

krav maga !

Derrière ce nom qui ressemble à un cri de guerre, se cache une méthode de self-défense unique, issue de l'enseignement de l'armée israélienne. Le krav maga a débarqué en Europe il y a 25 ans, sous l'impulsion de Richard Douieb qui a notamment formé le GIGN.



Enseigné à Toulon par le charismatique Claude, élève direct de Richard Douieb, il peut permettre à tous, de se défendre en cas d'agression.

Lorsque j'ai contacté Claude, il m'a immédiatement invité à essayer le krav maga. « Il n'y a pas meilleure façon de découvrir la discipline qu'en la pratiquant » dit-il « en tant que spectateur on pourrait n'y voir que l'aspect violent, alors qu'en pratiquant on se fait une toute autre idée et on constate immédiatement si une technique est efficace ou pas. »

Pas de philosophie, pas de recherche esthétique, pas de tradition, seules priorités l'efficacité, la rapidité et la simplicité. Il ajoute « nous nous concentrons sur le seul vrai but de la self-défense : Survivre ». Mais si le krav maga peut paraître brutal et sans concession, ses pratiquants ne le sont pas ! En début de saison, Claude permet aux nouveaux de venir à plusieurs cours gratuitement, pour être sûr que ses futurs élèves apprécient la discipline, la technique et la pédagogie. « Nos priorités sont l'ambiance, la convivialité et l'esprit de camaraderie... Les candidats doivent en revanche montrer qu'ils sont capables de respecter les consignes de sécurité strictes et leurs partenaires. »

Il y a un code que l'élève doit s'engager à respecter, celui de la Fédération Européenne de krav maga dirigé par Richard Douieb. Il doit faire preuve d'honnêteté, de non agressivité et d'humilité, respecter

les règlements, les instructeurs et les partenaires. « En outre, il doit s'engager à n'utiliser les techniques de krav maga exclusivement que pendant les cours ou dans le seul but de défendre son intégrité physique voire celle de ses proches », rajoute-t-il.

Les principes du krav maga

L'autre particularité du krav maga est de pouvoir être pratiqué par tous, hommes, femmes, jeunes, moins jeunes. « La moyenne d'âge de notre club est de 36 ans, et notre doyen à 64 ans ». Le krav maga est basé sur des réflexes naturels du corps humain, il permet de se défendre et d'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 et en essayant d'utiliser tous les objets à sa portée, puis les armes naturelles du corps (extrait des sept principes du krav maga). Mais le premier des principes d'Imi Lichtenfeld, le créateur, est d'éviter simplement de se retrouver dans une situation dangereuse...

L'histoire du krav maga

Imrich ("Imi") Lichtenfeld, le créateur de cet art martial, est né en 1910 à Budapest. Il excelle en natation, gymnastique, lutte et boxe et gagne de nombreux championnats dans ces disciplines. Il est considéré comme l'un des meilleurs lutteurs européens. Dans le milieu des années 30, la Tchécoslovaquie connaît une montée du fascisme et de l'antisémitisme très forte. Imi organise un groupe de jeunes juifs issus pour



la plupart de la boxe, de la lutte ou pratiquant la musculation pour empêcher les bandes antisémites de pénétrer dans le quartier juif et d'agresser la population locale. Les bases de ce qui deviendra plus tard le krav maga sont nées. En 1940, Imi devenu un problème pour les autorités locales devenues fascistes, doit quitter sa maison, sa famille et ses amis et s'embarque à destination de la Palestine où il est engagé dans la légion étrangère tchèque. À partir de 1944, Imi devient instructeur en chef en éducation physique et combat rapproché (krav maga) pour plusieurs unités d'élite. Après s'être retiré du service actif, Imi commence à adapter le krav maga aux besoins des civils. C'est Richard Douieb à qui il a donné délégation pour l'Europe.

Des sept principes du krav maga, il concluait : « Maîtrisez si bien la self-défense, que vous n'aurez jamais à tuer qui que ce soit »...

Pascal Hermer

www.kravmagatoulon.fr
Fédération Européenne de krav maga -
Richard Douieb

