

AUTODÉFENSE. Cette discipline attire des jeunes et des femmes qui redoutent les agressions.

Le krav maga, ça se défend



Roger Ramassamy (à gauche) enseigne depuis 6 ans au sein du club krav maga de Dijon. Photo Philippe Bruchot

Le krav maga, méthode d'autodéfense, fait actuellement une belle percée. Cette discipline n'est cependant pas à mettre entre toutes les mains.

Le krav maga est une méthode d'autodéfense qui connaît un succès grandissant auprès du public. L'insécurité, qui tisse la toile de l'anxiété, favorise la montée en puissance des techniques de self-défense. Diane, 16 ans, pratique le krav maga depuis le mois d'octobre et elle apprécie : « J'ai fait le choix de cette méthode parce que je n'étais

pas rassurée, seule, dans la rue. Aujourd'hui, j'ai pris de l'assurance, j'ai moins peur. Je n'ai pas une grande expérience mais j'ai acquis des gestes qui me font déjà réagir différemment. Je sais désormais m'éloigner des gens ». La jeune fille explique que l'entraînement est physique, il faut être rapide, mais la force n'a que peu d'importance : « Fille ou garçon, cela compte peu. Quand quelqu'un est grand et comme je suis petite, cela me laisse des trous pour passer (...) ». Il s'agit de s'habituer à l'attaque, aux attaques et d'en travailler les parades.

Le KRAV MAGA...

Le Krav Maga est un système d'autodéfense caractérisé par un mode de pensée logique et basé sur des mouvements simples du corps humain. Il apporte : assurance, développement de la condition physique et psychique qui vous permettront de gérer le stress face à une agression. On peut se servir de l'adrénaline créée par l'effet de peur pour retourner une situation dangereuse en sa faveur ! Notre corps est notre arme naturelle, il faut savoir la gérer de façon personnelle. Pour une self défense optimale, on ne doit pas apprendre des gestes académiques, mais intégrer les mouvements à sa façon d'être.

... Pour Tous !!!

Nous sommes tous amenés à réagir face à l'agression, les femmes étant particulièrement concernées. Le Krav Maga leur est accessible au même titre que les hommes : au niveau mécanique, nos fonctionnements sont identiques ! L'efficacité en Krav Maga n'est pas assujettie à la force musculaire, mais à la lucidité et à la gestuelle adaptée face à l'agression.

« Mon but est de vous faire comprendre que vos capacités sont des acquis naturels, car nous disposons tous d'un instinct de conservation, sous forme de réflexe, que le Krav Maga va vous permettre de rééduquer, tant pour votre sécurité que pour votre bien être. »

Roger Ramassamy, votre enseignant

L'EXPERT

ROGER RAMASSAMY

Professeur diplômé

Ancien champion de karaté, R. Ramassamy enseigne au club de krav maga de Dijon, salles Mansart et Mirande. « Pratiquer la discipline permet d'apporter une meilleure connaissance pour gérer une légitime défense dans différentes situations. J'apprends aux élèves à gérer les 30 façons d'être agressé. La sécurité pour soi-même est prioritaire. L'objectif est de pouvoir s'éloigner de l'agresseur. Parfois, cela n'est pas possible et il faut accepter le combat. Les gestes sont simples et très actifs. Ce n'est pas une question de force. Les femmes ne sont pas désavantagées. Les cours sont d'ailleurs mixtes, car il est important d'apprendre à se défendre contre des agresseurs de tout type de taille ou de poids. »

Priorité à l'efficacité et à la simplicité

Le krav maga (« combat rapproché » en hébreu) est une méthode d'autodéfense israélienne. Il a été créé par un instructeur de l'armée israélienne. Aujourd'hui, il est utilisé par de nombreuses polices et troupes d'élite. Le krav maga est conçu comme une méthode de combat rapproché. Les mouvements sont simples, rapides et relativement peu fatigant. La priorité est à l'efficacité. On va tenter de faire en sorte qu'aucune attaque (assis, debout, couché, dans le noir, l'eau) ne soit étrangère donnant ainsi plus de chance de l'éviter.