



KRAV MAGA LYON

TEL 06.79.61.28.82

A Lyon, le 31 août 2009

Objet : Saison 2009 / 2010

Cher pratiquant, chère pratiquante,

Fin des vacances, une nouvelle saison commence... !

******* NOUVELLES DU KRAV MAGA EN EUROPE *******

En fin de saison dernière, la FEKM (Fédération Européenne de Krav Maga) a décidé de changer le logo représentant le krav maga. Des propositions ont été étudiées et en mai a été voté le nouveau logo.

Vous le retrouverez désormais partout à la place de l'ancien (il est en haut à gauche de cette page). Nous avons choisi de changer le logo pour deux raisons :

D'une part pour regrouper sous un même label le krav maga tel que nous le défendons, car chaque année de nombreux « courants » apparaissent, créés par des personnes à la formation succincte, ne connaissant pas bien le Krav Maga, se prévalant d'un haut niveau et voulant bien souvent simplement avoir de la reconnaissance. Ce nouveau logo garanti que l'enseignant est correctement formé (5 ans) et qu'il enseigne le Krav Maga tel que l'a voulu son fondateur aussi bien techniquement, que pédagogiquement et avec l'état d'esprit approprié. Ce nouveau logo étant protégé seules les écoles affiliées pourront l'utiliser.

Et d'autre part 2 pays Européen qui n'avaient pas déposé l'ancien logo dans leur pays avaient des problèmes avec une autre fédération pour l'utiliser. Donc, par solidarité avec eux et pour rester homogène le logo a changé.



KRAV MAGA LYON

TEL 06.79.61.28.82

***** LE KRAV MAGA A LYON *****

Reprise des cours

Le mardi 15 septembre à 20H au Jean Jaurès et à la Doua

Voir le planning en pièce jointe

Afin de rendre votre progression plus agréable et plus efficace, et pour faire au mieux avec les horaires réduits dont nous disposons, nous avons procédé à des changements importants dans la structure et dans l'organisation des cours.

1. Accès aux 2 salles (Jean Jaurès et Doua) à volonté pour tous
2. Chaque ceinture dispose d'un cours dédié par semaine et d'un cours mélangé
3. Un cours combat pour tous à la Doua et au Jean Jaurès
4. Le programme technique sera vu par modules et il y aura plus d'applications
5. Retour des stages courts du samedi après midi

Par ailleurs :

- La cotisation passe à 372 € (348 € en tarif réduit)
- La licence passe à 57 € (47 € pour les anciens)
- Le site internet à été relooké et étoffé. (www.kravmagalyon.com)
- Les ceintures vertes et plus, n'oubliez pas d'avoir vos armes (bâton mousse, couteau plastique, pistolet)

Prenez notes de ces deux points :

- 1) Pour les adhérents du Jean Jaurès, nous insistons sur le respect des horaires. Vous pouvez entrer dans le club 15 mn avant le cours ; si vous arrivez avant il faudra patienter dehors. De plus, il est impératif de respecter les horaires de fermeture, sans quoi nous pourrions perdre la salle.
- 2) Le certificat médical est absolument indispensable dès votre premier cours sinon nous serons obligé de vous refuser l'accès au cours.



KRAV MAGA LYON

TEL 06.79.61.28.82

Le calendrier de la saison

- Stages du samedi après midi : 10 Octobre / 7 novembre / 5 décembre
- La venue de Richard Douieb le 23 janvier 2010
- Préparation aux 1^{er} et 2^e dan du 19 au 21 février 2010
- Un nouveau stage international unique animé par les meilleurs profs FEKM : 6 mars 2010
- Le stage d'initiation (jaune à verte) du 15 au 18 avril 2010
- Le stage d'approfondissement (bleu à noire) du 7 au 9 mai 2010
- Examens :
 - o Jaune : vendredi 29 janvier, vendredi 11 juin à la Doua 19H.30
 - o Orange : vendredi 4 juin à la Doua 19H.30
 - o Verte : samedi 29 mai au Jean Jaurès 13H.
 - o Bleue : samedi 5 juin au Jean Jaurès 13H.
 - o Marron : samedi 12 juin au Jean Jaurès 13H.

Vacances et fermeture des salles

Toussaint - Fermeture des 2 salles : du 25 Octobre au 1^{er} novembre 2009
Noël - Fermeture des 2 salles : du 20 décembre au 3 janvier 2009
Hiver - Fermeture des 2 salles : du 15 au 21 février 2010
Printemps - Fermeture : Doua du 11 au 25 avril / Jean Jaurès du 11 au 18 avril
Jours fériés à la Doua : Jeudi 13 mai / Vendredi 14 mai
Jours fériés au Jean Jaurès : Mercredi 11 novembre / Samedi 1^{er} mai / Samedi 8 mai /
Jeudi 13 mai / Lundi 24 mai

L'équipe enseignante (enseignants et assistants)

- Balzano Priscillien, ceinture marron
- Brosseau Olivier, 2^e dan
- Chauwin Thierry, ceinture marron
- Chabi Christophe, ceinture marron
- Dumoulin Philippe, 1^{er} dan
- Douza Fateh, ceinture marron
- Gely Anne-Laure, ceinture marron
- Horry Jean-Charles, ceinture verte
- Ruocco Daniel, 1^{er} dan
- Sabbadini Joël, 1^{er} dan
- Verguet Samuel, ceinture marron

Certains sont là en soutien mais la plupart ont la responsabilité d'un ou plusieurs cours, et tous ont en commun une sincère motivation assortie d'un excellent niveau ; Si le Krav Maga se porte si bien à Lyon, c'est grâce à eux et je les en remercie, avec une mention spéciale pour Joël et Olivier qui en font beaucoup. Tous sont formés pédagogiquement en plus.



KRAV MAGA LYON

TEL 06.79.61.28.82

Infos générales

Formation d'enseignants

Les motivations pour pratiquer le krav maga sont très diverses, parfois elles changent en cours de route. Certains peuvent se sentir attirés par l'enseignement du krav maga. Si c'est votre cas, que vous soyez un homme ou une femme d'un niveau au moins ceinture verte, parlez-en à votre instructeur. Nous vous expliquerons en quoi consiste l'enseignement. Nous souhaitons favoriser la diffusion du krav maga et nous aiderons ceux et celles qui en feront la demande et qui s'en donneront les moyens. Et si vous avez les qualités requises (bonne compréhension du krav maga, bon niveau technique, état d'esprit adéquat, travail personnel) vous nous rejoindrez peut être en formation auprès de notre équipe d'instructeurs.

Recommandations

Cette année nous devrions présenter de nombreux candidats à l'examen de la ceinture noire. J'ai à cœur de diffuser le Krav Maga comme l'a voulu son fondateur Imi Lichtenfeld : accessible à tous et toutes, simple et redoutable, tout en mettant en avant des valeurs humaines essentielles: travail, respect, discipline, courage, et humilité. Le Krav Maga nous sert à devenir plus fort mentalement et physiquement, à faire grandir notre confiance en nous, à toucher nos limites pour mieux les dépasser et au final il nous aide à devenir plus humble et plus respectueux des autres. Cette année nous mettrons encore plus l'accent sur la vitesse et la détermination. Je souhaite que nous ayons tous un état d'esprit fort. L'esprit et la détermination se renforcent grâce à l'entraînement. Comment devenir plus fort ? Ne pas céder à la facilité, pratiquer le sur-effort, répéter toujours plus. Imi disait qu'il fallait répéter au moins 1500 fois un mouvement pour prétendre le maîtriser. C'est pourquoi je vous demande d'être encore plus rigoureux cette année, et lorsque vous aurez des temps de répétitions dans les cours mettez les bien à profit.

Pièce jointe

- Les horaires des cours, les lieux, les tarifs.
- Le calendrier de l'année
- Les modalités d'inscription
- Consignes à respecter au Jean Jaurès

Je me joins à toute l'équipe pour vous souhaiter une excellente reprise.

Steve SCHMITT