

En résumé, qu'est-ce que le Krav-Maga ?

Le KRAV MAGA est une synthèse de différents arts martiaux qui s'articule autour de principes fondateurs spécifiques. On retient ce qu'il y a de plus simple, de plus direct et de plus efficace dans une situation de stress et de danger. Les mouvements sont rapides, basés sur des réflexes naturels et logiques. Le respect des principes fondamentaux de la discipline permettent de définir une identité propre au KRAV MAGA.

Les principes fondateurs du Krav-Maga :

Simplicité : la gestuelle est simple, son acquisition ne requiert pas d'aptitude physique particulière.

Efficacité : mettre l'agresseur hors d'état de nuire de la manière la plus adaptée et la plus sûre.

Rapidité : les techniques sont basées sur des réflexes, donc très rapide. Cette simplicité des techniques garantit l'acquisition des fondamentaux sur une courte période et permet sous réserve d'être assidu d'apprendre rapidement.

Maîtrise de soi : le Krav Maga s'enseigne dans une logique de défense et non de « destruction » de l'adversaire ou de l'agresseur.

A partir de quel âge peut-on pratiquer le Krav Maga ?

Nous acceptons les adhérents à partir de l'âge de 16 ans révolus, en fonction de leur développement corporel. La pratique du Krav Maga réclame une maturité intellectuelle et une stabilité émotionnelle évidente, même si elle contribue par ailleurs à les renforcer.

Comment être sûr qu'un club pratique réellement le Krav-Maga ?

Cette question semble simple mais reste néanmoins très importante.

Le KRAV MAGA étant devenu l'Art Martial le plus convoité depuis plusieurs années, certains clubs avec leurs instructeurs peu scrupuleux proposent de pratiquer un Krav Maga, que les initiés savent ne pas correspondre aux principes fondateurs du Krav-Maga.

Au sein de la FEKM nous avons adopté un code moral et mis en place une pédagogie efficace, qui fait notre succès (En France, notre courant recense plus de 18.000 licenciés, soit plus de 80% des pratiquants de Krav Maga). Surtout, nous sommes les plus rigoureux sur le plan technique. Afin de vous assurer du sérieux de l'école à laquelle vous vous adressez, voici quelques points à contrôler avant de vous engager : Vérifiez que votre école est assurée en demandant la lettre d'affiliation du club à la Fédération Européenne de Krav Maga-Richard Douieb. Pour la France, demandez les diplômes de moniteurs, aide-moniteurs ou initiateurs de Krav Maga FEKM-RD. Vous pouvez contacter la FEKM-RD pour avoir toutes les informations relatives à l'école concernée. Tel : 03.23.85.29.48 ou rendez vous sur le site officiel de la Fédération Européenne de Krav Maga à l'adresse suivante : www.krav-maga.net

La pratique du Krav Maga est-elle dangereuse ?

L'efficacité du Krav Maga n'est plus à démontrer. Il constitue une réponse à une situation dangereuse mais ne doit jamais en être la cause. Notre pédagogie est très rigoureuse sur la sécurité des pratiquants, l'état d'esprit dans lequel le Krav Maga est enseigné et l'usage que l'on en fait hors des séances. Nos adhérents sont progressivement accompagnés par nos instructeurs dans leur découverte du Krav Maga, dans le cadre du code moral de la FEKM et dans le respect d'autrui. Comme dans tous les sports de combat, des risques existent. Néanmoins notre pédagogie et notre vigilance nous permettent de limiter les risques de blessures. Tous Nos instructeurs sont titulaires d'un Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF) et du Monitorat FEKM mais également du Premier Secours Civique niveau 1 minimum. Le Krav Maga est un « outil » qui, dans le cadre de notre pédagogie, est enseigné sagement.

Puis-je faire un cours d'essai ?

Pour des raisons d'assurance et d'équipement, il n'est pas évident de faire des cours d'essai.

Surtout, il vous est possible d'assister en tant que spectateur à autant de cours que vous le souhaitez. Vous pourrez alors mieux apprécier la pédagogie de nos instructeurs et vous rendre compte si le Krav Maga correspond bien à vos attentes.

Cependant, pour celles et ceux qui souhaitent quand même faire un cours d'essai, il suffit de se présenter (avec un minimum d'équipement) et d'en informer l'instructeur avant le début du cours.

Je suis une femme, puis-je pratiquer le Krav-Maga ?

Chaque année, les femmes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer notre discipline pour représenter aujourd'hui 15% des pratiquants. Le Krav Maga a pour pilier fondateur le devoir d'offrir à toutes et tous, des outils et des moyens efficaces, adaptés à la réalité, sans distinction de genre, de taille ou de poids.

Le Krav Maga est par essence accessible à tout le monde, et donc à fortiori aux femmes.

Comment s'organisent les cours et sont-ils mixtes ?

Nos cours ont une durée variable mais incluent systématiquement un échauffement, un travail de self-défense, un travail de combat et un travail de renforcement musculaire. L'intensité des cours évolue au cours de la saison, en fonction de la progression des élèves.

D'autre part nos cours sont mixtes pour rester en prise avec la réalité de notre sujet.

Je veux m'inscrire en cours de saison, est-ce un problème ?

L'architecture des cours faisant qu'en plus de techniques nouvelles à chaque cours, il y a systématiquement des révisions sur les techniques apprises précédemment. Même s'il est toujours préférable de bénéficier des cours depuis le début, s'inscrire en cours de saison ne pose pas de problème majeur pour l'apprentissage de notre discipline. Une assiduité prononcée des cours est alors recommandée.

C'est exactement la même problématique pour ceux qui ne peuvent pas assister à tous les cours, où nous faisons en sorte que leur apprentissage en soit que très peu affecté.

D'ailleurs, les passages de grade de la 1^{ère} année en tiennent compte puisqu'il y aura 2 sessions d'examen pour la ceinture jaune.

Quel équipement faut-il pour pratiquer le Krav-Maga ?

Même si nous sommes peu protocolaire par rapport aux autres Arts Martiaux, la tenue minimum de rigueur se compose d'un pantalon noir (bas de kimono), d'un t-shirt blanc et d'une paire de chaussures propres.

En plus de la tenue de base, la pratique du Krav-Maga en toute sécurité nécessite des protections telles que coquille, protège-dents, protège-tibias, gants, etc. Il faut compter entre 50 et 200 euros pour l'acquisition complète de l'équipement, généralement en vente dans les clubs, les magasins spécialisés ou sur internet.

Les pratiquants se blessent-ils souvent ?

Pas plus que dans les autres sports de combat. Les blessures existent naturellement comme dans tous les sports de cette nature. Néanmoins, au regard des coups « interdits » qui sont autorisés dans notre discipline, on constate un taux de blessures relativement bas. Vraisemblablement le fruit du code moral de notre fédération qui « éduque » ses pratiquants dans le respect d'autrui, encadrés par de strictes règles de sécurité et de tolérance. Nous veillons à ce que chacun puisse pratiquer dans des conditions optimales.

La défense dans la rue est une chose, l'entraînement avec partenaire au club en est une autre !

Quelles sont les règles dans un combat de krav-Maga ?

Aucune. Tous les coups sont permis avec toutefois des réserves concernant la sécurité de chacun des pratiquants. La liberté totale de coups qui nous caractérise, s'arrête là où elle devient dangereuse dans une situation d'entraînement. Mais donner des coups « interdits » (ceux que l'on ne voit jamais dans les compétitions d'arts martiaux) nous permet de réagir le plus efficacement possible dans une situation d'agression et/ou de menace.

Les seules règles obligatoires sont donc uniquement les règles de sécurité garantissant l'intégrité physique des pratiquants.

Existe-t-il des compétitions de krav-Maga ?

Non. Du fait de « l'absence de règles » une compétition sérieuse de KRAV MAGA ne trahissant pas ses principes est impossible.

En effet, comment garantir l'intégrité physique des participants en y autorisant tous les coups ?

Même au sein de compétitions extrêmes type UFC, mettre les doigts dans les yeux ou encore frapper aux parties génitales est interdit !