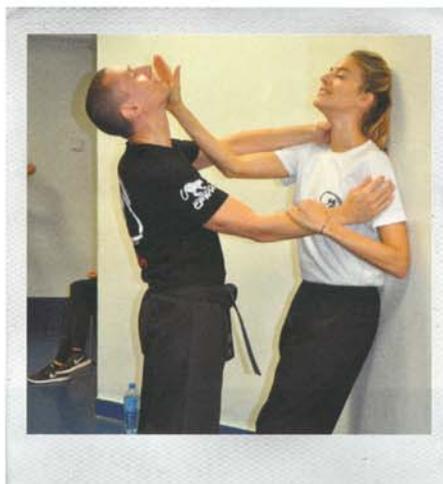
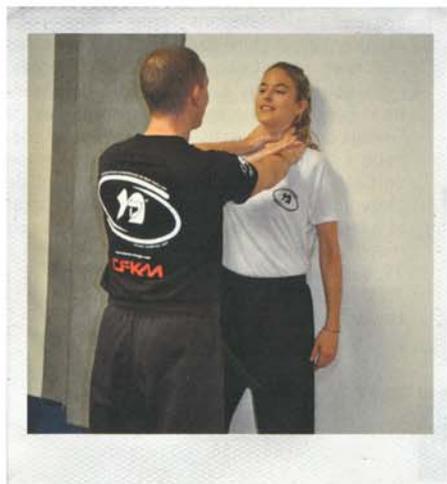
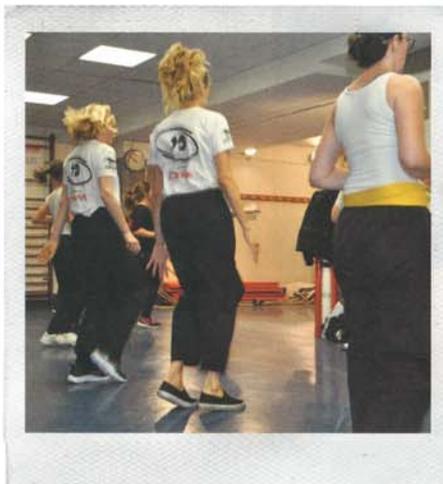


DE BUIREN A TESTÉ POUR VOUS



Le Krav Maga

Un sport comme à la guerre !



LE KRAV MAGA, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une technique de combat qui reste l'une des meilleures méthodes de self-défense. Poings, coudes, genoux, morsures, griffures... Pas de règles. À main nue, avec un bâton ou un couteau, tout est permis pourvu que l'on sauve sa peau !

La technique a été créée par un juif d'origine tchèque, Imi Lichtenfeld, dans les années 1930. Classée secret-défense jusqu'en 1964, cette méthode s'est imposée petit à petit au sein de l'armée israélienne. Aujourd'hui, le Krav Maga a conquis le FBI et le GIGN.

L'EFFET ESCOMPTÉ ?

Les effets bénéfiques du Krav Maga sont de plusieurs ordres :

- Cardio-training et meilleure coordination des mouvements.
- Meilleur équilibre psychologique.
- Confiance en soi.

J'AI TESTÉ POUR VOUS :

J'entre dans la salle : tapis, miroirs, tout est là. Le prof est directif : ici, on ne plaisante pas ; après tout, on est là pour apprendre à se défendre.

On commence par un quart d'heure de cardio intensif : on court sur place, on saute en l'air, on lance les jambes à droite puis à gauche, on piétine. Les filles sont toutes en eau et moi j'ai l'impression que je ne vais jamais pouvoir finir le cours.

On passe au premier cas pratique : une scène d'étranglement. D'abord, le prof nous fait travailler les gestes de défense, puis c'est la mise en situation. Par deux, face à face, c'est le « jeu » de l'agresseur et de la victime, je suis la victime. Mon partenaire m'étrangle, j'ai une sensation étrange tant les gestes sont violents. Comme on me l'a appris, je lui abaisse immédiatement le bras et le frappe au visage. L'agresseur réagit, il m'étrangle à nouveau et me donne un coup de genou dans l'entrejambe. Immédiatement, je lui colle la tête dans le mur... C'est très éprouvant, mais ultra-efficace.

On repart sur un nouveau cas pratique : cette fois, nous allons apprendre comment se défendre dans une attaque au couteau : tout un programme !

LE CONSEIL DU COACH :

Lors d'un combat, si l'on ne se sent pas à la hauteur, Teddy de Baere, ceinture noire 4^e darga FEKM et responsable de la salle, recommande de « prendre la fuite : mieux vaut donner son portefeuille que de risquer sa vie lors d'une agression ». En revanche, un pratiquant régulier sera à même de se défendre s'il se fait agresser dans la rue, grâce à des réflexes qui lui permettront de se sortir instinctivement de tous les mauvais pas.

Vous avez compris, les filles : fini la zumba, on passe au Krav Maga pour être certaine de ne plus se faire piquer son sac à main !

OÙ ESSAYER ?

Centre de formation Krav Maga (CFKM).
CSU Jean-Sarrailh, 31, avenue Georges Bernanos,
75005 Paris.

Le mercredi de 18 h 00 à 19 h 00.

Adhésion mensuelle : 85 euros, cours illimités.
Pour plus d'informations sur le club : www.cfk.m.fr,
et sur la fédération : www.krav-maga.net