

En partenariat avec :


**COMMANDO**  
MAGAZINE


## La Coupe de France AITO 2016

Le samedi 28 mai 2016 s'est tenue à Yerres la 2ème Coupe de France d'AITO Self-Défense. Cette discipline, 100% française, est dans le giron de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées depuis 10 ans maintenant. Elle regroupe près de 1500 pratiquants en France et dans les départements et territoires d'Outre-Mer. Créée par Thierry DELHIEF et Guillaume MOREAU, elle se caractérise par des techniques de self-défense à mains nues ou avec armes (tonfa, bâton, armes objets, ...), et une partie sportive englobant toutes les dimensions du combat (pieds/poings, projection, sol).

L'AITO Self-Défense se veut une discipline réaliste et éducative, et ces maîtres-mots ont présidé à la conception des épreuves auxquelles les candidats de la Coupe de France ont été confrontés. Pas question en effet de foncer dans le tas sans discernement et de gérer toutes les situations par la confrontation, sans tenir compte de leurs spécificités. Si l'opposition est présente tout au long de la compétition, l'un des objectifs avoués de Thierry et Guillaume est aussi de continuer « **d'éduquer** » les pratiquants par le biais de ces mises en situation.

« Nous avons cette année beaucoup de jeunes compétiteurs, et nous souhaitons bien évidemment que cette compétition soit une fête pour eux, mais nous tenons aussi à les amener à être vigilants et à prendre du recul sur les situations conflictuelles qu'ils pourraient rencontrer. » commente Thierry. « C'est pourquoi nous avons réfléchi les épreuves pour qu'elles obligent les compétiteurs à analyser la situation et à adapter leur comportement, et pas seulement à démontrer leurs capacités techniques », renchérit Guillaume.

« Nous avons ainsi par exemple une épreuve où les candidats affrontent une situation de car-jacking, et se retrouvent face à un individu armé d'une arme blanche ou à feu qui veut les détrousser. Les attendus de cette épreuve sont d'avoir les comportements adaptés à la dangerosité de la situation (donc donner sagement les clés de la voiture ou du scooter), tout en relevant le maximum d'informations sur leur agresseur. Les informations sont ensuite restituées lors d'un debrief simulant un dépôt de plainte auprès des forces de l'ordre.

Il n'est pas question ici de se jeter aveuglément sur un individu armé pour faire étalage d'un savoir faire technique, mais bien d'analyser une situation, et d'y apporter une réponse adaptée.

Tous les candidats qui ont choisi pour option de « **jouer les héros** » ont vu leurs ardeurs vite refroidies par leur agresseur armé, et leur notation sur cette épreuve s'en est ressentie.

Mais finalement, ils ont été fort peu nombreux. » précise Thierry dans un sourire.

Les autres épreuves ont permis aux candidats de faire étalage de leurs capacités physiques, techniques et de leur sang-froid. Ainsi, ils ont eu à affronter en premier un parcours physique particulièrement éprouvant, destiné à les amener, par une augmentation importante du rythme cardiaque et respiratoire, à être dans des conditions physiologiques et de motricité proches de celles engendrées par le stress. Ils ont ensuite fait face à une situation de secourisme, au cours de laquelle ils devaient être en mesure de restituer les bases des premiers secours : protéger, alerter, secourir. Les compétiteurs se rendaient ensuite sur un atelier « **stress** », où il se retrouvaient confrontés à un chien agressif. Ensuite venait la première épreuve de technique sportive, via un atelier pieds/poings. C'était ensuite le plateau « **assistance à personne en danger** », où les candidats devaient assister une personne qui se faisait agresser par un individu décidé à lui voler son téléphone portable. La « **cerise sur le gâteau** » étant que l'agresseur était armé d'une arme blanche. Là encore, pas question de se jeter tête baissée sur l'individu, cette option n'étant finalement retenue que quand il était impossible de gérer la situation par la négociation. Une fois cette épreuve terminée, les compétiteurs se rendaient au 2<sup>nd</sup> atelier de technique sportive, où ils devaient restituer des enchaînements type MMA (Mixed Martial Arts), avec des techniques de pieds/poings, des projections et du travail au sol. La dernière épreuve consistait enfin en une défense contre un individu armé (couteau ou batte de base-ball) et agressif. Cette fois-ci, contrairement à certaines autres épreuves, pas question d'essayer de négocier ou d'obtempérer, l'assaillant ayant manifestement décidé d'en découdre sans autre forme de procès. ➔





Ce ne sont pas moins de 60 candidats en individuel (toutes catégories confondues) et 30 équipes qui se sont engagés cette année, soit le double de la 1<sup>ère</sup> édition. Les participants se sont inscrits de toute la France, et des personnes de la Guadeloupe et de Tahiti étaient aussi présentes à cette Coupe de France. L'édition 2016 a été une franche réussite, avec des compétiteurs fatigués, mais ravis de l'expérience. Rendez vous est déjà pris pour la 3<sup>ème</sup> édition.

Thierry DELHIEF et Guillaume MOREAU souhaitent remercier chaleureusement la FFKDA et notamment la Ligue de l'Essonne, et particulièrement son président, Francis DALLERAC, sans le soutien de qui cette Coupe de France n'aurait pas eu le succès qu'elle a connu. Ils tiennent également à remercier le journal COMMANDO MAGAZINE qui a été partenaire sur la Coupe ainsi que la société ISPE. Leurs remerciements vont aussi à toutes les personnes qui les ont aidés dans la préparation et le déroulement de cette compétition. Enfin, merci aux professeurs des clubs AITO et à leurs élèves, qui ont su se mobiliser pour faire de cette manifestation une vraie fête, où, malgré les enjeux sportifs, le fair-play, l'amitié et la bonne humeur ont été les maîtres-mots.



## Les premiers de la Coupe de France AITO 2016 :

**Espoirs Féminins :**  
Lola RACOFIER (Chatillon)

**Séniors Féminins :**  
Héloïse MOREAU (FFBD TIAP)

**Master 1&2 Féminins :**  
Cristelle PONNET (AISDS)

**Espoirs Masculins :**  
Jules DUSSAIX (AISDS)

**Séniors Masculins :**  
Yohann SERRE (Aïto Tigre Blanc)

**Master 1 Masculins :**  
Marc DA SILVA (Villebon)

**Master 2 Masculins :**  
Francis TERRENOIRE (Castres)

**Equipe Espoirs Féminins :**  
RACOFIER / LEBLANC C. (Chatillon)

**Equipe Séniors Féminins :**  
MUNIER / JOURJON (Bar Le Duc)

**Equipe Espoirs Mixtes :**  
MORIN / DRILLIEN (Drancy)

**Equipe Séniors Mixtes :**  
MOREAU / MOREAU (Maurepas)

**Equipe Espoirs Masculins :**  
DELPY / NOURRIT (Metz)

**Equipe Séniors Masculins :**  
SERRE / CLERVIL DE COEUR (Drancy)

**Equipe Master 1 Masculins :**  
TIEHI / LANGLET (Cherbourg)

**Equipe Master 2 Masculins :**  
DASSIE / DICHARRY (Bayonne)

**Pour tout renseignement :**  
FFBD TIAP

11 rue des dames,  
91330 YERRES  
FRANCE

Tél/Fax : +33 (0)1 69 40 99 91

GSM : +33 (0)6 03 03 86 82

e-mail : aito\_pro@yahoo.fr

Web : <http://www.ffbd-officiel.com>

