

# Principes du Krav-Maga

Le Krav Maga n'est pas une nouvelle école d'arts martiaux mais un système moderne combinant la self-défense, la tactique de combat et la tactique défensive, dont le but est d'enseigner aux participants comment se défendre et prendre de l'assurance dans les diverses situations de la vie.

Le Krav Maga est une méthode moderne caractérisée par une approche logique et pratique. C'est une méthode dont la mise en application est simple, naturelle et efficace, faisant appel aux réflexes naturels du corps humain et basé sur des principes. Il est facile à apprendre et à mémoriser et fonctionne lors de situations stressantes de manière très logique.

Le Krav Maga a été reconnu de façon internationale comme le système de défense le plus efficace au monde. Ainsi tout individu peut atteindre un haut niveau de confiance en soi en un temps relativement court.

Système moderne et actualisé

Une des particularités du Krav Maga est que toutes les techniques qui le composent ont été spécialement développées pour répondre aux besoins actuels. Elles ont été testées en situations réelles et sont régulièrement réexaminées ou améliorées. Ainsi, toutes ces techniques donnent une réponse concrète et efficace pour permettre de prévenir et de résoudre tout type d'attaque violente et ainsi de sauver sa vie en cas de danger.

C'est d'ailleurs dans cet objectif qu'il a été créé par Imi Lichtenfeld, pour se protéger lors de combats de rue, lorsque le fascisme fit son apparition en Europe, puis développé au sein de l'armée Israélienne. C'est le système officiel de tactiques défensives et de combat corps à corps adopté par les forces spéciales, la police et les unités anti-terroristes du monde entier.

L'objectif de toute formation au Krav Maga est donc d'instruire les participants avec des techniques de self-défense pratiques, des tactiques de combat et des principes de défense utilisables en toutes situations. Le système a été conçu de façon à ce que tout individu puisse se défendre contre toutes sortes d'attaques intégrées dans de nombreux scénarios différents.

C'est notamment grâce à ce type d'approche que les participants vont acquérir rapidement les gestes qui leur permettront de se sortir d'une agression violente.

Particularités du Krav Maga : Pas de règles

Contrairement à de nombreux arts martiaux, le Krav Maga ne présuppose pas que les combattants respectent un ensemble quelconque de règles. En particulier, l'entraînement insiste sur des situations atypiques telles que :

- Réagir à une attaque surprise ;
- Se défendre à mains nues contre une attaque à mains nues (coups de poing, coups de pied...), contre différentes saisies (étranglement, ceinturage, saisie des cheveux...) ou contre une attaque à main armée (couteau, bâton ou arme à feu) ;
- Empêcher l'adversaire de sortir une arme ou de s'en servir ;
- Combattre contre plusieurs adversaires, sortir d'une situation d'encerclement ;
- Continuer à se battre blessé, sonné, attaché, etc...;

- Protéger une tierce personne.

De plus, l'absence de règles développe des réflexes importants, en particulier celui de protéger son entrejambe et ses yeux.

L'entraînement au Krav Maga couvre aussi des situations susceptibles de dégénérer en combat et des méthodes, aussi bien verbales que physiques, pour éviter la violence lorsque c'est possible.

Le Krav Maga en trois mots :

Efficacité, Réalité, Rapidité