

Krav maga, quand les femmes ripostent

Le nom sonne comme un enchaînement coup de pied direct – droite – gauche. Sport de défense de l'armée israélienne, du GIGN et d'Hilary Swank (« Million dollar baby »), le krav maga – « combat rapproché » en hébreu – entraîne à faire face à tout type d'agression. Simple, efficace et rapide à apprendre, enfin un sport de combat pour nous, les femmes !

Geste déplacé dans le métro, vol à l'arraché, car-jacking... Laquelle d'entre nous ne s'est jamais sentie désarmée face à une incivilité, à une agression ? Si les arts martiaux intègrent de plus en plus des techniques d'autodéfense à leur programme, il est une discipline qui a fait ses preuves en la matière : le krav maga. « Combat rapproché » en hébreu, ce sport de défense prépare plutôt au combat de rue qu'au dojo. C'est-à-dire aux situations de conflit et de violence de la vie réelle.

La méthode a été élaborée dans les années trente par Imi Lichtenfeld, un juif ashkénaze qui a vécu la montée du fascisme et de l'antisémitisme à Bratislava (Slovaquie). Gymnaste, lutteur et boxeur, il organise une milice pour défendre le ghetto juif. Mêlé à de nombreuses rixes, il prend conscience que les sports de combat préparent mal à affronter la rue, où les règles traditionnelles – pas de coups au-dessous de la ceinture, respect de l'adversaire – tombent.

Réflexes et bon sens

Il imagine donc une méthode fondée sur les réflexes naturels du corps humain, et sur des principes de bon sens, privilégiant simplicité, rapidité et efficacité : d'abord, éviter les situations à risque, dialoguer avec l'agresseur ; au besoin, se défendre et riposter dans le même temps, par la voie la plus courte, en minimisant les risques. Enfin, viser les points sensibles de l'adversaire – parties génitales, genoux, yeux, gorge – pour le mettre hors combat, quitte à utiliser tous les objets à sa portée.

Cette absence d'interdits a parfois valu une réputation de violence imméritée au krav maga. L'enseignement se conforme pourtant à la légitime défense : « riposte à une atteinte immédiate et injustifiée à sa personne, à autrui et à ses biens, à condition que les moyens de défense soient proportionnels [...] » (art. 122-5 du Code pénal) Emigré en Palestine, Imi Lichtenfeld

participe à la fondation de l'Etat d'Israël en entraînant l'armée, la Haganah, future Tsahal. Le krav maga reste classé secret défense jusqu'en 1964, date à laquelle son inventeur, retiré du service actif, fonde une école ouverte aux civils dans sa ville de Netanya. Il faut attendre 1987 pour voir la discipline débarquer chez nous. En 1987, Richard Douïeb, élève et représentant officiel d'Imi Lichtenfeld en Europe, ouvre une école à Paris. Dès 1993, il devient formateur en autodéfense du GIGN, le prestigieux Groupe d'intervention de la gendarmerie nationale. Il fonde en 1997 la Fédération européenne de krav maga (FEKM), qui compte à ce jour environ 5.000 licenciés, dont 4.000 en France.

Fluidité et explosivité

Mélange de défense et de corps à corps, le krav maga emprunte aussi bien aux boxes pieds-poings qu'au jiu-jitsu et à la lutte, pour les clés, les projections et les techniques de sol. Il permet de se défendre contre les at-

taques à mains nues (pieds, poings), les saisies, étreintes, étranglements et les attaques à main armée (au couteau, au bâton, au pistolet). Il privilégie la fluidité, l'explosivité et offre le gros avantage de se passer de rapport de force, ce qui permet aux petits gabarits – donc aux femmes – de se tirer d'affaire. A tel point que les actrices hollywoodiennes – Hilary Swank, Angelina Jolie, Jennifer Lopez – l'ont adopté pour préparer leurs scènes d'action. La philosophie du krav maga exclut toute règle et donc toute compétition, pour rester réaliste. Sa simplicité et sa logique permettent aux pratiquants une progression assez rapide, sanctionnée par les mêmes ceintures qu'au judo (jaune, orange, verte, bleue, marron et noire). Enfin, le krav maga développe les qualités combattives : déplacements, gestion de l'espace, maîtrise des distances, coordination, timing, tactique, gestion du souffle et du stress... et il aide à garder la ligne. Avec ça, qui peut nous résister ? ■



Photos : Gilles Brige/www.gillesbrige.com

KMSM, le style Alain Bayard

Fondé en 2002 par Alain Bayard, un ancien de la boxe française contaminé par le virus krav maga, instructeur corps à corps et matraque télescopique dans l'armée belge, agent de sécurité à ses heures, le Krav maga style Mouscron (KMSM) développe un style bien à lui, le style Alain Bayard. Un mélange de rigueur et de bonne humeur, dans le plus grand respect de la discipline et de son maître, Richard Douïeb, en qui il voit un extraterrestre des arts martiaux.

Les quatre entraînements hebdomadaires, très complets, comportent en général une bonne séance de cardio, agrémentée de renforcement musculaire (pompes, triceps, abdos), un shadow boxing (combat contre un adversaire imaginaire), l'apprentissage d'une technique de défense et un combat souple (coups légers, pour travailler sa technique).

« J'y ai trouvé un gage de sécurité, et le moyen de lutter contre mes complexes. Et ma paresse... » témoigne Giovanna, une élève d'origine biélorusse. « En tant que femme, on est en général confrontée à des hommes beaucoup plus forts », renchérit Sabrina. « J'ai découvert une discipline sans rapport de force, avec des techniques simples mais efficaces en cas d'agression, auxquelles je n'aurais pas pensé. »

Ajoutons à cela les stages mensuels à Tournai, le stage annuel avec une pointure du krav maga et un stage d'été, ouverts à tous.

Entraînements le mardi et mercredi de 19h30 à 21h, le samedi de 10h à 11h30 et le dimanche de 9h30 à 11h.

Contact : Alain Bayard 0497 45 01 55
kravmagastylemoucron@hotmail.com
www.kravmagastylemoucron.be

