Zeitschrift: Revue Militaire Suisse
Herausgeber: Association de la Revue Militaire Suisse
Band: 117 (1972)
Heft: 12

Artikel: Le combat rapproché dans une école commando [suite]
Autor: Etter, Hermann
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-343845

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le combat rapproché dans une école commando

(suite)

Leçon 2

But: initier les hommes à la chute arrière et à la chute avant, à porter un coup de genou.

Matière: révision de la leçon 1,
chutes arrière et avant,
coups de genou aux bas-ventre,
coup de genou aux bas-ventre dans le cadre du spécial bond d'assaut.

Lieu: terrain herbeux.

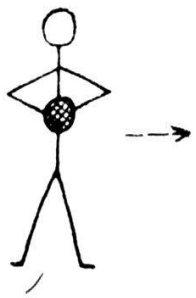
Tenue: tenue de combat sans coiffure,
grosses chaussures.

Leçon: mise en train: 15 min.
révision de la leçon 1: 5 min.
chutes arrière et avant: 10 min.
étude du coup de genou: 10 min.
application du coup de genou: 15 min.
retour au calme: 5 min.

Matériel: 1 medicine-ball pour 2 hommes,
1 sifflet.

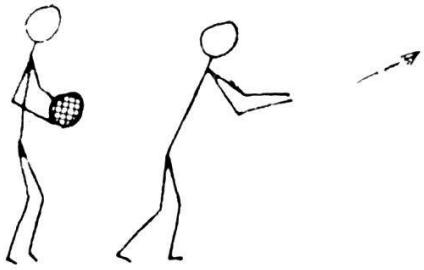
Déroulement de la leçon

Faire courir les hommes en cercle avec exercices de réaction tels que arrêt sur place, continuer de courir, course en sens inverse déclenchés sur coup de sifflet.



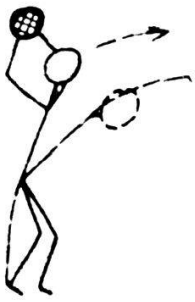
Faire un lancer horizontal du bras gauche puis du bras droit, en faisant inverser la garde.
Passes tendues.
Insister sur la flexion des genoux, puis alterner bras gauche, bras droit.

Fig. 15



Faire un lancer horizontal des 2 bras.
Insister sur la flexion extension.

Fig. 16

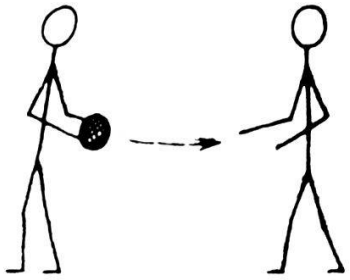


Amortir le choc de réception sur les jambes.
Insister sur la flexion extension.

Fig. 17

Passe de rugby.
Insister sur la flexion de la jambe avant.

Fig. 18



Passes croisées.
La tête et le buste suivent le mouvement.
Les pieds ne bougent pas.

Fig. 19

Faire inverser le mouvement à plusieurs reprises.
Pour la bonne exécution du mouvement, veiller à la position des mains.
Alterner contraction et relâchement.

Fig. 20

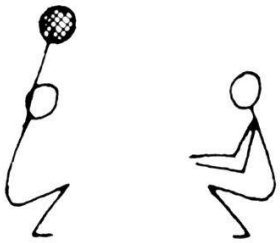
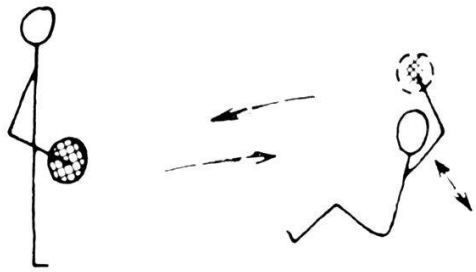
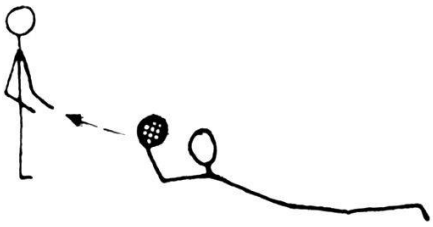


Fig. 21



Faire des séries courtes mais rapides.
B amortit l'arrivée du ballon et accompagne le lancer avec le buste.

Fig. 22



Faire des séries courtes mais très rapides.
Ne pas s'appuyer sur les coudes.

Fig. 23

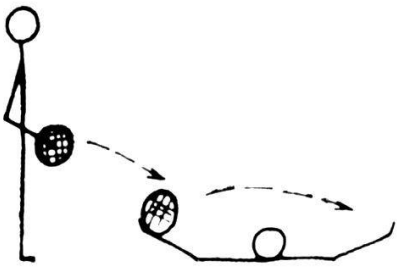
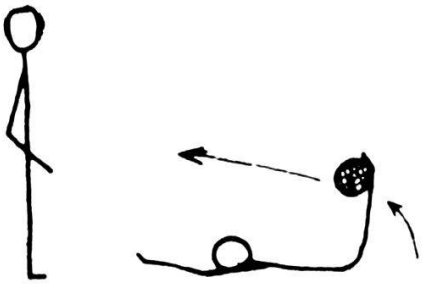


Fig. 24

Fig. 25



Placer le medicine-ball sur le coup de pied.

Fig. 26

Le spécial bond d'assaut sera revu durant 5 minutes.

La chute arrière n'est pas, comme beaucoup le pensent, une action de combat. Il faudrait être bien inconscient pour se rouler volontairement devant les pieds d'un adversaire. La chute est acte fortuit qu'il faut apprendre pour ne pas être désemparé au moment où il se produit. Un homme au sol n'est pas un homme perdu, mais il perd seulement et provisoirement l'offensive. L'officier instructeur fera une démonstration à cadence normale puis à cadence lente. La chute consiste à tomber en évitant un contact violent avec le sol. La chute arrière s'exécute de la manière suivante:

— s'asseoir sur les talons, arrondir le dos, porter les bras vers l'avant pour éviter le contact des coudes au sol;
— rouler en arrière à droite et sur le dos, jambe droite repliée, jambe gauche allongée; arrêter la roulade arrière en ramenant légèrement les épaules vers l'arrière;
— se relever sur la jambe droite fléchie, pied gauche en avant.

L'application se fait un à un, puis par tous les hommes ensemble.

La chute avant se produit lorsque je trébuche et j'ai donc un pied en avant. Pour amortir la chute, je place les mains en avant latéralement, roule sur l'épaule avancée et sur la fesse inverse. Le mouvement se termine comme pour la chute arrière.

Il faut éviter principalement de poser la tête sur le sol, de rouler à plat sur le dos ou de frapper le sol de la main en fin de chute.

Le coup de genou

Il se donne principalement au bas-ventre et ce n'est pas un geste d'attaque, mais il s'agit d'un coup opportuniste. L'adversaire a réagi devant mon attaque du spécial bond d'assaut et il s'est écarté légèrement sur la gauche, dans une position idéale pour bien placer un coup de genou. *A retenir:* on n'attaque jamais par un coup de genou.

De pied ferme, partant d'une position stable, les deux pieds sur la même ligne, face à l'adversaire, fléchir légèrement sur les jambes et élever vivement le genou vers le ventre de l'adversaire et revenir aussitôt après le contact en position stable. Pendant le mouvement, le pied opposé doit rester rivé au sol. La vitesse est donnée par l'abaissement et non par l'élévation de la jambe d'appui.

Dans le spécial bond d'assaut, au moment de l'attaque, si l'adversaire s'écarte légèrement sur sa droite, je bloque le spécial bond d'assaut sur la jambe droite et je porte un coup de genou gauche au ventre de l'adversaire.

L'étude du geste à l'arrêt se fait à l'aide d'un medicine-ball puis, en mouvement, en situant exactement le coup de genou dans le spécial bond d'assaut.

Leçon 3

But: initier les élèves au coup de pied de pointe et aux attaques au poignard avant et arrière.

Matière: répétition de la leçon précédente,
le coup de pied de pointe ferme,
le coup de pied de pointe dans le spécial bond d'assaut,
l'attaque au poignard de face,
l'attaque au poignard de dos.

Lieu: terrain herbeux.

Tenue: tenue de combat, sans coiffure,
grosses chaussures.

Leçon: mise en train: 10 min.
répétition des chutes et du coup de genou: 5 min.
le coup de pied de pointe dans le spécial bond d'assaut: 20 min.
l'attaque au poignard de face: 5 min.
l'attaque au poignard de dos: 5 min.
jeux de synthèse: 10 min.
retour au calme: 5 min.

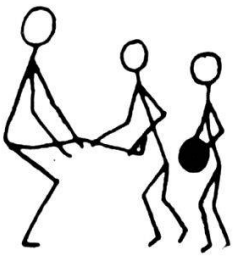
Matériel: 1 sifflet,
1 medicine-ball pour 2 hommes,
1 poignard pour 2 hommes,
1 bâton par homme.

Déroulement de la leçon

Mise en train avec exercices au bâton tels que lancer le bâton par-dessus la tête sans se retourner au partenaire qui suit, etc.

Le coup de pied de pointe dans le spécial bond d'assaut est la suite logique du coup de genou, il s'agit d'un coup de pied fouetté et pénétrant, et non d'un coup de dégagement de football qui comporte une élévation sur la pointe du pied d'appui.

Fig. 27



L'attaque au poignard de face est une attaque généralement connue de la plupart des élèves et il ne faut pas trop insister afin d'éviter que la leçon tourne à la confusion. Le manche est posé à plat dans la main, le pouce et l'index sont serrés contre la garde. L'arme est dirigée par le pouce et l'index.

Position initiale: station droite, jambes légèrement écartées, largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, pointe du poignard dirigée vers l'adversaire. Pour attaquer au poignard, il faut toujours profiter d'un moment propice pour faire une feinte au visage qui a pour but de provoquer un geste d'esquive de

l'adversaire, et, immédiatement après la feinte, allonger le bras droit devant soi, l'arme horizontale. L'attaque au poignard de dos se fait comme suit: arrivant dans le dos de l'adversaire, obturer les voies respiratoires de la main gauche, et enfoncer simultanément le poignard, à droite de la colonne vertébrale, au-dessus de la ceinture. A l'issue de la leçon, il faut rappeler aux élèves qu'un homme armé d'un poignard ou d'un couteau perd l'efficacité dans l'usage de ses autres membres. Sa supériorité est essentiellement morale.

Jeux de synthèse

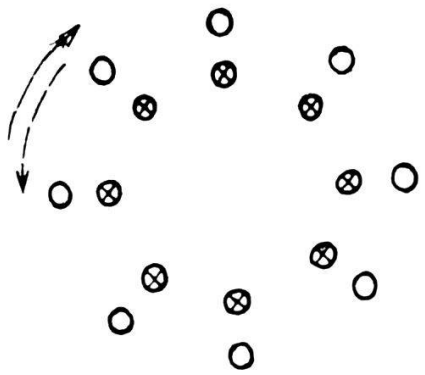


Fig. 28

Placer les élèves en deux cercles concentriques.
Le cercle intérieur est fixe et tient le medicine-ball à hauteur des parties. Le cercle extérieur tourne de gauche à droite puis de droite à gauche sur coup de sifflet du moniteur:

— 1 coup de sifflet: il frappe du pied que lui a annoncé son vis-à-vis;
— 2 coups de sifflet: il change de partenaire.

Faire passer ensuite le rang intérieur à l'extérieur et inversément.

Leçon 4

But: initier les élèves à donner des coups de coude latéraux et arrière.

Matière: répétition de la leçon précédente,
les coups de coude latéraux arrière,
les coups de coude sur l'attaque arrière dans le cadre du spécial bond d'assaut,
parade sur prise de tête de côté.

Lieu: terrain herbeux.

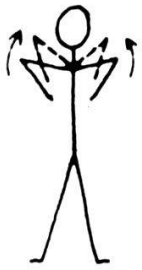
Tenue: tenue de combat sans coiffure,
grosses chaussures.

Leçon: mise en train: 15 min.
révision de la leçon n° 3: 5 min.
les coups de coude latéraux arrières: 10 min.
les coups de coude dans une attaque arrière: 10 min.
les coups de coude dans le spécial bond d'assaut: 10 min.
parade sur prise de côté: 5 min.
retour au calme: 5 min.

Matériel: 1 medicine-ball pour 2 hommes.

Déroulement de la leçon

La mise en train débute par une course en cercle avec différents exercices de réflexe afin d'éveiller l'attention des élèves.



Bras — 60″, faire inverser fréquemment. Dire aux élèves de se grandir.

Fig. 29

Bras — 60″, sur 4 temps.

Fig. 30

Bras — 60″,
essayer de se toucher les omoplates, les bras passant derrière le dos et la tête; puis inverser.

Fig. 31

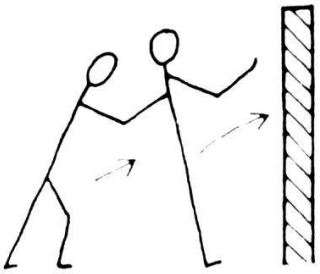


Fig. 32

Une trentaine de fois, puis inverser le pied du pousseur.

Exercices des jambes et du tronc:

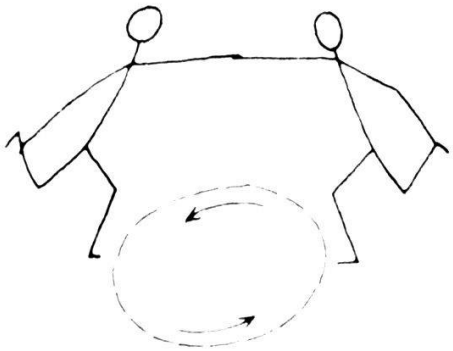


Fig. 33

40 fois dans chaque sens, changer également de main.

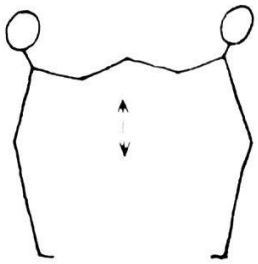


Fig. 34

Une trentaine de flexions, pointe des pieds en extension.

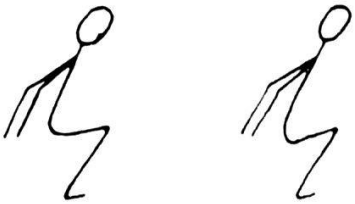


Fig. 35

20 sauts groupés.

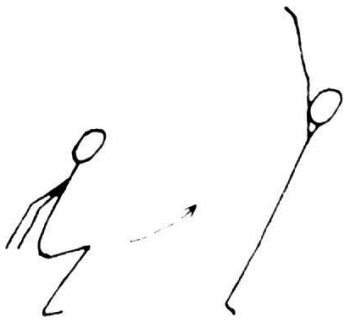


Fig. 36

20 sauts en extension.

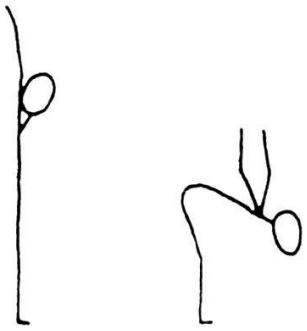


Fig. 37

20 mouvements.

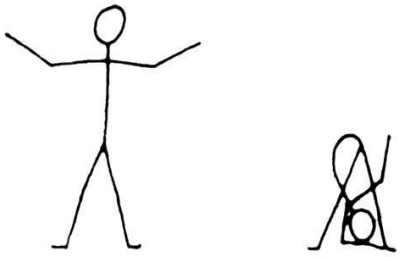


Fig. 38

Flexion, extension: 20 mouvements.

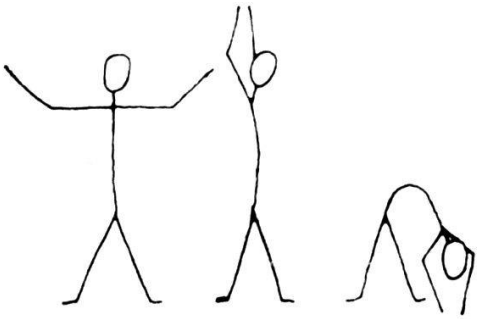


Fig. 39

Temps de repos, flexion: 20 mouvements.

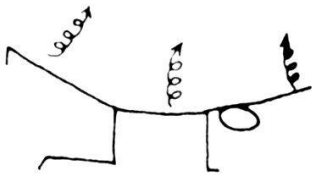


Fig. 40

Sur 4 temps: 2 ressorts, 2 repos, 20 mouvements.

Elévation alternative bras et jambe opposée.

Fig. 41

Le porteur doit être bien stable sur ses jambes. 10 mouvements.

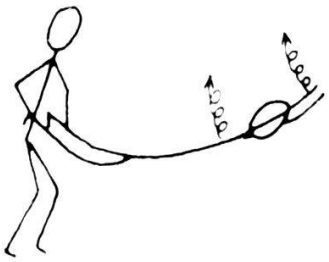


Fig. 42

La tête est lancée en même temps que les bras.

2 à droite, puis 2 à gauche: 20 mouvements.

La main va toucher le talon de la jambe opposée par derrière le corps.

Puis révision du coup de pied de pointe de pied ferme dans le spécial bond d'assaut.

Fig. 43

Les coups de coude arrière et latéraux

Les coups de coude sont extrêmement efficaces même s'il ne touchent aucun centre nerveux particulier, car la force qu'on leur donne se concentre sur une très petite surface.

Le coup de coude arrière doit être exécuté de façon sèche et violente en partant toujours d'une position stable.

Mouvement: lancer rapidement le bras gauche (ou droit) tendu vers l'avant, légèrement plus haut que l'horizontale, poing fermé, ongles tournés vers le sol; sans désemparer, porter vers l'arrière un coup violent avec le coude gauche (ou droit) dans la poitrine de l'adversaire en effectuant une rotation brutale du tronc vers la gauche en flexion de l'avant-bras sur le bras gauche qui, en fin de course, doit se trouver sur un plan horizontal, le poing fermé, ongles vers le haut.

Le coup de coude latéral.

Mouvement: lancer l'avant-bras droit vers la gauche dans un plan latéral, perpendiculaire au corps, main à plat, paume vers le ciel; sans désemparer, se fendre latéralement vers la droite, tout en projetant l'avant-bras gauche dans le même sens, sur un plan horizontal, la main se refermant en rotation, poing fermé, ongles vers le sol.

Les coups de coude sont des coups *frappés* et non poussés.

Les coups de coude dans une attaque arrière

Sur attaque arrière, le réflexe courant veut que l'on avance ou que l'on se retourne.

Ici, à l'inverse, je recule dans l'adversaire en lui supprimant ses appuis, ce qui le prédispose à recevoir les coups de coude tombants que je lui envoie simultanément.

Mouvement: au début comme dans le coup de coude arrière puis porter avec le coude droit un coup violent dans la poitrine de l'adversaire à hauteur des côtes flottantes.

Le coup de coude dans le spécial bond d'assaut

Sur une attaque dans le spécial bond d'assaut en plein centre, l'adversaire esquive rapidement en faisant un écart sur ma droite. Etant moi-même de côté et tourné sur ma gauche, je me trouve dans une position idéale pour porter un coup de coude droit.

Mouvement: je porte le spécial bond d'assaut, l'adversaire fait un écart sur ma droite; dans le même temps je bloque mon élan sur ma jambe droite et ma main vient frapper l'adversaire.

Parade et riposte de tête de côté

La parade est un dégagement suivi d'une riposte type.

Mouvement: se tenir les deux mains en crochet; par un battement sec et violent, du côté de l'attaque, de l'avant-bras et du bras repliés l'un sur l'autre, successivement et sans marquer de temps d'arrêt, soulever puis projeter l'avant-bras de l'adversaire au moment où il tente d'effectuer sa prise. Ce mouvement a surtout pour but de déséquilibrer l'adversaire et de le mettre en position pour subir la riposte type.

La risposte se fait avec le bras opposé à celui qui a effectué le dégagement; lancer violemment le bras dans un large mouvement circulaire bras tendu jusqu'à la hauteur de l'épaule où il prend la position du bras carré poing au-dessus et à quelques centimètres de la tête, les ongles tournés vers l'avant; sans désemparer, à partir de cette position, porter un coup sur le visage ou la nuque de l'adversaire avec le côté cubital du poing fermé.

Leçon 5

But: initier les élèves à la parade et riposte sur attaque de face à hauteur du visage.

Matière: répétition de la leçon précédente,
parade et riposte sur attaque de face à hauteur du visage.

Lieu: terrain herbeux.

Tenue: tenue de combat, sans coiffure ni ceinturon,
grosses chaussures.

Leçon: mise en train: 15 min.
répétition: 5 min.
parade et riposte sur attaque de face à hauteur du visage: 30 min.
jeux de synthèse: 5 min.
retour au calme: 5 min.

Matériel: 1 sifflet,
1 medicine-ball pour 2 hommes,
1 bâton.

Parade et risposte sur attaque de face à hauteur du visage

Malgré les gestes offensifs que nous avons appris jusqu'à présent, nous serons parfois obligés de subir des attaques, d'où la nécessité de parfaitement posséder la multiparade. Qu'est ce que la multiparade? Pour tous les coups venant de face, une même parade et risposte. La multiparade est un geste dissymétrique qui demande beaucoup d'attention au départ, mais qui devient automatique dès qu'il est assimilé. La multiparade est une succession continue de mouvements circulaires du bras gauche et du bras droit qui permettent d'une part des parades et, d'autres part, des ripostes.

Mouvement

La position de départ doit être droite, les jambes légèrement écartées, les deux bras tombant naturellement le long du corps, les deux poings fermés en appui sur le devant des cuisses.

Mouvement du bras gauche: lancer violemment le bras gauche, poing fermé, dans un large mouvement circulaire, de la gauche vers la droite, croisant devant le corps et revenant à son point de départ.

Mouvement du bras droit: le mouvement du bras droit commence au moment où le poing gauche est à la hauteur de l'épaule droite. Lancer violemment le bras droit dans un large mouvement circulaire, bras tendu jusqu'à la hauteur de l'épaule où il prend position de bras cassé, poing au-dessus et à quelques centimètres de la tête, les ongles tournés vers l'adversaire. Sans désemparer, à partir de cette position, porter un coup au visage (tempe, nez ou sur l'une des clavicules).

Leçon 6

But: initier les élèves à la parade et risposte sur attaque de face à hauteur de la région abdominale, à la conduite et à la fouille d'un prisonnier.

Matière: mise en train,
répétition de la séance précédente,
parade et risposte sur attaque de face à hauteur de l'abdomen,
conduite et fouille d'un prisonnier.

Lieu: terrain herbeux.

Tenue: tenue de combat, sans coiffure ni ceinturon,
grosses chaussures.

Leçon: mise en train: 15 min.
répétition de la leçon 5: 5 min.
parade, riposte sur attaque de face à hauteur de l'abdomen: 25 min.
conduite et fouille d'un prisonnier: 10 min.
retour au calme: 5 min.

Matériel: 1 sifflet,
1 poignard pour 2 hommes.

Parade et riposte sur attaque de face à hauteur de l'abdomen

Le mouvement sur une attaque au poignard est toujours identique, quelle que soit l'attaque. L'exécution se fait de la manière suivante:

— faire le moulinet des deux bras, en multiparade, pour parer les fautes éventuelles,
— le mouvement du bras droit commence au moment où le poing gauche est à la hauteur de l'épaule droite,
— le bras gauche s'abaisse en blocage, chassant le bras de l'adversaire vers l'extérieur,
— sans désemparer, le bras droit qui s'est armé vient sabrer avec le rebord de l'avant-bras le visage ou la clavicule de l'adversaire.

Il faut veiller en particulier à ce que la parade n'intervienne pas trop tôt.

La conduite et la fouille d'un prisonnier *

Conduite sans arme: de la main gauche ou droite saisir et soulever un poignet de l'adversaire de manière que sa main droite soit orientée paume vers le haut. Se placer de côté. Passer le bras (droit ou gauche) par-dessus le bras maintenu tendu, en repliant son avant-bras par-dessous, pour en faire un appui, tout en immobilisant fortement le bras du prisonnier. L'articulation du coude est ainsi en porte à faux et toute pression sur le poignet du prisonnier menace de la disloquer. Pour conduire le prisonnier, ne pas marcher du même pas que lui. Il faut rappeler aux élèves que ce mouvement est douloureux pour celui qui le subit et leur conseiller la modération.

* Tout ce qui est dit ici de la manière de traiter un « prisonnier » à trait aux moyens de réduire un adversaire qui résiste et non d'un prisonnier qui s'est rendu et doit être traité conformément aux Conventions de Genève.

Fouille: pour pouvoir fouiller un prisonnier sans danger, il faut le mettre dans une position instable l'empêchant de se servir de ses membres. Donner l'ordre au prisonnier de s'appuyer contre un mur, un arbre, sur les poings bras tendus (ne pas oublier de joindre le geste à la parole, la langue française n'étant certainement pas encore parfaitement connue de notre ennemi éventuel), d'éloigner les pieds de façon à prendre une position oblique, d'écarter les jambes. A ce moment-là, le prisonnier est approchable sans danger.

(à suivre)

Capitaine EMG Hermann ETTER