



BASTOGNE

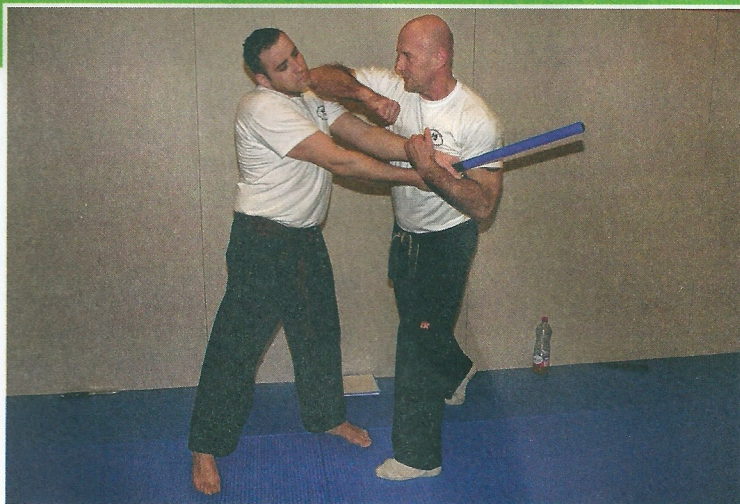
Sport pour votre sécurité

Le Krav Maga, signifiant « combat rapproché » en hébreu, apparaît dans les années 1930 lorsque Imi Lichtenfeld, Juif tchécoslovaque, invente la méthode d'auto-défense visant à combattre l'antisémitisme de sa ville d'origine : Bratislava. Il a évolué au fil des ans et est adopté par des forces de police et militaire de nombreux pays. On y retrouve un grand nombre de techniques de combats issues de la boxe, pieds-poings, jujitsu et de la lutte. L'objectif est d'apprendre à se défendre en un minimum de formation : la simplicité est déterminante. Le Krav Maga est basé sur les réflexes et la rapidité d'action. Il inclut des coups de poing, des coups de coude, des coups de genou, des coups de pied bas, de la lutte, des défenses et des désarmements contre couteau, bâton, armes à feu et de nombreux exercices développant la condition physique. Le club de Bastogne qui compte à ce jour plus de 120 licenciés est di-

rigé par Philippe Bernimont qui en est également le fondateur. Il nous explique son passage à cette discipline sportive après dix-neuf années de karaté : c'était en l'an 2000. « J'ai découvert le Krav Maga lors d'un stage effectué à Liège en 2000. J'ai tout de suite été séduit par cette discipline que j'ai trouvée très réaliste et basée sur des situations auxquelles on pourrait être confronté au quotidien. J'ai suivi une formation en me rendant deux fois par semaine à Liège et en participant à une dizaine de stages à Paris chaque année, stages dirigés par Richard Douieb, pionnier du Krav Maga en Europe et élève direct d'Imi Lichtenfeld ». Dès lors, le club de Bastogne est affilié via la Fédération Belge de Krav Maga Richard Douieb à la Fédération Européenne. Le club accueille dames et hommes et ados dès l'âge de 15 ans. Intéressé(e) ?

Contact : 0495 286 925

Dées



ÉdA

ÉdA - 21332767288