

# Votre corps va aimer l'Operational Krav Maga

PAR PHILIPPE GLIKMAN

**L'efficacité en action.** Comment vous donner en un temps record les outils de base pour se défendre.

**I**mi Lichtenfeld a créé le Krav Maga dans les années 40. Objectif : se donner des moyens rapides de combattre un adversaire. Dans les années 80, Gabriel Shai, expert en sécurité et contre-terrorisme, a développé les techniques opérationnelles du Krav Maga pour l'armée Israélienne, les unités spéciales de sécurité et les airs marshals. Plus récemment, Aaron Elbaze a su adapter cette philosophie de base aux personnes désirant se défendre devant une situation exceptionnelle. Son travail de recherche, en particulier avec des personnes souffrant de handicaps divers a permis la mise au point d'un programme basé sur la réalité et la faisabilité des techniques en toutes circonstances et pour tous. Aucune technique n'est acceptée dans le système si elle n'est pas applicable sous handicap (yeux bandés, bras attachés, assis, allongé, dans l'obscurité) et bien sûr en situation de stress et de fatigue.

Pour Aaron Elbaze : « *Nous reproduisons les sensations ressenties pendant une agression, un stress intense, la peur, la fatigue, la sensation d'être paralysé, tétanisé, pour pouvoir les maîtriser et raccourcir le temps de réaction sous la contrainte, ce qui développe l'agressivité positive et la volonté de vivre. La victoire*

*est avant tout une force mentale et dans le domaine de la survie, elle représente 80% du travail. »*

## LES FEMMES PLÉBISCITENT L'OPERATIONAL KRAV MAGA.

Outre le fait d'obtenir des moyens de défense extrêmement rapidement, l'OKM permet également d'acquiescer une confiance en soi, un réalisme face aux situations de la vie qui va au-delà de la self défense... Et les femmes ne s'y trompent pas !!! L'OKM c'est d'abord une sensation de vivre à chaque cours une aventure, une envie de se construire ou de se reconstruire, de vouloir exister dans un dépassement de soi. Mères aux foyers, femmes d'affaires ou personnalités du show business : elles deviennent toutes accros. Les unes parce qu'elles font enfin une activité qui leur permet de bouger le corps en sortant de leurs activités habituelles, les autres parce qu'elles diminuent leur stress quotidien, tout cela en apprenant à se défendre avec des techniques simples, efficaces et en un mot « redoutables ». L'OKM permet de conjuguer les bienfaits multiples du sport, de la self défense, de l'amincissement, du cardio-training. Tout participe : le corps bien sûr, l'esprit et toutes les fonctions permettant le

dépassement de soi. Des études scientifiques montrent que l'exercice physique procure au corps, et au cerveau un bienfait car il ralentit le processus de vieillissement : oxygénation des cellules, production accrue d'antioxydants, frein de la déminéralisation des os, limitation des risques cardiovasculaires, etc...

**L'OKM, dans son programme global, intègre tous les critères pour maintenir son corps en parfait état de fonctionnement :** le cardio-training, l'endurance, le travail sur les muscles en isotonie ou en mouvements, les impacts de frappe, les réflexes et la maîtrise de soi. L'OKM apprend à ses pratiquants d'acquiescer un moral d'acier, une confiance en soi, un courage en toutes circonstances et également de savoir réagir aux différentes situations qui peuvent survenir dans la vie.

En tant que représentant de l'OKM à Paris, j'ai développé il y a quelques années un cours exclusivement réservé aux femmes. Au départ destiné aux femmes de plus de 40 ans, j'ai pu noter chez mes élèves, au bout de quelques cours seulement, un réel changement sur leur mental, avec une façon très différente d'aborder la rue et ses problèmes, tandis que le physique

## Un point sur la méthode d'entraînement



La méthode d'entraînement OKM repose sur 2 idées essentielles.

### 1 - 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.

### 2 - L'idée de développer au maximum toutes les réactions instinctives.

L'OKM utilise les dernières recherches de neurone Kinetics afin d'aider les réponses instinctives et raccourcir le temps de réaction. Elle permet d'apprendre la biomécanique pratique et éliminer les mouvements superflus afin d'améliorer les performances exécutives sous la contrainte. Le mouvement instinctif est travaillé à l'extrême, 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.

Il suffit d'étudier les soldats débutants et 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 prêt 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 ne 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 verrez 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 de la partie du corps de l'agresseur contre la 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. Mais l'importance principale est la suivante : les parades n'ont pas toute leur valeur si l'attaque n'est pas réelle. Il faudra donc, pour les exercices, reconstituer la situation d'une attaque véritable et ceci aussi exactement que possible. L'homme qui attaque doit agir et penser comme s'il était un véritable agresseur. Les entraînements OKM doivent être le plus proche de la réalité...

en profitait également. Certaines femmes vivent dans un état de stress permanent qui leur donne des réactions diverses : prise de poids, ulcères, insomnie ou migraines. Apprendre à gérer son stress, c'est comme commencer une nouvelle vie et c'est un vrai programme bénéfique en tout point. L'OKM apprend à ses élèves à ne plus être victimes, que ce soit d'une agression dans la rue ou dans leur vie personnelle ; si c'est une vraie agression, savoir la désamorcer ou se défendre, si c'est dans leur vie personnelle, les aider à gérer dans les meilleures conditions.

Grace à l'intégration dans le système OKM de « l'ortho émotion » (méthode israélienne de rééducation développée par le Dr Rahel Hazan de Jérusalem, spécialiste des cas post-traumatiques auprès des victimes d'attentats ou de grand choc émotionnel lié à la violence ou aux cicatrices de la vie), Aaron Elbaze a réussi le pari que la pratique de l'OKM devienne une vraie thérapie des émotions. Les résultats se font sentir immédiatement :

l'OKM a aidé certains stagiaires (hommes ou femmes) à surmonter des moments difficiles (annonce d'une maladie, mort d'un proche, rupture, perte d'un travail, etc.), pour d'autres l'entraînement fait définitivement disparaître les pensées négatives, comme l'envie de mourir ou de baisser les bras, et développe un amour de la vie et une vraie volonté de vivre.

On sort de l'entraînement avec le sentiment d'être plus fort mentalement et physiquement. L'OKM pour toutes ? Certainement ! J'ai des élèves femmes de 40 à 70 ans et je les trouve de plus en plus belles ! ■

## POUR ALLER PLUS LOIN

- **OKM TRAINING CENTER PARIS**, 2 villa Longchamp, 75116 Paris. [www.kravmaga-paris16.com](http://www.kravmaga-paris16.com)
- **OKM TRAINING CENTER LYON**, Centre Européen du Système. Aaron ELBAZE, 98 rue Hippolyte Kahn, 69100 Villeurbanne. [okm.trainingcenter@gmail.com](mailto:okm.trainingcenter@gmail.com)
- **ORTHO EMOTION** : Une voie intégrative de l'Émotion Rahel HAZAN (Jérusalem, ISRAËL). Tél. : 0097250(0) 26236889. [hazan277@gmail.com](mailto:hazan277@gmail.com)
- [www.kravmaga-paris16.com](http://www.kravmaga-paris16.com)

