





Krav Maga Women Protect (KMWP), l'association caritative de la Fédération Européenne de Krav Maga (FEKM), a sélectionné, au cours de ses différentes missions en France et à l'étranger, 17 techniques permettant aux femmes de faire face à différents types d'agressions.

Des techniques que l'équipe de KMWP présente et enseigne lors de ses différentes interventions auprès de femmes, pour la plupart non pratiquantes de Krav Maga.

- *L'équipe de KMWP* -





# Sommaire

|                                                                       |         |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Dégagement d'étranglement de face .....                            | p.2     |
| 2. Dégagement d'étreinte à une main .....                             | p.3     |
| 3. Dégagement de saisie de vêtements à deux mains .....               | p.4     |
| 4. Défense contre tentative d'enlèvement par l'arrière .....          | p.5     |
| 5. Défense d'étreinte arrière, bras pris .....                        | p.6     |
| 6. Défense d'étreinte avant, bras pris .....                          | p.7     |
| 7. Défense d'étreinte avant, bras libres .....                        | p.8     |
| 8. Défense contre gifle ou crochet .....                              | p.9     |
| 9. Dégagement de prise de cheveux par l'arrière tiré .....            | p.10/11 |
| 10. Défense contre menace avec couteau au niveau de la gorge ....     | p.12/13 |
| 11. Défense contre poussée de face .....                              | p.14    |
| 12. Défense au sol (et se relever) .....                              | p.15    |
| 13. Défense contre saisie des chevilles au sol .....                  | p.16    |
| 14. Défense contre saisie des jambes au sol .....                     | p.17    |
| 15. Retournement, l'agresseur est entre les jambes de la victime .... | p.18    |
| 16. Dégagement d'étranglement au sol .....                            | p.19    |
| 17. Défense contre tentative de viol avec arme blanche au sol .....   | p.20/21 |





## 1. Dégagement d'étranglement de face



1. L'agresseur fait face à sa victime
2. Etranglement de face
3. Dégagement de l'étreinte en plaçant les mains au niveau des poignets (les pouces vers le haut). Pression vers le bas, coup de genoux simultané aux parties en engageant le bassin
4. Coup de l'avant-bras (marteau) à la nuque en fléchissant sur ses appuis (poids de corps)
5. Fuite

### 2 - Savoir faire face à une agression : Techniques de self-defense spéciales femmes







## 2. Dégagement d'étreinte à une main



1. L'agresseur fait face à sa victime
2. Saisie d'une main au niveau de la gorge
3. Dégagement de l'étreinte au niveau du poignet. Pique aux yeux dans le même mouvement
4. Frappe du tibia aux parties
5. Fuite





### 3. Dégagement de saisie de vêtements à deux mains



1



2



3



4

1. L'agresseur fait face à sa victime
2. Etranglement de face
3. Dans le même mouvement : saisie du poignet, recul d'une jambe en ramenant le bras près de la tête
4. Coup de l'avant-bras (marteau) à la gorge
5. Frappe du tibia aux parties
6. Fuite



5



6

#### 4 - Savoir faire face à une agression : Techniques de self-defense spéciales femmes





## 4. Défense contre tentative d'enlèvement par l'arrière



1. L'agresseur se tient derrière sa victime
2. Saisie par l'arrière, une main au niveau de la taille l'autre sur la bouche
3. Dans le même mouvement, recul d'une jambe, dégagement de la main de l'agresseur au niveau du poignet et frappe aux parties avec l'autre main
4. Passage sous le bras de l'assaillant en gardant son avant-bras plaqué sur la poitrine avec les deux mains
5. Coup de genou au visage

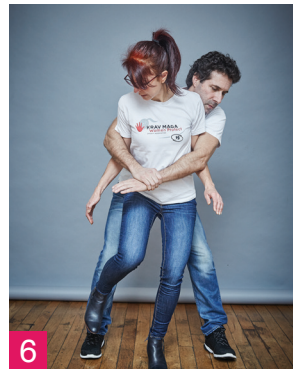
Savoir faire face à une agression : Techniques de self-défense spéciales femmes - 5







## 5. Défense d'étreinte arrière, bras pris



1. L'agresseur se tient derrière sa victime
2. Saisie par l'arrière avec les bras pris
3. Décalage du bassin vers la droite, frappe aux parties avec la main ouverte
4. Décalage du bassin vers la gauche, frappe aux parties avec la main ouverte
5. Ecrasement du pied gauche avec le talon
6. Coup de talon sur le tibia droit
7. Coup de coude circulaire et fuite





## 6. Dégagement d'étreinte avant, bras pris



1. L'agresseur fait face à sa victime
2. Etreinte avant, bras pris
3. Dégagement (prise de distance) en repoussant avec les deux mains.  
Retrait du bassin
4. Coup de genou aux parties avec les mains au niveau des épaules  
(prise d'appui)
5. Fuite





## 7. Dégagement d'étreinte avant, bras libres



1



2



3



4

1. L'agresseur fait face à sa victime
2. Etreinte avant, bras libres
3. Ponces au niveau des yeux
4. Pression des ponces dans les yeux vers l'arrière et vers le bas
5. L'agresseur recule
6. Coup de tibia aux parties



5



6

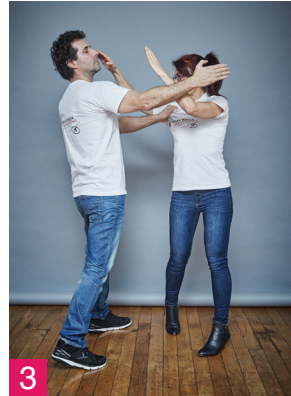
## 8 - Savoir faire face à une agression : Techniques de self-defense spéciales femmes







## 8. Défense contre gifle ou crochet



1. L'agresseur fait face à sa victime
2. Saisie avec tentative de gifle
3. Parade de l'avant-bras et contre simultané aux yeux (pique)
4. Coup de tibia aux parties
5. Fuite





## 9. Dégagement de prise de cheveux par l'arrière tiré



1. L'agresseur est derrière sa victime
2. Saisie des cheveux
3. L'assaillant tire les cheveux vers lui
4. Retournement







## 9. Dégagement de prise de cheveux par l'arrière tiré



5. Frappe aux parties main ouverte, l'autre main en protection
6. Saisie au niveau du col
7. Coup de genou au plexus (ou aux parties selon la distance)
8. Fuite







## 10. Défense contre menace avec couteau au niveau de la gorge



1. L'agresseur fait face à sa victime
2. Menace avec couteau au niveau de la gorge
3. Saisie de la main armée au niveau du poignet. Décalage simultané sur la gauche
4. Frappe aux yeux main ouverte (pique)

12 - Savoir faire face à une agression : Techniques de self-défense spéciales femmes





## 10. Défense contre menace avec couteau au niveau de la gorge



5. Saisie de la main armée avec la main droite
6. Recul de la jambe gauche et frappe du tibia simultanée aux parties
7. Clef de poignet
8. Désarmement et fuite





## 11. Défense contre poussée de face



1. L'agresseur fait face à sa victime
2. Poussée de face avec les deux mains
3. Fléchissement des deux jambes
4. Chute arrière et amorti avec les avant-bras
5. Frappe au plexus en engageant le bassin. Bras en protection







## 12. Défense au sol (et se relever)



1. Une main au sol, l'autre en protection
2. Frappe aux parties en levant le bassin
3. Se relever en positionnant le pied (celui de la frappe) à côté de la main. L'autre main en protection
4. Fuite





### 13. Défense contre saisie des chevilles au sol



1



2



3

1. Saisie des chevilles au sol
2. Mouvement circulaire des deux pieds de l'intérieur vers l'extérieur pour faire lâcher la prise
3. Coup de talon au plexus en engageant le bassin
4. Préparation pour se relever, main gauche et pied droit au sol. On décolle le bassin du sol
5. Positionnement du pied gauche près de la main gauche, se relever et fuite



4



5

### 16 - Savoir faire face à une agression : Techniques de self-défense spéciales femmes







## 14. Défense contre saisie des jambes au sol



1. L'agresseur saisit les jambes de sa victime au sol
2. Saisie au niveau des chevilles en rapprochant son bassin
3. Simultanément : poussée du bassin vers l'avant pendant que l'on tire les chevilles vers soi
4. Déséquilibre de l'agresseur
5. Frappe aux yeux, doigts légèrement fléchis
6. Se relever et fuite







## 15. Retournement, l'agresseur est entre les jambes de la victime



1. L'agresseur est entre les jambes de sa victime
2. L'assaillant plaque sa victime au sol avec ses mains au niveau du col
3. Sortie de hanche (langouste). Saisie de la main droite et ciseau avec les jambes
4. Retournement
5. Frappe aux yeux
6. Prise d'appui
7. Poussée pour se relever et fuite





## 16. Dégagement d'étranglement au sol



1. L'agresseur est assis sur les hanches de sa victime. Etranglement
2. Dégagement de l'étranglement en plaçant ses mains au niveau des poignets de l'assaillant. Pontage (levée du bassin) simultané
3. Suite du pontage. On conserve la saisie des poignets de l'agresseur
4. Prise d'appui pour se relever
5. Frappe aux parties et fuite





## 17. Défense contre tentative de viol avec arme blanche au sol



1. L'agresseur est armé d'un couteau. Il plaque sa victime au sol avec sa main gauche et s'apprête à positionner son couteau sur la gorge de sa victime
2. Saisie du poignet avec la main droite et du pli du coude avec l'autre main
3. Plaquage à 2 mains de l'avant bras de l'agresseur contre la poitrine (contrôle), coudes vers le bas et serrés contre le corps
4. Gros plan sur la saisie. Attention ce n'est pas une clef mais un bref contrôle d'une fraction de seconde permettant de se positionner pour la frappe







## 17. Défense contre tentative de viol avec arme blanche au sol



5. Sortie de hanche en prenant appui avec sa jambe droite (langouste)
6. Repositionnement dans l'axe en plaçant son pied gauche sur la hanche de l'agresseur
7. Frappe du talon en engageant la hanche
8. Frappe du pied gauche, jambe droite en appui sur le sol
9. Se relever et fuite





De gauche à droite

**Anne-Gaëlle Barthe** : Ceinture noire 2ème Darga, Responsable Administrative de la FEKM et membre de KMWP

**Michael Obadia** : Ceinture noire 5ème Darga, Président de KMWP

**Sabine Coste** : Ceinture bleue, Responsable Communication et intervenante KMWP

---

## 22 - Savoir faire face à une agression : Techniques de self-defense spéciales femmes





Site web : [www.kravmaga-women-protect.fr](http://www.kravmaga-women-protect.fr)

Facebook : Krav Maga Women Protect Charity Association

Photos : Romain Lienhardt

Design et mise en page : Cré@timix Design - Tony Philippe

Impression :  **operaprint**  
Imprimeur depuis 1978

Tous droits de distribution ou diffusion, incluant le filmage, de broadcasting, reproduction photographique, enregistrement ou quelconque réimpression, stockage ou récupération des données issues des sources média (CD, multimédia), Internet, ou encore traduction dans d'autres langues, sont réservés.

Copyright : © 2018 KMWP - FEKM





[illegible]



