

Privas

Le krav-maga, une discipline de self-défense pour tous

Depuis la rentrée de septembre, un atelier de krav-maga a ouvert ses portes à la MJC.

Animé par Jean-Marc Thiebault, ancien commandant de la police nationale, un atelier de krav-maga réunit actuellement 16 licenciés à la MJC de Privas, six hommes et 10 femmes, âgés de 21 à 62 ans. Ils se forment à raison de deux séances hebdomadaires à cette méthode de self-défense conçue pour permettre à tout un chacun de riposter face à une agression.

Natif du Tréport (Normandie), âgé de 65 ans et Privadois depuis 13 ans, Jean-Marc Thiebault est instructeur de krav-maga et ceinture noire 1^{er} dan. Licencié au Krav-maga 07, à Aubenas, il souhaitait depuis quelque temps ouvrir une section sur Privas : « au printemps dernier, lors d'une initiation découverte organisée à la MJC, une trentaine de personnes avait participé à cette séance, raconte-t-il. Il a été alors décidé d'ouvrir cet atelier en septembre. »

Arrivée en France à la fin des années 1980, cette discipline

qui trouve ses sources dans les années 30 en Europe centrale, se démarque du judo ou du karaté : « contrairement aux autres arts martiaux, explique Jean-Marc Thiebault, il n'y a pas de fioritures. Elle n'est pas orientée vers la compétition mais sur la défense personnelle. Tous les coups sont permis, qu'il s'agisse de frappes aux parties génitales, aux yeux, à la gorge ou aux oreilles à l'aide de la main ouverte, du genou ou du coude. La finalité étant de sortir rapidement d'une situation dangereuse sans chercher à entrer dans un combat prolongé. »

Améliorer la confiance en soi

Si, à l'entraînement, chaque élève est protégé par une coquille au niveau des parties génitales, l'instructeur rappelle que « le but est de donner à tous les moyens de se défendre en cas d'agression, tout en préservant une approche mesurée et respectueuse de la sécurité. Cela dit, l'objectif est avant tout d'éviter la violence en cherchant des solutions avant d'en arriver aux



Depuis la rentrée de septembre, la technique de self-défense krav-maga est enseignée à la MJC par Jean-Marc Thiebault.

mains. »

« La plupart de mes élèves n'ont jamais pratiqué les arts martiaux, dit-il. En séance, on se met en situation et on apprend les différentes techniques pour se défendre efficacement. En fait, le krav-maga améliore la confiance en soi, surtout chez les femmes. Rapidement, l'évolution est sensible, les gestes sont plus épu-

rés et rapides. Les mouvements sont simples et intuitifs, afin de pouvoir être appliqués rapidement et efficacement, même sous l'effet du stress. »

• Jean-François Lacroix

Il est encore possible de rejoindre l'atelier de krav-maga. Les cours ont lieu les lundis et jeudis de 19 h à 20 h 30 à la MJC. Infos au 04 75 64 35 89.