



COMMERCE EN LIGNE

6

# L'e-commerce progresse de 15 %: le point sur vos droits

Idprod - Fotolia

# l'avenir

VENDREDI 30 JANVIER 2015

LUXEMBOURG

WWW.LAVENIR.NET

## À Bastogne, les filles se ruent sur le krav maga



2-3

- Un stage 100 % féminin de krav maga a été organisé samedi à Bastogne.
- Nous avons essayé pour vous cette technique de combat.
- Avec l'actualité et le sentiment d'insécurité, les filles veulent savoir se défendre.

FOOTBALL

## Virton à la 2<sup>e</sup> place ce soir?



25

ATHUS

## Stups : père et fille risquent gros

Telle une petite PME familiale, le père, sa fille et l'oncle ont vendu quantité d'héroïne à Athus. On a plaidé hier à Arlon.

4

CYCLISME

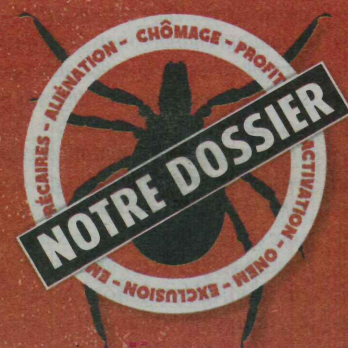
## « Programme de débutant » pour Monfort



31

Tél : 063/231020 - info@lavenir.net • Quotidien - 122<sup>e</sup> année N° 25 • 1,30 € (GDL : 1,50 €)

Dorian Gregoire



CHÔMEURS PARASITES ?

## Être payé quand on ne travaille pas, vraiment acceptable ?

2-4

# 70%

SOLDES

Derniers jours:  
**-70%**  
sur 70%  
des montures

Valable jusqu'au 31/01/15 à l'achat de verres.  
Conditions: pearle.be

PEARLE  
OPTICIENS



l'avenir

UNE PUBLICATION  
DES ÉDITIONS DE L'AVENIR S.A.6700 ARLON, avenue Patton 235  
6900 MARCHÉ, zoning Aux Minières 2PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :  
Pol HeysseADMINISTRATEUR DÉLÉGUÉ :  
KQM sprl, représentée par Quentin GEMOETSRÉDACTEUR EN CHEF  
ET ÉDITEUR RESPONSABLE :Thierry Dupireux  
Route de Hannut 38 - 5004 Namur-Bouge  
Tél. : 081/24 88 11 - Fax : 081/22 60 24CHEFS D'ÉDITION :  
Daniel LAPRILLE

infoal@lavenir.net - www.lavenir.net

REDACTION D'ARLON :  
Tél. : 063/23 10 30 - fax : 063/23 10 51REDACTION DE MARCHÉ :  
Tél. : 084/37 41 40 - fax : 084/37 41 49

SERVICE CLIENTÈLE :

Contacts librairies : libraires@lavenir.net  
Tél. 0800/14 145 - fax 0800/14 152Abonnements : abonnes@lavenir.net  
Tél. 081/23 62 00 - fax 081/23 62 01Commandes photos : tél. 081/24 88 11  
CBC 193-1234942-66PROMOTION :  
sponsoring@lavenir.net

DIFFUSION :

Contacts librairies : 0800/14 145

PUBLICITÉ NATIONALE :

L'Avenir Advertising 081.248.939  
sales.national@lavenir.net  
www.lavenir.net

PUBLICITÉ RÉGIONALE :

Patrice Verjans : 084/24 47 00

PUBLICITÉ EN LIGNE :

Patrice Verjans : 084/24 47 00  
patrice.verjans@lavenir.net  
www.lavenir.net

PETITES ANNONCES :

0800/99 008  
petitesannonces@lavenir.net  
www.lavenir.net

NECROLOGIE :

Tél. 070/23 36 93 - Fax 070/23 36 97

Ce document est protégé par un système de sécurité. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la maison d'édition est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la maison d'édition est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la maison d'édition est formellement interdite.

BASTOGNE

## Krav maga 100 % f



« J'avais déjà participé à un stage et j'avais adoré. On est aussi venues parce que notre maman est inquiète pour notre sécurité. »

Une stagiaire



## On a essayé un après-midi de stage de krav maga 100 % féminin à Bastogne. Aussi interpellant qu'épuisant.

l'avenir.net

Photos et vidéo sur [www.lavenir.net/bastogne-krav](http://www.lavenir.net/bastogne-krav)

• Anne-Sophie GÉROUVILLE

Centre sportif porte de Trèves à Bastogne, samedi après-midi. Malgré l'averse de neige, des filles, des femmes, des mères, arrivent par grappes. Accompagnées, parfois, de leurs parents, de leur fils, de leur compagnon. Certaines sont venues de Saint-Hubert ou d'Arlon pour assister au stage de krav maga 100 % féminin, proposé par Philippe Bernimont, 4<sup>e</sup> dan. Une base. Trois heures trente de stage. Pas une minute à perdre. L'instructeur veut évoquer un maximum de situations de violence qui peuvent se produire dans la vie courante.

Après un échauffement, qui porte bien son nom, le maître enchaîne les scénarios. Aggression à main nue, agression à l'arme blanche, étranglement, vol de sac en bandoulière, etc. Il faut assimiler les bonnes ripostes, apprendre à coordonner les pieds, les bras, les épaules les hanches. Il faut aller vite, très vite. Répéter plusieurs fois chaque mouvement. Apprendre à observer, regarder en arrière, trouver des échappatoires. Éviter les gestes à ne pas commettre. Après la première heure, on se rend vite compte que ce qu'il y a à savoir est énorme. Les gestes sont souvent simples, et la vitesse une priorité.

### Viser les parties sensibles

On travaille par deux, par trois. On rentre chacun son tour dans la peau de l'agresseur et de l'agressé.

Apprendre à viser dans les parties, les yeux, ou encore

cibler la pomme d'Adam. « Des endroits qui font autant mal à un grand gaillard qu'à une fille », précise Philippe Bernimont. Des zones qu'on ne peut muscler. Il faut frapper vite et fort, puis s'enfuir à toute vitesse. S'entraîner à la course à pied n'est pas un luxe. « Et retrouver très vite les clés de voiture dans votre sac », ajoute Philippe Bernimont qui enchaîne les bons conseils.

Au fur et à mesure de l'après-midi, on frappe plus fort, de manière plus précise. Les gestes s'affinent. L'instructeur et ses assistants passent près de chaque duo pour corriger le tir. « Non, il faut prendre l'autre jambe, il faut utiliser celle qui est la plus proche de l'agresseur ». Puis, il s'agit de mitrailler de plusieurs coups précis. Les situations varient. Aggression de côté, par l'avant, par l'arrière, par les cheveux. Apprendre à désarmer l'agresseur. Difficile. Mais jouable en suivant des cours réguliers.

### Échapper à un étranglement

Il s'agit ensuite de chercher à échapper à un étranglement. « Protège ton cou, dégage-toi sur le côté, frappe avec ton coude », me conseille un des assistants. Les instructions se suivent, et la synchronisation parfois difficile à appliquer. « Allez recommence », encourage Philippe Bernimont.

« Allez, menace-moi avec ce couteau », m'exhorte Philippe Bernimont en me tendant une arme en plastique. Sa carrure est impressionnante et je me dis que si je me trouvais face à un agresseur de sa corpulence, je préférerais

avoir une cape d'invisibilité. Il affiche bien 1 mètre 90 sous la toise. Il nous montre comment désarmer. Ça ne fait pas du bien. « À ton tour maintenant ! » Avec son tour de poignet, et mes gestes hésitants, il me faut une dizaine d'essais avant d'afficher une technique plus affinée.

### « Tu dois te protéger »

« Maintenant je vais simuler des gifles et des coups et tu dois te protéger », m'ordonne-t-il. Je m'exécute en tentant de suivre la cadence. Je la perds quelquefois tant le rythme est dense, mais chacun y apporte l'énergie qu'il veut ou peut.

Les apprenties guerrières peaufinent leurs gestes avec une envie flagrante de dégommer.

Si le stage a déjà permis de mieux encaisser les coups, pour mieux résister, c'est déjà pas mal en trois heures trente.

L'après-midi se termine avec quelques étirements. Et pour la plupart, une envie de recommencer. Avec la détermination évidente d'apprendre à se défendre. Et un jour, peut-être, une d'entre nous dira « Merci Philippe ». ■

« Maintenant je vais simuler des gifles et des coups et tu dois te protéger. »

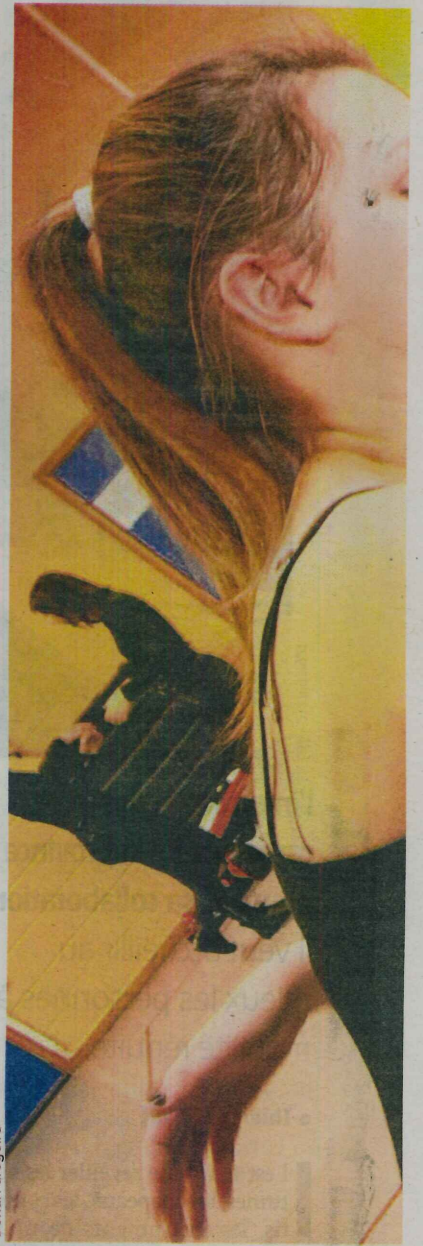
« Protège ton cou, dégage-toi sur le côté, frappe avec ton coude. »

## HISTOIRE

### Pour contrer les actes antisémites

Lorsqu'Imi Lichtenfeld crée le krav maga (« combat rapproché » en hébreu) dans le milieu des années 30, c'est avant tout pour protéger la communauté juive de Bratislava victime des violences nées de la montée du fascisme. L'homme grandit à Bratislava (ancienne Tchécoslovaquie), dirigée à l'époque par la monarchie austro-hongroise et sous influence germanique. Sur différents sites dont un blog du Monde, on apprend que durant son enfance, il pratique la lutte, la boxe, le judo, la gymnastique et la natation, et assiste aux cours de self-défense dispensés par son père. « C'est en tant que lutteur qu'il acquiert une renommée, figurant parmi les meilleurs d'Europe. Entre 1936 et 1940, le nombre d'agressions antisémites ne cesse de grimper à cause des nazis qui ont réussi à se répandre dans toute la Slovaquie. Pour contrer ces attaques, Imi Lichtenfeld réunit plusieurs de ses amis issus de la boxe ou de la lutte. Objectif : empêcher les bandes antisémites de pénétrer à l'intérieur du quartier juif. Durant cette période, son groupe livra de nombreux combats pour protéger la communauté juive locale. De cette expérience « en situation » Imi Lichtenfeld tirera plusieurs enseignements pour élaborer, quelques années plus tard, une méthode de self-défense réaliste et efficace : le Krav Maga, discipline acquise par le FBI, le GIGN ou les Marines et les civils. ■

Dorian Gregoire



Je m'abonne à  
l'avenir  
INTÉGRAL

Je choisis l'édition suivante :

- Luxembourg  
 Autre édition : .....

Le journal me sera fourni :

- chez mon libraire\*  
 à mon domicile par la Poste

Pour une durée de :

- 1 an pour 284 € (379)  
 6 mois pour 158 € (189)  
 3 mois pour 89 € (95)

Et je profite de mes avantages et services abonnés

à découvrir en permanence sur

[www.lavenir.net/espaceabonnes](http://www.lavenir.net/espaceabonnes)

Nom :

Prénom :

Rue :

N° :

Boîte :

Code postal :

Localité :

Téléphone :

GSM :

Date de naissance :

E-Mail :

Signature :

\*Mentions obligatoires pour l'abonnement en librairie

Infos indispensables et disponibles sur

[www.lavenir.net/libraires](http://www.lavenir.net/libraires)

Nom de la librairie :

Rue :

N° :

Boîte :

Code postal :

Localité :

Je renvoie ce coupon :

- par courrier, sans frais de timbre, j'indique sur

l'enveloppe : Code-réponse-Éditions de l'Avenir

« Abonnez-vous » - DA 852-897-4 5004 Bouge.

- par fax : 081/23 62 01

ou je me rends sur le site [www.lavenir.net/abo](http://www.lavenir.net/abo)

Pour toute information complémentaire, je contacte

le service clientèle : 081/23 62 00

Les informations recueillies sur ce document sont reprises

dans le traitement automatisé des éditions de l'Avenir

(Corelio) et peuvent être transmises à des tiers. Vous

disposez d'un droit d'accès et de rectification en vertu de la

loi du 08/12/92 relative à la protection de la vie privée. Si

vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient

transmises à des tiers, cochez cette case 

Date limite de souscription : 30 septembre 2015

14003

Intéressé par L'Avenir  
en version numérique  
uniquement ?Infos sur : [www.lavenir.net/abo](http://www.lavenir.net/abo)

À partir de

4,75€

/mois

seulement



# éminin, on a essayé pour vous



**210** En 3h30, soit 210 minutes, le stage a permis de balayer la première année de cours.



Les pouces dans les yeux en poussant la tête de l'agresseur vers l'arrière, douleur assurée.

## « Je suis là car j'ai été agressée »

• Anne-Sophie GÉROUVILLE

« Je suis là car je me suis fait agresser à Namur, alors j'ai décidé de venir suivre ce stage », nous confie une des participantes qui a fait le déplacement depuis Saint-Hubert. Heureusement que son petit ami n'était pas loin lors de l'agression. « Je n'étais pas loin, et il faut préciser que je suis des cours de krav maga depuis deux ou trois ans », précise le jeune homme. Ils ont une vingtaine d'années et ont décidé que leur sort ne devait pas dépendre des agresseurs. Tout comme des jeunes filles de 15 ans des joueuses de badminton, de tennis qui doivent peser 45 à 55 kg toutes mouillées. Des femmes d'une cinquantaine d'années aussi. Des dames de tout profil de tous horizons. C'est que les agressions et les vols avec violence ne cessent de faire la Une des journaux.

Ces jeunes filles et ces femmes ont trouvé la parade en s'inscrivant à un cours d'autodéfense.

Avant d'être agressées ou d'être confrontées à l'actualité violente de ces derniers

mois qui ont secoué l'actualité de la province de Luxembourg, certaines jeunes filles se disaient insouciantes. Jusqu'au jour ou une agression, la leur ou celle d'une proche, a fait basculer leur idée du monde dans lequel on navigue. Non, il n'y a pas de la violence que dans les grandes villes. « On veut se défendre, mais on ne sait pas comment s'y prendre ! », lance une des stagiaires. Élodie et Céline Rizzoli, 18 et 21 ans, sont venues d'Arlon. « J'avais déjà participé à un stage et j'avais adoré, dit l'une d'elle. Mais c'est vrai qu'on est venues parce que notre maman est très inquiète pour notre sécurité. » Sous l'œil de leur papa, qui pratique le ju-jitsu, elles se donnent à fond. Le corps de la jeune Béatrice Berlainmont retrouvé dans leur rue n'a fait que conforter leur envie d'apprendre à se défendre. « Mais l'idéal, c'est de pratiquer en club car il faut que les gestes deviennent des automatismes », concluent les deux sœurs avant de reprendre un bouclier pour assimiler de nouveaux exercices. ■

## « Une discipline très complète »

Philippe Bernimont, 51 ans, est l'instructeur de krav maga à Bastogne. Il a ouvert un club il y a une quinzaine d'années.

C'était en 2001.

Quelque temps avant, il était 3<sup>e</sup> dan de karaté. « Après avoir fait dix-neuf années dans cette discipline, j'ai arrêté la compétition. J'ai découvert le krav maga lors d'un stage de self-défense. Et ça m'a tout de suite plu. »

Il a ensuite multiplié les formations, allant jusqu'à se rendre chaque mois à Paris. On est à la fin des années 1990, et à l'époque le krav maga est encore peu connu du grand public. « Cette discipline m'a séduit car elle est très complète. Elle offre beaucoup de possibilités. Il n'y a

pas que le " pied-poings ", il y a plus de coups permis, davantage de contacts corps à corps, on travaille sur les menaces avec les armes blanches, les armes à feu. C'est très structuré, très technique, très discipliné. »

Philippe Bernimont insiste : « Il faut acquérir quelques automatismes pour pouvoir se sortir de situations comme l'étreinte par étranglement. Il faut surprendre en ne montrant pas qu'on se prépare à riposter. Frapper et s'enfuir. »

Le club de Philippe Bernimont fait partie de la Fédération Belge de Krav Maga - Richard Douieb, précurseur du krav maga en Europe.

Il veut sensibiliser les femmes à ne plus être des victimes et à

se défendre à tout prix, si leur intégrité physique ou leur vie est en danger. Ces stages organisés deux fois par an, il les voit comme un tremplin pour celles qui voudraient rejoindre le club de Bastogne ou celui qui vient d'ouvrir à Arlon par un de ses élèves. ■ A.-S. G.

• Horaire des cours : lundi : 20 h 00 à 21 h 30 (dojo), mercredi : 20 h 00 à 21 h 30 (salle de danse), dimanche : 10 h 30 à 12 h 00 (dojo). Chaque premier mercredi du mois, le cours se déroule en tenue civile. • Centre sportif de Bastogne, rue Gustave Delperdange à Bastogne 0495 28 69 25 [kravmaga.bastogne@gmail.com](mailto:kravmaga.bastogne@gmail.com)



Dorian Grégoire

Philippe Bernimont, instructeur de krav maga.

## Un club à Arlon dès samedi

Renaud Briois, ceinture marron, élève de Philippe Bernimont ouvre un club à Arlon ce samedi.

Cours découverte gratuit ce samedi 31 janvier de 10 h 30 à 12 h.

Horaire des cours : mardi de 20 h à 21 h 30, samedi de 10 h 30 à 12 h.

Adresse : complexe sportif de la Spetz - hall n° 3, Arlon

► 0473 40 96 15.

[info@kravmaga-arlon.be](mailto:info@kravmaga-arlon.be)