

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 du corps et logiques. Le respect des principes fondamentaux de la discipline permet de définir une identité propre au Krav Maga.

Les principes fondateurs du Krav-Maga :

Simplicité : La gestuelle est simple (donc courte) et son acquisition ne requiert pas d'aptitude physique particulière.

Rapidité : Les techniques sont basées sur des réflexes, donc très rapides.

Cette simplicité des techniques garantit l'acquisition des fondamentaux sur une courte période et permet - sous réserve d'être assidu - un apprentissage rapide.

Efficacité : Mettre l'agresseur hors d'état de nuire de la manière la plus adaptée et la plus sûre, en frappant des zones (parties génitales, yeux,...) non musclées.

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

Comment être sûr de pratiquer réellement le Krav Maga ?

Cette question peut sembler simple mais reste néanmoins très importante.

Le Krav Maga étant devenu l'Art Martial le plus convoité depuis plusieurs années, beaucoup de clubs avec des instructeurs peu scrupuleux proposent de pratiquer un Krav Maga, que les initiés savent ne pas correspondre aux principes fondateurs du Krav-Maga. Il est donc d'autant plus malaisé pour les débutants ou futurs élèves ne connaissant pas la discipline, de déterminer si ce qu'ils pratiquent correspond bien à du Krav Maga ou non.

Le mieux est de ne pas hésiter à poser des questions aux profs sur les techniques enseignées, pour apprécier la pertinence de leurs réponses.

Mais de manière générale, **aucun club ne peut prétendre ou certifier pratiquer un Krav Maga authentique en se réfugiant derrière des diplômes** (Brevet et Diplôme d'État ou Fédéral) ou **en étant affilié à une quelconque fédération**.

La logique économique (prévalant malheureusement au détriment de la pratique) touche toutes les fédérations (FFKDA, FEKM, KMG, etc.) et également beaucoup de clubs de Krav Maga, qu'ils soient affiliés ou non.

Il ne faut donc vous fier qu'à votre discernement ainsi que votre bon sens et votre expérience (si vous en avez) pour être sûr de la bonne pratique de notre discipline.

Notons que ce type de dérives sportives ne se cloisonne pas au Krav Maga, puisqu'il en va de même pour toutes les disciplines appréciées et réputées...

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

Non, car l'architecture des cours fait qu'en plus de techniques nouvelles à chaque cours, il y a systématiquement des révisions des 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, pour qui nous faisons en sorte que leur apprentissage ne soit que très peu affecté.

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

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 environ **35% 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 a fortiori aux femmes.

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 en Krav Maga.

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 si possible) et d'en informer l'instructeur avant le début du cours.

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

Nous acceptons les adhérents à partir de l'âge de 15-16 ans.

La pratique du Krav Maga réclame une maturité intellectuelle et une stabilité émotionnelle évidente, même si elle contribue par ailleurs à les renforcer.

Vouloir faire pratiquer le Krav Maga à des enfants ou de jeunes adolescents n'est pas une bonne idée, car ce n'est pas un sport anodin.

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

Nos cours ont une durée de **1h15** et incluent systématiquement un **échauffement**, des **techniques de self-défense**, un travail de **combat** et une partie **cardio/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.

Quel équipement faut-il pour pratiquer le Krav Maga ?

Même si nous sommes peu protocolaires par rapport aux autres Arts Martiaux, la tenue minimum de rigueur se compose d'un **pantalón 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-tibias**, **gants**, etc.

Il faut compter entre 50 et 150 euros pour l'acquisition complète de l'équipement, généralement en vente dans les clubs, les magasins spécialisés ou sur internet.

La pratique du Krav Maga est-elle dangereuse ?

L'efficacité du Krav Maga est maintenant reconnue par tous les services de sécurité (police, armée, sécurité privée, etc.).

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 AKMD 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 d'un diplôme de Prévention & Secours Civiques de niveau 1 (PSC1) minimum.

Le Krav Maga est un « outil » qui, dans le cadre de notre pédagogie, est enseigné sainement.

Les pratiquants se blessent-ils souvent ?

Non, pas plus que dans les autres sports de combat, voire moins.

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 de la pédagogie de nos instructeurs qui « éduquent » nos 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, puisque 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 dans toutes les autres disciplines (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 des règles de sécurité garantissant l'intégrité physique des pratiquants.

Existe-t-il des compétitions de Krav Maga ?

La réponse est clairement NON.

Du fait de l'absence de règles, une compétition sérieuse de Krav Maga ne trahissant pas ses principes est tout simplement 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 !