



LA MÉTHODOLOGIE « KNIFE DEFENSE »

Notre méthode est basée sur une recherche scientifique et prend en compte nos réactions instinctives. Nous avons étudié une centaine d'agressions réelles à l'arme blanche et suite à cela, une analyse avec des statistiques a vu le jour. Elle concerne :

- ✓ Le comportement type d'un agresseur armé d'un couteau
- ✓ Les différentes attaques
- ✓ Une analyse des réactions des victimes
- ✓ Les blessures

Suite à ces analyses et à différents tests faits sur des pratiquants et non pratiquants, le protocole « KNIFE DEFENSE » a été mis en place. La méthode comporte une partie théorique (analyse, gestion du stress, secourisme, etc.) Et une partie pratique en 3 étapes :

- ✓ Le blocage : éviter ou limiter les blessures
- ✓ Le contrôle : contraindre la mobilité du bras armé et de l'agresseur
- ✓ La neutralisation : frappes et désarmements

Cette méthode de défense au couteau est complète : elle inclut aussi bien un travail debout face à face mais aussi face à différents obstacles en espaces confinés (murs, portes...) Ainsi que le combat au sol.