

SECTION KRAV MAGA



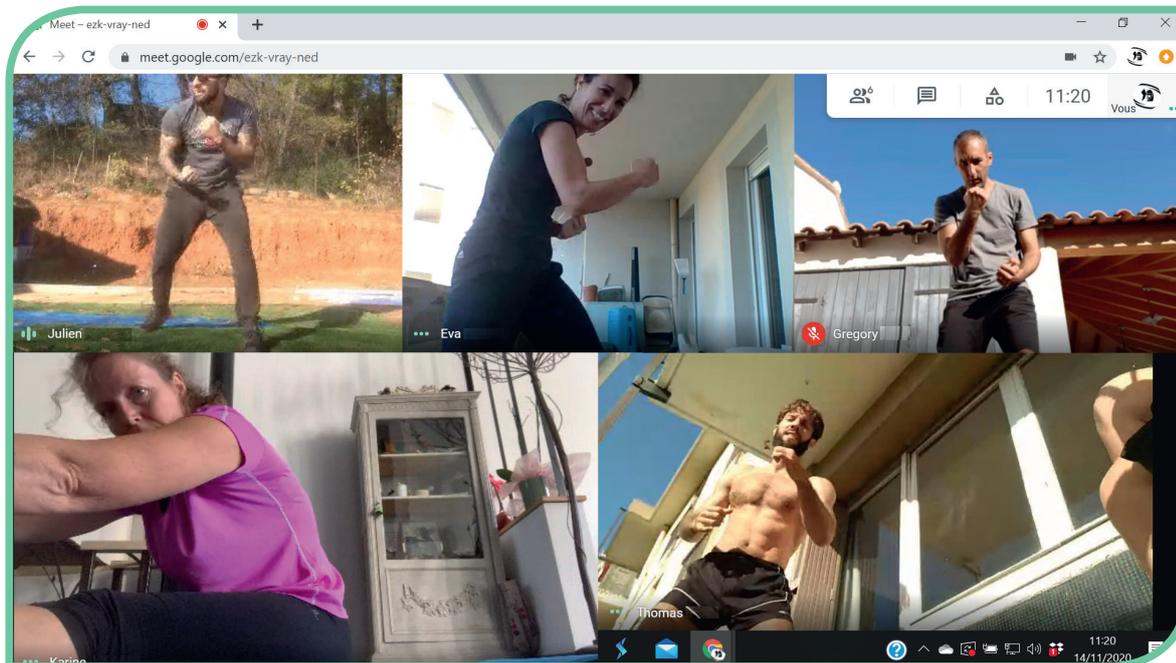
16 mars 2020 – tranquillement installé dans votre canapé, vous écoutez notre cher président annoncer un confinement pendant une durée indéterminée alors qu'un virus sème la panique dans le monde entier. Votre réaction : plus de cours de Krav pendant 2 mois ? Impossible ! → rdv §1. Une attestation pour aller faire ses courses ? Sérieux c'est galère → rdv §2

§1 Les salles de sports sont fermées jusqu'à nouvel ordre et la section Krav aussi. Vous êtes au bord de la dépression, quand soudain votre téléphone bippe : C'est votre prof de Krav qui annonce la mise en place de cours en visio ! → rdv §3 C'est votre pote Mika : « On s'en fiche de ce que dit Macron ! Toujours OK pour le repas chez moi samedi ? » → rdv §4

§2 Bon, faire une attestation pour les courses, c'est relou. Mais pas le choix, vous devez acheter une raclette pour samedi. Au rayon fromagerie, vous chargez le caddie. Le jour de la fameuse raclette, vous vous pétez le bide, et oubliez qu'à ce moment même, vos amis du Krav font leur cours en ligne. Tant pis, le fromage n'attend pas ! Sauf qu'à force de faire raclette sur tartiflette sur apéro et sur gâteaux, le confinement aura eu raison de votre forme physique. Vous le réalisez quand vous arrivez essoufflé en haut de la cage d'escalier et que votre balance affiche fièrement +3kg... Heureusement, le confinement est fini et les cours de krav reprennent ! Motivé, vous êtes prêt à reprendre le rythme → rdv §5 Foutu pour foutu, vous prévoyez une prochaine raclette pour dans deux jours → rdv §2



§3 Quelle bonne idée ! Vous notez l'heure du cours dans votre agenda. Le jour J, une dizaine de personnes est connectée. Le prof de prépa physique s'en donne à cœur joie et vous ressortez épuisé mais content. Les séances se succèdent et vous êtes toujours assidu. Le prof vous tient au courant des différentes mesures : vous sautez de joie ! Le complexe sportif a réouvert ses portes ! Mais une question vous taraude : Un masque pour faire cours ? Est-ce que je vais le supporter ? → rdv §5 Avec le virus qui circule encore, est-ce raisonnable de revenir au dojo ? → rdv §6



§4 Vous regardez le texto sans savoir quoi faire... Est-ce raisonnable d'aller chez Mika ? Alors que votre prof de Krav annonce le premier des cours en visio ce samedi. Raclette ou Krav ? Arf, choix difficile ! Raclette → **rdv §2**
Krav → **rdv §3**

§5 1^{re} séance d'entraînement en présentiel au dojo ! Un masque, du gel sur les mains, vous notez votre présence et l'échauffement commence. Au début, vous sentez le tissu frotter sur votre nez, la chaleur que vous respirez à chaque inspiration. Mais très vite, vous n'y pensez plus. Vous êtes concentré sur les exercices, absorbé et trop heureux de retrouver des sensations trop brutalement oubliées. Votre corps a gardé les vieux réflexes, et grâce aux entraînements en visio, vous n'avez pas perdu la forme → **rdv §7**

§6 Vous retournez au dojo, un peu inquiet. Pas envie de croiser le Covid ! Mais vous réalisez vite que la section Krav et les CSE ont pensé à tout : pas plus de 6 dans les vestiaires. Gel hydro alcoolique à disposition et obligatoire, port du masque, désinfection du matériel. Vous êtes soulagé. Votre 1^{er} cours se passe parfaitement bien et vous êtes heureux de retrouver vos habitudes dans un cadre sécurisé → **rdv §7**

§7 Macron annonce le deuxième confinement, vous êtes déçu ! Mais vous le prenez avec un peu plus de légèreté : vous savez que la section Krav sera toujours à vos côtés pour supporter cette deuxième vague !

