



## [Passage de ceintures au Club de Krav-Maga de Morée](#)

Issus de plusieurs disciplines d'arts martiaux, boxe, muay-thaï, judo, ju-jitsu et lutte, le Krav Maga est une méthode d'auto-défense et de combat rapproché. sport spectaculaire d'efficacité ! Après un échauffement, étirement et assouplissement, les pratiquants de Krav Maga ont pu enchaîner en cette fin juin les épreuves pour passer au niveau supérieur après une année d'entraînement au sein du gymnase de Morée sur la partie Dojo.

3 tests à la clé : la base, la technique et le combat, chacun concourant dans sa catégorie. L'instructeur, Gérard Pineau, ceinture noire 2e dan de Krav-Maga, est stoïque et observe les élèves qui pratiquent devant lui, seul, des sortes de Kata comme au karaté, des gestes techniques. Puis 2 par 2, ce sera pied-mollet, pied bassin et pied épaule, des coups de pied arrêtés. On pourrait croire que c'est violent, mais les gestes sont posés. Roulade en avant, réception et bruit des corps

percutant les tapis au sol. Puis ce sera la mise en place d'une défense contre tentative d'étranglement. Les coups sont parfois hésitants pour les moins gradés sauf quand Gérard Pineau s'en mêle.

Vient le moment des combats. On s'observe d'abord, chacun hésitant à attaquer, puis c'est parti. Il y a de l'engagement, au sol l'un plaque son adversaire comme au judo, volte, pied en l'air. «Plus rapide» réclame le professeur, «c'est bon» quand le geste semble parfait. Les élèves s'attrapent le visage, mais les coups sont freinés en fin de course, heureusement !

La fin des épreuves se fait pour l'un des adversaires avec un bâton ou un faux couteau afin de mieux appréhender la technique de désarmement, méthode de self-défense. Ce sport est impressionnant, chaque participant, 14 prétendants, ayant tous finis la séance avec un grade supplémentaire.