

DÉFENDRE* SES CIBLES

BUT : ORGANISER DES RÉPONSES DE SÉCURITÉ POUR ÉVITER D'ÊTRE ATTEINT PAR L'ARME VOIRE MIEUX, FAVORISER UNE CONTRE-ATTAQUE

DEFENSE ANTICIPÉE

**DEFENSE EN URGENCE
OU LEGEREMENT ANTICIPÉE**

3 types de geste défensif

DÉFENSE PASSIVE

BLOCAGE

1- NEUTRE (SUR PLACE)

Réalisé souvent en URGENCE et de manière passive ou active

Lisière entre
blocage et
esquive

ESQUIVE

1- PARTIELLE

Retrait sans déplacement des deux appuis

2- COMPLÈTE

Retrait avec déplacement des deux appuis

Lisière entre
esquive et
déviation

DÉVIATION

Détournement de l'arme dans sa trajectoire

2 - AVEC LE COUP

Réalisé avec ou sans ANTICIPATION c.à.d. de manière passive ou active (ABSORPTION DU CHOC)

3 - VERS LE COUP

Réalisé en interceptant l'arme au tout début ou pendant (TELESCOPAGE DE L'ARME)

NEUTRALISER

DÉFENSE ACTIVE

AVANT LE COUP

Action dans le but d'empêcher ou de gêner un développement de l'attaque adverse (NEUTRALISATION)

**DEUX CATÉGORIES DE
CONTRE-ATTAQUE (RIPOSTE)**

**RÉPONDRE À L'ATTAQUE ADVERSE
PAR
UNE CONTRE-ATTAQUE IMMÉDIATE**

**AMENER L'OPPOSANT
À RÉALISER UNE ACTION
QUI SERA EXPLOITÉE**