

Nogaro : le krav-maga israélien arrive avec le kempô chinois

Des arts martiaux pour tous et une attention spéciale aux femmes



Nogaro : le krav-maga israélien arrive avec le kempô chinois

Le Journal du Gers a rencontré le 20 juillet Fabrice Uhlmann, 6e dan de krav-maga, qui est également gradé en kempô. C'est lui qui sera le professeur de l'école que Gérard Mène ouvre à Nogaro samedi 3 septembre 2016.

Gérard Mène a créé en 2014, une école d'arts martiaux (Shobukai en japonais) à Auch. En faisant un effort particulier sur l'apprentissage de l'autodéfense aux femmes. À présent, il crée à Nogaro une école de krav-maga et de kempô qui va démarrer samedi 3 septembre 2016 avec Fabrice Uhlmann.

Le krav-maga (combat rapproché en hébreu) est constitué de techniques empruntées à la boxe, à la boxe thaï et au jiu-jitsu et il est à l'honneur dans l'Armée israélienne.

Le kempô associe la boxe chinoise du temple de Shaolin et le jiu-jitsu japonais. Ce n'est pas seulement un art martial : son but est de développer la condition physique et d'enseigner l'altruisme, le sens de la justice et le courage (Wikipedia).

Maître Gérard Mène, surnommé « Smilodon » (tigre aux dents de sabre), est un Gersois né à Laguépie. Il a passé 40 ans de sa vie à s'entraîner aux arts martiaux et aux sports de combat. Il est titulaire de 13 ceintures noires dans 13 disciplines et a obtenu le titre rarissime de « Hanshi » en karaté. Il a enseigné au GIGN, au Raid, aux forces spéciales de l'Armée française, au Groupe de sécurité de la présidence de la République et au Service de protection des hautes personnalités. Il a reçu l'enseignement de très grands maîtres et il a roulé sa bosse à l'étranger pour perfectionner ses techniques.

Pratique : horaire et contenu des cours (début samedi 3 septembre)

Lundi, salle au 1er étage du cinéma, de 17h30 à 19 heures : krav-maga autodéfense (technique de défense simple rapide et efficace, permettant à n'importe qui de se défaire de n'importe quel adversaire par l'emploi de techniques faciles à mémoriser et à appliquer ; idéal pour les femmes et les hommes souhaitant se sentir plus en sécurité au quotidien).

Samedi, salle Périé au-dessus du dojo : de 14h30 à 15h30 : éveil au kempô pour les 4-8 ans : éveil psychomoteur sous forme de jeux, apprentissage de techniques de base, formes simples de katas pour travailler la mémoire et la localisation dans l'espace (pas de combats ni de coups entre élèves) ; 15h45-17h15 : Ry Kyu kempô (il s'agit d'un art martial et non pas d'un sport de combat, il est donc non compétitif ; il comprend les techniques de clefs de projection et d'immobilisation qui ont été retirées du karaté sportif, ainsi que le travail martial sur les points d'acupuncture qui le rendent très efficace) ; 17h30-19 heures : krav-maga autodéfense.

N.B. - La photo, faite par le maître Gérard Mèn, représente Fabrice Uhlmann donnant un coup de pied de côté.