

# J'peux pas, j'ai KRAV MAGA !

- « Tu fais quoi ce soir ? »

- « Je vais au Krav Maga »

- « Au Krav - ma - quoi ??? »

- « A mon cours de KRAV MAGA!

Il s'agit d'une discipline permettant d'acquérir des techniques d'auto-défense. Avoir le réflexe de fuir un danger quand il se présente, deviner les intentions d'un agresseur éventuel, savoir donner un coup de pied ou de genou bien placé, parer un coup, en rendre un pour se libérer... »

- « Wow! Ils n'ont qu'à bien se tenir! »

- « Bon je ne vais pas jouer à WonderWoman si on veut me prendre un billet non plus... je me prépare déjà psychologiquement à tout perdre (mon appareil photo... ma jolie tablette...) mais on ne sait jamais, il faut quand même savoir se défendre si on venait à en vouloir à mon intégrité physique! Au final, je fais plutôt ça pour la confiance en moi, travailler mes réflexes... et cerise sur le gâteau, Antoine mon instructeur nous fait faire du gainage en fin de cours: j'ai des abdos d'enfer, à moi les plages Australiennes! »

- « Et le cours, comment ça se passe? »

- « On apprend différentes techniques quel l'on met immédiatement en pratique. On fait aussi du combat en fin de séance, mais pas d'inquiétude, on se protège avec des gants, protège-tibias, coquilles... Au final, on reste dans la maîtrise pour ne pas se faire mal et ne pas blesser l'autre. Antoine nous donne la pêche, il nous booste, et surtout veille à ce que nous ne nous fassions pas mal. Il tempère nos collègues masculins lors des exercices en duo mixte. »

- « Super! »

- « Eh, si tu veux t'y mettre, ou même juste en savoir plus, voici le site internet du cours auquel je suis inscrite sur Paris ou sur Boulogne Billancourt: [www.coursdekravmaga.com](http://www.coursdekravmaga.com) »