



Équipement et habillement

Krav Maga

Les futurs élèves débutant le Krav Maga se posent naturellement des questions sur l'équipement à acheter pour pratiquer leur discipline dans les meilleures conditions possibles.

En matière de protections, les différentes enseignes de magasins de sport proposent à leurs clients un éventail de matériel.

Nous allons vous détailler ce qui est le plus adapté au Krav Maga en vous recommandant d'essayer votre équipement avant de l'acquérir.

HABILLEMENT

L'Association vous dotera d'une tenue complète pour la somme de **50,00€**, comprenant :

- 2 Tee-shirts (avec logo du club) à **12€ l'unité**,
- 1 pantalon à **20,00€**,
- 1 écusson à coudre sur le pantalon à **6,00€**.

En sachant que même si c'est un investissement la première année, votre tenue vous servira plusieurs saisons.

Nous préférons que tous les adhérents se munissent de la même tenue de manière à conserver une uniformité. **(NB : la ceinture jaune n'est pas fournie avec la tenue et ne vous sera délivrée qu'en cas de réussite à votre premier examen).**



Tee-shirt avec logo



Pantalon avec écusson

ÉQUIPEMENT

Vu les ripostes systématiques au niveau génital, il est primordial de se munir d'une **coquille** et contrairement aux idées reçues, elles sont fortement conseillées pour nos élèves féminines (elles sont spécialement étudiées pour elles, au même titre que les plastrons de protection pour la poitrine).

Comme vous pouvez le constater sur la photo, vous avez la possibilité d'acheter dans les magasins de sport des modèles différents.

Sachant que la plus protectrice et enveloppante est la coquille noire, nous vous la conseillons car contrairement aux autres, elle comporte un aspect pratique ; elle peut s'enfiler au-dessus du pantalon et s'adapte à toutes les tailles grâce au réglage de la sangle.

Dans tous les cas, essayez la coquille car vous devez vous sentir à l'aise dans tous les mouvements de jambes ainsi que sur des positions au sol (sinon vous risquez de vous blesser au niveau de l'aîne).



En ce qui concerne les **gants**, deux paires distinctes sont recommandées. En effet, au Krav Maga, nous distinguons le combat pur, où nous connaissons les intentions de notre agresseur, de la défense rapprochée où l'individu va prendre l'ascendant psychologique sur sa victime grâce à l'effet de surprise.



Gants de boxe française

Ainsi au Club, nous travaillons les combats rapprochés et les moyennes distances afin de confronter les élèves à tous les cas de figure.

Lors des combats de pieds-poings, l'élève évoluera avec des gants de style Boxe Française (Petite taille 08 Oz et Grande taille 14 Oz), alors qu'en matière de combat rapproché, il s'équippa de gants courts (de style MMA ou Free Fight) laissant les bouts de doigts apparents afin de pouvoir agripper son adversaire.



Gants courts



Dernier petit détail, si vous désirez conserver vos gants le plus longtemps possible, munissez-vous de **mitaines** qui préserveront l'intérieur et évitez de les laisser dans votre sac de sport après utilisation. Au contraire, aérez-les pour qu'ils sèchent convenablement, en y glissant des rouleaux de carton assez long pour atteindre le fond.

De temps à autres, pulvériser l'ensemble avec une bombe aérosol antibactérienne.

Le **protège dents** vous est fortement conseillé, car même si les élèves se respectent au dojo, la blessure est toujours possible, mais surtout pour vous rappeler que le fait de le ranger soigneusement après utilisation permettra de conserver une bonne hygiène buccale.



Pour les **protections des tibias et des pieds**, plusieurs modèles sont également accessibles dans le commerce :

- Des **simples protections blanches en mousse** qui vous préserveront des petits « bobos » (si toutefois la densité est assez conséquente),
- Des **jambières intégrales rouges** utilisées dans beaucoup de disciplines de combat,

Les protections épaisses dures indépendantes au niveau tibias et pieds sont recommandées car elles peuvent s'utiliser séparément (ce qui est pratique par exemple lors d'un stage quand l'élève peut se munir de chaussures) et ensuite pour une question d'hygiène car celles en mousse sèchent beaucoup plus difficilement (elles ont par contre l'avantage de pouvoir être lavées).



Protections blanches en mousse



Jambières intégrales



Protections tibias et pieds

En début de saison, les professeurs adaptent leur enseignement et s'organisent de manière à ce que chaque élève puisse évoluer sans la panoplie complète.

Conscients que la rentrée nécessite beaucoup de frais, nous vous conseillons de vous équiper progressivement en étalant vos achats (par ordre de priorité : la coquille, les gants courts, protège-dents, gants de Boxe Française et protections tibias-pieds).