

## Principes de bases

**Le KM est une alliance de plusieurs arts martiaux et sports de combat** régit par des principes en interaction : Simplicité, rapidité, efficacité, et un minimum de blessures.

### La simplicité :

**Le maître mot du krav maga : la simplicité.**

Qu'il s'agisse de frapper, de parer une attaque, de projeter, ou n'importe quelle autre action, la simplicité est essentielle lorsque l'on recherche l'efficacité.

La nature aime la simplicité, le corps humain (sa biomécanique le prouve) aime la simplicité.

Sous stress, nos gestes redeviennent instinctifs. Le Krav Maga est basé sur nos instincts, sur nos réflexes. Nos réflexes sont des mouvements, simples, le chemin est direct, pas de fioritures, aucun geste élégant, rien d'inutile.

Le pratiquant de krav maga fait un grand retour vers la simplicité. Il enlève tout ce qui est inutile, réfléchit aux mouvements les plus faciles, aux chemins les plus courts et les plus logiques.

De façon à ce que sous stress, sa riposte soit la plus naturelle possible, la plus simple possible.

### La rapidité :

**En effet un geste simple et naturel** a non seulement une rapidité d'exécution intrinsèque en combat, mais aussi une vitesse d'acquisition pédagogique optimale et utilisable sur le champ. Cependant elle est toujours proportionnelle à la durée de l'entraînement. Des gestes plus complexes mais tout aussi efficaces sont repoussés à un apprentissage ultérieur lorsque le pratiquant est capable de les assimiler plus rapidement de par sa maîtrise et ses compétences déjà acquises.

### Rapidité de réaction

La répétition des techniques permet d'automatiser un mouvement, de telle sorte qu'en cas d'agression notre réponse "sorte" naturellement et instantanément, sans passer par l'analyse. Le fait que le krav maga soit basé sur nos réflexes contribue à faciliter l'apprentissage et l'efficacité.

### Rapidité d'exécution

La vitesse est un facteur d'efficacité déterminant. Améliorer sa vitesse passe non seulement par l'amélioration de nos qualités musculaires (explosivité) mais aussi et surtout par le relâchement dans le mouvement, la simplicité du geste (pas de mouvement inutile), et la fluidité dans nos attaques.

### Rapidité d'apprentissage

Le krav maga a été créé pour armer des soldats qui n'avaient pas beaucoup de temps à consacrer à l'apprentissage du combat au corps à corps. La pédagogie et la méthode ont été pensés pour que l'apprentissage se fasse rapidement. Les enseignants de krav maga sont formés à cette pédagogie particulière.

### L'efficacité :

**Chaque mouvement ou enchaînement du krav maga est conçu pour se suffire à lui-même** de part les techniques mis en œuvre mais aussi de par les endroits ciblés vulnérables au type de défense ou d'attaque.

L'efficacité participe également de l'adaptation qu'acquière le pratiquant au contexte de l'agression, que se soit dans un lieu confiné, sombre, ou dégagé, engageant plusieurs personnes armées ou non... Le krav maga entraîne et assure afin d'être efficace contre une agression.

Quand on pense krav maga, on pense efficacité avant tout. Il est vrai que le krav maga a été adopté par des unités de combat prestigieuses dans le monde, et qu'il jouit d'une forte réputation. Contrairement à d'autres arts martiaux ou sports de combat, il n'est pas une pratique sportive, il n'a pas de compétitions, il n'a aucune règle, et ne recherche pas la beauté du geste...

Le krav maga n'obéit à aucune restrictions tout comme lors d'un combat ou d'une agression dont la survie dépend de votre savoir faire et de votre gestion du stress.

## Les 7 principes d'Imi Lichtenfeld

---

Un principe de prévention et de bon sens : ***éviter de se retrouver dans une situation dangereuse.***

1. En fonction de la situation, et selon le besoin, en fonction du danger que représente l'adversaire, **essayer de décourager celui-ci en parlant.**
2. **Se défendre et attaquer par la voie la plus courte** et depuis la position où l'on se trouve, en privilégiant *le minimum de prise de risque pour soi-même.*
3. **Essayer d'utiliser en priorité tous les objets à sa portée**, puis les armes naturelles du corps en dernier recours.
4. **Le krav-maga est une technique de défense** basée sur *les réflexes naturels* du corps humain.
5. **Utiliser les points sensibles** du corps humain (yeux, gorge, parties génitales) pour atteindre ou maîtriser l'adversaire.
6. **Pas de loi** (pas de *règles* à respecter), aucune limitation sur le plan des techniques, pas d'interdits, *tous les coups sont permis.*
7. **Minimum de blessures** : Pour respecter ce principe le krav maga choisit de rappeler que que l'on peut être blessé lors d'une agression ou d'un combat. Ainsi tout pratiquant est conscient de sa vulnérabilité et cherchera plus naturellement à s'en protéger. L'efficacité et la rapidité sont les garants du minimum de blessures. Ce principe prend toute sa valeur lors des entraînements. En effet lorsque l'on se blesse ; le temps de guérison est à soustraire du temps d'apprentissage. Cette perte de temps est considérée comme préjudiciable à tout le monde tant à l'enseignant qu'au partenaire et au blessé. C'est une des raisons qui explique le très faible taux de blessures. Enfin l'utilisation de protections adaptées pour permettre au plus grand nombre de pratiquer sereinement.