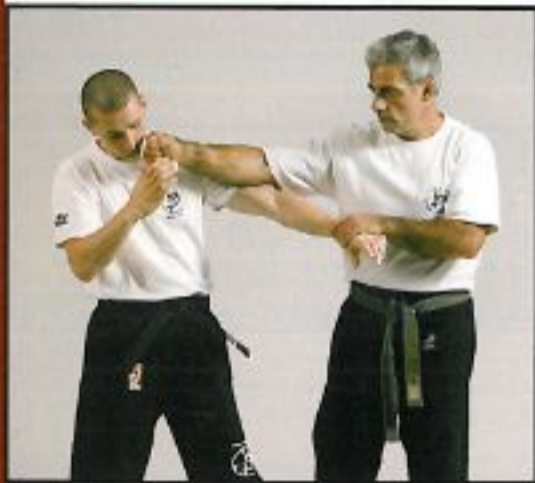


Krav-Maga



Le **Krav-maga** est une méthode d'autodéfense créée pour l'armée israélienne par Imy Lichtenfeld (7-1998). Le Kravmaga est encore connu sous le nom de Close-combat israélien. Actuellement il est toujours enseigné au sein de l'armée mais aussi dans le civil. Selon Lichtenfeld : « En Self-défense, les techniques doivent être simples. Plus elles sont simples, plus elles sont faciles à apprendre, rapides à exécuter et efficaces. Le point fondamental, primordial, c'est de ne pas se faire blesser. Le contre doit être direct, rapide, court : je ne laisse pas la moindre possibilité de défense à mon attaquant. »

En France, le Kravmaga est principalement représenté par Richard Douieb, qui rappelle que ce qui caractérise le Kravmaga c'est le but recherché. La priorité est à l'efficacité, aussi a-t-on éliminé toute fioriture pour ne garder que l'essentiel.