

REPRISE LE JEUDI 06 SEPTEMBRE 2018



Gmail : [kmasbf@gmail.com](mailto:kmasbf@gmail.com)



## C'est quoi le Krav Maga ?

Le Krav Maga (combat rapproché en hébreu) est une discipline moderne, rapide et efficace de self défense, la réponse à une agression durant entre 2 et 20 secondes, grand maximum.

Créé en Israël par Imi Lichtenfeld dans la première moitié du 20<sup>è</sup> siècle et réservé à l'usage exclusif de l'armée israélienne, le Krav Maga a été démocratisé et enseigné aux civils depuis les années 60.



Les techniques du Krav Maga (dont certaines trouvent leurs racines dans d'autres arts martiaux anciens ou dans des sports de combats plus récents) permettent de s'adapter et de se défendre efficacement dans la plupart des situations, et donnent au pratiquant une rapide impression de progrès...

La condition physique sera développée lors des entraînements, pour cela une présence assidue est indispensable.



C'est donc un sport très complet, où les situations de combat permettent d'appréhender l'aspect tactique et la gestion du stress et des émotions.

## Et avec l'ASBF ?

Jean-Pierre, instructeur fédéral, nous encadrera tous les lundis et jeudis de 18h00 à 19h30 (hors vacances scolaires), à la maison du personnel, avenue de Montjoly à Chamalières, dans une ambiance studieuse et assidue.

Il est impératif de respecter l'horaire de début de cours et une tenue stricte est exigée (pantalon de sport et t-shirt de couleur unie) aucun bijoux ou montre pendant les cours.

La cotisation est de 110€ (invités) 80€ (agents BdF) pour la saison 2018-2019 (septembre 2018 à juin 2019 adhésion ASBF non incluse). Reprise le jeudi 06/09/2018 à 18h

L'adhésion à l'ASBF est nécessaire et ouvre l'accès à d'autres sports (32€ invités, 16€ agents BdF).

Documents à apporter à l'entraînement lors de l'inscription :

Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du Krav Maga + un questionnaire santé (voir onglet « inscription sur le site du Kravmaga ») et un extrait du casier judiciaire (bulletin N°3 disponible très simplement sur internet), sauf pour les anciens adhérents.

Venez essayer gratuitement sur une séance, histoire de démystifier ce sport ! (tee-shirt, jogging, baskets).

*Alors, rejoignez-nous ! Vous allez vous  
surprendre ...*

Frédéric FOURNIER: 04.73.17.44.74 Frédéric BEAUCHET : 04.73.17.43.20 -  
Claude MICHON: 04.73.17.43.32



NOUVELLES INSCRIPTIONS SAISON 2018-2019