



### *Krav Maga Arcachon Self Défense Bassin d'Arcachon*

Qu'est-ce que le Krav Maga Self-défense

Le Krav-Maga est une méthode de self-défense qui enseigne des techniques simples, instinctives et réalistes en réponses à tous types d'agressions. Le krav maga est adapté à tous, hommes, femmes, sportifs, non-sportifs, et ne nécessite pas de condition physique préalable ni de pratiques antérieures d'un art martial. Bien qu'il existe un Krav Maga spécialisé pour les militaires et les forces de l'Ordre, nous enseignons un Krav Maga pour les civils, qui s'inscrit donc dans le stricte cadre de la légitime défense.

Petit rappel de la loi : en droit français et en vertu de l'article 122-5 du code pénal "Toute défense doit être nécessaire, simultanée, proportionnelle à une attaque réelle, actuelle et injustifiée"

Le Krav-Maga self-défense : bref historique

Les techniques actuelles de Krav-Maga ont pris naissance dans les années 1930s à Bratislava, en Tchécoslovaquie, où un jeune homme, nommé Imi Lichtenfeld – un athlète complet et renommé avec de nombreux titres en boxe, haltérophilie et gymnastique – a appris les grands principes du combat de rue auprès de son père – un célèbre et respecté policier.

Dans les années 1940, Imi a été sélectionné pour créer un système de combat et de défense pour les militaires. Ce système est nommé « Krav » (combat) « maga » (rapproché) et Imi fût entraîneur responsable de l'armée pendant plus de 20 ans.

A sa retraite de l'armée, Imi a adapté le krav-maga pour les civils, afin que tout le monde puisse le pratiquer. Dans les années 1990, Imi souhaite créer une Fédération Internationale de Krav-Maga. Ainsi, en 1996 la première Fédération de Krav-Maga est née, sous l'impulsion d'Imi : l'IKMF (Internationale Krav Maga Federation), actuellement présidée par Avi Moyal.

Le Krav-Maga self-défense : les grands principes

La méthode de Krav-Maga enseigne des techniques simples, instinctives et réalistes en réponses à tous types d'agressions.

A la différence d'autres arts martiaux plus traditionnels, le Krav-Maga self-défense se veut facile à apprendre (même pour quelqu'un n'ayant jamais pratiqué les arts martiaux), facile à retenir et facilement applicable dans la vie réelle et sous stress. Par conséquent, les pratiquants réguliers peuvent atteindre un très bon niveau en un temps comparativement très court.

A la différence du Mixed-Martial-Arts (MMA), du Ju-Jitsu-Brésilien (BJJ), du Karaté ou encore de la Boxe, les techniques de Krav-Maga self-défense sont établies pour des attaques réelles, dans des situations où les règles n'existent pas et où simplement perdre n'est pas une solution.

Reconnue comme une des méthodes de self-défense la plus efficace, le Krav-Maga enseigne comment répondre à une attaque efficacement et rapidement afin de se sortir d'une agression sain et sauf.

Même si le premier objectif de l'enseignement du Krav-Maga est la self-défense, réelle et efficace, les entraînements de Krav-Maga apportent bien d'autres bénéfices, tels qu'un savoir-faire tactique pour gérer une agression, une excellente condition physique, de la confiance en soi et la gestion du stress.

**Sportivement le TEAM R. Gros ....**

**K-M-A**  
N° : W 336003068  
33120 ARCAÇHON