

Un art martial à découvrir au gymnase du lycée Rouvière

Simplicité, efficacité, rapidité : la formule gagnante. En l'espace de quelques années seulement, le krav maga est devenu l'art martial en vogue. La recette de son succès ? Ses principes. Une technique simple et accessible à tous, basée sur la biomécanique naturelle du corps humain. Des mouvements faciles, pour une rapidité de réaction déterminante. Créée pour affronter la réalité d'un combat et non pas l'idée abstraite que l'on s'en fait, cette discipline offre une réponse adéquate, à l'heure où de plus en plus de gens ne se sentent pas toujours en sécurité.

L'esprit krav maga

Depuis 2009, le krav maga s'est fait une place à Toulon, dans le gymnase du lycée Rouvière. Professeur du Krav Maga Sporting Provence à Toulon, Claude met en garde contre les fausses idées reçues sur ce sport : « Autrefois, le krav maga devait être enseigné extrêmement rapidement aux forces armées. Il était alors emprunt d'agressivité et de violence car, en quelques jours, il fallait être prêt pour partir à la guerre. Depuis, la discipline



Claude et son équipe entraînent les Toulonnais et Toulonnaises à une self-défense moderne et sans limite.

(Photo A. A.)

a été adaptée pour les civils, qui ont beaucoup plus de temps pour le maîtriser et comprendre sa technicité », explique-t-il.

Au sein du club, deux mots d'ordre : « *La camaraderie et la convivialité, car je ne suis pas là pour cultiver un sentiment de paranoïa* ». Garder sa lucidité, ne pas céder à la colère ou à la panique. La maîtrise de soi, clé d'une self-défense moderne, sans règle ni limite.

Le krav maga est arrivé en

France en 1987 avec Richard Douïeb, élève du créateur de la discipline, Imrich Lichtenfeld. Il sera le fondateur de la Fédération européenne, dix ans plus tard. Aujourd'hui, le nombre d'adhérents est en croissance exponentielle (2 000 pratiquants en 2009, 13 000 en 2014). Le Var compte maintenant six clubs affiliés à la FEKM, avec 380 licenciés.

Cependant, cet art martial est victime de son propre

succès. De multiples fédérations apparaissent chaque année et, si certaines sont tout à fait légitimes, d'autres se revendiquent du krav maga pour surfer sur la vague mais n'en connaissent pas les tenants, ni les aboutissants.

AUDREY ALBIEN

KMSP Toulon

Gymnase du lycée Rouvière
Renseignements au 06.70.87.91.63.
E-mail : contact@kravmagatoulon.fr
Web : www.kravmagatoulon.fr