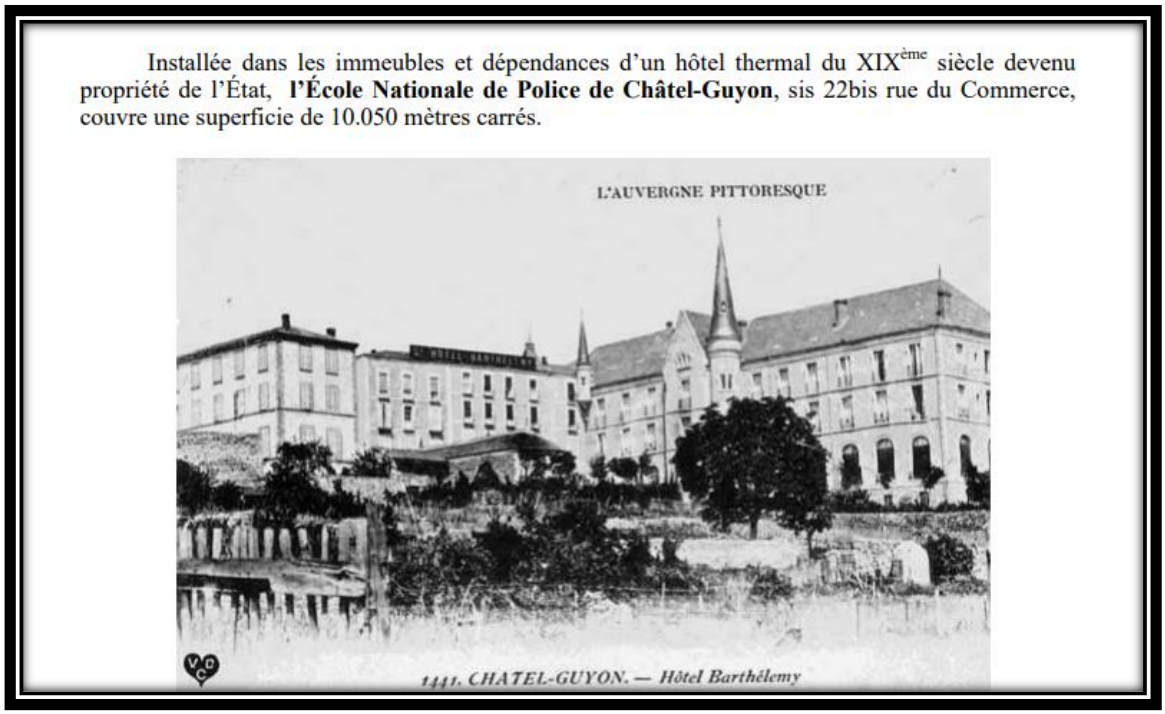
L'équipe de l'A.S.P.P. qui était battue en demi-finale par celle du Racing était composée de Pylipiw, Guérin, Flerchinger, Noris et Decleve.

M.P.N.

Manque sur la photo les Médaillés d'Argent Jean Claude Meslaye et René Bouchaud.

## I.7.2 MONITEUR JUDO SELF DÉFENSE

De retour des Championnats d'Europe de la Police, le Directeur de la Formation, présent aux Championnats m'a proposé, une place de MONITEUR dans une école en province, qui allait s'ouvrir début 73. J'ai été affecté à L'école Nationale De Police de Chatel Guyon dans le Puy de Dôme **chargé d'enseigner le judo et la self défense.**




**Les locaux anciens ont été aménagés dès la fin de l'année 1972 pour les besoins du Ministère de l'intérieur. Elle ferma en 2011.**

Un moniteur de sport de la Police Nationale devait être polyvalent. Grâce à mes diplômes, j'avais déjà un bagage. J'ai donc passé le Monitorat de Tir pour compléter mon panel.

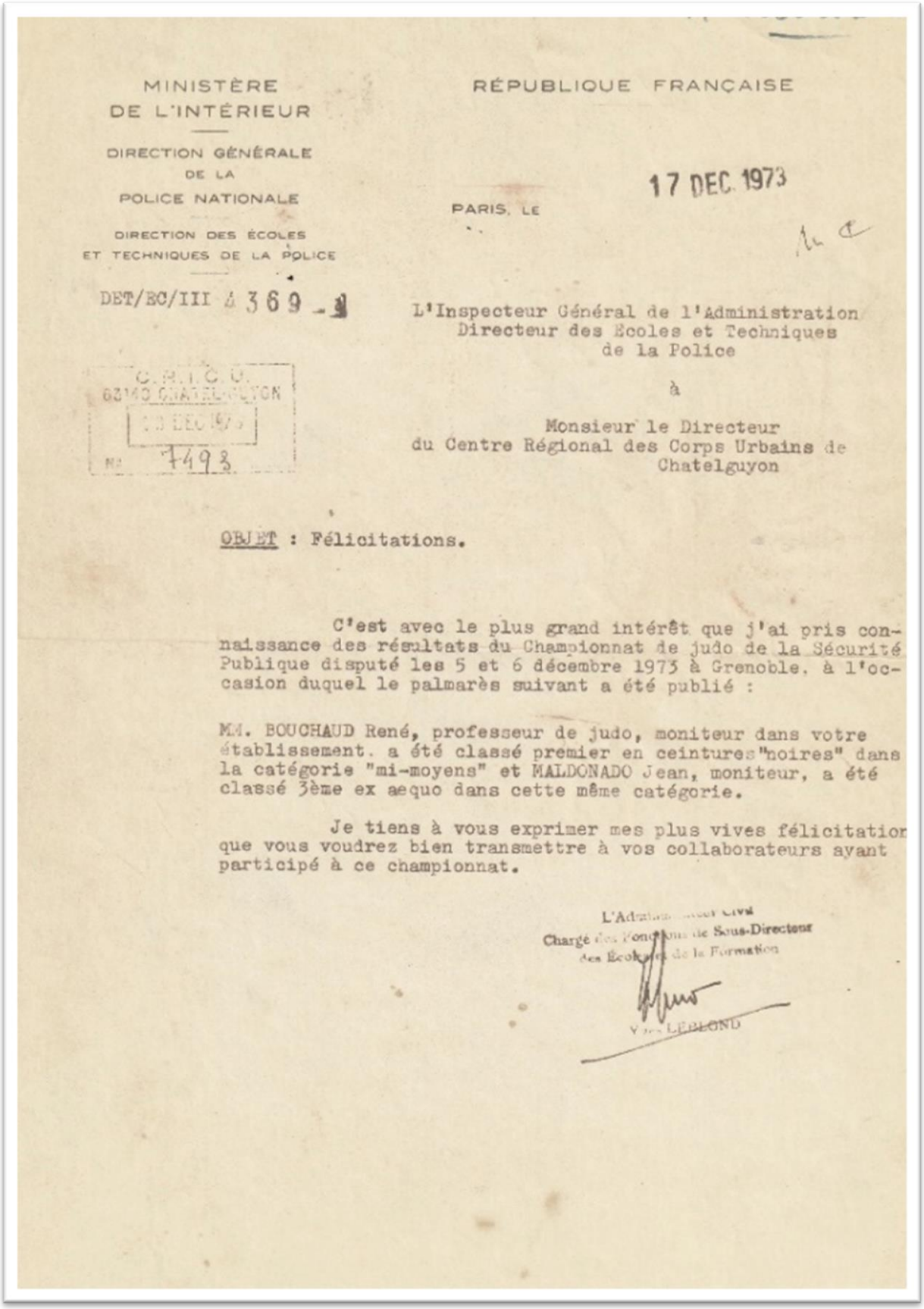
J'enseignais le judo et la self défense à l'École de police la journée, et les soirs, le judo dans les clubs de Riom et Ennezat. J'ai ouvert deux dojos un à Mozac et un à St Avit, clubs qui fonctionnent toujours.

En 1973, je passe le Monitorat de Tir

## I.7.3 J'AI POURSUIVI LES COMPÉTITIONS.

Champion de France corpo en -70 kgs et par équipe 1972-1974

Je participais aux compétions FFJ, Corpo, Police, FFGT.



MINISTÈRE
DE L'INTÉRIEUR

DIRECTION GÉNÉRALE
DE LA
POLICE NATIONALE

DIRECTION DES ÉCOLES
ET TECHNIQUES DE LA POLICE

DET/EC/III 4369

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PARIS, LE 17 DEC. 1973

C.R.I.C.U.
63140 CHATELGUYON
19 DEC 1973
N° 7493

L'Inspecteur Général de l'Administration
Directeur des Ecoles et Techniques
de la Police

à

Monsieur le Directeur
du Centre Régional des Corps Urbains de
Chatelguyon

OBJET : Félicitations.

C'est avec le plus grand intérêt que j'ai pris connaissance des résultats du Championnat de judo de la Sécurité Publique disputé les 5 et 6 décembre 1973 à Grenoble, à l'occasion duquel le palmarès suivant a été publié :

MM. BOUCHAUD René, professeur de judo, moniteur dans votre établissement, a été classé premier en ceintures "noires" dans la catégorie "mi-moyens" et MALDONADO Jean, moniteur, a été classé 3ème ex aequo dans cette même catégorie.

Je tiens à vous exprimer mes plus vives félicitation que vous voudrez bien transmettre à vos collaborateurs ayant participé à ce championnat.

L'Administrateur Civil
Chargé des Fonctions de Sous-Directeur
des Ecoles de la Formation

Yves LEBLOND

## I.8 RETOUR EN SEINE SAINT DENIS, MES ANNÉES B.A.C

En 1975, je suis reçu Brigadier, j'ai dû changer d'affectation, par goût, je suis retourné En Région Parisienne à Noisy le Sec.

En 1976, je suis appelé par la Direction Départementale Des Polices Urbaines pour prendre la Direction D'une Équipe de la B.A.C (Brigade Anti-Criminalité) de nuit créée dans les années 70.

### MONITEUR DES ÉQUIPES DE LA B.A.C 93

Le commandement de la DDPU m'a chargé **de l'entrainement de toutes les équipes de la BAC** mais sans aucun lieu. J'ai trouvé une salle dans le commissariat de Noisy-le-Sec, à l'aide de quelques collègues nous avons aménagé une salle de judo. Et tout naturellement, j'ai créé un club de judo CPSC, Cercle De La Police Et Des Sports De Combats, affilié à FFJDA. Pour les championnats de la police et les corpos, j'ai pu réunir une trentaine de judoka du département avec quelques bons résultats, quelques titres nationaux.

Pendant mes années de BAC, j'ai été confronté à des situations dangereuses, « Sales », tous les problèmes avec la drogue et toutes sortes de violences. J'ai été blessé plusieurs fois dont deux par balles. Je remercie **le judo et la Self Défense**, qui m'ont donné des réflexes, une maitrise de soi, une condition physique, une rapidité dans le jugement, ce qui me permet d'être encore en vie.

*Exemple : une nuit hivernale neigeuse sur la commune de Montreuil, lors d'une opération de contrôle de routine. Un individu a refusé d'obtempérer, il a essayé une première fois de me percuter avec sa voiture, j'ai pu esquiver mais je suis tombé à cause du verglas. Il a reculé et pris de l'élan. Il s'est lancé sur moi et m'a percuté j'ai utilisé une technique de « cascadeurs », j'ai roulé sur le capot, ce qui m'a permis de ne pas être blessé grièvement. Ayant vraiment, l'envie de me tuer, il a fait une troisième tentative, cette fois j'ai pu esquiver et lorsque le véhicule est passé devant, j'ai frappé tellement fort dans la vitre latérale, que je l'ai brisée, et des collègues ont pu récupérer l'individu grâce aux morceaux de verre trouvé sur lui. Bilan, environ 70 coupures et un staphylocoque.*

**LA MAITRISE : je n'ai pas sorti mon arme, LES RÉFLEXES : j'ai pu esquiver.**

Mes années passées à la BAC, m'ont permis de tester la self défense, ce qui était possible et ce qui ne l'était pas.

## I.9 CONSEILLER TECHNIQUE DÉPARTEMENTAL SPORT ET TIR

**En 1981**, la structure nationale a été étendu au SGAP (Secrétariat Général de l'Administration de la Police) de Paris, c'est-à-dire, Paris et les trois départements limitrophes, Hauts de Seine, Seine Saint Denis et le Val de Marne.

Un conseiller régional et un conseiller par départements, j'ai été retenu pour mon département, et j'ai pris l'appellation de **« Conseiller technique départemental 93 pour le sport et le tir. »**

J'ai été chargé de structurer la formation continue des policiers du 93, et de former un groupe d'intervention. Pour cela, j'ai recruté 23 policiers dont naturellement 50% étaient judoka.

La self Défense traditionnelle avait du mal à convaincre les gens de terrain, j'ai commencé avec l'accord du CTR, d'enseigner des techniques plus réalistes et plus efficaces.

**En 1985**, les fonctionnaires de police et leurs syndicats se plaignaient d'une mauvaise formation et des techniques obsolètes.

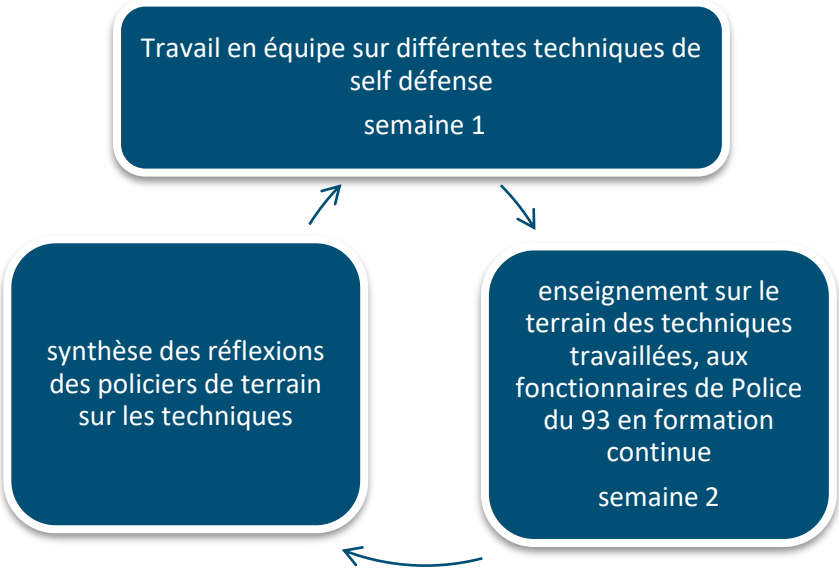
### I.9.1 RÉORGANISATION DE LA FORMATION DE LA SELF DÉFENSE PAR LE MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

Le Ministère de l'Intérieur, a donné délégation à La Direction De La Formation pour réorganiser la self défense.

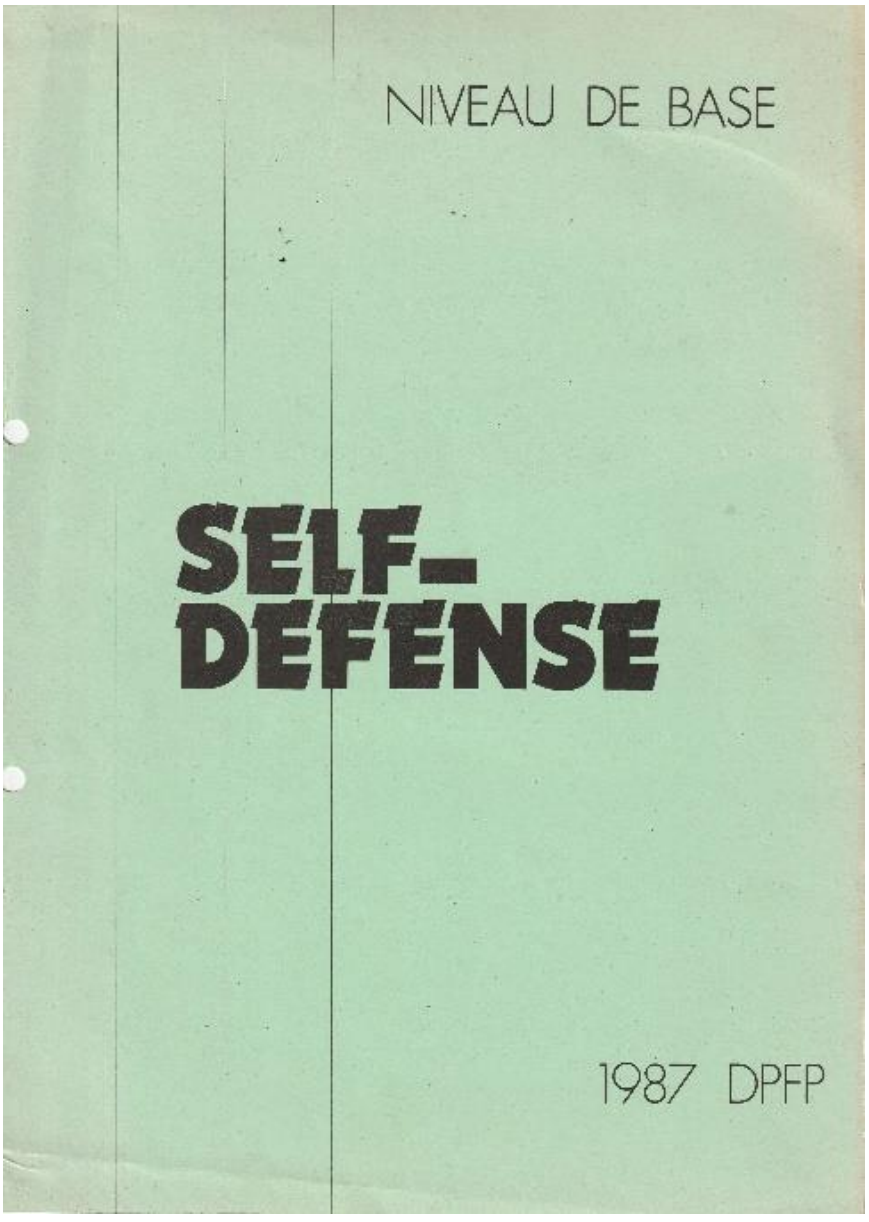
Comme en Seine Saint Denis, nous avions commencé un changement, j'ai été contacté pour participer à la COMMISSION NATIONALE DE SELF DÉFENSE, chargée de réfléchir et de faire des propositions pour améliorer la formation à la SELF DÉFENSE des policiers.

Cette commission était composée de 10 personnes dont :

**Alain Floquet** 8ème dan Aïkido, Kendo, Karaté
**Jean Louis Martin** Champion de France boxe Anglaise Professionnelle,
**Robert Paturel** Champion d'Europe boxe française,
**Michel Declève** 6ème dan Judo,
**Jean Michel Juillet** BE judo représentant l'école des formateurs,
**Maurice Martin**, BE judo, ancien conseiller technique national,
**Dominique Thévenet**, BE judo, représentant l'école des Commissaires,
**Jean Claude Watrin et Michel Vandresse** représentant l'administration et chargé de la mise par écrit,
**René Bouchaud** Judo Self Défense Tir, et pour la relation avec les policiers de terrain.




À l'issue, de cette réflexion, nous avons proposé une méthode, qui a été validée par le Ministère de l'Intérieur.



La deuxième phase de cette « mini révolution » a été de former tous les moniteurs de la Police Nationale en métropole et dans les DOM-TOM et pour cela nous étions quatre. Nous avons sillonné tout le territoire.

Malgré, cette innovation, il y avait un manque, dû à la mauvaise concertation des services.

Trois techniques contradictoires étaient enseignées :

-la première technique enseignée par l'Institut de Formation de Clermont Ferrand appelée « Techniques d'Intervention ».

-la deuxième technique enseignée par la Commission Nationale de Self Défense.

-la troisième enseignée par le Centre National de Tir.

MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

DIRECTION GÉNÉRALE DE LA POLICE NATIONALE

CENTRE NATIONAL DE TIR
DE LA POLICE NATIONALE

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

*PARIS, le* 13 MARS 1987

POLICE NATIONALE
CENTRE NATIONAL DE TIR
MINISTERE DE L'INTERIEUR

**DIPLOME DE MONITEUR CHEF DE TIR**

N° 10 décerné à M BOUCHAUD René

Le Directeur du Centre National de Tir
de la Police Nationale

Guy DEBLYCK

## I.9.2 CONSEILLER TECHNIQUE NATIONAL

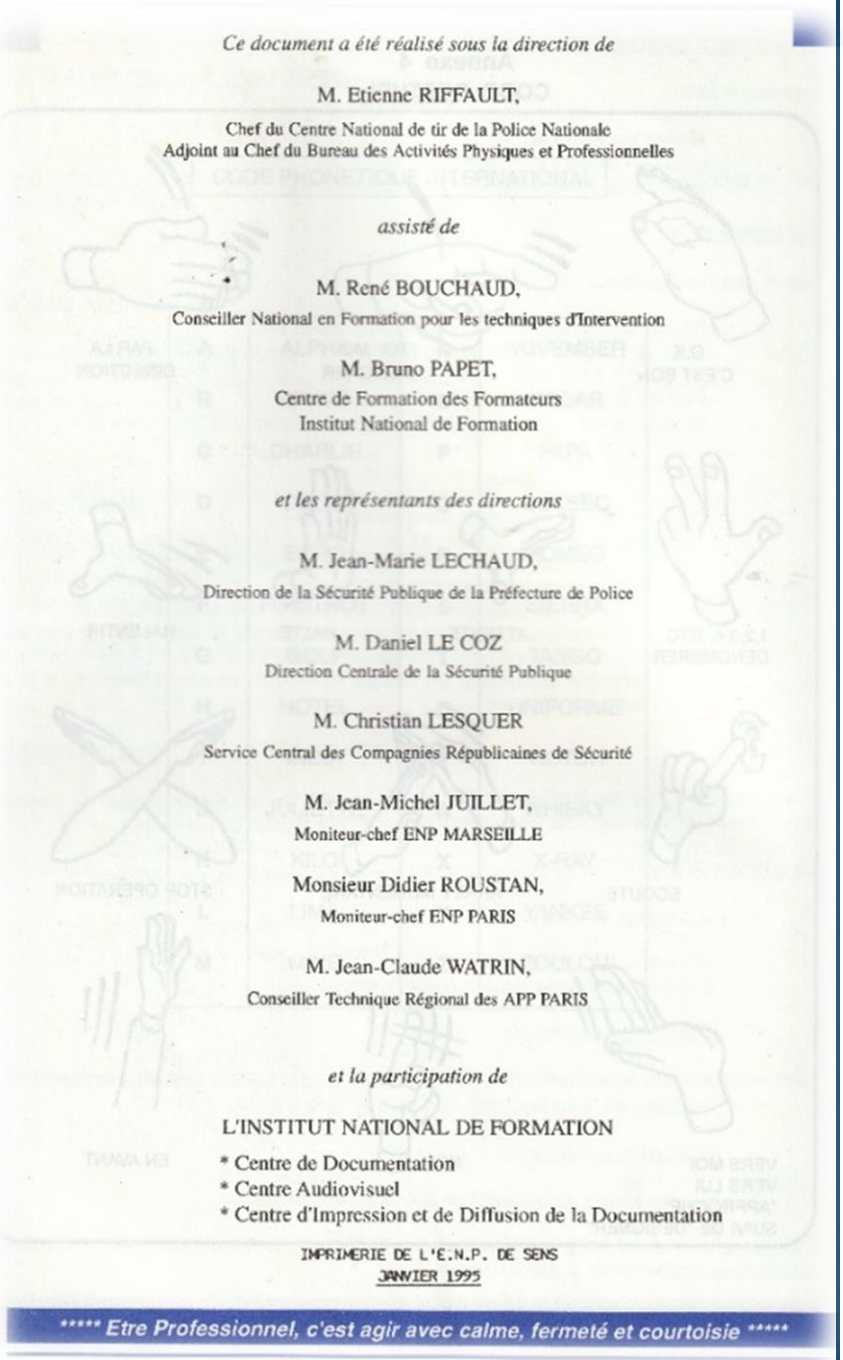
En 1987, j'obtiens le Diplôme DE MONITEUR CHEF DE TIR

En 1990, je suis reçu au concours d'Officier de Paix, et affecté au commissariat de Noisy-le-Sec.

Membre de la Commission de self défense, titulaire du Diplôme de Moniteur Chef de Tir, formateur des techniques d'intervention, et « Flic de terrain », en 1992, sur proposition du Directeur De La Formation, le Ministre de l'Intérieur, me nomme :

**Conseiller Technique National chargé des techniques d'intervention avec pour lettre de mission de proposer une méthode cohérente incluant ces trois techniques**.

Je me suis entouré de quelques techniciens et policiers de terrain, et nous avons mis au point une méthode, que j'ai appelé « Gestes et Techniques d'Intervention » GTPI, techniques encore en vigueur à ce jour, même si certains ont apporté quelques modifications, certaines pas très heureuses dénoncées par la presse après quelques « bavures ».



*Ce document a été réalisé sous la direction de*

M. Etienne RIFFAULT,
Chef du Centre National de tir de la Police Nationale
Adjoint au Chef du Bureau des Activités Physiques et Professionnelles

*assisté de*

M. René BOUCHAUD,
Conseiller National en Formation pour les techniques d'Intervention

M. Bruno PAPET,
Centre de Formation des Formateurs
Institut National de Formation

*et les représentants des directions*

M. Jean-Marie LECHAUD,
Direction de la Sécurité Publique de la Préfecture de Police

M. Daniel LE COZ
Direction Centrale de la Sécurité Publique

M. Christian LESQUER
Service Central des Compagnies Républicaines de Sécurité

M. Jean-Michel JUILLET,
Moniteur-chef ENP MARSEILLE

Monsieur Didier ROUSTAN,
Moniteur-chef ENP PARIS

M. Jean-Claude WATRIN,
Conseiller Technique Régional des APP PARIS

*et la participation de*

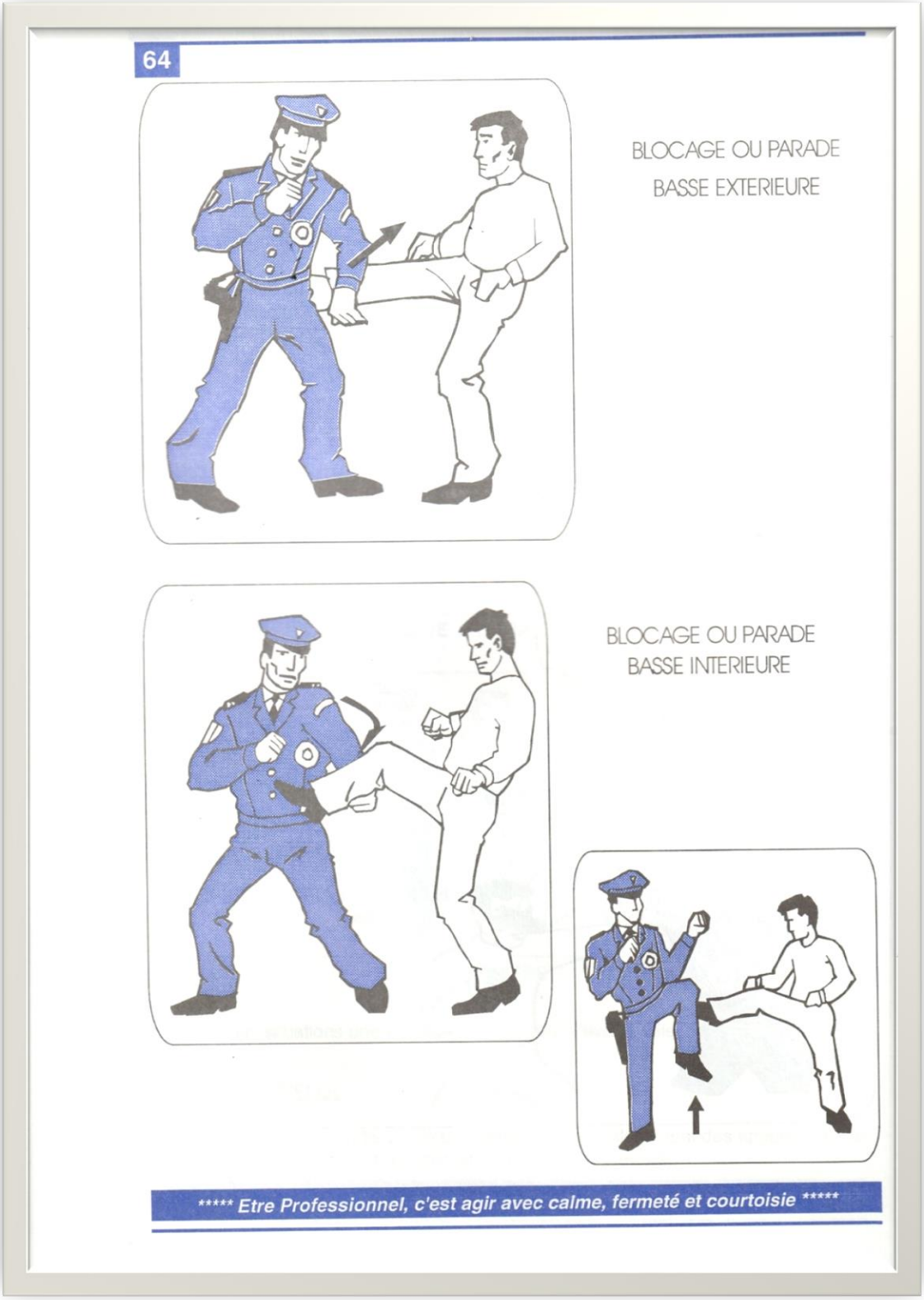
L'INSTITUT NATIONAL DE FORMATION
* Centre de Documentation
* Centre Audiovisuel
* Centre d'Impression et de Diffusion de la Documentation

IMPRIMERIE DE L'E.N.P. DE SENS
JANVIER 1995

***** Etre Professionnel, c'est agir avec calme, fermeté et courtoisie *****

Cette méthode devait servir pour que les fonctionnaires de police assurent leur métier avec plus d'efficacité et plus de sécurité pour eux et pour les mis en cause. Et, dans tous les cas de figure, interpellation à pied ou en voiture, dehors ou dans des lieux fermés ou habités, de la simple infraction à l'agression violente, tout en restant dans le cadre légal.

**EXEMPLE**



# I.10 COMMENT APPLIQUER LA SELF DÉFENSE AVEC LA LOI FRANÇAISE ?

Les trois questions que chaque intervenant doit se poser en un minimum de temps :

- Que se passe-t-il ?
- Ai-je le droit d'intervenir ?
- Comment vais-je intervenir ?

## I.10.1 QUE SE PASSE T'IL ? ANALYSE DE LA SITUATION

- la nature : rixe, flagrant délit, interpellation, contrôle etc. le lieu.

- Le lieu : Extérieur ou intérieur,

- le milieu : hostile ou non,

- et les forces engagées : peu nombreuses, pas assez nombreuses, rapport de force équitable

## I.10.2 AI-JE LE DROIT T'INTERVENIR ?

C'est le cadre légal, la loi, plusieurs possibilités : le contrôle, les motifs du contrôle sont définis par la loi, l'interpellation en flagrant délit, la légitime défense.

La légitime défense Française est une des plus dure au monde, il faut que la défense soit proportionnée à l'attaque, le choix de la technique doit être choisie en fonction du degré de dangerosité de l'attaque, elle doit être immédiate et nous oublions trop souvent la légitime défense d'autrui. Porter aide à une personne agressée et fragilisée.

La légitime défense permet de se défendre, de protéger quelqu'un ou un bien, lors d'une attaque immédiate par une personne.

Pour que la légitime défense existe, les 5 conditions suivantes doivent être réunies :

- L'attaque doit être injustifiée, c'est-à-dire sans motif valable
- La défense doit se faire pour soi ou pour une autre personne
- La défense doit être immédiate
- La défense doit être nécessaire à sa protection, c'est-à-dire que la seule solution est la riposte
- La défense doit être proportionnelle, c'est-à-dire égale à la gravité de l'attaque

Il existe une condition supplémentaire sur la défense d'un bien. Cette défense ne doit pas avoir pour conséquence un homicide volontaire, c'est-à-dire entraîner la mort d'une personne.

La légitime défense concerne toutes les parties : auteur, coauteur et complice.

Code pénal

# Les 3 critères de la légitime défense

*Le Code pénal définit la légitime défense, qui **s'applique sans distinction aux citoyens et aux policiers.** La personne qui intervient doit prouver après coup que tous les critères ont bien été remplis.*

## UNE RÉPONSE IMMÉDIATE

La riposte doit intervenir **dans le temps de l'agression** à laquelle le policier fait face.

## UNE MENACE RÉELLE

La légitime défense s'applique pour mettre fin à une **agression** commise **contre soi, contre un tiers** (un passant, un collègue...) ou pour empêcher un **délit contre un bien.**

Le **danger encouru** doit être **certain ou très vraisemblable** (ce qui inclut l'usage par un suspect d'une **arme factice** ressemblant à une vraie).

## UNE RIPOSTE PROPORTIONNELLE

La force déployée doit être **proportionnelle à la gravité de la menace.** En clair, user d'une arme à feu pour se protéger d'une gifle **n'est pas considéré comme de la légitime défense.**

LP/INFOGRAPHIE.

## I.10.3 COMMENT VAIS-JE INTERVENIR ?

Ce sont les techniques et recommandations contenues dans la méthode « Gestes et Techniques d'Intervention » pour l'élaboration de ces gestes le judo a beaucoup servi notamment dans les attitudes et les postures.

Dans une interpellation, l'attitude du policier doit le mettre en sécurité, sans avoir une attitude agressive, cette position prise sur la garde du judo, un pied devant, sans exagération, le corps légèrement décalé vis-à-vis de l'interpellé, par contre pour un droitier, il mettra le pied gauche en avant et le contraire pour un gaucher, ce qui permet de protéger l'arme tenue à la ceinture. Quant aux mains, elles sont, d'une manière naturelle, devant soi, ce qui permet de capter l'attention et de pouvoir intervenir rapidement si le besoin s'en fait sentir.

En cas de conflit, la self-défense vient en aide au policier dans son intervention.

D'où la création d'une technique de menottage, où la connaissance des clés de bras et de poignet nous a bien servi.

DE NOS JOURS, LA POLICE ET LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO SONT TOUJOURS LIÉES

## I.11 FIN DE MA CARRIÈRE

Après avoir vécu dans ma carrière de FLIC :

- les événements de MAI 68 période très dure avec des journées de 20 heures pour les premiers jours, nous avions très peu de matériel, peu de formation, bien souvent nous allions sur les lieux en transport en commun. Côté positif, j'ai connu ma femme.

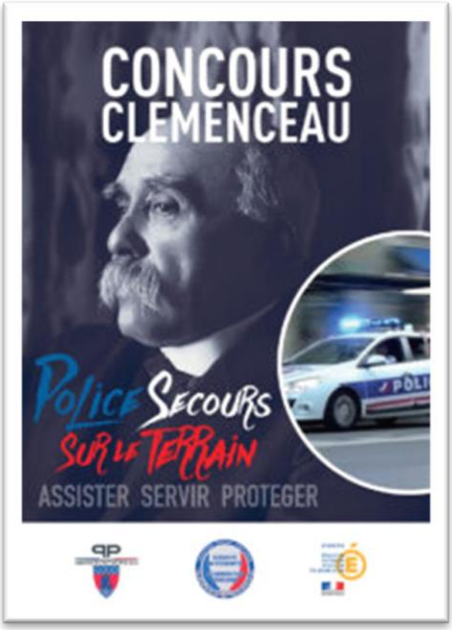
- la protection du chef de l'état et de tous les personnages important invités, la majeure partie de cette protection se faisait sur les toits de Paris de 1970 à 1972,

- la sécurité de Jean-Paul II lors de son premier voyage en France du 30 mai au 2 juin 1980 au Bourget.

Le Salon du Bourget : une vitrine mondiale de l aéronautique

- La responsabilité du groupe d'intervention et de protection, des Salons de l'aéronautique du Bourget.

- la co-organisation du Challenge Georges Clémenceau (parcours de tir en situation)




- la participation à l'émission « BAS LES MASQUES » de Mireille Dumas durée 1H45

**22.30 BAS LES MASQUES**

Présenté par Mireille Dumas.

**JE SUIS FLIC.**

A la télévision, ils s'appellent Navarro ou Maigret et leur métier paraît souvent exaltant. Cette vision romancée du « flic » fait pourtant vite place, dans la réalité, à une conception plus cruelle : celle du fonctionnaire « paperassier » ou du poseur de « contredanses ». Comment les policiers vivent-ils ce « divorce » ? Mireille Dumas leur propose ici de s'exprimer. C'est d'abord **René,** gardien de la paix comme son père, qui en vingt-cinq ans a tout connu : Mai 68, la violence dans les banlieues... Il évoque sa carrière et émet finalement un vœu : que son fils à son tour rejoigne la profession ● **Anne-Marie,** elle, témoigne pour montrer que, dans un milieu où le machisme est de mise, les femmes peuvent assumer les mêmes responsabilités que leurs homologues masculins ● **Pierre Navarro** explique son engagement dans la police par une volonté de venir en aide aux plus démunis ● Enfin, **Georges** raconte pourquoi, après dix-sept ans de carrière, il a décidé de quitter la police.

Reportages : **Jeunes et flics : la guerre froide.** Un reportage au titre évocateur sur l'affrontement qui oppose policiers et jeunes d'une cité du XVIIIe arrondissement de Paris ● **Stages antistress.** A Gif-sur-Yvette, au Centre de formation de la Police nationale, les policiers se retrouvent afin de vaincre le stress inhérent à leur profession ● **Le commissariat des jeunes.** Depuis dix-sept ans, un commissariat niçois propose plus de quarante activités à des jeunes défavorisés.

*Mireille Dumas et René, gardien de la paix.*

J'ai terminé ma carrière comme Capitaine chargé de la BAC, de la compagnie d'intervention et de la Brigade Cynophile à Clermont Ferrand.

J'ai pris ma retraite le 1er octobre 1996.

# II.

# MA VISION DE LA SELF DÉFENSE POUR TOUS

Après vous avoir démontré l'utilité de la self défense pour la Force Nationale et de mon implication dans le développement de ces techniques au fil de ma carrière professionnelle, je vais maintenant vous faire partager ma vision du pourquoi et du comment enseigner la self défense à tous les citoyens.

POURQUOI ? Devant le bilan d'insécurité et de délinquance qui augmente au fil des années, il me semble nécessaire d'augmenter la formation à tous même les plus âgés, sans condition physique particulière.

COMMENT ?

1 - dans le respect du cadre légal

2 - avec des connaissances pratiques de base

3 - Sur 3 niveaux de formation : débutant, initié, expert

## II.1 CADRE LÉGAL

Légitime défense vue précédemment

## II.2 CONNAISSANCES PRATIQUES DE BASE

### II.2.1 CONSEILS DE PRÉVENTION

1 - être conscient de son environnement, y a-t-il des attitudes de personnes qui me mettent mal à l'aise ? si oui, se déplacer vers un lieu où on se sent mieux

2 - protéger ses affaires : ne pas mettre de bijoux apparents, payer en carte bancaire au lieu de billets, attention aux téléphones portables. Mettre son sac devant soi et pas dans le dos.

3 - Évitez de vous priver d'un sens en écoutant de la musique

4 - Si un individu s'adresse à vous dans la rue, qu'il soit en voiture ou à pied, conservez une distance de sécurité (distance souhaitée : 0,80 à 1,20 m) pour lui répondre.

### II.2.2 LA PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

Lors d'une agression, il existe différents types de réaction :

La fuite
La négociation
La confrontation
La soumission / la paralysie psychologique

Ces réactions dépendent de la gestion du stress / de la peur face à l'agression. La peur est naturelle mais savoir la gérer permet d'autres alternative à la soumission, il est possible de tenter une négociation ou savoir se défendre lors de la confrontation.

Les barrages à cette gestion peuvent être :

- Psychologiques (personnalité, l'éducation reçue,)
- Physiques : âge, morphologie, état de santé

Pour casser ces barrages, le mieux est la préparation physique à la self défense et le contrôle respiratoire.

Un point est fait aussi, sur le fait qu'il y aura aussi une phase d'incompréhension de la victime post agression, avec un risque de sentiment de culpabilité, de dépression, ressassement de la scène etc… Qui peux être augmentée, si la réaction de la victime fut la soumission.

### II.2.3 LA GARDE OU POSITION DE VIGILANCE

En matière de self-défense, et à contrario des sports de combats habituels comme la boxe, le karaté, la lutte etc. Où elle pourrait avoir un effet provocateur, et ainsi déclencher le phénomène de la « spirale de l'agressivité », la garde en self-défense ne doit pas être une attitude marquée, c'est pourquoi je l'appellerai « POSITION DE VIGILANCE avec un sens oculaire et auditif aiguisés »

Être en garde n'est pas forcément une attitude physique, mais bien une « garde mentale »

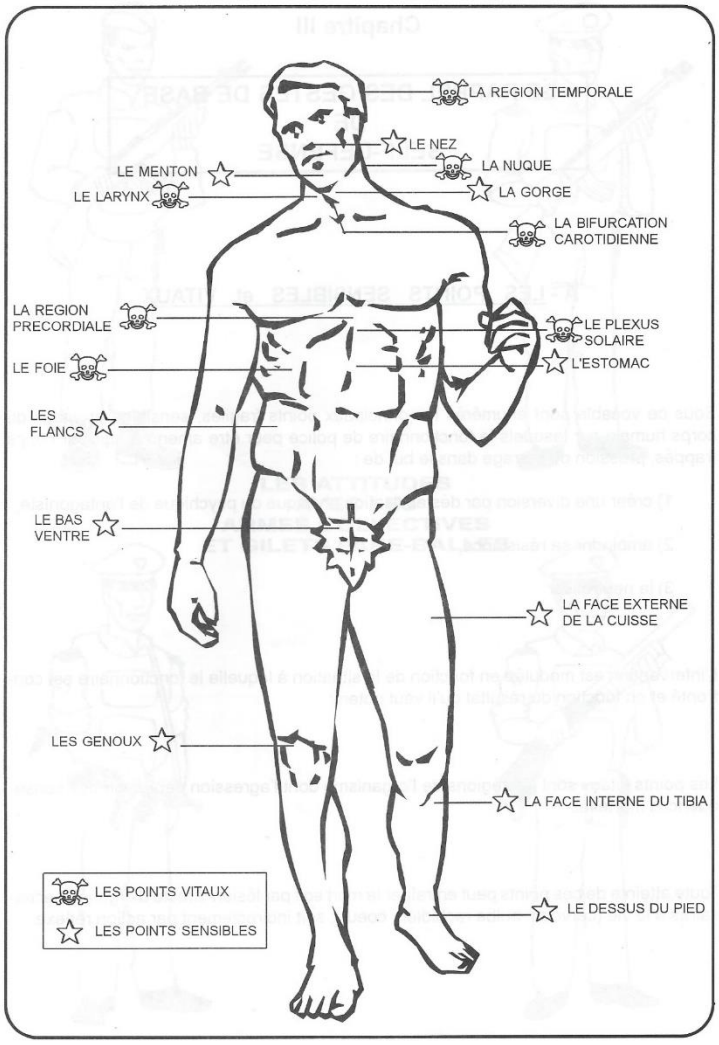
## II.2.4 POINTS SENSIBLES POINTS VITAUX

Pour qu'un geste de défense soit précis à une attaque, il faut connaitre l'anatomie principale avec les points sensibles et les points vitaux des arts martiaux.

Le SAPPŌ (殺法) (méthode pour tuer) est l'art qui consiste à infliger des dégâts corporels par pressions ou frappes sur des points vitaux appelés KYŪSHO (急所). Ces points sont aussi appelés TSUBO (壷) en acupuncture. Cet art n'est pas une discipline martiale à part entière, elle est liée à la croyance en une énergie vitale appelée ki (気) qui parcourrait des méridiens le long du corps humain. Cette croyance est issue de la médecine traditionnelle chinoise et de l'acupuncture.

Son opposé, l'art de guérir ou de réanimer en utilisant ces points vitaux s'appelle le KAPPŌ (活法) (Méthode de ressuscitation) et ses techniques des kuatsu (活) (Réanimation) auxquelles viennent s'ajouter les techniques de réduction des luxations appelées SEIFUKU (整復) (Remettre en ordre) ou SEIKOTSU (整骨) (Réalignement des os).

***Le but d'un apprentissage pour tous, est d'éviter le point de non-retour.***



## II.2.5 LES ATEMIS

Coup porté avec une partie du corps sur un point sensible, dans les arts martiaux japonais.
L'emploi d'un ATEMI doit être déterminant. Vous ne pouvez pas vous satisfaire de tenter un ATEMI sans provoquer une réponse de l'agresseur. Et de transformer votre défense, en sentiment d'attaque pour votre agresseur.
L'ATEMI peut servir à faire une diversion, un contrôle de l'agresseur, ou à mettre fin à l'agression.
Ce système de défense est le plus simple à acquérir que celles des clés et autres.

Les atémis les plus utilisés par mes soins.

*Merci Cyril Jacquet, pour ces photos.*

**COUP DE COUDE**

**COUP DE PIED**

## II.2.6 LES DÉFENSES, CHOIX DE LA RÉPONSE FACE À L'ATTAQUE

- Défense spontanée : réflexes
- Défense à partir de la position de vigilance

# TROIS NIVEAUX DE FORMATION

Toutes les techniques de self défense existent déjà dans différentes disciplines sportives. Je souhaite mettre mes connaissances acquises au fil des années sur les actions réelles au service des citoyens quelques soient leur capacité physique.

Pour cela, je divise l'apprentissage en 3 niveaux puisque selon l'intensité de la frappe, le geste effectué, le point choisi, le résultat peux être différent. Cela peut entrainer une soumission, une blessure, … voir un arrêt vital.

Le 1er niveau : débutant.

Pour un niveau débutant, seules quelques techniques les plus simples doivent être enseigner pour qu'elles soient facilement utilisables et réalisables.

Le 2ème niveau : Initié

Ce niveau correspond à des sportifs, qui ont déjà une meilleure condition physique et des connaissances anatomiques et techniques, et un entrainement régulier.

Le 3ème niveau : Expert

Ce niveau serait pour les professionnels de la Police, de la Défense nationale, de la sécurité … qui parfois pour se défendre doivent aller jusqu'à une solution extrême.

# II.3 NIVEAU DÉBUTANT

**Le BUT de ce niveau est de pouvoir se sortir d'une saisie, afin de pouvoir fuir et se mettre à l'abri.**

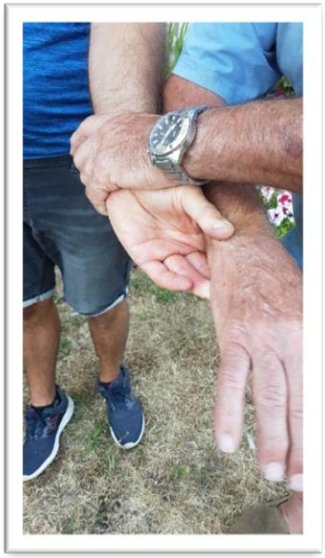
## II.3.1 QUELQUES EXEMPLES SUITE À UNE SAISIE

| | ATTAQUES | DÉFENSES |
|---|---|---|
| II.3.1.1 | Saisie d'un poignet sur bras opposé **agresseur statique** | Se rapprocher de l'agresseur<br>Attraper le poignet de l'agresseur coté revers<br>Se tourner parallèlement pour faire lâcher la préhension |
| | Saisie d'un poignet sur bras opposé **agresseur qui me tire vers lui** | Se rapprocher de l'agresseur<br>Coup de pied sur la jambe<br>Attraper le poignet de l'agresseur coté revers<br>Se tourner parallèlement pour faire lâcher la préhension |
| II.3.1.2 | Saisie d'un poignet à 2 mains **Agresseur statique** | Se rapprocher de l'agresseur<br>Attraper ma main avec ma 2ème main<br>Tirer vers soi ses mains en levier |
| | Saisie d'un poignet à 2 mains **Agresseur en mouvement** | Se rapprocher de l'agresseur<br>Coup de pied sur la jambe<br>Attraper sa propre main avec ma 2ème main libre<br>Tirer vers soi ses mains en levier |
| II.3.1.3 | Saisie d'un vêtement à l'épaule, coude, manche | Faire un tourniquet avec son bras pour faire lâcher<br>Atemi de diversion |
| | Saisie d'un vêtement au revers à 1 main | Attraper le poignet de l'agresseur avec 1 main et avec notre 2ème main attraper le vêtement en dessous de sa main<br>et tirer d'un coup sec |
| | Saisie d'un vêtement au revers à 2 mains | Uppercut, crochet, paume au menton<br>Abaisser votre tête pour la protéger<br>Attraper le poignet de l'agresseur avec 1 main et avec notre 2ème main attraper le vêtement en dessous de sa main<br>et tirer d'un coup sec |

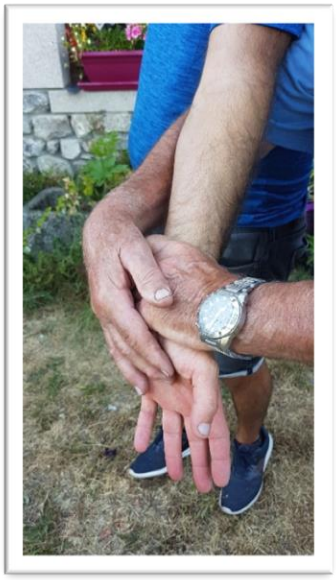
### II.3.1.1 SAISIE D'UN POIGNET SUR BRAS OPPOSÉ AGRESSEUR STATIQUE

Se rapprocher de l'agresseur
Se tourner pour se mettre parallèle à son bras :
La préhension lâche
Vous êtes libre de partir

***NIVEAU INITIÉ**, poursuivre sur une clé de poignet de l'agresseur.*



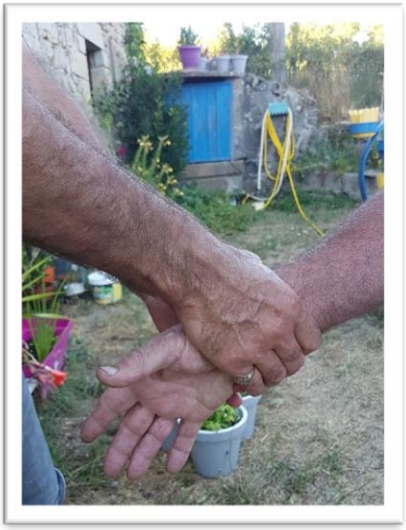
Passer l'ex poignet tenu sous le bras de l'agresseur et faire pression sur le coude. Technique de soumission



II.3.1.2 Saisie d'un poignet PAR 2 MAINS

Se rapprocher de l'agresseur
Attraper sa propre main avec ma 2ème main libre
Tirer vers soi ses mains en levier

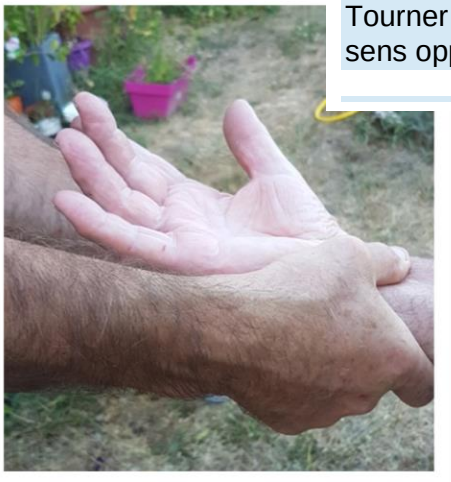
***NIVEAU INITIÉ,*** *commencer par 4 temps pour libérer un peu plus d'espace*



Passer le pouce entre les 2 poignets

Mettre son pouce sur le poignet

Tourner sa main dans le sens opposé



### II.3.1.3 TOURNIQUET

*Merci Benoit Tanchoux, pour ces photos.*

## II.3.2 QUELQUES EXEMPLES AVEC ’ÉTRANGLEMENTS

| | ATTAQUES | DÉFENSES |
|---|---|---|
| II.3.2.1 | Étranglement ou saisie de gorge de face à 2 mains | Uppercut, crochet, paume au menton<br>Coup de genou |
| II.3.2.2 | Étranglement ou saisie de gorge de face à 2 mains **collé à un mur** | Atemi dans les côtes pour le faire reculer<br>Puis Uppercut ou paume dans le menton |
| | Étranglement arrière par avant-bras | Tourner la tête sur le coté<br>Atemi pied sur pied / genou pour qu’il recule<br>Coup de coude<br>Tirer vers le bas sur le poignet de l’agresseur pour vous dégager |

### II.3.2.1 ÉTRANGLEMENT DE FACE

Uppercut, crochet, paume au menton

Coup de genou

### II.3.2.2 COLLÉ CONTRE UN MUR

ATEMI POITRINE

ATEMI DANS LES CÔTES

## II.3.3 QUELQUES EXEMPLES AVEC CEINTURES

| | | |
|---|---|---|
| II.3.3.1 | Ceinture avant, bras pris | Baisser la tête<br>Poser les mains sur les cuisses de l'agresseur et pousser<br>Coup de genou dans les cuisses ou le bas ventre |
| | Ceinture avant, bras libre | Atemi dans les côtes<br>Main au menton et pousser pour gagner de l'espace<br>Uppercut |
| II.3.3.2 | Ceinture arrière bras pris | Atemi sur les mains, sur les côtes**, torsion des doigts**,<br>Dégager votre train arrière<br>Atemi sur l'anatomie intime de l'agresseur |
| | Ceinture arrière bras libre | Atemi sur les mains torsion des doigts<br>Dégager votre train arrière<br>Coup de coude |
| | Collier avant (clé de cou) | Poser vos mains sur les cuisses puis pousser<br>Coup de poing dans les jambes ou autres |
| | Collier latéral | Atemi dans toutes parties du corps possible<br>Remonter 1 bras dans le nez |
| II.3.3.3 | Technique anti kidnapping | Méthode asiatique |

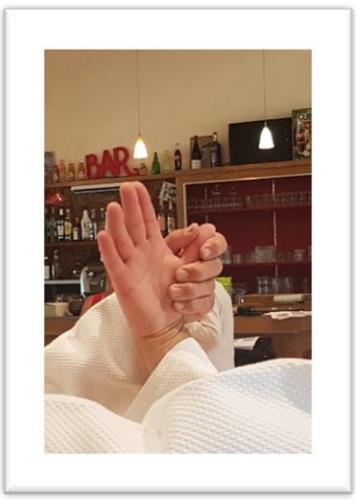
### II.3.3.1 CEINTURE AVANT BRAS PRIS

Baisser la tête, poser vos mains sur les cuisses de l'agresseur pour mettre de la distance et mettre un coup de genou dans les parties intimes.

### II.3.3.2 TORSION DES DOIGTS

Possibilité d'attraper un ou plusieurs doigts, et rechercher la douleur pour le faire lâcher

Torsion du pouce




## I.1.1 TECHNIQUE ANTI KIDNAPPING ASIATIQUE

CETTE TECHNIQUE EST APPRIS AUX ENFANTS PENDANT LE TEMPS SCOLAIRE, EN ASIE.

Je le fais travailler pendant mes cours de Judo

L'enfant se met au sol et attrape avec ses bras une des jambes de l'agresseur et entoures ses jambes et pieds autour de l'autre jambe.

Puis lui apprendre à l'enfant à crier.

Cette technique n'empêche pas de faire un Rappel des bases simples

1. Apprendre à votre enfant à ne jamais suivre un inconnu
2. Apprendre à votre enfant à oser dire non à un adulte
3. Toujours savoir où votre enfant se trouve et avec qui
4. Connaitre les parcours empruntés par votre enfant
5. Décider d'un point de ralliement avec votre enfant
6. Convenir d'un mot de passe avec votre enfant
7. Apprendre à votre enfant à ne pas ouvrir à un inconnu
8. Prévenir votre enfant des dangers du net
9. Apprendre à votre enfant à se défendre
10. Faire apprendre à votre enfant des numéros de téléphone par cœur.
11. **Technique anti kidnapping**

## I.2 NIVEAU INITIÉ POUR LES PRATIQUANTS D'ART MARTIAUX

**Les buts de ce niveau sont :**

**- de pouvoir se sortir d'une saisie avec des clés, des étranglements, projection et de prendre le pouvoir sur l'agresseur.**

**- se protéger d'un agresseur à arme blanche. Regarder son environnement, et prendre tout objet qui peut faire bouclier (ex : une chaise, un vêtement,)**

**Utilisation des clés articulaires** : une technique de combat consistant à amener l'articulation d'un adversaire au maximum de son amplitude afin de le forcer à l'abandon ou le neutraliser.

**Utilisation des étranglements**

## I.3 NIVEAU EXPERT

**'En 1er temps, ce sera la négociation puis ce sera de désarmer et de maintenir l'agresseur.**

Pour la Police Municipale, Police Nationale, La Défense Nationale, Les forces de sécurité.

Professeur d'arts martiaux

# Exemple avec les 3 niveaux

**Niveau 1 :**

**Se dégager**

**Niveau 2 :**

**Enchainer avec une clé de poignet**

**Niveau 3 :**

**Maitriser l'agresseur avec le « bras de la mariée»**

**Clé poignet hypertension/flexion**

# CONCLUSION

Après plusieurs mois d'écriture, de réflexion, j'ai réussi à transposer par écrit mon parcours de vie. Ce document contient que quelques exemples de toutes les techniques de self défense que j'enseigne.

J'espère que ma vision de la self défense pourra servir à d'autres.

Cela faisait longtemps que mes enfants me demandaient avec vigueur de laisser une trace à mes petits-enfants, de ma vie professionnelle et sportive ; et je souhaitais montrer ma vision de la self défense pour tous.

C'est chose faite.

**Le Grade n'est pas fait que pour soi, ni que par soi.**

Le passage de grade est un acte collectif, pour le préparer, pour le présenter et pour le réussir. On se nourrit au fil de notre vie de toutes ces personnes qui nous entourent. Elles nous apportent de la confiance, de la technique, de la pratique, et leur philosophie (amour de la sagesse et amour de la connaissance).

Je tiens à remercier toutes ces personnes qui ont croisé mon chemin, ceux qui sont encore présents dans ma vie, ceux qui se sont investis auprès de moi pour ce mémoire, à ma famille et en particulier à ma fille qui a mis en forme ce document et ma pousser dans mes retranchements pour sortir le meilleur de moi-même.

René Bouchaud

# II. ANNEXES

## II.1 PALMARÈS SPORTIF

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO**

- Participations aux Championnats de France individuels 1971 et 1972

-Champion de France par équipe de club avec l'A.S.P.P.

-Dernière participation Championnat de France 3ème Division en 2003

**CORPORATIF :**

-Champion de France en -70 kg et par équipe 1968-1970-1971-1972-1974

Et 2ème en toutes catégories

Police :

-Vice-Champion de France 1970

-Vice-Champion d'Europe Police en 1971 Autriche

- 8 fois Champions de France Police.

**FSGT :**

-Champion de France FSGT mi-moyen et toutes catégories. 1971

**VÉTÉRAN :**

-Champion Grand Master World Police And Fire Barcelone 2003.

-Vice-Champion Grand Master World Police And Fire Québec 20005

-Champion du Monde Vétéran M7 Tours 2006

-Vice-Champion du Monde Vétéran Sao Paulo 2007.

-Vice-Champion d'Europe Vétéran Prague 2006.

Première compétition en 1963 et la dernière octobre 2007 sans interruption

## II.2 DISTINCTIONS NATIONALES

**DISTINCTIONS NATIONALES**

Médaille d'Honneur de la Police 1988

Médaille d'OR de la Jeunesse et des Sports 2002

Trophée SHIN 2OO6

Médaille d'OR de la Fédération 2014

Médaille de Bronze du Conseil des CN 2O16

-

Grande Médaille d'Or de la Fédération

**STAGES**

Trois stages enseignants au Japon

Colloques des Hauts Gradés tous depuis 2009

**STAGE AU JAPON**

**Maître AWAZU et Muneta Père (Policier)**

**À TENRI, rencontre de 4 policiers**