

La sieste est une période de sommeil complémentaire et optionnelle qui est très bénéfique en cas de somnolence diurne excessive, mais qu'il faut utiliser à bon escient, sans en abuser. Elle constitue un atout précieux en cas de privation de sommeil, mais il convient d'en connaître parfaitement les indications et les effets indésirables. Chez le sportif, la sieste peut être déconseillée, car trop de sommeil fatigue. Chez le mauvais dormeur, elle peut conduire à l'insomnie... Le sportif à la recherche de performance doit bien connaître son rythme individuel de sommeil de manière à savoir adapter son comportement aux contraintes extérieures.

EN CONCLUSION

La parfaite gestion du sommeil nocturne, de la sieste et de l'échauffement sont donc des éléments fondamentaux de la préparation à la compétition. Mais il convient également d'accorder de l'attention à d'autres paramètres tout aussi importants : l'alimentation, la motivation, un cadre de vie agréable, un entourage favorable et un optimisme à toute épreuve. Tous ces facteurs contribuent à une réussite optimale des performances sportives.

CEINTURE JAUNE

ÉTAT D'ESPRIT

Vous visez la ceinture jaune, votre première ceinture qui symbolise votre volonté d'acquérir la connaissance du Krav Maga et qui concrétisera tous vos efforts de recherche et d'entraînement de ces six derniers mois. Pour cette première ceinture, tout est nouveau et tout reste à découvrir. Ne vous laissez surtout pas décourager en réalisant qu'il s'agit d'une épreuve de longue haleine, que le programme est long et qu'il nécessite une grande implication de votre part pour pouvoir un jour l'appliquer à la lettre. Car sachez qu'en réalité, à mesure que vous avancerez et que vous maîtriserez certains principes et techniques de base, vous verrez que ce sont souvent les mêmes mouvements et principes qui reviennent à chaque fois et par conséquent l'assimilation ne sera pas si laborieuse.

Le Krav Maga est simple, rapide et efficace dans sa pratique, dans son enseignement et son apprentissage

BUT À ATTEINDRE

Ne cherchez pas à brûler les étapes et négliger votre apprentissage car vous allez créer des défauts. Le début est le plus important, soignez bien vos bases. L'apprentissage juste des différents types de frappes, des manières de pivoter les hanches, de transférer le poids du corps ou de comment bien se mettre en garde... Tous ces éléments détermineront tout votre Krav Maga dans sa globalité.

1) Chutes

a) Chute avant de face

Pour les chutes, il est primordial de toujours tourner la tête sur le côté de manière à ne pas heurter le nez ou le menton, car vous pourriez, en restant de face, vous blesser en cas de chutes violentes.

b) Chute arrière de dos en position de garde

Bien penser à rentrer la tête dans les épaules au moment de la chute pour éviter un choc avec le sol. Les bras dans une position à 45° heurtent le sol le plus fort possible afin d'absorber l'intensité de la chute puis reviennent en garde, tandis qu'un pied appuie sur le sol afin de relever le bassin et l'autre se place en protection.

2) Roulades**a) Roulade avant**

Lorsque l'on roulera, il ne faudra jamais écarter de son esprit que cette roulade pourra être effectuée sur une surface dure. Il est donc essentiel de s'entraîner à rouler sans que jamais la tête ne touche le sol. Pour la roulade avant, le but est de bien poser ses deux bras au sol comme indiqué sur la photo et de passer directement de la zone de la main à l'épaule en formant une légère courbe du bras, de manière à ne pas rouler sur le coude.

b) Roulade arrière

Pour la roulade arrière, il faut jeter ses jambes en arrière et aller rouler sur l'épaule opposée au côté où nous avons balancé nos deux jambes groupées, il en sera de même pour les genoux qui ne devront pas toucher le sol.

3) Position de garde

Pied gauche avancé d'un pas et légèrement tourné vers l'intérieur pour parer à d'éventuelles frappes aux parties.

Le pied droit à l'arrière est relevé en position dynamique d'attaque et non de défense passive, les mains relevées, la gauche vers l'avant et la droite qui protège le menton. On enfonce la tête dans les épaules de manière à positionner le menton à côté de notre épaule gauche.

La règle essentielle pour la garde est qu'un coup sur le côté peut nous fêler ou nous casser une côte, mais au moins, nous pourrions toujours continuer de combattre ou nous enfuir, tandis qu'un coup au visage peut entraîner le K.O., ce qu'il faut à tout prix éviter. Donc le plus important est de bien protéger le visage.

4) Coups de poing**a) Coup de poing gauche****b) Coup de poing droit**

Coup de poing gauche puis droit

Bien penser à pivoter les hanches pour transférer tout le poids du corps dans la frappe et gagner en distance de frappe. On frappe avec les deux « Kentos » (les os de la jointure main-doigts) du poing, en suivant une trajectoire totalement linéaire. La ligne droite est toujours le chemin le plus court.

c) Crochet

Bien penser à adopter une position de frappe en formant un angle de 90° au niveau du coude, la puissance de frappe viendra essentiellement du pivotement des hanches.

d) Uppercut

Bien penser à adopter une position coude collé aux côtes, c'est le balancement des hanches vers le haut qui assurera la puissance des frappes en uppercut.

5) Frappes avec la main

Piques :

a) Pique aux yeux**b) Pique à la gorge****c) Paume**

Toujours adopter une position de main légèrement recroquevillée comme une cuillère de manière à éviter de se casser les doigts en cas de frappes trop fortes ou de parades à nos attaques.

d) Zvinger (manchette du bras)

Il peut se donner de la partie du bras au niveau du poignet, de la partie haute du bras ou alors les deux : d'abord le poignet suivi du biceps en exécutant un mouvement glissé.

6) Coups de coude

- 3 coups de coude horizontaux

- 4 coups de coude verticaux

À travailler uniquement avec les hanches, ne pas travailler avec le bras seul indépendamment de l'épaule et des hanches. Le pivot est primordial.

7) Coups de genou**a) Coup de genou direct****b) Coup de genou circulaire**

Pour avoir de bons coups de genoux, ramenez au maximum votre talon vers votre fesse afin de rendre l'os du genou saillant au maximum pour donner une sensation de frappe plus dure.

8) Coups de pied

En statique, à partir de la position de garde.

a) Coup de pied direct, à droite et à gauche**b) Coup de pied de côté, à droite et à gauche**

c) Coup de pied circulaire (Magal)

d) Coup de pied Stira (gifle) intérieur et extérieur

Pour tous les coups de pied, le départ sera le même, on lève de face le genou de la jambe qui va frapper en exécutant déjà un premier pivotement de 90° de la jambe d'appui, puis en fonction du coup de pied choisi, on dépliera de face, de côté ou en circulaire la jambe en ajoutant pour ces deux dernières un second pivotement de 90° à partir de la jambe d'appui, soit un pivot total de 180°.

e) Coup de pied aux parties

C'est le seul coup de pied qui se donne sans présenter la jambe d'appui, car le but est de ne faire aucun appel. Il faut envoyer ce coup de pied « jambe morte », jambe totalement relâchée pour obtenir l'effet particulier de fouetter rapidement les parties.

9) Coup de tête sur le nez

Attention : un coup de tête s'effectue toujours avec la partie dure de la tête sur une partie plus molle de la tête de l'adversaire, par exemple mon front va percuter son arcade sourcilière ou son nez.

10) Défenses contre coups de poing

a) Parade contre coup de poing gauche

b) Parade contre coup de poing droit

Le but est sur le « 1 » (phase de défense/contre-attaque simultanée) de traverser l'adversaire.

c) Parade sèche courte vers l'intérieur contre poing gauche ou droit.

Attention : ces parades doivent rester très courtes, ne jamais trop écarter les mains en protection de notre visage.

d) Parade contre crochet

Bien faire la parade au niveau du poignet de l'adversaire et non de son coude, ce qui pourrait au contraire accentuer sa frappe sur nous.

e) Parade contre poings gauche-droite

Pour ne pas être en retard, pensez surtout à regarder les épaules de l'adversaire qui constitueront le départ de son attaque, plutôt que ses poings, car il sera déjà trop tard pour parer efficacement.

11) Défenses contre coups de pied

a) Défense contre coup de pied direct

Pour cette défense, il faut « croire » en la défense :

- Rester totalement de face dans l'axe de l'attaque.

- Se servir du glissement de notre avant-bras sur le côté de la jambe de notre adversaire pour la faire dévier tout en rentrant en 1 (phase de défense-contre attaque simultanée) dans une contre-attaque au visage.

b) Défense contre coup de pied circulaire

• Bas

• Moyen

• Haut

Parade basique type boxe thaïlandaise, défense extérieure de la jambe à 45° (hauteur variable selon l'attaque).

12) Défenses en 360° : décomposition des sept défenses en 360°

Exercice à travailler des deux côtés et à répétition afin de littéralement conditionner ses mouvements de défense simple en défenses instinctives et salvatrices.

13) Défenses contre menace de pistolet

a) De face

La main bouge plus vite que le corps, c'est donc la main qui commencera la défense, puis le corps suivra. Pour pouvoir réaliser cette technique aisément, il est essentiel, dès le début, de partir main en l'air en signe de capitulation à notre agresseur. Mais en réalité, nous lèverons les mains exactement à la hauteur de la menace de manière à être tellement près de l'arme que notre défense n'en sera que plus facile.

b) De côté

c) De dos

Attention à ne pas faire d'appel de la main et à bien partir de ma position initiale directement sur l'arme, sans donner de l'élan à mon mouvement, ce qui donnerait le feu vert à l'agresseur pour tirer.

14) Utilisation d'objets sur place

Savoir exploiter judicieusement mon environnement à mon avantage, pour ma défense personnelle, en utilisant par exemple des clés de voiture, un allume-cigare, un journal roulé, un parapluie, etc.

15) Enchaînement type

- Coup de poing gauche

- Coup de poing droit
- Coup de coude
- Coup de tête
- Coup de genou aux parties
- Frappe en marteau sur le sommet de la colonne
- Coup de coude descendant sur la colonne

Cet exercice est essentiel pour avoir en « instinctif » un enchaînement de coups conditionnés qui sortira automatiquement en cas d'agression. Cet exercice est aussi bénéfique car on apprend à utiliser plusieurs types de frappes et pas seulement quelques coups de poings.

16) Travail contre 2 ou 3 adversaires qui attaquent l'un derrière l'autre sans laisser de répit au défenseur, avec des attaques vues dans le programme de la ceinture jaune.

Deux attaquants tournent en cercle autour de moi alors que je reste bien à ma place et j'enchaîne les défenses sans me préoccuper pour le moment de la précision technique. Cet exercice est tout à fait bénéfique pour le travail cardio-vasculaire et pour s'habituer au travail en état de stress.

17) Développement de l'agressivité

Travailler des exercices ou jeux de rôles (simulation d'agression ou début de conflit avec une personne folle de rage) au cours desquels on devra, de manière permanente, se dépasser physiquement et mentalement. Par exemple, après avoir effectué des sprints ou des pompes, jusqu'à parvenir à un état d'épuisement, commencer à enchaîner les exercices appris au cours de la ceinture jaune.

18) Pistolet

a) Contrôle basique d'une arme à feu

Positionnez-vous en face d'un espace vide d'obstacles pour éviter les ricochets et sans aucune présence physique. On rentre le majeur dans la partie où doit se trouver le chargeur pour vérifier justement qu'il est hors de l'arme, puis on tire la culasse en arrière, on effectue un léger mouvement de balancier pour voir si aucune balle ne se trouve dans le canon. Attention de ne pas pointer l'arme vers votre visage, mais plutôt d'amener votre regard au niveau de la fenêtre de la culasse. Ramenez une fois encore sèchement la culasse en arrière,

tirez dans un angle de 45° et répéter cette opération une seconde fois.

b) Position de tir au pistolet

Armement d'un pistolet : Écart des jambes de la largeur des épaules, d'une main, j'apporte l'arme entre les deux yeux, l'autre main va venir attraper la partie grippée de l'arme, puis avec un mouvement de coup de poing, je vais projeter ma main armée vers l'avant, les doigts de ma seconde main vont venir recouvrir les doigts de la main armée. Coudes verrouillés, jambe légèrement pliée, bassin vers l'arrière.

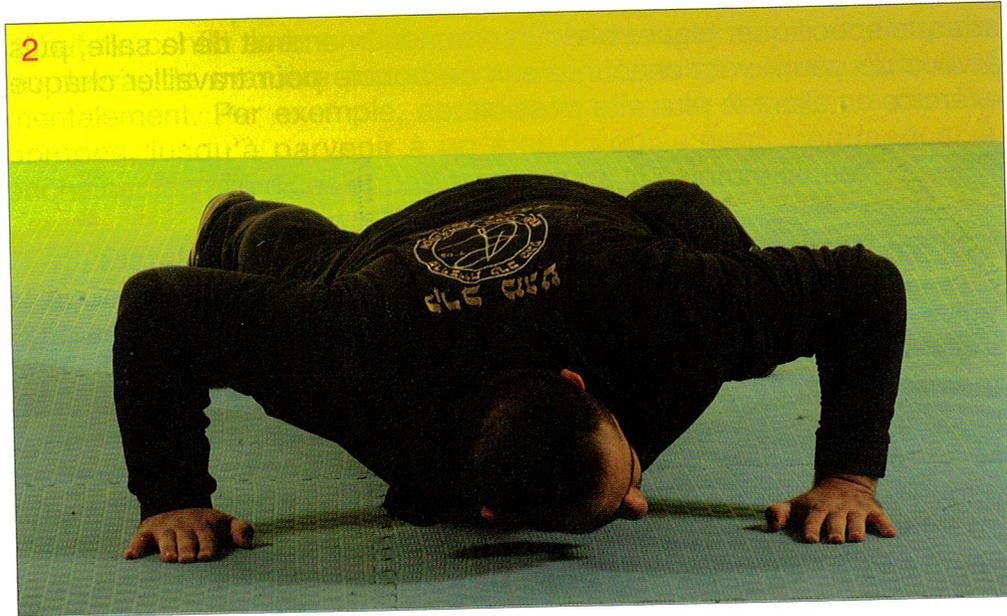
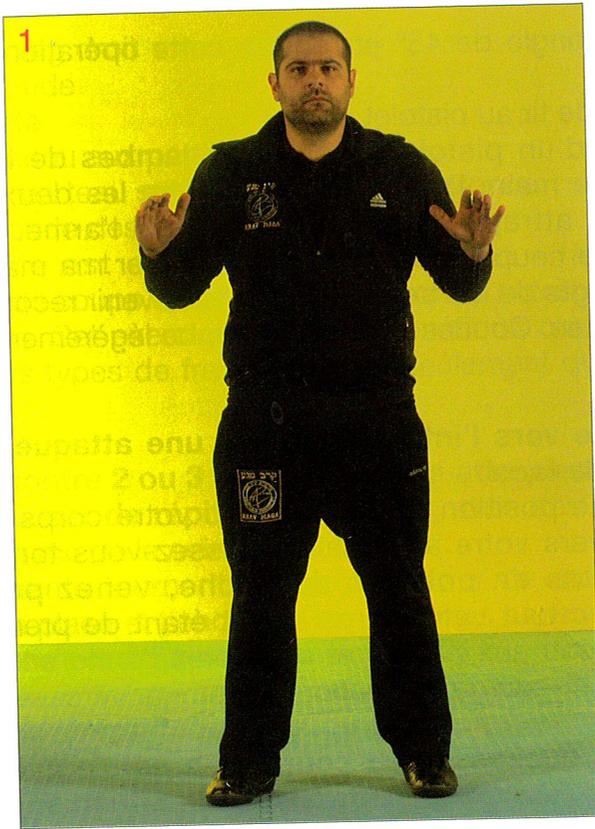
19) Défense vers l'intérieur contre une attaque au bâton de haut en bas, de face

Adoptez une position de flèche avec votre corps en plongeant littéralement vers votre adversaire. Laissez-vous tomber en avant avec vos mains en position de flèche, venez percuter votre adversaire avec tout votre corps le but étant de prendre sa place, frappez du genou aux parties et récupérez l'arme en pivotant avec votre corps au niveau de la jonction de votre adversaire main-bâton.

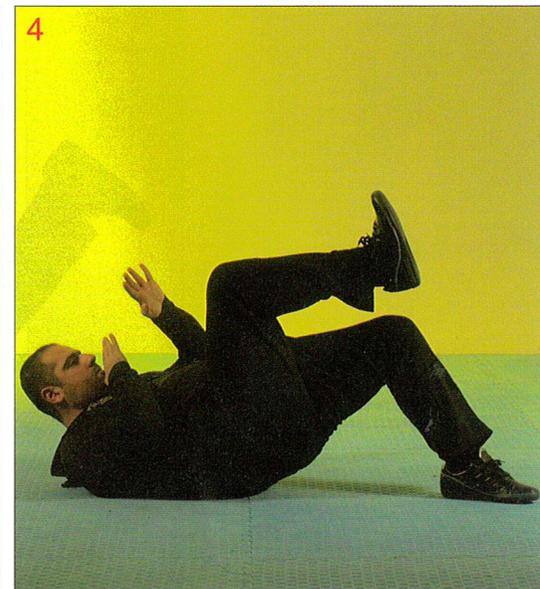
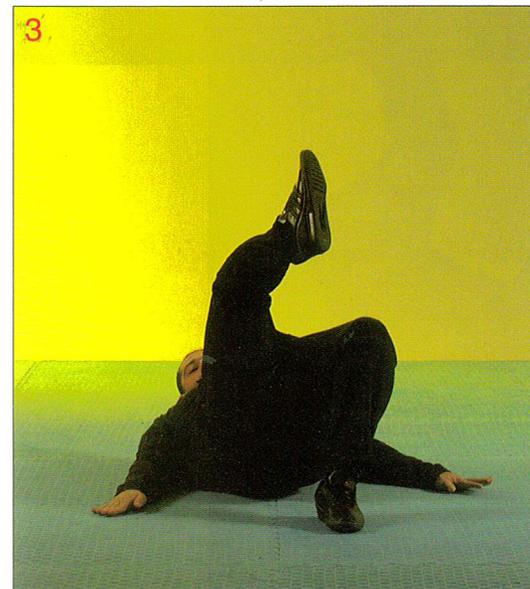
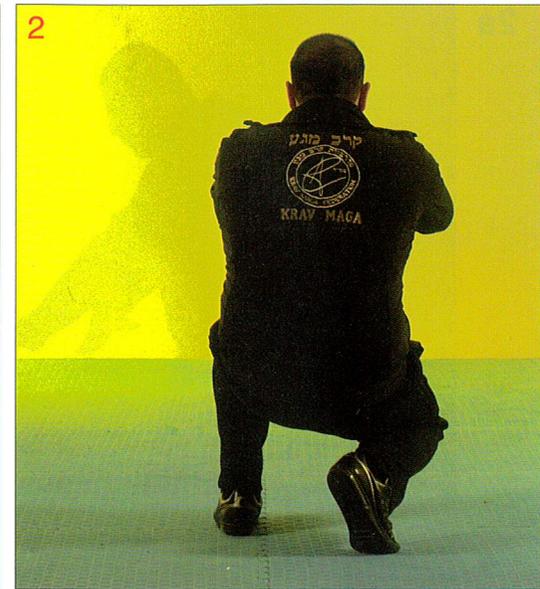
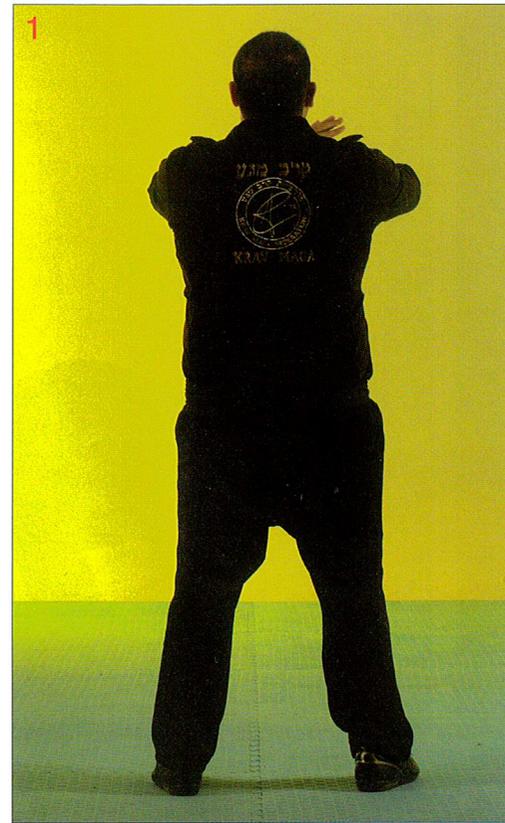
20) Ateliers successifs en courant en cercle avec alternance d'efforts.

Exercice à travailler en salle, attribuez à 5 ou 6 partenaires une attaque spécifique, placez chacun d'eux à un endroit de la salle, puis à vous de courir vers chacun d'eux en boucle pour travailler chaque exercice en allant le plus vite possible.

1a



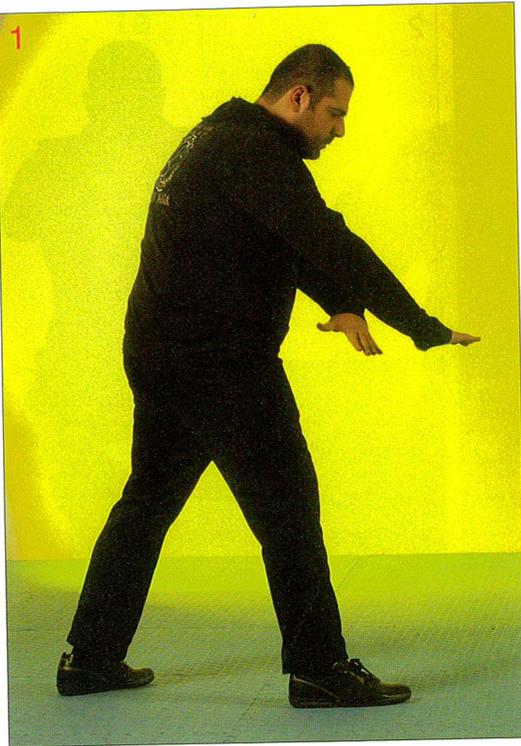
1b



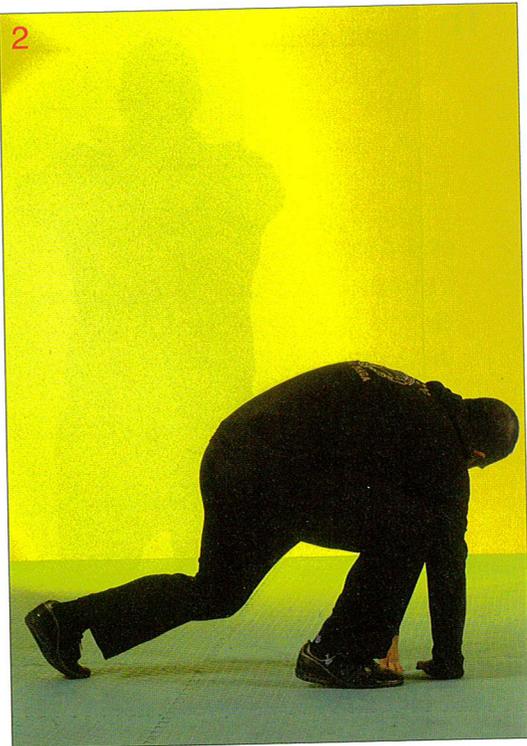


2a

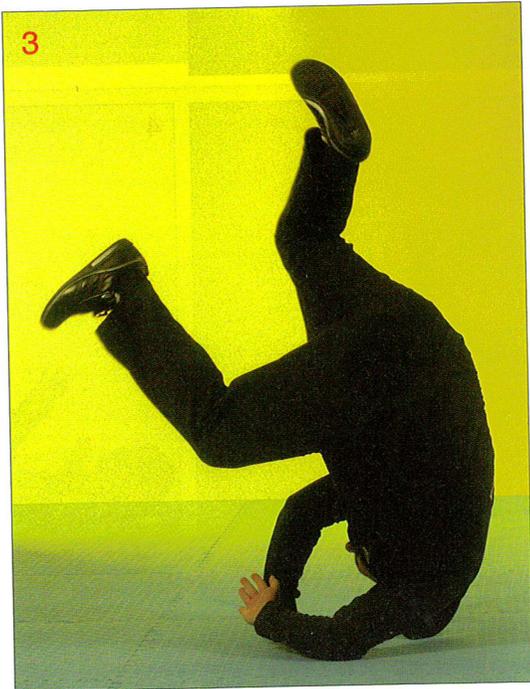
1



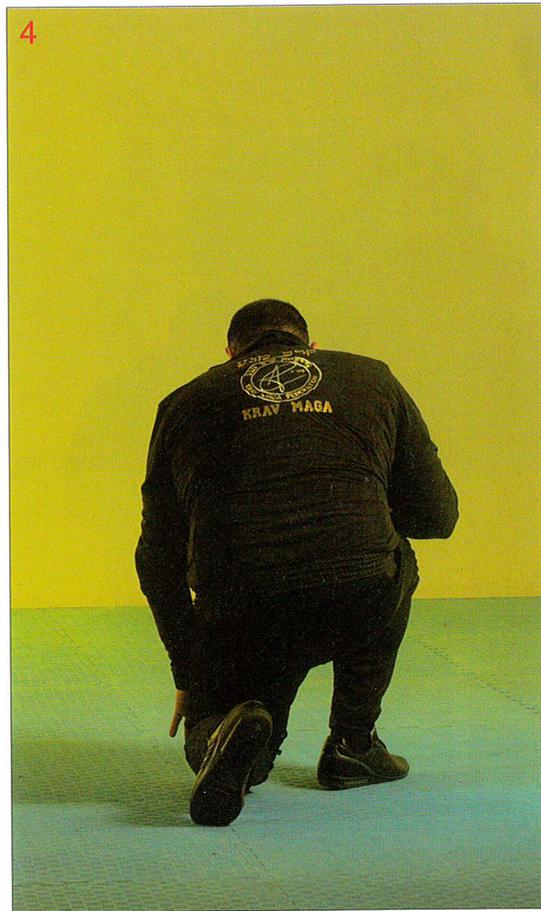
2



3



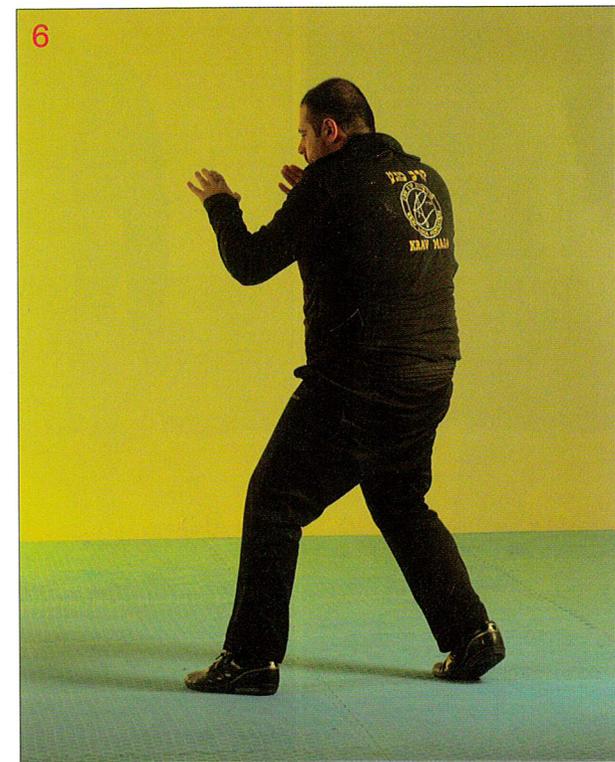
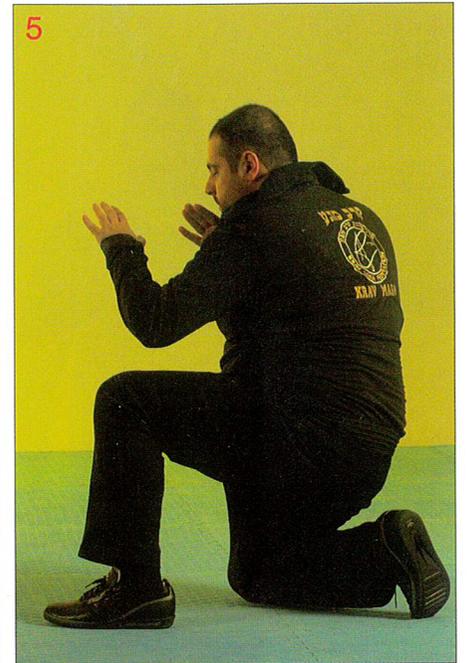
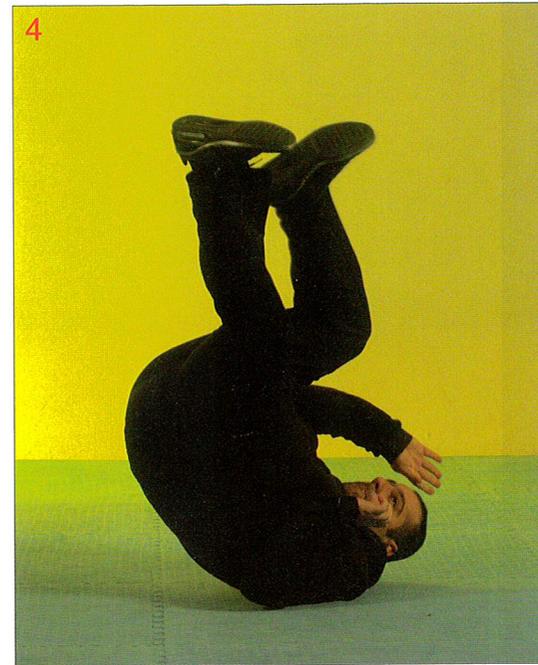
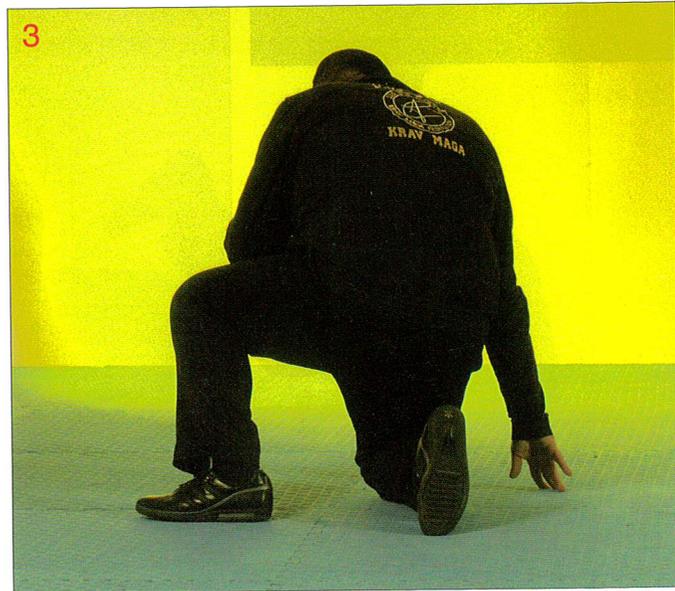
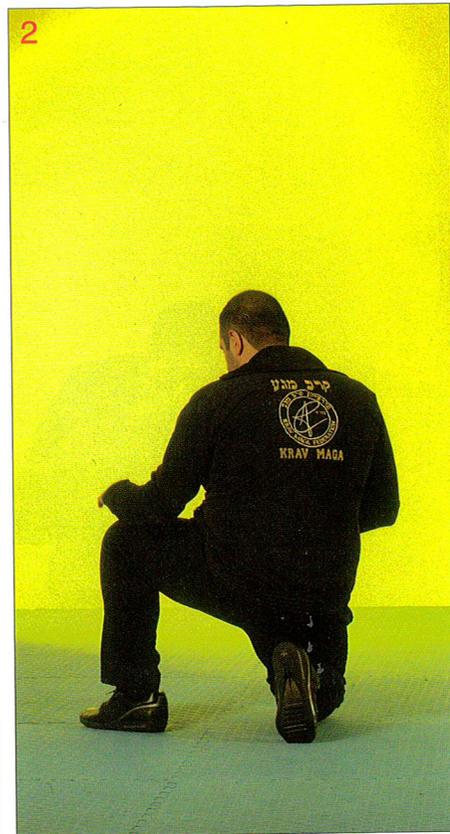
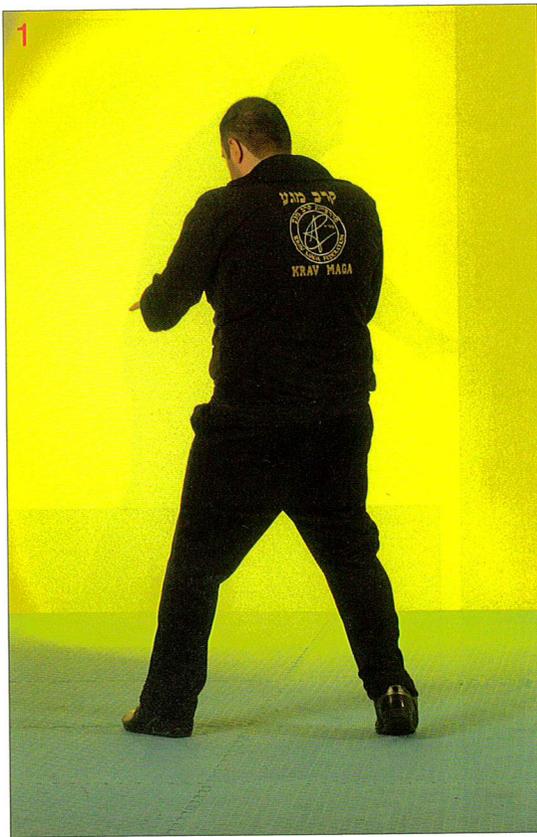
4



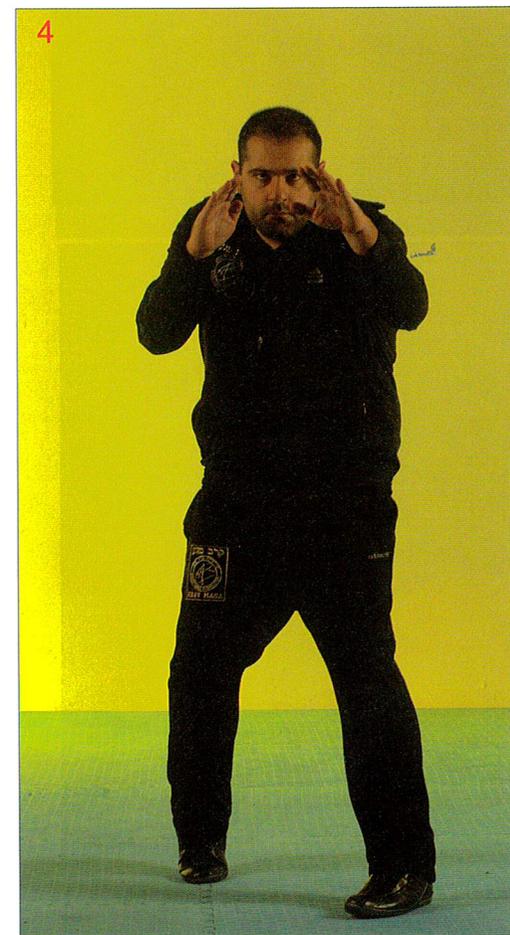
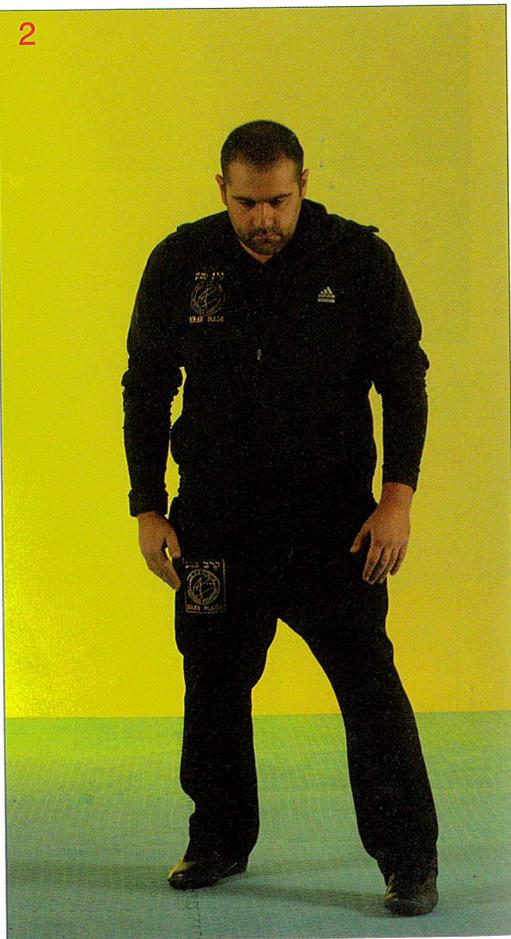
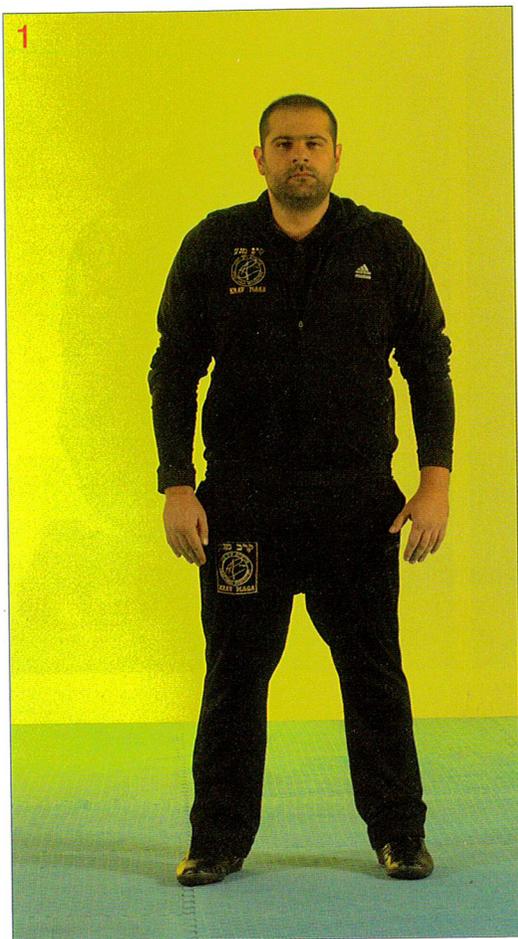
5



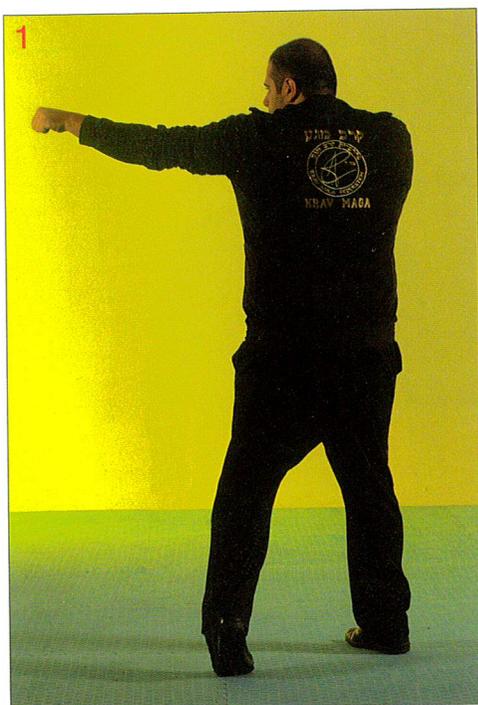
2b



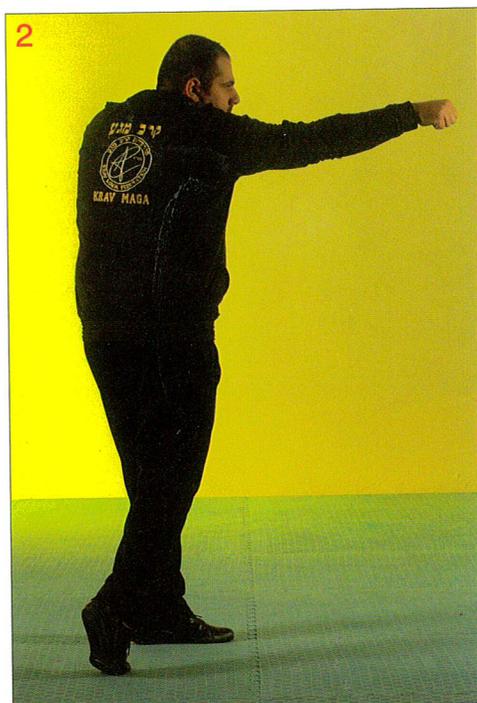
3



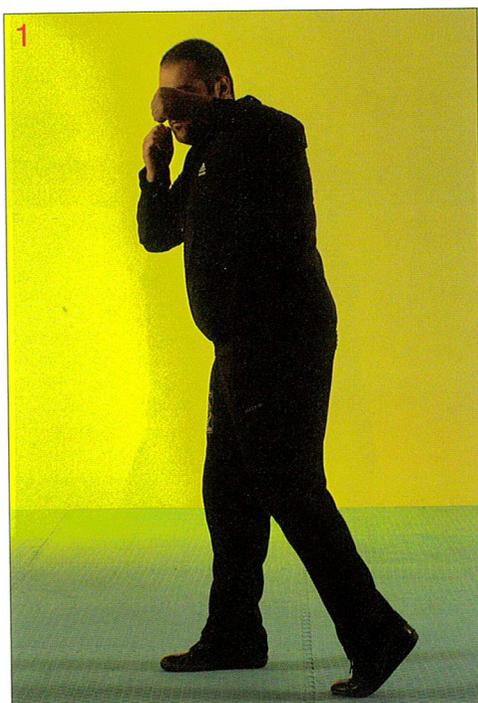
4a



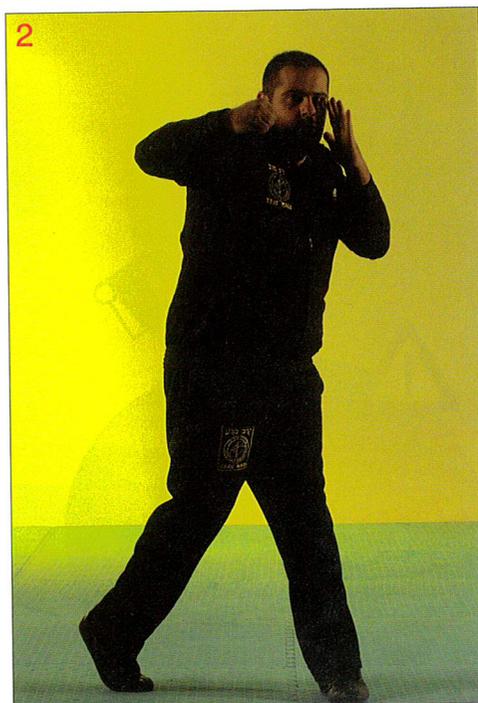
2



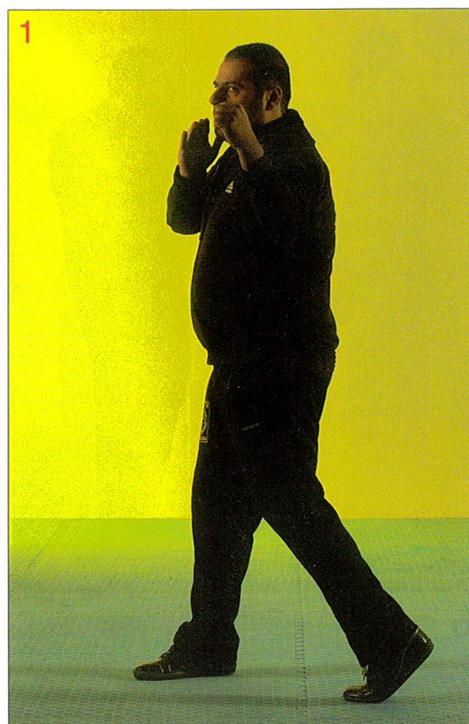
4b



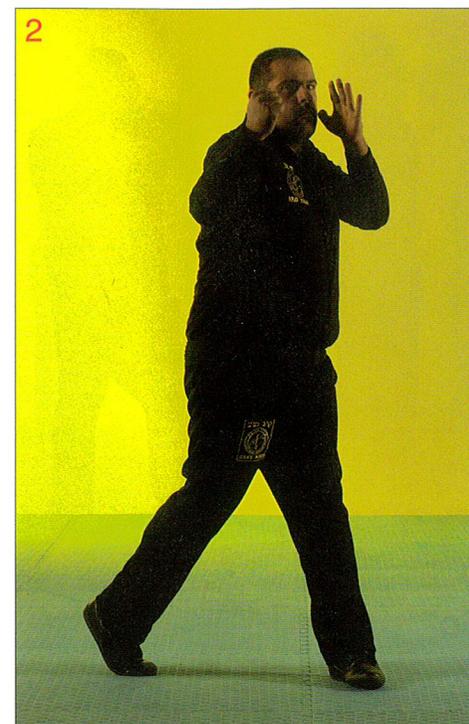
2

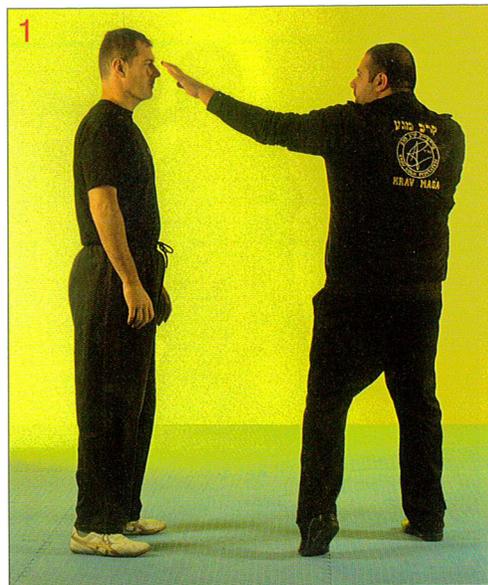


4c

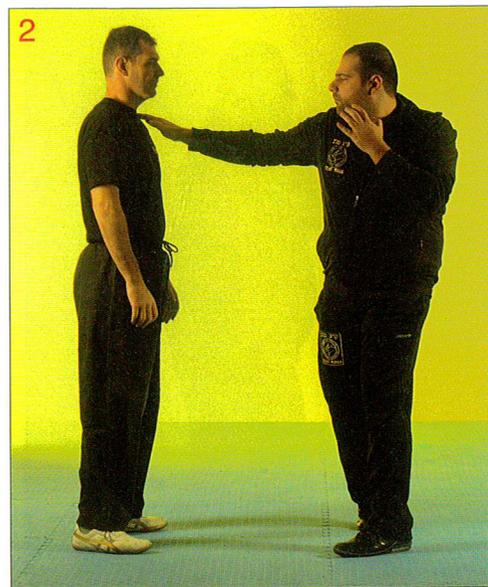


2



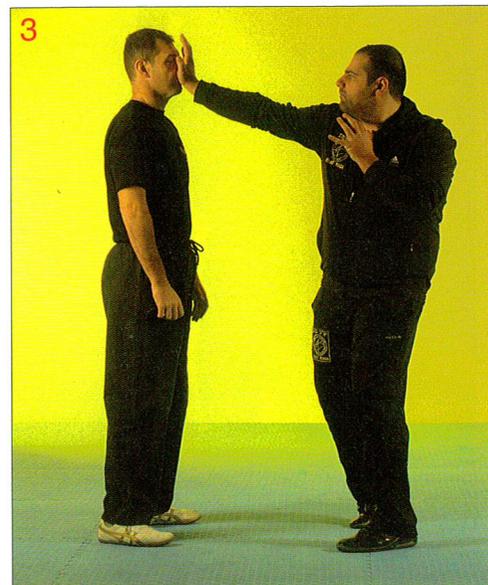


5a

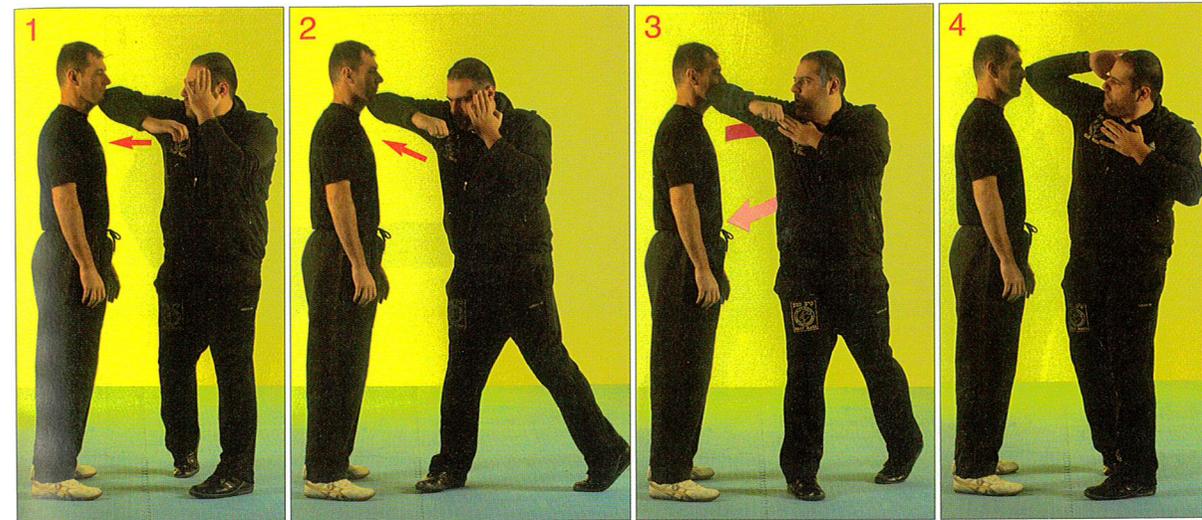
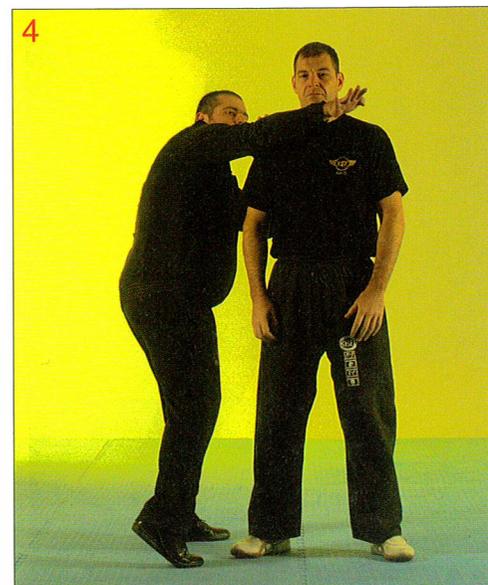


5b

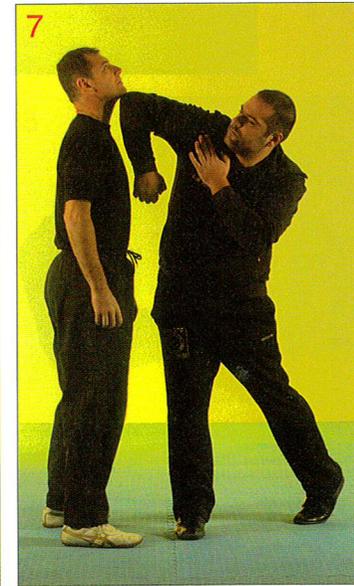
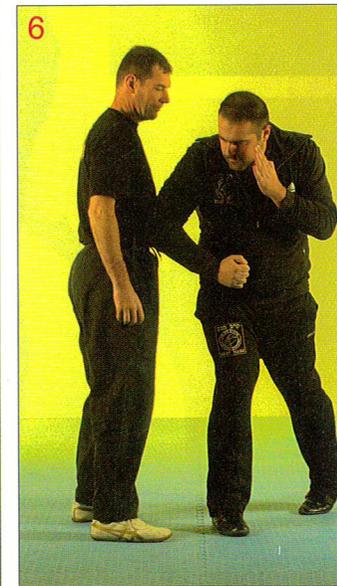
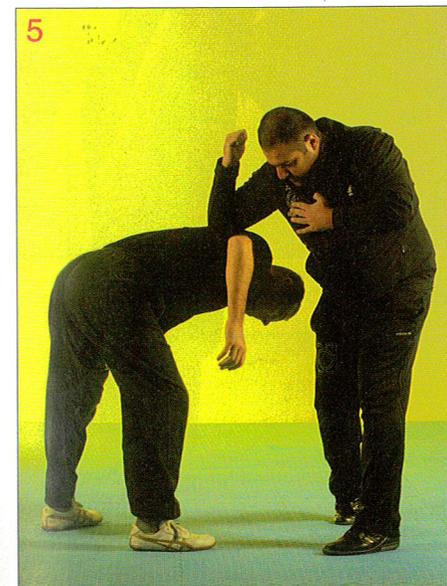
5c



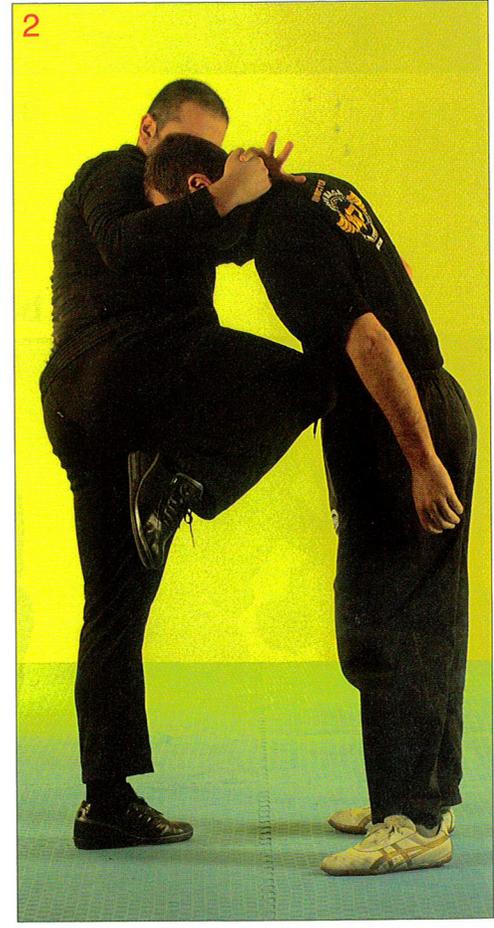
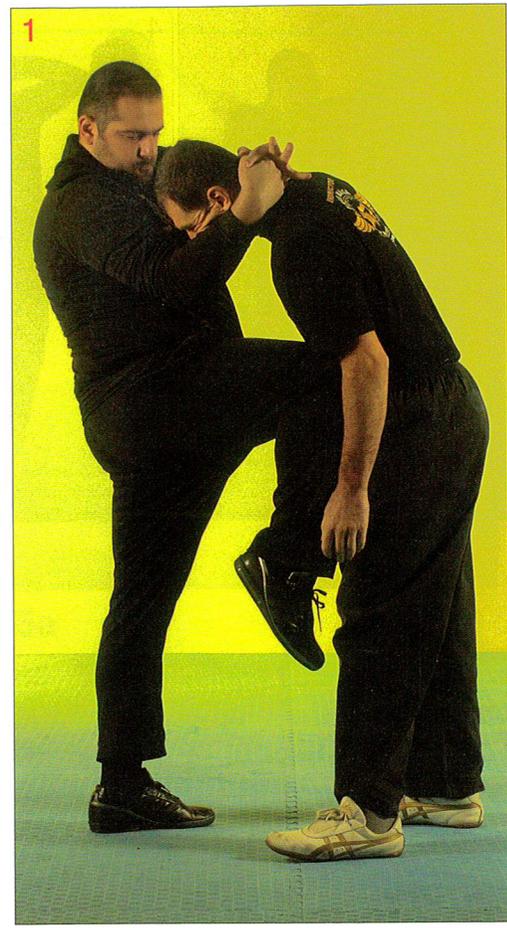
5d



6



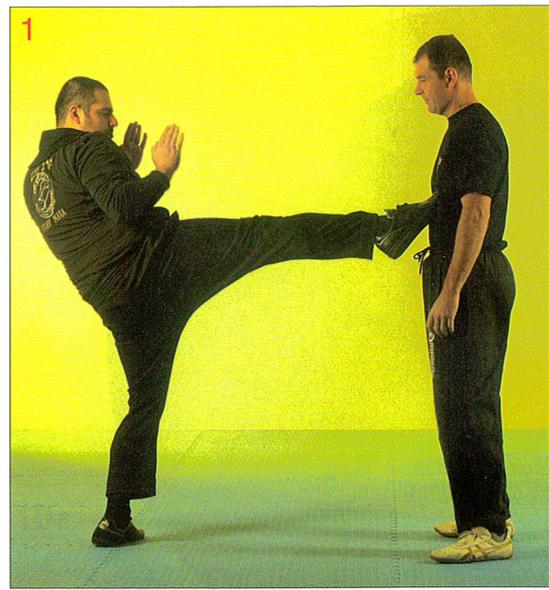
7a



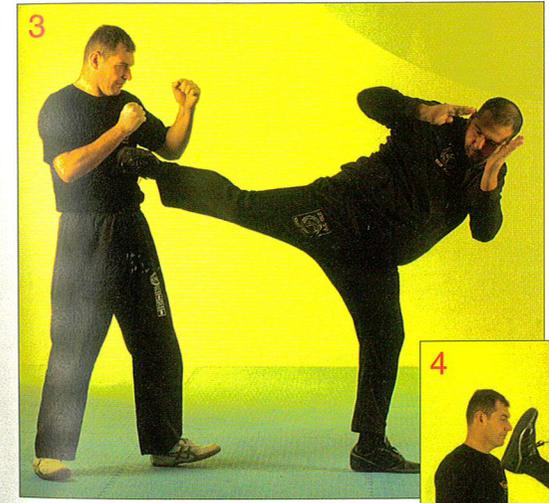
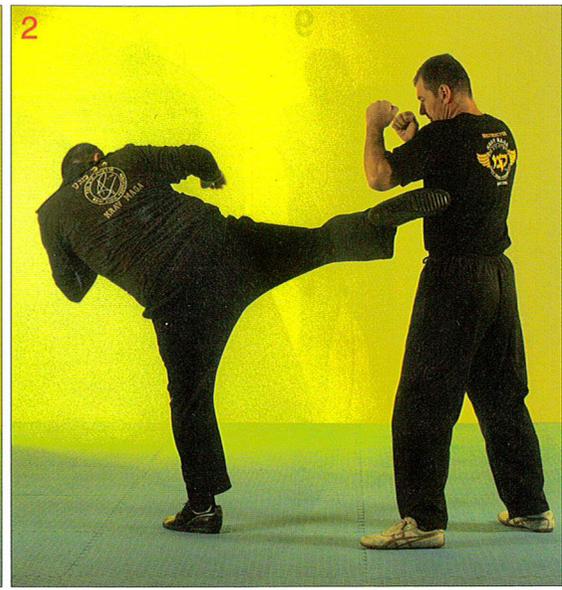
7b

a

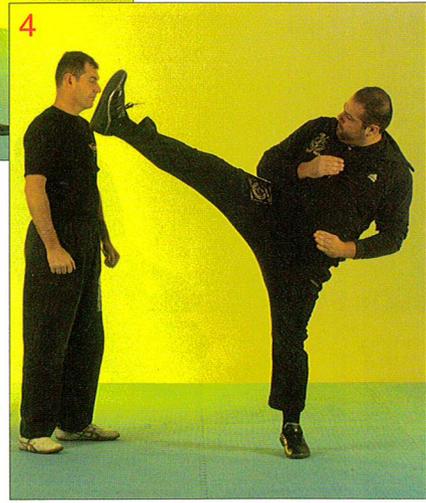
8



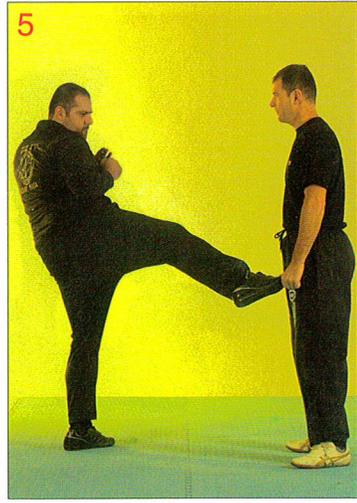
b



c

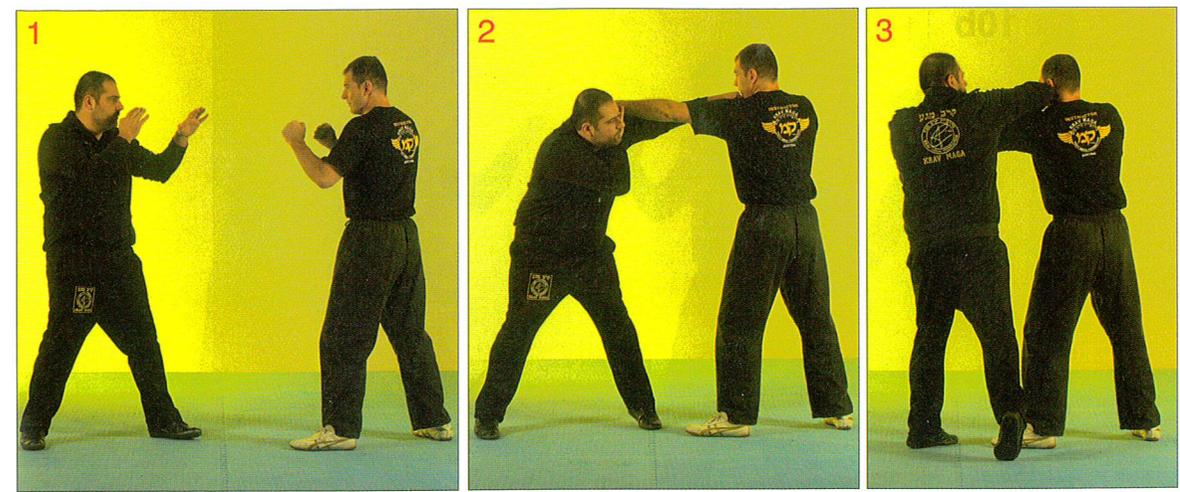


d

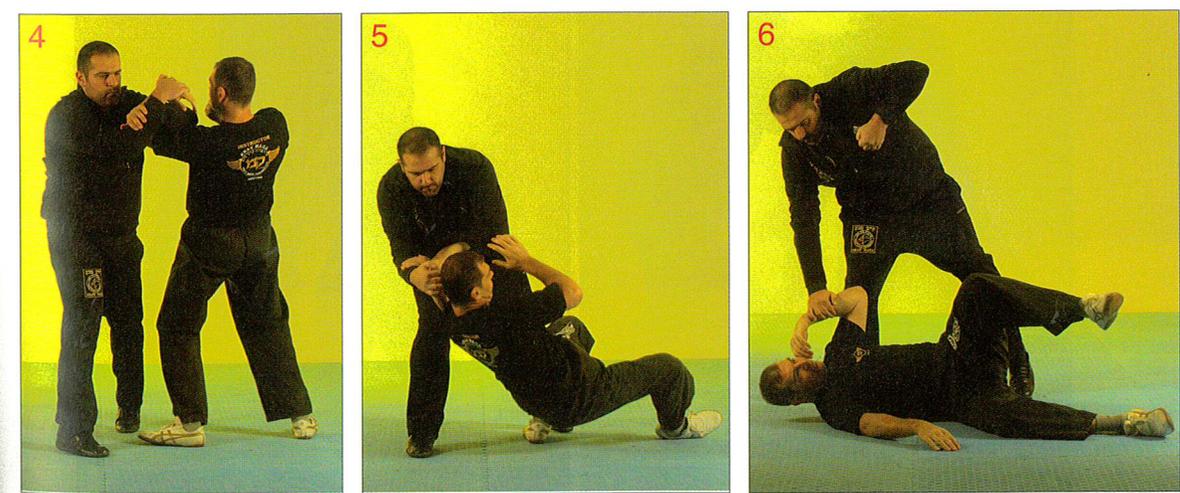


e

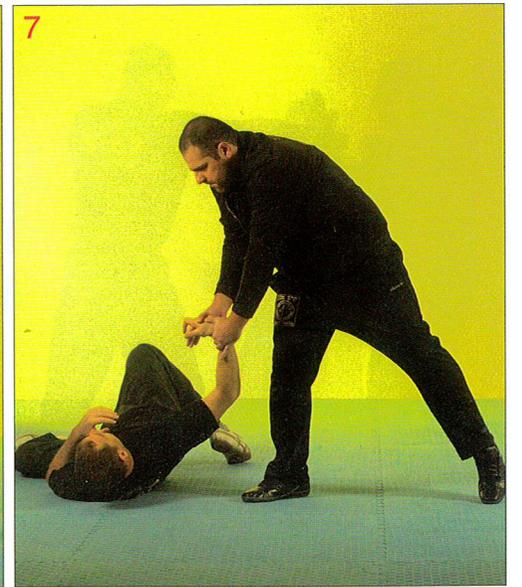
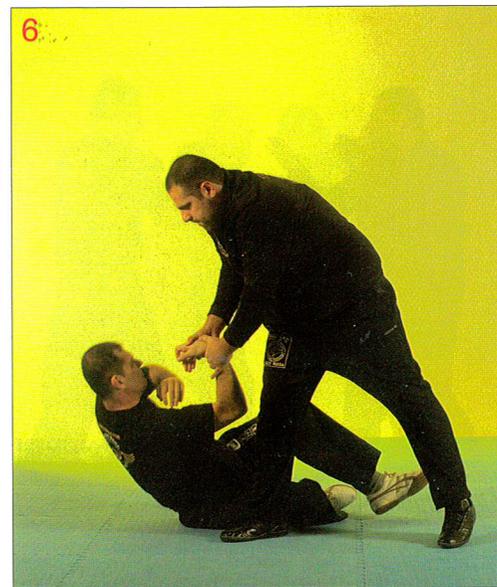
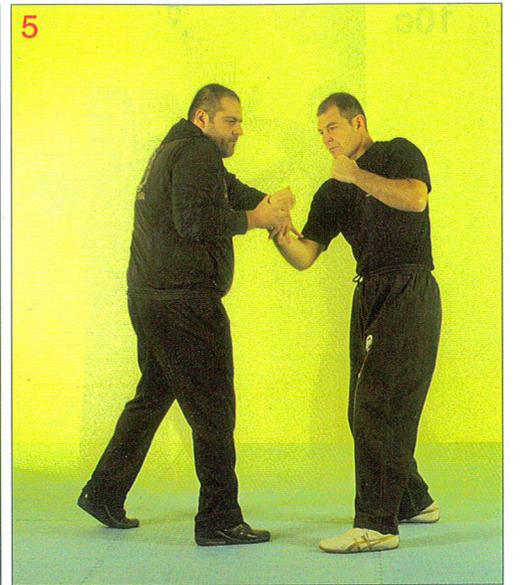
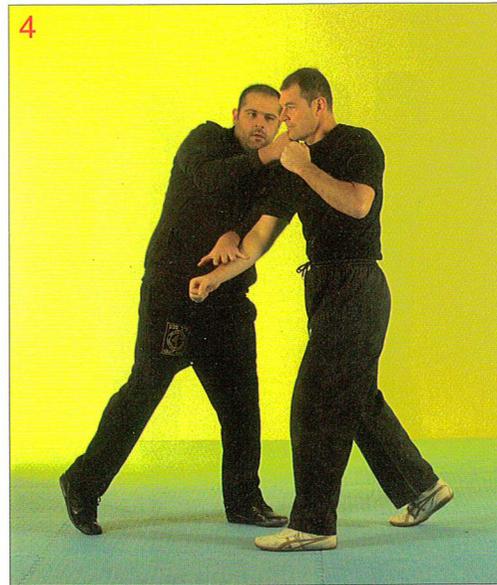
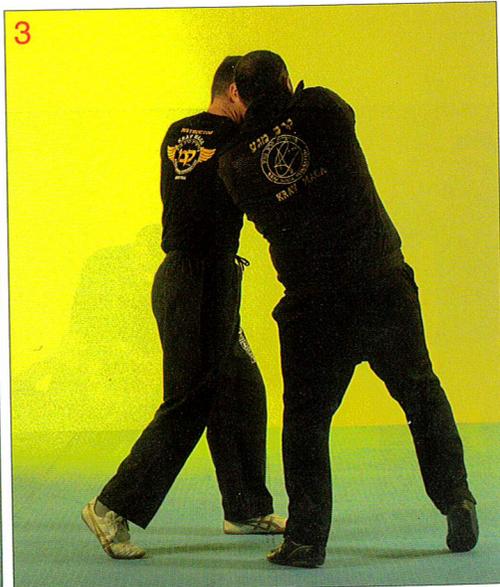
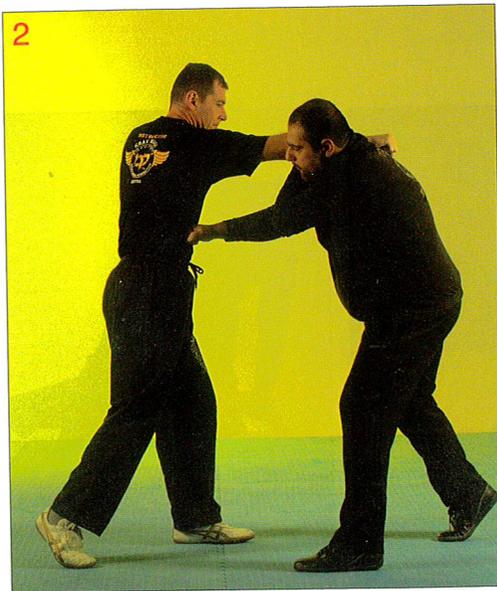
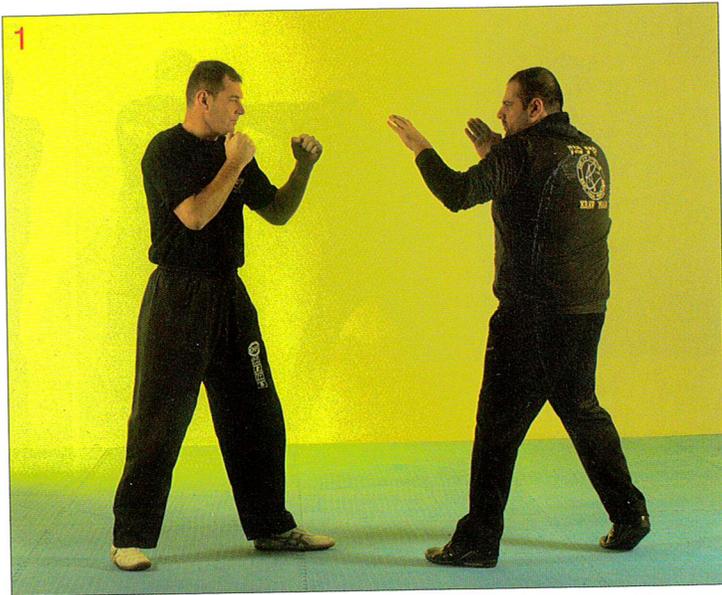
9



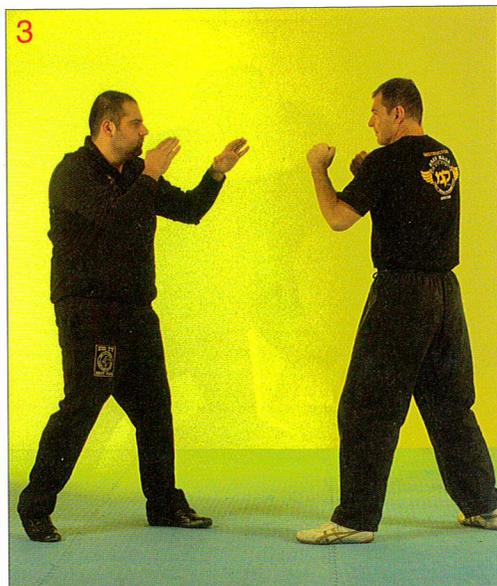
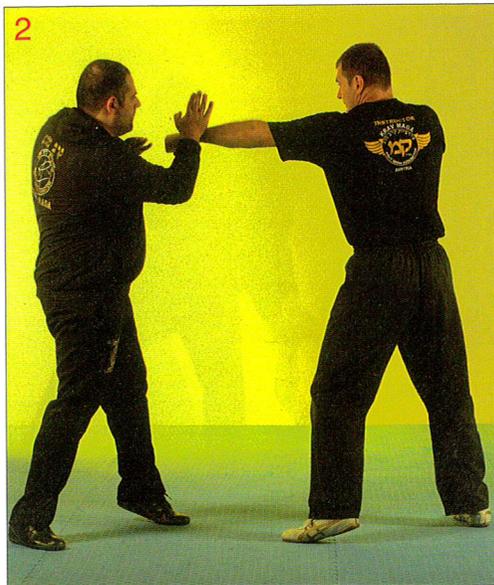
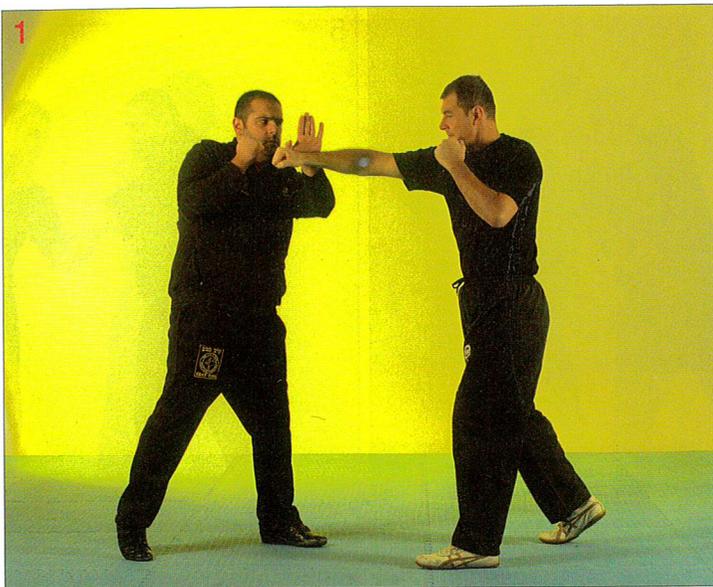
10a



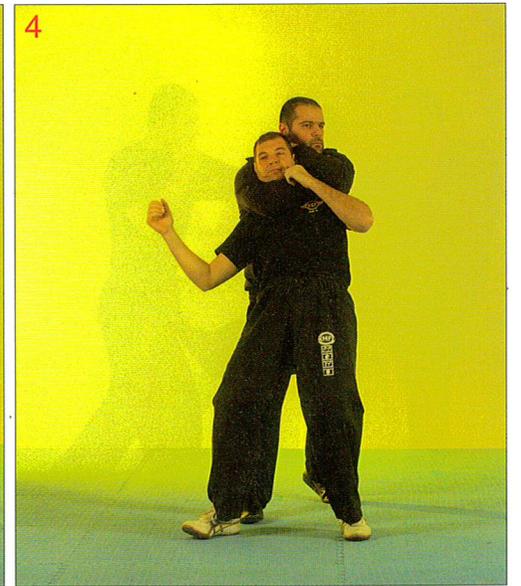
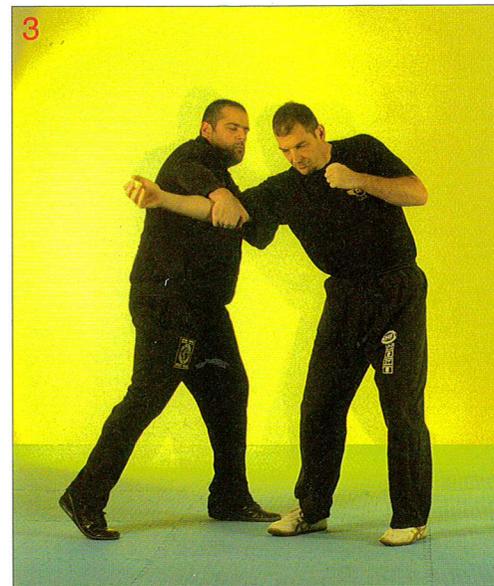
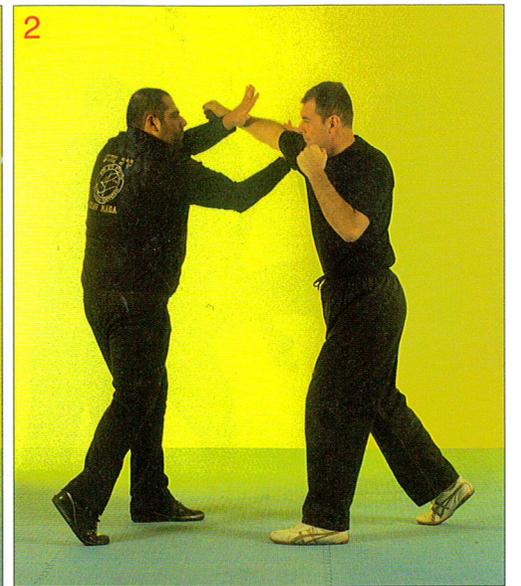
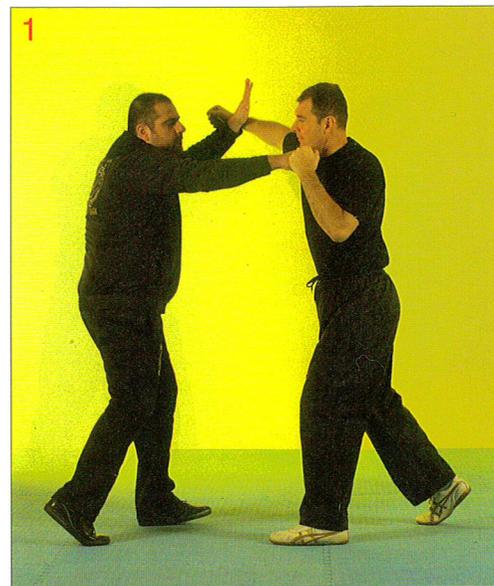
10b



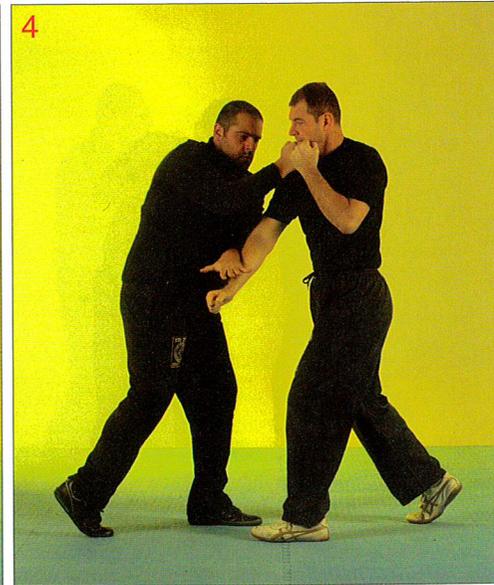
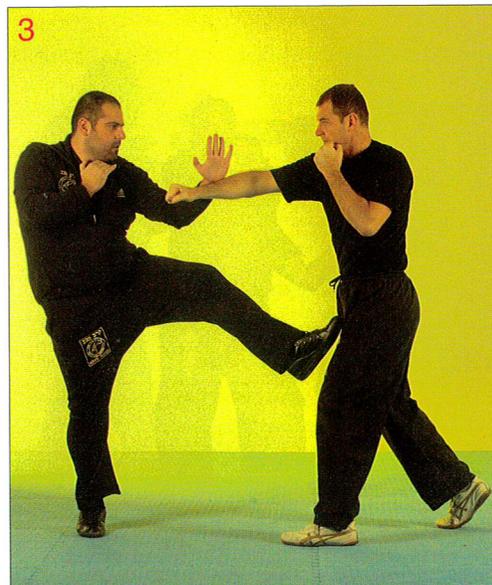
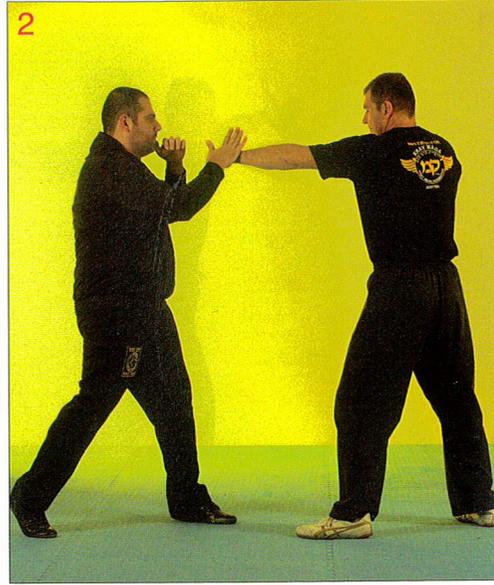
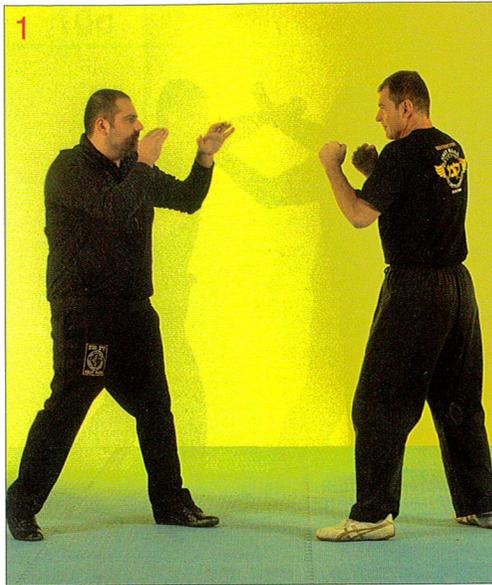
10c



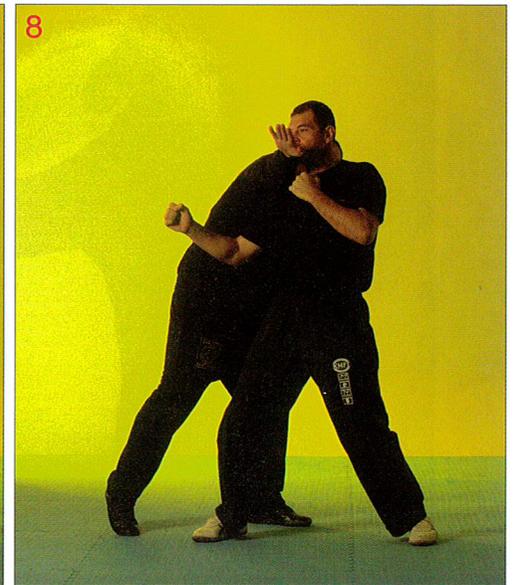
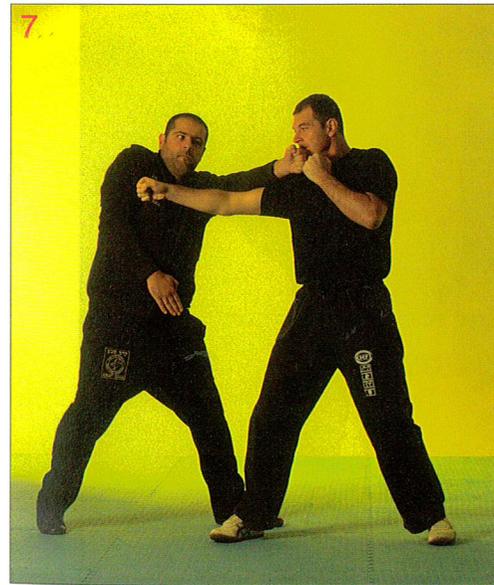
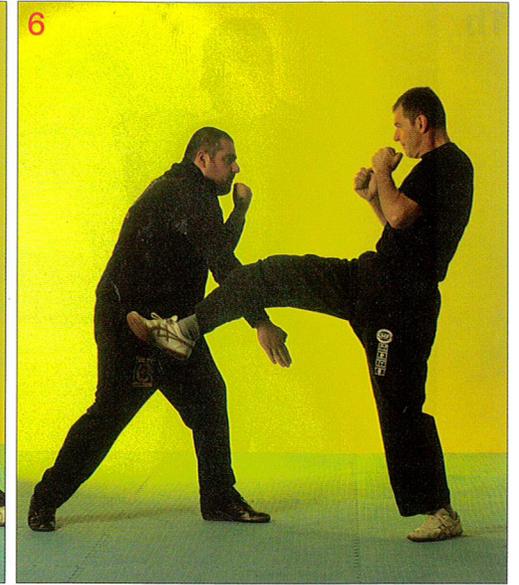
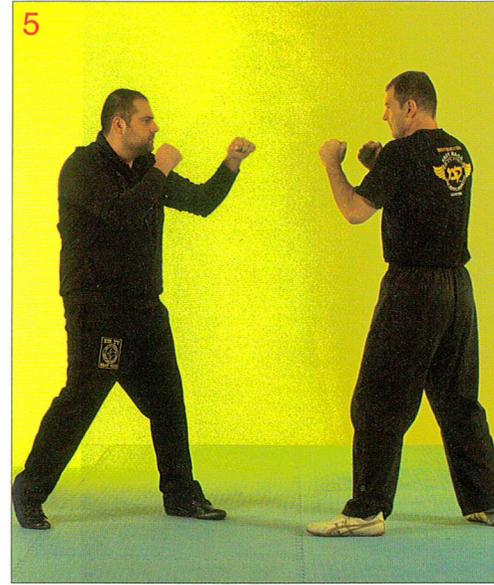
10d



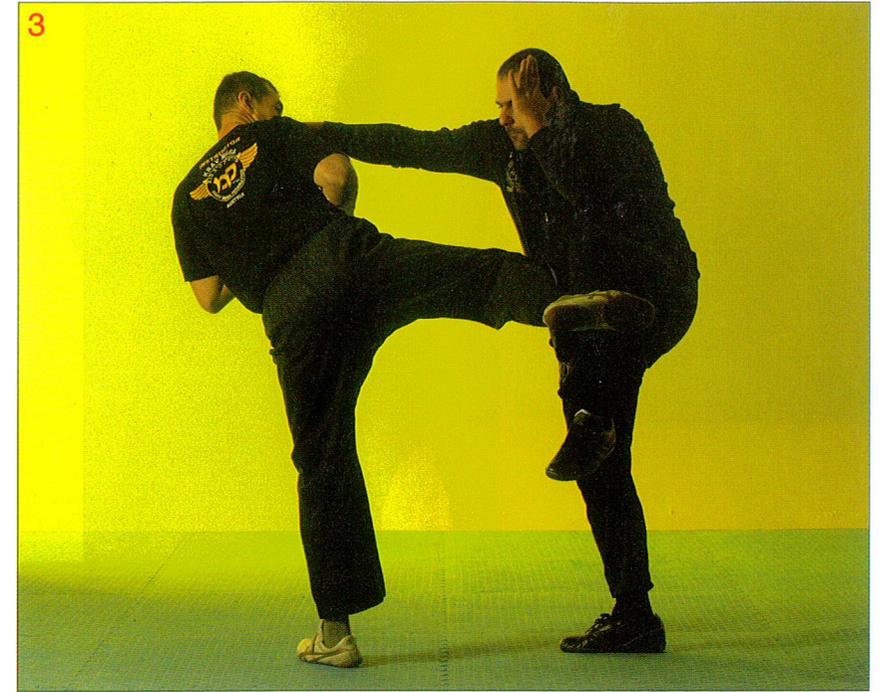
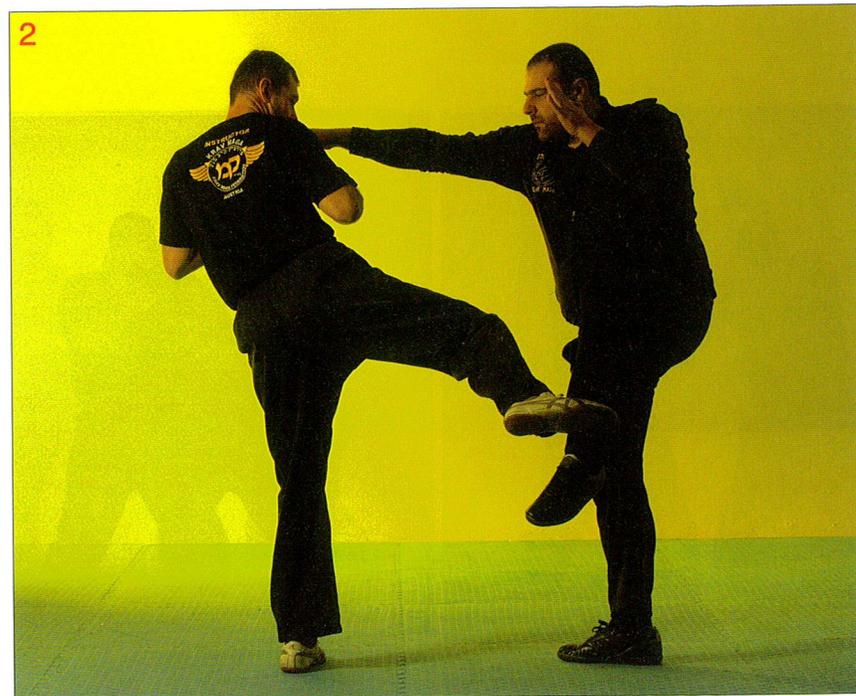
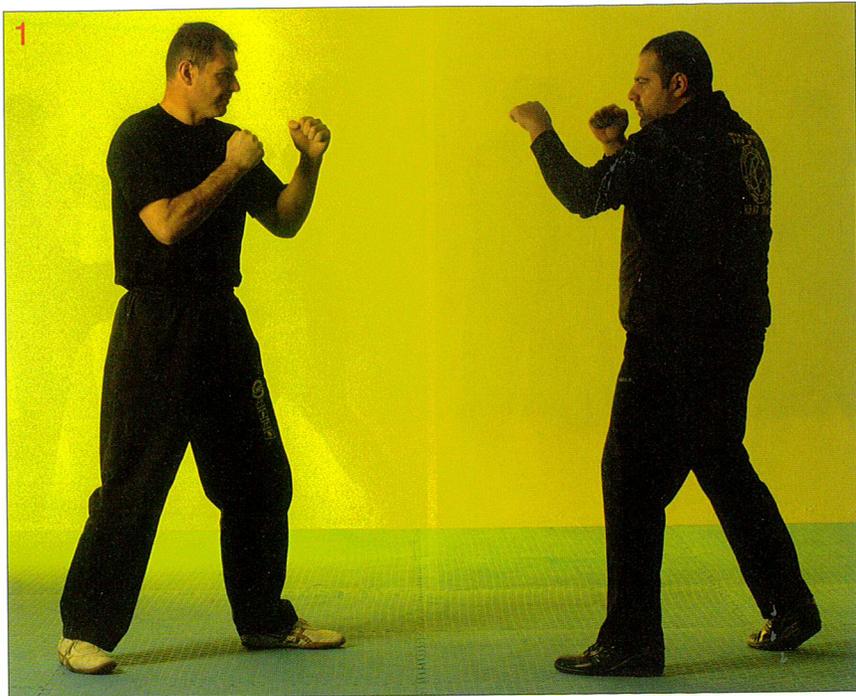
10e



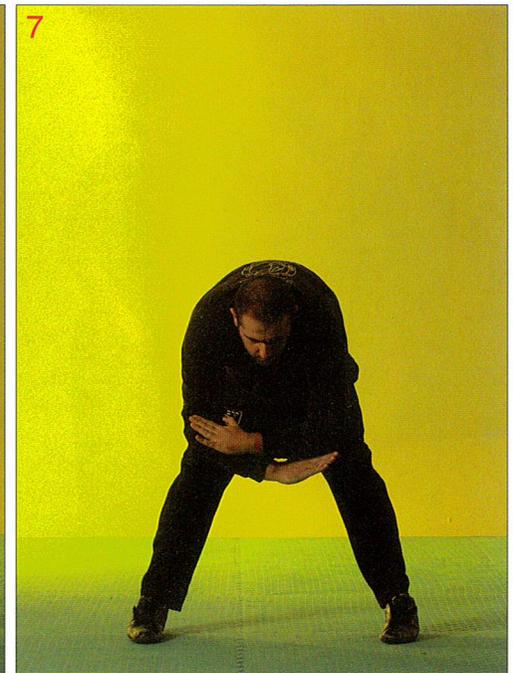
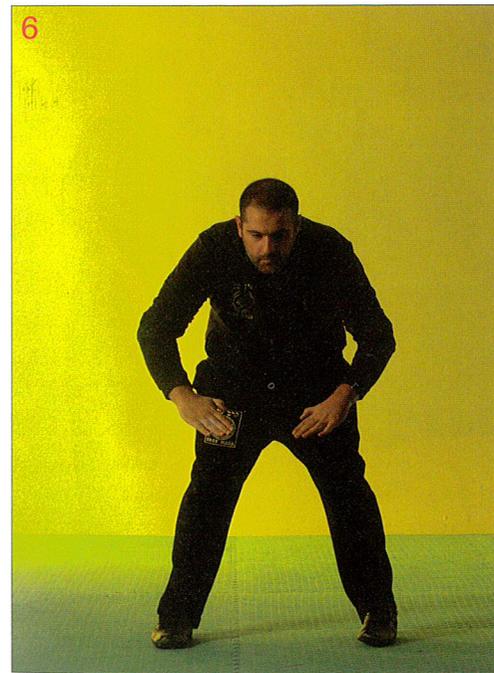
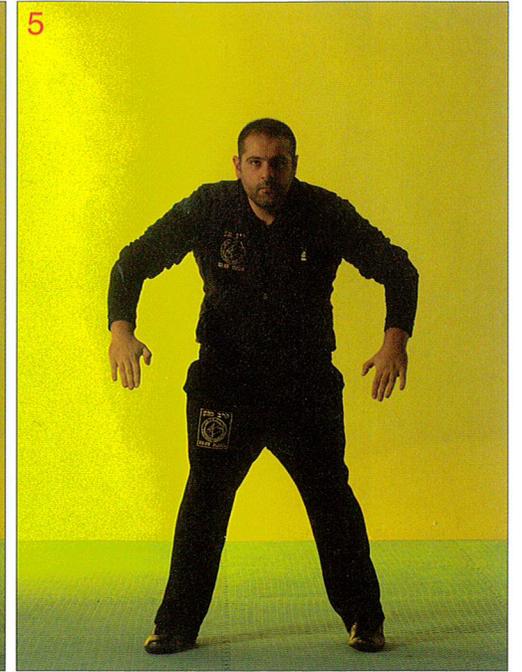
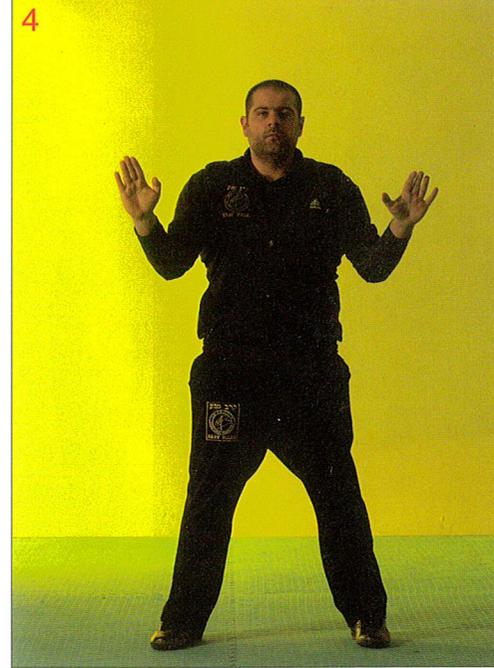
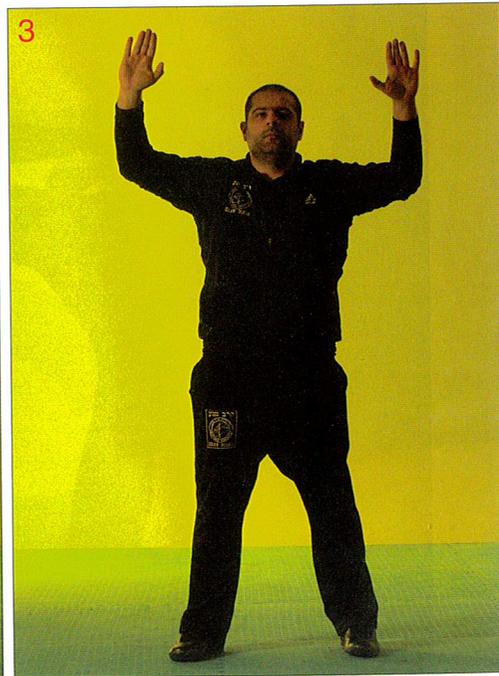
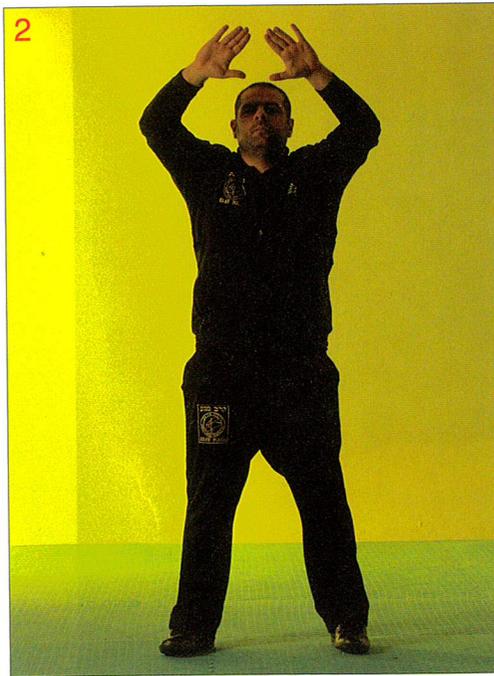
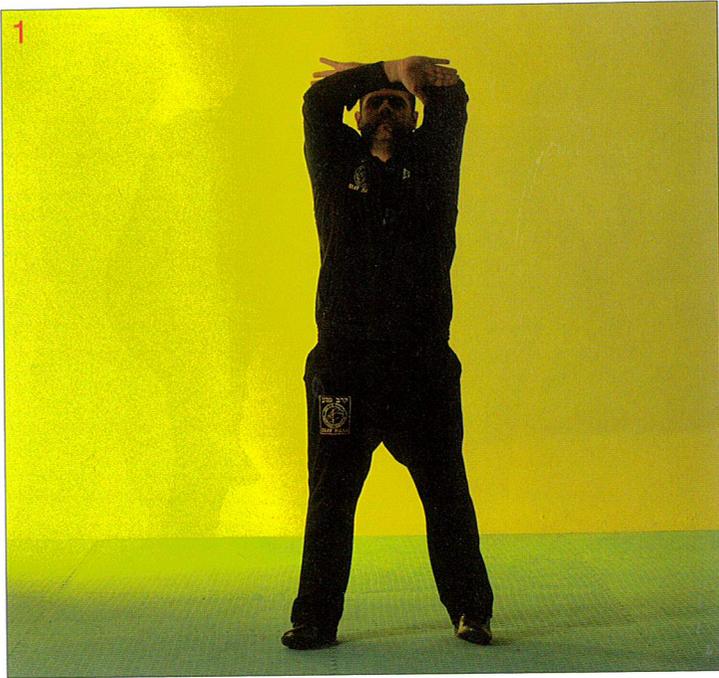
11a



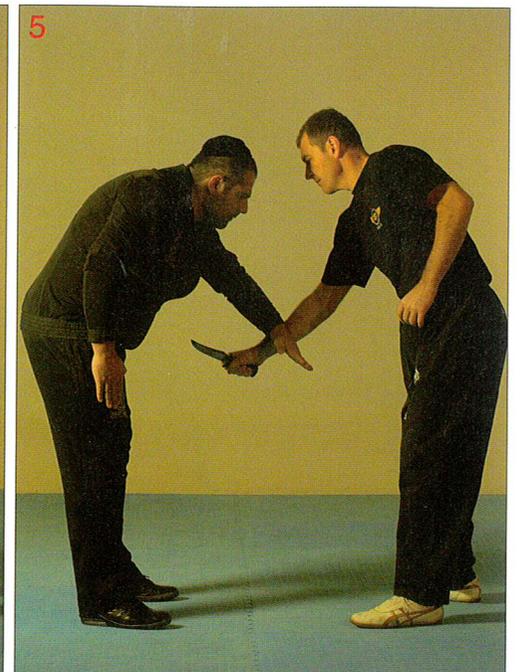
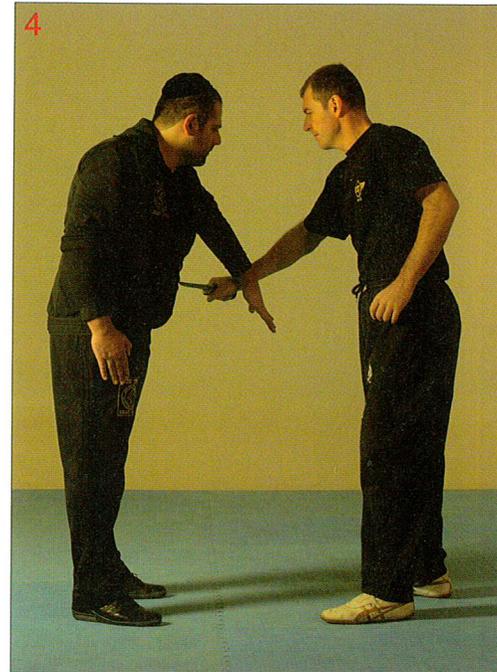
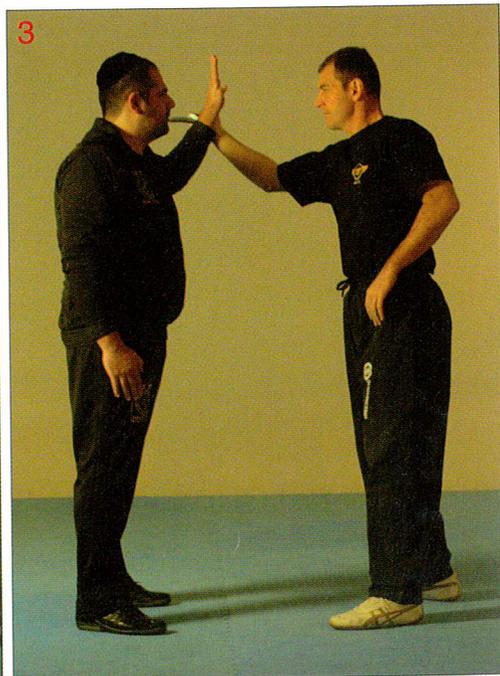
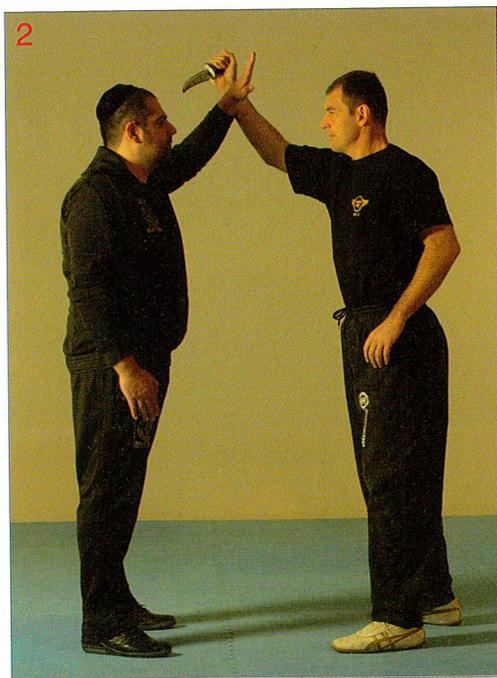
11b



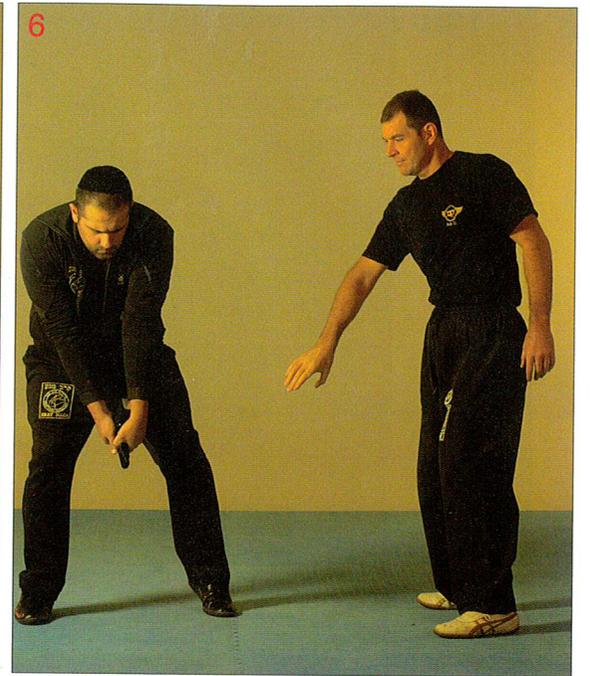
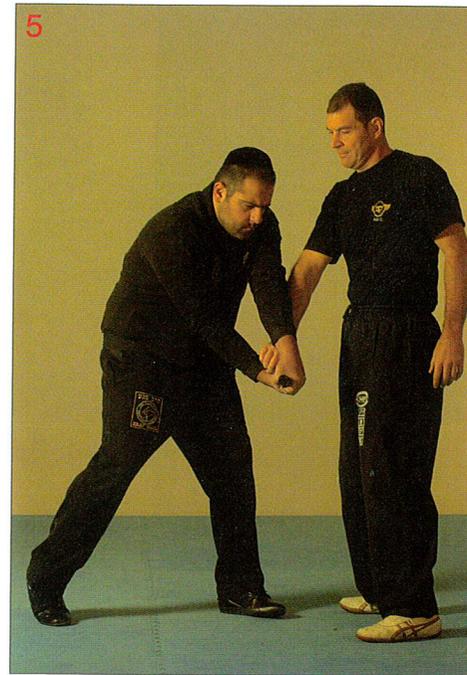
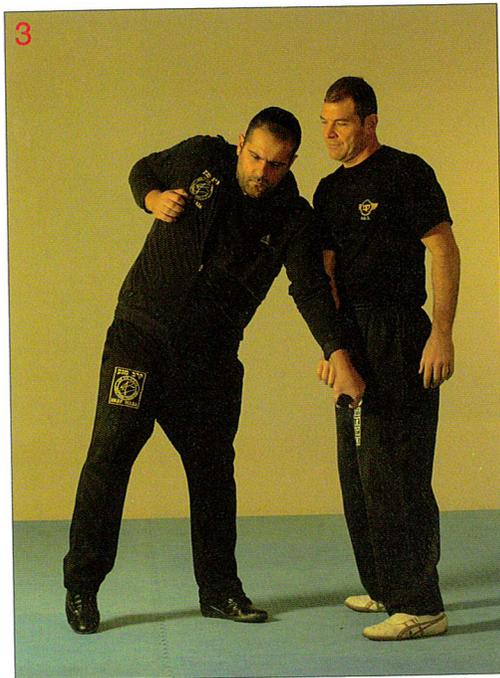
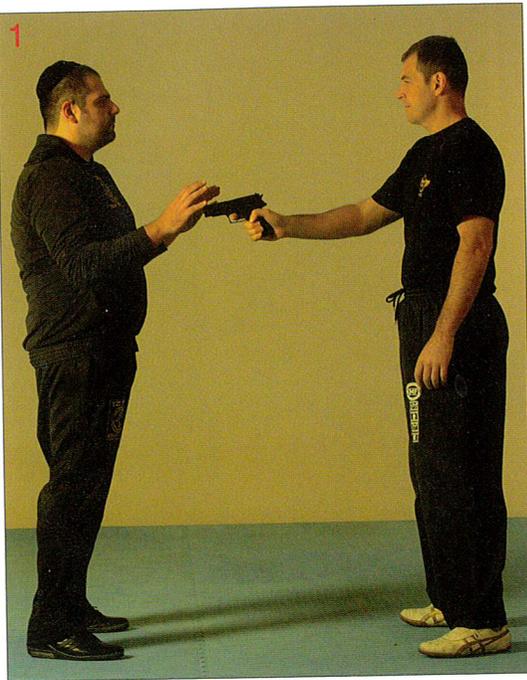
12



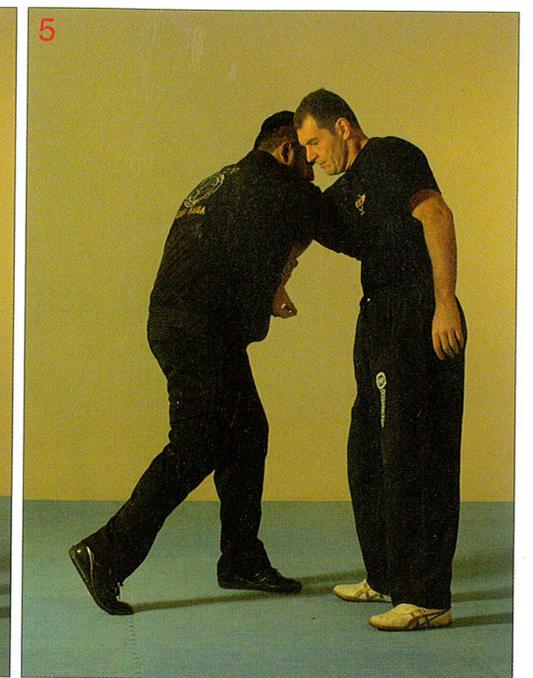
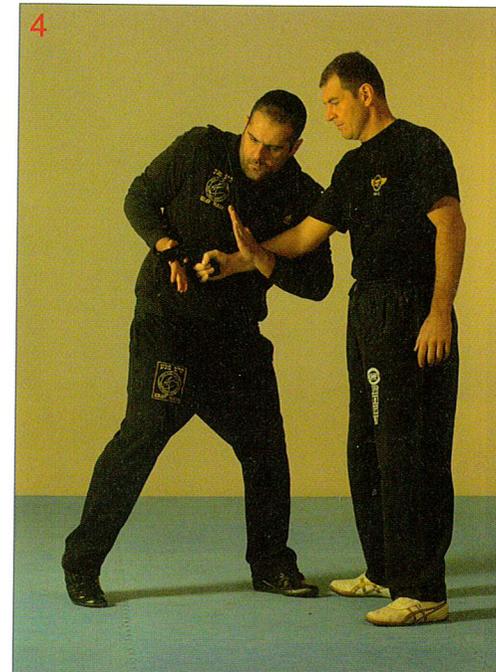
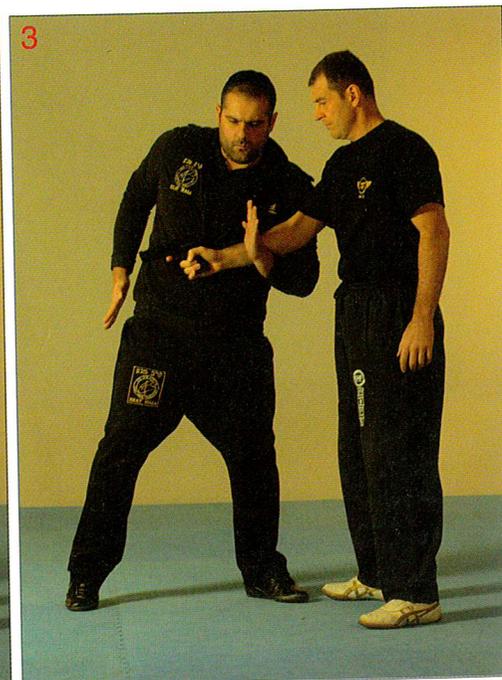
12



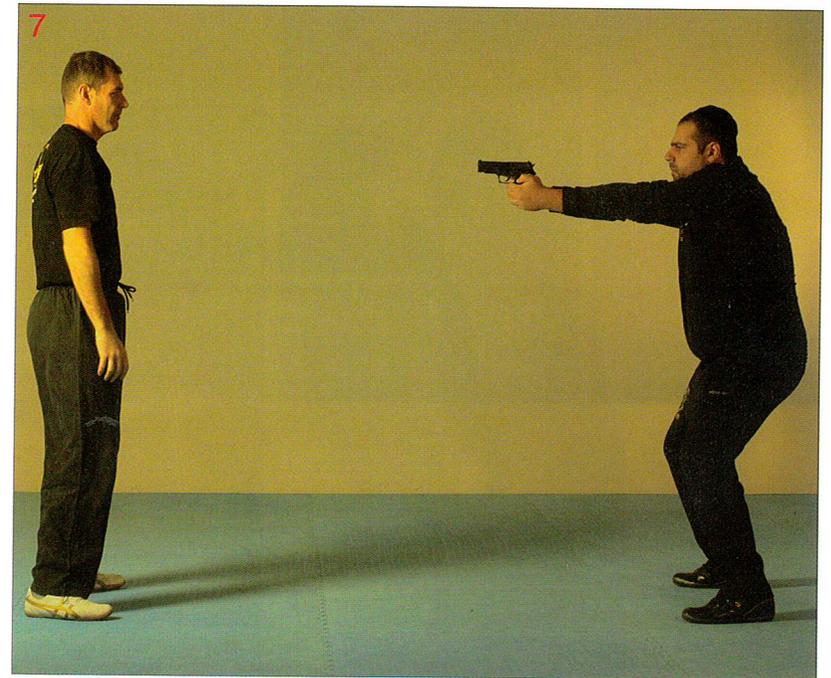
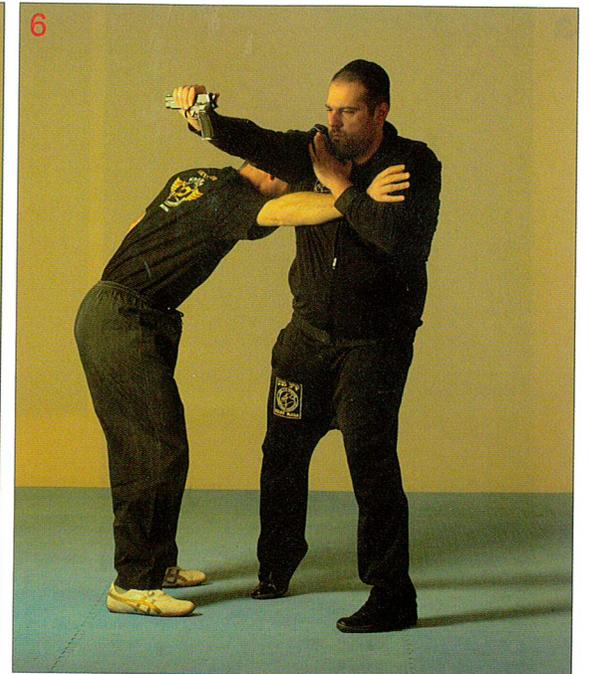
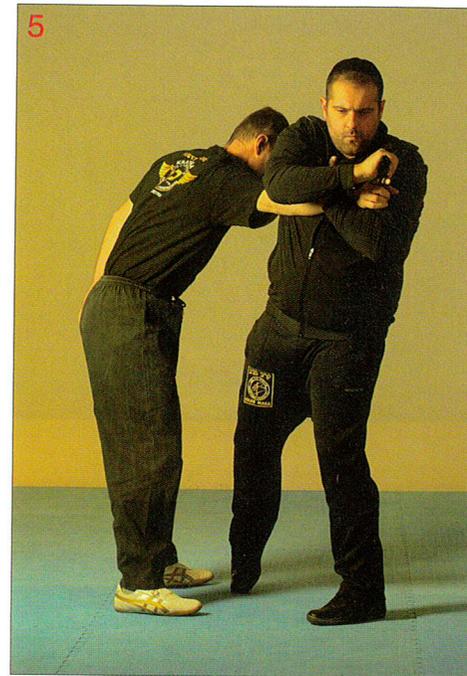
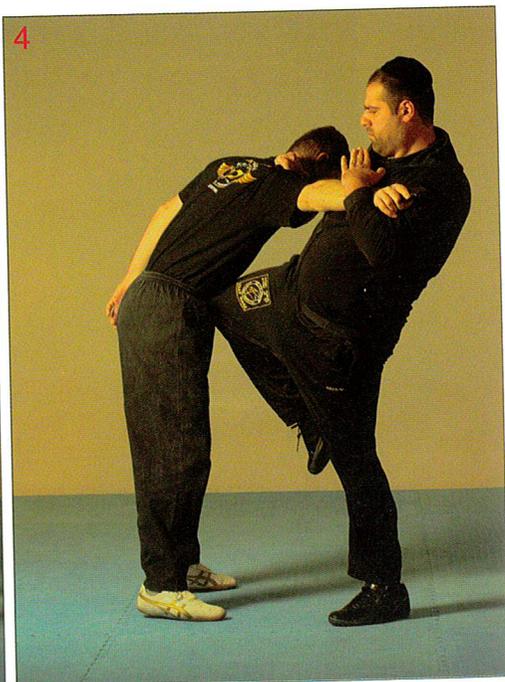
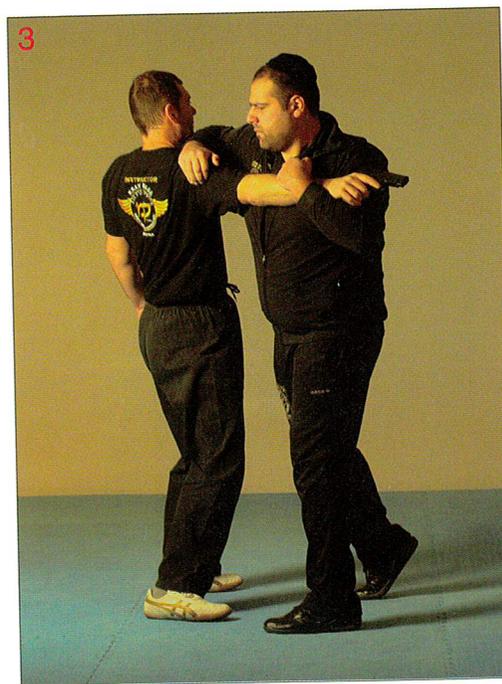
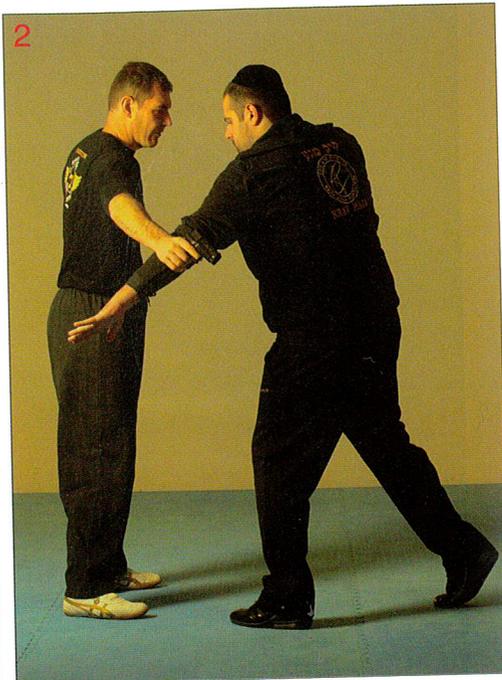
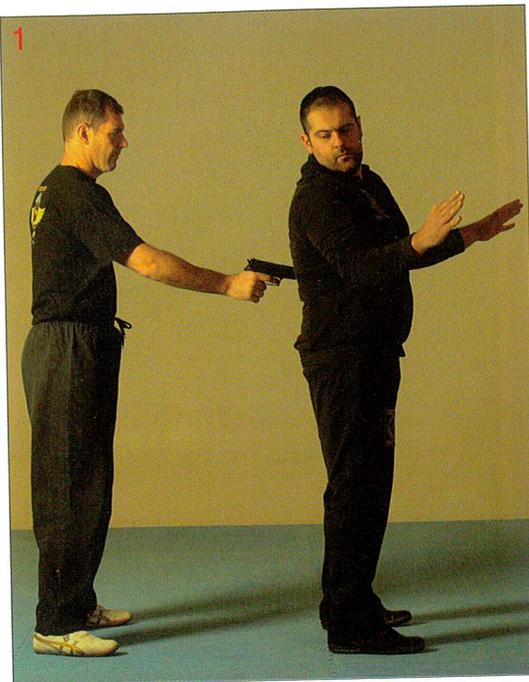
13a



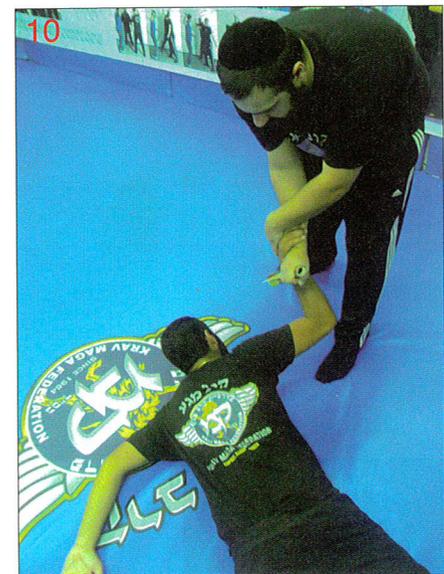
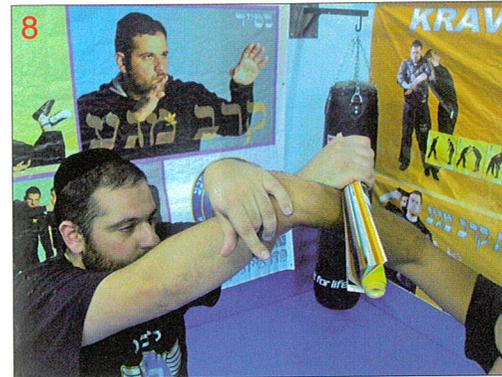
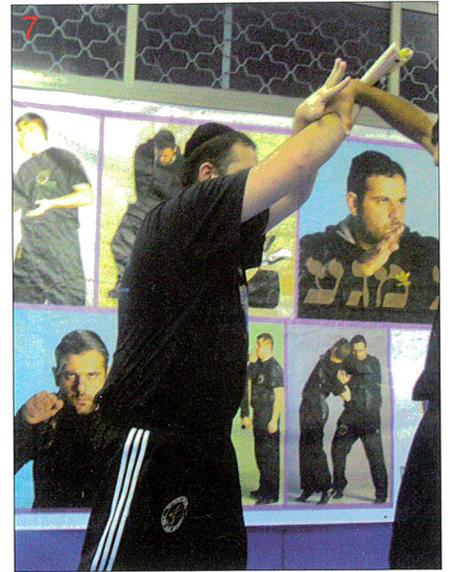
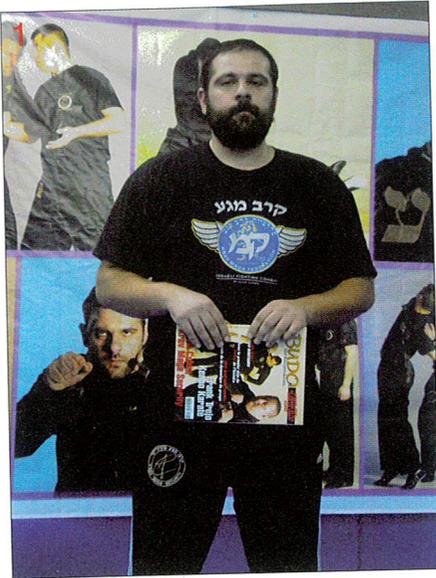
13b



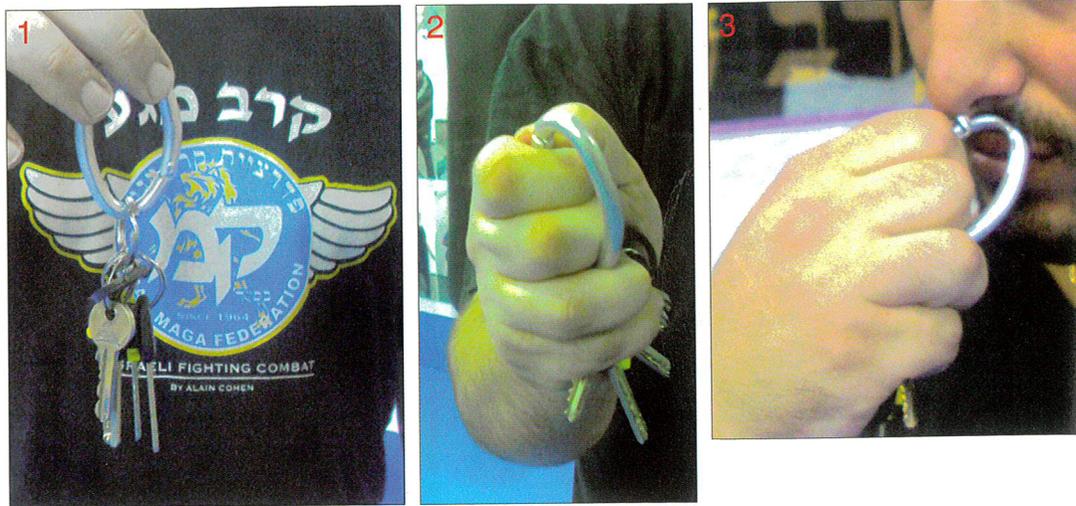
13c



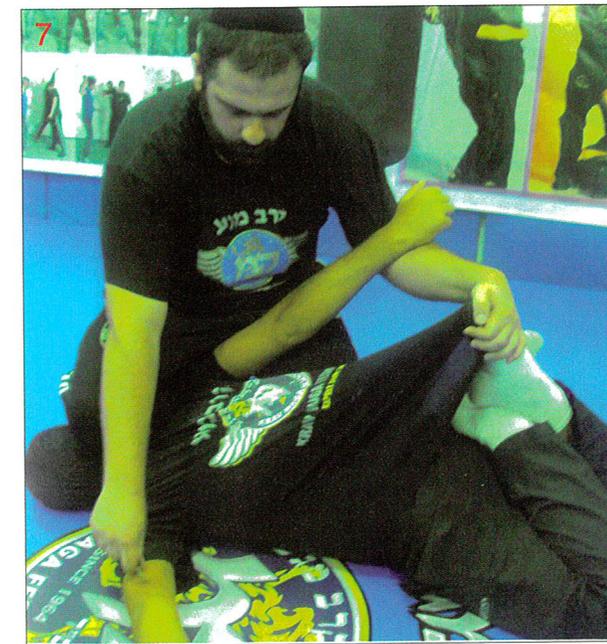
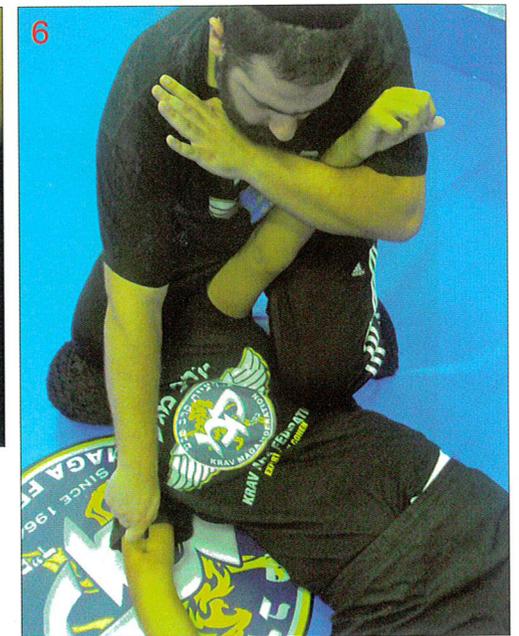
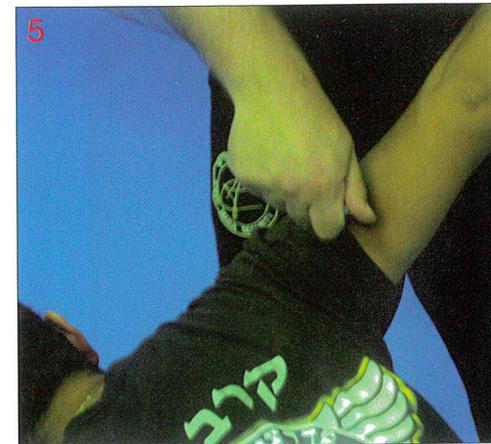
14a



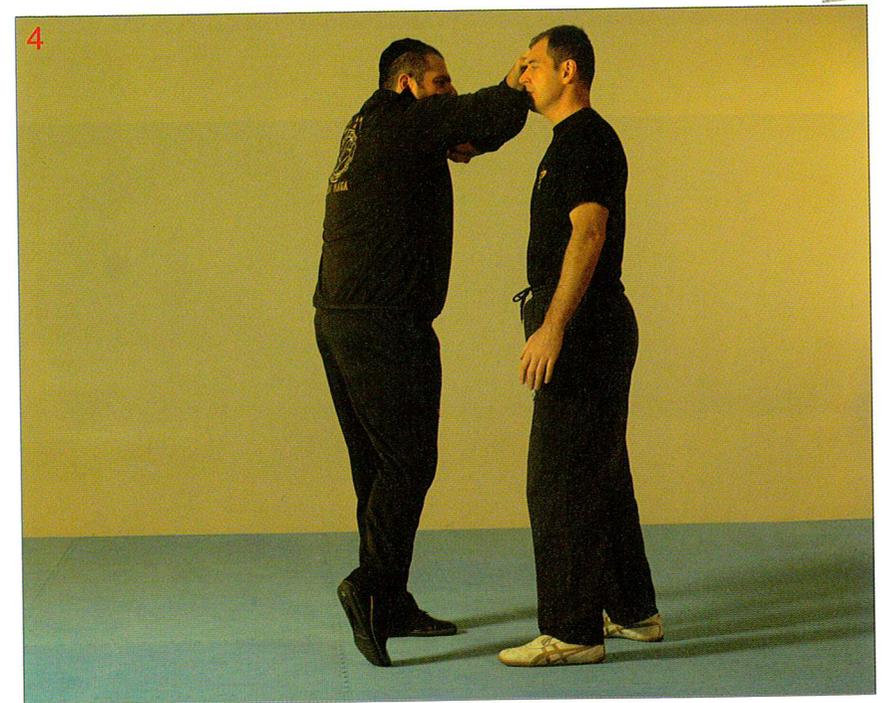
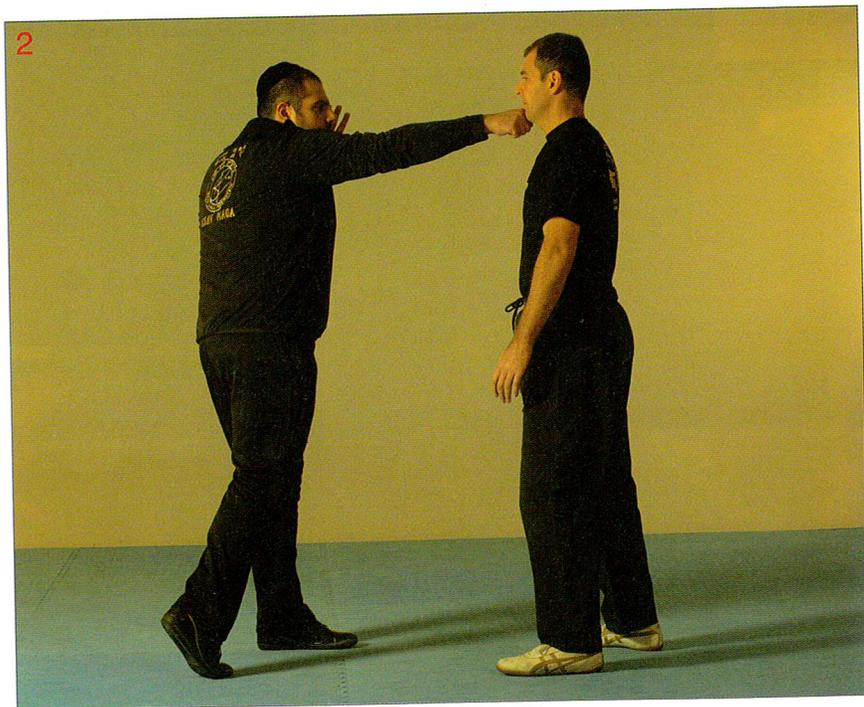
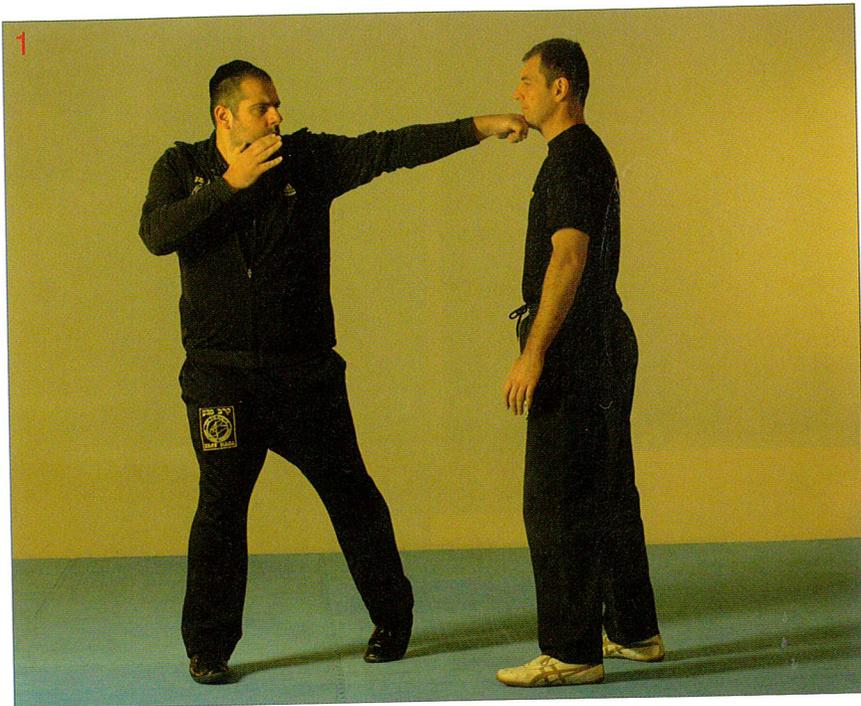
14b

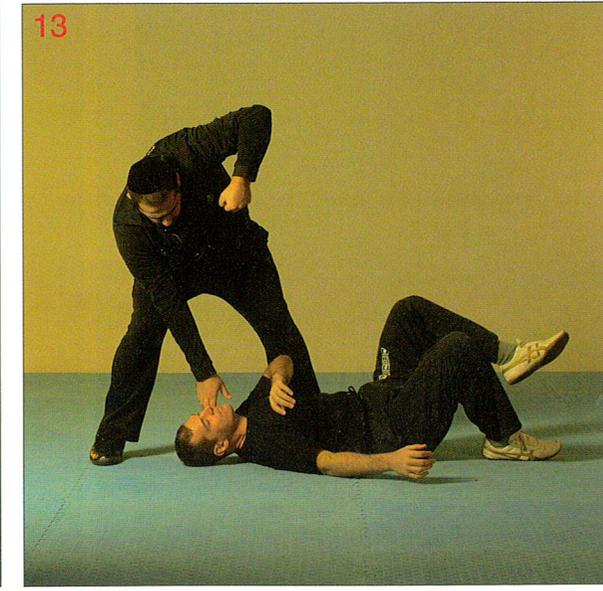
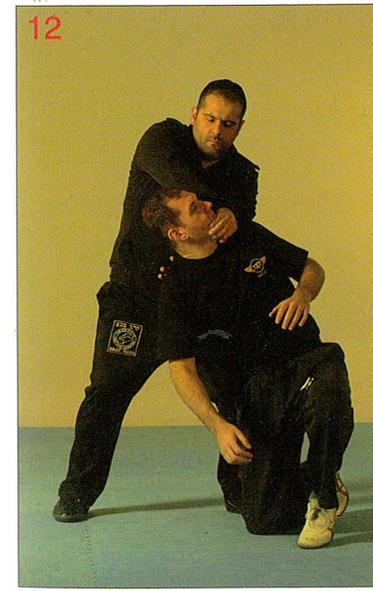
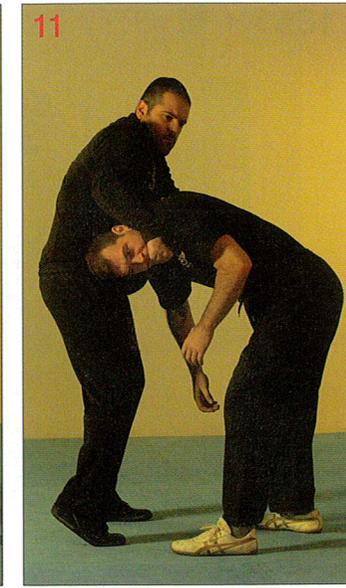
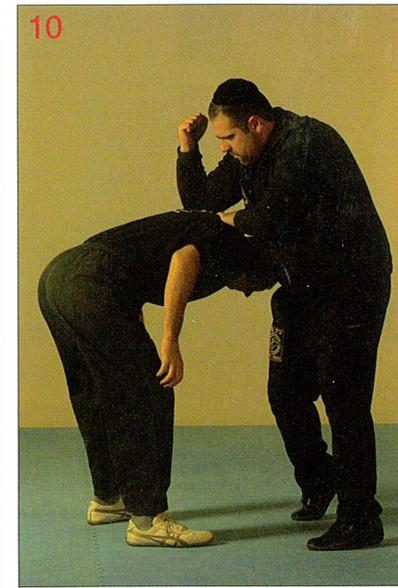
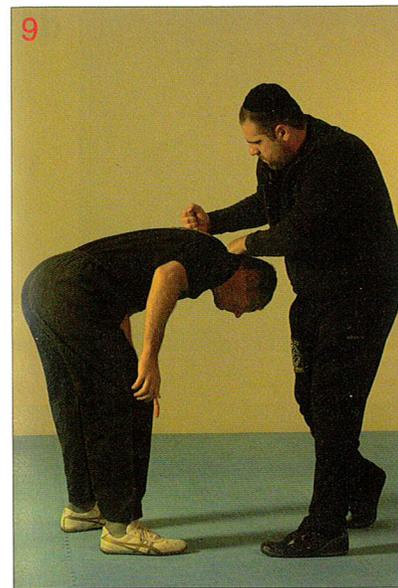
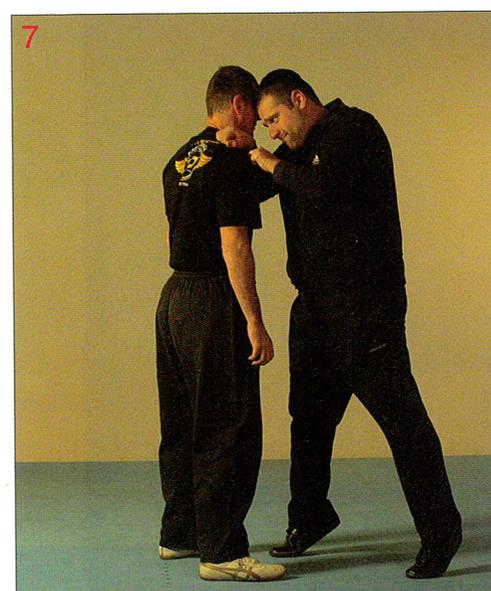
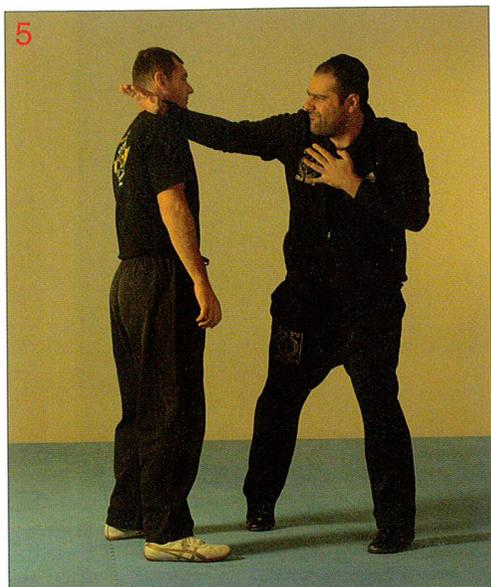


14c

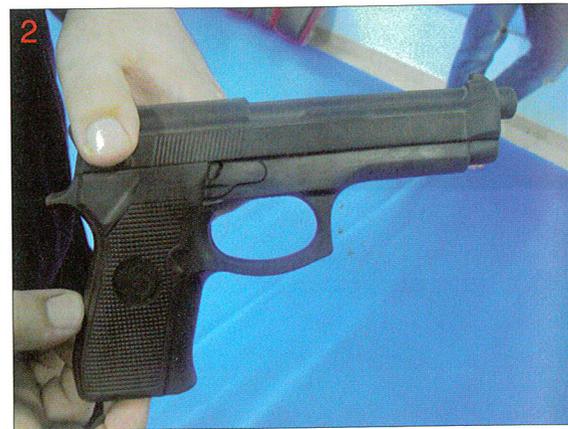
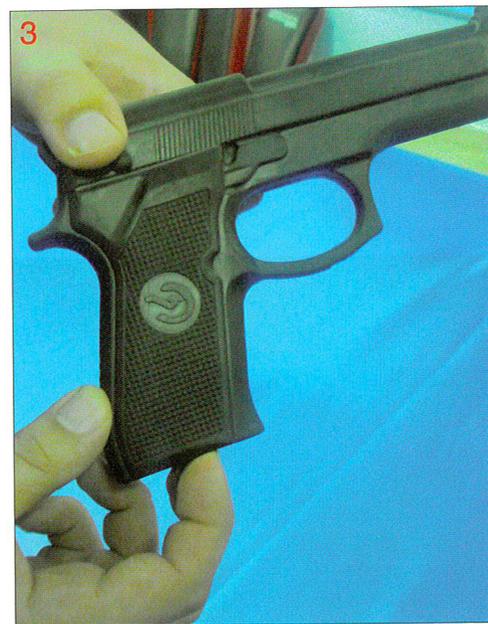


15

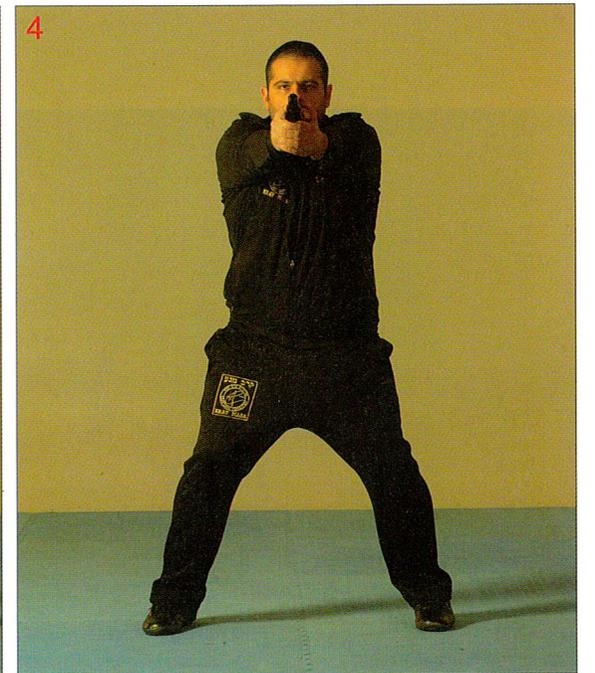
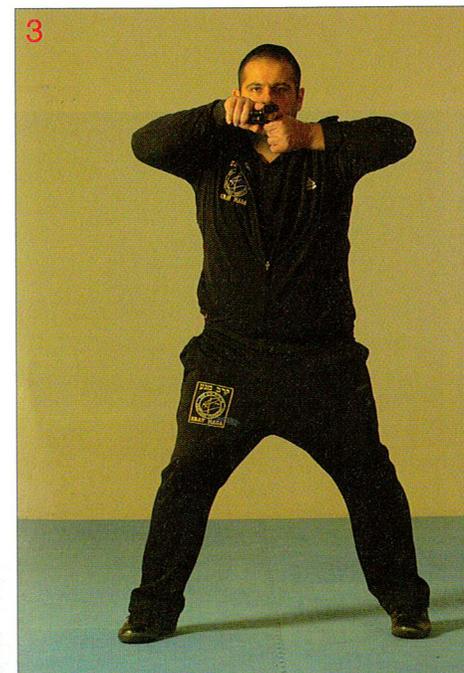
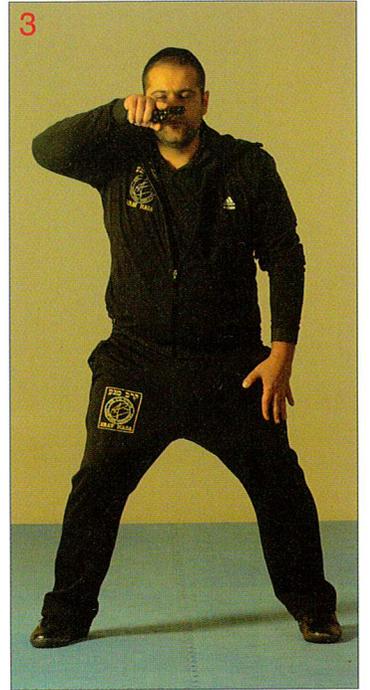




18a



18b



19

