

# KOMBAT

N°14 · AVRIL - MAI 2004 · 4,50 €

## FORME

+ de force et  
+ de vitesse  
pour vos  
JAMBES !

**JAPON : En direct  
du Pride 27**



**Equipements**  
le meilleur choix  
pour améliorer  
vos entraînements



**REPORTAGE**

**Tonfa**  
la nouvelle  
arme des  
commandos

**+ Les grandes compétitions du monde**  
Pride, Cage Fight, World Extreme Fighting,  
Absolute Fighting Championship...

**Self-Défense**  
Techniques  
à mains nues  
contre bâton  
et couteau !

Rodrigo  
"Minotauro"  
Nogueira,  
champion du  
monde  
du Pride

**Brazilian  
Top Team**

Reportage sur...

# les rois du combat

M 04478 - 14 - F: 4,50 € - RD



# Les techniques professionnelles de la

# Police

Dans notre précédent numéro, nous vous avons présenté la BAC de Marseille, une Brigade Anti-Criminalité dont les membres pratiquent les arts martiaux et les sports de combat. Ce mois-ci, nous vous présentons les techniques de cette BAC, enseignées par John Lelong. Ce dernier est le créateur de l'École du Poing Instinctif.

L'école du Poing Instinctif Self-Defense est un système de combat pluridisciplinaire basé sur des techniques rapides et efficaces réalisables par toutes les personnes civiles, ou professionnelles des métiers de la sécurité et de la protection rapprochée. John Lelong, le créateur de cette école, précise : « L'enseignement au sein de l'école P.I.S.D. ne recherche pas la beauté du geste, mais son efficacité dans l'action. Le système est divisé en trois parties **Self-défense** : contre un ou plusieurs adversaires armés ou non. Nous travaillons aussi les techniques de Self defense avec les objets usuels (stylos, clés, etc.), les techniques sur saisie ou sur percussion.

**Boxe Libre** : préparation à toutes formes de compétitions (Viet Vo Dao, Kung fu,



John Lelong enseigne à la BAC de Marseille les techniques de Self-défense avec et sans arme.

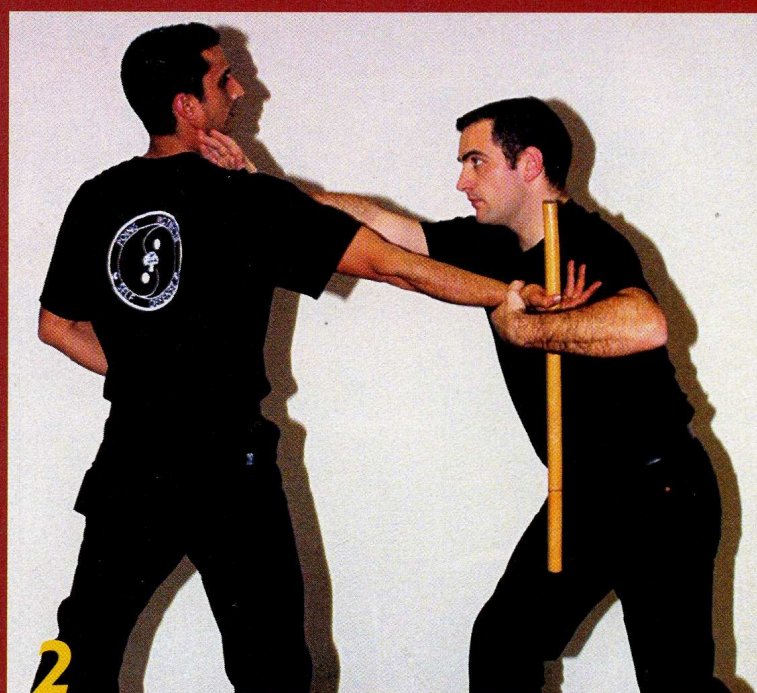
Sambo combat, Karaté-contact, etc.), toutes techniques de percussions (pied, poing, coudes, genoux, etc.), mais aussi les projections, les balayages, les luttes et les frappes au sol.

**Armes blanches** : maniement technique et combat avec différentes armes (couteaux, bâtons courts, tonfa, nunchaku, etc.)

Nous apprenons aux élèves en premier lieu à récupérer une arme. Par exemple une arme perdue lors d'une intervention et qui pourrait se retourner contre nous. Des grades sont délivrés au sein de l'école PISD : ceinture blanche, ceinture verte, ceinture bleue, ceinture rouge. Chaque élève peut, après plusieurs années de pratique, se présenter à l'examen d'initiateur PISD (ceinture rouge et noir), et il peut choisir un



## 1. DÉFENSE À MAINS NUES CONTRE UN BÂTON



1. Joh Lrelong bloque l'attaque haute au niveau du poignet. Dans le même temps, il effectue une première frappe avec la main ouverte au niveau de l'agresseur. 2. Il enrôle le bras armé de l'agresseur en saisissant le poignet. 3. Il exerce une torsion sur le poignet, ce qui lui permet de désarmer l'agresseur. 4. Tout en maintenant sa saisie sur le poignet, John Lelong peut à son tour frapper son agresseur. 5. Pour finir, John Lelong accède à la torsion au niveau du poignet et pivote complètement son corps, ce qui provoque la chute de l'agresseur. Il peut alors à loisir enchaîner avec une dernière contre-attaque : un coup de poing au visage.

5. Pour finir, John Lelong accède à la torsion au niveau du poignet et pivote complètement son corps, ce qui provoque la chute de l'agresseur. Il peut alors à loisir enchaîner avec une dernière contre-attaque : un coup de poing au visage.

## Le C.V. de l'instructeur

Nom : Lelong  
Prénom : John  
Age : 28 ans  
- Fondateur de l'école du Poing Instinctif Self défense en kung fu, viet vo dao, karate contact, DP sambo  
Membre de l'équipe nationale des arts martiaux vietnamiens.  
Responsable de l'école Ho Hac Trao Viet Vo Dao  
- Plusieurs fois médaillé dans une dizaine de disciplines de combats au niveau national et international.  
- Formateur

(armée, douanes, P.N flotiers, BAC nord marseille, Centre de formation A.P.R, Sociétés de sécurité)  
- L'école P.I.S.D est enseignée dans différents corps militaires et métiers de la sécurité. Ce système est enseigné aussi par les brigades Anti-Criminalité de Marseille, qui ont adopté ses techniques pour leur efficacité et leur réalisme, utilisables dans le cadre de leurs missions.

spécifique (Self-défense, Boxe Libre, armes blanches). Beaucoup de pratiquants viennent se préparer dans les clubs PISD (notamment en Boxe Libre), pour leur championnat respectif, mais aussi afin de se préparer pour des tournois de combats libres. Des champions ont fait partie ou font encore partie de l'école tels que: Cyril Abidi (champion de K1), Claude Méfire (vainqueur de

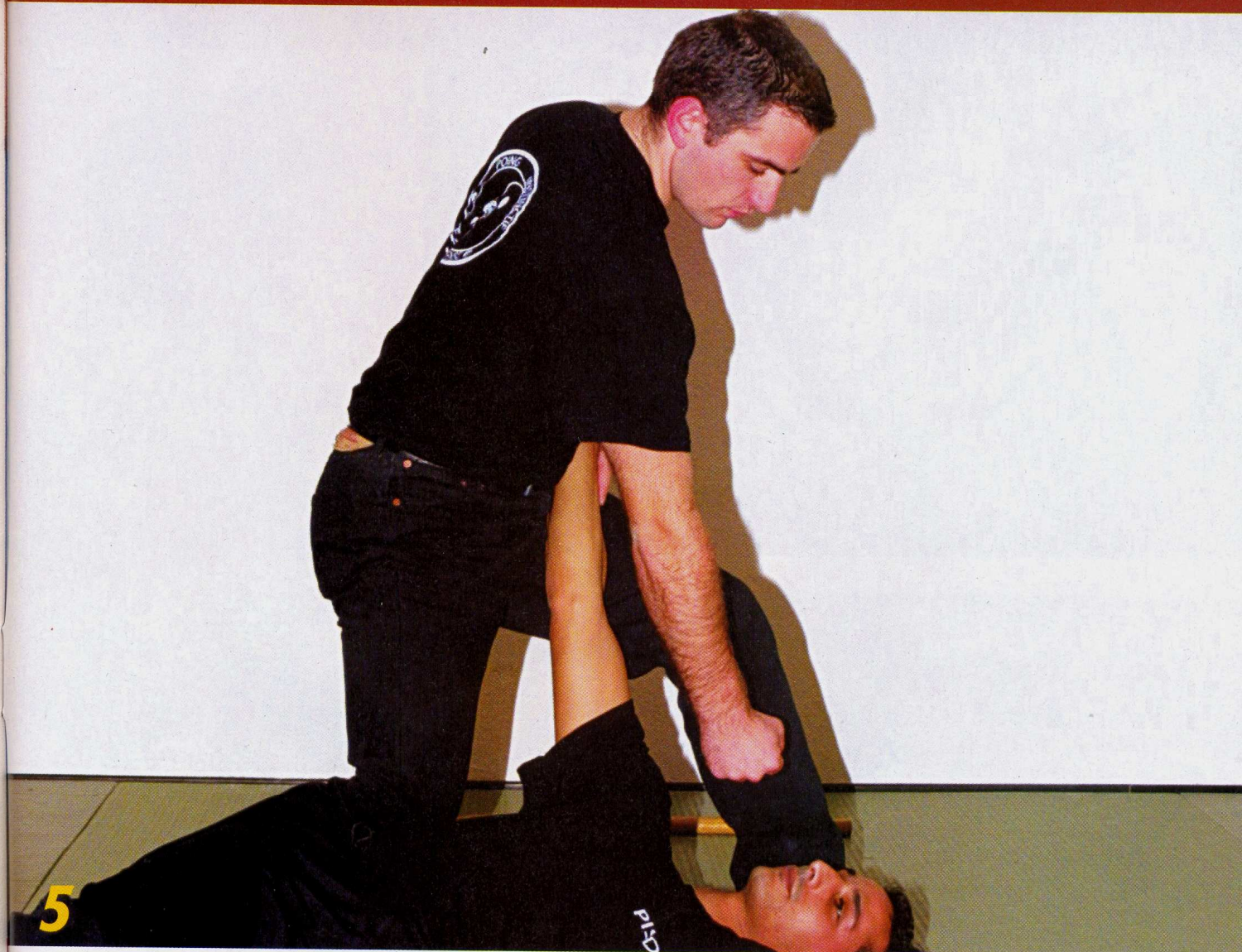
différents tournois de combats libre nationaux, boxe libre, Pankido, Kenpo, Jean Astier (vainqueur de la Coupe du Monde de Nunchaku), Quentin Gronier (vainqueur de la Coupe d'Europe de Viet Vo Dao), Jeremy Lopez (Kobudo, Boxe Libre), les sœurs El Hadi (Judo, Viet Vo Dao), etc. »

## Le mot du Commandant

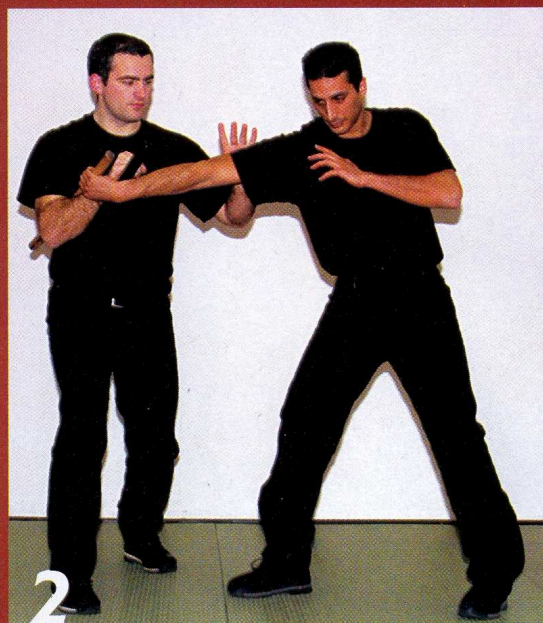
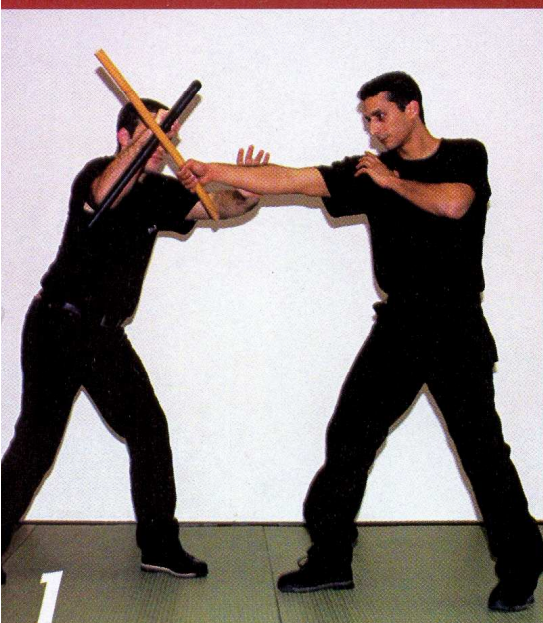
Le lieutenant J.P. Russo, Commandant

## Les conseils utiles

- Il faut chercher à éviter le combat, autant que faire se peut.
- Le but de la Self-défense est de préserver sa vie.
- Si vous ne pouvez pas éviter le combat, faite en sorte que l'adversaire ne se relève pas.
- Savoir utiliser le champ de vision en regardant les yeux de l'adversaire, visualiser l'ensemble de son corps tout en gardant votre distance de combat.
- Évitez de rester au sol lors d'un affrontement.
- Ne jamais repasser la lame d'un couteau devant soi lorsque que vous vous défendez.
- Face à un agresseur ne retenez pas vos coups, soyez rapide et efficace dans votre défense.
- Finissez toujours votre technique pour ne pas laisser une 2<sup>e</sup> chance à votre agresseur.
- Retirez toujours l'arme, même quand vous pensez que votre agresseur est hors de combat.
- Essayez d'avoir toujours un stylo ou ou des clefs sur vous pour pouvoir les utilisées rapidement lors d'une agression.
- L'effet de surprise vous permettra d'être efficace.

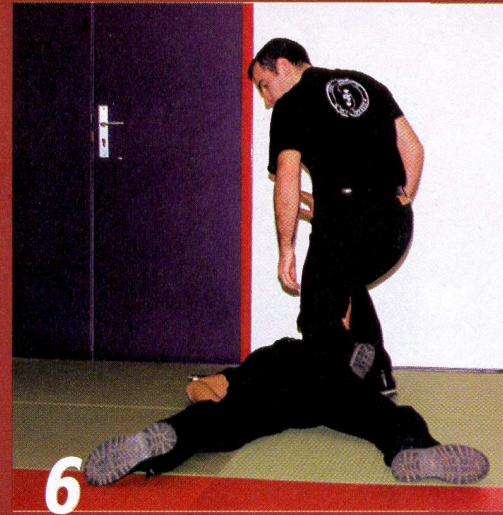
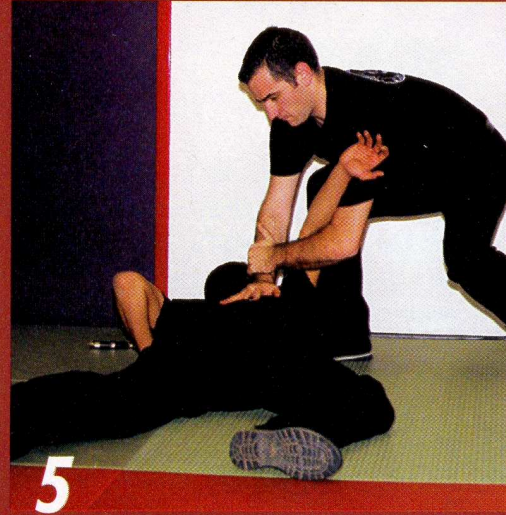
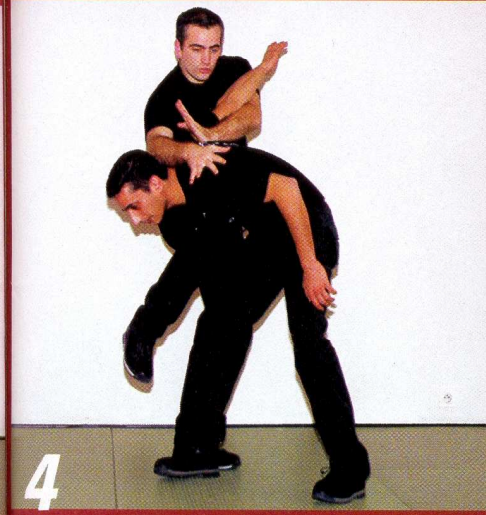
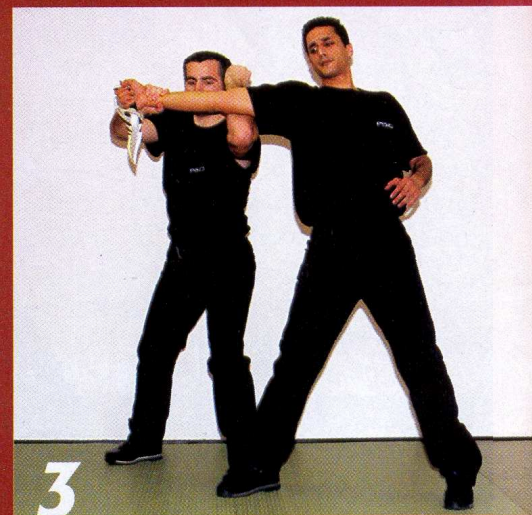
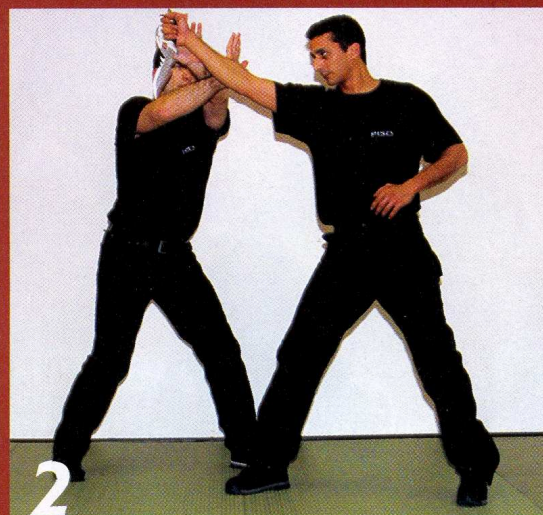
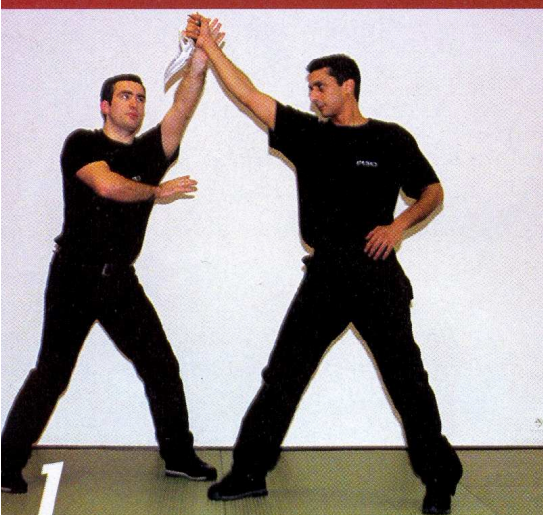


## 2. DÉFENSE AVEC UN TONFA CONTRE UNE ATTAQUE AU BÂTON



1. John Lelong bloque l'attaque latérale au bâton. Avec sa main libre, il contrôle le bras armé de l'agresseur en posant sa paume près du coude. 2. Avec son bras armé du tonfa, il enroule le poignet adverse tout en maintenant le contrôle avec sa main libre. 3. Dans cette position, il lui suffit de tirer en arrière pour obliger l'adversaire à lâcher prise. En même temps, il se met hors de portée de toute nouvelle attaque. 4. John Lelong récupère le bâton adverse dans sa main gauche. 5. Il termine son enchaînement avec un coup porté avec l'extrémité inférieure du tonfa, sur la cuisse ou le genou.

## 3. DÉFENSE À MAINS NUES CONTRE UN COUTEAU



1. John Lelong commence à contrôler l'attaque verticale qui frappe de haut en bas. 2. Il place ses deux mains ouvertes derrière le bras armé. Notez que lui-même s'est placé en dehors de la trajectoire du coup. 3. Il saisit maintenant le poignet armé et frappe avec son avant-bras derrière le coude. 4. Puis il enroule le bras de manière à forcer l'agresseur à se plier en deux; dans le même temps, il donne un coup de genou remontant. 5. L'agresseur est au sol à plat ventre et son bras est toujours sous contrôle. 6. John Lelong termine en accentuant la clé de bras qu'il effectue avec ses jambes.

## Où Pratiquer ?

Gymnase Velten  
(Porte d'Aix) rue Bernard du  
bois 13001 Marseille  
C.S.C. Douanes  
56, bd de Strasbourg 13003  
Marseille  
Fax : 04 91 64 22 78  
Tél : 06 19 09 36 47  
06 21 78 26 14

Iemail:  
poinginstinctifs@hotmail.com  
Sur les photos, le partenaire de  
Joh Lelong est M. Astier,  
initiateur PISD

Remerciements à M. Roatta,  
Maire du 1<sup>er</sup> et du 7<sup>e</sup> arr. de  
Marseille



« Nul ne peut être formateur à la police s'il n'est pas lui-même un policier »

de la BAC Sud Marseille, insiste sur le fait que « une habilitation BAC est valable 3 ans, et renouvelable tous les 3 ans. Pour être affecté à la BAC, l'agent doit satisfaire à des séances obligatoires de gestes techniques professionnels en intervention (GTPI), conduite de véhicule, Self-défense, tir, séances encadrée par des moniteurs de la police nationale. Les entraînements BAC en Self-défense doivent utiliser des techniques appropriées à la menace et

adapté à l'environnement (mains nues, tonfa, moyen d'amener, les étranglement, les atémis hauts et bas). Personne ne peut se dire formateur police sans être policier. Au niveau de l'enseignement de ces techniques et leur répétition, les services de formation ont fait leur "révolution culturelle" et ont adapté les dites techniques au retour d'expérience du terrain. » **K**

PHOTOS : WILLIAM BRUCAL