

PINS-JUSTARET VILLATE KRAV CLUB



PINS-JUSTARET VILLATE KRAV CLUB

Président : Mickaël VALCARES - Trésorière : Sophie RUGGERI
06 18 00 87 94 (M. VALCARES) - 06 14 08 48 74 (Mme.
RUGGERI)

Instagram : [krav_club_pins.just.vill](https://www.instagram.com/krav_club_pins.just.vill)

Le Krav Maga est une méthode d'auto-défense et d'entraînement physique, originellement développée par l'armée israélienne, basée sur l'utilisation de réflexes pour répondre à des situations menaçantes. Krav Maga signifie en Hébreu : « combat rapproché ». L'objectif du krav Maga est d'apprendre à se défendre en un minimum de temps de formation. Les techniques du krav-maga ont été conçues pour être les plus simples à apprendre et à exécuter, et sont généralement basées sur des réactions instinctives qui seront plus efficaces avec de l'entraînement.

La pratique du Krav-Maga doit avant tout offrir de la sérénité et de la confiance en soi afin de se prémunir des situations difficiles. Dans le souci d'efficacité, le Krav Maga est en perpétuelle évolution. On y retrouve toutefois un grand nombre de techniques de combat issues de la boxe pieds poings, du jiu-jitsu et de la lutte....

Le Krav maga est accessible à tous, hommes et femmes sans limite d'âge et sans capacités sportives particulières. Le krav-maga possède tous les bienfaits d'un sport complet: c'est bon pour le cardio, le souffle, la coordination des mouvements, la fluidité, et la condition physique générale.



ROQUES

Mais on devient également plus sûr de soi, on gagne en confiance car on apprend des mouvements qui peuvent nous sauver la vie.