

**SPORTS PORTES OUVERTES AUJOURD'HUI AU CLUB DES ARTS MARTIAUX DE METZ**

## **A la Grange-aux-Bois on met un 7e dan au tapis !**

**Vous rêvez de neutraliser la grosse brute qui oserait vous coller de trop près ? Eh bien en cette journée particulière, emmenez donc maman à la salle des sports de la Grange-aux-Bois. On y apprend à se défendre... avec précision !**

VU 12 FOIS | LC 28/05/2017 À 05:00 | ⌚ MIS À JOUR À 22:29 |



Sur le tapis, c'est un enchevêtrement de membres humains. Une tête enroulée dans un bras par ici, une autre coincée entre deux cuisses par là... Photo Karim SIARI.



Ils sont allés nous dénicher une baraque pour tenter de nous impressionner un peu. Le Français venu de Londres avoisine les deux mètres, affiche des tatouages XL sur les avant-bras, et comme si cela ne suffisait pas, vous balance un palmarès à faire pâlir un Schwartzy jeune : deux fois champion d'Europe de MMA (mix martial art) version poids lourds. Et le meilleur pour la fin : 7<sup>e</sup> dan de kapap. De quoi ? Mais si vous savez, ce sport de défense mis au point par l'armée israélienne. Sa version plus abordable pour le commun des mortels, le civil si vous préférez, qui aspirerait juste à se défendre utile, est le krav-maga. Les deux sont la spécialité, à Metz, du club d'arts martiaux à l'origine de la venue de l'armoire à glace londonienne.

Reda Madouri, expert mondial, annonce-t-il, en protection rapprochée, formait hier une dizaine de gardes du corps employés par la Cour européenne de justice. Des journées comme celle-ci, il en fait sur la planète entière, sans compter ses allers-retours récurrents en Israël, où il se frotte aux meilleurs, comme lui. « Ce que vous voyez là, aujourd'hui, est de la technique très poussée, opérationnelle. Depuis un peu plus de vingt ans, je ne fais plus que ça. Les derniers événements poussent évidemment de plus en plus les gens à se prémunir, à s'entraîner à se défendre. »

Sur le tapis, c'est un enchevêtrement de membres humains. Une tête enroulée dans un bras par ici, une autre coincée entre deux cuisses par là, et pas le temps de se remettre de ses émotions que déjà, une autre nuque semble négocier une rotation à 180°. À ma connaissance, il n'y a que les chouettes qui peuvent se remettre d'un truc pareil ! Le grand costaud en prend aussi pour son grade, à moins qu'il ne simule un chouia... Au bord des tapis sont alignés casques de protection, revolvers en plastique, armes blanches, ou l'arsenal complet des vrais méchants. Un peu violent non ? « Du tout, rassure Cédric Laouani, professeur d'arts martiaux au club de Metz. C'est juste qu'aujourd'hui, ce sont les pros que l'on forme. Ce dimanche, ce sera plutôt du krav-maga ouvert à tous les publics. L'essentiel restant de se tirer de toute situation extrême, de rester vivant par tous les moyens les plus efficaces et parvenir à rentrer à la maison. Trois principes de base : la stabilisation, la protection et l'action. On déséquilibre, on déstabilise l'adversaire très vite. Notamment par des techniques visant les oreilles et la carotide. »

Et en moins de deux, on s'y voit déjà, mettant KO d'un tour de clé à phalanges le gaillard balourd venu vous chercher des noises. Une projection encore plus séduisante lorsque l'on est née femme. Et combien de temps il faudrait pour apprendre à se tirer d'une mauvaise affaire ? « Allez, un mois suffit pour l'essentiel dès lors que vous aurez compris le principe », envoie le 7<sup>e</sup> dan. Des comme Reda Madouri, il en existe quatre sur toute la planète. Ne ralez pas un dimanche votre nez sous sa semelle, ce serait dommage !