



**KRAV-MAGA**

**RICHARD DOUIEB**

**" ETRE LE PREMIER  
A RIPOSTER "**

Il est le pionnier français du Krav Maga. Cet Art de combat longtemps réservé à l'armée israélienne est aujourd'hui considéré à 100% comme étant une méthode de « self » pour tous. **Conseils d'expert !**

### **VIGILANCE ABSOLUE**

Être en éveil. L'éveil ne veut pas dire être constamment sur ses gardes, car la santé physique et psychique pourrait en pâtir. C'est un état où l'on est réceptif au danger comme aux bonnes choses, et qui favorise notamment la vigilance et..... la courtoisie.

### **LA SIMPLICITÉ DE LA RIPOSTE**

En cas d'agression, ne pas chercher les mouvements compliqués qui ont moins de chance de bien fonctionner que les mouvements les plus simples et les plus logiques.

### **SENTIR L'AGRESSION**

Si vous êtes sûr d'être agressé physiquement, soyez le premier à riposter. Cette décision est délicate à prendre car elle fait de vous l'agresseur et cela est répréhensible par la loi. Il faut pour cela avoir la certitude de courir un grand danger, sans autre choix.

### **EVITER LE CONFLIT**

Avoir à l'esprit que dans la grande majorité des cas la parole peut nous permettre d'éviter la confrontation physique. Pour cela, deux recettes: montrer que l'on est présent et prêt à faire face (le plus agressif des attaquants peut réfléchir s'il constate une opposition éventuelle sérieuse). Si une altercation verbale précède l'agression physique, tout en montrant sa fermeté, ne pas tenter de faire perdre la face à l'agresseur. L'égo blessé joue souvent un rôle important dans ces tristes histoires.

### **NE PAS PANIQUER**

En cas d'agression physique inévitable, une technique précise, bien enseignée par un moniteur compétent et bien apprise par un élève assidu s'avèrera très importante. Mais sans la détermination que seul le vrai courage pourra apporter, toutes les techniques du monde seront inutiles. Le courage est comme un muscle ou la mémoire, il se travaille. À ne pas confondre avec l'agressivité qui en est une pâle copie et qui s'arrête le plus souvent au premier coup dur reçu.