

## FAQ

Questions régulièrement posées à propos du Krav Maga

Qui peut pratiquer le Krav-Maga?

Tout d'abord il faut être médicalement apte à la pratique du krav Maga. Pour cela, lors de votre inscription il vous est demandé de faire remplir un certificat d'aptitude à la pratique du KRAV MAGA par un médecin.

Les cours de Roques sont ouverts aux personnes ayant au minimum 17 ans.

A Toulouse il en est de même pour la section "Adulte"

Seuls les cours "ADOS" sont ouverts pour les personnes (filles ou garçon) de 12 à 16 ans.

Les cours "FEMMES" sont ouverts aux personnes de sexe féminin à partir de 17 ans. Néanmoins elles peuvent assister à l'ensemble des autres cours.

Les cours "POLICE" sont ouverts pour les personnels des Forces de l'ordre (Police, Gendarmerie, Armée,...) ainsi qu'aux professionnels de la sécurité.

Plus généralement, le Krav Maga peut se pratiquer à tout âge et avec tout type de condition physique. Chacun le pratiquant à son rythme. Le krav Maga ayant vocation à la self défense, la condition physique est un facteur moins prépondérant que dans certains autres sports de combat accés sur la compétition. Ainsi, des personnes d'un âge avancé peuvent le pratiquer sans problème. Nous entraînons des techniques simples ne nécessitant pas de souplesse ou de condition physique particulière. Nous privilégions les coups de pied bas, les enchaînements simples afin de pouvoir restituer ces techniques si besoin est à froid, en jeans dans la rue.

Le Krav Maga est-il adapté aux femmes ?

Clairement oui. Le Krav Maga est une méthode de self-défense efficace privilégiant les frappes aux points sensibles, ce qui permet à une femme ou à un « petit gabarit » de s'en sortir face à un adversaire physiquement plus fort.

Les cours sont mixtes, sauf pour les cours exclusivement "féminins"

L'enseignement est alors encore plus adapté aux femmes.

A quel âge peut-on pratiquer le Krav Maga ?

17 ans pour les cours "Adultes"

12 à 16 ans pour les cours "Ados"

Quelles sont les qualités nécessaires pour pratiquer le Krav Maga ?

Pour pratiquer le Krav Maga, il est nécessaire d'être motivé et d'avoir envie d'apprendre. Il faut être prêt à se donner au maximum de ses possibilités afin de progresser. Un esprit de camaraderie, une bonne humeur et une attitude respectueuse sont absolument indispensables. Nous exigeons aussi de nos élèves une moralité irréprochable et un comportement ne portant pas atteinte au Krav Maga .

Est-il possible de faire un cours d'essai ?

Oui, il est tout à fait possible d'assister de manière passive ou active à un cours d'essai. Le matériel minimum nécessaire pour un cours d'essai est un t-shirt, un pantalon de survêtement et des chaussures de sport propres adaptées aux sports en salle.

Est-il nécessaire de disposer de l'équipement complet dès l'inscription dans un club ?

Non, nous sommes conscients que l'acquisition de l'équipement complet est un investissement important. Il n'est donc pas nécessaire de posséder tout l'équipement dès le début. Cependant, certaines pièces sont indispensables afin de pouvoir pratiquer les exercices: une coquille constitue le strict minimum et une paire de protège-tibias est conseillée.

Par la suite, pour pratiquer les combats souples, des gants de boxe (minimum 12 oz) et un protège-dents sont nécessaires.

Du point de vue vestimentaire, nous veillons à avoir une certaine uniformité durant nos entraînements, c'est pourquoi nous demandons à nos élèves d'acquiescer pantalons et t-shirts de Krav Maga accompagnés de la ceinture représentant le grade. Cette tenue est aussi nécessaire si vous souhaitez suivre des stages nationaux et internationaux.

Y-a-t-il beaucoup de risques de se blesser en pratiquant le Krav Maga ?

Non, il y a très peu de blessures lors de nos entraînements. Paradoxalement, à la finalité qui peut sembler violente, les entraînements sont exceptionnellement sources de blessures. En effet, chaque séance est précédée d'un échauffement musculaire et articulaire complet ce qui réduit considérablement le risque de se blesser. Les combats et exercices de contact sont effectués avec les protections nécessaires.

De manière générale, on reçoit nettement moins de coups que dans d'autres sports de combat en particulier les différentes boxes. Surtout dans la partie self-défense.

Il y a peu de risque de se blesser en pratiquant le Krav Maga, cependant un « mauvais coup » involontaire ne peut pas être exclu.

Combien de temps est-il nécessaire de s'entraîner pour être efficace ?

Un des principes clé du Krav Maga est d'être le plus efficace possible le plus rapidement possible.

En effet, le Krav Maga était destiné essentiellement aux forces armées qui n'avaient que peu de temps à consacrer aux sports de combat. Ainsi, il leur fallait une méthode rapidement assimilable.

Néanmoins la progression est propre à chaque élève : elle dépendra de sa motivation, du temps et du sérieux qu'il consacrera à son entraînement. Cependant, pour progresser de manière efficace, nous préconisons deux cours par semaine. Seul un entraînement régulier dans la durée, permettra d'atteindre et de maintenir un bon niveau de compétence en self-défense.

Il faut toutefois se souvenir qu'une confrontation physique n'est pas une science exacte. Même quelqu'un en excellente forme physique, bien entraîné à la self-défense peut se faire surprendre. En pratiquant le Krav Maga vous mettez beaucoup de chances de votre côté afin de vous préparer au mieux à l'éventualité d'une agression.

Est-il obligatoire de passer des examens afin d'obtenir des ceintures ?

Oui, les examens sont obligatoires pour passer des grades. Nous encourageons nos élèves à y participer. Ces derniers sont en effet un excellent moyen de juger de sa progression, de se rendre compte de ce qui doit encore être amélioré et de se donner une échéance afin de perfectionner certaines techniques.

Les grades en Krav Maga sont les suivants :

Ceinture Blanche  
 Ceinture Jaune  
 Ceinture Orange  
 Ceinture Verte  
 Ceinture Bleue  
 Ceinture Marron  
 Ceinture Noire 1ère DAN

..

Comment se passent les combats au Krav Maga ?

Nous distinguons deux types de combats : le combat souple et le combat dur.

Le premier se déroule sans appuyer les coups. Il permet de réduire le stress et de permettre aux combattants d'essayer des enchaînements et des techniques sans risquer une sévère réplique en cas d'échec. Ce travail oblige les combattants à « jouer le jeu » afin de préserver le réalisme de ces combats, lors de frappe aux parties génitales par exemple. C'est une excellente préparation pour le travail des enchaînements. Cela représente la majeure partie des combats ou Assauts lors de l'entraînement. Cela permet de s'inscrire dans une pratique sur le long terme, en se préservant au maximum des blessures. D'autant plus que la finalité du Krav Maga n'est pas le combat sportif.

Le combat dur est réservé aux pratiquants avancés, ce n'est pas la première chose que vous allez faire en débutant la pratique du Krav Maga. Ici, les coups ne sont pas retenus. Cependant, les combattants doivent rester lucides en tout temps et respecter leurs partenaires. La confrontation au stress et la mise à l'épreuve de son courage sont les objectifs d'un combat dit « dur ».

Dans tous les cas, les combats sont effectués avec des protections . au minimum une coquille, des gants de boxe, un protège-dents et des protège-tibias. Les combats s'effectuent debout, au sol, face à une ou plusieurs personnes, armées ou non.

Le combat dur fait partie des passages de grade à partir de la ceinture verte.

Dès l'âge de 40 ans, les combats durs ne sont plus obligatoires lors des examens.

Vous remarquez que lors des entraînements, nous parlons de « partenaires » et non « adversaires ».

Y-a-t-il des compétitions de Krav Maga ?

NON. Il n'existe pas de compétition de Krav Maga.

Le but du Krav Maga est de se défendre dans la rue et non à combattre sur un ring ou dans un schéma codifié. Le Krav Maga n'ayant ni règle ni limite, il ne s'accorde aucunement avec une idée de compétition sportive.

Nous respectons toutes les autres formes de combat, nous n'avons tout simplement pas les mêmes objectifs. Il est à relever, que l'expérience du combat, sur le ring par exemple, est à notre avis très enrichissante.

Ainsi, au sein du club, des cours complémentaires sont proposés tels que la boxe, le MMA, le grappling, cela permet d'enrichir son savoir de pratiquant en étudiant d'autres sports très efficaces dans leurs règles.

Cela peut permettre à un pratiquant voulant s'essayer à la compétition dans ces règles là, d'avoir une certaine expérience.

Est-ce que le Krav Maga ressemble à une autre discipline martiale ?

Non, le Krav Maga ne ressemble à aucune autre discipline martiale. En effet, l'absence de règle et de limite le distingue des autres formes de combat. Cependant, un uppercut restera toujours un uppercut et certaines techniques sont inspirées et adaptées d'autres disciplines auxquelles Imrich Lichtenfeld, fondateur du Krav Maga, a appliqué ses principes.

Faut-il pratiquer d'autres disciplines afin de compléter le Krav Maga ?

Le Krav Maga est une discipline très complète dont l'un des buts est la recherche d'une efficacité maximale. Nous encourageons nos élèves à avoir l'esprit ouvert et à s'enrichir en complétant leurs entraînements de Krav Maga dans le cadre de stages ou d'autres activités.. sans perdre de vue les principes du Krav Maga.

Toute fois au sein du club, tout est fait en sorte pour que les pratiquants n'aient pas à devoir aller ailleurs.

D'où la présence des cours "complémentaires" de boxe, MMA, grappling,...

Le Krav Maga est-il adapté aux forces de l'ordre et aux professionnels de la sécurité ?

Le Krav Maga est à la base une discipline destinée aux militaires adaptée par la suite aux besoins civils. Il offre une formation tout à fait adaptée aux forces de l'ordre dans le climat actuel. Le GIGN, le FBI et de nombreuses polices et corps armés à travers le monde ont été convaincus par l'efficacité du Krav Maga. De nombreux policiers, gendarmes et agents de sécurité fréquentent les différents clubs de Krav Maga. Vous pouvez aussi, à ce sujet, consulter l'excellent site français de l'Association Krav Maga Police qui est affiliée, tout

comme nous, à la Fédération Européenne de Krav Maga.