



**RICHARD DOUIEB**

(Responsable et coordinateur technique au sein de la FFKDA)

# « OBJECTIF: DROIT AU BUT »

Cet Art de combat longtemps réservé exclusivement à l'armée israélienne est aujourd'hui considéré à 100% comme étant une méthode de Self Défense adaptée à tous. Le Krav Maga compte de plus en plus d'adeptes, conquis par son état d'esprit, son efficacité et sa diversité technique. Richard Douieb, 6<sup>e</sup> dan, en est le pionnier français. Sa méthode a fait l'objet de nombreux livres et DVD. Pour cet expert, il faut avant tout apprendre à gérer sa peur. La travailler comme on répète ses gammes à l'entraînement. Le Krav Maga est une vraie méthode de close combat et non un sport de défense. Richard Douieb s'en explique et vous le prouve par l'image.

Photos : J.Vayriot

« Le Krav Maga est reconnu aujourd'hui comme une méthode pragmatique de self-défense. La particularité de cette discipline est qu'elle n'a jamais oublié qu'elle était « Self Défense ». Contrairement peut-être à d'autres qui ont établi des chartres de règlements, afin de pouvoir passer en compétition.

Le Krav Maga ne s'est jamais éloigné de son objectif originel. C'est pourquoi nous n'avons jamais été poussés vers un rituel, jamais pris de règlement quel qu'il soit. Cette discipline est donc restée logique et cohérente. Les mouvements sont simples, logiques, courts et rapides. C'est ce qui permet au Krav Maga d'être à la portée de tous. Il faut surtout prendre

en compte l'habitude et l'entraînement à gérer sa dépense d'énergie. Dès le départ de l'apprentissage, on peut apprendre à éviter un coup de couteau à courte distance, un coup de matraque ou bien neutraliser un agresseur dans un parking. »

Voir contact p.98

## AGRESSION DANS UN BAR



1 « Je suis au comptoir pour consommer tranquillement » 2 « Un agresseur surgit avec un direct du droit. J'effectue instantanément une parade glissée avec l'avant-bras droit sur le bras attaquant. » 3 « J'enchaîne avec un coup de coude circulaire au visage. » 4 « Ensuite je saisis la tête par un mouvement circulaire vers ma gauche. » 5 « J'emmène la tête de mon agresseur sur le comptoir en effectuant une torsion de son cou. »



La main gauche est à l'arrière du crâne et la main droite placée sur le menton. Ce qui facilite le mouvement tournant. C'est grâce au coup de coude que l'on peut ainsi bien maîtriser cette dernière phase. La finalité est faite pour briser les cervicales de l'agresseur. La riposte est à l'image de l'agression, violente. À appliquer uniquement en cas de danger extrême.

## KRAV MAGA



**CV DE L'EXPERT**

Nom : Richard Douieb  
Date de naissance : 4/12/58  
Taille : 1,75 m  
Poids : 80 kg  
Style : Krav Maga  
Pratique depuis 1973  
Grade : 6<sup>e</sup> dan

**SES 5 CONSEILS**

- 1 : Être en bonne santé générale pour pratiquer
- 2 : Apprendre le Krav Maga pour bonne raison et ressentir le plaisir de la pratique.
- 3 : Surtout ne pas brûler les étapes.
- 4 : Ne pas tomber dans la lassitude. Quand on répète un mouvement, on peut avoir tendance à s'habituer et donc à se lâcher.
- 5 : Il est préférable de maîtriser peu de techniques et de bien les appliquer que d'en connaître une multitude et mal les appliquer.

## AGRESSION DANS UN PARKING



1 « Je mets tranquillement la clé dans la serrure de mon véhicule. » 2 « J'ai la chance de voir l'agresseur avant qu'il arrive sur moi. Il tente de donner un coup de matraque circulaire en direction de mon visage. » 3 « Parade contre cette attaque avec la main droite vers le haut et la main gauche vers le bas. Ce qui me permet de former un bouclier. Mes avant-bras se rejoignent pour ne pas laisser passer le coup de matraque. » 4 « Je saisis le bras armé et je trappe avec un direct du gauche au visage. » 5 « Ma main gauche continue la saisie et la droite vient attraper le poignet armé de mon agresseur. » 6 « Pour conclure, j'effectue ma clé avec une rotation sur la droite. » 7 « Mon agresseur est mis hors d'état de nuire. »

Alors que la main droite neutralise le poignet, la main gauche doit recouvrir la globalité de celle de l'agresseur. La pression est effectuée sur la totalité de la main. On effectue ainsi un meilleur levier vers le bas.