



## LE KRAV MAGA

# Opérationnel

Lors du dernier salon Milipol, le public a pu découvrir le Krav Maga Opérationnel (OKM), une méthode mise au point par un expert israélien, Gabi Shai. Pour en savoir plus, nous avons rencontré son représentant pour l'Europe, le Français Aaron Elbaze.

**Commando:** Qu'est ce que l'OKM?

**Aaron Elbaze:** L'OKM (Krav Maga Opérationnel) est le système le plus spécialisé au monde dans la survie face au terrorisme (la lutte anti-terroriste).

L'OKM a été éprouvé par des personnes qui ont dû en dépendre pour survivre, et connus d'être employés par l'élite militaire et policière.

La méthode OKM est complète et fournit une profondeur de connaissances pratiques, ceci grâce notamment à l'expérience inégalée des unités israéliennes de sécurité et de lutte anti-terroriste. Ce système de survie complet couvre également tous les aspects de la sécurité personnelle et enseigne tout type de combat, avec ou sans armes.

**C :** Quelle est votre méthode d'entraînement?

**A.E.:** La méthode d'entraînement repose sur 2 idées essentielles :

- **L'idée de rester à chaque instant le plus proche possible de la réalité:** les scénarios réalistes de formation utilisés sont ceux basés sur les événements de la vie réelle, pour bénéficier des compétences pratiques des professionnels de la sécurité. Le programme d'étude de formation est basé sur des lois prouvées par la science et par l'expérience, et non sur la théorie.

- **L'idée de développer au maximum toutes les réactions instinctives:** l'OKM utilise les dernières recherches neurologiques afin d'aider les réponses instinctives et raccourcir le temps de réaction. Elle permet d'apprendre la biomécanique pratique et d'éliminer les mouvements superflus, afin d'améliorer les performances exécutives sous la contrainte.

Le mouvement instinctif est travaillé à l'ex-

trême, ce qui est essentiel dans les situations dangereuses. Ce mouvement instinctif est très rapide et il est indépendant de l'état de base; le cerveau commande les mouvements uniquement par réflexe.

D'ailleurs, il suffit d'entraîner les soldats débutants et de voir comment ils réagissent sous l'effort et la pression intense, pour constater quelles seront leurs réactions instinctives face à différentes situations, différentes attaques surprises avec ou sans arme et le plus près possible de la réalité. On se rend compte ainsi que le premier mouvement instinctif sera un mouvement de Krav Maga pur, et cela sans qu'ils l'aient jamais pratiqué.

Par exemple, essayez d'attaquer un ami avec un couteau sans le prévenir. Naturellement, il se placera dans la position propre au Krav Maga: vous y venez le premier mouvement instinctif, l'immobilité momentanée, l'expression de surprise et de peur.

Le premier mouvement de chaque parade sera toujours le mouvement dicté par l'instinct de conservation et de la self-défense. Ce sera le mouvement qui se fait malgré nous, à la manière d'un réflexe conditionné. Il ne vous reste qu'à contre-attaquer, le choix de la parade étant fait par la nature même.

La pratique nous a montré qu'après un certain temps d'exercice, temps relativement très court on apprend à continuer la parade et à la pousser à fond. C'est le contact d'une partie du corps de l'agresseur contre une partie de votre corps qui donne l'impulsion.)

Cela nous donne la meilleure garantie possible du choix de la parade.

Ainsi, toutes les techniques de défense contre une attaque avec un couteau ne diffèrent que par les mouvements instinctifs qui dépendent de la situation.

Les entraînements doivent être le plus proche possible de la réalité.

**C :** Votre système est-il complet?

**A.E.:** L'OKM permet d'acquies diverses notions importantes spécifiques à notre système de survie :

- Désamorcer l'agression, anticiper et éviter la confrontation



Aaron Elbaze en démonstration sur le stand Protecop lors du dernier salon Milipol, au Bourget. Aaron est le représentant européen de Gabi Shai, créateur du Krav Maga Opérationnel.



COMMANDO N° 10-20

## L'élève apprend à développer son sens de l'anticipation.

- La capacité de prévoir le comportement violent
- Développer la précision, l'évaluation et la détermination dans le jugement
- Contrôler et gérer l'hystérie massive (contrôle et gestion du stress).
- La psychologie de survie et la mentalité de combattant
- Entraînement à l'agressivité et à la détermination
- Combat dans l'obscurité, dans des espaces limités ou adversaires multiples
- Maintiens des armes
- Lutte anti-terroriste, prises d'otages, protection rapprochée, tir instinctif, etc...

Le rapprochement, l'élève apprend comment commander ses 6 sens: les 5 sens de base et le sixième, c'est à dire la capacité de prévoir le mouvement avant qu'il soit fait, sentir l'environnement autour de lui.

**C :** Comment est né le Krav Maga Opérationnel?

**A.E.:** L'OKM vient directement du Krav Maga original, celui créé par Imt Lichtenfeld, dont la philosophie était de donner au combattant les outils de base nécessaires pour combattre l'adversaire, et notamment spécialement dans les situations où le combattant ne peut pas s'entraîner longtemps.

Cette philosophie était dictée par le lieu où il était, la nécessité de se défendre rapidement sans supports. Depuis la naissance de l'état d'Israël, ce pays est confronté non seulement aux guerres, aux tensions permanentes, mais aussi au terrorisme, et terrorisme latent qui se cache à chaque détour de rues, et pas simplement dans les zones à risques.

Toutes ces situations ont appelé de nouvelles méthodes de défense et de survie. C'est dans cette optique que, à la demande du gouvernement israélien, Gabi Shai a su développer le KM en le rendant 100% opérationnel.

### RENSEIGNEMENT

Pour tout renseignement, contactez  
AARON ELBAZE au 06 25 79 20 66  
Laurent.els@wanadoo.fr

