

*Krav-Maga*

## SE DÉFENDRE FACE À UN HOMME AGRESSIF

Teddy De Baere, ceinture noire 4e Darga de la FEKM, est responsable du Centre de Formation au Krav-Maga. Vous avez pu apercevoir notre expert à de nombreuses reprises au Festival des Arts Martiaux de Paris-Bercy et dans les publications officielles de la Fédération Européenne de Krav-Maga. Reconnu pour sa pédagogie, Teddy De Baere propose des cours mixtes tous publics.

Par Pascal Iglicki - Photos : Luis Sandra



### Teddy De Baere

Taille : 1,74m

Discipline : Krav-Maga

Grade : Ceinture noire 4<sup>e</sup> Darga (FEKM)

Diplômes : DIF (FEKM), BEES, DEJEPS (Diplômes d'Etat)

Club : Centre de Formation au Krav-Maga

Le Krav-Maga est une méthode de self-défense moderne d'origine Israélienne, créée par Maître Imi Lichtenfeld, importée et développée, en Europe, par Richard Douieb. Cette discipline, conçue à la base pour des militaires, permet de neutraliser rapidement et efficacement toute personne, armée ou non, représentant une menace réelle. Les techniques de Krav-Maga, bien que simples à mettre en place, peuvent être extrêmement dévastatrices, n'étant pas limitées par des règlements sportifs. Paradoxalement, le Krav-Maga est enseigné de manière progressive, ludique et dans le respect du partenaire. Il s'adresse à tous, sans distinction de sexe, d'âge et ne demande pas d'aptitude particulière.

### DEFENSE FACE A UNE ATTAQUE PIQUEE AU COUTEAU



1 « Je suis face à un individu armé d'un couteau (Anthony Atlan). »

2 « Lors de son attaque, j'effectue une parade intérieure avec un désaxement simultané. »

3 « Je prends le contrôle de la main armée et donne dans le même temps une percussion directe. »

4 « Je poursuis mon enchaînement par un coup de pied aux parties génitales. »

5 « A l'aide d'une clé de poignet, je plaque mon agresseur contre le mur. »

6 « J'accroche ma clé et je désarme l'agresseur. »

7 « Je termine par une nouvelle frappe à l'entrejambe. »

