

■ La self-défense à la portée de tous

«Pas besoin d'être soldat d'élite pour se défendre!»

Depuis le succès des séminaires de mars 2013, (voir *Tout l'Emploi & Formation* N° 583, du 8 avril 2013), Krav Maga Tactical Bassins propose de nouveaux stages durant le week-end du 9, 10 et 11 mai en plein centre-ville de Nyon, avec notamment un séminaire d'initiation gratuit, cela pour permettre à chacun d'affronter toute sorte de dangers de la vie quotidienne, dans un environnement réaliste.

«**S**uite à votre article, une dizaine de personnes m'ont contacté pour me raconter les mésaventures et les agressions dont elles ont été victimes», nous confie Thomas Vonaesch, fondateur de l'académie Krav Maga Tactical Bassins, qui fêtera bientôt ses cinq ans d'existence. Persuadé que la prévention est une des clés de la réussite, l'instructeur vaudois continue sa démarche de



► Amaro Bento, fondateur du mouvement Krav Maga Tactical et l'instructeur vaudois Thomas Vonaesch.

sensibilisation en organisant des séminaires à thème, en Suisse romande. «Je suis convaincu que savoir se défendre doit être à la portée de tout le monde. En plus de nos entraînements hebdomadaires pour les personnes souhaitant suivre une formation soutenue, nous avons également développé des cours spécifiques pour les femmes, les seniors et même les personnes malvoyantes ou souffrant d'handicap. La plus mauvaise préparation est d'espérer avant une agression qu'elle n'ait pas lieu!», poursuit-il.

Des mouvements simples et naturels

Le Krav Maga Tactical n'exige pas le respect du déroulement de techniques figées et pré-é-



► Comment se défendre lors d'une agression au Bancomat?



► De la self-défense facile dans des situations réelles!

diées, contrairement à la plupart des arts martiaux; il suffit de combiner les techniques avec des mouvements dynamiques qui se basent sur les instincts naturels. «Au moment où quelqu'un est confronté à une

attaque, il est indispensable qu'il puisse appliquer les techniques apprises, rapidement et surtout instinctivement. Sinon, il court le risque de subir des conséquences plus que fâcheuses. Il est également très important que

les techniques puissent être appliquées sans effort particulier et que des situations dangereuses prennent fin le plus vite possible, moyennant un peu de rapidité et des contre-attaques surprises», explique Thomas Vonaesch.

Apprendre à gérer le stress

Développé par Imi Lichtenfeld, puis repris par les forces armées israéliennes, le Krav Maga («combat rapproché» en hébreu) est utilisé aujourd'hui par bon nombre d'unités de police pour gérer les situations de conflit. «Comment éviter une escalade de violence verbale ou avec le langage du corps? Nous vous le montrerons. Nous vous enseignerons également ce qui est autorisé ou ce qui ne l'est pas, et si un affrontement s'avère inévitable. Celui qui a confiance en ses capacités et sait comment se comporter dans des situations délicates restreint le risque de devenir une victime», conclut Thomas Vonaesch.

Ces séminaires organisés par Krav Maga Tactical Bassins seront animés par Amaro Bento, fondateur du mouvement international Krav Maga Tactical. Vous apprendrez «comment protéger ceux qu'on aime» et vous serez formés aux techniques de la «survie urbaine». Thomas Vonaesch et son équipe ouvriront également une académie en ville de Nyon dès la rentrée scolaire 2014/2015. ■

Diana Fertikh

Pour plus de renseignements: thomas@kravmagatactical.org, www.kravmagatactical.org et www.facebook.com/kravmagatacticalbassins.