

Organisation générale des cours

Les cours sont accessibles à tous à partir de 15 ans (avec autorisation parentale).

Les cours organisés dans un esprit de sport et de loisirs, ont pour but d'acquérir des techniques de défenses, qui ont fait leurs preuves en situations réelles.

Chaque séance, permet de travailler une procédure complète de défense et de se dépenser pour se remettre en forme, s'entretenir ou développer ses capacités.

L'entraînement au combat se fait avec protections et des exercices de mises en situations sont intégrées à votre formation.

Les cours sont animés et encadrés par un moniteur ou initiateur pour chaque groupe de niveau.

Chacun réalise les exercices en fonction de ses capacités, de ses objectifs et de son niveau.

Les techniques enseignées sont conformes aux programmes fédéraux et à la fin de saison, ceux qui désirent mesurer leur progression, peuvent se présenter aux examens

Organisation type d'un cours :

1. Activation cardio-vasculaire (échauffement) avec des exercices spécifiques liés au Krav Maga.
2. Renforcement musculaire général ayant pour but d'améliorer la condition physique (exercices adaptés aux diverses techniques de combat)
3. Exercices dynamiques d'éducation au combat.
4. Contenu du cours techniques et combats
 - Démonstration à vitesse réelle d'une situation d'agression
 - Démonstration commentée et justification
 - Apprentissage et entraînement séquentiel
5. Exercices de synthèse ou de mise en application
6. Retour au calme et étirements