

Le Krav Maga

En Krav-Maga on pense que la simplicité est déterminante pour conserver un maximum de chance face à une agression physique. Les mouvements simples sont courts et par conséquent rapides et relativement peu fatiguant.

Nous savons à quel point il est facile de dépenser toute son énergie en quelques secondes, et ce quelle que soit notre condition physique. La différence entre quelqu'un qui a une bonne condition physique et un autre, c'est que le premier pourra donner plus de coups que le second dans un même laps de temps avant d'être asphyxié, et donc augmentera ses chances de s'en sortir. Cependant en cas de combat prolongé les deux risquent d'être aussi fatigués l'un que l'autre. Naturellement en plus de mouvements simples une bonne gestion de la dépense d'énergie est indispensable.

Il existe donc deux bonnes raisons aux mouvements simples : la première est qu'ils nous permettent de conserver un maximum de fraîcheur physique, et la seconde est qu'un mouvement simple est court et donc, la distance étant moins longue, est de fait plus rapide.

Le Krav-Maga est divisé en deux parties : Les combats et la self-defense. Concernant la partie combat les pratiquants seront d'accord pour dire qu'il faut plusieurs mois voire plusieurs années avant d'acquérir une maîtrise minimale. Il est indéniable que la partie combat va beaucoup aider la self-defense, et pour que le Krav-Maga soit complet il semblait indispensable à Imi son fondateur d'en faire une partie intégrante de sa discipline. Sinon comment apprendre le coup d'œil, le timing, cette gestion d'énergie dont je parlais plus haut et toutes les sensations que seul le combat procure ?

Le Krav-Maga se distingue par une absence de règles. Or les règles sont le fondement des sports de combat de compétition. Elles permettent aux combattants de rester en bonne santé tout en continuant les assauts. Plus important elles ont une valeur éducative puisqu'elles amènent à la maîtrise des pulsions et au respect du partenaire et de l'adversaire.

Ces règles sont cependant une épine dans le pied pour ce qui concerne la self-défense. En effet la progression du pratiquant ira croissante dans tout ce qui sera autorisé en compétition. Le conditionnement de l'entraînement ne permettra pas d'avoir toujours le réflexe de donner des coups différents en cas de légitime défense, même proportionnels à l'attaque.

En Krav-Maga on pense bien sûr observer des règles de sécurité pour que le pratiquant puisse atteindre un niveau élevé sans plus de danger qu'un sport de compétition, mais dans son apprentissage on va tenter de faire en sorte qu'aucune attaque ne nous soit étrangère. Si on habitue l'œil à une certaine attaque interdite et que l'on en travaille la parade, celle-ci nous deviendra familière nous donnant plus de chance de l'éviter.

Une des caractéristiques du Krav-Maga c'est le but recherché. Pas de souci d'esthétique. La priorité est à l'efficacité. Le Krav-Maga est né dans des circonstances où la survie était aléatoire, aussi a-t-on éliminé toute fioriture pour ne garder que l'essentiel. La difficulté réside bien dans l'absence de geste inutile et la simplicité du mouvement.

Le Krav-Maga est une self-defense qui n'a jamais perdu de vue l'objectif qui constitue la charpente de notre système, réfléchissant à des réponses contre des agressions de toutes sortes, assis, debout couché, dans le noir, dans l'eau, avec ou sans arme etc.....

J'ai ouvert en France et en Europe la première école de Krav-Maga en novembre 1987. J'ai eu l'honneur et la grande chance de connaître le fondateur Imi Lichtenfeld à 17 ans alors que j'étais dans l'armée israélienne, et j'ai suivi son enseignement pendant 24 ans. La personnalité d'Imi aurait pu paraître paradoxale à qui ne l'aurait pas connu. Il avait imaginé une méthode implacable et sans fioriture, et au premier abord il était difficile d'imaginer toute la courtoisie, l'élégance et l'humanité que recélait le créateur de cette méthode réputée implacable. Les nouvelles générations d'enseignants n'ont pas connu Imi et ne pourront donc être influencées par son aura extrêmement positive.

Aujourd'hui certains mettent à l'honneur l'agressivité, ou stimulent la paranoïa des pratiquants. Le Krav-Maga risquait donc de subir une transformation radicale, non seulement dans ses techniques mais aussi dans son esprit.

C'est pourquoi il m'a semblé nécessaire d'intégrer notre discipline à la FFKDA qui véhicule des valeurs éducatives, de discipline et de respect du partenaire chères à Imi.

Richard Douïeb