

À LA DÉCOUVERTE DE NOS CLUBS

Krav Maga La Côte

SPORT À Gland, Eliezer Medevielle enseigne comment prévenir une potentielle agression à des membres de 7 à 85 ans.

PAR ROBIN GODINAT



Eliezer Medevielle apprend à ses protégés à se défendre en cas d'attaque. CÉDRIC SANDOZ

→ La série continue! «La Côte» vous propose de découvrir toutes les deux semaines les coulisses d'une société sportive de la région. Pour ce premier numéro de février, nous vous faisons découvrir un club qui a plus d'un tour dans son sac: le Krav Maga La Côte.

EN DATES

2008 Lancement des cours à Gland.

2009 Déménagement à la salle communale de Luins.

2013 Retour à Gland, dans un local situé chemin de la Crétaux.

2026 Lancement des cours pour seniors.

LA DISCIPLINE

LE KRAV MAGA, KÉSAKO?

En réalité, nous avons un peu triché pour cet épisode, puisque le krav maga (combat rapproché en hébreu) n'est pas réellement une discipline sportive. Historiquement, il a justement été créé en opposition aux sports de combat classiques. Dans les années 1930, le Slovaque Imi Lichtenfeld doit trouver un moyen de se défendre des attaques antisémites subies à Bratislava. Les sports de combat, qu'il maîtrise pourtant très bien, ne lui suffisent plus. Il invente alors le krav maga, un système basé sur les situations réelles (agressions, armes, stress). Le but est d'apprendre à se protéger et à neutraliser une menace le plus vite possible, quelles que soient sa force ou sa taille. Développé dans un premier temps au sein de l'armée israélienne par son créateur, le krav maga a connu une forte popularité aux Etats-Unis au début des années 2000. Son impact positif sur la gestion du stress, la condition physique, la confiance en soi et son efficacité plaisent au plus grand nombre. À Gland, ils sont aujourd'hui près de huitante membres à le pratiquer.

HISTOIRE

MERCI CANDICE!

Sa fille Candice a 8 ans quand Eliezer Medevielle décide qu'il est temps de lui apprendre à se défendre, lui qui pratique le krav maga depuis de nombreuses années. Son idée attise la curiosité de ses voisins et de leurs enfants et le concept prend de l'ampleur au sein de son quartier, à Gland. Il se retrouve soudainement à enseigner sa passion chaque semaine à une dizaine d'enfants. Si sa fille passe assez vite à autre chose, Eliezer Medevielle, lui, ne compte pas s'arrêter là. «J'aimais beaucoup transmettre cela. En plus, ce sont des années où le krav maga était le sport de défense à la mode, tout le monde en parlait. Beaucoup de médias se sont intéressés à nous à cette époque et pas mal de monde nous a rejoints.» La petite salle qu'il loue dans le quartier ne suffit plus. Entre 2009 et 2013, il bénéficie de la salle communale de Luins, mais celle-ci s'avère trop contraignante en termes de disponibilités. Il emménage alors dans un local situé chemin de la Crétaux, à Gland, où il continue aujourd'hui encore d'exercer avec quatre groupes d'âge: les 7-11 ans, les 12-17 ans, les plus de 18 et les plus de 60.



L'idée est de les prévenir du risque et d'élever leur niveau de sécurité global, rien de plus.

ELIEZER MEDEVIELLE
FONDATEUR DU
KRAV MAGA
LA CÔTE



Dakota n'hésite pas à poser quand l'appareil photo se pose sur lui. CÉDRIC SANDOZ



Le concept du krav maga n'est jamais d'attaquer, mais de savoir parer une offensive. ARCHIVES M. PERRET

1

chat

Voilà deux ans que le chat Dakota a fugué de chez sa propriétaire pour élire domicile dans le local glandois. «Il a décidé que c'est ici qu'il vivrait. Il vient tous les jours! Il fait ses griffes sur les tapis, il nous observe quand on s'entraîne. Il rencontre toujours un grand succès auprès de nos sportifs et sportives», rigole Eliezer Medevielle, qui est également directeur de l'Académie suisse de sécurité pour le canton de Vaud depuis 2023. Depuis, Dakota est devenu la mascotte de l'entité régionale.

NOUVEAUTÉ

LES SENIORS EN ACTION!

Il est 16h45, en ce jeudi 29 janvier, lorsqu'une dame de plus de 80 ans franchit la porte du local glandois. Nous avons été conviés à assister au cours du groupe tout juste lancé par le club, les plus de 60 ans, dont elle est la doyenne. «J'ai senti que ça pouvait intéresser du monde, notamment pendant le Covid, expose le coach. La simplicité et l'efficacité des techniques correspondent très bien à ce public.» Cette après-midi-là, ils sont cinq à prendre part à la séance. Après une bonne vingtaine de minutes d'échauffement, Eliezer Medevielle leur apprend à frapper dans les parties intimes, de loin, puis de près. Certains y vont avec force, d'autres plus timidement. Le cours se termine avec de la théorie. L'entraîneur présente les différents stades de vigilance, chacun représenté par une couleur. «C'est ce que j'aime le plus, la théorie, glisse une participante de 66 ans. J'entends de plus en plus d'histoires d'agressions de personnes âgées, j'aimerais pouvoir me sentir en sécurité quand je rentre chez moi.» Pour un couple de retraités, qui a découvert le cours grâce au programme «Bouge!» de la Ville de Gland, c'est surtout une façon de garder la forme: «C'est formidable, la première leçon a réveillé tous mes muscles. Et il y a un petit côté guerrier qui est sympa!» Organisés le mardi et le jeudi après-midi, les cours pour seniors ont rencontré un succès tel qu'Eliezer Medevielle en a ajouté un troisième, le lundi. «Combiner plusieurs cours par semaine est possible pour les plus motivés», précise le pro.

LA QUESTION

UNE FORME DE PARANO?

Au Krav Maga La Côte, on apprend à identifier une situation à risque, à l'éviter et, si nécessaire, à se défendre efficacement. Mais cette vigilance permanente pose aussi une question: à force de se préparer au pire et d'entendre des termes comme «prédateur», «agression» ou «danger», ne risque-t-on pas de tomber dans une prudence excessive, voire une forme de paranoïa? «Je ne veux pas du tout les rendre paranos, je ne vends pas de la peur, répond Eliezer Medevielle. L'idée est de les prévenir du risque et d'élever leur niveau de sécurité global, rien de plus.» Il ajoute que la Suisse a tendance à agir comme un miroir déformant: «Un jour, quelqu'un me parlait de Mexico, l'une des villes les plus dangereuses du monde. Je lui ai dit qu'en Suisse, c'était pire, parce qu'au moins, au Mexique, ils sont prêts à réagir. Ici, on pense qu'il ne se passe jamais rien, et quand quelque chose arrive, on n'est pas prêts, on est beaucoup plus vulnérables. On a le sac à main ouvert, on ne lâche pas son téléphone... C'est un problème.»



Avec notre nouvelle page «À la découverte de nos clubs», associez votre marque aux valeurs sportives, contactez-nous... cet emplacement est pour vous!