

KRAV MAGA

Côte d'Or - Dijon



ART MARTIAL - SELF DEFENSE

Guide du débutant



SOMMAIRE

LE KRAV MAGA	2
LA RECHERCHE DE L'EFFICACITE	4
LES PRINCIPES D'IMI	5
AU PROGRAMME	6
LES OBJECTIFS	7
LES BIENFAITS	8
LA FEDERATION EUROPEENNE DE KRAV MAGA (FEKM)	9
L'ECOLE KRAV MAGA COTE D'OR (KMCO)	10
GRADES ET CEINTURES	11
TENUES ET PROTECTIONS	12
DEROULEMENT DES COURS	13
CONSEILS PRATIQUES	14

LE KRAV MAGA

Histoire :

Le Krav Maga est l'extraordinaire synthèse de la self-défense et du combat, adaptée à la réalité du terrain militaire et civil. Simplicité et efficacité sont les principales caractéristiques du Krav Maga.

Elle a été créée par Imi Lichtenfeld (1910-1998). Né en Tchécoslovaquie, il pratique de nombreux sports et se concentre finalement sur la gymnastique, la lutte et la boxe, participant activement pendant dix ans à un grand nombre de compétitions dont il sort souvent victorieux, principalement en lutte.

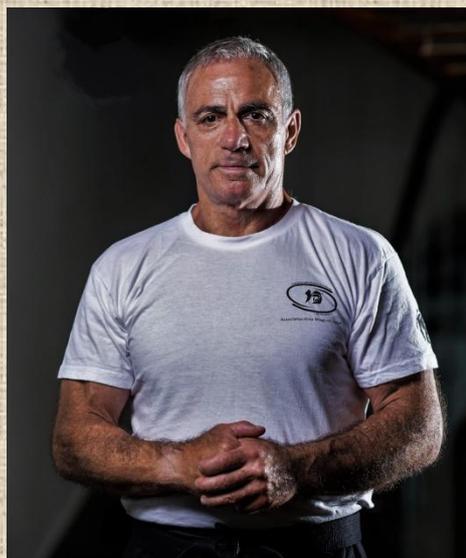
En 1948, il choisit de rejoindre l'état naissant d'Israël et devient Instructeur en Chef en éducation physique et Krav Maga pour l'armée. Il sert l'IDF pendant 20 ans affinant et développant sa méthode de self-défense unique.

Cette discipline a été naturellement adoptée par de nombreuses forces armées à travers le monde, par certaines unités d'élite de police, agents du F.B.I., de la C.I.A., par les gendarmes français du GIGN, par les forces spéciales suisses, et polonaises et de nombreux corps d'élites spécialisés.

Elle est développée en Europe par Richard Douieb, au sein de la Fédération Européenne de Krav Maga (FEKM), représentant officiel du fondateur de la discipline, Imi Lichtenfeld



Imi Lichtenfeld



Richard Douieb

Le **Krav-Maga** signifie en hébreu "**Combat Rapproché**".

Il comporte deux parties :

- **LA SELF-DEFENSE**, 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 A CORPS**, qui constitue une phase plus avancée du Krav-Maga. Il enseigne la façon de neutraliser rapidement et efficacement un ou plusieurs adversaires. 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-défense caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique qui permet des techniques naturelles, pratiques et faciles, 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 physique, idéologique et politique, était réelle, courante et quotidienne. Cela a permis de tester, d'étudier et d'améliorer cette discipline prouvant 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 face à une agression physique. Les mouvements sont simples, courts et peu fatiguant. Cet aspect met en lumière deux fondamentaux incontournables de la discipline :

Les mouvements courts et simples :

- permettent de conserver un maximum de fraîcheur physique pendant un combat.
- sont automatiquement plus rapides, la distance étant moins longue.

Malgré l'absence de limitations en Krav-Maga, des règles de sécurité très strictes sont observées pour que le pratiquant puisse atteindre sans danger un niveau élevé.

Cependant, aucun mouvement, aucune attaque, ne doit être étranger. Notre discipline ne s'embarrasse pas de considération esthétique, la priorité est à l'efficacité. Le but premier est d'éviter tout apprentissage dans la tricherie, au profit d'un enseignement efficace, en prise directe avec la réalité de terrain, dont on pourra user en cas de nécessité absolue. L'objectif est de préserver son intégrité physique et essayer d'être suffisamment efficace et maître de soi pour ne pas avoir à causer de dommages irrémediables.



LES PRINCIPES D'IMI

L'essence même du Krav-Maga repose sur plusieurs principes ;

Premièrement : c'est un principe de prévention assez général : éviter de se retrouver dans une situation dangereuse, par exemple si l'on fait de l'auto stop, éviter les individus peu engageants, éviter de traverser à pied un quartier dangereux de la ville ;

Deuxièmement : le Krav-Maga est basé sur des réflexes naturels du corps humain ;

Troisièmement : se défendre et attaquer par la voie la plus courte et depuis la position où l'on se trouve, en privilégiant le minimum de prise de risque pour soi-même ;

Quatrièmement : en fonction de la situation, et selon le besoin, en fonction du danger que représente l'adversaire, essayer de décourager celui-ci en parlant

Cinquièmement : on utilise les points sensibles du corps humain (yeux, gorge...) pour atteindre ou maîtriser l'adversaire ;

Sixièmement : essayer d'utiliser tous les objets à sa portée, puis les armes naturelles du corps ;

Septièmement : principe le plus réaliste, pas de loi, aucune limitation sur le plan des techniques, pas d'interdits, tous les coups sont permis.

" Maîtrisez si bien la self - défense que vous n'aurez jamais à tuer qui que ce soit "

AU PROGRAMME

- Frappes sur tous les points sensibles (yeux, gorge, parties génitales,....)
- Techniques de frappes, avec ou sans garde (pieds, poings, coudes, genoux, tête,...)
- Défenses contre frappes.
- Défenses contre saisies, étranglements,...
- Défenses contre armes (couteau, batte, bâton, armes à feu,...)
- Projections.
- Roulades et chutes
- Etranglements, clés (bras, jambes).
- Techniques de sol.
- Techniques avancées : police, armée, anti-terrorisme...



LES OBJECTIFS

La philosophie du Krav Maga repose sur une constante recherche de simplicité, de logique et d'efficacité. Un mode de pensée cohérent et structuré se dégage de cette philosophie, architecturé autour de 4 points essentiels :

EFFICACITE

Le KRAV MAGA est avant tout une méthode moderne de Close-combat et de Self-Défense adaptée à la réalité du terrain militaire ou civil. On ne retient que ce qui est réellement efficace.

SIMPLICITE

L'efficacité de la discipline induit les mouvements les plus simples, basés sur les réflexes naturels du corps humain. On met en place une "mémoire" musculaire et réflexogène.

RAPIDITE

La technique étant calquée sur les réflexes, elle est plus rapide à réaliser en cas de confrontation physique. Il est impératif de mettre fin au plus vite à une situation dangereuse.

MAITRISE DE SOI

Ces techniques étant très efficaces, une grande rigueur morale est nécessaire au contrôle de soi afin d'être en accord avec la législation française concernant la légitime défense. Au cours de son apprentissage, le pratiquant développe la maîtrise de son stress, sa capacité à gérer ses émotions et à prendre du recul face à la violence en général



LES BIENFAITS

Accessible, la pratique du Krav-Maga est très diversifiée. Elle permet à chacune et chacun de trouver l'activité sportive qui lui convient.

Une activité physique complète et incomparable, pour des bienfaits moraux et physiques

« Un esprit sain dans un corps sain »

TONICITE

Le Krav Maga permet un renforcement musculaire complet, l'exécution de techniques de bras et de jambes sollicite tous les groupes musculaires du corps.

STRETCHING ET GYM DOUCE

En privilégiant souplesse et récupération, la pratique du Krav Maga encourage la conscience corporelle et permet une remise en forme complète et durable.

EQUILIBRE

Le Krav Maga, par le travail des positions de base renforce le tonus des jambes et en général de tous les muscles profonds du corps. Il améliore le sentiment de confiance à l'égard des chutes.

COORDINATION

Imagerie mentale du mouvement et exécution de techniques de poings et de jambes participent à la coordination du pratiquant et lui permettent de se réapproprier son corps dans l'espace

CARDIO - VASCULAIRE

Le Krav Maga permet de pratiquer une activité physique régulière et soutenue où chacun trouve son propre rythme. Il permet de retrouver rapidement forme physique, tonicité musculaire et silhouette athlétique

MEMOIRE

Enchaînements de techniques codifiées, le shadow boxing , les enchainements de frappes et les parades contre les attaques variées sont de très bons entraînements pour la mémoire.

STRESS

L'activité physique permet d'évacuer le stress quotidien et offre au pratiquant un meilleur contrôle de ses émotions et de son comportement lors des moments de tension et de stress qu'il peut rencontrer tant dans son milieu professionnel que dans sa vie personnelle

LA FEDERATION EUROPEENNE DE KRAV MAGA (FEKM)

Créée en 1997 par **Richard DOUIEB** sur délégation d'Imi LICHTENFELD, la Fédération Européenne compte plus de 20 000 licenciés dans 15 pays :

France, Belgique, Luxembourg, Suisse, Pologne, Finlande, Portugal, Italie, Espagne, Grande-Bretagne, Canada, Allemagne, Bulgarie, République Tchèque, Norvège.

Elle constitue aujourd'hui la plus importante fédération au niveau mondial, en nombre d'adhérents.

Richard Douieb en est le président, il coordonne et organise l'action des responsables de chaque pays membre. Il est aussi l'enseignant de tous les hauts gradés d'Europe, instructeurs au sein de la FEKM, dont des ceintures noires de la 1^{ère} à la 6^{ème} Darga.

Son travail pour développer, structurer et transmettre le Krav Maga au plus grand nombre est unanimement reconnu par le monde des arts martiaux en général et par ses pairs en particulier.

Il vient d'annoncer sa retraite et son successeur à la présidence est **Steve Schmitt**, ceinture noire 6^{ème} darga, Directeur technique Europe de la FEKM



Les adhérents de la FEKM s'engagent à respecter le code moral suivant :

Adhérent de la F.E.K.M.-R.D., je m'engage à respecter la charte de conduite suivante et ferai preuve :

- d'honnêteté
- de non agressivité
- d'humilité
- de respect de nos statuts, de notre règlement intérieur, des instructeurs et de nos partenaires.

En outre, je m'engage à n'utiliser les techniques de krav-maga que pendant les cours ou dans le seul

but de défendre mon intégrité physique voire celle de mes proches.

Je devrai également contribuer à instaurer un climat d'amitié, de simplicité et de convivialité.

L'ÉCOLE KRAV MAGA CÔTE D'OR (KMCO)

Créée en 2011 par Mathieu THION, avec le soutien de Richard Douieb et Steve Schmitt, compte plus d'une centaine de licenciés chaque saison (149 en 2017/2018)

Seule école de Krav Maga en Côte d'Or affiliée et agréée par la FEKM, elle est rapidement devenue une référence à Dijon pour l'apprentissage d'un Krav Maga authentique, respectueux des valeurs de la discipline ainsi que de sa pédagogie et de son enseignement technique.

Mathieu THION en est le directeur technique



Moniteur
Ceinture noire 2^{ème} darga
Référént technique régional
Jury pédagogique et technique national

Equipe pédagogique KMCO



Thomas
Moniteur
Ceinture noire 2^{ème} darga
Jury technique national



Greg'O'
Initiateur
Ceinture marron

Cette saison, vous retrouverez à nos cotés certains de nos élèves qui ont choisi de débiter un cursus d'enseignement : *Joshua, Patrice, David, Olivier ...Vous croiserez aussi nos féminines : Carole (Présidente KMCO), Nathalie, Monitrice et ceinture noire, Géraldine, Camille (notre stagiaire staps cette saison).*

GRADES ET CEINTURES

Le programme technique du Krav Maga FEKM est décomposé en ceintures de couleur (Jaune, Orange, Verte, Bleue, Marron, Noire), puis en Darga à partir de la ceinture noire.

Dés la première année de pratique, il est possible, de passer des ceintures (cela n'est pas une obligation).

Au rythme d'une ceinture par an, il faut 6 ans à un pratiquant pour se présenter à l'examen de la fameuse ceinture noire !!!

Les examens de passage de grades sont organisés dans votre club jusqu'à la ceinture marron

Ensuite, dès la ceinture noire, l'élève valide son grade lors d'examen nationaux devant un jury composé de 2 haut gradés (minimum 2^{ème} darga) mis en place par la FEKM.

Une véritable reconnaissance fédérale pour un examen difficile au taux de réussite oscillant entre 20 et 30 %. L'exigence FEKM...

Si vous souhaitez passer vos ceintures, l'avis de votre enseignant reste prédominant !

Vous commencez alors une superbe aventure...



TENUES ET PROTECTIONS

Le Krav Maga FEKM se pratique dans la tenue suivante :

- Un t-shirt blanc au logo de la fédération
- Un pantalon de kimono noir en coton
- Une ceinture de la couleur de son niveau de pratique (si vous avez souhaité passer les examens)
- Une paire de chaussure de sport propres, à l'usage exclusif de l'entraînement

Pour vous permettre de vous entraîner dans des conditions de sécurité optimales, ces protections sont obligatoires :

- Une coquille de protection pour l'entrejambe
- Une paire de protège tibia pour les sports de combat
- Une paire de gant de boxe anglaise, fermés, taille 12 Oz

Pour plus de confort, ces protections sont conseillées :

- Un plastron de protection pour la poitrine (pour les femmes)
- Des genouillères (type volley-ball), très utiles lors du travail au sol et de certains exercices spécifiques (pour tous)
- Des coudières, lors des assauts au sol

Quelques conseils :

- Pour les chaussures, choisissez un modèle robuste et léger, issu d'un sport ou l'on pratique de nombreux changements d'appuis rapides et dans toutes les directions.
- Pensez à rincer vos protections et aérez vos chaussures et vos gants après chaque entraînement.
- Il n'est pas rare d'avoir de petites baisses de régimes pendant les entraînements du soir, à la suite de longues journées de travail. Pensez à prendre quelques barres de céréales/protéines/chocolat/fruit secs pour vous faire un apport rapide de sucre dans ces moments là.
- Si vous portez des lentilles de contacts, prenez un nécessaire de rinçage et des lentilles de rechange.
- Prévoyez toujours de l'eau en bouteille afin de vous hydrater régulièrement
- Vos ongles doivent être coupés (mains et pieds) et votre tenue propre.
- Pensez à retirer vos bijoux (pendentifs, piercings, boucles d'oreilles, bagues et bracelets)

DEROULEMENT DES COURS

Structure type

Les cours classiques de Krav Maga FEKM respectent une structure de base, utilisée par l'ensemble des clubs qui la composent. Ce format varie parfois en fonction des thématiques spécifiques du cours, de sa durée et des objectifs particuliers de l'instructeur.

SALUT

- Sur une ligne, face à l'instructeur, dans l'ordre hiérarchique des ceintures

ECHAUFFEMENT

- Pré-échauffement
- Echauffement
- Mise en condition physique

SUJET DU COURS

- Explication de la technique
- Travail statique avec évolution de la technique au niveau requis
- Travail dynamique et application pratique

ETIREMENTS/ASSOUPPLISSEMENTS

- Retour au calme
- Important pour éviter blessures, courbatures...

SALUT

- Sur une ligne, face à l'instructeur, dans l'ordre hiérarchique des ceintures
- Commentaires et questions

Seul ou avec partenaire, le Krav Maga est à découvrir en toute sécurité dans les 300 clubs de la Fédération Européenne de Krav Maga. Les cours de Krav Maga sont dispensés par un instructeur diplômé (Moniteur ou initiateur).

CONSEILS PRATIQUES

Avant le cours :

Arriver à l'heure (une dizaine de minutes avant le cours dans la mesure du possible), afin de ne pas manquer la phase d'échauffement très importante pour mettre en condition votre corps et éviter les blessures, ainsi que le salut, signe de respect envers votre/vos enseignants.

Si pour diverses raisons, vous ne pouvez arriver à l'heure, avant d'intégrer le cours, signalez-vous aux enseignants.

Sortez vos gants et votre protège dent du sac, afin de ne pas perdre de temps à les chercher et à les prendre pendant les phases de transitions entre les exercices.

Pendant le cours :

Respectez vos partenaires et adressez vous à eux cordialement.

Ecoutez les explications et au besoin posez des questions à la fin des explications ou durant les entraînements, vos enseignants sont à votre disposition.

Pensez à avoir une bouteille d'eau, sortie de votre sac, à portée de main et à vous hydrater souvent, en petite quantité.

En cas de blessures, signalez vous aux enseignants, ils sont également secouristes

A la fin du cours :

Si vous devez partir avant la fin du cours, ou devez sortir du cours, prévenez l'équipe enseignante au préalable pour éviter en cas de malaise de vous retrouver seul.

Avant de partir, assurez vous de ne laisser aucun déchet sur le sol du gymnase et de ne rien oublier derrière vous.

Après le cours :

Vos instructeurs sont là pour vous guider dans votre apprentissage. Un travail personnel en dehors des cours sera plus que bénéfique pour votre pratique et votre apprentissage du Krav Maga.

Et surtout, pensez à vous reposer !!!

Sites web

Fédération Européenne de Krav Maga :

www.krav-maga.net

Krav Maga Côte d'Or :

www.kmco.fr

Nos partenaires saison 2018/2019

Décathlon Quetigny :

<https://www.decathlon.fr>



Swiss Cryothérapie Dijon :

www.swisscryotherapy.com



Ogma :

www.atelier-ogma.fr



Fight Premium :

www.fightpremium.com



Spot enseignes :

www.spot-enseignes.com



Subligrphy :

www.subligrphi.com



MT-Formation :

www.mt-formation-dijon.fr



Office municipale du sport



Ville de Dijon

