



# KRAV MAGA

**Saison 2019  
De janvier à  
décembre**

Lieu  
des cours

**Salle multisport (mardi)  
Dojo (vendredi)**

Horaires  
des cours

Mardi 12h-13h15  
Vendredi 13h30-14h30 (à partir de mi mars)

Tarifs  
de la section

Tarif :

Int : 125€

Ext : 180€

Cotisation  
ASCAN

Intérieurs 45 euros

Extérieurs 70 euros



**Le Krav Maga est simple et efficace** : Il a été adopté par toutes les forces armées Israéliennes, certaines unités de police américaine, agents du F.B.I. gendarmes du G.I.G.N et le RAID.

**Le Krav-Maga qui signifie en hébreu " Combat Rapproché " comporte deux parties :**

☐ **La self - défense** en est la charpente et renferme des techniques variées visant à permettre à ceux qui y sont initiés de se défendre contre une attaque, éviter les blessures et de venir à bout d'un assaillant. Cette partie contient des parades contre une grande variété d'attaques armées ou non et dans des positions de base différentes : debout, assis, couché...

☐ **Le combat au corps à corps** constitue une phase plus avancée du Krav-Maga et enseigne la façon de neutraliser rapidement et efficacement un adversaire. Il regroupe des éléments ayant trait au combat proprement dit : les tactiques, les feintes, la combinaison d'attaques différentes, la dimension psychologique du combat... et autant d'exercices Permettant de développer sa capacité à gérer des situations de confrontations physiques dangereuses.

Contact  
téléphonique

Souvanxay  
Sphabmixay  
01 40 63 82 25

Contacts mail

[ascan.kravmaga@gmail.com](mailto:ascan.kravmaga@gmail.com)

Site internet

<https://www.facebook.com/pg/ASCAN.KRAV>

