

C'EST LA SELF-DÉFENSE BRANCHÉE

# J'AI TESTÉ LE KRAV-MAGA

Transformer son sac en marteau, balancer son escarpin pile au bon endroit : le Krav-Maga nous apprend à devenir des guerrières urbaines. Alix Girod de l'Ain a essayé, et ça fait mal !

Au début, j'ai cru que ma mère débloquait. « Cet hiver, j'ai bien envie d'essayer le Krav-Maga, moi. – Le krav... tu dis ? C'est quoi, maman ? Une épice indonésienne, un jeu de société chinois ? – Meuh non, c'est la technique de combat rapproché de l'armée israélienne, toutes mes copines en sont folles... Ma mère et sa bande, recrutées par Tshal pour pacifier le Moyen-Orient ? Même Tante Jacqueline, qui est allergique à la poussière et hyperventile au-dessus de 23 °C ? « Mais non, c'est juste de la self-défense ! Pour les civils ! Ceux qui en ont marre de ne pas se sentir en sécurité dans la rue. Muriel Robin en a parlé sur France Inter. Ça m'étonne que tu connaisses pas... t'es sûre d'être au top, toi, en ce moment, professionnellement ? » Piquée au vif, me voilà donc poussant la porte d'une salle de sport, près du Trocadéro, quartier de Paris particulièrement sinistré, comme chacun sait. La veille, au téléphone, Patrice, l'instructeur, ne rigolait pourtant pas : « On n'est pas plus en sécurité dans le 16<sup>e</sup> qu'ailleurs, faut pas croire. Et si vous voulez un cours 100 % féminin, je crois bien être le seul à Paris. Mes élèves viennent de toute l'Ile-de-France, Nanterre, Argenteuil, j'en ai même une de Mantes ! » Juste après, les choses se gâtent lorsqu'il me demande mon âge et conclut : « Vous êtes dans la catégorie senior, alors venez demain à 10 h. – Pardon ? C'est que je suis encore une enfant, figurez-vous, mon bon monsieur. – Ben non. Plus de 35 ans, chez moi, c'est catégorie senior. » La voix est calme, mais pas commode. L'idée d'apprendre à démolir le portrait de ce genre de butor commence à pas mal me botter.

Houla ! Patrice est debout, devant moi. Mes yeux arrivent à hauteur de ses seins, sauf qu'à la place de ses seins il y a un T-shirt imprimé « International Security and Counter Terrorism Academy », avec le S et le T légèrement déformés par tout un barda de muscles qui semblent dans les starting-blocks pour bondir hors de son torse. Lorsqu'il s'éloigne pour mettre le magnéto en marche, je n'ai pas d'autre choix que de le regarder de dos et là, ses fesses,



Seigneur, je crois bien que je n'en ai jamais vu d'aussi spectaculairement pommées depuis Yannick Noah. J'observe les autres élèves, 100 % girl power comme prévu, et je constate qu'elles regardent toutes dans la même direction que moi. Tout s'éclaire... Saga Krav-Maga, attention les secousses. Voilà pourquoi ça cartonne, ces cours. Parce que, franchement, à part d'avoir des yeux pour constater que le prof est canon, qu'ont-elles en commun, ces femmes ? Ni l'âge (la plus jeune doit avoir 35 ans, la plus âgée porte rudement bien ses 72), ni la situation de famille (une célibataire, trois femmes mariées, deux divorcées, une veuve), ni le look (de la beurette à capuche à la bourgeoise en jogging Juicy Couture)... Pendant les échauffements – on trotte en rond sur fond de chants guerriers en hébreu –, je leur demande à mi-voix les raisons de leur présence. Je m'attends à une écrasante majorité de femmes dont on a piqué le sac récemment... Raté. Seules deux des élèves ont déjà été agressées. Deux autres sont là sur les conseils de leur psy ; l'une parce qu'elle est trop timide et doit apprendre à s'affirmer, l'autre, au contraire, trop agressive avec ses ex-collègues de bureau, a perdu son job et doit s'entraîner à canaliser sa violence. Une troisième, Nathalie, m'explique : « Le Krav-Maga m'a sauvé la vie. J'ai commencé en pleine chimio, l'année dernière, c'est LE truc qui m'a permis de rester debout... » Pas le temps de s'émeuvoir : les exercices dits « opérationnels » commencent.

29 OCTOBRE 2007.E

Tu veux mon sac Jérôme Dreyfuss ?

HEY



## J'AI TESTÉ LE KRAV-MAGA

culture ou éducation, elles refusent la violence. Or, le Krav-Maga consiste à entraîner sa tête autant que son corps à devenir agressifs et guerriers. L'état d'esprit, c'est « Je ne vais plus d'échec en échec mais de victoire en victoire ». Il s'interrompt, extatique, pour crier à une élève : « C'est bien, Monique, je vois ta rage ! » avant de me glisser, admiratif : « Elle, tu vois, c'est une vraie killeuse. » La minuscule Monique, qui vient d'enchaîner coup de pied + coup de genou + étranglement sur une fille qui fait le double de son poids, sourit, modeste : « C'est ma deuxième année, je n'ai pas beaucoup de mérite. »

On passe au travail des bras : j'apprends à esquiver des coups. A en donner, aussi. Jamais le poing fermé – c'est le meilleur moyen de se casser la main – et jamais à des endroits inutiles : « La tête, c'est trop dur, les seuls endroits intéressants où frapper, hormis les parties, c'est la gorge et les yeux. » On me montre comment transformer mon sac à main en bélier d'attaque. « Les sacs à armature sont mieux que les sacs mous, ça fait plus mal », me chuchote, experte, Marion. D'habitude, chaque exercice est abordé bien plus longuement, mais ma présence stimule les filles qui, très vite, me font la démo de ce qu'elles ont appris depuis le début de l'année. Sonia « d'Argenteuil », se présente-t-elle, me montre comment désarmer un agresseur selon qu'il brandit un couteau ou un pistolet : « C'est pas du tout pareil, regarde. » J'argue faiblement que, face à un ou plusieurs types armés, pas d'héroïsme inutile, moi, je laisse mon sac tout de suite. Patrice n'est pas content : « Ah non ! Si tu risques le viol ou, pire, si ta fille risque le viol, tu dois savoir te défendre vite et bien. Une femme seule peut faire fuir plusieurs hommes en jouant sur l'effet de surprise. » Monique et Simone, 138 ans à elles deux, interrompent alors leur série de pompes au sol – je jure sur la tête de ma mère que tout cela est vrai – pour se rapprocher de nous, tout sourire. « Notre problème, voyez-vous, à nous qui pratiquons depuis un an, c'est qu'on se sent prêtes. On a presque envie d'en découdre. Mais personne ne nous agresse jamais. » « Il faudrait peut-être qu'on se fasse la rue de Passy un soir tard », songe à voix haute la septuagénaire. « T'as raison, en marchant avec une canne, le sac ouvert, pour les appâter », s'amuse son amie. Elles semblent ne plaisanter qu'à moitié. Conclusion : si j'étais un malfaiteur en maraude dans le 16<sup>e</sup> arrondissement, j'évitais de trop enquiquiner les vieilles dames ces temps-ci. A.G.A.

(Les prénoms des élèves comme celui du coach ont été modifiés.)

### ÇA VOUS TENTE ?

✓ Plusieurs associations proposent des cours de Krav-Maga en France. Contacter la Fédération européenne de Krav-Maga (FEKM), tél. : 03 23 85 29 48. ✓ J'ai trouvé mon cours 100 % féminin sur [www.kravmaga-paris16.com](http://www.kravmaga-paris16.com) (15 € l'heure de cours collectif).

Premier entraînement, le coup de pied aux couilles, qui en krav-magaien se dit : « Frappe dans les parties. » Un geste à pratiquer le plus vite possible en cas de suspicion d'attaque, explique Patrice : « N'attendez pas que le type vous ait suivie sur 400 mètres. En cas de doute, vous vous retournez vers lui et, s'il entre dans votre périmètre de sécurité – grosso modo, la longueur d'une jambe –, vous passez à l'action sans sommation. » Les deux doyennes, 66 et 72 ans, tendent spontanément la jambe à l'horizontale pour bien mémoriser la consigne de distance, la moue gourmande. Un bao (protection en mousse) sur le bas-ventre, l'instructeur demande à Marion, 39 ans, dont deux à pratiquer la boxe française, de montrer le mouvement. Elle s'exécute, presque timide, sur Patrice. « Allons, je t'ai pas demandé un massage, Marion. » Vlan, en réponse, un direct du pied fulgurant atteint sa cible. « C'est, bien sûr, les appuis et la vitesse, dit Patrice, le souffle un petit peu court, mais attention à ne pas taper de la pointe du pied, comme au foot. Ce qu'on cherche, c'est l'écrasement des organes, la chaussure bien à plat. » Allez, c'est parti, deux par deux, un agresseur et un agressé, on s'entraîne. Patrice, mains derrière le dos, passe dans les rangs : « Alors, les filles, on essaie de toujours travailler dans les parties génitales », « Plus bas, ton bao, Véro, tu crois que c'est à 1,50 m du sol les parties, dans la vraie vie ? » Rosissante, l'élève descend sa protection en mousse à une hauteur plus raisonnable, après avoir pris la mesure de l'entrejambe de Patrice d'un coup d'œil discret. Ce mouvement – moins simple qu'il n'y paraît – maîtrisé par tout le monde, on monte d'un cran : coup de pied + coup de genou tout de suite enchaîné avec l'autre jambe. Le coach a deux idées fixes, le travail des appuis, « surtout pour les filles, sur des talons, l'équilibre, c'est primordial », et l'acquisition des automatismes : « Vous devez faire le mouvement cent fois, car, le jour de l'agression, vous n'aurez pas le temps de réfléchir au pied que vous devez avancer en premier. » C'est ça qui est flippant, dans ce cours. On ne dit pas « au cas où », on part du principe que le pire va arriver et qu'il faut être prêt. Prête, en l'occurrence, m'explique Patrice : « Le travail avec les femmes est particulier car, par