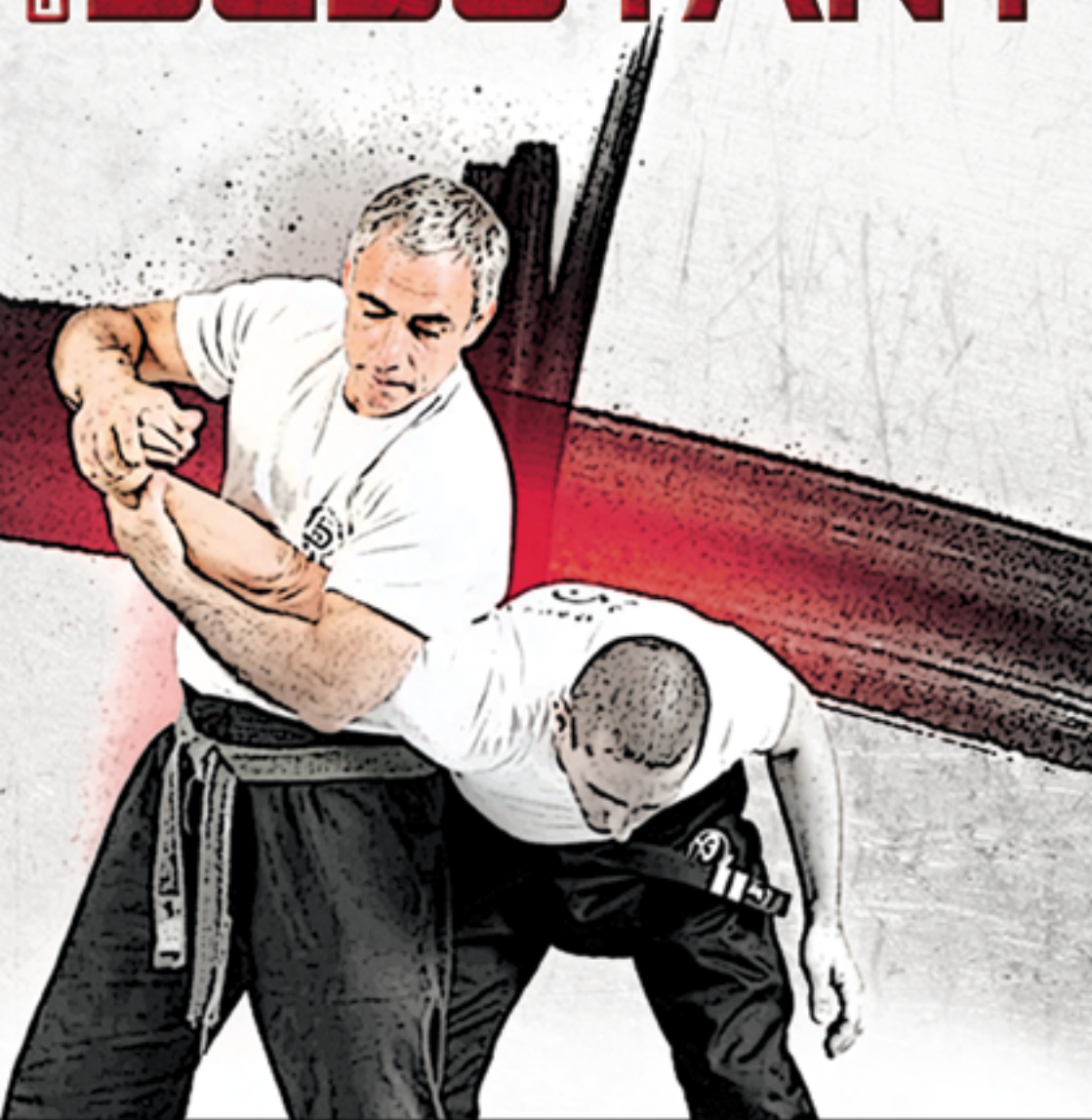


# GUIDE DÉBUTANT



**F.E.K.M.**

FÉDÉRATION EUROPÉENNE DE KRAV MAGA



# « POUR QUE CHACUN PUISSE MARCHER EN PAIX... »

IMI LICHTENFELD (1910-1998)  
FONDATEUR DU KRAV MAGA

## SOMMAIRE

LE MOT DU PRÉSIDENT.....	3
LE KRAV MAGA.....	4
HISTOIRE.....	4
DÉFINITION.....	4
PRINCIPE : LA RECHERCHE DE L'EFFICACITÉ.....	5
BIENFAITS.....	6
LA F.E.K.M.....	7
GRADES ET CEINTURES.....	8
THÈMES ET PASSAGES DES CEINTURES.....	8
TENUE ET PROTECTIONS.....	10
QUELQUES CONSEILS.....	10
DÉROULEMENT DES COURS.....	11
STRUCTURE TYPE.....	11
CONSEILS PRATIQUES.....	12
LES BONNS GESTES.....	13
LEXIQUE.....	16
ENSEIGNER LE KRAV MAGA.....	18
SUCCESS STORY.....	19

## LE MOT DU PRÉSIDENT

**A**VANT TOUT, JE SOUHAITE VOUS REMERCIER de l'intérêt que vous portez au Krav Maga. Grâce à votre engouement et celui de vos pré-décesseurs, notre discipline est reconnue aujourd'hui comme « la self-defense » par excellence. Les autres systèmes s'y réfèrent ou s'en inspirent grâce au génie de son fondateur **Imi Lichtenfeld** que j'ai eu le privilège de suivre pendant vingt-quatre ans.

Imi m'a enseigné le Krav Maga bien sûr, mais aussi beaucoup plus que cela. Il a influencé jusqu'à ma vision et mon interprétation de la vie. En cela il a été le grand Maître que j'aurais souhaité que chacun de vous puisse connaître. Il m'a appris la simplicité du mouvement dans la pratique du Krav Maga, comme dans mon fonctionnement quotidien, pour ne privilégier que l'essentiel.

Dès lors qu'il m'a confié le rôle de responsable pour l'Europe, mon obsession principale a été de transmettre cette richesse qui doit nous faire comprendre que le Krav Maga, dont la finalité peut-être radicale et sans concession, n'est pas paradoxal avec un humanisme et une tolérance affichée.

Dans votre pratique du Krav Maga, vous serez parfaitement libre de vous impliquer selon votre souhait. Vous en ferez ainsi une self-defense pour apprendre la technique qui pourra un jour vous être utile, voire vous sauver. Vous pourrez aussi en faire un sport de combat, ou encore un art martial si vous décidez que cette discipline sera une partie du cheminement de votre vie. Dans tous les cas, et pour que vous en perceviez les bienfaits, je vous propose de rester sincère et authentique dans votre apprentissage.

**BIENVENUE À L'ÉCOLE DU KRAV MAGA !**

**RICHARD DOUIEB**  
Fondateur et président de la F.E.K.M.





# LE KRAV MAGA

## HISTOIRE

**SIMPLICITÉ** et **EFFICACITÉ** sont les principales caractéristiques du Krav Maga.

C'est pourquoi cette discipline a été adoptée par toutes les forces armées Israéliennes, certaines unités de police américaine, agents du F.B.I. ou autres gendarmes du G.I.G.N.

Elle a été créée par **Imi LICHTENFELD** (1910-1998). Né en Tchécoslovaquie, il pratique de nombreux sports, et se concentre finalement sur la gymnastique, la lutte et la boxe, participant activement pendant dix ans à un grand nombre de compétitions, dont il sort souvent victorieux, principalement en lutte.

En 1948 il choisit de rejoindre l'état naissant d'Israël et devient Instructeur en Chef en éducation physique et en Krav Maga pour l'armée. Il sert l'IDF pendant 20 ans affinant et développant sa méthode de self-defense unique.

Imi a entraîné personnellement les meilleurs combattants des unités d'élites d'Israël et a formé de nombreuses générations d'instructeurs de Krav Maga dont Richard DOUIEB, Président de la F.E.K.M., représentant officiel du fondateur de la discipline en Europe.

## DÉFINITION

**KRAV MAGA** signifie en hébreu « **COMBAT RAPPROCHÉ** ».

Il comporte deux parties :

- La **self-defense**, qui en est la charpente. Elle renferme des techniques variées visant à permettre à ceux qui y sont initiés de se défendre contre une attaque, éviter les blessures et de venir à bout d'un assaillant. Cette partie contient des parades contre une grande variété d'attaques armées ou non et dans des positions de base différentes : debout, assis, couché...

- Le **combat au corps à corps**, qui constitue une phase plus avancée du Krav Maga : il enseigne la façon de neutraliser rapidement et efficacement un adversaire. Il regroupe des éléments ayant trait au combat proprement dit : les tactiques, les feintes, la combinaison d'attaques différentes, la dimension psychologique du combat... et autant d'exercices permettant de renforcer son esprit et de développer une capacité à gérer des confrontations violentes dans un état de stress.

**Le Krav Maga n'est pas une autre école d'arts martiaux** basée sur des approches conventionnelles. Il s'agit avant tout d'une méthode moderne de self-defense caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique qui permet des techniques naturelles, pratiques et faciles qui sont basées sur des mouvements relativement simples du corps humain. Le souci de réalisme de cette discipline n'autorise donc pas de règles, de limites ou de compétitions sportives. Le Krav Maga a émergé dans un environnement où la violence, particulièrement de nature idéologique ou politique, était courante. Cela a permis de tester, d'étudier et d'améliorer cette discipline qui a ainsi prouvé qu'elle constituait une méthode idéale de self-defense face à de graves dangers.

## PRINCIPE : LA RECHERCHE DE L'EFFICACITÉ

En Krav Maga on pense que **LA SIMPLICITÉ EST DÉTERMINANTE** pour conserver un maximum de chances de survie face à une agression physique. Les mouvements simples sont courts et par conséquent peu fatigant.

Il existe deux bonnes raisons aux mouvements simples : ils permettent de conserver un maximum de fraîcheur physique pendant un combat, et un mouvement simple est court donc, la distance étant moins longue, il est automatiquement plus rapide.

Malgré l'absence de limitations en Krav Maga, on observe des règles de sécurité strictes pour que le pratiquant puisse atteindre sans danger un niveau élevé, cependant aucun mouvement, aucune attaque, ne doit nous être étrangers.

Chez nous pas de considération esthétique, la priorité est à l'efficacité. Notre souci est d'éviter tout apprentissage dans la tricherie, au profit d'un enseignement efficace dont on pourra user en cas de nécessité absolue. On s'efforcera de rester en vie et on essaiera d'être suffisamment efficace et maître de soi pour ne pas avoir à tuer ou causer de dommages irrémediables. À partir de là on entre dans le domaine de l'art.



## BIENFAITS

**ACCESSIBLE À TOUTES ET TOUS**, la pratique du Krav Maga est très diversifiée. Elle permet à chacune et chacun de trouver l'activité sportive qui lui convient. Une activité physique complète et incomparable, pour des bienfaits moraux et physiques.

### « UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN »

- **TONICITÉ** : le Krav Maga permet un renforcement musculaire complet, l'échauffement et l'exécution de techniques de bras et de jambes sollicite tous les groupes musculaires du corps.
- **STRETCHING ET GYM DOUCE** : en privilégiant souplesse et récupération, la pratique du Krav Maga encourage la conscience corporelle et permet une remise en forme complète et durable.
- **ÉQUILIBRE** : le Krav Maga, par le travail des positions de base renforce le tonus des jambes et en général, de tous les muscles profonds du corps. Il améliore le sentiment de confiance à l'égard des chutes.
- **COORDINATION** : imagerie mentale du mouvement et exécution de techniques de poings et de jambes participent à une meilleure coordination du pratiquant et lui permettent de se réapproprier son corps dans l'espace.
- **CARDIO-VASCULAIRE** : le Krav Maga permet de pratiquer une activité physique régulière et soutenue où chacun trouve son propre rythme. Il permet de retrouver rapidement forme physique, tonicité musculaire et silhouette athlétique.
- **MÉMOIRE** : enchaînements de techniques codifiées, le shadow boxing, les enchaînements de frappes et les parades contre les attaques variées sont de très bons entraînements pour la mémoire.
- **STRESS** : l'activité physique spécifique du Krav Maga permet d'évacuer le stress quotidien et offre au pratiquant un meilleur contrôle de ses émotions et de son comportement lors des moments de tension et de stress qu'il peut rencontrer tant dans son milieu professionnel que dans sa vie personnelle.

De nombreux témoignages de pratiquantes et pratiquants sur les bienfaits de la pratique du Krav Maga et ce dans des situations différentes nous sont régulièrement rapportés.

## LA F.E.K.M.

FÉDÉRATION EUROPÉENNE DE KRAV MAGA

**C**réée en 1997 par Richard DOUIEB, sur délégation d'Imi LICHTENFELD, la Fédération Européenne compte plus de 12 000 licenciés dans dix pays : France, Belgique, Suisse, Pologne, Finlande, Portugal, Italie, Espagne, Grande-Bretagne et Luxembourg.

Elle constitue aujourd'hui la plus importante fédération au niveau mondial, en nombre d'adhérents.

**Richard DOUIEB** en est le président, il coordonne et organise l'action des responsables de chaque pays membre. Il est aussi l'enseignant de tous les hauts gradés d'Europe, instructeurs au sein de la F.E.K.M. dont des ceintures noires 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> et 1<sup>e</sup> Darga.

Son travail pour développer, structurer et transmettre le Krav Maga au plus grand nombre est unanimement reconnu par le monde des arts martiaux en général et par ses pairs en particulier.

Chaque pays a son Comité Directeur et possède un Président de Fédération. Toutes ces fédérations sont rattachées à la F.E.K.M.

Pour le secteur France, la F.E.K.M. représente 90% des pratiquants, les 10% restants sont composés de plusieurs courants ou clubs indépendants. Le programme technique retenu comme examen national au niveau de la F.F.K.D.A. est celui établi par la F.E.K.M. Les adhérents de la F.E.K.M. s'engagent à respecter le code moral suivant :

« Adhérent de la F.E.K.M./R.D., je m'engage à respecter la charte de conduite suivante et ferai preuve : d'**HONNÊTÉTÉ**, de **NON-AGRESSIVITÉ**, d'**HUMILITÉ**, de **RESPECT** du règlement de nos statuts, de notre règlement intérieur, des instructeurs et de nos partenaires.

En outre, je m'engage à utiliser les techniques de Krav Maga exclusivement pendant les cours ou dans le seul but de défendre mon intégrité physique et/ou celle de mes proches. Je devrai également contribuer à instaurer un climat d'amitié, de simplicité et de convivialité. »

« **DEVENEZ L'UNE OU L'UN D'ENTRE EUX  
EN INTÉGRANT LA F.E.K.M. !!!** »



# GRADES ET CEINTURES

Le programme technique du Krav Maga F.E.K.M. est décomposé en ceintures de couleur, puis en Darga à partir de la ceinture noire.

Dès la première année de pratique il est possible de passer des ceintures.

Les examens de passages de grades sont organisés dans votre club jusqu'à la ceinture marron.

Ensuite, dès la ceinture noire, l'élève valide son grade lors d'examens nationaux devant un jury de trois haut-gradés mis en place par la F.E.K.M. toute une reconnaissance fédérale !

Pour passer votre ceinture, l'avis de votre enseignant reste prédominant ! Vous commencez alors une superbe aventure...

## THÈMES ET PASSAGES DES CEINTURES

### CEINTURE JAUNE (PREMIÈRE ANNÉE)

- position de garde
- déplacements
- chutes
- frappes de base (pieds, poings, coudes, genoux) et défenses contre les coups directs
- saisies et étranglements simples
- défense contre coups de couteau basiques

### CEINTURE ORANGE (PREMIÈRE ANNÉE)

- frappes élaborées (crochet, uppercut, marteau)
- défense et enchaînement de coups
- esquives
- coups de pieds variés et en déplacement
- saisies et étranglements dynamiques
- parade/contre sur frappes directes poings et pieds
- shadow boxing (*Tset Boxing* en Hébreu)
- Combats souples

### CEINTURE VERTE (DEUXIÈME ANNÉE)

- coups de pieds retournés
- défense contre saisies diverses (cheveux, poignets...)
- travail de base au sol sur étranglements et saisies
- parades/contres sur des enchaînements de frappes
- préparation au combat
- techniques de frappes variées

### CEINTURE BLEUE (TROISIÈME ANNÉE)

- parades/contres sur frappes variées pieds et poings
- défense contre coups de couteaux variés
- défense contre coup de bâtons variés
- étude des fauchages
- travail des projections de bases

### CEINTURE MARRON (QUATRIÈME ANNÉE)

- saisies et étranglements évolués
- projections dynamiques
- défenses contre couteaux et bâtons sous tous les angles.
- défenses contre menaces à l'arme de poing et au couteau.
- parades/contres depuis la position assise, couchée.

### CEINTURE NOIRE 1<sup>E</sup> DARGA ET SUIVANTES (CINQUIÈME ANNÉE MINIMUM)

- étude de toutes les techniques connues depuis la ceinture jaune
- mises en pratique lors d'exercices spécifiques, avec ou sans partenaire
- statiques et dynamiques
- combats contre plusieurs partenaires armés, etc...

« SAVOIR SE DÉFENDRE  
FACE À TOUS TYPES D'AGRESSIONS »



# TENUE ET PROTECTIONS

## Le Krav Maga F.E.K.M. se pratique dans la tenue suivante :

- un T-shirt blanc sans marque au logo du club
- un pantalon de kimono noir en coton
- une ceinture de la couleur de son niveau de pratique
- une paire de chaussures de sport propres, à l'usage exclusif de l'entraînement (sauf sur tatamis)

Pour vous permettre de vous entraîner dans des conditions de sécurité optimales, **ces protections sont obligatoires :**

- une coquille de protection pour l'entrejambe (femmes et hommes)
- une paire de protège-tibias pour les sports de combat
- une paire de gants de boxe anglaise, fermés

Pour plus de confort, **les protections suivantes sont conseillées :**

- un plastron de protection pour la poitrine (**pour les femmes**)
- des genouillères (type volley-ball), très utiles lors du travail au sol et de certains exercices spécifiques (**pour tous**)
- des coudières, lors des assauts au sol à partir de l'étude de la ceinture verte (**pour tous**)

## QUELQUES CONSEILS

- Pour les chaussures, choisissez un modèle robuste et léger, issu d'un sport où l'on pratique de nombreux changements d'appuis rapides et dans toutes les directions.
- Pensez à rincer vos protections et aérez vos chaussures et vos gants après chaque entraînement.
- Il n'est pas rare d'avoir de petites baisses de régimes pendant les entraînements du soir, à la suite de longues journées de travail. Pensez à prendre quelques barres de céréales/protéines/chocolat/fruits secs pour vous faire un apport rapide de sucre dans ces moments-là.
- Si vous portez des lentilles de contact, prenez un nécessaire de rinçage, et des lentilles de rechange.
- Prévoyez toujours de l'eau en bouteille afin de vous hydrater régulièrement.
- Vos ongles doivent être coupés (mains et pieds) et votre tenue propre.

# DÉROULEMENT DES COURS

## STRUCTURE TYPE

**L**es cours classiques de Krav Maga FE.K.M. respectent une structure de base, utilisée par l'ensemble des clubs qui la composent. Ce format varie parfois en fonction des thématiques spécifiques du cours, de sa durée et des objectifs particuliers de l'instructeur.

### **SALUT (1')**

Sur une ligne face à l'enseignant, dans l'ordre hiérarchique des ceintures

### **ÉCHAUFFEMENT (20-25')**

Pré-échauffement

Échauffement

Mise en condition physique

### **SUJET DU COURS (20-25')**

**(2 OU 3 SUJETS PAR COURS SELON LA DURÉE DU COURS)**

Explications de la technique

Travail statique avec partenaire

Mise en application dynamique

### **RÉVISIONS (15')**

Rappel de la technique

Travail statique avec évolution de la technique au niveau requis

Travail dynamique et application pratique

### **ÉTIREMENTS/ASSOUPPLISSEMENTS (10')**

**(ET RETOUR AU CALME)**

Important pour éviter blessures, courbatures...

### **SALUT (2')**

Sur une ligne face à l'enseignant, dans l'ordre hiérarchique des ceintures

Commentaires et questions



### « POUR BIEN AVANCER, IL FAUT SE FIXER DES OBJECTIFS »

#### AVANT LE COURS

Arriver à l'heure (une dizaine de minutes avant le cours dans la mesure du possible), afin de ne pas manquer la phase d'échauffement très importante pour mettre en condition votre corps et éviter les blessures, ainsi que le salut, signe de respect envers votre enseignant.

Si pour diverses raisons, vous ne pouvez arriver à l'heure, avant d'intégrer le cours, signalez vous à l'enseignant.

Sortez vos gants et votre protège dents du sac, afin de ne pas perdre de temps à les chercher et à les prendre pendant les phases de transitions entre les exercices.

#### PENDANT LE COURS

Respectez vos partenaires et adressez vous à eux cordialement.

Écoutez les explications et au besoin posez des questions à la fin des explications ou durant les entraînements, vos enseignants sont à votre disposition.

Pensez à avoir une bouteille d'eau, sortie de votre sac, à portée de main et à vous hydrater souvent, en petite quantité.

#### À LA FIN DU COURS

Si vous devez partir avant la fin du cours, ou devez sortir du cours, prévenir le responsable au préalable pour éviter en cas de malaise de vous retrouver seul.

Avant de partir, assurez-vous de ne laisser aucun déchet sur le sol du gymnase (des poubelles sont à votre disposition) et de ne rien oublier derrière vous.

#### APRÈS LE COURS

Vos instructeurs sont là pour vous guider dans votre apprentissage. Un travail personnel en dehors des cours sera plus que bénéfique pour votre pratique et votre apprentissage du Krav Maga et surtout du repos !!!

### « CRÉER DES AUTOMATISMES ET NON DES TRAUMATISMES »

#### LA POSITION DE POMPE

**Exercice simple, efficace et direct**, le travail des « pompes » est un incontournable de nos échauffements. Avoir une bonne position de départ est la condition nécessaire à la bonne exécution du geste.

Il existe une grande variété de positions de mains, d'écartements des bras, des pieds, de vitesses de d'amplitudes de mouvement (et vous ne tarderez pas à faire leur connaissance...). Dans tous les cas et sauf contre-indications de l'instructeur, il faudra veiller à avoir le corps gainé formant une ligne droite des chevilles aux épaules en prenant soin de ne pas « casser » le bassin vers l'avant ou vers l'arrière. Tout un art !

#### LA POSITION DE RELEVÉ DE BUSTE

Courroie de transmission capitale dans la pratique de notre discipline, la sangle abdominale est l'objet de toutes nos attentions.

L'un des exercices de base pour la tonifier est le relevé de buste. Ici encore, la position de travail et le respect de quelques règles simples sont indispensables pour vous garantir de bons résultats en toute sécurité.

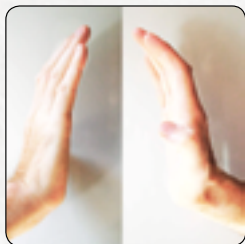
Pour le travail de base, il faut être allongé sur le dos, les jambes repliées, cuisses verticales et tibias horizontaux, pieds croisés. De cette position, on soulève légèrement les épaules du sol, on croise les deux mains, à plat sur le torse. Au signal, on redresse le buste vers les genoux en contractant les abdominaux. Le mouvement est court. On revient dans la position de départ et prenant soin de garder les épaules décollées du sol. Et on recommence !



## LES POSTURES DE LA MAIN

Lors des premiers exercices, nous abordons rapidement les premières formes et postures de la main lors de nos frappes défensives.

Voici les trois positions principales dont nous nous aurons l'usage :



MAIN OUVERTE



POING FERMÉ



DOIGTS TENDUS

## LE COUP DE PIED DIRECT

L'un des premiers outils de défense que le Krav Maga met à notre disposition. Ce coup de pied est caractéristique de notre discipline. Il est porté avec le bout du pied ou de la chaussure, les orteils en extension, fléchis vers le haut, afin de les protéger à l'impact. L'essentiel du coup est alors donné avec la partie osseuse située sous le pied **A** à la base des orteils. (les métatarses). Il convient de respecter rigoureusement cette position du pied dans la chaussure pour éviter les blessures.



## LA POSITION NEUTRE

**Trois règles pour bien débuter les exercices et travailler les premières techniques** (toujours valables et pas seulement pour les débutants !)

1. Être complètement relâché, pieds à l'écart des épaules, épaules basses
2. Aucun geste annonceur, aucune prise d'élan au moment de faire son geste de défense
3. La partie du corps avec laquelle on se défend entre en action en premier, et elle seule, en tentant d'éviter toutes contractions inutiles et autres gestes parasites

## LA GARDE

**Dix conseils de base pour adopter la bonne position**

1. Jambe gauche en avant pour les droitiers (jambe droite pour les gauchers)
2. Écartement d'un pas en partant d'une position naturelle (dite position neutre)
3. Pied de la jambe avant légèrement tourné vers l'intérieur, pied de la jambe arrière dans l'axe, talon décollé du sol
4. Bassin entre le profil et le trois quarts
5. Buste de trois quarts
6. Poids du corps réparti 50-50 sur les deux jambes légèrement fléchies
7. Buste et tête légèrement penchés vers l'avant
8. Mains ouvertes à hauteur du visage et de part et d'autre du visage
9. Paumes tournées vers l'intérieur, doigts relâchés, pouce rentrés vers l'intérieur
10. Coudes à écartement naturel du buste





# LEXIQUE

## POSITION NATURELLE (OU NEUTRE)

Position de face, épaules relâchées et mains niveaux des hanches. Jambes parallèles écartement du bassin.

## POSITION DE GARDE

Position de face, une jambe en avant, les mains ouverte, paumes faces à faces à la hauteur des yeux.

## FRAPPE SANS APPEL

Coup donné, souvent depuis une position naturelle, sans mouvements inutiles pouvant déclencher une riposte avant que le coup soit porté.

## FRAPPE EN PISTON

Frappe de la main gauche ou droite, porté avec le poing fermé, le pouce orienté vers le haut et le poignet légèrement «cassé» vers l'avant, de manière à présenter les deux premières phalanges des deux premiers doigts (qui porteront effectivement le coup) dans l'axe des os de l'avant-bras.

Ce type de frappe est souvent utilisé lorsque l'autre bras du pratiquant est au contact du partenaire et/ou lorsque l'autre main effectue une saisie.



## FRAPPE AUX PARTIES

Coup porté (simulé et/ou à la touche) à l'entrejambe du partenaire d'entraînement (lui-même protégé par une coquille). Pour son caractère définitif et absolu, cette frappe constitue l'un des gestes les plus utilisés dans notre vocabulaire technique. Elle est effectuée par toutes les armes naturelles du défenseur : pieds, tibias, genoux, plat de la main...

## SHADOW BOXING (TSET BOXING)

Combat seul contre un adversaire imaginaire. Le pratiquant visualise ses actions et effectue ses gestes de combat avec le plus grand respect possible de la technique, de déplacement et des principes de notre discipline. Fluidité, relâchement et endurance sont au rendez-vous.

## 360°

Défenses extérieures (on imagine un cercle autour du pratiquant) servant sur tous types d'attaques, couteaux, poings, pieds... **Un geste emblématique du Krav Maga !**

## PARADE CONTRE SIMULTANÉS

Défense sur une attaque en portant simultanément un contre dans un bon timing.

## COMBAT SOUPLE

Attention, il s'agit d'un exercice. Et certainement l'un des plus importants et paradoxalement des plus difficiles à comprendre et à appliquer. Les deux partenaires «se combattent» avec ou sans consigne de l'instructeur. Aucun coup n'est réellement porté. Chacun travaille «à la touche», à une vitesse moyenne et dans le plus grand relâchement. Celui avec qui l'on travaille n'est pas un adversaire ou un agresseur mais un partenaire.

Comme aucun coup n'est donné, on ne doit pas craindre le travail de son partenaire. Le but de l'exercice est d'exercer sa vision et sa compréhension des gestes de l'autre, de travailler ses déplacements et son endurance, de mettre en application les techniques précédemment apprises (parades, contres, esquives, frappes diverses...) sans jamais craindre la sanction d'un contre dur en cas de manque de réussite et de s'habituer ainsi à une situation de combat sans risque de blessure. Lorsque l'on est touché, on comprend pourquoi (défaut de garde, de distance...) et on corrige sa technique. Le combat souple peut ainsi se travailler plusieurs fois par jour, avec un réel plaisir et surtout une très grande efficacité pédagogique.

## TIMING

Capacité à agir ou réagir dans un temps court et assurant une meilleure efficacité. Souvent au début d'une l'attaque.

## SUITE

Séquence improvisée de gestes, frappes, déplacements, saisies, projections et amenés au sol que le pratiquant effectue à la suite d'une défense donnée.

## POIDS DU CORPS

Notion prédominante dans notre discipline de self-défense. On parle de l'utilisation du poids du corps pour expliquer l'action technique de mettre l'ensemble du poids de son corps au service de l'efficacité d'une frappe, quelle qu'elle soit. On réalise alors rapidement que la force brute et l'aptitude athlétique ne sont pas des conditions indispensables dans la réalisation d'un geste de défense efficace, dès lors que l'on a appris à se servir du poids de son corps pour décupler l'efficacité de ses gestes. Bienvenue au Krav Maga !



# ENSEIGNER LE KRAV MAGA

**D**evenir enseignant, ouvrir son club et/ou devenir membre de l'équipe pédagogique de votre club : **c'est possible !**

Afin de comprendre et de transmettre correctement cette discipline, la F.E.K.M. a mis en place, dès sa création, un cursus Instructeur à l'attention des pratiquants motivés par l'enseignement. Il comprend plusieurs niveaux en fonction des connaissances acquises par le futur instructeur :

**NIVEAU INITIATEUR F.E.K.M. :** comme son nom l'indique, l'instructeur a débuté sa formation et tout en la continuant, il commence à initier d'autres personnes au Krav Maga. Pour cela, il a participé à 3 stages longs (de 4 à 5 jours chacun) répartis sur au moins une saison :

- **Un stage Initiation** (sauf pour les élèves ceinture verte et plus qui en sont exemptés) : au cours duquel il aborde le programme technique de la ceinture jaune à la ceinture verte. Le formateur fournit un compte-rendu à Richard DOUIEB sur les capacités physiques, techniques et morales du candidat. En effet, le Krav Maga est porteur de valeurs morales transmises par Imrich LICHTENFELD et la F.E.K.M. entend perpétuer l'état d'esprit de son fondateur
- **Un deuxième stage long** : dirigé par Richard DOUIEB ou un des enseignants agréés F.E.K.M. pour cette formation, au cours de laquelle le candidat va parfaire sa connaissance de ce programme technique. Il va assister aux cours pédagogiques pour comprendre la structure d'un cours, l'attitude que doit avoir un enseignant de Krav Maga et les subtilités dans la pédagogie du Krav Maga
- **Un dernier stage long dirigé par Richard DOUIEB** : le candidat va finaliser son cursus et va présenter devant Richard un cours. S'il est validé et après avoir fourni la copie de l'Attestation de Formation aux Premiers Secours (AFPS ou équivalent), il recevra le diplôme d'Initiateur F.E.K.M.

**NIVEAU MONITEUR F.E.K.M. :** l'instructeur a désormais validé sa ceinture noire 1<sup>re</sup> Darga. Il est alors Moniteur F.E.K.M. de Krav Maga. Le pratiquant ceinture noire de Krav Maga qui n'a pas encore effectué de formation pour être Initiateur devra participer aux deux stages longs énoncés ci-dessus pour obtenir le diplôme de Moniteur après évaluation favorable.

Toutes les informations sur le lien ci dessous :

<http://www.KravMaga.net/fr/enseignement/enseigner-le-KravMaga.html>





CE GUIDE VOUS EST PROPOSÉ PAR :

**WWW.KRAV-MAGA.NET**

IMPRIMÉ PAR : [WWW.PRINTOCLOCK.COM](http://WWW.PRINTOCLOCK.COM) – NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE