

Au sport comme à la guerre

Charlotte Langrand

SUIVRE UN ENTRAÎNEMENT digne d'un militaire, apprendre les règles de base de *self defence*, monter sur un ring... A l'opposé de la tendance des sports dits zen se développe une autre pratique de gymnastique plus intensive et radicale. Totalement hermétiques au yoga et aux autres disciplines dites douces, certains suivent des entraînements où le prof est un coach en treillis. Exemples.

Le Krav-Maga. Cette technique d'auto-défense est directement inspirée de celle développée par l'armée israélienne. Cette forme de lutte plonge l'élève dans des situations de défense très réalistes. Après un échauffement, le cours se compose d'un combat avec des gants, de renforcement musculaire et d'assouplissements, pour un entraînement cardio-musculaire complet. Le but, c'est l'efficacité. Le Krav-Maga insiste sur le réalisme, par rapport à d'autres arts martiaux peut-être plus esthétiques. On y vient pour apprendre l'auto-défense ou pour se défouler. www.apkm.fr

Le Muaythaï. Ce nom exotique fait référence à la boxe thaïlandaise, qui au-

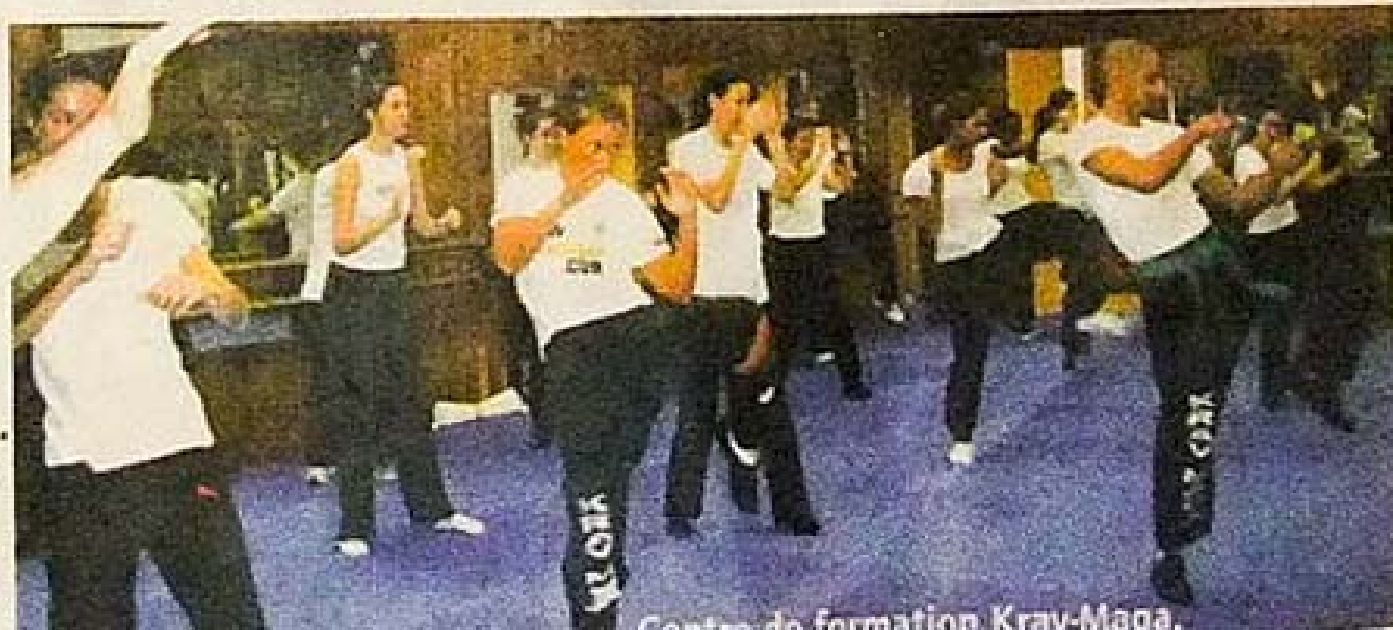
coude, genou et saisie de jambes pour mettre l'adversaire au sol. Cet art martial a été créé au XVI^e siècle pour les militaires thaïlandais. Les combats sont aujourd'hui précédés d'une danse rituelle, le Ram Muay. Sport intensif, le Muaythaï travaille la coordination, l'équilibre, la vitesse, la réaction, la souplesse ainsi que la mémoire... Idéal pour évacuer le surplus d'énergie. www.coachsportifpersonnel.fr

La méthode LeBootCamp. Née dans les années 1990, après le retour d'Irak d'un sergent américain, cette méthode reprend les principes des entraînements militaires, à peu de chose près : les mouvements ont été légèrement adaptés pour être pratiqués par le

grand public. La plupart du temps en extérieur, on suit un coach exigeant pour un programme musclé : pompes, abdos et exercices cardio-musculaires. Rude mais, paraît-il, efficace pour perdre du poids et affiner la silhouette, les stars hollywoodiennes adorent cette méthode. www.boot-camp-France.com

La savate. C'est l'autre nom de la boxe française. Plus intensive que la boxe anglaise, elle autorise les coups avec les pieds et mobilise tout le corps, ce qui donne un travail cardio-musculaire complet et un modelage de la silhouette aussi bien sur le haut que le bas du corps. Elle se pratique collectivement ou individuellement.

www.battlingclub.com



Centre de formation Krav-Maga.