

Le Krav Maga

Simplicité et efficacité sont les principales caractéristiques du Krav-Maga. C'est pourquoi cette discipline a été adoptée par toutes les forces armées Israéliennes, certaines unités de police américaine, agents du F.B.I. ou autres gendarmes du G.I.G.N. Le Krav-Maga signifie en hébreu " Combat Rapproché ". Il comporte deux parties :- La self - défense, qui en est la charpente. Elle renferme des techniques variées visant à permettre à ceux qui y sont initiés de se défendre contre une attaque, éviter les blessures et de venir à bout d'un assaillant. Cette partie contient des parades contre une grande variété d'attaques armées ou non et dans des positions de base différentes : debout, assis, couché...- Le combat au corps à corps, qui constitue une phase plus avancée du Krav-Maga ; il enseigne la façon de neutraliser rapidement et efficacement un adversaire. Il regroupe des éléments ayant trait au combat proprement dit : les tactiques, les feintes, la combinaison d'attaques différentes, la dimension psychologique du combat... et autant d'exercices permettant de renforcer son esprit et de développer une capacité à gérer des confrontations violentes dans un état de stress. Le Krav-Maga n'est pas une autre école d'arts martiaux, basée sur des approches conventionnelles. Il s'agit avant tout d'une méthode moderne de self-defense caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique qui permet des techniques naturelles, pratiques et faciles qui sont basées sur des mouvements relativement simples du corps humain. Le souci de réalisme de cette discipline n'autorise donc pas de règles, de limites ou de compétitions sportives. Le Krav-Maga a émergé dans un environnement où la violence, particulièrement de nature idéologique ou politique, était courante. Cela a permis de tester, d'étudier et d'améliorer cette discipline qui a ainsi prouvé qu'elle constituait une méthode idéale de self - défense face à de graves dangers. LA RECHERCHE DE L'EFFICACITE En Krav-Maga on pense que la simplicité est déterminante pour conserver un maximum de chances de survie face à une agression physique. Les mouvements simples sont courts et par conséquent peu fatiguants. Il existe deux bonnes raisons aux mouvements simples : ils permettent de conserver un maximum de fraîcheur physique pendant un combat, et un mouvement simple est court donc, la distance étant moins longue, il est automatiquement plus rapide. Malgré l'absence de limitations en Krav-Maga, on va bien sûr observer des règles de sécurité pour que le pratiquant puisse sans danger atteindre un niveau élevé, mais on va faire en sorte qu'aucun mouvement, aucune attaque, ne nous soient étrangers. Chez nous pas de souci esthétique, la priorité est à l'efficacité. Notre souci est d'éviter tout apprentissage dans la tricherie, au profit d'un enseignement efficace dont on pourra user en cas de nécessité absolue. On s'efforcera de rester en vie et on essaiera d'être suffisamment efficace et maître de soi pour ne pas avoir à tuer ou causer de dommage irrémediables. A partir de là on entre dans le domaine de l'art.