



Art de vivre et de se défendre

KRAV MAGA

Le besoin d'authenticité

Pionnier du Krav-Maga en France, fondateur de la Fédération Européenne de Krav-Maga (plus de 15000 licenciés), Richard Douieb nous livre ses réflexions sur sa discipline.

Par Michel Maurice - Photo : Johann Yuyiot



LES PRINCIPES DU KRAV-MAGA, par Richard Douieb

- Respecter la mécanique du corps humain.
- Nous nous déplaçons tels que nous sommes faits, comme des êtres humains (pas comme des animaux) et d'une manière déjà éprouvée dans les sports de combat où le risque de K2 est présent (Kick-Boxing, Boxe Thaï) et non pas exagérément fléchis sur les jambes.
- Notre réponse à une attaque est fonction de notre position par rapport à l'adversaire : si mon agresseur m'attaque sur mon côté gauche je vais effectuer une parade avec mon bras gauche.
- Généralement, le geste de défense doit être plus court que l'attaque adverse.
- Les mouvements doivent rester simples, la véritable difficulté consiste à effectuer ce qui est nécessaire dans le combat (Self-défense).
- Si possible, la contre-attaque se fait simultanément à la défense.

« A

l'heure où le Krav-Maga connaît un succès important, beaucoup de gens s'improvisent enseignants de notre discipline. En prenant à cœur le rôle qui m'a été donné par Imi Lichtenfeld, je mets un point d'honneur à ce que nos cadres, au sein de la FEKM, soient bien formés. Dans notre fédération, on obtient la ceinture noire après le temps de formation nécessaire, soit cinq ans d'apprentissage régulier pour un débutant complet. Pour les grades au-dessus de la ceinture noire, la rigueur et l'exigence restent la même. Les richesses de notre discipline ne pourront être conservées que si la FEKM continuait d'exister, car la seule raison d'être de notre fédération, c'est justement d'enseigner les valeurs, les techniques et les principes spécifiques du Krav-Maga. Je suis optimiste car notre développement prouve que la majorité des personnes intéressées par le Krav-Maga a fait le choix de l'authenticité.

LES DIFFÉRENCES ENTRE KRAV-MAGA ET COMPÉTITION

Il est important de comprendre la différence entre un sport de combat de compétition et le Krav-Maga. Ce dernier n'observe aucune règle et le pratiquant doit se préparer à tout. Un compétiteur de Boxe pieds-poings, par exemple, qui ne connaît que le travail avec les gants sera perturbé si on lui demande de faire un combat sans ses gants. Frapper en crochet sans les gants peut être plus douloureux pour celui qui frappe que pour celui qui reçoit si l'angle de frappe n'est pas correct.

LA COMPÉTITION : IMPOSSIBLE !

L'étude des principes de base du Krav-Maga (voir encadré) nécessite un vrai apprentissage avec un enseignant confirmé ; elle ne s'improvise pas tout seul. Un bon apprentissage mettrait aussi en évidence l'absence d'une compétition de Krav-Maga par exemple.



« Flashez-moi pour voir la vidéo des techniques de Krav-Maga »

ENCHAÎNEMENT 1 : DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE AU COUTEAU



- 1 Richard se déplace afin de sortir de l'axe de l'attaque, tout en contrôlant le poignet armé avec sa main avant.
- 2 Il abaisse le bras adverse tout en frappant du poing à la gorge.
- 3 Il enchaine par un coup de pied direct au bas-ventre ; dans le même temps, il fait plier le poignet armé.
- 4 Il effectue une torsion vers l'arrière.
- 5 L'adversaire est au sol. Richard accentue la flexion du poignet et déarme l'agresseur en tirant le manche du couteau vers le haut.

ENCHAÎNEMENT 2 : DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE AU BÂTON



- 1 Richard bloque avec ses deux bras l'attaque horizontale à deux mains.
- 2 Puis il frappe à la gorge en maintenant le contrôle d'un poignet.
- 3 Il l'aide avec son genou pour terminer le désarmement.
- 4 Il termine par une frappe à la gorge avec la pointe arrondie du bâton.

••• Une vraie compétition serait un combat sans règle, ce qui est bien entendu impossible. Une compétition de démonstrations pousserait le pratiquant à se préparer pour que son épreuve soit scénique et spectaculaire, au détriment de toutes les années de recherches qui ont abouti à cette méthode unique dans son pragmatisme et son efficacité en Self-défense. Le ou les champions seraient des champions de démonstrations chorégraphiées qui ne garantiraient en rien que le Krav-Maga ait été bien compris. Ainsi que j'ai déjà dit, j'ai cotoyé Imi Lichtenfeld pendant

de nombreuses années. Il était le maître du Krav-Maga mais aussi un vrai Maître de vie par sa vision éclairée de sujets très différents les uns des autres, et ses actions bienveillantes et pédagogiques. En dehors de toute technique, son comportement m'a fortement influencé et jusqu'à aujourd'hui je m'efforce de le suivre. Je suis fier de le représenter encore à travers l'enseignement que je donne, dans le respect des principes fondamentaux et des valeurs humaines que je tente de conserver et de transmettre à nos adhérents de la FEKM.

Contact : FEKM / 03 23 85 29 48 www.krav-maga.net