

**Depuis dix ans, le Fighting Self Défense de Connerré (Sarthe) dispense des cours de sports de combat, de défense et d'arts martiaux. Le krav maga compte parmi les disciplines enseignées dans ce club présidé par Nicolas Gruel\*.**

Traduit littéralement « **combat rapproché** » en Hébreu, le **krav maga** est une méthode d'origine israélo-tchécoslovaque qui combine des techniques de différents sports de combat comme le Muay thaï, le Jiu-jitsu et la boxe. La philosophie et le but d'Imi Lichtenfeld, créateur, était d'apporter des réponses simples à des agressions en se servant au maximum des réflexes naturels du corps. « **La pratique de cette discipline apporte de la confiance en soi, ainsi qu'une préparation mentale et physique à répondre à une éventuelle agression** », explique Nicolas Gruel, président du Fighting self défense de Connerré (Sarthe). Cependant, il faut essayer dans un premier temps d'éviter la confrontation, d'où le travail de la gestuelle et de la négociation.



#### **Déroulement d'une séance de krav maga :**

- Le salut (pour instaurer le respect et respecter des valeurs : modestie, contrôle de soi,



bienveillance...).

- Échauffement. Il peut être très intense pour mettre les élèves en difficultés sur les techniques ou très infime pour se rapprocher des conditions réelles.
- Travail de la technique (1 contre 1, 1 contre plusieurs, sur saisies, sur frappes, face a une arme).
- Mise en situation.

### **Texte et photos : Candice SIMON.**

*\*Instructeur de krav maga sdk, ceinture noire, moniteur fédéral 2ème degré/3ème degré de Muay thai et boxes pieds/poings, initiateur en Jeet Kune Do et Kali, arbitre juge en boxe thai et en Pancrace.*

### **Partager :**

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)