



À la découverte du Krav maga

Plus d'informations sur ce sport:
<http://www.kravmaga-rd.be>



RENAUD ET CLAIRE BRIOIS, DE SÛRE, PRATIQUENT LE KRAV MAGA DEPUIS 6 MOIS

"Une chouette activité à faire en couple"

Depuis six mois, Renaud et Claire Briois, de Sûre, suivent les cours de Krav maga, deux fois par semaine à Bastogne. "Je cherchais une activité à faire pour me défouler. J'avais découvert le Krav maga sur Internet. Et, je me suis dit, pourquoi pas essayer?", entame Renaud. "Pour ne pas y aller seul, j'ai convaincu ma femme de venir. En plus de l'aspect self-défense, toujours utile, c'est aussi plus simple d'apprendre ce type de technique avec un proche. Lors des exercices, j'ai moins peur de faire

mal." Et après six mois, le premier bilan est très positif. "C'est une chouette activité à faire en couple", explique Claire. "C'est un bon mix entre du sport et de la self-défense. À la fin de chaque cours, vous vous êtes bien dépensés."

"DÉJÀ QUELQUES RÉFLEXES"

Mais surtout, les quelques techniques de base pour apprendre à se défendre face à une agression dans la vie réelle sont assez faciles. "C'est assez efficace et assez

simple. En six mois, nous avons déjà appris quelques bons réflexes de défense. C'est très motivant!"

Et puis, en plus de la pratique du Krav maga, trois heures par semaine, Renaud et Claire ont découvert une chouette atmosphère pour se défouler. "L'ambiance est très sympathique entre tous les participants. Après six mois, nous commençons à bien connaître quelques visages. Franchement, je recommande ce sport à tout le monde", conclut Renaud.



"Nous avons déjà acquis quelques réflexes de défense." ■ DM

LE PRIX

20 €/mois

Les cours dispensés par Philippe Bernimont se déroulent chaque lundi et mercredi de 20h à 21h30. Ils ont lieu au Centre Sportif Porte de Trèves à Bastogne. Durant les périodes de vacances, les cours sont dispensés à raison d'une fois par semaine. Le prix? 20 euros par mois. Et la première séance d'essai est gratuite. En plus de l'abonnement, par mois, vous devez compter 50 € d'assurance, chaque année.

À NOTER Plus d'infos?
 P.Bernimont: 0495/28.69.25

Méthode de combat de l'armée israélienne

Si le Krav maga est actuellement de plus en plus populaire en Belgique, son origine remonte à près d'un siècle. Cette méthode de combat a été mise au point par Imi Lichtenfeld, dans le ghetto juif de Bratislava (Slovaquie), au début des années trente. Pour lutter et combattre la montée du fascisme, il voulait apprendre aux personnes censées être victimes (les femmes, les enfants ou les personnes âgées) à se défendre. Il s'agissait aussi de défendre l'ensemble de la communauté juive. Très vite impopulaire, il a été obligé de déménager. Il émigre en Palestine. Par la suite, il enseigne ses principes à l'armée israélienne. Le Krav maga reste ultra confidentiel jusqu'en 1967. Ensuite, le ministre de la Défense décide de promouvoir



la méthode.

En 1994, la fédération internationale (Imi system) est créée pour diffuser ce savoir-faire en dehors des frontières israéliennes.

Le Krav maga a été adopté par le F.B.I. américain, la police de Los Angeles et le G.I.G.N. français.

En Belgique, de nombreux policiers prennent des cours pour être plus efficaces lors des interventions.

A NE PAS RATER SUR LE WEB



Découvrez sur notre site une vidéo d'un cours de Krav maga

Vous ne connaissez pas le Krav maga? Ce n'est pas grave. Pour mieux connaître ce sport, n'hésitez pas à aller surfer sur notre site www.meuselux.be/krav.

Dans cette vidéo, vous pourrez découvrir cette méthode entre le sport et le self-défense.

Une séquence à ne pas manquer!

Consultez www.sudpresse.be

épargneplus compte d'épargne

court terme

1,25%
+1,50%

Epargneplus récompense la fidélité. Vous bénéficiez d'une prime de fidélité égale au taux maximum légal de 1,50% sur base annuelle, si votre versement reste sur le compte pendant 12 mois consécutifs, de manière ininterrompue.

Vous bénéficiez également d'un taux d'intérêt de base porté à 1,25% sur base annuelle, et garanti durant 12 mois après le premier versement. Ceci pour autant que le compte ne soit pas clôturé au 30 juin 2012.

Ces prime de fidélité et taux de base sont valables à partir d'un premier nouveau versement de minimum 10.000 euros effectué entre le 1er janvier 2012 et le 29 février 2012 sur un compte épargneplus ouvert durant cette période chez AXA Banque. Le solde maximum admis s'élève à 500.000 euros.

AXA Banque se réserve le droit de modifier les taux garantis contractuellement et de les appliquer au prorata, afin de rester conforme aux dispositions légales en matière de dépôts d'épargne réglementés. Une clôture anticipée de la période d'action est toujours possible. Offre temporaire soumise à conditions. Réservée au groupe cible décrit dans le document d'information.

Vous trouverez plus d'informations sur ce produit dans le document d'information disponible chez votre agent bancaire AXA ou sur www.axa.be.

réinventons /
le compte d'épargne

