

# Et vlan! Dans les dents !

**D**imanche dernier, je suis arrivée au stage de Krav Maga sur les chapeaux de roues avec le goût du café et des œufs frits encore au bord des lèvres. Ce que je m'apprêtais à consommer au cours des prochaines heures n'allait pas être plus doux sur l'estomac. Au menu, des exercices de défense contre des armes à feu, des cordes, des chaînes, des bâtons, des couteaux, l'attaque d'une personne, de deux, de trois et plus encore.

Évidemment, nous avons commencé par des exercices de réchauffement tout simples comme des push-ups sur les poignets et sur le bout des doigts, quelques tours de piste avec un compagnon inerte sur les épaules et une série de roulades dans tous les sens. Puis, l'instructeur a demandé deux volontaires pour faire une première démonstration. Pauvres mecs. En un clin d'œil, le premier s'est retrouvé entre ciel et terre sans rien n'y comprendre alors que le second se faisait tordre la mâchoire et aveugler par les pouces enragés du professeur. Je savais que j'allais bientôt y passer mais j'allais aussi me déchaîner et faire virevolter des gars couverts de muscles comme un redoutable agent du FBI.

Après avoir expérimenté les étranglements et simulé des martèlements de bijoux de famille à toutes les sauces, nous sommes passés au chapitre du pistolet en plein front. *Lovely*. J'ai alors solidement accoté mon arme entre les sourcils de mon partenaire qui a choisi une belle clé de bras pour m'en dépouiller et me maîtriser sans réserve. « Ouch! Ok, arrête là! Hey Chose, tu me fais mal!! » En toute élégance, j'ai dû lui assener un bon coup de pied au tibia pour le convaincre de me lâcher avant d'énumérer le mobilier de l'Église à travers mes dents serrées. Pourtant, vingt petites minu-



## urbain

par Jasmine Legault

tes plus tard, nous levions nos bières comme des potes, côte à côte dans un bar d'Hochelaga-Maisonneuve qui annonçait des concours de *wet t-shirts* et des loteries vidéo...

Mais il serait faux de croire que le Krav Maga (combat rapproché) ne s'adresse qu'aux grosses brutes. Il s'agit en fait d'une technique d'autodéfense israélienne très efficace où tout est permis et où on tend à utiliser *un geste simple pour une finalité simple*. Il n'est pas question de chorégraphie harmonieuse, de règles définies et de limites pré-établies mais bien de survie coûte que coûte. L'instructeur a beau être sympathique et rigolo, il n'en demeure pas moins qu'il a servi les forces spéciales de l'armée française pendant près de 20 ans et que la cicatrice qui lui traverse le visage ne provient pas d'une vieille débarque en bicyclette. Plein de bonté, ce tireur d'élite vous enseigne donc comment vous sortir efficacement d'un combat contre des ennemis qui voudraient vous faire la peau. Ça peut être pratique, non?