

Découvrir Le krav avec le KOP, pour se défendre

Depuis un an, on peut s'entraîner au « Krav opérationnel et professionnel » à Sélestat.

Le KOP centre Alsace fête son premier anniversaire. En une année, une trentaine de passionnés se sont inscrits dans ce club de self-défense pour le moins novateur.

Le « Krav opérationnel et professionnel » se définit comme une méthode self-défense simple, rapide et efficace. « Dans cette méthode issue du krav maga, self-défense israélienne, nous avons repris certaines techniques, en avons amélioré certaines, et apporté d'autres ainsi que notre savoir-

faire, notre expérience en tant que professionnel de la sécurité (agent actif et formateur) », explique Stéphane, le président et instructeur de l'Ecole de Krav opérationnel et professionnel.

J'ai toujours recherché l'efficacité

« Amateur d'arts martiaux depuis longtemps, j'ai toujours recherché l'efficacité, reprend-il. J'ai commencé par le karaté shotokan à 12 ans. A 17 ans, après avoir eu de nombreux titres en compétitions de combats, il me manquait quelque chose. »

Il s'est alors dirigé vers la boxe pieds poings, puis s'est entraîné en lutte contact chez le champion André Panza à Strasbourg.



L'instructeur définit le KOP comme « simple, rapide et efficace ».

D.R.

Mais le Krav a été pour lui « une révélation : l'approche, la méthode, l'efficacité. Je me suis dit c'est ce qu'il me faut. » Etant dans les forces de l'ordre depuis dix ans, il a eu l'opportunité

d'entrer dans une unité spécialisée et a rencontré Philippe Simon, expert international, durant son stage d'instructeur.

Quand celui-ci a créé la FIKOP (Fédération internationale de krav opérationnel et professionnel), Stéphane l'a rejoint et a passé auprès de lui ses diplômes d'instructeur.

Aujourd'hui, il a quitté son unité pour s'occuper de son école.

■ **CONNAITRE** Des démonstrations sont prévues à Colmar le samedi 1^{er} mars, au magasin Décathlon à 15 h et au Parc des expositions à 17 h, et un stage de self-défense avec Philippe Simon au Cosac à Sélestat le dimanche 30 mars de 9 h à 12 h.

Article tiré de L'Alsace - Sélestat