

BASTOGNE KRAV MAGA, ENTRE SPORT ET SELF-DÉFENSE

1h30 pour essayer le Krav maga

Depuis presque dix ans, Philippe Bernimont donne, deux fois par semaine, des cours de Krav maga au Centre Sportif Porte de Trèves à Bastogne. Mais en quoi consiste cette pratique?

En fait, le Krav maga se situe entre le sport et la self-défense. La méthode est basée sur des réflexes naturels et peut être pratiquée par tout le monde. Une femme de 50 kilos contre un

homme de 120? Pas de problème. De plus en plus populaire dans la province de Luxembourg, nous avons suivi un cours pour nous rendre compte de l'efficacité du Krav maga.



1 L'ÉCHAUFFEMENT
LE TON EST DONNÉ



2 LES EXERCICES
CHACUN SON NIVEAU



3 LA TECHNIQUE
ASSEZ BASIQUE



4 L'ENVIRONNEMENT
TRÈS RÉALISTE



5 L'INTENSITÉ
SE DONNER À FOND!



6 L'AMBIANCE
AVEC LE SOURIRE

Mercredi, 20 heures. Le cours de Krav maga va commencer dans la salle de danse du Centre Sportif Porte de Trèves à Bastogne. Juste le temps pour quelques élèves de placer les jambières de protection et pour les hommes d'ajuster une coquille.

1 Un échauffement très physique de 30 minutes

En rang sur une ligne au fond de la salle, le cours va commencer. Ce soir, plus de trente élèves sont présents. Mais avant le moindre contact, place à l'échauffement. Durant près d'une demi-heure, les exercices s'enchaînent. Au départ, c'est assez calme. Mais pro-

gressivement, les efforts s'accroissent. Pompes, abdominaux, sprints, flexions. La mise en jambe donne le ton de la séance.

2 Différents ateliers en fonction du niveau

Après cet échauffement pas piqué des vers, Philippe Bernimont répartit l'ensemble des élèves dans trois groupes différents en fonction des niveaux. Ensuite, il n'hésite pas à venir expliquer les exercices à réaliser, surtout pour les quelques novices.

3 Des techniques de base assez simple

Si pour les "anciens", les exerci-

ces s'enchaînent assez facilement, les derniers élèves arrivés au cours sont un peu plus hésitants. Mais après quelques répétitions, les premiers mouvements s'enchaînent.

4 Différents exercices avec des armes blanches

Pour être le plus près possible de la réalité, de nombreux exercices sont réalisés avec l'aide d'un couteau ou d'un bâton - tous les deux en plastique. Il s'agit, à chaque fois, de simuler des situations qui peuvent se produire dans la réalité et d'exploiter au mieux le réflexe naturel de défense. Dans tous les cas, il faut toujours utili-

ser le membre le plus proche de l'endroit d'où vient le danger. L'action doit être immédiate.

5 Donner le maximum et ne pas se relâcher

Durant une heure trente, les temps morts ne sont pas nombreux. En fonction des niveaux, Philippe Bernimont tente d'enchaîner les mouvements, le plus rapidement possible pour ne pas laisser le temps à ses élèves de trop souffler. Le but est de maximiser le plus possible la séance pour répéter, le plus possible, les mouvements. Il s'agit de développer les réflexes, la logique et de contrôler son stress.

6 Le leitmotiv: sérieux, mais dans la bonne humeur

Si l'intensité du cours commence seulement à baisser lors des étirements, dans la dernière partie de la séance, la bonne humeur a été présente du début à la fin. De nombreux sourires s'affichent lorsqu'un élève parvient à désarmer l'adversaire ou à exécuter parfaitement le mouvement. Mais si Philippe Bernimont tente d'entretenir au maximum cette bonne atmosphère, le sérieux doit toujours être présent. À la fin de cours, tout le monde est épuisé. Chacun a donné son maximum en assimilant quelques nouvelles techniques. « A.D.

DES PROFITEURS

Attention!

Victime de son succès, les cours de Krav maga se multiplient dans la province. "Mais, il faut faire attention", prévient Philippe Bernimont. "Plusieurs personnes enseignent le Krav maga sans une bonne formation. Cela peut être très dangereux." «

ENTRETIEN:

Philippe Bernimont

PROFESSEUR DE KRAV MAGA DEPUIS 10 ANS À BASTOGNE

À PROPOS DU
KRAV MAGA

PLUSIEURS POLICIERS PARTICIPENT AUX COURS

"Pas un art martial guerrier" pour un policier

Alexandre Delmer
JOURNALISTE

Depuis quand avez-vous lancé votre club de Krav maga à Bastogne?

Voici presque dix ans. Après une formation de plusieurs années auprès de Richard Douieb, le président de la Fédération Européenne, j'ai obtenu le diplôme pour être moniteur. Dès le départ, le succès a été au rendez-vous. Mais depuis deux ans, l'enthousiasme est de plus en plus important. Aujourd'hui, le club compte 60 affiliés.

Pourquoi un tel succès pour le Krav maga?

En plus, de surfer sur un effet de mode, le Krav maga est un art martial très moderne. Lors des cours, on apprend directement des techniques utiles dans la vie de tous les jours. Les trois mots de base pour le Krav maga sont: simplicité, efficacité et rapidité.



"Tout le monde peut le faire. La corpulence n'a pas d'importance." ■ DM

"LES TROIS MOTS DE BASE: SIMPLICITÉ, EFFICACITÉ, RAPIDITÉ"

Et puis, les méthodes sont assez simples. Existe-t-il des compétitions de Krav maga?

Non car il n'y a aucune règle. C'est aussi la base de cette méthode. Mais attention, ce n'est pas un art martial guerrier. Le but est vraiment d'apprendre à

se défendre et à connaître ses limites. Maintenant, c'est possible d'obtenir différentes ceintures comme dans le karaté ou le judo, par exemple. Pour ce faire, il faut passer différents examens.

Selon vous, quels sont les avantages à pratiquer le Krav maga?

Les avantages sont nombreux. D'abord, il s'agit d'un sport très complet. Car à côté des techniques de défense, vous avez une très bonne base au niveau de la condition physique. Ensuite, c'est utile. Le Krav maga peut servir à tout le monde, au moins une fois dans sa vie. Si un jour, vous vous retrouvez face à un agresseur, le Krav maga sera d'une grande utilité. Pour moi, après six mois de cours, à raison de deux séances par semaine, un élève "lambda" peut déjà acquérir une bonne base pour se défendre. «

"C'est très utile pour un policier"

Sur la trentaine d'élèves présents lors de notre cours de Krav maga, on a pu remarquer que les horizons professionnels des participants sont très variables: secrétaire, étudiant, fonctionnaire... Les forces de l'ordre sont aussi représentées en force. En effet, plusieurs policiers de métier participent au cours de Krav maga. Pas très surprenant car, Philippe Bernimont est lui-même policier à Marche. Mais, ce n'est pas la raison principale.



Philippe André. ■ DM

BIENTÔT UNE OBLIGATION?

"Personnellement, je fais du Krav maga depuis six ans", explique Philippe André, aussi policier à Marche. "J'ai toujours pratiqué des sports de combats comme le judo, le karaté, le karaté contact... Avec le Krav maga, j'ai vraiment découvert un sport très complet où je peux associer différentes techniques." Mais surtout, les différentes méthodes de combats permettent à Philippe André de se défendre du-

rant son service. "C'est très utile pour un policier. Avec le Krav maga, vous apprenez différentes méthodes pour vous défendre et vous protéger. Vous pouvez aussi plus facilement anticiper les coups lors d'une intervention musclée." Juste à côté lui, Vincent Gilles, son collègue, embraye: "Personnellement, j'obligerais tous les policiers du royaume à suivre des cours de Krav maga. Cela ne peut être que bénéfique pour notre travail, au quotidien, sur le terrain." «

LaMeuse

CHEF D'ÉDITION:
Frédéric BACH

LA MEUSE - LUXEMBOURG
Grand-Rue, 59 - 6700 Arlon
Chaussée de l'Ourthe, 16 - 6900 Marche
meuselux@sudpresse.be
www.meuselux.be

DIRECTEUR GÉNÉRAL: Eric SCHONBRODT
SECRÉTAIRE GÉNÉRAL: Pierre LEERSCHOOL
DIRECTEUR-RÉDACTEUR EN CHEF: Thierry DELHAYE
SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA RÉDACTION: Philippe MIEST
RÉDACTEUR EN CHEF ADJOINT:
Hubert VANSLEMBROUCK

CHEFS DE L'INFO GÉNÉRALE: Demetrio SCAGLIOLA - Muriel SPARMONT
CHEF DES SERVICES SPORTIFS: Yves SIMON
COORDINATEUR DES ÉDITIONS: David FLAMENT
DIRECTEUR DU DÉVELOPPEMENT: André THIEL
SUDPRESSE S.A., RUE DE COQUELET, 134 - 5000 NAMUR
Éditeur responsable: Patrick HURBAIN

070/21.10.10: UN NUMÉRO UNIQUE POUR TOUS VOS BESOINS • SERVICE CLIENTÈLE • AVIS
NECROLOGIQUES • PETITES ANNONCES • ANNONCES COMMERCIALES • REDACTION GÉNÉRALE
abonnements@sudpresse.be
À VERSER AU COMPTE
ING 340-0098371-51
EN MENTIONNANT L'ÉDITION
SOUHAITÉE
SERVICE POUR LES LIBRAIRIES
TEL: 070/22 10 10
FAX GRATUIT: 0800 92 252
rosselventes@rossel.be