Du Krav Maga pour les tout-petits

SPORT › Depuis la mi-janvier, le dojo de KRAV MAGA LA CÔTE à Gland accueille des enfants de 6 à 9 ans pour leur enseigner les bases de cet art martial qui prône l'auto-défense et le respect des mouvements naturels du corps.

Photo: DR

Le programme intègre trois dimensions: la technique, le renforcement physique et la prévention.

«La plus belle bagarre, c'est celle qu'on va éviter.» Voilà une des phrases qui accueillent les membres du club de Krav Maga La Côte dans leur dojo glandois. C'est aussi une partie de l'enseignement qu'Eliezer Medevielle, responsable du club créé en 2013, cherche à inculquer à ses élèves: des adultes, des jeunes de 10 à 15 ans et, depuis la mi-janvier, des tout-petits 6 à 9 ans.

Apprendre par le jeu

On peut se demander d'où vient cette idée d'enseigner des techniques de combat à une jeunesse qui n'a pas encore fêté son dixième anniversaire. «La plupart du temps, la demande vient des parents. Leurs enfants se font embêter à l'école et n'osent pas répliquer. Ils veulent qu'ils apprennent à se défendre et aient plus confiance en eux», note Eliezer Medevielle qui dit aussi s'adapter «au rythme des enfants, à leur besoin de se dépenser et à leurs difficultés à se concentrer».

Le programme – récompensé il y a deux ans une bourse de la société Edwards Lifesciences, à Nyon – intègre trois dimensions: la technique, le renforcement physique et la prévention. «En assimilant par le jeu des mouvements hyper faciles à reproduire, les jeunes apprennent à se comporter dans des situations de violences très réelles comme par exemple se délester au plus vite d'un sac à dos face à un adulte violent et éviter d'y laisser les clés de chez-soi», explique celui qui a développé ce programme d'auto-défense adapté.

Un encadrement adéquat

Conduits par Fenella Mattioli Balmer, une jeune maman expérimentée en pédagogie, ces cours ne se font pas dans la douleur. Eliezer Medevielle se veut rassurant: «Les plus jeunes pratiquent au travers de combats amicaux et avec des protections adaptées. Dans ce contexte, ils peuvent apprendre à dire non. Et s'ils repartent avec le sourire et en ayant transpiré, tout le monde est content».

Léo Michoud
leo@gland-cite.ch

Plus d'infos: www.kravmagalacote.ch
079 315 44 72

Simili
ACCESSOIRES AUTO
QUINCAILLERIE DE LA CÔTE
APPAREILS MÉNAGERS
FRUITS ET LÉGUMES
www.simili-acc-auto.com
Ch. de Fontenailles 3 - GLAND
Tél. 022 364 32 64
Oranges de Sicile (Fr. 3.90/kg)
ACTION
Le cageot, net 7 kg - Fr. 25.–
Le cageot, net 9 kg - Fr. 29.50
Recette: oranges en quartier, un peu d'huile d'olive, une pincée de sel et une pincée de poivre, juste avant de servir...

le 333
DÉLICES ASIATIQUES CONTEMPORAINS
Avenue du Mont-Blanc 38
1196 Gland
Tél. 022 3011 333
www.le333.ch
Silver Spoon
Modern Asian cuisine
Rue des Alpes 2 · 1196 Gland
022 364 10 65
www.restaurant-silverspoon.ch

CTA SERVICES SA
La référence pour l'entretien & les services en Suisse Romande
Offres en ligne
www.cta-services.ch - 0800 000 810

SANTOS
ASSURANCES & CRÉDITS
30 ANS DEPUIS 1987
Gestion sans frais
de
vos Assurances et Crédits
022 354 08 00 Av. du Mont-Blanc 8 www.credits-assurances.ch