

L'ACTU QUI MET DE BONNE HUMEUR

SÉROTONINE

Tous les articles Société Politique Art et Culture Sport Animaux Sciences TBT Plus ▾ Barbara Dahan  il y a 15 heures 6 min de lecture 

Rencontre : Ofir, fondateur du Hagana System.



Pour vous, [Sérotonine](#) a eu le privilège d'échanger avec **Ofir**, le fondateur du **Hagana System**, une méthode de self-défense adaptée à tous. Ambassadeur exclusif du Krav-Maga pour Adidas, Ofir enseigne depuis une vingtaine d'années les techniques de self-défense. L'intérêt de sa méthode, c'est qu'aucune condition physique particulière n'est nécessaire pour maîtriser les gestes.

Le Krav Maga offre aux apprenants un développement complet, à la fois physique et mental. En plus d'apprendre à se défendre en cas d'agression, le Hagana System permet de renforcer

sa confiance en soi, de gérer son stress émotionnel et de profiter d'un moment convivial en participant aux cours d'Ofir, un expert reconnu mondialement, véritable couteau suisse de la sécurité.

Instructeur pour les Services gouvernementaux de Protection Rapprochée et formateur pour de nombreuses unités d'intervention de Police dans différents pays, Ofir a accepté de se prêter au jeu de l'interview pour Sérotonine et revient pour vous sur son parcours et les bénéfices **POSITIFS** de la pratique du Krav Maga.

Sérotonine :

Bonjour Ofir. Vous êtes le fondateur de Hagana System et ambassadeur exclusif du Krav Maga pour Adidas. Pourriez-vous me parler brièvement de ce qu'est la discipline du Krav Maga ?

Le Krav-Maga est une méthode de combat utilisée à l'époque par l'armée israélienne et qui s'est démocratisée avec le temps, pour être enseignée partout dans le monde, à tous les publics.

L'objectif de cette méthode est d'utiliser des gestes instinctifs, reproductibles par monsieur tout le monde.

Le Hagana System, que j'ai créé, est un dérivé de ce système qui comprend des aspects différents en matière de renforcement physique et mental pour coller à la réalité et aux agressions actuelles. Il n'y a ni ceintures ni grades, c'est un système pragmatique qui n'a qu'un seul maître mot : *Efficacité*.



Ofir est une véritable référence dans le monde du self-defense.

Qu'est-ce qui vous a donné envie d'importer le Krav Maga en France ?

Je n'ai pas importé le Krav-Maga en France, mais le Hagana, la méthode adaptée à tous. J'enseigne le Krav Maga et plus particulièrement le Hagana depuis 1999, après une période de formation d'un an à raison de 6 heures par jour en Israël.

J'enseigne à Marseille depuis 2003, sous forme de cours collectifs ou cours particuliers, à des centaines de personnes, de tous âges et tous niveaux afin de leur apporter une meilleure confiance en eux et un outil efficace en cas de situations conflictuelles.



Le Hagana System permet d'apprendre les bases du self-defense même si nous ne sommes pas spécialement sportifs. Quels types de profils apprennent à se défendre au Hagana System ?

J'ai une section enfant de 6 à 11 ans où les gestes et reflexes de base sont enseignés afin de préparer les enfants aux bons réflexes.

L'activité principale du club est le public adultes, hommes et femmes de 11 à 67 ans. Tout le monde y trouve son bonheur et l'ambiance est conviviale.

L'année dernière, 70 % de femmes ont participé à vos cours d'essais ? Aujourd'hui, quelle est la part des femmes dans vos cours ?

Nous avons à peu près 50% de femmes au sein du club et des cours particuliers et c'est une volonté. Il n'y a pas de « profil » pour se défendre. Le Hagana privilégie le conditionnement mental à la force, c'est la raison pour laquelle nous arrivons à rendre des femmes très efficaces.

Comment expliquez-vous cet attrait nouveau des femmes pour les sports de combat ? Est-ce seulement lié à l'augmentation des agressions ?

Je pense tout d'abord que l'instinct maternel aide beaucoup les femmes pour « switcher » en mode SURVIE lorsqu'une agression surgit.

La confiance en soi est devenu un impératif dans notre quotidien et les femmes en sont conscientes. Se sentir plus sereine lorsque l'on se balade, que l'on rentre du travail, quand on prend le métro ou quand on gare sa voiture dans un parking est un besoin et non une option. J'ai d'ailleurs 2 instructrices femmes que j'ai formées et qui font un travail remarquable.

Outre la capacité à se défendre, quels sont les avantages du suivi de cours de Krav Maga ?

Comme dit, le gain en confiance en soi et la meilleure gestion des émotions est flagrante chez nos élèves.

Le lien social est également très présent. Nous organisons beaucoup d'activités durant l'année et nous avons été le seul club à maintenir nos cours en extérieur et sans contact en adoptant une pédagogie spécifique à la situation.

Pourquoi choisir de faire du Krav Maga plutôt qu'un autre sport de combat comme la boxe par exemple ?

Le Krav-Maga Hagana est un couteau suisse avec plusieurs outils utiles au quotidien ou seuls les gestes efficaces orientés « rue » sont travaillés.

La pratique de la boxe (que nous enseignons également au sein du club) est très complémentaire afin de ne pas avoir d'appréhension des cours, une meilleure technique, une gestion de la distance etc...

Vous donnez également des cours aux enfants. Quels avantages peuvent-ils tirer d'une telle discipline ?

Un enfant qui se construit a besoin de confiance en lui, c'est pour moi le principal atout pour une vie assumée, une meilleure capacité à faire des choix et les assumer à l'âge adulte. C'est ce que nous essayons d'apporter aux enfants, le tout sans aucune violence.

Le confinement a mis beaucoup de secteurs à l'arrêt. Qu'en est-il pour vous ?

Nous sommes le seul club à avoir développé une pédagogie « Covid » et à enseigner tous les week-ends en plein air et sans contact à nos élèves. Nous avons même des nouvelles inscriptions.

Le lien social et l'activité physique sont plus importants que jamais en cette période.

Nous avons tout fait pour trouver un lieu adapté et c'est finalement dans le 9ème arrondissement de Marseille que nous nous sommes installés.

Le confinement a été pour beaucoup l'occasion de se mettre au sport à domicile. Cela aura-t-il un impact à long-terme sur l'attractivité du sport chez les Français ?

Je pense que le sport à domicile, à distance est une roue de secours mais ne remplace pas le lien social.

Peu de gens ont réussi à tenir le rythme et à s'entraîner seul à la maison malheureusement. Pour ce qui est du Krav Maga, le souci du sport à domicile est que l'instructeur ne peut pas corriger les postures des élèves et cela met en cause la sécurité du pratiquant.

Selon vous, le sport est-il davantage un savoir-faire (ex : savoir se défendre) ou un bien-être ?

Le sport est une hygiène de vie, un savoir-faire qui amène un bien-être. Le sport libère des hormones et apaise, stimule le système immunitaire et permet de rester tonique et mobile.

Vous intervenez auprès de l'équipe de l'OM depuis 2013 ? Vous leur dispensez des cours de Krav Maga ? Auriez-vous une petite anecdote sympa à nous partager sur votre expérience à l'OM ?

Je suis intervenu à l'Olympique de Marseille durant 4 années, où j'ai pu apporter mon savoir-faire à de nombreux salariés du club en matière de Krav-Maga et de préparation physique. Je n'ai pas d'anecdotes que je peux développer ici du fait du secret professionnel.

Je coache quelques athlètes olympiques en natation, athlétisme et je leur apporte les aspects combatifs du Hagana, associés à ma méthode de préparation physique qui a montré d'excellents résultats.

Vous êtes ambassadeur exclusif du Krav Maga pour Adidas. Tout d'abord, félicitations. En quoi consiste votre rôle d'ambassadeur pour la marque ?

J'ai été l'effigie du Krav-Maga pour Adidas, la boutique du combat, dans l'optique de faire rayonner le Krav-Maga auprès de toutes et de tous. C'est évidemment un honneur d'être reconnu par une telle marque qui a fait ses preuves matière de fiabilité.

Quel conseil donneriez-vous pour encourager les Français à se mettre au sport ?

La période démontre les bienfaits du sport sur l'état mental des pratiquants. Je pense que le sport apporte beaucoup à condition de trouver le bon enseignant et la pédagogie adaptée pour trouver la motivation à pratiquer de manière régulière.

Vous sortez un 4ème livre , de quoi s'agit-il?

Effectivement, je sors un livre sur l'utilisation des objets du quotidien pour se défendre. Quoi de plus logique et efficace que d'apprendre à tirer profit des objets que l'on a tous les jours sur nous ? Un stylo, une sacoche, un manteau, un parapluie peuvent se révéler des outils redoutables pour se sortir d'une agression.

Quel conseil donneriez-vous pour nous encourager à nous mettre au Krav Maga ?

Venir faire un cours d'essai gratuit et profiter de notre passion. Rien ne remplace la pratique. La famille HAGANA vous accueillera avec plaisir pour vous faire partager de bons moments qui joignent l'utile à l'agréable.

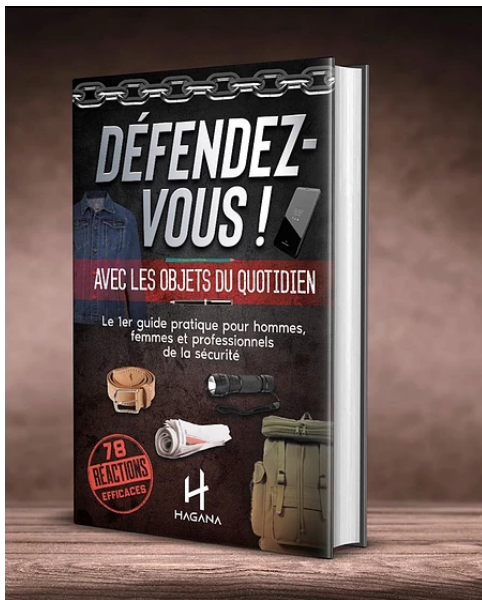
Défendez-vous avec les objets du quotidien : le premier guide pratique pour hommes, femmes et professionnels de la sécurité.

Sortie prévue pour mai 2021.

Pour plus d'informations :

www.kravmaga13.com

Propos recueillis par Barbara Dahan.



[f](#) [t](#) [in](#) [🔗](#)

24 vues 0 commentaire



Posts récents

[Voir tout](#)

Les ours se multiplient dans les Pyrénées.

👁️ 1 💬 0



Les protections périodiques gratuites...

👁️ 3 💬 0



Et si vous envoyiez une lettre positive à un...

👁️ 90 💬 0



Haut de page

