

Richard DOUIEB

EPRESENTANT DU KRAV-MAGA EN EUROPE : Richard Douieb

Richard Douieb est né à Jérusalem en 1956. Il réside en France jusqu'à l'âge de 16 ans puis retourne en Israël où il débute les arts martiaux par la pratique du Krav-Maga. Incorporé par la suite dans un commando d'élite de l'armée israélienne, Richard obtient un diplôme d'instructeur militaire en Krav-Maga en suivant l'enseignement de Maître Lichtenfeld. Il revient en France en 1980 et pratique, outre le Krav-Maga, différentes disciplines : Judo, Ju-Jitsu (1er dan), Boxe française, thaï et américaine (1er dan), discipline qu'il enseigne alors à Argenteuil et dans laquelle il décroche un titre de champion de France en 1983. Entre 1982 et 1986, Richard passe en Israël les examens de 2e puis de 3e dan de Krav-Maga ainsi qu'un diplôme d'Etat de professeur agrégé par l'éducation nationale israélienne. A la fin des années 80, il est nommé représentant officiel du Krav-Maga en Europe par Maître Lichtenfeld. En 1990, il obtient son 4e dan et donne ses premiers stages en Suisse. Trois ans plus tard, Richard devient le formateur exclusif en combat rapproché du prestigieux GIGN français (groupe d'intervention de la gendarmerie nationale), responsabilité qu'il assume durant douze années. Il obtient le 5e dan en 1995 puis reçoit le 6e dan en 2000. Richard, qui est l'auteur de plusieurs cassettes VHS/DVD et livres de référence en français sur le Krav-Maga, enseigne actuellement à Paris et donne de nombreux stages partout en Europe. Il est unanimement apprécié et respecté par ses élèves pour ses immenses qualités martiales, pédagogiques et humaines.

FEDERATION : En 1997, Richard Douieb crée la FEKM-RD : Fédération Européenne de Krav-Maga - Richard Douieb

En 2005,

- Affiliation du Krav-Maga à la Fédération Française de Karaté (FFKDA) : délivrance de diplômes reconnus Jeunesse et Sports.

- Création d'une commission nationale de Krav-Maga à la Fédération Française de Karate dont le Directeur est Richard Douieb Interview de Richard Douieb Représentant officiel du krav maga en Europe.

Nom : Douieb

Prénom : Richard

Date de naissance : 12 décembre 1956

Nationalité : Franco israélienne

Taille : 1m75

Poids : 82 kg

Profession : Responsable de la Fédération Européenne de Krav-Maga

Quelles sont tes plus grandes références sportives (niveau, grade, records...) 6ème dan de Krav-Maga, délégué en Europe par Maître Lichtenfeld. Champion de France de boxe américaine en 83. A quel âge as-tu

commencé ta discipline sportive ? 16 ans Quelles sont les qualités nécessaires pour exceller dans ta discipline ?

Discipline complète qui demande toutes les qualités physiques à un bon niveau (puissance, vitesse, coordination, timing, etc. A un niveau moindre tout le monde peut pratiquer. Pourquoi as-tu choisi cette discipline ? C'est la seule à laquelle j'avais accès à côté de chez moi en Israël. Puis la rencontre de mon Maître le fondateur du Krav-Maga. As-tu des

partenaires privilégiés qui t'aident à te préparer lors d'une compétition ? Non Comment gères-tu ton stress en période de compétition ? Je fais le vide de mes émotions. As-tu un coach ou un entraîneur personnel, si oui,

comment travaille-t-il ta préparation physique ? Non. Quels sont tes plus grandes qualités et tes plus grands défauts ? La maîtrise de mes émotions. Une trop grande confiance en moi. Vis-tu de ta discipline, si oui comment ? Oui, en

enseignant Quel est ton programme d'entraînement et à quel rythme ? Tous les jours, physique, technique et combats à la salle au moins une fois par semaine. Quels sont les points clés que tu enseignes à tes élèves ? Timing, distances,

positions, équilibre et techniques dans les détails. As-tu un agent qui suit ta carrière sportive (nom, Tél., email) ?

non Pratiques-tu d'autres disciplines sportives ? Course à pied, équitation, planche à voile Quelles sont, pour toi, les disciplines complémentaires à ton sport, et pourquoi ? Tous les sports afin d'amener le pratiquant à la plus grande maîtrise possible de son corps. Quelles sont tes plus grandes joies et/ou déceptions sportives ? Pas de joie immense ni de

déception. Diriges-tu et/ou enseignes-tu dans un club sportif, si oui lequel (avec coordonnées) ? - Théâtre Trévise, 14 rue de Trévise. 75 009 Paris

- Gymnase Victor Hugo, 14 rue des Ecoles. 94 000 Créteil Parle-nous de ton régime alimentaire : (hors compétition et/ou pendant la compétition) Rien de particulier. Prends-tu des compléments alimentaires ? Non Fais-tu des

régimes alimentaires régulièrement ? Non Penses-tu qu'une bonne connaissance des nutriments soit nécessaire à la pratique de ton activité ? Tout le monde doit en connaître un minimum. Ce qui est mon cas mais sans plus. Quels

sont les futurs grands objectifs que tu t'es fixé ? Le développement de la fédération européenne dans la convivialité et dans le respect de la discipline et du pratiquant, ainsi que dans la continuité morale et technique de cet homme hors

norme qu'était le fondateur.