

STOP agressions sexuelles
NO sexual assaults
NON aux violences faites aux femmes
NO violence against women
HALTE harcèlement de rue
STOP street harassment



FIGHT BACK
RÉAGIR / NE PLUS SUBIR



KRAV MAGIRLS
MODE D'EMPLOI
MANUAL

Photo @Carine Puyo - ©k2mts

SOMMAIRE SUMMARY

EDITO

P 02

EDITORIAL

HARCELEMENT

P 05

HARASSMENT

Dans la rue 1
Dans la rue 2

On the street 1
On the street 2

INTIMIDATION

P 11

INTIMIDATION

Saisie poignet
Saisie col

Wrist catch
Collar catch

ATTOUCHEMENT

P 16

TOUCHING

Main sur la cuisse
Main aux fesses
Le frotteur

Hand on the thigh
Hand on the bum
The rubber

AGRESSION

P 23

ASSAULT

Saisie nuque
Saisie cheveux 1
Main sur la bouche
Etranglement
Saisie cheveux 2
Menace couteau
Tentative de viol 1
Tentative de viol 2

Neck catch
Hair catch1
Hand on the mouth
Strangulation
Hair catch 2
Knife threat
Rape attempt 1
Rape attempt 2

INFORMATIONS

P 47

INFORMATIONS

Explications médicales
Vision juridique
Ou trouver de l'écoute & de l'aide
La team Krav Magirls Mode d'Emploi
Conclusion & Remerciements

Medical explanations
Legal enlightenment
Where to find listening & help
Krav Magirl Manual Team
Conclusion & Thanks

EDITO EDITORIAL

Krav Magirls Mode d'emploi, Quesako ?

Tout simplement, dans une époque où la violence sous toutes ses formes (psychologique, verbale, physique) est de plus en plus banalisée ; et ce notamment à l'encontre des femmes ; une volonté de partager quelques « clés » pour mieux appréhender / gérer ces situations que l'on a malheureusement toutes subies sous une forme ou une autre.

C'est le premier «guide» pensé PAR des femmes POUR les femmes ET avec la collaboration d'hommes qui ont à cœur d'aider / protéger les femmes.

Pourquoi ce "manuel de self défense pour les femmes" ?

Parce que les violences faites aux femmes font encore et toujours partie de notre quotidien.

En 2016, près de 5 000 000 de personnes ont rapporté avoir subies des violences verbales (essentiellement injures et menaces) dont 1 cas sur 4 sur le lieu de travail ou d'études.

En 2017, c'est près de 700 000 personnes victimes de violence physique hors ménage. Et dans 1 cas sur 4, l'acte aurait été perpétré dans la rue.

Entre 2008 et 2016, 1,7 million ont rapporté avoir été victimes d'atteintes à caractère sexuel (insultes, exhibition, attouchements, tentatives et viols). En ce qui concerne les insultes, exhibitions et attouchements en Ile de France 1 cas sur 2 aurait eu lieu dans les transports en commun.

C'est près de 800 000 femmes victimes au sein de leurs couples.

Dans 8 cas sur 10 de violence sexuelle la victime connaissait son agresseur (au moins de vue).

Les femmes sont les principales victimes de violences physiques ou sexuelles de la part d'un conjoint ou d'un ex conjoint que ces dernières aient lieu dans ou hors du ménage : 72% des victimes sont des femmes lors de violences physiques et 92% lors des violences sexuelles.

Ces chiffres sont glaçants et comme beaucoup par le passé, certaines ont décidé de réagir : les mouvements #balancetonporc ou #metoo ont notamment eu un véritable impact sur la conscience collective.

Des personnalités ont "osé" dénoncer leurs agresseurs (l'affaire Weinstein par exemple) et font également changer les mentalités qui trop souvent encore minimisent, voire banalisent ces actes comme acceptables ou tout du moins inévitables. En parallèle, des politiques gouvernementales affichent un soutien à la lutte contre les violences faites aux femmes.

The Krav Magirls Manual: what is it?

Violence in all its forms: psychological, verbal and physical, is increasingly commonplace and tends to be particularly directed at women. All of us have experienced such situations and we simply want to share some pointers to help others understand and manage these situations better.

This is the first "guide" designed BY women FOR women AND with the collaboration of men who are committed to helping and protecting women.

Why did we develop this "self defense manual for women"?

Because violence against women is still part of our daily lives.

In 2016, nearly 5,000,000 people reported having suffered verbal abuse, mainly consisting of insults and threats. 1 out of 4 of these cases occurred in the workplace or study.

In 2017, nearly 700,000 people were victims of physical violence outside of their family. In 1 out of 4 cases, the violent act was perpetrated in the street.

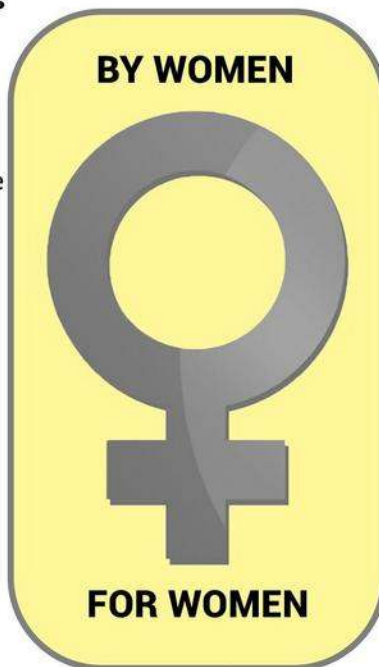
Between 2008 and 2016, 1.7 million people reported that they were victims of sexual abuse (insults, exhibition, touching, attempts and rapes). In the Ile de France region half of the insults, indecent exposures, molesting and rapes and attempted rapes took place in public transport. Almost 800,000 females were victims of violence within their couples.

In 8 out of 10 cases of sexual violence, the victim knew the abuser at least to see.

Women are the main victims of physical or sexual violence inflicted by a spouse or ex-spouse, either inside or outside of the household: 72% of victims of physical violence and 92% of victims of sexual violence are women.

These figures are chilling and as many others have also decided to do in the past, we have decided to react: the #balancetonporc or #metoo movements have had a real impact on the collective awareness.

Well-known personalities have "dared" to denounce their attackers as in the Weinstein case for example. This is changing mentalities that all too often minimize or even trivialize these acts by considering them to be acceptable or at least inevitable. At the same time, more and more government policies support the combat against violence towards women.



EDITO EDITORIAL

Toutefois, trop souvent les victimes ont rapporté que **même s'il y avait du monde alentour, elles "étaient seules" face à leurs agresseurs.**

C'est sur la base de ce constat que l'idée de ce "Mode d'Emploi" a vu le jour.

Le **Krav Maga est un système de self défense particulièrement accessible aux femmes** car il a été pensé par son fondateur Imi Lichtenfeld, pour tout le monde, quel que soit l'âge, la corpulence ou la condition physique. Au-delà de la partie technique de self défense, c'est également, avant tout, un état d'esprit et une confiance en soi qui feront peut-être la différence en cas de nécessité. Car savoir que l'on n'est pas complètement désarmée est déjà une première défense.

Un des principes fondamentaux du Krav Maga étant la **simplicité**, les techniques sont compréhensibles et assimilables rapidement par tout un chacun.

Le second étant **l'efficacité**, elles permettent de potentiellement maîtriser un agresseur malgré un éventuel déséquilibre dans les rapports de force (différentiel de poids / taille notamment).

Comme c'est également **basé sur les réflexes naturels**, elles ne demandent pas une condition physique de participants aux Jeux Olympiques.

Dans les faits il n'y a que très peu de cas où une femme va vraiment en venir à « répondre »

physiquement, bien qu'il y ait une multitude de situations où elle va se sentir mal à l'aise, opprimée ou agressée (notamment verbalement) mais l'attitude et la confiance en soi sont primordiales et font souvent la différence.

Soyons toutefois bien clairs que vous ne vous transformerez pas "Wonderwoman" après la lecture de ce « Mode d'Emploi » qui se veut avant tout une aide à la perception de situations potentiellement dangereuses.

En revanche, **la prise de conscience** que cela peut activer vous permettra peut-être d'anticiper le prochain « relou » qui va vous coller dans la rue, de vous sortir d'une agression qu'elle soit le fait d'un proche ou d'un inconnu, dans un milieu ouvert ou confiné, de jour ou de nuit.

However, all too often the victims reported that **even if there were people around, they "were alone" with their attackers.**

It is on the basis of this observation that the idea of this "Manual" was born.

Krav Maga is a self defense system particularly accessible to women because it was developed by its founder, Imi Lichtenfeld, to be suitable for everyone, regardless of age, body build or physical condition. Beyond the technical part of self defense, it is also, above all, a state of mind and a form of self-confidence that may make the necessary difference.

Knowing that you are not completely disarmed is a first stage in defending yourself.

One of the fundamental principles of Krav Maga is **simplicity**. The techniques are understandable and easily assimilated by everyone.

The second is **efficiency**. This can allow the potential control of an attacker despite a difference in the

balance of power, in particular in relation to weight and/or size.

As it is also **based on natural reflexes**, practitioners are not required to have the physical condition of participants in the Olympic Games.

In fact, it is very rare that a woman will actually need to "respond" physically, although there are a multitude of situations

where she will feel uncomfortable,

oppressed or assaulted, especially verbally. Attitude and self-confidence are paramount and can often make all the difference.

To be very clear, however: you will not be transformed into a "Wonderwoman" after reading this "Manual". It is intended primarily to help you to understand potentially dangerous situations.

On the other hand, **the awareness** that this may bring may allow you to anticipate the actions of the next "jerk" that bothers you in the street, or help you to get out of a situation where you may be assaulted, either by a loved one or a stranger, in an open or confined environment, day or night.



EDITO EDITORIAL

Nous avons, pour ce faire, répertorié des cas vécus / relatés par **4 grands thèmes** :

- Harcèlement
- Intimidation,
- Attouchements
- Aggression.

Nous avons choisi des mises en scènes qui sont, à notre sens, représentatives de ces cas.

A chaque fois, **nous vous proposons une réponse que nous estimons adaptée** mais il est évident que ce n'est pas forcément « la vérité vraie » car cela dépendra notamment du contexte dans lequel l'acte de violence est perpétré et de l'état d'esprit du moment de la femme confrontée à la situation.

Par ailleurs nous sommes bien conscients que chacune de nous est différente et que ce qui peut convenir à l'une ne l'est pas forcément pour l'autre.

Nous sommes un collectif de personnes qui pensons que **nous pouvons tous faire changer les choses à notre niveau** : c'est bien pourquoi l'objectif assumé de notre démarche est de proposer (sans pour autant revendiquer que ces solutions sont les seules pertinentes) une possibilité, un éclairage qui nous l'espérons, pourra peut-être vous aider, tout en souhaitant que vous n'en ayez jamais besoin.



C'est notre petite pierre à l'édifice.

To do this, we have listed real-life cases that relate to **4 major themes**:

- Harassment
- Intimidation
- Molesting
- Assault.

We have chosen scenes that, in our view, represent each of these cases.

Each time, **we propose an answer that we consider appropriate**. However, this is not necessarily "the only truth" as this will depend in particular on the context in which the act of violence is perpetrated and the state of mind at that time of the woman who is faced with the violent situation.

Moreover, we are well aware that each of us is different and that what may be suitable for one person is not necessarily appropriate for another.

We are a group of people who think that **we can contribute to making a change**. We do not claim to have the only solution but we wanted to propose suggestions and illustrative examples that we hope will prove to be of use to you, while all the time hoping that you never need to use them.

It's our little contribution to building the edifice

Sources :

https://inhesj.fr/sites/default/files/ondrp_files/publications/pdf/2017_RA_chiffres_violences_p_s.pdf

https://inhesj.fr/sites/default/files/ondrp_files/publications/pdf/reperes_34.pdf

http://inhesj.fr/sites/default/files/ondrp_files/publications/pdf/note_12.pdf

http://inhesj.fr/sites/default/files/ondrp_files/publications/pdf/reperes14.pdf

<http://stop-violences-femmes.gouv.fr/les-chiffres-de-reference-sur-les.html>



HARCELEMENT / HARASSMENT

DANS LA RUE 1 / ON THE STREET 1

Photo @Carine Puyo

Contexte

Vous êtes à plusieurs et un groupe d'hommes sur votre trajet vous prend pour cible de loin. Cela peut être en milieu urbain ou dans un endroit plus isolé comme un parc. Vous discutez entre vous tout en vous rendant à votre prochaine destination.

Context

You are in a group and a group of men on your path is targeting you from afar. It can be in an urban setting or in a more isolated place like a park. You are talking to each other as you head to your destination.

Les bons réflexes

-Être consciente de son environnement : observer ce qui se passe autour de vous / être vigilante à ce qui vous entoure.

-Evaluer le potentiel "danger" de la situation dans laquelle vous vous retrouvez : ce groupe d'hommes se trouve sur le chemin que vous souhaitez prendre et vous interpelle par des paroles et / ou gestes obscènes / déplaces. Le fait de passer au milieu de ce groupe est-il avisé ?

-Adapter votre attitude en fonction de votre analyse de la situation : éviter / contourner "l'obstacle" est possible et peut écarter une potentielle confrontation dont vous n'avez nulle envie ; vous avez bien mieux à faire de votre temps.



The good reflexes

-Be aware of your environment: observe what is happening around you / be alert to what is around you.

-Evaluate the potential "danger" of the situation in which you find yourself: this group of men is on the path that you wish to take and they are addressing you with obscene words and/or gestures. Is it wise to passing in the middle of this group?

- Adapt your attitude according to your analysis of the situation: by circumventing the "obstacle", it is possible to avoid a potential undesirable confrontation; you have better things to do with your time.

Une solution

-1 / sans ignorer l'attitude incorrecte de ce groupe, vous ne souhaitez pas pour autant, rentrer dans une potentielle escalade ; vous **évitez la proximité** en modifiant votre trajectoire

-2/ vous signifiez cependant clairement par un regard assuré et votre gestuelle que **vous n'êtes pas d'accord**.

Ici **votre attitude est votre meilleure défense** : sans être sur la défensive ni répondre agressivement, vous vous montrez confiante dans votre capacité à ne pas simplement subir.

Parfois, une "bonne répartie" peut également être une autre solution pour signifier votre désaccord.

A solution

-1 / while not ignoring the incorrect attitude of this group, you do not want the situation to escalate; **you avoid proximity** by changing your path

-2 / you clearly indicate that you do not agree with their behavior with a confident look and assured stance.

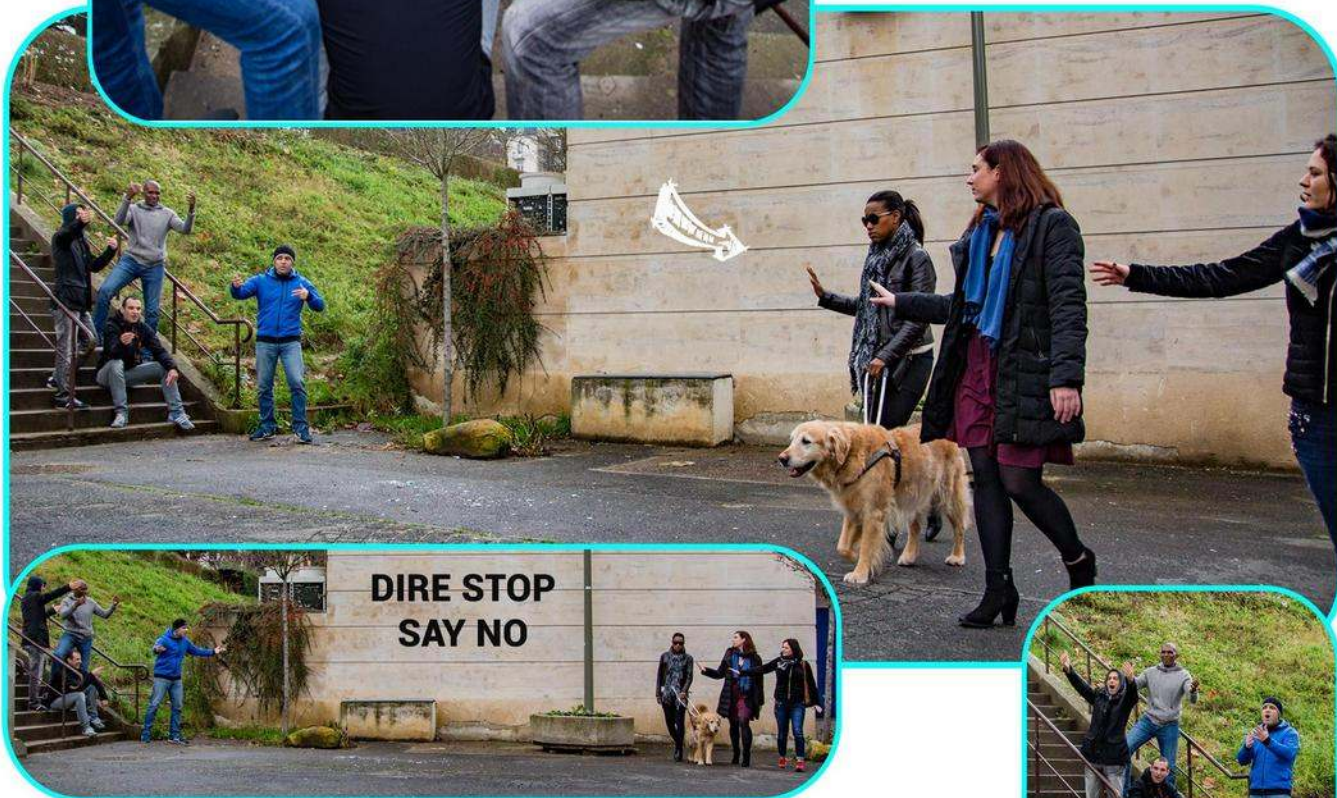
In this instance, **your attitude is your best defense**: without being defensive or responding aggressively, you are confident in your ability not to fall victim to their threatening behaviour.

In some instances, a well-chosen comment can also be used to signal your disagreement.

HARCELEMENT / HARASSMENT

DANS LA RUE 1 / ON THE STREET 1

Photo @Carine Puyo



HARCELEMENT / HARASSMENT

DANS LA RUE 2 / ON THE STREET 2

Photo @Thierry Bohin

Contexte

Vous êtes perdue dans vos pensées quand un duo d'hommes vous interpelle de façon grossière lorsque vous arrivez à leur hauteur.

Cela pourrait être le cas aussi si vous vous isolez de votre environnement (casque audio, téléphone, livre, etc...).

Context

You are lost in your thoughts when a couple of men address you in a rough way as you approach them.

This can also happen if you isolate yourself from your environment with headphones, a phone or a book, for example.

Une solution

Dans la mesure où vous êtes faite surprendre à une distance de contact potentiel, continuez votre chemin mais **sans leur tourner le dos ni passer entre les 2** (l'un d'eux pourrait éventuellement essayer de vous immobiliser par derrière).

-2 / vous les déterminez en faisant un tour sur vous même afin de **toujours avoir les 2 hommes dans votre champ de vision** : vous n'êtes pas agressive mais pas non plus passive et leur signifiez clairement par votre gestuelle et votre regard que vous n'avez pas à subir ce type de comportement outrancier.

Le fait de **dire stop avec votre main** devant vous est déjà également un premier geste de défense : cela délimite une distance de "sécurité" entre vous et ces hommes et pourra vous permettre éventuellement de les repousser plus rapidement si besoin était car votre main serait déjà dans la bonne position.

-A l'inverse, malheureusement, une attitude de repli peut conforter / encourager ce type d'hommes dans leur harcèlement et la probabilité est alors plus grande qu'ils viennent au contact que vous ne désirez nullement.

Et le fait de les ignorer complètement ne leur fait pas réaliser en quoi leur comportement est inacceptable : c'est une forme de tolérance passive qu'ils interprètent malheureusement pour une caution indirecte alors que votre intention est sans nul doute de vous éloigner le plus rapidement possible.



A solution

-1 / insofar as you are surprised and close to the people involved, continue on your way but **without turning your back**. Alternatively, **don't move between the two of them**, as one of them could possibly try to block you from behind.

-2 / You could overtake them by turning around so that **you always have the two men in your field of vision**: you are not

aggressive but not passive either and you clearly signify by

your gestures and your expression that you do not have to endure this kind of outrageous behavior.

Saying stop with your hand in front of you is also a first gesture of defense. It signifies a distance of "security" between you and these men and may eventually allow you to push them back faster if needed because your hand would already be in the right position.

-On the contrary, unfortunately, an attitude of retreat could encourage these type of men to harass you even more and the probability is then greater that they will come into even closer contact, which is not what you wish.

Ignoring them completely does not make them realize how their behavior is unacceptable. On the contrary, it is a form of passive tolerance that they unfortunately interpret as an indirect approbation of their behavior, even though your intention is undoubtedly to distance yourself from them as quickly as possible.

HARCELEMENT / HARASSMENT

DANS LA RUE 2 / ON THE STREET 2

Photo @Thierry Bohin



NE PAS TOURNER LE DOS
DON'T TURN YOUR BACK

Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

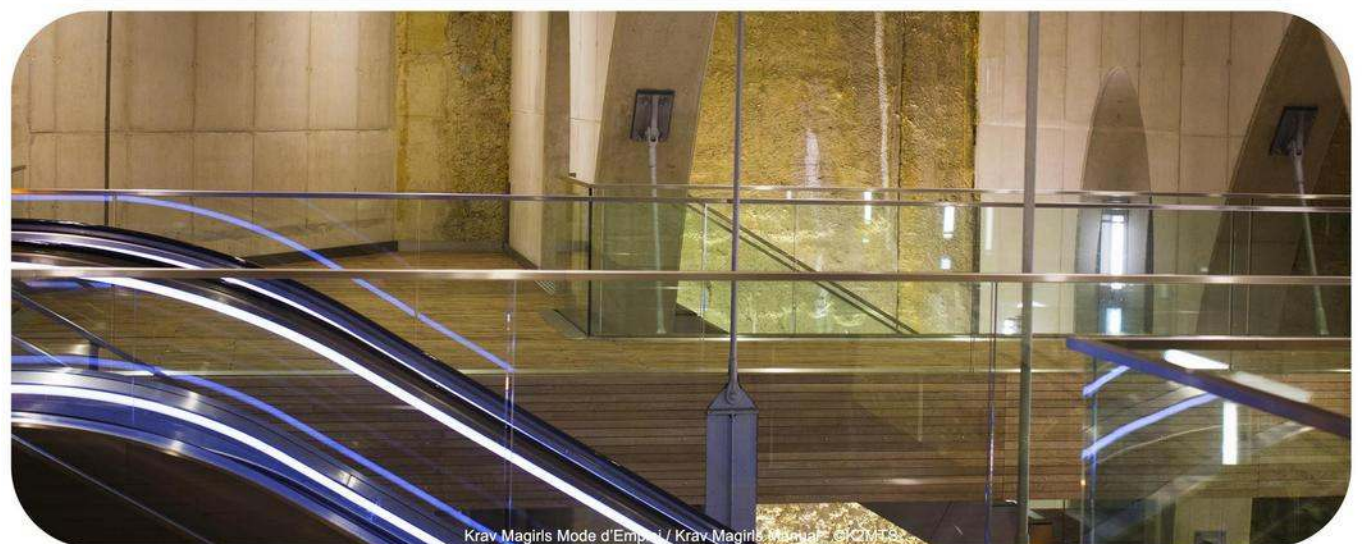
HARCELEMENT / HARASSMENT

DANS LA RUE 2 / ON THE STREET 2

Photo @Thierry Bohin



NE PAS REAGIR = SUBIR
NOT REACTING = SUFFERING



INTIMIDATION / INTIMIDATION

SAISIE POIGNET / WRIST CATCH

Photo @Laurence Le Merrer

Contexte

Vous êtes avec une personne de votre connaissance et il est insistant pour que vous le suiviez alors que vous n'en avez pas envie et le lui avez déjà dit. Il est plus grand et fort que vous physiquement et essaie d'en profiter en vous tirant par le poignet pour vous amener là où il veut. Cela peut être aussi être quelqu'un qui ne veut pas vous laisser sortir et veut vous retenir. Cela pourrait également arriver avec un inconnu plus ou moins saoul qui veut vous entraîner à l'écart dans une soirée sous prétexte de mieux faire connaissance par exemple.

Une solution

-1/ le premier réflexe est d'ancrer ses pieds au sol afin de faire contrepoids dans la mesure du possible (votre bras est donc tendu puisque vous êtes 2 à tirer chacun dans des sens opposés).

-2/ vu le différentiel de taille / poids entre vous et lui, vous ne résisterez pas longtemps : en faisant un pas vers lui vous vous donnez la possibilité de **plier le bras** et de pouvoir **le pivoter** afin de vous **dégager de son emprise**. Vous faites pivoter votre main dans le sens d'ouverture de ses doigts car même s'il est très fort, la résistance de son pouce n'est pas si importante, surtout dans la mesure où c'est avec l'ensemble de votre buste que vous pivotez : cela n'est donc pas un simple rapport de force "bras contre bras" ; c'est ce qui va faire la différence et vous permettre de sortir de sa poigne. Peu importe la main avec laquelle il vous saisit : si c'est sa main droite, vous sortirez à sa gauche, si c'est sa main gauche vous sortirez à sa droite.

-3/ une fois dégagée, partez retrouver du monde et vous mettre en sécurité.

Context

You are with a person you know and he is insistent that you follow him when you do not want and have already told him so. He is taller and stronger than you physically and tries to take advantage of it by pulling you by the wrist to get you where he wants you to go. It may also be someone who does not want to let you out and wants to hold on to you. This could also happen with a drunken stranger who wants to drag you away at a party under the pretext of getting to know better for example.

A solution

-1 / the first reflex is to anchor your feet on the ground to counterbalance him as much as possible. Your arm is tense since you are both pulling in opposite directions.

-2 / considering the difference in size and weight between you and him, you will not be able to resist for long, however. It is more effective to take a step towards him, as this gives you the opportunity to **bend your arm** and **rotate it** in order to **get out of his grip**.

You rotate your hand in the way that opens his fingers. Even if he is very strong, the resistance of a thumb is not high. In addition, you will be pivoting with your entire bust. As it is no longer a simple balance of power between both your arms, your movement can make the difference and get you out of his grasp.

It does not matter with which hand he is holding you. If it's his right hand, you can get out to his left, if it's his left hand you can get out to his right.

-3 / once free, find other people and get to a safe place.



INTIMIDATION / INTIMIDATION

SAISIE POIGNET / WRIST CATCH

Photo @Laurence Le Merrer



INTIMIDATION / INTIMIDATION

SAISIE COL / COLLAR CATCH

Photo @Laurence Le Merrer

Contexte

Vous gérez du public et quelqu'un s'énerve en vous agrippant par le col. Par exemple à la caisse d'une boutique, au bureau dans un service administratif, dans un bar quand vous refusez de resservir un client déjà ivre...il y a un meuble entre vous.

Context

You are in charge of the public in an open space and someone gets upset and grabs you by the collar. You may be, for example at the cash desk of a shop, the office in an administrative department or in a bar when you refuse to serve a customer who is already drunk. There is a piece of furniture between you.

Une solution

-1/ **demander calmement que la personne vous lâche** peut parfois suffire.

-2/ s'il est sourd à votre demande, vous pouvez le faire lâcher en **le repoussant avec la paume de votre main juste sous l'arrête du nez**. S'il y a une grande différence de taille, vous pouvez repousser la personne sous le menton.

-3/ une fois dégagée, cela peut vous permettre **d'appeler du renfort**.

S'il y a du monde autour de vous, n'hésitez pas à interpellé ou accrocher du regard quelqu'un pour le pousser à intervenir.

Dans ce cadre, vous pouvez rester derrière le meuble car cela vous protège en mettant un obstacle entre la personne énervée et vous.

En revanche, si vous pensez que la personne ne va pas se calmer, déplacez-vous afin de ne pas vous retrouver coincée.



A solution

-1 / it can sometimes be enough to **ask the person calmly to let you go**.

-2 / If he does not respond to your request, you can make him let go by **pushing him away with the palm of your hand just under his nose**.

If there is a big difference in size, you can push the person under the chin.

-3 / Once you are clear of the person, you may be able to **call for reinforcement**.

If there are people around you, do not hesitate to call to attract someone's attention and to push him to intervene.

In this context, you can stay behind the furniture because it protects you by putting an obstacle between the angry person and you.

On the other hand, if you think the person is not going to calm down, move around so that you do not get stuck.

INTIMIDATION / INTIMIDATION

SAISIE COL / COLLAR CATCH

Photo @Laurence Le Merrer



**VISER LE NEZ OU LE
MENTON**

**AIM THE NOSE OR
THE CHIN**



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Mode d'Emploi - CK2MTS



ATTOUCHEMENT / TOUCHING

MAIN SUR LA CUISSE / HAND ON THE THIGH

Photo @Thierry Bohin

Contexte

Vous êtes en réunion lorsque l'un de vos collègues a un geste déplacé et vous touche de façon inappropriée. Ce type d'attouchements peut également arriver dans des lieux avec des connaissances ou des inconnus, dès lors que vous êtes assis côte à côte (bus, théâtre, avion, cinéma, restaurant, voiture etc...).

Les bons réflexes

-Analyser la situation :

êtes-vous seuls ? avec d'autres personnes ? est-ce une première tentative "maladroite" de vous signifier son intérêt pour vous ? est-ce déjà arrivé et aviez-vous déjà signifier votre désaccord ?

-Adapter votre attitude en fonction de votre analyse de la situation : selon le cas, vos réponses seront "graduelles".

Une solution

-1/ si c'est la première fois et que vous êtes seuls, simplement lui **demander de retirer sa main** peut probablement être suffisant.

-2/ si vous êtes avec d'autres personnes, il y a des chances que cela soit fait sciemment pour bénéficier de votre "silence" et c'est déjà un cran au-dessus. Dans ce cas, si vous ne voulez pas faire de "scandale" vis à vis des personnes qui vous entourent, lui **enfoncer vos ongles sur le dessus de sa main** enverra très nettement le signal que vous ne voulez pas subir et ce, de façon "discrète".

-3/ en revanche, si cette personne a déjà eu ce type de comportement déplacé, **une clé de doigt** vous permettra de vous dégager tout en lui signifiant qu'il franchit "une ligne" et que cela ne sera pas sans répercussion pour lui (de façon "discrète" également).

A ce stade, il peut être pertinent de vous rapprocher de votre service RH afin d'évoquer ce type de problèmes.

Enfin, si cela se produit avec un inconnu dans un lieu extérieur, vous pouvez "cumuler" les solutions proposées : lui signifier à voix haute votre désaccord tout en lui faisant une clé pour lui retirer sa main.

NB : la logique du krav maga veut que ce soit votre main la plus proche de celle sur votre cuisse qui fasse le dégagement. Sur les photos suivantes, nous avons choisi de vous montrer une clé de pouce avec l'autre main pour une meilleure compréhension visuelle de la technique. Cette clé peut fonctionner sur n'importe quel doigt.

Context

You are in a meeting when one of your colleagues moves some unwelcome moves and touches you inappropriately.

This type of touching can happen in places with people that you know or with strangers, sitting beside you, for example, in a bus, theater, plane, cinema, restaurant, car etc.

The good reflexes

-Analyze the situation: Are you alone or with other people ? Is it a first "clumsy" attempt to indicate that he is interested in you or has this happened before and did you already indicate that you were not interested?

-Adapt your attitude according to your analysis of the situation. Depending on the situation, your responses will be gradually more significant.

A solution

-1 / If this is the first time and you are alone, simply **asking him to remove his hand** might be enough.

-2 / If you are with other people, it is likely that it is being done on purpose and the aggressor sees your "silence" as a bonus. This is a more significant move. In this case, if you do not want to make a scandal with the people around you, you can **push your nails into his hand** to send a very clear, albeit discrete, signal that you do not want to put up with this.

-3 / on the other hand, if this person has already engaged in this type of behavior, a **finger twist** will allow you both to escape from the situation and make it clear to him that he has crossed a line and that it will not be without repercussion for him, but still in a discrete way. At this point, it may be worth considering raising the issue with your HR department.

Finally, if this situation occurs with a stranger in an outside location, you can adopt a mixture of the proposed solutions: tell him loudly to stop while twisting his finger to get him to withdraw his hand.

NB: the logic behind krav maga means that it should be the hand closest to the one on your thigh that is used to make the release. In the following photos, we chose to show you a thumb lock with the other hand simply to give you a better visual understanding of the technique. This lock can work on any finger.



ATTOUCHEMENT / TOUCHING

MAIN SUR LA CUISSE / HAND ON THE THIGH

Photo @Thierry Bohin



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

ATTOUCHEMENT / TOUCHING

MAIN AUX FESSES / HAND ON THE BUTTOCK

Photo @Thierry Bohin

Contexte

Vous êtes seule et sortez d'un parking lorsqu'un homme arrive derrière vous et se permet de vous toucher de façon inappropriée par surprise.

Cela peut arriver n'importe où dans la rue, dans le métro, dans une file d'attente dans un lieu public etc... avec ou sans personne autour de vous.

Context

You are alone and come out of a parking lot when a man comes behind you and touches you in an inappropriate manner by surprise.

This can happen anywhere on the street, in the subway, in a queue or in a public place. There may or may not be anyone around you.

Les bons réflexes

-**Réagir** : même si vous êtes prise par surprise, vous n'avez pas à subir sans rien dire.

Si la personne continue son chemin et en a profité au passage pour vous toucher, lui faire remarquer son incorrection est une première et saine réaction

Une solution

-1/ Si la personne reste à votre niveau, **vous dégager en repoussant sa main** tout en lui signifiant votre désaccord peut être suffisant.

-2/ Si la personne ne vous "lâche" pas ou si vous vous sentez en danger pour une raison ou pour une autre, non seulement vous repoussez sa main mais lui donnez également un **coup aux parties génitales avec la paume de votre autre main** afin de vous donner le temps de mettre de la distance entre vous et lui.

Cela vous permettra de vous échapper pour vous mettre en sécurité et / ou trouver de l'aide.

Dans le cas mis en situation, cela pourrait être pour aller à l'accueil où il y a le gardien du parking ou sortir dans la rue où il y aurait du monde.



The good reflexes

-**Reacting**: Even if you are caught by surprise, you should not have to endure this without saying anything.

If the person continues to move along after taking the opportunity to touch you in this way, pointing out his incorrectness is a healthy, first reaction

A solution

-1 / If the person stays close to you, **pushing away his hand** and making a verbal complaint may be enough.

-2 / If the person does not let go, or if you feel in danger for any reason, not only do you push back his hand but also **give him a blow to the genitals with the palm of your other hand** to give you time to put some distance between you and him.

This will allow you to escape and get yourself to a safe place and/or find help.

In the situation presented, for example, you could go reception, to find the car park attendant or out into the street where there would be other people.

ATTOUCHEMENT / TOUCHING

MAIN AUX FESSES / HAND ON THE BUTTOCK

Photo @Thierry Bohin



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

ATTOUCHEMENT / TOUCHING

LE FROTTEUR / THE RUBBER

Photo @Thierry Bohin

Contexte

Vous êtes seule et ne voyez pas l'homme arriver derrière vous qui vous saisit pour se frotter à vous. Cela arrive fréquemment dans les transports en commun, notamment dans des espaces beaucoup plus confinés que celui que nous avons choisi pour la mise en situation qui va suivre.

Les bons réflexes

-**Evaluer la menace et votre environnement** : y a-t-il de l'aide potentielle à proximité ? Pouvez-vous vous enfuir facilement ou êtes-vous coincée dans une trame de métro bondée par exemple ?

-**Réagir** : que vous soyez seule ou pas, lui signifier verbalement que son comportement est inconvenant peut parfois suffire.

Une solution

Dans tous les cas, vous allez vouloir vous dégager de son contact / prise.

-1/ un **coup de coude dans le plexus** va le faire reculer légèrement pour vous permettre de pivoter pour vous retrouver face à lui. C'est particulièrement adapté dans un endroit confiné (comme une rame de métro bondé par exemple).

-2/ s'il reste collé à vous, vous pouvez le repousser avec votre **avant-bras au niveau de sa gorge** afin de remettre de la distance entre lui et vous.

-3/ si vous redoutez une menace plus importante que l'attouchement (par exemple si l'homme devient agressif parce que vous ne vous êtes pas laissée faire comme il l'escomptait), enchaînez un **coup de pied aux parties génitales** et / ou une frappe paume ouverte au niveau de la tempe si vous le pouvez.

Cela vous donnera probablement le temps de vous échapper pour trouver une issue et / ou de l'aide.

Context

You are alone and do not see the man behind you who grabs you to rub up against you.

This happens frequently in public transport, especially in spaces that may be much more confined than the one we have chosen for the following scenario.

The good reflexes

-**Evaluate the threat and your environment**. Is there any potential help nearby? Can you escape easily or are you stuck in a crowded public transport vehicle, for example?

-**React**. Whether you are alone or not, telling him in a loud voice that his behavior is inappropriate can sometimes be enough.

A solution

In any case, you will want to get rid of his reach and away from the contact.

-1 / a **nudge in the plexus** will move him back slightly to allow you to rotate to face him. This is particularly suitable in a

confined space such as a crowded subway train for example.

-2 / if he stays too close to you, you can push him with your **forearm against his throat** to put more distance between him and you.

-3 / if you fear a bigger threat than touching because, for example, the man becomes aggressive when you reacted in an unexpected manner, **kick his genitals** and/or hit him with an open palm at the temple if you can.

This will probably give you time to escape and find a way out to get help.



ATTOUCHEMENT / TOUCHING

LE FROTTEUR / THE RUBBER

Photo @Thierry Bohin



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

SAISIE NUQUE / NECK CATCH

Photo @Laurence Le Merer

Contexte

Un homme inconnu ou pas vous saisit derrière la nuque et est très agressif. Souvent cela s'accompagne par des insultes et sa tête est très proche de la vôtre. C'est un geste malheureusement fréquent dans les cas de violence conjugale par exemple et est souvent prémices à une escalade. Cette saisie peut également arriver quand un homme veut vous embrasser de force (sans le côté agressif en général).

Une solution

-1/ le premier réflexe est de **saisir la main** de l'agresseur.

-2/ Le second est d'essayer de le repousser. La paume de votre main sous son menton va vous permettre de lui **repousser la tête en arrière** et dans la foulée, selon le degré de danger que vous ressentez de lui donner **un coup de genou aux parties génitales** qu'il ne verra pas arriver. Cela devrait lui faire lâcher prise et vous permettre de vous dégager.

Dans le cadre d'une agression domestique, ce geste de résistance ne sera sans doute pas sans répercussion (et sera peut-être le premier pas de votre sortie d'une relation malsaine).

Context

A man that you may or may not know grabs you behind the neck and is very aggressive. Often this is accompanied by insults and his head is very close to yours. This is unfortunately common in cases of domestic violence, for example, and it is often the beginning of an escalation. This way of grabbing you can also happen when a man wants to kiss you by force, without the aggressive side.

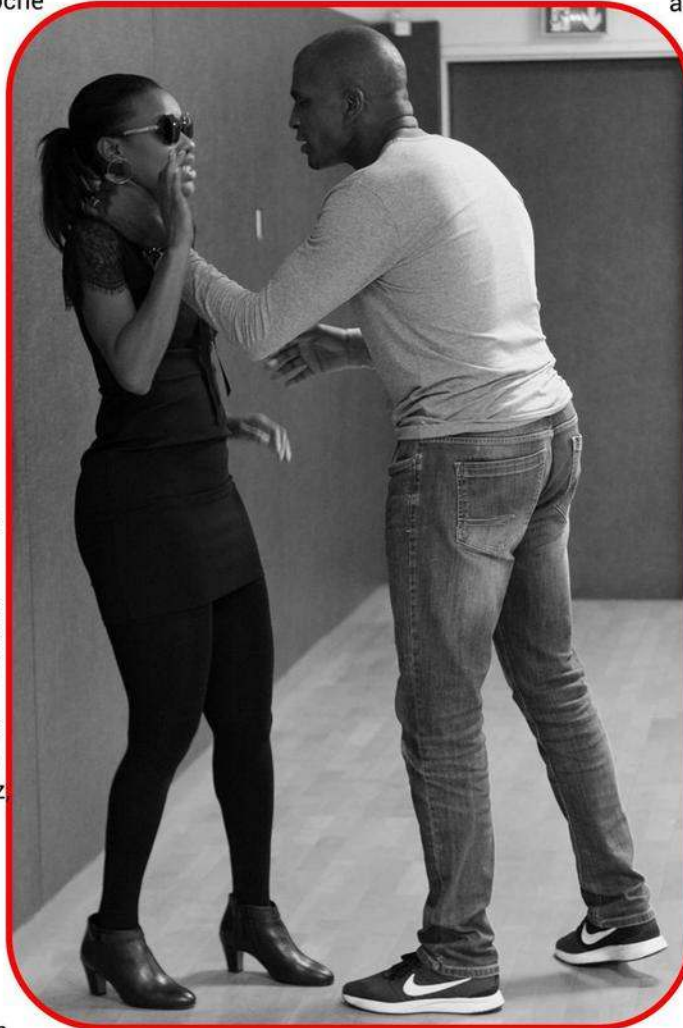
A solution

-1 / the first reflex is to **grab the hand** of the aggressor.

-2 / The second is to try to push him away. The palm of your hand under his chin will allow you to **push his head back** and in the process, depending on the degree of danger you perceive, you may want to

strike your knee to his genitals, as he will not see this coming. This should make him let go and allow you to get away.

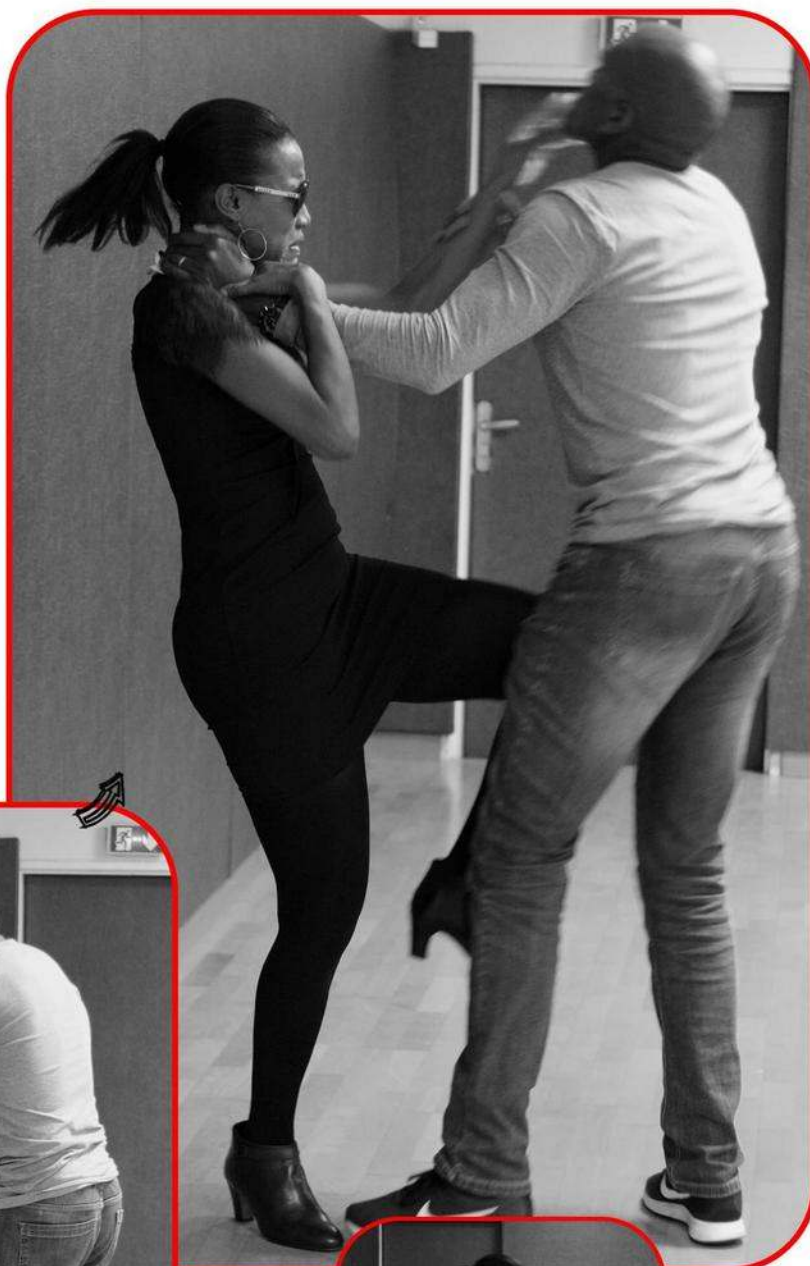
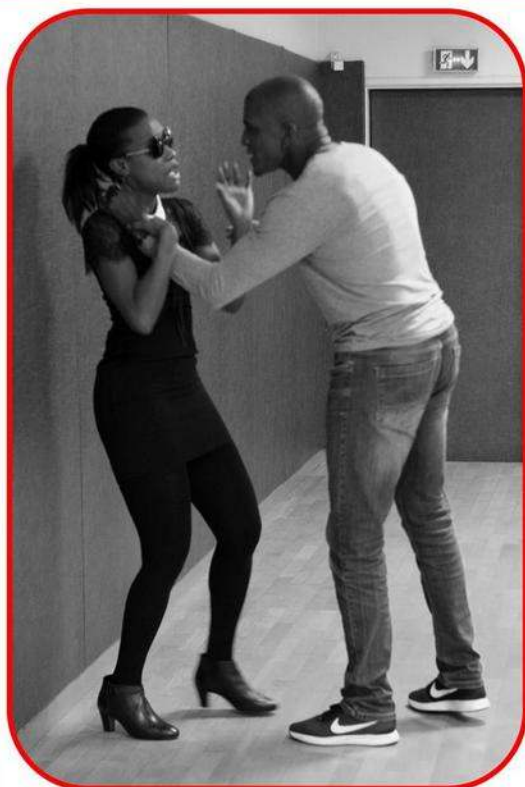
In the context of domestic aggression, this gesture of resistance will probably not be without repercussions and it may represent the first step of your exit from an unhealthy relationship.



AGRESSION / ASSAULT

SAISIE NUQUE / NECK CATCH

Photo @Laurence Le Merer



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

SAISIE CHEVEUX 1 / HAIR CATCH 1

Photo @Laurence Le Merer

Contexte

Vous êtes assise et un homme face à vous vous saisit les cheveux et est très agressif. C'est un geste malheureusement fréquent dans les cas de violence conjugale par exemple et est souvent prémices à une escalade. Cela peut également arriver lors d'une altercation par exemple.

Context

You are sitting and a man facing you is grabbing your hair and is very aggressive. This is unfortunately common in cases of domestic violence, for example, and is often the beginning of an escalation. This can also happen during an altercation for example.

Une solution

La prise de cheveux est souvent accompagnée d'une traction de la tête vers l'arrière afin de vous immobiliser.

-1/ un **doigt dans l'oeil** de votre agresseur est simple et très efficace pour qu'il vous lâche.

-2/ il va forcément avoir un mouvement de recul qui vous permettra de vous redresser et de vous enfuir.

Dans le cadre d'une agression domestique, ce geste de résistance ne sera sous doute pas sans répercussion (et sera peut-être le premier pas de votre sortie d'une relation malsaine).



A solution

Hair grabbing is often accompanied by a back pull of the head in order to immobilize you.

-1 / a finger in the eye of your assailant is a simple and very effective gesture to attempt in order for you to try to free yourself.

-2 / he will inevitably have a withdrawal movement that will allow you to straighten up and run away.

In the context of domestic aggression, this gesture of resistance will not be without repercussions and may represent the first step of your exit from an unhealthy relationship.

AGRESSION / ASSAULT

SAISIE CHEVEUX 1 / HAIR CATCH 1

Photo @Laurence Le Merer



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

MAIN SUR LA BOUCHE / HAND ON THE MOUTH

Photo @Laurence Le Merer

Contexte

Vous êtes seule et un homme vous agresse dans votre dos en vous collant sa main sur votre bouche afin de vous réduire au silence. Par exemple, vous terminez tard au travail et tous vos collègues sont partis, vous êtes la dernière dans le vestiaire de la salle de sport, vous n'avez pas remarqué l'homme qui vous suit dans la rue...

Context

A man slams you against a wall by grabbing your throat and attempts to strangle you with one hand. Unfortunately, this is a common gesture in the context of domestic violence and it often represents the start of an escalation.

Une solution

-1/ une **frappe paume ouverte aux parties génitales** devrait lui faire relâcher sa pression.

-2/ vous pouvez en profiter pour lui mordre la main

-3/ et/ou enchaîner avec un **coup de coude à la gorge**.

-4/ cela devrait vous permettre de saisir sa main pour lui faire **une clé de doigt** en pivotant sur vous même afin de vous retrouver face à lui.

-5/ vous enchaînez directement en lui redonnant un **coup de pied aux parties génitales**.

Cela peut sembler beaucoup de frappes mais il ne faut pas oublier le différentiel de poids/taille : si vous ne le neutraliser pas rapidement, votre résistance risque au contraire de renforcer sa colère... un homme qui essaie de vous surprendre, de vous immobiliser et de vous empêcher d'appeler du secours ne vous veut pas du bien...

Pensez également à crier : un hurlement peut être destabilisant et / ou faire peur à votre agresseur (il ne peut pas savoir si quelqu'un vous a entendu et est susceptible d'intervenir...)



A solution

-1 / **striking his genitals with your open palm** should make him relax his pressure.

-2 / you can seize this opportunity to bite his hand

-3 / and/or continue by **hitting him in the throat with your elbow**

-4 / this should allow you to grab his hand or use a **finger lock** by pivoting on yourself to get yourself in front of him.

-5 / you immediately give him a **kick to the genitals**.

It may sound like a lot of strikes but you should not forget the difference in

weight/size. If you do not neutralize him quickly, your resistance may in fact reinforce his anger.

A man who is trying to surprise and immobilize you and who is preventing you from calling for help is up to no good.

Also **think about shouting out**. A scream can be destabilizing and/or scare your attacker as he will not know if someone has heard you and is going to intervene.

AGRESSION / ASSAULT

MAIN SUR LA BOUCHE / HAND ON THE MOUTH

Photo @Laurence Le Merer



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

MAIN SUR LA BOUCHE / HAND ON THE MOUTH

Photo @Laurence Le Merer



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2M1S

AGRESSION / ASSAULT

ETRANGLEMENT / STRANGULATION

Photo @Thierry Bohin

Contexte

Un homme vous plaque contre un mur en vous saisissant à la gorge dans une tentative d'étranglement avec une main. C'est un geste malheureusement fréquent dans le cadre de violence conjugale et est souvent prémices à une escalade. L'homme est si sûr de sa position de force qu'il n'utilise qu'un bras : si son intention réelle était vraiment de vous étrangler il utiliserait probablement toute la force de ses 2 mains. Cela peut être pour vous obliger à vous soumettre à ses desirata quels qu'ils soient.

Une solution

-1/ lui mettre vos **doigts dans les yeux**

-2/ lui repousser la tête en arrière. Cela devrait lui faire relâcher suffisamment sa prise sur votre gorge et créer un espace entre vous deux.

-3/ lui donner un **coup aux parties génitales** avec votre tibia.

Dans cette situation, le fait d'être plaquée au mur limite votre mobilité notamment pour donner un coup de pied ou un coup de genou. De ce fait, l'option de juste remonter votre jambe pour frapper les parties génitales avec votre tibia est la plus simple à mettre en oeuvre : selon votre taille par rapport à votre agresseur vous frapperez avec la partie plus ou moins basse de votre tibia.

C'est une des raisons pour lesquelles cette technique est efficace car elle ne demande pas une grande précision : en remontant simplement la jambe vous arriverez forcément à impacter les parties génitales de votre agresseur.

Profitez-en pour fuir et/ou chercher de l'aide.

Context

A man slams you against a wall by grabbing your throat and attempts to strangle you with one hand. Unfortunately, this is a common gesture in the context of domestic violence and it often represents the start of an escalation.

The man is so confident of his position of strength that he only needs to use one arm. If he genuinely intended to strangle you, he would probably use the strength of his two hands. He is more likely to want to force you to submit to his desires.

A solution

-1 / put your **fingers in his eyes**

-2 / pushing his head back. This should make him relax his grip on your throat slightly and create a space between the two of you.

-3 / give him a **blow to the genitals** with your shin. In this situation, being against the wall limits your mobility, especially to kick or knee.

Because of this, the option of just raising your leg to hit the genitals with your shin is the easiest to implement. Depending on your height relative to that of your aggressor, you will hit him some part of your lower shin. One of the reasons why this technique is effective is because it does not require great precision. Simply by raising your leg, you will hit the genitals of your attacker.

Take the opportunity to flee and / or seek help.



AGRESSION / ASSAULT

ETRANGLEMENT / STRANGULATION

Photo @Thierry Bohin



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

ETRANGLEMENT / STRANGULATION

Photo @Thierry Bohin



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

SAISIE CHEVEUX 2 / HAIR CATCH 2

Photo @Laurence Le Merer

Contexte

Vous êtes en train de rentrer chez vous et un homme vous agresse dans votre dos en vous tirant les cheveux violemment en arrière. Cela peut être pour vous obliger à rentrer avec lui afin de vous voler ou pire. C'est également un procédé que l'on retrouve sur les joggeuses agressées car les voleurs les attaquent de cette manière afin de les projeter ensuite au sol.

Une solution

-1/ en pivotant sur le côté vous allez pouvoir vous retrouver face à votre agresseur tout en réduisant sa prise sur vos cheveux.

-2/ bloquez son bras qui vous tient avec le vôtre.

-3/ dans le même temps donnez une frappe paume ouverte aux parties génitales.

-4/ enchaînez avec un pique à la gorge afin de le neutraliser pour vous permettre de vous enfuir.

Pensez à **utiliser ce qui vous entoure** : dans le cas qui suit, vous avez vos clés à la main, donc frappez votre adversaire avec. C'est terriblement efficace et cela préserve votre main également.

Pensez également à crier ! vous êtes devant chez vous et avez sans doute des voisins susceptibles de vous entendre et de vous venir en aide sous une forme ou sous une autre.

Context

You are returning home and a man assaults you from behind by pulling your hair violently. It may be to force you to go home with him or to rob you or worse. It is also a technique that is used to attack joggers who are assaulted in this way by rapists who want to get them on the ground.

A solution

-1 / by pivoting to one side, you will be able to face your attacker while reducing his grip on your hair.

-2 / block the arm that is holding on to you with your arm.

-3 / at the same time, strike the genitals with an open palm.

-4 / keep going by jabbing at his throat with your fingers to neutralize him and to allow you to escape.

Remember to **use whatever you have around you**. You may have your keys in your hand, for example, so use them to hit your opponent.

This can be very effective and it also keeps your hand safe.

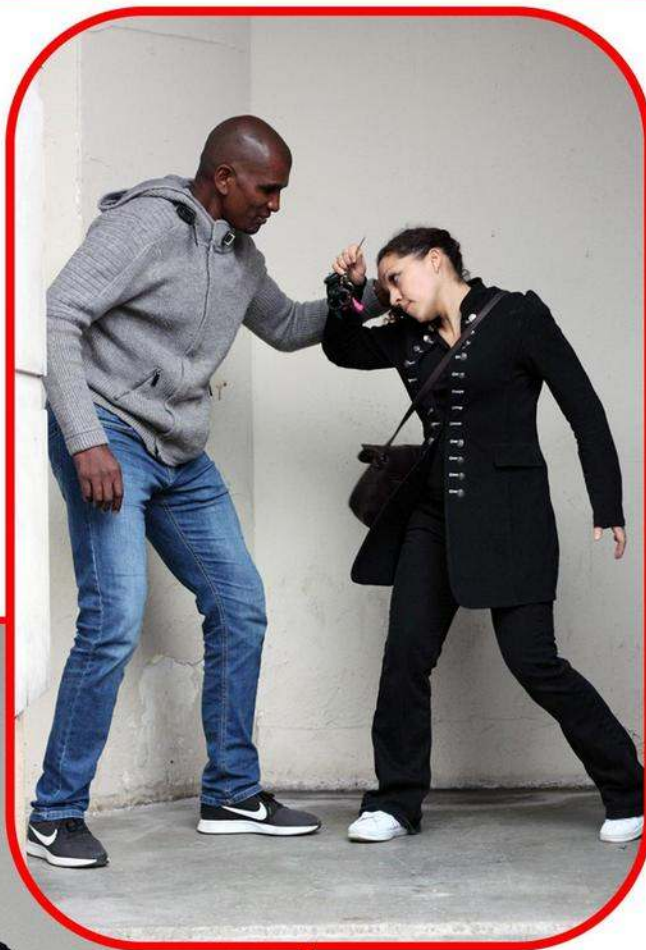
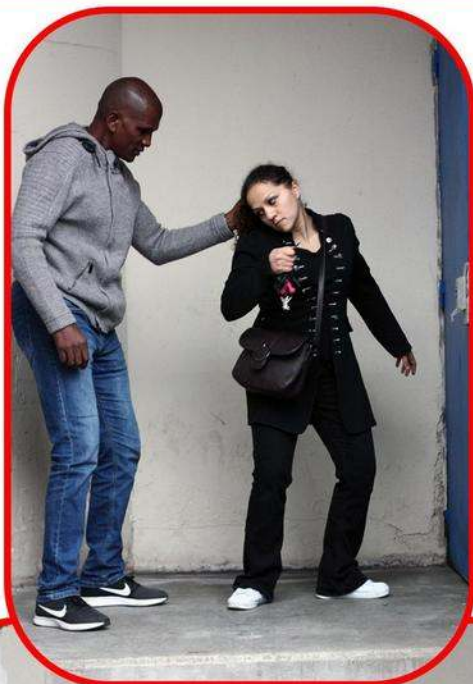
Also **think about shouting**. You may be at your front door and there could be neighbors who will hear you and help out.



AGRESSION / ASSAULT

SAISIE CHEVEUX 2 / HAIR CATCH 2

Photo @Laurence Le Merer



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

SAISIE CHEVEUX 2 / HAIR CATCH 2

Photo @Laurence Le Merer



Krav Maglris Mode d'Emploi / Krav Maglris Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

MENACE COUTEAU / KNIFE THREAT

Photo @Thierry Bohin

Contexte

Vous êtes dans la rue et un homme vous menace d'un couteau pour vous obliger à lui remettre votre sac à main.

Les bons réflexes

Dans la mesure où **il y a une arme**, le potentiel danger est très grand. Donc posez-vous la question de savoir s'il n'est pas plus pertinent de lui proposer votre argent et négocier avec lui de garder vos effets personnels afin de ne risquer une confrontation qui peut mettre votre intégrité physique en danger. Votre vie vaut-elle vraiment les 50€ que vous avez sur vous par exemple ?

Une solution

-1/ si vous décidez de lutter, **donnez-lui l'impression d'obtempérer** : cela lui fera peut-être baisser un peu sa garde d'une part et de l'autre cela vous permet de positionner votre sac devant vous en bouclier contre le couteau.

-2/ en faisant semblant de lui tendre votre sac vous détournez un peu son attention de son couteau et lui cachez fugacement le reste de votre corps. Profitez-en pour lui assener un coup de pied aux parties génitales.

Dans la mesure où il a un couteau vous pouvez doubler, tripler le coup de pied jusqu'à ce qu'il lâche le couteau vous permettant ainsi une fuite plus sécurisée.

Pensez également à crier pour alerter les gens qui pourraient potentiellement vous venir en aide.

Context

You are in the street and a man threatens you with a knife to force you to give him your purse.

Good reflexes

As **there is a weapon**, the potential danger in this situation is very great. Ask yourself, therefore, if the best thing to do is not to give him your money and negotiate to keep your personal belongings. In this way, you can avoid a Confrontation that might put you in a dangerous position. Is your life really worth the €50 you have with you, for example?

A solution

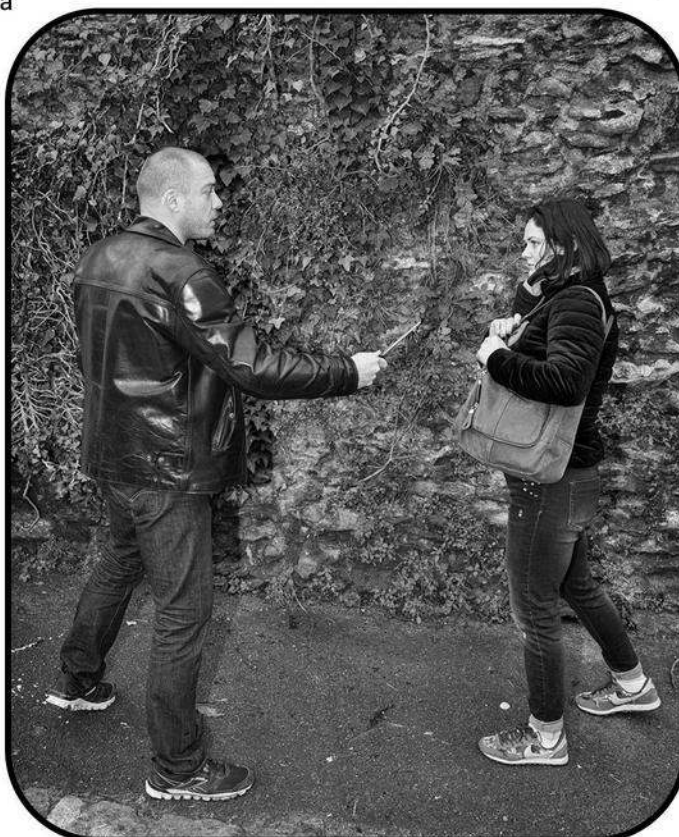
-1 / if you decide to fight **give him the impression that you are obeying**. He will perhaps lower his guard a little and this will also allow you to position your bag in front of you in shield against the knife.

-2 / by pretending to give your bag, you can divert his attention from his knife and hide the rest of

your body from him. Take the opportunity to kick him in the genitals.

As long as holds on to the knife, you should continue kicking. When he releases the knife, you will have a better chance to escape safely.

Also think about shouting to alert people who could possibly help you.



AGRESSION / ASSAULT

MENACE COUTEAU / KNIFE THREAT

Photo @Thierry Bohin



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

MENACE COUTEAU / KNIFE THREAT

Photo ©Thierry Bohin



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

TENTATIVE DE VIOL 1 / RAPE ATTEMPT 1

Photo ©Carline Puyo

Contexte

L'homme veut un rapport sexuel forcé et s'est positionné entre vos jambes.
Soit l'homme est arrivé à vous mettre au sol par surprise, soit cela peut notamment se produire aussi dans le cadre conjugal.

Context

The man wants to force you to have intercourse and has placed himself between your legs.
Either the man has managed to get you on the ground by surprise, or, as it is often the case, it is happening in the conjugal setting.

Une solution

-1/ le premier réflexe va être de **repousser l'agresseur** dans la mesure du possible avec vos mains

-2/ avec la distance créée, cela vous permet de **vous tourner sur le côté** et dans le même temps de **passer un de vos genoux** entre vous et lui au niveau de sa poitrine. Vous l'empêchez de bouger par une prise sur sa nuque. Avec ces deux contacts, donnez une impulsion avec vos hanches afin de **le faire basculer sur le côté** et ainsi vous retrouver sur lui.

-3/ un **doigt dans l'oeil** peut vous permettre de lui faire lâcher prise et vous donner la possibilité de vous mettre en sécurité (par exemple dans une autre pièce de votre domicile) et appeler du secours.

Si la personne est très violente et / ou sous influence (drogue, alcool etc.), il vous faudra peut-être également donner un coup aux parties génitales avec la paume de votre main afin de le neutraliser suffisamment pour vous enfuir.



A solution

-1 / the first reflex should be to **push the aggressor away** as far as possible with your hands

-2 /As this creates some distance between you, it allows you to **turn on your side** and in the same time to **put one of your knees** between you and him at the level of his chest. You prevent him from moving by gripping his neck. As well as these two movements, you also put an impulse with your hips upwards to generate enough momentum **to tilt yourself sideways** and thus get yourself on top of him.

-3 / **a finger in the eye** might make him let go and give you the opportunity to get to safety, for example in another room of your home, and to call for help.

If the person is very violent and/or under the influence of drugs or alcohol, you may also have to hit them in the genitals with the palm of your hand to neutralize them enough in order to escape.

AGRESSION / ASSAULT

TENTATIVE DE VIOL 1 / RAPE ATTEMPT 1

Photo @Carline Puyo



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

TENTATIVE DE VIOL 1 / RAPE ATTEMPT 1

Photo @Carline Puyo



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

TENTATIVE DE VIOL 2 / RAPE ATTEMPT 2

Photo ©Carline Puyo

Contexte

Un homme vous a plaqué au sol, s'est positionné sur votre ventre et essaie de vous étrangler afin de vous maîtriser et espérer abuser de vous pendant que vous êtes inconsciente. Cela peut arriver dans le cadre d'une agression de joggeuse quand la personne vous a surprise dans votre dos et vous a projeté au sol. Cela peut arriver dans une soirée où vous vous êtes retrouvée isolée dans une pièce à part, dans la rue en passant dans un lieu sans personne alentour etc...

Une solution

-1/ avant toute chose il faut **contrer l'étranglement** : si vous tombez inconsciente vous ne pourrez plus rien tenter par la suite.

Le premier réflexe va donc de **décoller les pouces de votre agresseur de votre gorge** car c'est là que la pression maximum est faite (il bénéficie de la force de ses bras mais également d'une partie de son poids vu sa position).

-2/ vous pouvez lui **mettre un doigt dans l'œil**, faire un pique à la gorge, lui enfoncer vos ongles dans les bras etc... A ce stade tout est bon pour le déconcentrer.

-3/ en repositionnant vos mains sur les épaules afin de préserver votre gorge, vous ancrez vos pieds dans le sol, **soulevez votre bassin au maximum en pivotant sur le côté** afin de le faire basculer et vous retrouver ainsi sur lui. C'est un mouvement qui demande de la rapidité afin de le surprendre et le déséquilibrer sans qu'il ait le temps de reprendre ses appuis : en serrant vos mains sur ses poignets vous l'empêchez de potentiellement amortir sa chute avec ses mains.

C'est pourquoi la première frappe est importante : cela doit vous aider à le déstabiliser pour pouvoir faire le pivot afin de vous dégager de dessous lui.

-4/ en arrivant sur lui, vous vous relevez aussi vite que possible **en vous appuyant sur ses parties génitales** : cela vous aide en termes d'appui pour vous donner l'impulsion de vous relever et ça lui fait mal au passage...

-5/ selon le degré de danger que vous ressentirez, vous pourrez **réitérer ces coups** (une personne sous influence peut ne pas sentir la douleur immédiatement même dans ces zones hyper sensibles). Dans ce cadre n'hésitez pas à **donner autant de coups qu'il vous semblera nécessaire** pour neutraliser votre agresseur suffisamment de temps pour vous permettre de vous enfuir et / ou d'appeler des secours : s'il revenait à la charge, vous ne réussiriez sans doute pas une deuxième offensive dans la mesure où il s'y attendra et qu'il sera d'autant plus en rage d'avoir été contré une première fois.

Context

A man has flattened you on the ground, has positioned himself on your belly and is trying to strangle you in order to control you and abuse you while you are unconscious. This can happen as part of an attack on a jogger when the victim has been surprised from behind and thrown to the ground. It can also happen at an evening event where you are isolated in a separate room, in the street while walking through an area without other people around...

A solution

-1 / above all, you must **counteract the effect of the strangulation**. If you are unconscious,

you will not be able to try anything else. The first reflex should be to **get your aggressor's thumbs off your throat** because this is where the maximum pressure is place.

The strength of his arms is part of the reason but it is also due to his weight given his position over you.

-2 / you can **put a finger in his eye**, jab at his throat with your fingers, push your nails into his arms etc ... At this point everything you can do to distract him is a good move.

-3 / by repositioning your hands on his own to preserve your throat, you anchor your feet in the ground, **lift your pelvis as much as possible by pivoting on the side** in order to tilt it and thus on top of him. This is a movement that requires speed to surprise and unbalance him without leaving him time to get back his support. By squeezing your hands on his wrists, you can prevent him from potentially breaking his fall with

his hands. This is why the first strike is so important. It must help you destabilize him in order to manage to pivot and get out from under him.

-4 / when you are on top of him, you get up as quickly as possible **by pressing on his genitals**: it helps you in terms of support to give you the leverage to get up and it hurts him at the same time

-5 / Depending on the level of danger that you perceive, you may **repeat these blows**. A person under the influence of drugs or alcohol may not feel the pain immediately even in these hyper sensitive areas. In this context, do not hesitate **to give as many blows as seem necessary** to neutralize your attacker for long enough to allow you to escape and call for help. If he comes after you again, you would probably not succeed in escaping from a second attack as he will be expecting it and he probably will be more enraged than before because of you fighting back.



AGRESSION / ASSAULT

TENTATIVE DE VIOL 2 / RAPE ATTEMPT 2

Photo @Carline Puyo



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

TENTATIVE DE VIOL 2 / RAPE ATTEMPT 2

Photo @Carline Puyo



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

AGRESSION / ASSAULT

TENTATIVE DE VIOL 2 / RAPE ATTEMPT 2

Photo @Carline Puyo



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS

EXPLICATIONS MEDICALES MEDICAL EXPLANATIONS

Maintenant que vous avez pu découvrir quelques techniques de krav maga ; **peut-être vous demandez-vous pourquoi celles-ci sont si efficaces ?**

Comme notre discipline, les explications sont simples : c'est parce que nous ciblons des parties très fragiles du corps. Même si votre agresseur est très grand et / ou très fort, ces parties ne peuvent pas être "musclées" / renforcées.

Défense par clé de doigts :

Les muscles des différentes articulations des doigts permettent une mobilité en finesse mais très peu en force, ce qui permet assez facilement des clés de doigts.

Les effets sont proportionnels à la force qui est appliquée à la clé : de la simple torsion à la déchirure complète d'un ou des ligaments de l'articulation.

- sans entorse de l'articulation = c'est à dire sans lésions d'un ligament de l'articulation

- douleur +/- forte imposant à l'agresseur de suivre le mouvement pour diminuer la pression de la clé => ce qui peut permettre une immobilisation +/- douloureuse sans provoquer de lésions

- avec entorse de l'articulation = c'est à dire lésions d'un ligament de l'articulation
- doigt "retourné"
- douleur très vive
- gonflement / hématome violacé par saignement
- impotence des doigts concernés surtout s'il y a rupture complète d'un ligament qui peut en même temps arracher un petit fragment osseux



Défense avec doigts portés aux yeux :

Zone de vulnérabilité importante car protection minimale (paupières).

2 cas :

- contusions simples : choc sur l'oeil, sans qu'il y ait de plaie.

- avec plaies oculaires en cas d'ongles longs.

Les effets sont proportionnels à la violence du coup

- douleur importante même sans coup très violent
- vision perturbée (larmoiements >> les yeux pleurent ; fermeture des paupières pour diminuer la douleur, éviter la lumière qui devient insupportable). Parfois il peut y avoir des nausées et / ou vomissements voire perte de connaissance par malaise vagal.

En cas de plaie oculaire (ongles par exemple) il peut y avoir également des lésions de l'oeil définitives avec perte de la vision.

Néanmoins l'agresseur aura souvent fermé les paupières avant le choc et nous reviendrons dans le cas d'une contusion de l'oeil avec plaie de la paupière.

Now that you have discovered some krav maga techniques, **you may be wondering why they are so effective?**

As the discipline itself, the explanations are simple – because we target very fragile parts of the body. Even if your attacker is very tall and very strong, these parts of the body cannot not become more muscular and be reinforced.

Finger lock defense:

The muscles of the different joints of the fingers allow for mobility but they have very little strength, which means that it is quite easy to do a finger lock.

The effects are in proportion to the force applied by the finger lock,

from simple twisting to complete tearing of one or more ligaments of the joint.

- without spraining the joint = without tearing a ligament of the joint

- strong pain that forces the aggressor to follow the movement in order to decrease the pressure of the key => which may allow for painful immobilization without causing injury

- with sprain of the joint = that is lesions of of the joint

- bent back, twisted finger

- very sharp pain

- swelling, bruising caused by internal bleeding

- Loss of use of the affected fingers especially if there is complete rupture of a ligament that can simultaneously tear a small bone fragment

Defense with fingers brought to the eyes:

Area of significant vulnerability because of minimal protection (eyelids).

2 cases :

- simple bruises: shock to the eye, without any wound.

- eye wounds caused by long nails.

The effects are in proportion to the violence of the blow

- significant pain even without a very violent blow

- Disturbed vision (watery eyes, crying eyes, closed eyelids to reduce pain and avoid light that becomes unbearable). Sometimes there may be nausea or vomiting or loss of consciousness because of an adverse reaction.

In case of eye injury (eg nails) there may be permanent eye injuries with loss of vision.

Nevertheless the aggressor will often have closed the eyelids before the shock and we will return to the case of a bruising of the eye with wounding of the eyelid.

EXPLICATIONS MEDICALES MEDICAL EXPLANATIONS

Defense par coup à la gorge (larynx)

Larynx = faisant partie des voies respiratoires. C'est un tube constitué d'anneaux cartilagineux +/- souples reliant le pharynx à la trachée.

La zone laryngée est une zone de grande vulnérabilité. Ses moyens de protections sont faibles :

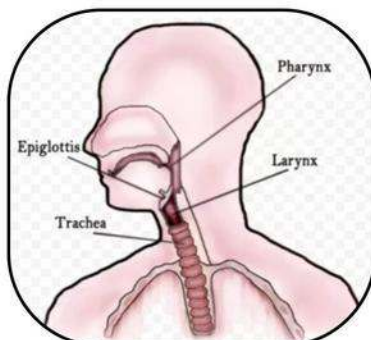
- minime élasticité du larynx au choc ou l'écrasement
- petite protection par des petits muscles du cou (muscles sterno cleido mastoïdiens) mais uniquement en protection latérale
- minime mobilité du larynx
- la flexion du cou vers l'avant amenant la mâchoire inférieure en protection devant la zone

Conséquences du coup

- difficulté à respirer qui peut être majeure (dyspnée)
- toux
- difficulté à avaler (déglutition)
- difficulté à parler (dysphonie)
- le larynx étant une zone très innervée on peut observer des pertes de connaissance brutales (syncopes) voire des arrêts cardiaques.

Les lésions

- à main nue on n'observe quasiment pas de plaie du larynx ni de fracture des cartilages
- en revanche contusion hématome oedème des parties molles situées devant le larynx ou de la paroi même de celui ci



Defense with a blow to the throat (larynx)

Larynx = part of the airways. It is a tube consisting of cartilaginous +/- soft rings connecting the pharynx to the trachea.

The laryngeal area is an area of high vulnerability with only weak means of protection:

- minimal elasticity of the larynx in the case of a blow or crushing
- only little protection afforded by small muscles of the neck (sterno cleido mastoid muscles) and only in lateral protection
- minimal mobility of the larynx
- bending of the neck forward, to bring the lower jaw in front of the area to protect it

Consequences of the blow

- difficulty in breathing that can be major (dyspnoea)
- coughing
- difficulty swallowing
- difficulty speaking (dysphonia)
- as the larynx is a zone with dense nerves, there may be a sudden loss of consciousness (fainting) or even cardiac arrest

The injuries

- with bare hands, there is almost no laryngeal wound or fracture of the cartilage
- there will be bruising of the soft parts located in front of the larynx

Défense par coup aux parties génitales (homme)

les parties génitales masculines sont une zone de grande vulnérabilité car ses moyens de protection sont minimes

- mobilité des bourses (sauf en cas de sous-vêtements et / ou pantalon serrés)
- reflexe (dénommé "cremasterien") de rétraction testiculaire (légère remontée vers le haut)
- épaisseur minime des tissus enveloppant les testicules

Conséquences du coup

- le coup porté aux bourses sera d'autant plus conséquent
- que les testicules seront immobilisées et plaquées contre les os du bassin (symphyse pubienne)
- donc lorsque le coup est de bas en haut

La douleur est souvent très importante pouvant aller jusqu'à la syncope avec perte de connaissance. Il existe une gêne voire une impossibilité de marcher - le sujet aura tendance à tomber à genoux.

Les lésions testiculaires provoquées :

- la contusion où l'enveloppe testiculaire est intacte et donc il n'y a pas d'hématome à l'intérieur du testicule,
- l'hématome intra-testiculaire où l'enveloppe testiculaire (l'albuginée) est intacte,
- la rupture testiculaire où l'enveloppe testiculaire (l'albuginée) est rompue avec issue du contenu testiculaire qui se nécrosera rapidement

Defense with a blow to the genitals (man)

the male genitals are an area of high vulnerability because there are only minimal means to protect it

- mobility of parts except when wearing tight underwear and /or pants)
- the reflex of testicular retraction, called "cremasterian", whereby the testicles rise up slightly
- as the tissues surrounding the testicles are not thick,

The consequences of the blow

- the testicles will be immobilized and pressed up against the bones of the pelvis (symphysis pubis)
- so when the shot is up and down

The pain is often very strong and may lead to fainting, with loss of consciousness. There is discomfort or it may be impossible to walk - the subject will tend to fall on his knees.

Three types of testicular lesions that can be observed:

- bruising with the testicular envelope intact and therefore there is no hematoma inside the testicle,
- intra-testicular hematoma where the testicular envelope (albuginea) is intact
- Testicular rupture where the testicular envelope (albuginea) is broken with exit from the testicular continuum that risks necrosis.

ECLAIRAGE JURIDIQUE LEGAL ENLIGHTENMENT

Par rapport aux situations que nous vous avons présentées, que dit la loi ?

Les injures :

Une injure est une parole, un écrit, un geste ou un procédé adressé à une personne dans l'intention de la blesser ou de l'offenser. Elle ne se rapporte pas forcément à un fait précis et objectif dont il serait possible de vérifier l'exactitude.

Elle peut aussi avoir un caractère raciste et/ou sexiste et/ou homophobe (circonstances aggravantes)

L'Injure publique. L'injure publique est une injure pouvant être entendue ou lue par un public (=des personnes témoins de l'injure, qui n'ont pas de liens entre elles).

C'est le cas des injures prononcées en pleine rue.

Le fait qu'une injure ait été prononcée dans un lieu fermé/clos n'empêche pas qu'il y ait injure publique. Ainsi, une injure criée dans une cour d'immeuble, parce qu'elle peut être entendue par tous les occupants (qui ne se connaissent pas forcément) et leurs invités, est une injure publique.

→ L'injure publique est une infraction pénale punissable par une amende pénale de 12 000 €.

En fonction des circonstances, il peut aussi s'agir de voies de fait assimilables à des violences psychologiques (sans coup= choc, ni blessure= effusion de sang) qui peuvent s'apparenter à des violences volontaires..

Les violences volontaires :

Leur gravité, et leur sanction, sont fonction de l'incapacité totale de travail (ITT) infligée à la victime et par les circonstances dans lesquelles les violences ont été commises.

L'ITT est constatée et prouvée par un certificat médical.

La gravité et les sanctions peuvent être augmentées en cas de circonstances aggravantes (Exemples de circonstances aggravantes : préméditation, usage ou menace d'une arme (réelle ou factice), violence commise par un conjoint sur l'autre conjoint ou sur un mineur, violence commise sous l'effet de l'alcool ou d'une drogue).

- les violences contraventionnelles, constitutives d'une contravention de 4ème ou 5ème classe (Tribunal de Police).

→ peine maximale de 750 Euro d'amende Si aucune ITT

→ peine maximale de 1500€ d'amende si ITT entre 1 et 8 jours. Cas des chocs psychiques mais sans blessures corporelles.

- les violences délictuelles, constitutives d'un délit (Tribunal Correctionnel)

→ peines maximales : 3 ans de prison et 45 000 euro d'amendes si ITT supérieure à 8 jours, voire 5 ans et 75 000 Euro d'amendes si circonstances aggravantes

- Les violences criminelles, constitutives d'un crime (Cour d'Assise). Cas d'infirmités ou mutilations permanentes.

→ peines maximales : 20 ans de prison, voire 30 ans si circonstances aggravantes.

In relation to the situations we presented to you, what does the law say?

Insults :

An insult is something that is said or written or a gesture or an accusation addressed to a person with the intention of hurting or offending him. It does not necessarily refer to a specific and objective fact whose accuracy can be verified.

It may also be racist and/or sexist and/or homophobic. These are aggravating circumstances

Public Insult. A public insult is an insult that can be heard or read by members of the public (= people who witness insults and who are not related to each other).

This is the case of insults that are made in the street.

The fact that an insult was made in an enclosed space does not prevent it also being a public insult. Thus, an insult shouted in a courtyard can be heard by other occupants who do not necessarily know each other, as well as their guests, may make it a public insult.

→ Publicly insulting someone is a criminal offense that is punishable by a fine of €12,000.

Depending on the circumstances, it may also be considered to be an attack amounting to psychological violence (without a blow = shock or injury = bloodshed) and may be considered to amount to willful violence.



Voluntary violence:

Their seriousness, and their sanction, depend on the total incapacity for work (ITT) inflicted on the victim and the circumstances in which the violence was committed.

The ITT is ascertained and proven by a medical certificate.

The gravity of the charge and the penalties imposed may be increased in the case of aggravating circumstances (Examples of aggravating circumstances include premeditation, use or threatening to use a weapon (real or fictitious), violence against one's spouse or against a minor, committing a violent act under the influence of alcohol or drugs).

- summary offences (punishable by a fine) 4th or 5th class offense (Police Court).

→ maximum penalty of 750 Euro fine If no ITT

→ maximum penalty of €1,500 fine if ITT between 1 and 8 days. Psychic shock but without bodily injury.

- Criminal acts constituting an offense (Correctional Court)

→ maximum sentences: 3 years in prison and a €45,000 fine if ITT exceeds 8 days or 5 years and €75,000 fine if aggravating circumstances

- Criminal violence, constituting a crime (Criminal Court). Cases of disability or permanent mutilations.

→ maximum penalties: 20 years in prison or 30 years if aggravating circumstances.

ECLAIRAGE JURIDIQUE LEGAL ENLIGHTENMENT

Les attouchements = agressions sexuelles :

Une agression sexuelle est un acte à caractère sexuel sans pénétration commis avec violence et/ou contrainte ou menace ou surprise.

Quiconque se rend coupable d'actes de nature sexuelle sur une personne sans son consentement commet une agression sexuelle.

Quelle qu'elle soit, l'agression sexuelle ou la tentative d'agression sexuelle est un acte passible de poursuites et de sanctions pénales. C'est un délit pénal (Tribunal correctionnel), puni par 5 ans de prison & 75 000 euros d'amende pénale, jusqu'à 7 à 10 ans de prison si circonstances aggravantes (exemples de circonstances aggravantes : usage ou menace d'une arme (réelle ou factice), acte commis par un conjoint sur l'autre conjoint)).

La tentative de viol : Punissables comme si le viol avait été commis.

La tentative de viol est un crime, au sens pénal du terme, au même titre que le viol.

Même si la tentative de viol échoue, elle est considérée comme un viol (= un crime).

Article 121-4 du code pénal : Est auteur de l'infraction la personne qui :

1° Commet les faits incriminés ;

2° Tente de commettre un crime (note de l'auteur : le viol est un crime) ou, dans les cas loi, un délit.

La tentative de viol est constituée

« dès lors que, manifestée par un commencement d'exécution, elle n'a été suspendue ou n'a manqué son effet

qu'en raison de circonstances indépendantes de la volonté de son auteur (article 121-5 du code pénal) ». Il y a bien commencement d'exécution d'un viol, qui est suspendu ou manque son effet, grâce à une parade de Krav-Maga bien placée qui, à n'en pas douter, est une circonstance indépendante de la volonté de l'agresseur.

Le viol (acte de pénétration), et donc la tentative de viol, sont des crimes (Cours d'Assise) punissables par 15 ans de prison, voire 20 ans de prison en cas de circonstances aggravantes (exemples : menace ou usage d'une arme réelle ou factice, viol sur conjoint ou mineure, état d'ébriété ou usage de stupéfiant, agresseur ayant attiré sa victime par internet/exs. : sites de rencontres).

Touching = sexual assault:

Sexual assault is a sexual act without penetration committed with violence and/or coercion or threat or surprise.

Anyone who commits acts of a sexual nature on a person without his or her consent commits a sexual assault.

Sexual assault or attempted sexual assault of any sort is an act punishable by criminal prosecution and punishment. It is a criminal offense (Criminal Court), punishable by 5 years in prison & a €75,000 fine or up to 7 to 10 years in prison if there are aggravating circumstances (examples of aggravating circumstances include use or threat of using a weapon (real or fictitious), an act committed against one's spouse).

Attempted rape: Punishable as if the rape had been committed.

Attempted rape is as serious a crime, in the legal sense of the term, as rape.

Even if the rape attempt fails, it is considered a rape (= a crime).

Article 121-4 of the Penal Code: The perpetrator of the offense is the person who:

1 ° commits the incriminating acts;

2 ° Attempts to commit a crime (note by the author: rape is a crime) or, in the cases provided for by law, an offense.

Attempted rape is considered to have occurred "if, the act has begun to be carried out and has been suspended or has

failed to occur only because of circumstances beyond the control of its author (Article 121-5 of the Penal Code) ".

It there is a case of an intended rape which is suspended or ineffective as a result of a well-placed Krav-Maga response, this can be considered without any doubt to be a circumstance beyond the control of the aggressor.

Rape (act of penetration), and therefore attempted rape, are crimes (Assize Courts) punishable by 15 years in prison or 20 years in prison in case of aggravating circumstances (these circumstances include, for example, the threat to use or the use of a real or fictitious weapon, rape of a spouse or a minor, intoxication or use of narcotics, and the rapist having attracted his victim by internet, such as by using dating sites).



ECLAIRAGE JURIDIQUE LEGAL ENLIGHTENMENT

Face à ces agressions, il vous faut réagir mais **la question du cadre de légitime défense se pose également.**

A partir de quel moment passe-t-on d'agressée au statut d'agresseur ?

-La Légitime Défense (article 122-5 du code pénal) : « N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte. »

Les deux concepts-phares :

- → riposte/défense simultanée à l'attaque ou très rapidement après l'acte d'attaque
- → riposte/défense proportionnée à l'attaque (intensité des coups de défense proportionnée à la menace que fait peser l'agresseur sur sa propre intégrité physique; les violences en défense doivent avoir pour seul but de faire cesser l'agression).

La loi stipule donc que **toute défense doit être proportionnelle à la violence subie** : littéralement un coup pour un coup. Si vous êtes face à un agresseur armé d'un couteau, le fait de retourner le couteau contre lui peut vous mettre en position de subir des poursuites. Il est donc très complexe d'évaluer la "bonne proportionnalité" des coups portés, notamment dans une situation de stress intense que représente une agression. D'autant plus que souvent ce sont des attaques surprises éclair.

L'appréciation est faite au cas par cas par les juges. Ce qu'il vous faut avoir en tête, c'est que la notion de légitime défense est **le fait de « se défendre » et que cela n'a rien avoir avec « se faire justice soi-même/se venger ».**

Si vous êtes victimes de ces délits, SIGNALEZ les faits à la police et à la gendarmerie.

Faced with an attack of this type, you have to react, but **within the framework of self-defense, the question also arises regarding the point at which one goes from being assaulted to moving to the status of attacker?**

-Legitimate Defense (Article 122-5 of the Penal Code): "A person is not considered to be criminally responsible if, when faced with an unjustified attack on himself or another person, he carries out, simultaneously, an act justified by the need to defend himself or others, unless there is a difference in proportion between the defense employed and the seriousness of the infringement".

The two key concept are:

- → retaliation/simultaneous defense at the time of the attack or very quickly after the attack
- → response/defense commensurate with the attack (intensity of the defensive blows relative to the threat posed to physical integrity by the aggressor, the violence in defense of the attack must have for sole purpose to stop it).



The law stipulates that **any defense must be proportional to the violence suffered**: literally "a blow for a blow". If you are faced with an attacker armed with a knife, turning the knife on him may put you in a position where you face prosecution. It is therefore important, but complicated, to evaluate the correct "proportionality" of blows. This is particularly true in the type of situation of intense stress that is typical of assault and, even more so as they are often as sudden, surprise attacks.

The assessment is made on a case-by-case basis by the judges. What you need to keep in mind is that the notion of self-defense is **"defending oneself" and that it has nothing to do with "self-righteousness or revenge".**

If you are the victim of such crimes, REPORT the facts to the police and the gendarmerie.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1766>

INFORMATIONS UTILES USEFUL INFORMATION

Quelle que soit la forme de cette violence sexuelle, ses conséquences pour vous sont importantes, nombreuses et durables notamment anxiété, trouble du sommeil et / ou de l'alimentation, peurs intenses, culpabilité, dépression, isolement, conduites à risque ou agressives...

Ces manifestations sont propres à chaque victime et sont variables dans le temps et justifient de ne pas rester seule et de chercher de l'aide.

Que les faits soient anciens ou récents, **IL FAUT EN PARLER** à une personne en qui vous avez confiance, à un professionnel (médecin, assistante sociale, avocat) ou vous adresser à une association spécialisée dans la lutte contre le viol et les violences faites aux femmes qui vous accompagnera.

Nous avons listé de façon non exhaustive des numéros nationaux, des associations ou des groupes de parole que vous pouvez contacter en cas de besoin. Vous pouvez également trouver un contact en local car beaucoup d'actions se font en région ou au niveau de votre département, comme la maison de la famille par exemple.

-**Le 112** : numéro d'appel unique européen pour accéder aux services d'urgence, valable dans l'Union européenne.

-**Le 15** : numéro spécifique aux urgences médicales, qui vous permet de joindre 24h/24 le service d'aide médicale urgente (SAMU).

-**Le 17** : police & gendarmerie

-**Le 18** : numéro qui vous permet de joindre les pompiers.

-**Le 114** : numéro d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes victimes ou témoins d'une situation d'urgence, afin de solliciter l'intervention des services de secours (en remplacement des 15, 17, 18).

Ces numéros d'urgence sont gratuits et peuvent être composés à partir d'un téléphone fixe ou portable, même bloqué ou sans crédit.

-**Le 3919** Violences Femmes Info

-**Le 08VICTIMES** (soit le 08 842 846 37) est un numéro non surtaxé, disponible 7 jours sur 7.

Whatever the form of sexual violence endured, the consequences for victims are significant, numerous and long-lasting. They include anxiety, sleep and/or eating disorders, intense fears, guilt, depression, isolation and risky or aggressive behavior.

These events are specific to each victim and vary over time. They justify not being alone and seeking help.

Whether the facts are old or recent, **THEY MUST BE TOLD TO** someone you can trust: a professional (such as a doctor, social worker or lawyer) or to an association specialized in the fight against rape and violence against women. You will be helped.

We have listed a non-exhaustive list of numbers for associations or self-help groups that you can contact if needed. You can also find a local contact because many initiatives exist either locally or in the region or department where you live. One example of such a place is the "Family House".



-**112**: European single telephone number for access to emergency services, valid in the European Union.

-**15**: emergency medical number, which allows you to reach the emergency medical assistance service (EMS) 24 hours a day.

-**17**: police & gendarmerie

-**18**: the fire department.

-**114**: emergency number for people who are deaf or hard of hearing, who are victims or witnesses of an emergency, in order to request the intervention of emergency services

(replacing 15, 17, 18).

These emergency numbers are free and can be dialed from a landline or mobile phone, even blocked or without credit.

-**3919** Violence Women Info

-**08VICTIMES** (08 842 846 37) is a non-premium number, available 7 days a week

INFORMATIONS UTILES USEFUL INFORMATION

Certains sites d'associations d'aide aux victimes :

Some sites of victim support associations:

<http://www.france-victimes.fr/>
<http://www.association-aide-victimes.fr/Agression%20sexuelle.htm>
<http://www.victimedeviol.fr/associations.html>
<http://www.solidaritefemmes.org>
<http://www.ellesimaginent.fr/>
<https://www.memoiretraumatique.org>

Certains sites vous apportent également des « témoignages / réponses / réactions » **pour réagir plus spécifiquement contre le harcèlement de rue :**

Some sites also provide you with "testimony / answers / reactions" **to react more specifically to street harassment:**

<http://repondons.tumblr.com/>
<http://projetcrocodiles.tumblr.com/>
<http://www.stopharcelementderue.org/>

Désormais **vous pouvez remplir une pré-plainte en ligne** : une première démarche vous permettant de relater les faits dans un environnement plus apaisant avant d'aller au commissariat pour enregistrer la plainte ?



It is also **now possible to fill in an online pre-complaint form**. This represents a first step that means that you can recount tell the facts in a more peaceful environment, before going to the police station to register the complaint formally:

<https://www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr/>

Vous pouvez également **demandeur une aide juridique gratuite** auprès de votre mairie et / ou sur le site du barreau de votre département.
Par exemple :

You can also **ask for free legal aid** from your town hall and / or the bar of your department.
For example:

<http://www.avocats.paris/contacts>

<https://www.barreau92.com/acces-au-droit/consultations-gratuites.html>

Enfin, certaines applications ont été développées afin de venir en aide aux femmes :

Finally, some applications have been developed to help women:

www.app-elles.fr
www.operationgaspard.com
www.qwidam.com

L'EQUIPE KRAV MAGIRLS MODE D'EMPLOI KRAV MAGIRLS MANUAL TEAM



Kali & Krav Maga Training School

Sèvres - Chaville (92)

contact@k2mts.fr

<http://www.k2mts.fr/>

<https://www.facebook.com/k2mts>

Instagram : k2mts.92

Notre club a un crédo qui se résume au mot :

Our club has a creed that comes down to one word:

M E R C I

(Maitrise - Excellence - Respect - Convivialité - Implication)
(Mastery-Excellence-Respect-Conviviality-Involvement)

Forts de ces valeurs nous nous sommes investis dans la lutte contre les violences faites aux femmes en voulant intervenir sur les deux dates symboliques que sont :

- le 25 novembre (journée internationale d'action contre les violences faites aux femmes)
- le 8 mars (journée internationale du droit des femmes)

C'est pourquoi nous avons :

-lancé le FAM'S (Festival des Arts Martiaux de Sèvres) afin de récolter des fonds pour offrir une aide juridique au service violences conjugales de "La Maison de La Famille de Sèvres".

-réalisé ce "Krav Magirls Mode d'Emploi" afin d'offrir une "boîte à outils" pour pouvoir réagir en cas de problème.

Une façon pour nous d'intervenir concrètement avant et après les violences car le soutien, pour nous, est avant tout dans l'accompagnement dans le temps ; état d'esprit qui nous anime au quotidien dans nos cours.

With these values, we have engaged in the fight against violence towards women and, to do so, we participate in two symbolic dates:

- November 25 (International Day of Action Against Violence Against Women)
- March 8 (International Women's Rights Day)

For this reason, we have:

-Launched FAM'S (Martial Arts Festival of Sèvres) to raise funds to offer legal aid to victims of domestic violence who use the service of the "Family House of Sèvres".

-Produced this manual, "Krav Magirls Manual" to offer a "toolbox" to be able to react in case of a problem.

It has been a way for us to offer concrete support before and after violence occurs. For us, support must take place over time and it is a state of mind that drives us daily in our classes.

Découvrir le FAM'S / Discover the FAM'S

<https://www.facebook.com/festivalartsmartiauxsevres>

<https://www.facebook.com/festivalartsmartiauxsevres/videos/511234402608489/>



Manathan Krav Maga Réunion Champ Fleury (974)

manathankravmaga@laposte.net

<http://www.manathankravmagareunion.fr>

<https://www.facebook.com/groups/2075620409391734>



Danse Les Yeux Fermés La Varenne St Hilaire St Maur des Fossés (94)

fabienne.haustant@gmail.com

<http://www.danselesyeuxfermes.fr>

<https://www.facebook.com/danselyf>

Mal voyante atteinte d'une rétinite pigmentaire, Fabienne vit une histoire d'amour avec la danse depuis toujours : quand son handicap a été un frein à sa pratique, elle ne s'est pas découragée, au contraire et a trouvé le courage de conjuguer sa passion avec son combat pour faire bouger les choses !

Elle crée l'association Danse les Yeux Fermés pour promouvoir des ateliers dans lesquels elle sensibilise les autres et notamment les enfants que sport et handicap ne sont pas incompatibles loin de là !

Avec Pascal, elle organise un stage "Krav Maga les Yeux Fermés" qui apporte aux pratiquants une approche différente de l'environnement et du corps, une véritable démarche pédagogique complémentaire à laquelle tous les participants ont complètement adhéré !

De son côté, Pascal longtemps instructeur au club MKM à Savigny le Temple (78), vient de lancer une antenne du club à la Réunion, son île natale.

Il y organise depuis 5 ans déjà un stage annuel d'initiation au krav maga pour les femmes victimes de violence ; un rendez-vous devenu incontournable pour les associations avec lesquelles il collabore main dans la main afin d'apporter son soutien dans leur travail quotidien auprès de ces femmes.

Voir les vidéos
Watch the vids

<https://www.facebook.com/wearewhatwedo75/videos/1834395513551837/>

Visually impaired with retinitis pigmentosa, Fabienne has always been in love with dance. Although her handicap posed problems for practice, she was not discouraged. On the contrary, she found the courage to combine her passion with her fight to make things happen!

She created the association "Danse les Yeux Fermés" to promote workshops in which she raises awareness among the general public and especially children that sport and disability are not incompatible – far from it! With Pascal, she organizes a "Krav Maga Closed Eyes" training class that introduces practitioners to a different approach to the environment and the body. It is a truly complementary educational approach to which all participants have completely adhered!

Pascal is a long-time instructor at the MKM club Savigny le Temple (78) and he has just launched a branch of the club in Reunion, his native island.

For the past five years, he has organized an annual krav maga initiation course for women who are victims of violence. This appointment that has become an obligatory event for the associations with whom he works closely to support their work with these women.

A.K.M.D.



Association Bouguenaisienne de Krav Maga Bouguenais (44)

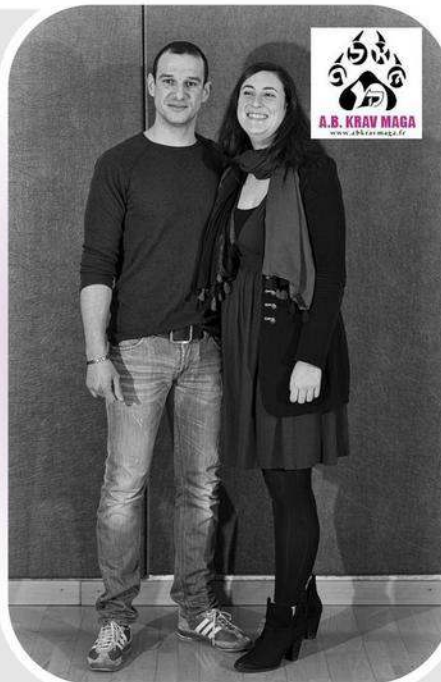
Le premier club en France ouvert et
tenu par une femme instructeur
The first club in France opened and
run by a female instructor



abkravmaga@gmail.com

www.abkravmaga.fr

<https://www.facebook.com/AB-Krav-Maga-414595571934528>



Association Krav Maga Defense Courbevoie La Garennes Colombes (92)

L'un des plus grands clubs de l'Ile de
France
One of the biggest clubs in Ile de
France

contact@akmd.fr

<https://www.akmd.fr/>

<https://www.facebook.com/akmd92/>



Pau Krav Maga Pau (64)

Club d'un des plus hauts gradés de la
discipline
Club of one of the highest ranking in
the discipline



paukravmaga64@gmail.com

<https://www.paukravmaga.fr/>

www.facebook.com/Pau-Krav-Maga-



AKMTB Factory Andilly (95)



<http://akmtb.com/>

<https://www.facebook.com/Akmtb-Association-Martiale-et-Sportive-de-Krav-Maga-233007853>



Team K37 Tours (37)

Club historique dédié aux Arts Martiaux
en Indre & Loire
Historical Club dedicated to Martial Arts
in Indre & Loire

thomas.euzenat@gmail.com

<http://teamk37.com/krav-maga>

www.facebook.com/teamk37



Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS



CARINE PUYO



contact@carinepuyo.net

<http://carinepuyo.net/>

THIERRY BOHIN



bohin.thierry@gmail.com

thierrybohin.wordpress.com

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100010882692897>



LAURENCE LE MERRER



laurence.le-merrer@orange.fr

CONCLUSION & REMERCIEMENTS

CONCLUSION & THANKS

Pour conclure, nous avons essayé de vous apporter avec ce « Krav Magirls Mode d'Emploi » quelques techniques pour mieux appréhender vos réactions en cas de besoin.

N'oubliez pas de vous aider de tous les éléments qui vous entourent : gravier dans les yeux, ciseaux sur un bureau, branche d'arbre dans un parc, vos clés ou même votre téléphone si vous l'avez en main... Tout ce qui peut ré-équilibrer le rapport de force physique qui souvent nous est défavorable.

Il est également nécessaire de **rappeler que quoi qu'il arrive, nous passons toujours par une phase de non réaction (sidération)**, de déni du fait de la surprise due à l'agression. Elle sera plus ou moins longue et / ou forte selon les cas mais elle sera toujours présente.

D'autant plus si on connaît l'agresseur ! En effet on est d'autant plus surprise quand on subit un mot ou un geste déplacé de la part de quelqu'un en qui on a confiance : « nous étions amis », « j'avais été claire avec lui », « il n'y a jamais eu d'ambiguïté »...

Autant de chocs qu'on encaisse qui sont une « double peine » : car on se serait peut-être plus méfiée avec un inconnu... et on se retrouve d'autant plus démunie qu'on ne souhaite pas (inconsciemment ou non) envenimer une relation jusque là cordiale si ce n'est amicale.

Enfin, **écoutez votre instinct !** « j'ai couru jusque chez moi et en fait il ne s'est rien passé et je suis trop parano »... Peut-être qu'au contraire si vous n'aviez pas eu cette réaction, il vous serait arrivé une mésaventure... Si quelque chose vous dit de changer de trottoir, de changer de trajectoire, de vous dépêcher... faites le !

Il vaut mieux se sentir peut-être un petit peu ridicule après coup que de regretter de ne pas s'être écoutée et s'être faite agressée, non ?



Ce « Mode d'Emploi » est un **véritable travail collaboratif et entièrement bénévole de la part de tous les participants**.

Nous tenions donc à remercier tout particulièrement **la ville de Sèvres** (infrastructure pour le shooting photo), **Jean-Marc Benoit** (explications médicales), **Martial Attali** (éclairage juridique), **Cédric Parisot** (infographie) et **Marie Carpenter** (traduction) pour leur support / soutien précieux dans notre démarche pour les Femmes.

Si cela peut aider au moins l'une d'entre nous, alors notre objectif sera atteint !

Et si cela vous a donné l'envie de mieux connaître le krav maga, n'hésitez pas à chercher le club près de vous : la plupart organisent des cours d'essai et / ou des stages d'initiation.

To conclude, we have tried to bring you with this "Krav Magirls User Manual" some techniques to better understand your reactions when needed.

Do not forget to help you with all the elements around you: gravel in the eyes, scissors on a desk, tree branch in a park, your keys or even your phone if you have it in hand ... All this which can re-balance the physical balance of power that is often unfavorable to us.

It is also necessary to **remember that whatever happens, we always go through a phase of no reaction (sideration)**, of denial because of the surprise due to aggression. It will be more or less long and / or strong depending on the case but it will always be present. Especially if we know the aggressor! Indeed we are all the more surprised when we suffer a word or gesture moved by someone we trust: "we were friends", "I had been clear with him", "he 'There has never been an ambiguity' ... As many shocks as we put up with and it's a "double punishment": because we might have been more suspicious with a stranger ... and we find ourselves all the more deprived that we do not wish (unconsciously or not) to exacerbate a cordial relationship if it is not friendly.

Finally, **listen to your instinct!** "I ran to my house and in fact nothing happened and I'm too paranoid" ...

Maybe, on the contrary, if you had not had this reaction, you would have had a mishap ... something tells you to change sidewalks, to change course, to hurry ... do it! it's better to feel a little bit ridiculous afterwards than to regret not having listened to yourself and being assaulted, right?

This "Manual" is a **truly collaborative piece of work and it was done on an entirely voluntary basis by all of the participants**.

We would like, in particular, to thank **the city of Sèvres** (infrastructure for photo shooting), **Jean-Marc Benoit** (medical explanations), **Martial Attali** (legal information), **Cédric Parisot** (computer graphics) and **Marie Carpenter** (translation) for their valuable support in our initiative to help women.

If it can help at least one of us, then our goal will have been achieved!

And if this has made you want to know more about krav maga, do not hesitate to look for a club near you. Most of them organize trial classes and introductory courses.

Redaction & Contact / Writing & Contact

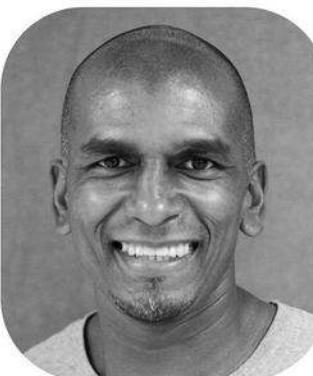
Béatrice le Chevalier

b.lechevalier@k2mts.fr

Krav Magirls Mode d'Emploi / Krav Magirls Manual - ©K2MTS



**TOUS
ENSEMBLE
EGALITE
HOMMES
FEMMES**



**ALL
TOGETHER
EQUITY
MEN
WOMEN**

