



Eric THIROT

Fondateur du Budo Système Défense



HISTORIQUE

Né en 2012, le Budo Système Défense est un concept de défense Urbaine permettant d'acquérir des automatismes de défense. C'est une synthèse de plusieurs pratiques martiales, il vient s'appuyer sur le Kyusho-Jitsu (l'art d'attaquer les points vitaux).

Le B.S.D s'inscrit efficacement dans le respect de la légitime défense car il permet de maîtriser un individu sans lui causer des lésions irréversibles.

Le concept convient à tout à chacun, il permet de répondre à différents types d'agressions, en observant et en identifiant les risques pour pouvoir préserver son intégrité physique notamment grâce à ses multiples blocages et en finalité, d'adopter la riposte la plus efficace et adaptée possible.

Nous travaillons des techniques en percussion, d'étranglements, de projections et de clés.

Nous apprenons à gérer nos émotions afin de mieux les contrôler, pour soit fuir ou soit faire face à l'agression.

Il faut pour ce faire acquérir des réflexes de réactivité et de diversion .

« *Mieux se connaître, pour mieux se défendre* ».

Nous adoptons des stratégies de défense, avec des notions de distances courtes comme longues, de corps à corps avec saisies. Nous l'agréments de la spécificité des formes de poing avec leurs sens de frappe.

Nous abordons la gestion de stress cela commence par maîtriser nos émotions comme la peur et ce par des techniques de respiration, travail sur l'image mentale. D'où le fait de canaliser son stress et de développer au mieux la confiance en soi.

Le rôle de l'enseignant sera de préparer l'élève à gérer une phase d'agression en tentant d'inverser le rapport de force, de ne plus se comporter en victime, avoir la certitude d'avoir fait tout ce qu'il était possible pour s'en sortir.

Les cours sont autant de « clés » pour sortir de sa zone de confort où réagir lorsque nous sommes totalement tétanisés. Par conséquent, alternativement nous travaillons en tant qu'agresseur puis défenseur. Cela permet comme le jeu de rôle de mieux appréhender les situations de crises, à mieux gérer son stress et donc en finalité à surprendre son agresseur.

Nous travaillons également la rapidité du mouvement (prise de conscience et analyse immédiate) et le développement de l'explosivité.

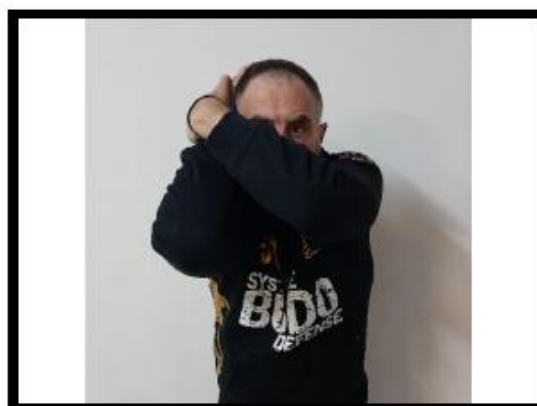
Un programme évolutif a été mis en place ainsi que pour les enfants.



Formation Instructeur Budo Système Défense



Luxation avec contrôle d'individu



Blocage Rhinocéros



Travail au sol



l'art du KYUSHO