

# Nouveau concept de self défense à Gland

**PUBLIREPORTAGE · KRAV MAGA LA CÔTE est la première école de krav maga (combat rapproché israélien) ouverte dans la région. En septembre prochain, elle proposera un nouveau programme. Interview de l'instructeur Eliezer Medevielle.**

**Eliezer, vous enseignez le Krav Maga depuis 10 ans. En quoi consiste votre nouveau concept ?**

De 2009 à 2017, j'ai été directeur technique d'une fédération israélienne. Durant cette période, j'ai enseigné le programme officiel « à la lettre ».

Toutefois, avec l'expérience, j'ai constaté que plusieurs techniques de ce cursus étaient difficiles à assimiler, parce que très complexes et que d'autres se destinaient plus à des professionnels de la sécurité. C'est pourquoi, j'ai développé un concept plus simple et plus accessible à M. et Mme Tout-le-Monde.

**Quels sont les grands axes de ce nouveau programme ?**

Aujourd'hui, on manque tous de temps et la tendance est aux formations courtes. Je me suis donc adapté au marché avec des cours élaborés par public-cibles et conçus pour s'assimiler en un an seulement.

Ils se composent d'une sélection de techniques de base nécessaires pour faire face aux situations les plus courantes de menaces et d'agressions physiques. Les gestes sont réduits à leur plus simple expression afin d'être vite appris et facilement reproduits.

J'ai aussi supprimé les passages de ceintures souvent perçus comme astreignants. Enfin, mes élèves s'entraîneront dans des conditions encore plus réalistes qu'actuellement pour coller à leur quotidien.

**Avez-vous différents niveaux dans vos cours ?**

Oui, j'ai organisé mon programme par public-cible afin de m'adapter à la force et à la réactivité de chacun. J'ai mis sur pied plusieurs cours: un pour les enfants de 10 à 13 ans, un autre pour les ados de 14 à 17 ans, le cours pour adultes dès 18 ans et un nouveau cours pour les seniors dès 65 ans. Tous ces cours sont mixtes.

**Pourquoi pas un cours rien que pour les femmes ?**

J'ai animé plusieurs cours spécifiques pour les femmes. Mais je suis arrivé à la conclusion qu'il valait mieux les faire s'entraîner avec des hommes plutôt qu'uniquement entre elles. Et cela pour une raison toute simple: la plupart des femmes se font agresser par des hommes!

**Attachez-vous de l'importance à la prévention ?**

De plus en plus car je m'aperçois que c'est souvent le parent pauvre des arts martiaux.

C'est très bien d'apprendre à se défendre mais c'est aussi très important d'apprendre à éviter de se retrouver dans une situation potentiellement à risque en adoptant la bonne attitude et le bon comportement. Mon nouveau concept abordera la self défense de manière globale.

**Peut-on s'inscrire déjà maintenant en prévision de la rentrée ?**

Oui et c'est même conseillé car je vais limiter le nombre de participants dans chaque groupe afin d'offrir la même qualité d'enseignement à chacun. Les premiers inscrits seront les premiers servis

(Inscriptions et renseignements complémentaires sur [www.kravmagalacote.ch](http://www.kravmagalacote.ch))



**Quelques faits marquants**

Depuis sa création, KRAV MAGA LA CÔTE a reçu 3 bourses sportives du Conseil Régional de Nyon pour récompenser l'innovation et la qualité de ses cours. Depuis 2016, l'école est prestataire officiel de l'Université de Genève pour enseigner le Krav Maga aux étudiantes et étudiants. Et depuis 2018, elle est Certifiée par la Fondation d'utilité publique Sport for Life pour son engagement envers les jeunes.

E.M.

**Krav Maga La Côte**  
[www.kravmagalacote.ch](http://www.kravmagalacote.ch)

**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](http://www.credits-assurances.ch)

Offre enfants

Des verres sur mesures au prix des verres standards

Des 180.-\*  
Monture comprise

Plus d'infos sur : [www.paro optic.ch](http://www.paro optic.ch)

\* Voir conditions en magasin