

**SECTION KRAV MAGA**



Taille : 1,80 m ; poids : 80 kg ; âge : 35 ans dont 10 de « muscu » qui ont permis à mes biceps de gonfler, et 5 de course à pied qui font de moi un coureur émérite.

Un beau bébé, et pourtant, pour la première fois, je me suis fait agresser. Le mec en question ? Un gamin d'à peine 25 ans, culminant tout au plus à 1,75 m. Il m'a menacé et ordonné de lui donner mon portefeuille.

J'ai eu de la chance, il n'est pas allé jusqu'à la confrontation. Mais quand je suis rentré chez moi dépouillé, j'ai réalisé que j'étais complètement démuni face à la situation. C'est à ce moment-là, que j'ai décidé d'agir.

Mon entreprise proposait des cours de Krav. J'y suis allé malgré les préjugés de mes proches : « Le Krav ? Tu es fou ! C'est hyper violent ! » ; « C'est le truc de l'armée Israélienne, un sport de soldats ! » ; « C'est sûr, y aura que des fous en cours, des mecs qui veulent frapper ! »

OK, j'avoue, j'étais un peu inquiet. Je n'avais jamais fait de sport de combat et je ne savais pas à quelle sauce j'allais être mangé. Mais en arrivant la première fois, j'ai été soulagé : les gens avaient l'air tout à fait normaux. Ils discutaient, riaient ensemble, et il y avait même des filles (et pas la

version féminine de Mister T !).

Après l'échauffement, le professeur a montré la première technique, sans oublier de rappeler que le but dans une agression, c'est de s'en sortir : si le type en face veut notre téléphone, notre montre, on les lui donne.

Puis, il a précisé que le Krav était avant tout de la self-défense : on désarme l'agresseur, on peut se défendre, mais JAMAIS on ne l'attaque.

Cela fait trois ans que je pratique et je ne regrette pas. Car maintenant, lorsqu'on me suit dans la rue, si j'ai toujours le cœur qui s'emballa, bizarrement, je suis serein.

Grâce au Krav, je connais les bases de la self-défense et je sais gérer mon stress. Finalement, je suis bien mieux armé contre les dangers de la rue !

