

Extraits du livre :
KRAV MAGA
Méthode originelle israélienne d'autodéfense et techniques de combat
Auteur : Eyal YANILOV
Livre autorisé par IMI Sde-or LICHTENFELD (fondateur du Krav-Maga)
BUDO Editions

Qu'est-ce que le Krav Maga ?

Le Krav Maga, qui en hébreu signifie « combat avec contact » « ... »

« Le Krav Maga a été inventé par feu Imi Sde-or (Lichtenfeld) , qui en a élaboré la méthode durant sa remarquable carrière militaire comme instructeur en chef de combat au corps à corps dans l'armée israélienne. Au cours de ses années de service, Imi a rédigé le manuel officiel d'autodéfense et de combat au corps à corps de l'armée. En 1964, il quitta l'uniforme, mais continua à superviser l'instruction du Krav Maga dans le domaine militaire ainsi que dans les services du maintien de l'ordre ; en outre, il s'appliqua infatigablement à raffiner et améliorer le Krav Maga et à l'adapter pour le rendre approprié aux besoins civils. » « ... »

« Le Krav Maga est une méthode d'autodéfense moderne, pratique et l'efficacité a été prouvée, minutieusement conçue pour le monde actuel, si changeant. Il est caractérisé par une conception logique et rationnelle de l'autodéfense et des engagements violents qui permet d'atteindre un niveau relativement élevé de compétence en une courte période d'instruction. » ... « ... »

« En fait le Krav Maga est la technique idéale d'autodéfense pour les hommes et les femmes, jeunes ou vieux, de tout âge et quelle que soit leur condition physique. Un examen de la discipline du Krav Maga révèle qu'elle intègre deux composantes intimement liées : le combat d'autodéfense et au corps à corps (engagement violent). »

Qu'est-ce que l'autodéfense ?

« Après une longue journée de travail, vous marchez dans un parking, en direction de votre voiture. Juste au moment où vous ouvrez la portière, quelqu'un survient par derrière et vous met un couteau contre la gorge. Vous réagissez rapidement et violemment pour vous défendre, vous maîtrisez l'arme et neutralisez l'agresseur. C'est le Krav Maga – autodéfense.

L'autodéfense est le fondement du Krav Maga. Ses différentes techniques ont été élaborées pour permettre à une personne entraînée en Krav Maga de se défendre, ou de défendre autrui, contre des actions hostiles, violentes, d'éviter d'être blessée, de venir à bout d'agresseurs et de les neutraliser. Les techniques d'autodéfense du Krav Maga comprennent la défense contre de nombreux types d'assauts non armés et pourtant dangereux, tels des coups de poing ou de pied, des étranglements, clés de tête, ceinturage de l'ours et autres prises. « ... »

« C'est pourquoi les techniques d'autodéfense du Krav Maga peuvent être utilisées avantageusement par des hommes et des femmes de tous niveaux de condition physique, de capacité, de puissance musculaire et de tout âge.

Les techniques de défense et les principes du Krav Maga consistent en mouvements simples et naturels, hautement efficaces et faciles à apprendre. Les étudiants apprennent à appliquer ces principes et ces techniques dans de nombreuses conditions différentes, allant de celle d'un environnement obscur à celles où ils se trouvent en position assise ou couchée, ou dans une situation défavorable où ils doivent se défendre alors que leur liberté de mouvements est sévèrement compromise.

Qu'est-ce que le combat au corps à corps ?

Un homme se dresse face à vous. Il vous pousse des deux mains. Jusqu'à ce que le prochain mouvement soit accompli, aucun de vous deux n'a l'avantage. Il est probable qu'il s'ensuivra un tourbillon de violence, avec des coups de pied, de poing, ainsi que les mesures d'esquive et les mouvements de corps appropriés. Le combat au corps à corps constitue un niveau plus élaboré du Krav Maga, où les étudiants apprennent à neutraliser leur adversaire rapidement et efficacement. Cette partie de la méthode traite des éléments relatifs à la façon de mener le combat lui-même : les attaques, les défenses, le rythme, les feintes, les tactiques, les mouvements et la vision, en plus de diverses importantes considérations psychologiques et mentales associées à l'expérience d'une confrontation violente de ce type.

Remarque : Même un incident de nature strictement défensive, où vous réagissez par la technique appropriée à un certain type d'attaque, est susceptible dégénérer aisément en un combat tout azimuts. Si par exemple, à la suite de votre défense et contre-attaque, l'agresseur n'a pas été vaincu et il continue à attaquer, vous vous trouverez engagé dans une véritable bataille.

L'évolution du Krav Maga

Si l'on essaye de comprendre les éléments ayant motivé l'élaboration de la discipline du Krav Maga, on les trouve intimement liés à l'histoire de son créateur. « ... »

« Le Krav Maga consiste en diverses techniques physiques, mais il insuffle aussi dans celui (ou celle) qui le pratique une discipline mentale particulière conçue pour renforcer son esprit combatif. Des méthodes d'entraînement spéciales sont employées pour simuler l'anxiété éprouvée lors d'une véritable agression, afin de vous préparer à la brutalité et la réalité d'une vraie lutte pour votre vie. « ... »

Cette méthode nous prépare à assumer la violence continue de notre monde et permet à son adepte de protéger et sauver les vies. Elle est issue d'un environnement où la violence, de nature surtout politique, était malheureusement omniprésente. « ... »

Les principes fondamentaux du Krav Maga

Le créateur du Krav Maga, Imi Sde-Or, en souligne les principes fondamentaux comme il suit :

- « **Ne pas être blessé** » : Ce qui signifie : appliquez un haut niveau de capacités d'autodéfense. Si malgré tout, vous êtes atteint, vous devez savoir encaisser l'attaque (coup de pied, coup violent, etc.) et ayez la réaction appropriée suivant le nouvel état de faits.
- « **Etre modeste** » : Ne vous vantez pas de vos talents et évitez des altercations inutiles. Surmontez votre ego et contrôlez vos sentiments pour qu'ils ne causent pas une défaillance de votre part au cours d'une confrontation. Soyez prêt à accepter la critique et les conseils d'autrui.

- « **Agir correctement** » : Ayez la bonne réaction, là où il faut et au bon moment. Votre état physique et mental détermine votre capacité à mener l'affrontement. Utilisez la totalité de vos moyens et faites le plein usages des éléments et des conditions qui vous entourent, afin de mener efficacement la situation.

- « **Etre compétent** « ... » : L'adepte expérimenté en Krav Maga n'a pas besoin d'infliger inutilement du mal à son adversaire, et il est capable de mettre rapidement et efficacement un terme à l'affrontement. Apprenez à avoir de la considération pour votre prochain, même au cours d'un engagement dangereux. « ... »

Il est aussi essentiel de s'habituer à bien discerner le niveau de sévérité d'une attaque. C'est surtout important pour les jeunes, qui doivent apprendre les valeurs de la maîtrise de soi et éviter la violence, et cependant acquérir l'habilité à se défendre efficacement. Cette approche signifie : à priori, évitez la confrontation, mais si vous êtes attaqué, **réagissez avec le niveau de puissance adéquat**, assez pour neutraliser la menace et écarter tout danger de vous-même.

Les principes directeurs des techniques du Krav Maga

- Evitez d'être blessé ! Mesurez soigneusement les risques que comporte une action déterminée, et évitez le danger autant que possible. L'approche fondamentale pour vos réactions doit être l'autodéfense ; le Krav Maga préconise fortement l'emploi des techniques de défense.

- Les techniques du Krav Maga ont été élaborées pour être une extension **des réflexes naturels du corps**. Ces réactions naturelles ont été raffinées, polies et orientées pour répondre aux besoins du défenseur dans une situation donnée.

- Défendez-vous et contre attaquez **de la manière la plus rapide et directe possible**, quelle que soit la position de départ, en prenant en considération la sécurité et le confort de votre action.

- **Appliquez la réaction appropriée, celle qui convient et est imposée par les circonstances**, en vérifiant soigneusement le caractère de votre réaction et la puissance de l'attaque (afin d'éviter d'être blessée inutilement).

- **Frappez avec exactitude à n'importe quel point vulnérable**, comme il est nécessaire pour surmonter votre adversaire. « ... »

- **Le principe sous-jacent de l'entraînement** : progresser d'aptitudes bornées en aptitudes ouvertes (en incorporant un « entraînement mental »), et d'une technique unique, bien définie, en une action improvisée en fonction.