

L'âge avançant, j'ai constaté une perte de souplesse, l'arrivée de problèmes lombaires, cervicaux et autres articulations, ainsi que des petits « bobos » multiples et variés !!!

Cela m'a donné une sensation de fragilité générale (tant physique que psychologique) et donc de crainte larvée face aux incivilités, pseudo – violences, parfois violence.

J'ai donc pensé « que je serais vieux seulement quand je le déciderais ».

Petite tournée d'évaluation auprès de divers clubs d'arts martiaux, self défense, Pilates, yoga etc...

Mes critères de recherches sont:

- garder une forme physique et morale
- apprendre des techniques de défenses utilisables immédiatement (donc simples autant qu'efficaces) et les plus proches possibles de situations réelles dans la rue
- apprendre à chuter en toutes circonstances sur tous les sols (sans rien se casser)
- calmer un énerguemène excité, un drogué, etc...
- découvrir l'utilisation en protection :
 - de canne de marche, de parapluie, de porte-clefs, d'un journal roulé, d'un sac à main etc...
- calmer un énerguemène excité, un drogué, etc...
- ne plus craindre d'aller au distributeur de billets, dans les grands parkings, de sortir le soir et d'intervenir utilement dans la défense des autres...
- enfin garder au sein d'un club sympathique, des contacts sportifs et sociaux.

Le krav maga est la seule discipline qui donnait un maximum de « oui » à mes attentes et besoins, à savoir :

- pédagogie organisée
- structures internationales
- sérieux dans la formation des instructeurs
- grande expérience des techniques, éprouvées en temps de guerre, ainsi qu'en temps de paix et pour la protection des

individus et des biens (police, gendarmerie, gardes du corps etc...)

Toutes ces raisons me permettent d'avoir confiance et d'adhérer sans réserve à cette discipline, même à un âge certain, afin de **conserver le respect de soi-même le plus longtemps possible.**

En tenant compte de toutes les bonnes raisons de choisir le krav maga, il me restait à trouver un club acceptant un « senior ». Après recherches, ce fut chose faite au **CLUB KRAV MAGA TACTICAL** de **Bassins** (Vaud).

Grâce à l'accord, sans réserve de Thomas, responsable et animateur du club et à son accueil chaleureux, je me suis senti rapidement à l'aise et accepté (malgré ma différence d'âge) par ses adjoints instructeurs et tous les membres du club.

Un **grand merci à tous** pour me donner le plaisir d'apprendre encore et aussi pour votre patience devant mes lenteurs et maladresses de débutant.

Daniel -1937-

