

Le Krav-Maga, une méthode de combat pour tous

COHERENT DANS LEQUEL TOUS LES COURANTS
POURRAIENT SE RETROUVER, ET PERMETTRE AINSI

AUX GENS INTERESSES PAR L'APPRENTISSAGE DE SYSTEME DE SEPARER PLUS FACILEMENT LE
VRAI DU FAUX. ELLE EST A CE JOUR LA FEDERATION LA PLUS IMPORTANTE EN NOMBRE DE LICENCIES.



Connaissant un véritable engouement depuis quelques années, le Krav-Maga fait de plus en plus d'adeptes. Pour appréhender au mieux cette discipline, la FEKM, Fédération européenne de Krav-Maga vous livre les informations essentielles à connaître avant de se lancer !

Qu'est-ce que le Krav-Maga ?

Simplicité et efficacité sont les principales caractéristiques du Krav-Maga. C'est pourquoi cette discipline a été adoptée par toutes les forces armées Israéliennes, certaines unités de police américaine, agents du F.B.I. ou autres gendarmes du G.I.G.N. Le Krav-Maga signifie en hébreu " Combat Rapproché ". Il comporte deux parties :

✓ **La self-défense, qui en est la charpente.** Elle renferme des techniques variées visant à permettre à ceux qui y sont initiés de se défendre contre une attaque, d'éviter les blessures et de venir à bout d'un assaillant. Cette partie contient des parades contre une grande variété d'attaques armées ou non et dans des positions de base différentes : debout, assis, couché...

✓ **Le combat au corps à corps, qui constitue une phase plus avancée du Krav-Maga ;** il enseigne la façon de neutraliser rapidement et efficacement un adversaire. Il regroupe des éléments ayant trait au combat proprement dit : les tactiques, les feintes, la combinaison d'attaques différentes, la dimension psychologique du combat... et autant d'exercices permettant de renforcer son esprit et de développer une capacité à gérer des confrontations violentes dans un état de stress.

En Krav-Maga on pense que la simplicité est déterminante pour conserver un maximum de chances de survie face à une agression physique. **Les mouvements simples sont courts et par conséquent peu fatigants.** Il existe deux bonnes raisons aux mouvements simples : ils permettent de conserver un maximum de fraîcheur physique pendant un combat, et un mouvement simple est court donc, la distance étant moins longue, il est automatiquement plus rapide.

Malgré l'absence de limitations en Krav-Maga, on va bien sûr observer des règles de sécurité pour que le pratiquant puisse sans danger atteindre un niveau élevé, mais on va faire en sorte qu'aucun mouvement, qu'aucune attaque, ne nous soient étrangers. Ici pas de souci esthétique, la priorité est à l'efficacité. Le souci est d'éviter tout apprentissage dans la tricherie, au profit d'un enseignement efficace dont on pourra user en cas de nécessité absolue. On s'efforcera de rester en vie et on essaiera d'être suffisamment efficace et maître de soi pour ne pas avoir à tuer ou causer de dommages irréversibles. A partir de là on entre dans le domaine de l'art.

Où peut-on la pratiquer ?

Il y a plus de 100 clubs en France affiliés à la FEKM. Retrouvez l'ensemble de ces clubs sur le site internet de la FEKM, en rubrique « club » : www.krav-maga.net, par mail : webmaster@krav-maga.net

Comment cette discipline est-elle apparue ?

En 1987, Richard Douïeb (Président FEKM) a ouvert la 1^{ère} école en France et en Europe sur recommandations d'Imi Lichtenfeld, fondateur du Krav-Maga et professeur de Richard Douïeb. Quelques années après, l'IKMF arrive en force en France et en Europe. Cette organisation est alors dirigée par Eyal Yanilov, contemporain de Richard Douïeb et véritable enseignant de Krav-Maga. Ils ont été tous deux élèves d'Imi Lichtenfeld. La stratégie de l'IKMF est de promouvoir très rapidement des enseignants afin de développer l'IKMF en Europe. Philippe Kaddouche en est alors le responsable en France. Face à cette volonté d'expansion et soucieux de préserver intacts les principes du Krav-Maga, Richard Douïeb décide de créer la FEKM (Fédération Européenne de Krav-Maga) en 1997. La préoccupation de Richard Douïeb est de développer le Krav-Maga autour d'un programme technique

Pourquoi pratiquer le Krav-Maga ?

Le Krav-Maga n'est pas une autre école d'arts martiaux, basée sur des approches conventionnelles. Il s'agit avant tout d'une méthode moderne de self-défense caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique qui permet des techniques naturelles, pratiques et faciles qui sont basées sur des mouvements relativement simples du corps humain. Le souci de réalisme de cette discipline n'autorise donc pas de règles, de limites ou de compétitions sportives. Le Krav-Maga a émergé dans un environnement où la violence, particulièrement de nature idéologique ou politique, était courante. Cela a permis de tester, d'étudier et d'améliorer cette discipline qui a ainsi prouvé qu'elle constituait une méthode idéale de self-défense face à de graves dangers.

Intégrer un Club FEKM est une expérience unique, rentrer dans un groupe, partager des moments intenses, vivre des expériences uniques et apprendre à devenir meilleur physiquement et mentalement.



Le Krav-Maga est-il un sport violent ?

Le Krav-Maga est une discipline martiale qui transmet des valeurs d'humanisme, de respect, de maîtrise de soi et de ses émotions. La finalité d'une technique peut être redoutable, mais n'il est en aucun cas question de porter les coups à l'entraînement et de ne pas contrôler les techniques apprises. Les enseignants veillent à ce que toutes les règles de sécurité et de savoir-vivre soient appliquées. C'est pour cela que l'on retrouve des personnes de tous horizons dans les clubs, de l'étudiante au chef d'entreprise, en passant par l'artiste ou la mère de famille.

Le Krav-Maga nécessite-il un équipement ?

Pour pratiquer le Krav-Maga dans de bonnes conditions, en préservant son intégrité physique **il est nécessaire de s'équiper d'un bas de Kimono noir, d'un tee-shirt Blanc, d'une paire de gants de boxe, protèges tibias et d'une coquille aussi bien pour les femmes que pour les hommes.** En fonction du type de salles, les cours se feront en chaussures de sports ou pieds nus. De plus, le Krav-Maga comporte un système de ceinture, comme par exemple au judo avec un programme technique bien défini et une évolution progressive. Ceux qui auront passé des ceintures devront la porter durant les cours.

Qui peut pratiquer cette discipline ?

Toute personne ne présentant aucune contre-indication à la pratique du sport. Certains clubs proposent des cours pour des enfants avec une pédagogie bien adaptée. Ainsi, les coups aux parties ou dans les yeux ne seront jamais enseignés. Dans la plupart des clubs, on accepte les femmes et les hommes dès l'âge de 15 ans et certains clubs proposent même des cours et stages spécialement réservés aux femmes.

Prêt à affronter le ring ! *100% look boxe*

BESOIN DE SE DÉFOULER SUR UN SAC OU ENVIE DE CONTACT PHYSIQUE, AVANT DE SE LANCER DANS LA PRATIQUE DE LA BOXE, MIEUX VAUT S'ÉQUIPER ! AVEC L'AIDE D'UN COACH SPORTIF MAIS AUSSI D'ACCESSOIRES AUSSI PERFORMANTS QUE BEAUX, VOUS AUREZ LE LOOK PARFAIT POUR AFFRONTER LE RING EN TOUTE SÉRÉNITÉ ! A VOS GANTS...

► Brassière Nike

Indy Racerback.
En vente chez Go Sport, 29,99 €

► Mitaines

Domyos, conçues pour la frappe sur sac et pour l'entraînement à l'aérobic.
En vente chez Decathlon, 13,95 €

▼ Short mutiboxe

bicolore, **Adidas**, 100% polyester, matière satinée. Ceinture serrage lacets + élastique.
En vente chez Go Sport, 24,99 €

▲ Gants de boxe femme **Casall**, pour la pratique de la boxe et des sports inspirés de la boxe. En vente chez Anima Athletica, 39,90 €

► Slimmer Stadil

High, **Hummel** (Coloris : White/Castle Rock/Ribbon Red). 100€

