STAGE KRAV-MAGA SAMEDI 28 NOVEMBRE DE 14h00 A 18h00

Dans le cadre de la journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes, le club auquel j'adhère propose le **samedi 28 novembre** un atelier spécifique dans le cadre d'un stage mensuel de **Krav Maga**, une discipline sportive qui nous vient d'un petit pays du Proche Orient *qui fait chier tout le monde*. Mais j'ai appris qu'elle est aussi pratiquée par le service d'ordre de la France insoumise, car elle se caractérise par l'objectif d'offrir à tous la possibilité de réagir de manière immédiate efficace et à une agression à mains nues ou à main armée.
Le Krav-Maga, qui signifie combat rapproché en hébreu moderne, a été fondé par un policier de Bratislava à partir de tous les arts martiaux connus dans les années trente pour apporter à sa communauté des moyens efficaces de se défendre face aux agressions liées à la montée de l'antisémitisme, avant d'être adopté par les soldats après qu'il a émigré et intégré l'armée israélienne. On y retrouve donc nombre de situations de combat : frappes pieds et poings, étranglements, défenses contre saisies ou contre tout type d'armes comme un couteau, une matraque, un pistolet ou fusil d'assaut. Soit contre tout ce que nous rencontrons dans le cadre des mobilisations populaires…
Pour ce qui me concerne, ces techniques m'ont permis de me sortir d'affaire plusieurs fois, à l'occasion des *manifs* ou des collages, par exemple en sachant comment me placer vis-à-vis d'un agresseur potentiel qui tenait une lame dans sa poche, mais encore pour éviter un coup de matraque en tête de cortège ou plus fréquemment pour chuter sans me blesser. Sans rire, j'ai trouvé ça tellement utile et rassurant que je m'entraîne 4 fois par semaine depuis 4 ans, ce qui m'empêche d'ailleurs de vous faire cette proposition moi-même ce soir. Il faut dire que je suis particulièrement gauche et lent, et l'âge n'arrangeant rien car j'ai à présent plus de 60 ans, donc franchement mauvais !
C'est pourquoi je souhaite ardemment partager avec vous cette opportunité pour apprendre à vous défendre, ou du moins vous initier à quelques techniques très efficaces :

Samedi 28 novembre de 14h00 à 18h00 au gymnase du collège des Champs-Philippe de La Garenne-Colombes, à 15 minutes à pied de la gare RER de Nanterre-Préfecture ou 5 minutes par le bus 163. Il y sera demandé une participation de 20 euos par personne.

Bien que tout spécialement dédié à la gent féminine où elle bénéficiera d'un atelier spécial, ce stage est ouvert à tous, sans distinction de genre. Pendant qu'elle aura l'opportunité de se désinhiber par rapport à un agresseur potentiellement plus lourd et plus fort, les garçons se verront enseigner d'autres choses utiles à la préservation de leurs vies, notamment en ce qui concerne les blessures. Le stage va se conclure pour tous avec des mises en situation réelles, telles qu'on peut les vivre en *manif*, où il s'agira pour chacun de se sortir d'affaire le mieux possible, à l'instar des stages de formation au secours à personne de la Croix-Rouge.
Bien que le Krav-Maga subisse une réputation controversée de violence, AKMD se préoccupe de la sécurité et de l'intégrité physique des participants. S'Il vous est demandé de venir avec des chaussures de sport propres (tennis ou baskets), un pantalon de survêtement de couleur sombre à défaut d'être noir, un *tee-shirt* uni blanc sinon clair, des équipements de protection et des gants de boxe vous seront fournis pour la durée du stage.

Plus d'information sur : https://www.akmd.fr/krav-maga-equipement-necessaire/