



FRANCE

Renseignements Krav Maga Global – St Thibault

Le Krav-Maga est un système de self défense qui a pour objectif de rendre le pratiquant efficace dans le plus grand nombre de situations possibles.

Aujourd'hui on peut voir que la conjoncture de la vie quotidienne, mène les gens à vouloir se sentir rassurés, et le Krav Maga est une réponse à ce besoin. D'autant plus, qu'il s'agit d'une discipline qui, contrairement à bien d'autres, s'apprend très rapidement. Là où il faut une expérience de cinq ou six ans dans certains arts martiaux, le Krav Maga ne nécessite qu'une dizaine de leçons pour pouvoir s'en servir.

L'apprentissage du Krav Maga se base sur l'utilisation des réflexes naturels, ce qui permet de répondre rapidement à la violence, qu'elle soit physique ou verbale. Aujourd'hui le Krav Maga fait partie de la famille des Arts Martiaux, c'est avant tout un système de défense.

Krav Maga Global est basé sur 3 axes principaux :

1. **Self défense** : ne pas être blessé (coopérer, communiquer, le moins de mouvements possibles)
2. **Combat** : maximum de dégâts en un minimum de temps (agressivité, détermination...)
3. **Protection tiers personne** : (femme, mari, enfant, collègue, autres...)

En s'appuyant sur les fondamentaux du Krav Maga :

1. Pilier technique : comprendre vos mouvements
2. Pilier tactique : se sortir de n'importe quelle situation
3. Condition physique : à l'entraînement pour les situations de stress
4. Pilier mental : gestion du stress, focalisé sur sa mission...

Lieu des cours : Gymnase municipal, 44 rue des Sablons 77400 St Thibault-des-Vignes

Jours et horaires :

- lundi : de 19h à 20h30
- jeudi : de 19h à 20h30
- Samedi : de 10h30 à 12h

Tarifs : (à partir de 16 ans)

Cotisation à l'année : 306€ (licences FFKDA et KMG comprises)

Possibilité de régler en 3X (100€/100€/106€)

Les cours sont assurés du 11 septembre au 30 juin et la 1ere semaine des vacances scolaires (sauf entre Noël et jour de l'an). Des stages et passages de grades seront également proposés au cours de l'année.

Tenue obligatoire:

Pantalon noir et tee-shirt du club, coquille, protège dents, protège tibias, gants de freefight et boxe et chaussures propre pour salle de sport.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : Frédéric PIGNARD 06 15 52 73 33

Mail : kravmagaglobal77@gmail.com

Site internet : www.kravmaga-77.com facebook.com/kravmagaglobal77/