

# La biographie d'Imi Lichtenfeld

## Imi Lichtenfeld est le créateur du krav maga, sport de combat israélien.

[Imi Lichtenfeld](#), naquit en 1910 à Bratislava, en Tchécoslovaquie. Inspiré et encouragé par son père Samuel, ancien acrobate de cirque et lutteur, professeur d'éducation physique, détective et instructeur en Chef de la Police Départementale reconnu pour son enseignement de la self défense, mais aussi pour ses nombreuses arrestations, Imi pratiqua de nombreux sports. Il se concentrera finalement sur la gymnastique, la lutte et la boxe, participant activement pendant dix ans à un grand nombre de compétitions, dont il sortit souvent victorieux, principalement en lutte.



Quelques dates parmi les plus marquantes :

En **1928** Imi gagne le championnat de lutte de la jeunesse Slovaque.  
En **1929** il gagne le même championnat de lutte mais chez les adultes et dans deux catégories de poids différentes, ainsi que le championnat national de boxe plus une compétition internationale de gymnastique.  
En **1935** : une côte cassée pendant un [entraînement](#) juste avant une compétition en Palestine l'empêche d'y participer ; de cet évènement il va tirer un principe de sécurité dans la pratique, contraire à l'attitude qui consiste à gagner à tout prix : « *en premier, ne sois pas blessé...* ».

**De 1936 à 1940** Imi se consacre plutôt à la lutte. Il entraîne, pratique et gagne une douzaine de médailles et de prix. Il est considéré comme un des meilleurs lutteurs européens. Parallèlement, il pratique aussi l'acrobatie et s'investit dans les arts dramatiques. Il enseigne la gymnastique à une des meilleures troupes de théâtre de Tchécoslovaquie et joue dans plusieurs productions.

Durant cette période, Imi participe à d'innombrables affrontements et combats de rue contre des agresseurs antisémites seul ou en groupe. Avec la montée du fascisme et de l'antisémitisme les nazis se répandent en Slovaquie et les juifs sont violemment agressés. Imi organise un groupe de jeunes juifs issus pour la plupart de la boxe, de la lutte ou de la musculation pour contrer les émeutes et empêcher les bandes antisémites de pénétrer dans le quartier juif. Il prit ainsi part à de nombreuses bagarres, qui aiguisèrent sa prise de conscience sur les différences entre les combats de rue et les compétitions sportives. Les premiers [principes du Krav Maga](#) étaient nés:

- **Utiliser les réflexes, le mouvement naturel**
- **Attaque et défense simultanées**
- **Retrouver ses moyens après un coup**

En 1940 Imi est devenu un problème pour les autorités locales devenues fascistes et il doit quitter sa maison, sa famille et ses amis. Il s'embarque dans le dernier navire immigrant qui réussit à échapper aux nazis. Il s'agit d'un ancien bateau de rivière appelé le Pentcho et reconvertis au transport de centaines de réfugiés d'Europe centrale vers la terre promise Israël

(Palestine).

L'odyssée d'Imi à bord du bateau est remplie d'épisodes émouvants et dure deux ans.

Dans le Delta de la Roumanie le bateau est placé en quarantaine pour tenter d'affamer les passagers. Plusieurs fois Imi doit se jeter à l'eau pour sauver des passagers tombés ou pour récupérer des sacs de nourriture, mettant sa vie en danger. En sauvant un enfant de la noyade, il attrape une infection de l'oreille qui faillit lui coûter la vie.

Le bateau n'est pas détruit qu'en raison de son fond plat qui lui évite de sauter sur les mines.

Plus tard, la chaudière du bateau explose, il s'échoue vers une île grecque (Kamilanisi).

Imi et quatre de ses amis prennent une chaloupe et vont vers la Crète pour demander de l'aide.

Préférant ignorer l'infection de son oreille et les contestations de ses amis, Imi refuse d'abandonner les rames pendant une journée entière. Mais en dépit de leurs efforts héroïques, les vents violents font chavirer leur chaloupe et ils n'atteignent jamais la Crète. Le matin du 5ème jour, un navire de guerre anglais récupère les 5 survivants et les amène à Alexandrie en Egypte.

Imi très mal en point, subit plusieurs opérations à l'hôpital. Il est alors proche de la mort et les docteurs n'ont pas d'espoirs pour sa guérison. Le chirurgien réussit à lui sauver la vie.



Après avoir récupéré, Imi rejoint la légion Tchèque commandée alors par l'[armée](#) britannique. Il sert alors en différents points du moyen orient pendant 1 an 1/2 puis reçu un permis d'entrée pour Israël (Palestine).

**En 1942** des amis de Imi le présentent au Général Sadeh, Général de la **Hagana** (pré – IDF = Israeli Defensives Forces. Haganah = force [armée](#) créée en 1920 pour organiser une défense des juifs en Palestine, considérée illégale par l'[armée](#) Britannique qui administrait ce territoire et en contrôlait la défense) qui l'accepte immédiatement dans l'organisation en regard de ses

talents de combattant au corps à corps.

**En 1944** Imi commence à **entraîner** les combattants israéliens. Il entraîne plusieurs unités d'élites de la Haganah : Palmach (unités de [combat](#) créés en 1941 et qui vont bénéficier des connaissances acquises par tous les juifs engagés dans WWII pour les Britanniques), Palyam (commandos marines) ainsi que des officiers de polices. Il leur enseigne la condition physique pour le [combat](#), le dépassement des obstacles individuels, les tactiques de baïonnettes, les attaques de sentinelles, le [combat](#) au corps à corps sans arme ([Krav Maga](#) en hébreu), la natation, le [combat](#) au couteau, le bâton.

**En 1948** avec la naissance de l'état d'Israël et de l'**IDF**, Imi devint **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 défense 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](#) – pour cela il a gagné la reconnaissance des plus hauts gradés de l'[armée](#).

Plus tard, le ministère de l'éducation donne la **reconnaissance d'état** pour l'enseignement du [Krav Maga](#) aux **civils**.

Le [Krav Maga](#) a dû répondre aux besoins variés nécessaires à l'**IDF**. Il devait être facile à apprendre et à appliquer, de telle sorte qu'un soldat, un employé de bureau ou un combattant d'unité d'élite puisse obtenir l'efficacité requise dans la plus petite période d'apprentissage et aussi que les techniques puissent être appliquées malgré un stress intense.

Au début des années 60 alors qu'il entraîne une unité de gardes de la Police Royal en **Ethiopie**

Imi réalise qu'un des élèves essaye vraiment de le blesser alors qu'il montre une défense contre une attaque à la baïonnette. A l'attaque suivante Imi le frappe très durement et le met hors de [combat](#). Cet incident le fait réfléchir sur l'attitude à transmettre aux élèves pour s'entraîner dans de bonnes conditions et prévenir les blessures : « n'essayez pas de prouver qui vous êtes ».



En **1964**, après s'être retiré de l'IDF, Imi commence à adapter le [krav maga](#) aux besoins **civils**. La méthode est adaptée pour convenir à tout le monde : hommes et femmes, jeunes et adultes, tous ceux qui auraient besoin de survivre à une attaque avec un minimum de risque et de dommages.

Pour répandre sa méthode : Imi établit 2 centres d'[entraînement](#) à Tel Aviv et Netanya, sa ville de résidence, qui devient un centre pour les [pratiquants](#) de [krav maga](#).

Il adopte le système de ceinture pour structurer le [krav maga](#) et assurer une progression rapide en toute sécurité.

Pendant ce temps Imi continue à servir comme consultant et instructeur de [krav maga](#) pour l'IDF et d'autres forces de sécurité.

En **1972** la première formation d'instructeur destiné aux civils à l'institut Wingate démarre. Dès lors la méthode se répand auprès de nombreux civils.

En **1978** Imi crée l'**Israël Krav Maga Association** pour disséminer la méthode et transmettre ses valeurs. Il en restera le président jusqu'à la fin de sa vie.

En **1981** le [Krav Maga](#) commence à se développer dans le monde.

Jusqu'à ses derniers jours, Imi continua à développer les [techniques de Krav Maga](#) et ses concepts. Il supervisait personnellement les plus hauts gradés du [Krav Maga](#) et passait du temps avec les instructeurs. Imi contrôlait les progrès et les réussites de ses élèves, les captivant avec sa personnalité unique et son sens de l'humour prononcé et leur communiquant sa connaissance et son avis.

Le 8 Janvier 1998 Imi est mort à l'âge de 87 ans, gardant l'esprit fort même dans ses derniers moments.

Le système du [Krav Maga](#) développé par Imi est fondé sur des valeurs morales et humaines, qui soulignent l'importance de l'intégrité, de l'humilité et du respect d'autrui.

### *Les Principes d'Imi*

"L'essence même du [Krav Maga](#) [...] repose sur plusieurs principes :"

**Premièrement** : c'est un principe de prévention assez général : éviter de se retrouver dans une situation dangereuse, par exemple si l'on fait de l'auto stop, éviter les individus peu engageants, éviter de traverser à pied un quartier dangereux de la ville ;

**Deuxièmement** : le [Krav Maga](#) est basé sur des réflexes naturels du corps humain ;

**Troisièmement** : se [défendre](#) et attaquer par la voie la plus courte et depuis la position où l'on se trouve, en privilégiant le minimum de prise de risque pour soi-même ;

**Quatrièmement** : en fonction de la situation, et selon le besoin, en fonction du danger que représente l'adversaire, essayer de décourager celui-ci en parlant

**Cinquièmement** : on utilise les [points sensibles du corps humain](#) (yeux, gorge...) pour atteindre ou maîtriser l'adversaire ;

**Sixièmement** : essayer d'utiliser tous les objets à sa portée, puis les armes naturelles du corps ;

**Septièmement** : principe le plus réaliste, pas de loi, aucune limitation sur le plan des techniques, pas d'interdits, tous les coups sont permis."

"Maîtrisez si bien la self - défense que vous n'aurez jamais à tuer qui que ce soit"

# Les principes du krav maga

## Assurer son intégrité physique, répliquer rapidement et s'enfuir.

Simplicité, dépouillement 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 [GIGN](#).

Le [Krav Maga](#) signifie en hébreu " [Combat Rapproché](#) ". Il comporte deux parties :

- Le [self défense](#), 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 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 défense face à de graves dangers.

"L'essence même du [Krav Maga](#) repose sur plusieurs principes :"

Premièrement : c'est un principe de prévention assez général : éviter de se retrouver dans une situation dangereuse, par exemple si l'on fait de l'auto stop, éviter les individus peu engageants, éviter de traverser à pied un quartier dangereux de la ville ;

Deuxièmement : le [Krav Maga](#) est basé sur des réflexes naturels du corps humain ;

Troisièmement : se [défendre](#) et attaquer par la voie la plus courte et depuis la position où l'on se trouve, en privilégiant le minimum de prise de risque pour soi-même ;

Quatrièmement : en fonction de la situation, et selon le besoin, en fonction du danger que représente l'adversaire, essayer de décourager celui-ci en parlant

Cinquièmement : on utilise les [points sensibles du corps humain](#) (yeux, gorge...) pour atteindre ou maîtriser l'adversaire ;

Sixièmement : essayer d'utiliser tous les objets à sa portée, puis les armes naturelles du corps ;

Septièmement : principe le plus réaliste, pas de loi, aucune limitation sur le plan des techniques, pas d'interdits, tous les coups sont permis."

## **Le but du Krav Maga: l'efficacité**

### **En Krav Maga on recherche avant tout l'efficacité en combat.**

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 fatiguant. 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 va bien sûr observer des règles de sécurité pour que le pratiquant puisse sans danger atteindre un niveau élevé, mais on va faire en sorte qu'aucun mouvement, aucune attaque, ne nous soient étrangers. Chez nous pas de souci 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 dans un premier temps de rester en vie et s'il le faut on tuera pour ne pas être tué. Dans un deuxième temps on essaiera d'être suffisamment efficace et maître de soi pour ne pas avoir à tuer ou causer de dommages irrémediables. A partir de là on entre dans le domaine de l'art.

**EFFICACITE** : Le [Krav Maga](#) est avant tout une méthode moderne de [Close Combat](#) et de Self Défense adaptée à la réalité du terrain militaire ou civil. On ne retient que ce qui est réellement efficace.

**SIMPLICITE** : L'efficacité de la discipline passe par des mouvements qui se révèlent les plus simples, basés sur les réflexes naturels du corps humain. On met en place une "mémoire" musculaire et réflexogène.

**RAPIDITE** : La technique étant calquée sur les réflexes, elle est plus rapide à réaliser en cas de confrontation physique. Il est impératif de mettre fin au plus vite à une situation dangereuse.

**MAITRISE DE SOI** : Ces techniques étant très efficaces, une grande rigueur morale est nécessaire au contrôle de soi afin d'être en accord avec la législation française concernant la [légitime défense](#).

Grâce à sa facilité d'apprentissage, le [Krav Maga](#) séduit professionnels et particuliers (femmes, hommes, adolescents) de 15 à 77 ans. Si de nombreuses unités d'élite ont choisi le [Krav Maga](#) ([GIGN](#), [FBI](#),...), il n'en demeure pas moins que la discipline intéresse toutes personnes souhaitant se [défendre](#), ou [défendre](#) autrui, dans une logique d'efficacité réelle et

non-annoncée.

Pour les pratiquants, il existe un système de grades sous forme de ceinture, qui permet la progression des élèves en fonction du programme technique.

Au passage de la ceinture verte et des suivantes (fin de deuxième année de pratique), l'obtention de ceinture est subordonnée à la fois au passage de la technique et d'un [combat](#) « dur » où les coups sont lâchés.

## Les courants du Krav Maga

### Les principaux courants du Krav Maga, les principaux acteurs et les professionnels

Le [Krav-Maga](#) comme tous les [arts martiaux](#) s'est divisé en différentes écoles même avant la mort du fondateur, [Imi Lichtenfeld](#).

Pour éclairer un peu les personnes qui ne connaissent pas ces différents courants, nous vous présentons ici les principaux.

Seuls sont représentés ici les instructeurs les plus reconnus.

Tous ont travaillé avec Imi et tous sont ou étaient d'excellents instructeurs ayant sur certains aspects une vision différente du [Krav-Maga](#) selon leur personnalité.

Par souci de clarté nous avons dû volontairement omettre d'autres instructeurs importants pour le [Krav-Maga](#).

Si vous relevez des erreurs merci de nous les signaler à condition de joindre vos sources.

Nous souhaitons un maximum d'objectivité pour éviter toute polémique.

Pour résumer,

les 3 plus anciens élèves de Imi étaient : Eli Avikzar, Raphy Elgrissi et Haim Zut.

Eli Avikzar a formé notamment : Eyal Yanilov, Haim Gidon, Kobi Lichtenstein et [Richard Douieb](#) qui a eu aussi pour enseignants Raphy Elgrissi et Haim Zut. Ces 4 personnes ont également été formées directement par Imi.

Aujourd'hui on distingue 6 organisations en [Krav-Maga](#) :

la F.E.K.M., l'I.K.M.A., l'I.K.M.F., le K.A.M.I.(qui est un dérivé), la K.M.A.A. et la K.M.S.A.

## Les pratiquants du Krav Maga

### Les utilisateurs du Krav Maga de par le monde.

- Le [Krav Maga](#) (en hébreu : [combat rapproché](#)) est la self défense officielle et le système de [combat](#) adopté par l'armée, la police et les services de sécurité israéliens.

- Aux Etats-Unis, cette self défense est très répandue au sein des Forces de l'Ordre, notamment dans les "Swatt Team" qui sont des groupes d'intervention et certaines unités du FBI.

- En Pologne, le [Krav Maga](#) est devenu la méthode de self-défense officielle dans de nombreuses unités de l'armée et de la police.

- En France, Richard Douïeb a entraîné les hommes du [GIGN](#) (Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale) pendant 8 ans.

- Au sein de la Police Nationale française, plusieurs officiers de sécurité du "GSPR" (Groupe de Sécurité de la Présidence de la République) ont inclus dans leur programme d'entraînement cette méthode de self défense. Force est de constater que de plus en plus de policiers notamment en Ile de France viennent apprendre le [Krav Maga](#) sur leur "temps libre".

Ca vous donne envie de vous inscrire ? Recherchez le club le plus proche de chez vous.

## Questions et réponses sur le Krav Maga

**En résumé, le [Krav Maga](#) c'est quoi ?**

- Simplicité : La gestuelle est simple, ne requiert pas d'aptitude particulière pour l'acquérir.
- Efficacité : Frapper là ou le coup permettra de mettre l'agresseur hors d'état de nuire.
- Rapidité : Les techniques sont basées sur des réflexes, donc très rapide. Mais la simplicité des techniques permet également d'apprendre rapidement.

**Le [Krav Maga](#) ressemble t'il à un autre sport ?**

Le [Krav Maga](#) n'est pas conçu pour être un sport, mais il doit l'être dans son enseignement et son esprit. Il se doit d'être éducateur et positif pour ses [pratiquants](#). L'apprentissage de ses techniques permet de réagir naturellement, et donc plus simplement. La distance en est raccourcie, ce qui augmente la vitesse.

**Y-a-t'il des règles ?**

L'agresseur n'a pas d'interdit et ne respecte que la loi du plus fort. Une méthode de self défense ne peut donc avoir de règles pour être efficace. C'est pour cela qu'à l'inverse d'un sport, le [krav maga](#) n'éduque pas au respect de règles. On parle de situation extrême. Le Krav Maga ouvre les limites. Ne pas respecter son adversaire c'est abaisser son niveau de vigilance. On respecte son action et on agit en fonction. Dans la mesure du possible on respecte la vie.

**Faut-il un équipement spécial ?**

Bien qu'une méthode de self-défense ne peut avoir de règles pour être efficace, l'apprentissage du [krav maga](#) se fait en sécurité avec des protections telles que protège-dents, protège-tibias, gants, protège sexe.

**Je suis une femme, puis-je pratiquer le [Krav-Maga](#) ?**

En [Krav Maga](#) nous ne pratiquons pas la discrimination sexuelle. Les femmes sont chaque année plus nombreuses à pratiquer. La gent féminine est donc la bienvenue.

**A quel âge pratiquer?**

La pratique du [Krav Maga](#) peut commencer à tout âge, les enfants, apprendront des techniques adaptées à leur âge et pour les plus anciens, chacun pratiquera selon son but et ses propres capacités. Imi Lichtenfeld a pratiqué jusqu'à l'âge de 88 ans.

### **Est-ce accessible à tous ? Faut-il être souple ?**

Le [Krav](#)-Maga ne requiert pas de performance physique particulière.

### **Y a-t'il un système de grades ?**

Les techniques élaborées et léguées par Imi Lichtenfeld sont répertoriées jusqu'à la ceinture noire 5° dan. Ces techniques sont classées par niveau. Chaque niveau correspond à une couleur. Jaune, orange, verte, bleue, marron, noire 1°, noire 2°, noire 3°, noire 4°, noire 5°. Au-delà les titres sont honorifiques.

### **Comment progresser rapidement ?**

L'apprentissage en cours permet l'acquisition, la répétition et la correction par l'instructeur d'une technique nouvelle. Il faut répéter les techniques lentement, sans force et sans chercher à mettre immédiatement de la puissance. L'[entraînement](#), quant à lui, permet de répéter et d'appliquer une technique en intégrant progressivement vitesse et force après s'être assuré de son acquisition.

### **Comment se déroulent les examens ?**

La première année amène le pratiquant au deux premiers niveaux, ceintures jaune et orange. Le passage de grade est une présentation des techniques apprises. En revanche, à partir du niveau trois ou ceinture verte, en plus des techniques, l'élève devra effectuer un [combat](#) dur. Nous pensons, qu'apprendre des techniques de défense, sans être confronté à la violence de quelqu'un qui veut nous frapper, diminue les probabilités de réussite des techniques en condition réelle d'exercice. Le [combat](#) est un exercice d'apprentissage important, il permet à l'élève de prendre conscience de paramètres jusqu'alors imperceptibles. Enfin, il permet également d'évaluer la maîtrise et la lucidité.

### **Quelle est la différence entre un automatisme et un réflexe?**

L'automatisme résulte d'un apprentissage répété. Suite à un événement, notre cerveau enregistre une réponse, point par point, au niveau du cortex et lorsque la répétition de l'exercice sera suffisante la séquence ainsi programmée passera de la zone cortex à la zone sous-corticale. Cette mutation, permettra de répondre de façon automatisée à l'évènement stimulateur. Le réflexe quand à lui ne passe pas par le cerveau, mais uniquement par la moelle épinière, on parle de réflexe reptilien. Lorsque qu'une personne pose la main sur une plaque chauffante, elle retire la main de la source de chaleur bien avant que l'information n'arrive au cerveau.

### **Qui était Imi Lichtenfeld ?**

D'après les personnes qui l'ont connu, Imi était l'antithèse du concept de self-défense qu'il avait mis au point. Sa volonté était que chaque personne puisse apprendre à se [défendre](#) afin de ne jamais être à la merci de qui que se soit. C'est pour cela qu'une fois quitter l'[armée](#), Imi a

tout fait pour vulgariser sa discipline. Si le [Krav Maga](#) est réputé pour son efficacité et sa violence, Imi était en fait un exemple d'humanisme.

### **Quels sont les écoles agréées [FEKM-RD](#) où je peux pratiquer ?**

Afin de vous assurer du sérieux de l'école à laquelle vous vous adressez, voici quelques points à contrôler avant de vous engager : Vérifier que votre école est assurée en demandant la lettre d'affiliation du club à la Fédération Européenne de [Krav Maga](#) – [Richard Douieb](#) ou à la FFKAMA. Pour la France, demander le D.I.F (Diplôme d'Instructeur Fédéral) de la FFKAMA des enseignants ou pour les autres pays demander les diplômes de moniteurs, aide-moniteurs ou initiateurs de [krav Maga FEKM-RD](#). Vous pouvez contacter [la FEKM-RD](#) ou la FFKAMA pour avoir toutes les informations concernant l'école concernée. Tel : 03.23.85.29.48 ou rendez vous sur le site officiel de la Fédération Européenne de [Krav Maga](#)

.: Les quatre promesses du pratiquant .:

**Je m'engage à respecter la FSKM et ses obligations, à ne pas porter préjudice au Krav Maga tant par mes dires que par mon comportement.**

**Je m'engage à n'utiliser mes connaissances en self-défense que dans le but de défendre mon intégrité physique, ainsi que celle de mes proches ou de toute personne se trouvant dans une situation de danger sans l'avoir provoqué.**

**Je m'engage à rester humble et à avoir un comportement respectueux et honnête envers mes instructeurs et mes partenaires d'entraînement.**

**Je m'engage à ne pas divulguer à des tiers des techniques, des documents écrits, photographiques ou autres ayants trait au Krav Maga sans l'autorisation écrite de la FSKM.**



**Swiss TEC 2004: Salut avant l'entraînement**

