

LES INVITÉS. Mathias et Celian, des champions de krav maga

Après avoir été sacrés champions de France, en février, le Catovien Mathias Georgeault et l'Alpicois Celian Sarda ont disputé le premier Championnat du monde de krav maga, dimanche 22 octobre.

Les deux sportifs Mathias Georgeault, de Chatou et Celian Sarda, du Pecq enseignent le krav maga au Centre d'entraînement des sports de défense de Chatou-Le Pecq-Le Vésinet. « Ce n'est ni un art martial, ni un sport de combat mais un système de défense, indique Mathias. Le krav maga est né dans le ghetto de Varsovie pendant la Seconde Guerre mondiale, à l'initiative de Imi Lichtenfeld, qui réunit un groupe de jeunes athlètes dont la mission était de protéger la communauté juive locale contre ses assaillants. L'armée israélienne a par la suite récupéré ce système de défense ».

Krav maga signifie « combat rapproché » en hébreu. Il devient système de combat pour les services de sécurité et les unités spéciales de l'armée israélienne en demeurant secret défense jusqu'en 1964. Il a été depuis adopté par le F.B.I. américain, la police de Los Angeles et le GIGN et le RAID français.

Il se compose de deux parties : la self-défense, qui renferme des techniques variées qui permettent de se défendre contre une grande variété d'attaques telles que les coups de poing, de pied, les saisies, les étranglements aussi bien que contre des attaques armées (couteau, menaces avec revolver) et de venir rapidement à bout d'un ou plusieurs assaillants avec un maximum de sécurité. Le combat corps à corps constitue une phase plus avancée du krav maga, incluant la combinaison d'attaques différentes, la dimension psychologique du combat, les tactiques de neutralisation rapide et efficace en situations défavorables (obscurité, espace réduit, etc.).

Deux amis d'enfance

Mathias et Celian pratiquent les arts martiaux depuis plus de 25 ans. Ils sont instructeurs au sein de l'école Hagana Azmit Krav Maga, et vice-champions de France de krav maga 2015 avant de remporter le titre national en 2017. « Le krav maga est un peu une synthèse de tous les arts martiaux, dit Mathias. Il va piocher des techniques de chaque discipline, les simplifier, et les appliquer de façon simple, directe, et efficace avec un objectif de self-défense ». « J'ai choisi le krav maga assez naturellement car mes parents pratiquaient l'aïkido, avec l'honorable Sensei Raymond Le Brenn, qui a été instructeur alors qu'il avait perdu



Mathias (à gauche) et Celian, déjà très fiers d'avoir remporté le titre national en février dernier, se préparent à rencontrer l'élite mondiale à la conquête du titre suprême.

un bras dans la guerre d'Indochine », se souvient Celian. Ils sont tous deux copains d'enfance, et sont venus il y a dix ans avec Cédrik, le frère de Celian au krav maga lorsqu'il fut introduit au CESD Chatou par son président Patrick Ben Fredj et Marc Fesler. Ils ont progressé, obtenu leur ceinture noire, et passé le diplôme d'instructeur fédéral à la demande de Marc Fesler, leur professeur et fondateur de l'école Hagana Azmit Krav Maga, expert fédéral 5^e dan et membre de la commission nationale de krav maga.

Techniques transposables dans la vie

Hagana Azmit (littéralement défense personnelle en Hébreu) est une école de krav maga qui promeut et dispense l'enseignement de techniques de défense personnelles. L'école s'est donnée pour objectif d'enseigner au plus grand nombre une discipline puisant ses sources aux origines du Krav Maga, mais aussi de jiu-jitsu et de sambo ainsi que le maniement des armes.

Le CESD Krav Maga est affilié à la Fédération française de karaté et disciplines associées (www.cesd.info). Privilégiant les cours de krav maga au plus près des conditions réelles afin de développer chez les pratiquants des réflexes justes et adaptés, la discipline Hagana Azmit prône l'usage de techniques simples et réalistes, facilement transposables dans des situations de la vie.

Pour vaincre sa propre peur

« Grâce à sa facilité d'apprentissage, le krav maga séduit femmes, hommes, ou adolescents, de 12 à 77 ans, constate Alexis Ben Fredj, responsable de la communication du CESD. La discipline intéresse toute personne souhaitant se défendre, ou défendre autrui, dans une logique d'efficacité réelle. Elle permet d'expérimenter sa technique et ses enchaînements en état de stress, et de vaincre sa propre peur ! ».

Pour Celian et Mathias, il y a plusieurs bonnes raisons pour pratiquer cette discipline encore peu connue : « Le principe de base est de sauver sa vie, mais ici, il faut simuler et retenir ses coups. Certains viennent ici pour « se défoncer » après une journée de travail, d'autres pour prendre de l'assurance ». Ici on n'apprend pas à se battre, mais plutôt à bien réagir. Chacun a de façon innée des réflexes logiques, on apprend ici des techniques de défense pour les transformer en réflexe. « L'école évolue régulièrement pour s'adapter aux situations de la vie quotidienne, on travaille de plus en plus la situation d'attaque avec une arme blanche, dit Alexis. Nous constatons l'intérêt grandissant des femmes qui cherchent ici à se rassurer face aux risques d'agression ».

Instructeurs bénévoles

Quand on les interroge sur les qualités nécessaires pour pratiquer le krav maga, les deux champions évoquent en premier lieu le respect du partenaire. « Ce n'est en aucun cas un combat de coq, pas besoin d'être plus grand et plus musclé que la moyenne, mais il faut de l'explosivité, de la ruse, et du self-control ». Loin des règles classiques des sports de combat, cette discipline impose de contrôler ses coups, ciblés le plus souvent sur les points vitaux du corps. Les championnats se présentent comme des démonstrations techniques en duo, les équipes étant évaluées par un jury de juges qui comparent les prestations et attribuent la victoire en levant le drapeau de la couleur de l'équipe gagnante.

En dehors de la passion

qu'ils partagent pour le krav maga, Mathias et Celian exercent tous deux une activité professionnelle : Mathias est infographiste, et Celian est à la tête d'une entreprise de plombier-chauffagiste à Port-Marly. Leur activité professionnelle, la vie de famille et l'enseignement bénévole du krav maga laissent peu de place à d'autres loisirs, même si Mathias trouve le temps de pratiquer le tennis, sport où il a été classé, et Celian le vélo.

En se rendant le 22 octobre à Jérusalem, les deux sportifs disputaient leur premier Championnat du monde de la spécialité. Malheureusement, après avoir passé le premier tour, Mathias s'est blessé au genou sur une technique au deuxième tour, les contraignant à arrêter la compétition du championnat du monde.

Jehan-Jacques Peyre



OVELIA
RÉSIDENCES SENIORS



RÉSIDENCES SERVICES SENIORS

VIVRE SA RETRAITE EN RÉSIDENCES SERVICES SENIORS

UN CADRE DE VIE PRIVILÉGIÉ DANS UN QUARTIER PRISÉ À CHATOU !

TARIF MENSUEL à partir de **1140€***

- Des appartements très fonctionnels, balcons ou généreuses terrasses.
- Des espaces de détente : bassin à remous, médiathèque...
- Un environnement sécurisé : présence 24h/24, téléassistance médicale.
- De nombreux services : restaurant, animations, services à la personne...







Location du studio au 3 pièces

*prix pour 1 pers. en appartement 1 pièce (loyer + charges + services de base)

Le Carré Brimont - 32, av. de Brimont - 78400 CHATOU 07 75 10 83 65

www.ovelia.fr