



Le KRAV-MAGA



L'objectif du krav-maga est l'apprentissage de la défense en un minimum de temps de formation. Le krav-maga n'est pas conçu comme un art mais comme une méthode de combat rapproché. Dans ce souci d'efficacité, le krav-maga est en perpétuelle évolution. Toutefois, il inclut un grand nombre de techniques de combat issues de la boxe pieds-poings, du jiu-jitsu et de la lutte. Les entraînements diffèrent de ceux des arts martiaux ou des sports de combat dans la mesure où le but n'est ni la compétition ni une pratique culturelle ou physique. À cela s'ajoutent l'absence de règles a priori et les priorités. La méthode ne s'appuie pas sur des qualités physiques particulières et n'est donc pas réservée à des troupes d'élites. La simplicité est déterminante. Le krav-maga est basé sur les réflexes et la rapidité d'action.

En son temps, Imi Lichtenfeld fonde sept principes du krav-maga :

1. "Éviter les situations dangereuses" : Le krav-maga est un principe de prévention et de bon sens pour « éviter de se retrouver dans une situation dangereuse » (par exemple : en faisant de l'auto-stop, éviter les individus peu engageants, éviter de traverser à pied un quartier dangereux en ville, etc.)
2. "Réflexes naturels" : Le krav-maga est une technique d'auto-défense basée sur « les réflexes naturels » du corps humain.
3. "La voie la plus courte" : 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 ».
4. "Instaurer un dialogue" : En fonction de la situation, et selon le besoin, en fonction du danger que représente l'adversaire, essayer de décourager celui-ci « en instaurant un dialogue ».
5. "Points sensibles" : Utiliser « les points sensibles » du corps humain (yeux, gorge, parties génitales) pour atteindre ou maîtriser l'adversaire.
6. "Objets à portée, puis armes naturelles" : Essayer d'utiliser en priorité « tous les objets à sa portée », puis les armes naturelles du corps en dernier recours.
7. "Tous les coups sont permis" : Aucune loi (pas de règles à respecter), aucune limitation sur le plan des techniques, pas d'interdits, « tous les coups sont permis » ; mais, il est tout de même conseillé de rester dans la « légitime défense »



**Depuis sa création (2009) la
section Krav Maga du
CSADLyon
a initié plus 400 adhérents**



<https://www.csadlyon.com/>