

Religion Krav Maga

Créé en 1940 par le Tchèque Imi Lichtenfeld, le Krav Maga est une discipline de self-défense adoptée par l'élite des services secrets Israéliens, le FBI et la CIA, puis importé en France à la fin des années 1980 par le franco-israélien Richard Douieb qui ouvre sa 1^{ère} école et devient le formateur attitré du GIGN. Cette technique de combat rapproché qui combine toutes celles des arts martiaux, Pierre Gierlinski en a fait sa religion et crée l'association KMCT qui compte aujourd'hui plus de 150 adeptes.

Ancien judoka et karatéka, Pierre a découvert le Krav Maga en 2004 un peu par hasard, dans une revue dédiée aux arts martiaux et en devient un fan inconditionnel. Après s'être formé aux techniques développées par le fondateur de la discipline, il atteint à ce jour le grade de « ceinture noire 3^{ème} darga », devient instructeur et moniteur reconnu par la Fédération Européenne de Krav Maga (FEKM). L'association qu'il préside démarre timidement son activité à Ceufrange avant de se développer à Metz et à Thionville où elle prend ses quartiers au sein du 40^{ème} RT qui lui ouvre son gymnase

et son dojo. Les cours sont dispensés à raison de 2 séances d'1 heure 30 par semaine les lundis et mercredis soirs et des stages sur des thématiques spécifiques comme la défense contre bâton ou couteau, comment réagir pour sauver des vies ou encore de préparation aux passages de ceintures organisés ponctuellement les dimanches. Autre originalité proposée par Pierre, une soirée spéciale filles lors de la journée de la femme qui sont invitées à venir accompagnées de leur conjoint qui servira de punching-ball. Basé sur les réflexes et la rapidité d'action, le Krav Maga est conçu comme une méthode de self défense accessible à tous et qui ne nécessite pas de

condition physique particulière. Accessible également aux enfants à partir de 10 ans, l'association leur propose une séance les mercredis de 16 à 17 heures dans la salle de sport du New Life de Thionville. De plus en plus en vogue, cette discipline qui ne connaît pas la compétition est destinée à enseigner les gestes qui permettent à chacun de faire face à une agression, de réagir efficacement et d'éviter d'être blessé. Elle s'adresse autant aux professionnels de la sécurité qu'au citoyen lambda. Pierre Gierlinski en est convaincu, apprendre le Krav Maga c'est comme se former aux gestes de 1^{er} secours : on ne sait jamais un jour ça peut servir ! DP

