

Une échelle d'alerte...

LE « CODE DES COULEURS » DE JEFF COOPER, UN ÉLÉMENT TACTIQUE FONDAMENTAL

Gourou du tir de combat, fondateur de l'ISPC et de l'école de tir Gunsite, en Arizona, Jeff Cooper a mis au point un code des couleurs qui permet de répondre à une menace de façon graduelle, depuis la perception du danger jusqu'à la solution finale du problème et le retour au calme. Ce code repose sur 4 couleurs : blanc, jaune, orange et rouge. Explications détaillées avec notre spécialiste, Roland Habersetzer.

TOUT TIREUR, ET PLUS SPÉCIALEMENT à l'arme de poing, connaît le nom de l'Américain Jeff Cooper. En tous cas, il devrait... Cette légende vivante du tir « pratique » au pistolet (il est un inconditionnel du pistolet type 1911, calibre 45 ACP, en chargeur simple colonne de 7 coups...), vétéran de la Seconde Guerre Mondiale puis de la Guerre de Corée, fut, entre autres, à l'origine de la création de l'American Pistol Institut et de l'I.P.S.C. (International Practical Shooting Confederation, dans une orientation encore non sportive), à l'issue d'une réflexion, basée sur une pratique réellement de pointe et alors pionnière, sur la manière la plus réaliste et la plus efficace de faire face avec une arme. Et ce dans l'hypothèse d'un affrontement mortel (tir dit « de survie »). Il enseigna sa conception du problème dans sa propre école de tir qu'il fonda au célèbre centre de Gunsite en Arizona, et qui fut longtemps la seule et incontournable autorité américaine en tir de combat. L'esprit de sa méthode y reste d'ailleurs toujours enseigné,

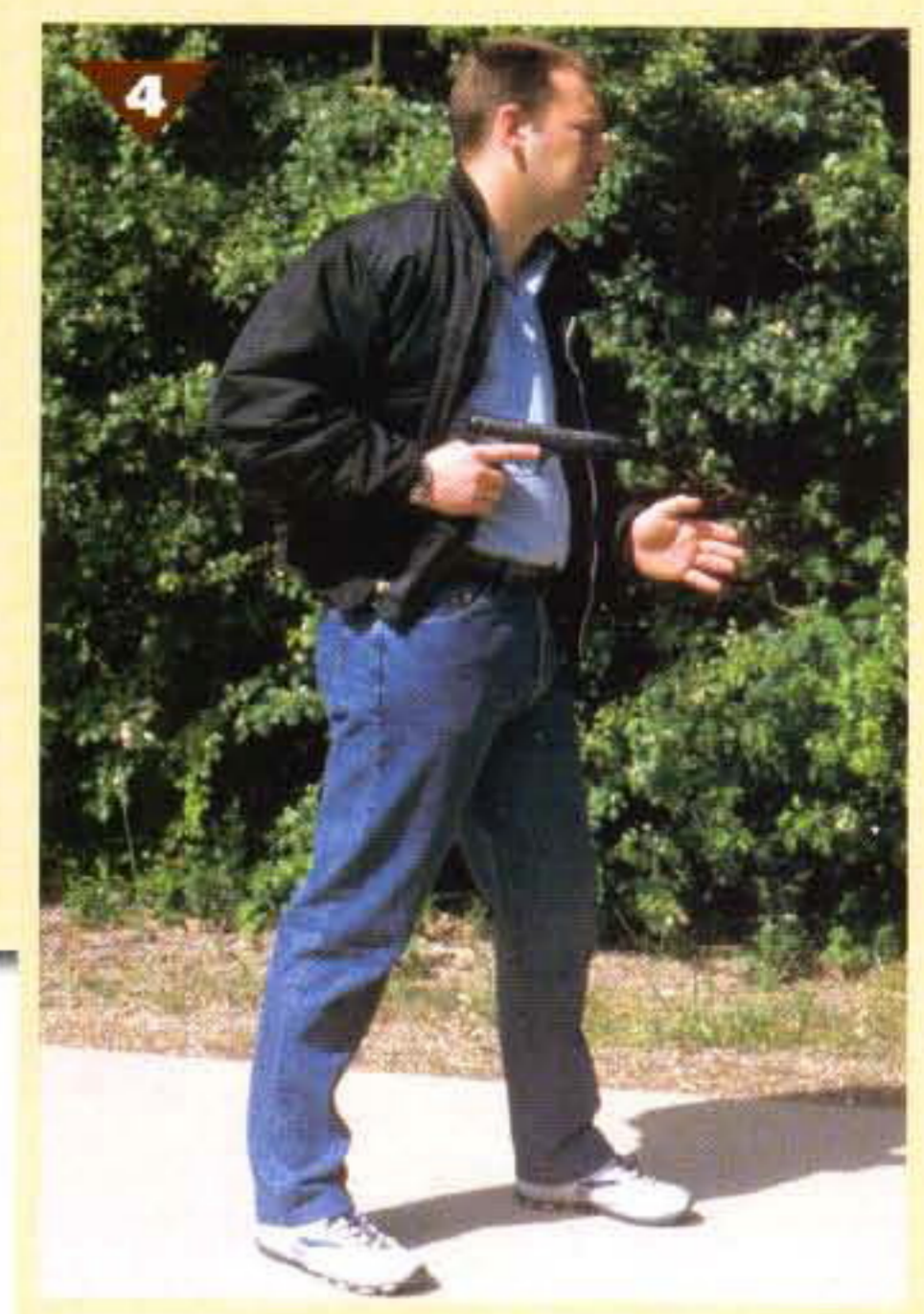
très scrupuleusement, passionnément. Aujourd'hui, âgé de 83 ans, Jeff Cooper continue de promener sur le monde, en particulier sur celui des armes, un esprit perspicace, lucide, opiniâtre dans sa ligne de pensée et ses prises de position. Ses « pensées du Guru » (des tireurs...), qui figurent tous les mois dans la revue américaine « Guns & Ammo », sont souvent un régal et une mine appréciée pour tous ceux qui aimeront toujours, comme on dit là-bas, dans l'Ouest, des « hommes droits dans leurs bottes ».

Cooper dit, par exemple, qu'un homme ne peut pas être considéré comme « armé » simplement parce qu'il détient une arme... Que la technique du tir représente le quart seulement d'une efficacité finale, et que les trois quarts proviennent de « l'attitude » (je dirais : le comportement) de celui qui choisit de faire ou de ne pas faire usage de son arme... Enseigner la technique, dit-il encore, est relativement simple (à force de répétition), mais enseigner « l'attitude » est autrement plus complexe. Or c'est, au combat, l'homme qui fait la différence, par son « combat mind-set » (son attitude mentale, sa disposition d'esprit pour le combat), bien plus que son équipement, et même son habileté technique dès lors que celle-ci n'intervient pas vraiment dans un contexte de confrontation pour la survie. C'est pourquoi, savoir tirer compense une faiblesse d'équipement, alors qu'un équipement même parfait ne compense pas une mauvaise connaissance du tir... Je souscris tout à fait à cette façon qu'à Jeff Cooper de marteler, encore et toujours, que le mental restera toujours supérieur à la seule technique. J'enseigne moi-même ce concept dans l'approche qu'a l'Institut Tengu de l'étude de la gestion d'une menace, quelle qu'elle soit... Il y a, dans toute forme de réponse à ce type de situation, et que la réponse envisagée le soit à main nue ou avec arme, selon moyens disponibles et habilitation spécifique pour certains, des éléments que je qualifierais de « techniques » (les gestuelles, venant en support de l'attitude mentale) et d'autres que l'on peut englober sous le terme générique de « tac-

par Roland Habersetzer

Directeur de l'Institut Tengu,
8^e Dan de Karatedo.





Dégainé de l'arme et mise en position de tir suivant la nouvelle méthode avec gilet pare-balles.

tiques » (comportements, ou attitudes, schémas mentaux, se réalisant à travers des gestes appropriés). Je situe dans ce dernier ensemble le fameux « code des couleurs » défini il y a longtemps par Jeff Cooper à l'usage des porteurs d'arme susceptibles d'avoir à en faire usage. Encore que son principe puisse s'appliquer à tout le monde, dans un environnement quotidien banal.

Ce code permet à l'individu de gérer une sorte de « montée en puissance » de ses facultés de réponse face au danger, avec des seuils successifs en fonction de la réalité de ce danger et du degré d'importance de la menace. Il est une manière simple de sensibiliser à l'acquisition progressive et forte de « l'état d'esprit nécessaire à la victoire » (c'est-à-dire à l'élimination de ce danger), depuis la situation de contact avec la menace jusqu'à la solution finale du problème. Cela fonctionne dès la perception d'un danger encore diffus, puis au cours du déclenchement de l'action jugée nécessaire et de toute la gestion de celle-ci, enfin jusqu'au-delà de la sortie du stress et du retour au calme. Pour le comprendre, il est attribué par convention une couleur à chaque seuil de perception mentale de toute menace visant ce que l'on peut appeler la « zone de sécurité » (ou de « survie ») de tout un chacun. C'est une véritable échelle d'alerte, que l'on monte ou que l'on descend en s'adaptant mentalement aux signaux émis par un environnement perçu comme plus ou moins hostile. Cooper définit ainsi 4 niveaux de préparation mentale au combat.

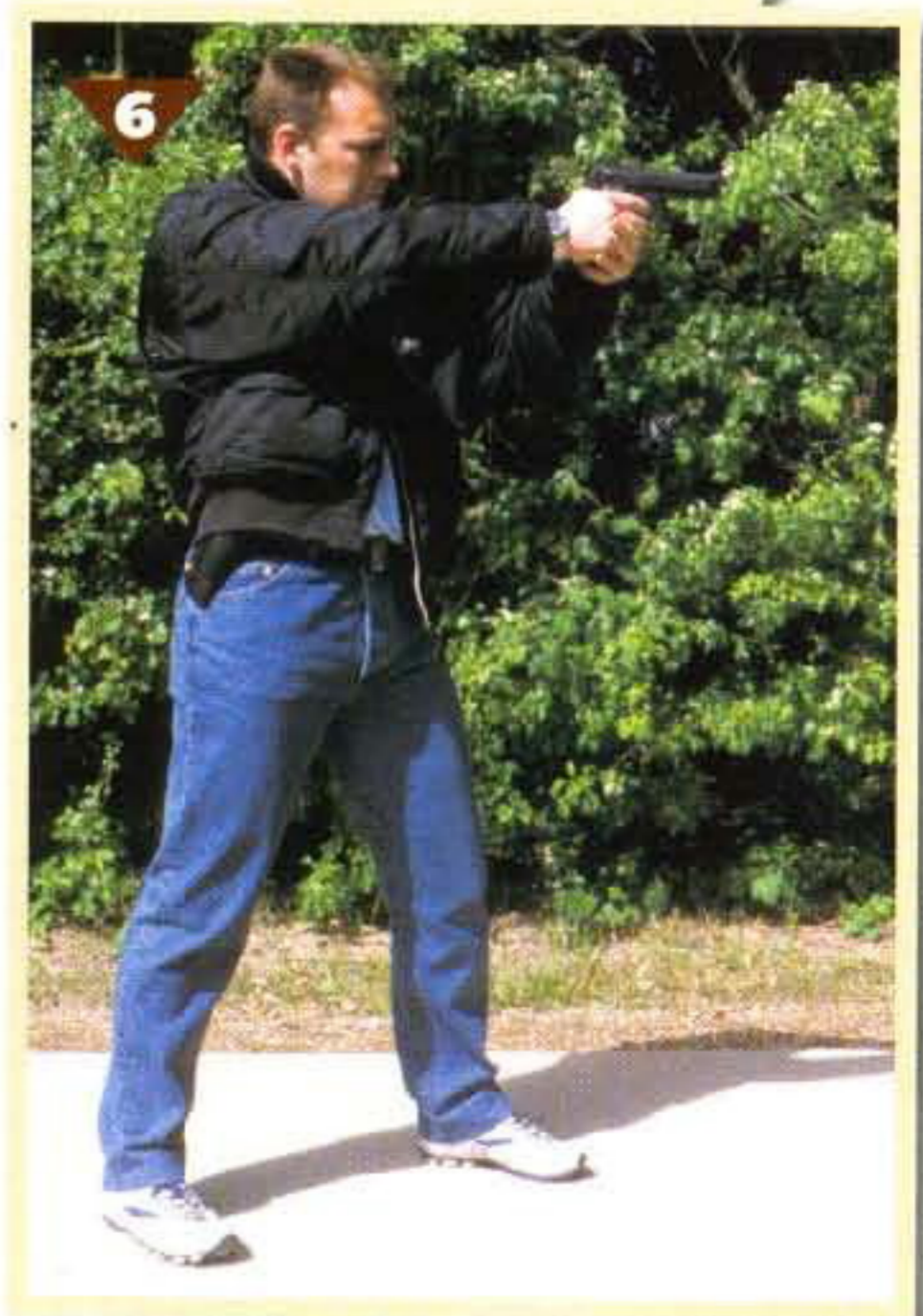
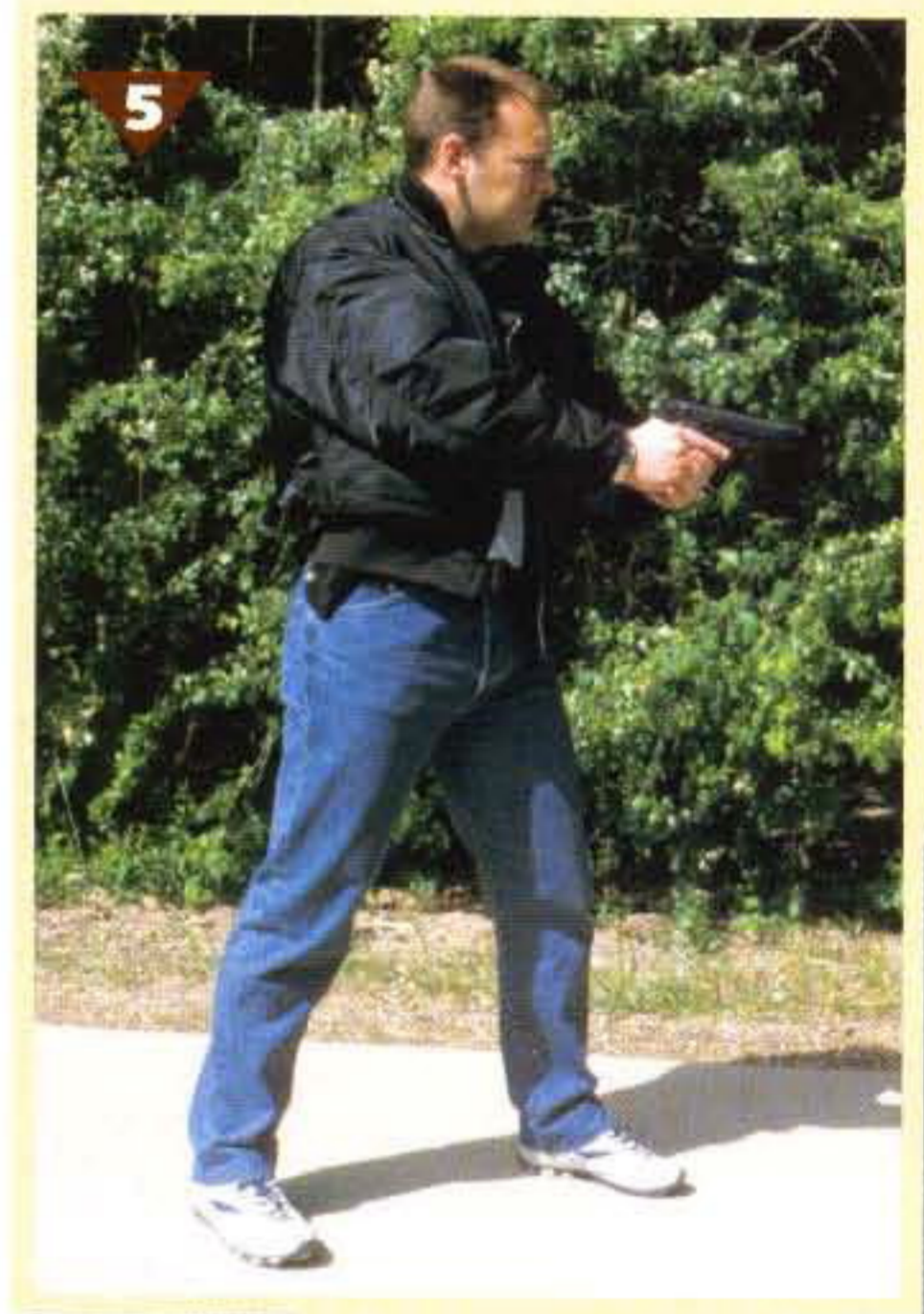
LE STADE BLANC (CONDITION WHITE): ÉTAT D'INATTENTION

Il correspond au stade de la relaxation totale, comme le temps de sommeil, mais aussi lorsque l'on est « ailleurs », simplement perdu dans ses pensées. On n'est absolument pas conscient de son environnement. On est « absent » (qui n'a jamais passé par ce stade « blanc » en conduisant sa voiture, un soir de fatigue excessive...? ou, moins grave, plongé dans un livre...?). Attitude confortable mais

dangereuse : tout peut arriver et nous surprendre, définitivement. Cette attitude mentale est certes régulièrement nécessaire au repos de l'esprit, dans une vie normale (évidemment pas sur la route!), loin de tout danger. Il est certain que si un quelconque danger fondait sur vous dans un tel état, il vous faudrait entre 2 et 4 secondes (c'est long!) pour découvrir le problème sous l'effet d'une totale surprise puis le diagnostiquer, bien avant de pouvoir réagir... Autant dire que, dans une hypothèse de confrontation armée, le problème serait vite réglé à votre désavantage. Notez que Chuck Taylor, un autre expert bien connu du tir de combat, qui fut un temps instructeur à Gunsite avant d'aller son propre chemin, définit ce stage par la couleur verte.

LE STADE JAUNE (CONDITION YELLOW): ÉTAT D'ALERTE DIFFUSE

On est éveillé, alerte, avec une attention encore sans objet. On ne s'attend à rien de particulier, l'esprit n'est bloqué sur rien de précis. Du coup, les capacités de réaction peuvent être sollicitées rapidement, sans temps mort. On est « éveillé », simplement « présent » dans ce que l'on fait... C'est l'état d'esprit normal, sans tension puisque l'on n'a à priori aucune raison d'être inquiet, dans une vie quotidienne « banale » mais où l'on est en contact avec le monde extérieur, donc où tout peut malgré tout basculer en une fraction de seconde. Ce niveau d'éveil, d'attention relaxe, est un niveau minimum lorsque l'on se meut dans une foule, ou dans des endroits dits à risques, à plus forte raison encore pour quelqu'un qui porte une arme dans un cadre professionnel (celui-ci doit en effet avoir conscience de la présence de cette arme, donc qu'il peut être amené à y recourir, et aussi du fait que, même si cette arme n'est pas portée de manière visible, elle lui donne inconsciemment un « profil haut » qu'un individu déterminé dans son agressivité peut discerner, et qui va par conséquent faire de lui, d'autant plus, une cible potentielle... La présence de son arme augmente donc la probabilité de danger).



LE STADE ORANGE (CONDITION ORANGE): ÉTAT D'ALERTE FOCALISÉE

Les choses désormais se précisent. On a soudain l'impression que quelque chose peut, ou va, arriver. On perçoit des signaux de danger, une attitude encore purement intuitive qui envahit l'esprit dans certaines situations de temps ou de lieux. Par exemple, dans le quotidien, lorsque l'on se trouve de nuit à traverser certains quartiers déserts, ou dans une rame de métro pas tout à fait vide, ou confronté à l'attitude équivoque de certains individus, ou encore mis en présence, sur la route, d'un conducteur au comportement incertain, ou encore immergé dans certaines foules, etc... Tout le monde a déjà vécu cela...

Alors l'attention doit être « activée », avec cette concentration qui cherche le danger potentiel, encore imprécis. L'instinct commande d'être « sur ses gardes ». On est déjà en situation de stress, le cœur bat un peu plus vite, la pression sanguine commence à monter. Mais une surprise totale n'est déjà plus possible. On peut même déjà se laisser aller (anticipation) à une réflexion d'ordre tactique (imagination d'options de réponses rapides possibles). Mais cela ne reste encore qu'une impression... on peut se tromper... et « redescendre » avec soulagement au stade « jaune » lorsque, contrairement à l'attente, rien ne se passe. A noter qu'en passant du code « jaune » au code « orange », le début de montée du flot d'adrénaline (que l'on sait responsable de nombreux dysfonctionnements visuels, musculaires, respiratoires) peut encore être maîtrisé, ce qui est tout à fait impossible si l'on se trouve à devoir passer directement de « blanc » à « orange »: l'accélération du processus est dans ce cas trop brutale et tout contrôle

En toutes circonstances, être prêt à temps réduit les risques.

au niveau mental comme corporel vous échappe. Vous perdriez l'essentiel de vos moyens, et oublieriez instantanément toute préparation et schémas d'entraînements. Avec des risques de dérapage accrus dans la gestion intelligente de la menace.

LE STADE ROUGE (CONDITION RED): ÉTAT DE CONSCIENCE D'UN DANGER IMMINENT

On « passe au rouge » lorsque le danger prend précisément forme, qu'il est désormais localisé, qu'il a peut-être même un visage. La menace, et la contre-mesure à envisager, ne sont plus du domaine du possible mais de celui du probable... Même si la confrontation, par chance, n'en reste qu'au stade verbal (insultes, menaces), avec un adversaire potentiel qui se rapproche, ou qui est déjà venu dangereusement près, la concentration doit maintenant être extrêmement pointue (une erreur d'appréciation du niveau de la menace ou de la distance, un délai dans le temps de réaction, une faute dans le choix de la décision, rien ne va pardonner, et il n'y aura pas forcément une seconde chance... Ne pas oublier que l'attaque inopinée, brutale et ciblée, est en général plus rapide que la réaction de défense... Et ne jamais sous-estimer une source potentielle de danger!). Tout peut s'accélérer très vite. L'adrénaline se rue dans les artères. Le cœur bat très fort. Ne pas paniquer, ne pas se laisser aller à un réflexe incontrôlé, éviter le piège, rester ferme sur ses jambes... Car à ce stade où le « combat » existe déjà dans votre tête mais où le corps peut encore rester parfaitement immobile, vous avez déjà le doigt sur la « détente mentale » (mental trigger), avant même que d'avoir recours à votre arme, ce qui peut maintenant devenir très rapidement l'option finale. Le passage à l'acte ne peut plus s'envisager que sur un temps de réaction extrêmement bref, que ce soit pour dégainer, engager une arme non létale ou répondre à main nue. Vous en êtes, dans votre tête, au stade de la « défense agressive », prêt à engager... Le temps n'est plus de vous poser la question de savoir ce que vous allez réellement faire si jamais... Bien entendu, vous pouvez encore tout arrêter, rompre le contact, redescendre en « orange » puis, une fois à bonne distance, repartir en « jaune »... ce qui est tout de même très théorique lorsque l'on frôle l'incident de si près. Il faut, une fois la décision prise, exploser dans l'action, au tout dernier moment, mais totalement, sans flottement ni physique ni

mental, jusqu'au bout, c'est à dire jusqu'au contrôle de la situation, en maintenant la pression, avec cohérence, et juste ce qu'il faut de force (notion de contrôle) pour rester certain de son efficacité. Tout se joue en quelques fractions de secondes. Et le danger est encore plus grand en cas d'erreur d'appréciation, face à certaines situations complexes (nombre d'adversaires, armés ou non, problèmes d'espace et d'environnement, problèmes de distances et de temps,...). Il faut aussi se préparer à éprouver de la douleur, à être sérieusement blessé peut-être, pour continuer à pouvoir gérer du mieux possible. A noter que cette focalisation extrêmement pointue de l'attention provoque instinctivement une « vision tunnel » sous l'effet du stress, ce qui est un autre danger (la menace localisée peut n'être qu'une habile diversion alors que le danger réel peut survenir d'une autre direction). La montée en puissance à ce niveau d'alerte rouge devrait par conséquent être assortie d'une « vision périphérique » (soit un « scanning » mental, même si non accompagné d'un balayage visuel ostensible), ce qui est particulièrement difficile à maîtriser.

Il faudrait aussi pouvoir retourner au calme, dès que l'opportunité se présente, sur une descente mentale progressive, après vérification et éventuellement contrôle de la situation, aussi naturellement que l'on était « monté en puissance ». La souplesse mentale que requiert le bon usage du « code des couleurs » évite un blocage trop fréquent ou trop long en stage « rouge », qui serait tout à fait préjudiciable à un comportement équilibré dans la vie de tous les jours.

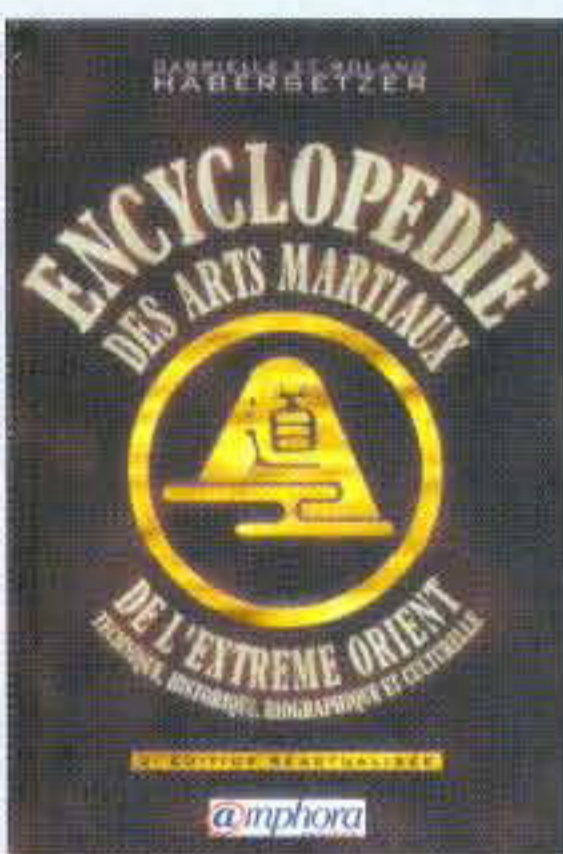
UNE VIGILANCE SOUPLE ET DÉTERMINÉE

Ce rapide mouvement d'escalade et descente de la capacité d'attention comme de la volonté de réaction (qui n'a rien à voir avec le débordement de la poussée émotionnelle) conditionne la qualité de votre comportement et assure le contrôle du geste par l'esprit en vous protégeant de l'effet désastreux d'un réflexe primaire, disproportionné avec la réalité de la menace, totalement irresponsable, qui pourrait être déclenché sous l'effet d'une totale surprise, et dont il vous faudrait répondre par la suite. Quelque part, c'est aussi un élément de maîtrise de soi, donc de sécurité. L'application du « code des couleurs », en collant à la réalité de l'instant, est par ailleurs une illustration du principe de l'économie d'énergie et du maximum d'efficacité dans la durée (la confrontation peut durer, se compliquer, vous obligeant à puiser dans toutes vos réserves).

Le « code des couleurs » donne une longueur d'avance sur le déferlement du danger. Et puis, la vigilance qu'il requiert dans son application



Aujourd'hui âgé de 83 ans, Jeff Cooper a créé la célèbre académie de tir Gunsite, en Arizona, qui fut longtemps la première et qui fait toujours figure de référence dans le domaine du tir de combat.



ENCYCLOPÉDIE DES ARTS MARTIAUX

(G. et R. Habersetzer)

Ouvrage de référence indispensable pour les pratiquants d'arts martiaux et, pour tous ceux qui s'intéressent aux cultures de l'Extrême-Orient :

- les techniques, les concepts, les histoires, les hommes, les écoles, les styles, le fond culturel...
- au Japon, en Chine, en Corée, au Vietnam, en Malaisie, en Thaïlande...

Plus de 6500 entrées, 2000 illustrations, 816 pages (165 x 245 mm), couverture reliée et cartonnée.

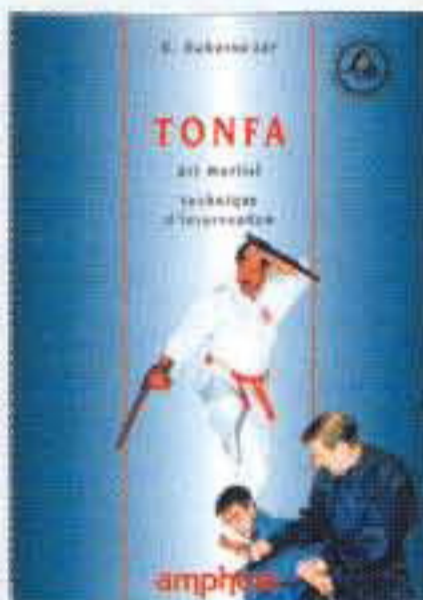
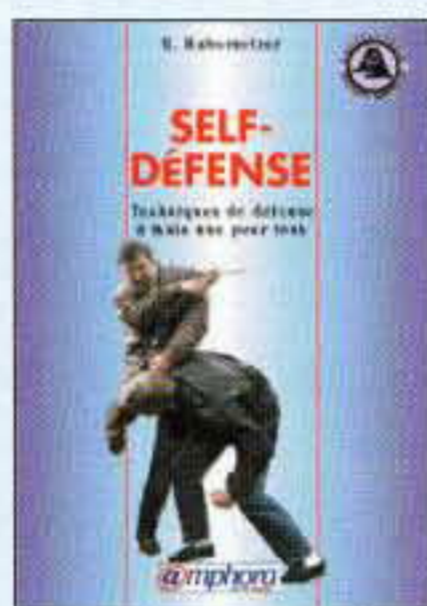
code: **556-42,40 €**

SELF-DÉFENSE (R. Habersetzer)

Méthode construite à partir des éléments les plus efficaces et les plus simples à maîtriser, pris pour l'essentiel aux judo, aikido, ju-jitsu, kung-fu, et codifiés en 200 ripostes sur plus de 126 types d'agressions.

200 pages, 796 dessins.

code: **346-17,80 €**



TONFA (R. Habersetzer)

Cet ouvrage présente une arme particulièrement efficace entre des mains expertes. Il s'adresse :

- à ceux qui la pratiquent en tant qu'art martial traditionnel,
- à ceux qui l'utilisent en service, dans le cadre de leur profession (policiers, gendarmes, membres de sociétés de gardiennage, garde du corps...).

152 pages, 292 photos, 460 dessins.

code: **462-19,10 €**

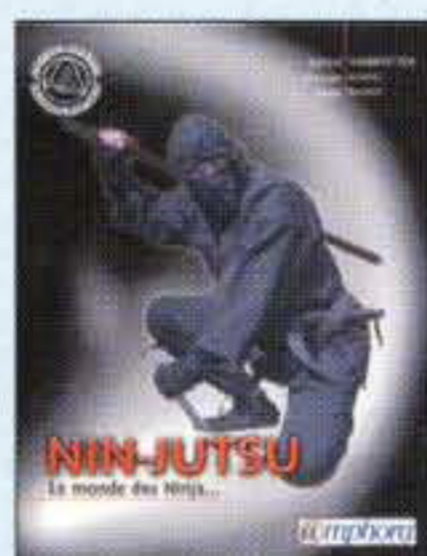
Nin-Jutsu (R. Habersetzer, W. Kondo, W. Rousset)

Les auteurs présentent une information théorique détaillée sur les techniques de combat et, pour la partie pratique, une centaine de techniques des Ninja illustrées par l'image.

C'est la nouvelle référence pour tout ce qui a trait aux Ninja (les "guerriers de l'ombre") et au Nin-Jutsu, philosophie et technique de combat à l'origine des arts martiaux japonais.

304 pages 2 couleurs, 534 dessins, 80 photos.

code: **609-23,90 €**



En vente en librairies et magasins de sports ou par correspondance en nous retournant ce bon de commande et **vos** règlement à l'adresse suivante:

Éditions Amphora/VPC - 27, rue St. André des Arts - 75006 Paris

Nom: Prénom:

Adresse:

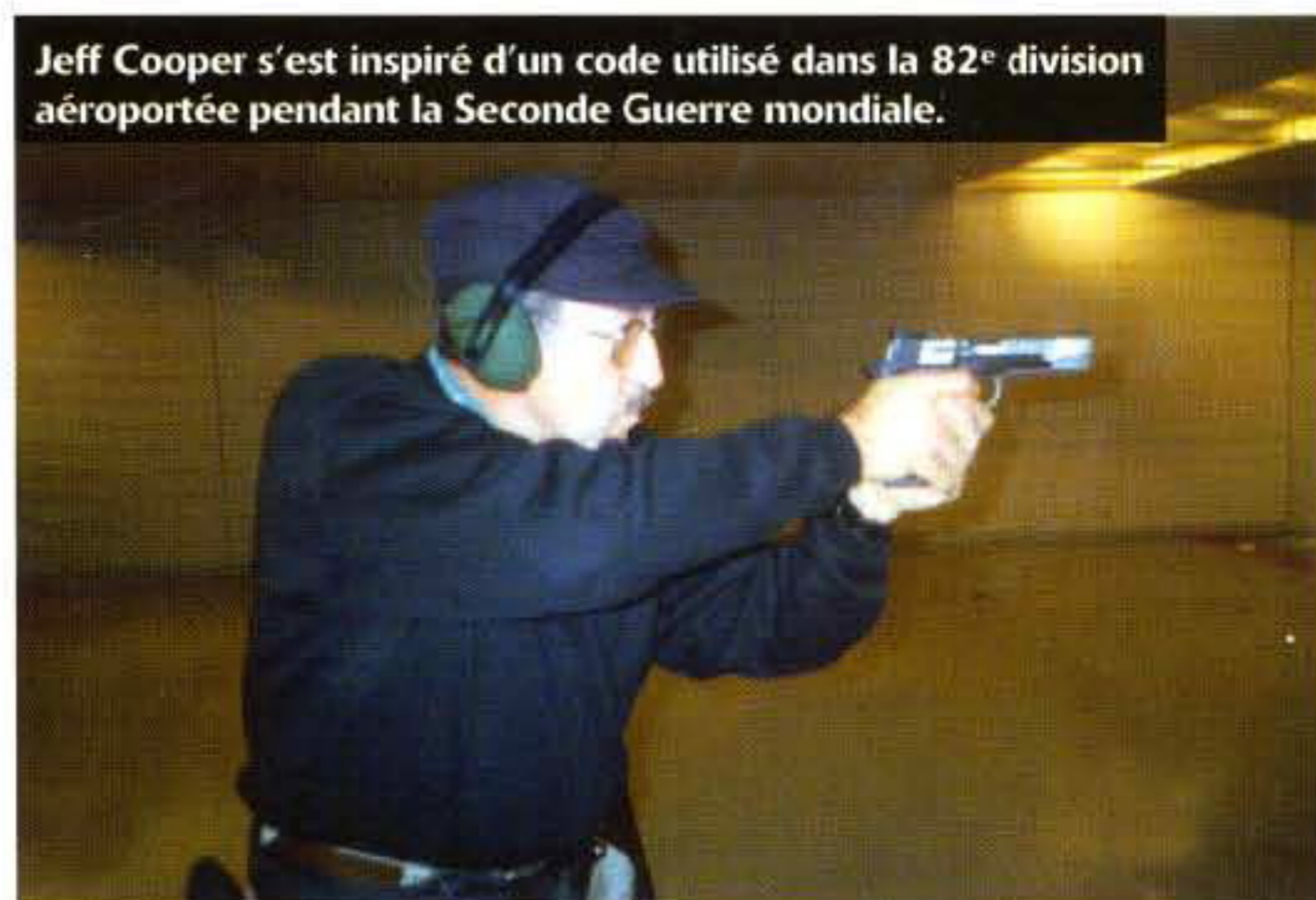
Code Postal: Ville:

Merci de m'envoyer: le catalogue gratuit une facture

Codes sélectionnés	Qtés	Prix unit.	Prix total
Ajoutez 3 € de frais de port pour le 1 ^{er} ex. et 1 € par ex. supplémentaire.		Frais de port	
		Total	

TIR DE COMBAT

Jeff Cooper s'est inspiré d'un code utilisé dans la 82^e division aéroportée pendant la Seconde Guerre mondiale.



correcte, peut également, en soi, éviter une crise par effet dissuasif (votre comportement, plus prudent, à certains détails que saura reconnaître un agresseur potentiel, peut suffire à désamorcer sa tentative). Tout en nuances, il fait appel à l'intelligence, à la sensibilité, au réalisme, ainsi qu'à une détermination circonstanciée. Il exige un niveau de compréhension (plan intellectuel) et de perception (plan sensoriel) qui nécessite certes un entraînement particulier et des efforts constants. C'est peut-être le prix de votre survie... ou tout au moins du contournement de quantités de problèmes au quotidien pour tout un chacun: en toutes circonstances, être prêt à temps réduit les risques! On est dans l'élémentaire bon sens... Il reste que, si l'affrontement devient vraiment inévitable, tout cela n'est que la partie introductive d'une bonne maîtrise de la technique qui peut devoir être mise en œuvre dans la foulée du stage « rouge »...

L'idée de Jeff Cooper (en réalité développée à partir d'un code que le 82^e division aéroportée de l'armée américaine, puis le NORAD - c'était la « defensive condition », ou DEFCON - avaient déjà mis en usage au niveau d'unités de combat entières au cours de la Seconde guerre Mondiale) a déjà fait bien du chemin dans les milieux du tir des deux côtés de l'Atlantique. Elle mérite plus qu'un intérêt théorique. La disposition mentale sur laquelle elle se base, faite d'un subtil mélange de souplesse et de détermination dans la vigilance, se retrouve également dans mon propre concept de l'A.D.E.M. (Appréciation-Décision-Engagement-Mobilité), pierre angulaire du système de « Techniques Intégrées de Défense Personnelle » développé à l'Institut Tengu. Ma façon de rendre modestement hommage à un pionnier des techniques de combat réalistes et efficaces dans un environnement actuel de dangerosité hélas accrue pour tous. Puisque toute arme n'est jamais que le prolongement de la main, elle-même exécutrice d'une volonté...

Renseignements

INSTITUT TENGU,

7b, Chemin du Looch,

67530 St-Nabor

Site Internet de l'Institut Tengu :

www.karate-crb.com

