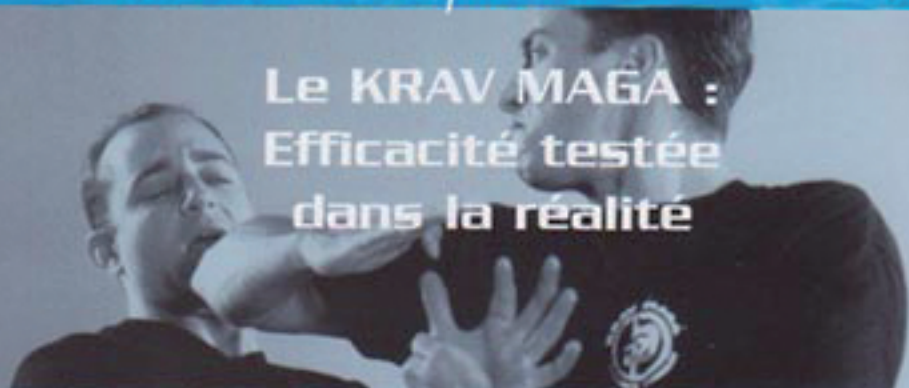


Le KRAV MAGA : Efficacité testée dans la réalité



Il paraît qu'à chaque fois que l'on feuillette une revue d'arts martiaux, il y a un nouveau style de Karaté ou une autre discipline qui vient de naître sur le marché. La plupart des gens, lorsque vous leur demandez : pourquoi apprenez vous un art martial ? , répondent - Pour savoir me défendre - ou par une réponse semblable.

Nombreux sont ceux qui réalisent que la plupart des arts martiaux ou sports de combat dans leur forme traditionnelle ne sont pas des méthodes d'autodéfense réaliste , et n'ont jamais eu l'intention d'être sinon un sport dans lequel un pratiquant de Karaté (par exemple) peut entrer en compétition avec un autre pratiquant de Karaté. Il y a des règles pour interdire les mouvements illégaux et les fautes sportives , ce

qui est tout à fait normal. Cela représente une vue très simpliste des arts martiaux puisque la plupart d'entre eux offre au pratiquant sérieux beaucoup plus : éveil, force de caractère, condition physique , amitié , etc.

La demande en self défense étant largement supérieure à l'offre, il existe à présent des centaines de ramifications qui prétendent avoir l'ultime réponse en matière d'autodéfense, mais combien d'entre elles qui se nomment méthodes de self défense sont passées au banc d'essai et ont été testées dans la vie de tous les jours et dans des situations de réelles menaces !

Parmi les maîtres fondateurs de ces méthodes combien d'entre eux ont conçu leurs techniques à partir d'expériences réelles ? Nombreux sont ceux qui apprennent des méthodes basées sur des fausses théories , sans principe , sans respecter la biomécanique et les principes du corps humain seulement sur la parole de leur instructeur ?

Heureusement , toutes les méthodes de self défense ne sont pas ainsi et il reste des bonnes gens qui enseignent des bonnes techniques. Personne ne peut prétendre posséder toutes les réponses puisque quelques problèmes n'ont tout simplement pas de solution idéale, mais c'est le rôle de la méthode d'offrir la meilleure solution possible et éviter d'être blessé.

Le KRAV MAGA a été créé puis développé par Imi Lichtenfeld, le maître Israélien instructeur Chef de combat au corps à corps et de sport militaire dans l'armée israélienne dans les années 40.

Imi jeune homme était champion de boxe et de lutte (son père était officier de Police) il avait une vaste expérience en combat de rue , il était " le Roi sans couronne" de la milice

Juive de sa ville natale de Bratislava où il défendait le quartier Juif contre les fascistes et les nazis.

Imi émigra en Palestine qui devint Israël en 1948 de par son statut politique , l'état d'Israël fut immédiatement entraîné dans une guerre avec ses voisins , et n'eut le luxe de former ses soldats que par six mois de classe . Ils furent littéralement envoyés et envoyés au front. Dans leur situation , les soldats israéliens nécessitèrent un système de combat au corps à corps utile , qui pourrait être enseigné rapidement , facile à retenir et très efficace avant tout . Cette charge fut celle d'Imi , dont la renommée de combattant précédait l'homme ; ce fut la naissance du KRAV MAGA en Israël . Depuis, le KRAV MAGA a été enseigné, testé , amélioré et développé intensément jusqu'à ce que ses techniques soient reconnus et employées dans différents domaines comme : Les Forces de l'Ordre , les Unités d'Elites et anti-terroristes , la protection rapprochée , enfin en cours pour les civils , les hommes les femmes et les enfants .

En cours les élèves apprennent à appliquer les techniques de KRAV MAGA à une multitude de situations inhabituelles comme l'obscurité en position assise, couchée, avec une liberté de mouvement limitée , par un état d'harassement etc. Des méthodes d'entraînement créatives sont utilisées afin de placer les élèves sous un effort physique intense, stress psychologique et émotionnel pendant qu'ils exercent des techniques défensives. L'objectif est de les préparer à la réalité et aux épreuves de la rue . Les élèves sont ici entraînés à réagir à partir de positions naturelles, plus qu'à partir d'une garde de combat. Cela est dû au fait que les attaques arrivent souvent lorsque le défenseur n'est pas préparé , comme dans la rue .

Ainsi les pratiquants de KRAV MAGA sont donc formés à réagir dans toutes les situations possibles , quelque soit le lieu , en voiture en train en avion , sur le lieu de travail , et d'autres situations dans lesquelles il y a une restriction de la liberté de mouvement .

Le KRAV MAGA n'est pas expression de violence mais la solution la meilleure pour résoudre une situation de risque, quelle qu'elle soit.

La méthode n'a aucun pré-requis de force ni aucune limite d'âge

Le cours collectifs :

Il permet d'acquérir une connaissance complète des techniques de base et avancées. Apprendre les principes de combat et les tactiques permettant de résoudre toute situation de danger.



Découvrir les principes psychologiques et de biomécanique qui régulent les méthodes de défense et de confrontation. Les cours sont étudiés pour expérimenter des techniques de difficulté croissante.

Philippe GLIKMAN (Instructeur KRAV MAGA self défense , Instructeur Police , force de l'ordre) il représente l'ECCM pour Paris .

