

■ Le Krav Maga se développe en Suisse

Un art martial qui s'adapte aux risques actuels

Séminaire complet le week-end dernier pour le stage de «Krav Maga Tactical Bassins», qui s'est tenu au Bulls Pub de Gland. Les cours d'«anti-car jacking» et d'autodéfense donnés par le chef instructeur Amaro Bento et le professeur Thomas Vonaesch ont attiré jeunes filles, quinquagénaires, jeunes gens travaillant dans la sécurité... Tous étaient réunis dans le même but, apprendre à gérer les agressions qui ne cessent de s'intensifier dans nos sociétés modernes.

«**J'**ai appris qu'il ne fallait pas laisser son verre sans surveillance, à cause de la drogue du violeur, et comment se comporter en cas d'agression dans un espace restreint», explique Caroline, 16 ans, qui pratique pour ces raisons depuis deux ans le Krav Maga Tactical. Elle fait partie de la quinzaine de participants à s'être inscrits pour pouvoir ne compter que sur soi-même en cas d'agression. Le risque de tomber sur une personne mal intentionnée augmente chaque jour dans nos cantons; malgré les efforts des autorités – notamment à Genève – pour contrer le sentiment d'impunité que des lois laxistes avaient donné aux délinquants de toute sorte, le nombre d'infractions au Code pénal ne cesse de grimper. Une évolution alarmante qui a poussé Thomas Vonaesch, ayant pratiqué les arts martiaux depuis de nombreuses années, à rejoindre le mouvement «Krav Maga Tactical» et à enseigner cette discipline: «Je suis père de quatre enfants, dont trois filles; il est primordial qu'ils sachent se défendre et qu'ils adoptent le bon comportement en cas de danger».

Une douzaine d'écoles en Suisse

Et ce n'est que le début, selon le fondateur, formateur et chef instructeur Amaro Bento. «Hormis les nombreux séminaires ouverts à tout public, beaucoup de corps de métiers font appel à moi», relève-t-il. Celui qui a formé de nombreux gardiens de prisons,

policiers et militaires suisses compte aujourd'hui parmi ses élèves des conducteurs de TPG, des barmaids, ou encore des étudiants. Il est également sollicité dans le monde entier pour ouvrir des écoles en Espagne, France, Bulgarie, Slovaquie, Hongrie et aux Etats-Unis. «La plupart des arts martiaux sont traditionnels et difficiles d'accès; c'est la raison pour laquelle j'ai choisi d'enseigner l'autodéfense à travers le Krav Maga», explique ce champion qui a plus de 90 combats à son actif et a su adapter la discipline aux agressions de rue et aux exigences des législations des pays occidentaux.

Autodéfense facile

A l'origine, cette discipline a été créée par le maître Imi Lichtenfeld pour protéger la communauté juive de Bratislava dans les années 30. Elle a ensuite été développée par des forces de sécurité étatiques et privées israéliennes. Cet art, qui signifie en hébreu «combat rapproché», se différencie des autres arts martiaux (judo, karaté, ju-jitsu...) par sa simplicité. «Les mouvements se basent uniquement sur des réflexes naturels; ce sport de combat est vraiment à la portée de tous, j'enseigne autant à des enfants qu'à des personnes âgées», nous confie Thomas Vonaesch, instructeur dans son école à Bassins et responsable en Suisse romande de la discipline. Pratiquer le «Krav Maga Tactical», c'est apprendre à se défendre en cas de menace ou d'agression physique. Il s'agit également



► **Prise de défense.**



► **Le chef instructeur Amaro Bento (à droite) et le professeur Thomas Vonaesch.**

de gagner en confiance en soi et de savoir mieux gérer une situation de stress. L'objectif final est de combiner le corps et l'esprit pour mieux se sortir de situations délicates. De véritables réflexes d'autodéfense qui peuvent sauver la vie, selon Marianne, qui nous raconte la mésaventure d'un de ses amis, lequel s'est fait agresser au couteau à la gare de Zurich. «Grâce à un mouvement appris en cours, il a échappé à la lame du couteau de son ravisseur», confie-t-elle.

Pour maîtriser parfaitement la gestuelle de cet art martial et pour ne pas perdre ses moyens

face à l'agresseur, il est recommandé de suivre au minimum dix séances sérieuses de «Krav Maga Tactical». Par ailleurs on ne vous recommandera jamais assez d'être vigilant, de ne pas vous rendre seul dans des endroits à risque, ou encore d'être très attentif à ce qui se passe autour de vous... Et comme dit le proverbe, un homme (ou une femme) averti(e) en vaut deux! ■

Diana Fertikh

Pour plus d'informations:
www.kravmagatactical.org
thomas@kravmagatactical.org