

Krav-Maga

# RIPOSTER FACE A UN INDIVIDU AGRESSIF

Séverine Millet, ceinture noire de la FEKM, est enseignante au « Centre de Formation au Krav-Maga ». Vous avez pu l'apercevoir au Festival des Arts Martiaux et dans des publications officielles de la Fédération Européenne de Krav-Maga. Cette experte fait partie des rares femmes ayant validé une ceinture noire et un diplôme de moniteur. Ses cours sont parmi les plus appréciés pour leurs qualités techniques et pédagogiques.

Par Pascal Igllicki - Photos : Luis Sandra



### Séverine Millet

Née le 29 janvier 1985  
Discipline : Krav-Maga  
Grade : Ceinture noire 1<sup>re</sup> Darga  
Professeur : Teddy De Baere  
Club : Centre de Formation au Krav-Maga

Le Krav-Maga est réputé pour son efficacité et son réalisme en Self-Défense. Les cours sont variés, ludiques et permettent de se défouler en prenant confiance en soi. La part des femmes en Krav-Maga est de plus en plus importante. Nous constatons souvent qu'elles s'investissent beaucoup dans la discipline et sont généralement bien plus « techniques » que les hommes. Cet art d'auto-défense, qui leur convient parfaitement, peut permettre, même à un petit gabarit, de générer des frappes très efficaces, rapides, explosives et puissantes, permettant de se sortir d'une très grande variété d'attaque. L'apprentissage du Krav-Maga permet d'apporter une réponse proportionnée à l'agression, allant de la plus « diplomate » à la plus radicale.

## DÉFENSE FACE À UNE SAISIE PAR L'ARRIÈRE



« L'agresseur (Alexis) arrive par l'arrière. »



« Il tente une saisie de type « Double Nelson ». »



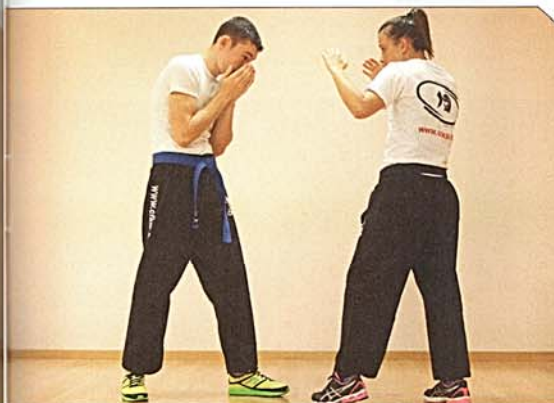
« Je descends violemment mes coudes et baisse mon centre de gravité dès le début de son attaque. »



« J'enchaîne par un premier coup de coude circulaire au visage... »



« ...puis un deuxième (si le premier est correctement placé, le deuxième arrivera de face). »



« Je me dégage et me positionne face à mon agresseur. »



« Je termine par une frappe directe aux parties génitales. La fuite, quand elle est possible, reste la meilleure option. »

[www.cfk.m.fr](http://www.cfk.m.fr)