

Bonjour à tous.

Désolé de vous imposer un document aussi long mais après avoir dirigé le club seul je souhaite dorénavant que plus de monde s'implique dans la vie de notre association. Je vous ai demandé votre avis (je réalise que je dois être affecté par le syndrome gilet jaune) et je trouve normal d'y apporter des réponses.

J'espère que vous prendrez autant soin de lire l'ensemble comme j'ai pris soin de répondre à chaque commentaire. Je les ai laissés tels qu'ils m'ont été adressés.

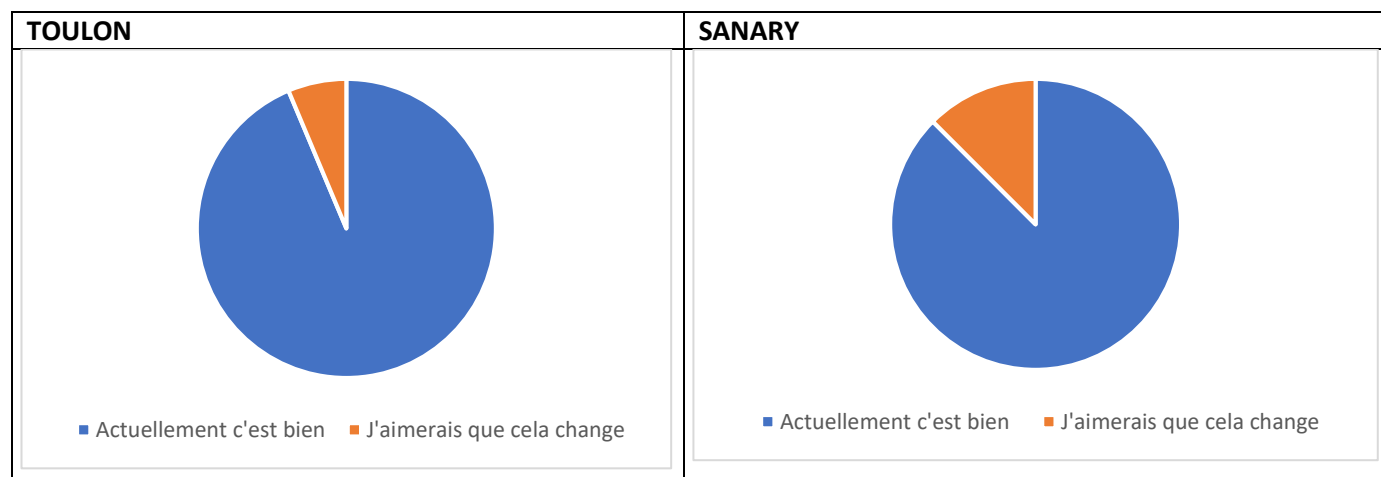
D'avance merci !

Le questionnaire était essentiellement destiné **aux élèves des cours avancés**. Mais j'ai pris en compte toutes les réponses.

Des couleurs sont utilisées : **COURS TOULON** – **COURS SANARY** – **COURS ADO**

COMMENTAIRES STRUCTURE DES COURS

De l'analyse des réponses, je pense donc que l'on va conserver la même structure de cours !!! Désolé pour les 8 personnes que cela dérange, mais je vais considérer que les changements depuis 2 ans sont plébiscités.



Question : **C'est très bien mais je verrais bien plus de renforcement musculaire !**

Réponse : Pour le cours ADO le renforcement musculaire n'est pas envisageable car il y a encore des enfants en cours de développement et n'ayant que 1h15 de cours

Question : **Un peu long pour mon goût personnel, je pense que 1h30 est un bon rythme**

Réponse : Merci. Les cours pour les débutants est sensé être de 1h30, la dernière demi-heure étant réservée aux avancés. C'est donc aux avancés de concentrer leur effort et leurs questions sur la dernière partie. Je comprends qu'il est difficile de mettre les débutant à la porte et que certains veulent rester. Mais nous allons discuter au niveau du nouveau staff de ce soucis.

Question : **C'était bien début d'année quand il y avait plusieurs personnes pour nous corriger**

Réponse : Je sais bien mais les instructeurs sont des bénévoles qui ont parfois une autre vie et celle-ci peut évoluer ou changer.. Cependant nous continuons à former des instructeurs chaque année

Sur Sanary, j'apprécie le format de 2 heures débutant à 19h, et la présence de tous les niveaux. Mais je ressens aussi le besoin d'aller chercher de la diversité d'approche avec les cours sur Toulon.

Réponse : Lorsqu'on est inscrit dans une des salle KMSP, on est libre d'aller à tous les cours KMSP

Question : **Je voudrais plus de mise en situation, pour mieux de préparer au cas ou ! mieux réagir.**

Réponse : Je comprends cette envie mais mon souci c'est d'enseigner et de voir les gens progresser. Or quand on organise des mises en situation, on voit des gens qui ne savent pas comment réagir ou qui improvisent des choses sans aucune efficacité, et très rarement ce qui a été enseigné. Certes on s'amuse mais au final, on n'apprend pas grand-chose. A mon humble avis les mise en situation ne servent qu'à partir du moment on a un petit niveau efficace et un peu d'expérience. Pour être franc, le niveau minimum requis est la Ceinture noire. Beaucoup pense que c'est une finalité, mais en fait ce n'est que le début du travail. Et cet avis, est partagé avec Richard Douieb dans un de ses édito.

Question : J'ai adoré sur la fin le travail au pao qui faisait bosser les frappes et le cardio en même temps

Réponse : Cela fait parti de la structure des cours, mais ce n'est qu'en 2^{ème} partie de saison que nous reprendrons le travail de frappe. Il faut dans un premier temps se consacrer à l'apprentissage technique avant de pouvoir le restituer.

Question : J'espere que l'on pourra conserver le parking du lycée comme l'année dernière.

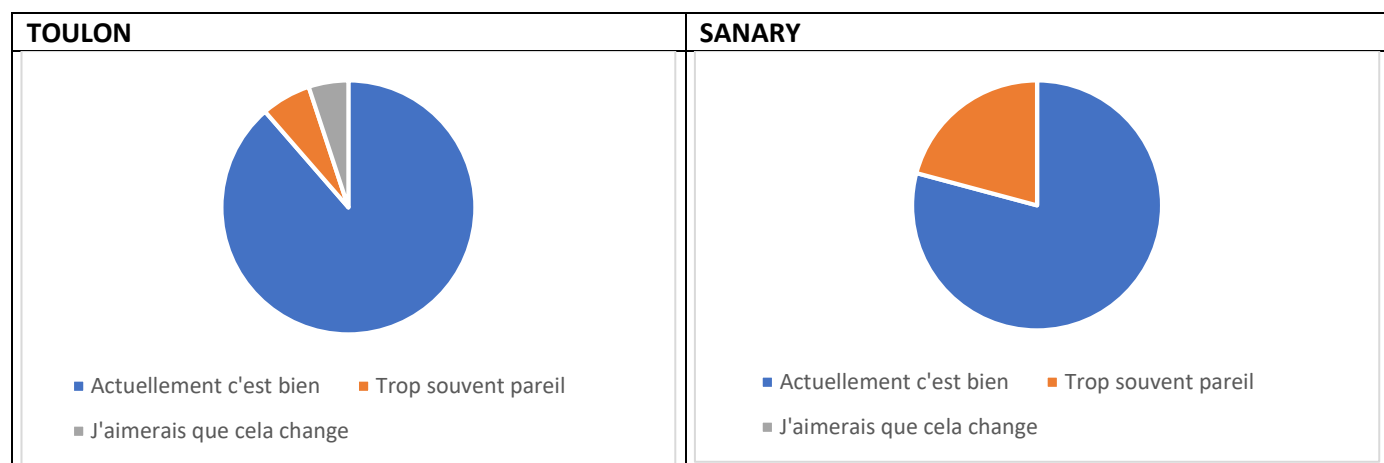
Réponse : Pour l'instant il semblerait qu'on garde l'accès au parking du lycée ! Mais chacun doit se responsabiliser et comprendre qu'il s'agit d'un service qu'on nous rend et que rien n'oblige le gardien à aller à l'encontre de la volonté du Proviseur. Donc faire très très attention à ce qu'on l'on fait lors de l'entrée et la sortie. Et surtout rester le plus discret, poli et discipliné. La règle est de ne pas se faire remarquer.

Question : Partie exercices en commun un peu trop longue par rapport à la partie travail technique

Réponse : La partie Technique dure 30minutes minimum. La partie commune 20 minutes maximum. Le souci c'est qu'on perd énormément de temps en bavardage et discipline. Je souhaiterais que chacun me fasse part de ses attentes réelles mais on en parlera plus tard.

COMMENTAIRES PRE-ECHAUFFEMENT

La également c'est globalement un succès. Les exercices pédagogiques qui permettent un échauffement progressif sont appréciés. Cependant à Sanary il y a un plus grand sentiment de répétition. Probablement causé, par le fait que beaucoup de ces exercices ne peuvent pas être exécuté avec les débutants, et donc l'enseignant simplifiait. Peut être envisager 2 niveau de pré échauffement un classique et l'autre comme planifié... à voir



Question : C'est bien sur Sanary car c'est à la fois ludique et diversifié car Nico Chris et Anaïs ont des méthodes différentes et c'est plaisant de ne pas faire toujours la même chose.

Réponse : Merci beaucoup, ils seront ravis de le lire

Question : Pas suffisamment ludique

Réponse : Comme quoi il est difficile de plaire à tout le monde, mais le pré-échauffement je le veux ludique et changeant pour éviter de faire des trucs classiques sur place. Richard Douieb m'a fait faire exactement le même échauffement pendant 20 ans dans ces cours. J'ai toujours dit que je ne ferai pas comme ça.

Question : Corde à sauter serait un plus pour tous

Réponse : J'ai fait 30 ans de cordes à sauter et je pense que si je ne peux plus marcher sans avoir mal, cela y est pour quelque chose. Mais en soit c'est un excellent exercice si vous préférez l'utiliser, vous êtes libre.

Question : L'idée Que chacun gère son échauffement me plaît beaucoup

Réponse : Oui moi aussi, mais je suis responsable des cours et de leur intensité. En fin de saison j'essai par ce biais de rendre chacun responsable de lui-même et de se préparer au mieux pour les examens, mais lorsque je vois ce qui est fait (et le manque de sérieux sur l'échauffement) je ne peux pas être responsable de cela durant la saison. En revanche, si lors d'un cours vous considérez ne pas être chaud vous pouvez vous échauffer de votre côté ou compléter les exercices proposés, à votre guise.

Question : Voir plus intance

Réponse : l'idée d'un pré-échauffement plus intense va à l'encontre même d'un de la nature d'un échauffement et montre une méconnaissance totale de la physiologie (et de l'orthographe) 😊

Question : J aimerais un peu plus de séances de renforcement musculaire/cardio

Réponse : Je le note mais la on parle du Pré-échauffement

Question : Possibilité d'aération pendant les cours

Réponse : Nous allons proposer une augmentation de la cotisation de 500€ par personne pour procéder à des travaux de réfection des installations de la mairie et l'installation d'une climatisation ...Non désolé il n'y a pas de solution. Mais personnellement même si en vieillissant je souffre de plus en plus de la chaleur, travailler lorsqu'il fait chaud est excellent pour simuler un état de stress avancé. IL EST CEPENDANT IMPERATIF DE BOIRE

Question : rajouter un peut pour le dos et articulation

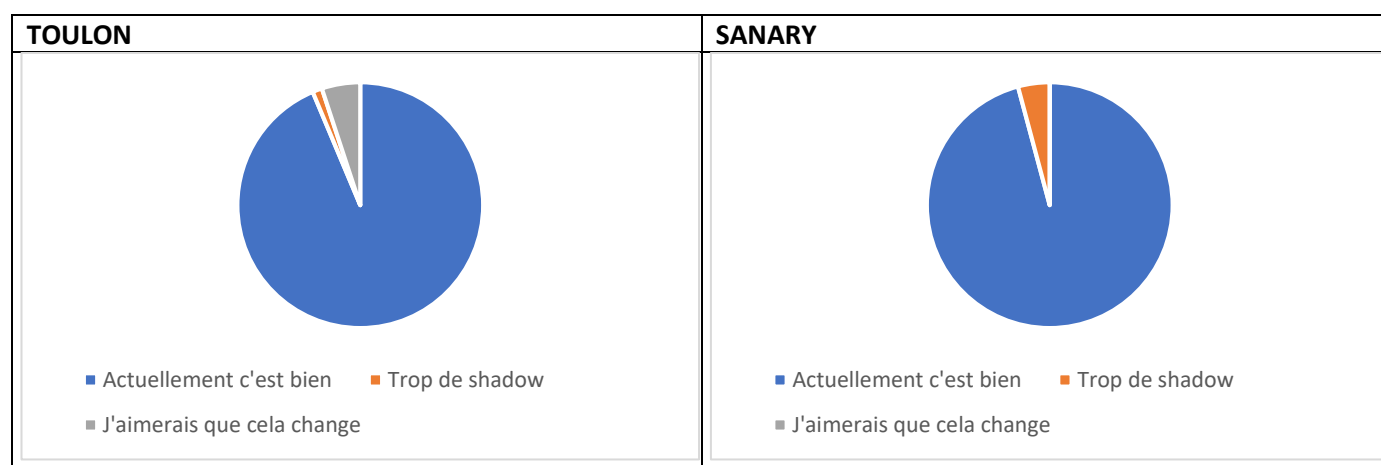
Réponse : Je pourrai revenir à un échauffement classique comme nous le faisons avant, mais c'était 20min perdu sur l'entraînement. J'ai préféré modifier cela et utiliser la partie échauffement comme partie d'acquisition de compétence. Mais comme je l'ai déjà dit si on ressent un manque libre à chacun de s'échauffer de son coté et d'adapter à ses besoins.

Question : Faire plus d'échauffement des jambes comme en stage avec Christophe (monter les genoux et jambes de face, de côté...) et faire plus de renforcement musculaire du tronc (abdos, gainage, dos)

Réponse : Christophe est mon ami et un excellent prof, mais c'est ce que j'ai fait pendant 18 ans d'enseignement, sans jamais y voir une amélioration sur les cours et sur la progression des élèves. Depuis 2 ans que j'ai mis en place cette méthode, j'ai vu ce qu'on y gagne. Et d'ailleurs hormis un accident en début d'année du à un manque d'attention des participants, cette année a vu le moins de blessure due au manque d'échauffement.

COMMENTAIRES SHADOW

Désolé pour les rares qui n'apprécient pas le SHADOW, mais on va continuer. Et surtout en échauffement, car c'est la meilleure façon de vous en faire faire et de vous voir progresser. Depuis 2 ans ce que je constate, c'est qu'en fin de saison, PERSONNE ne ralenti en fin de shadow et les répercutions sur le combat sont IMPRESSIONNANTES.



Question : pas plus

Réponse : LOL, j'en prend note. J'ai établi un programme de progression sur l'année qui s'inspire de la préparation des coureurs de 5000m. J'ai passé plus de 2 semaines à le concevoir. On va l'utiliser encore un long moment.

Question : Pour un débutant renforcer le temps de shadow et peut être proposer une trame que l'on modifierai avec le temps

Réponse : Cela s'appelle un KATA et nous passerions des heures à apprendre des chorégraphies qui me conviendrait à moi mais pas forcément aux jeunes. Ou pire je pourrais confier la codification à KEAN. Et puis après on ferait des compétitions pour voir celui qui le respecte le mieux Ça existe ailleurs !!! et on sait ce que cela a donné. Avant on ne travaillait le shadow que lors de la préparation à la ceinture noire. Et les résultats étaient atroces.

Il faut des années d'entraînement pour que son shadow devienne naturel et il n'y a qu'une seule chose à faire, être relâché et rester simple. Personne ne vous juge sur ce que vous faite !

Question : Comme je n'ai pas été là au début de l'année cela a peut être été fait, mais j'aurai bien aimé avoir un détail de toutes les techniques que l'on peut utiliser 3n shadow

Réponse : Cela existe cela s'appelle le programme technique. Le but du shadow est de mettre en application ce que l'on apprend pendant les cours, de manière logique. Donc faire les gestes les plus simple en fonction de sa position de départ.

Question : shadow a chaque cours c'est le minimum mais il faudrait parfois faire un shadow guidé sur les tech imposés

Réponse : chacun est libre de mettre ce qu'il veut dans son shadow. Il faut juste le faire correctement. Mais si déjà on garde **les mains hautes**, des **frappes fluides**, une **bonne garde** pour avoir de **bon appuis** et l'engagement de la **hanche** dans les frappes ... cela serait déjà merveilleux. Et pour apprendre cela je peux vous l'expliquer pendant des heures et ça ne servira à rien ; ou vous le faire faire et petit à petit cela se mettra en place.

Question : J'aurais bien marqué que c'est trop, mais c'est justement trop important d'en faire

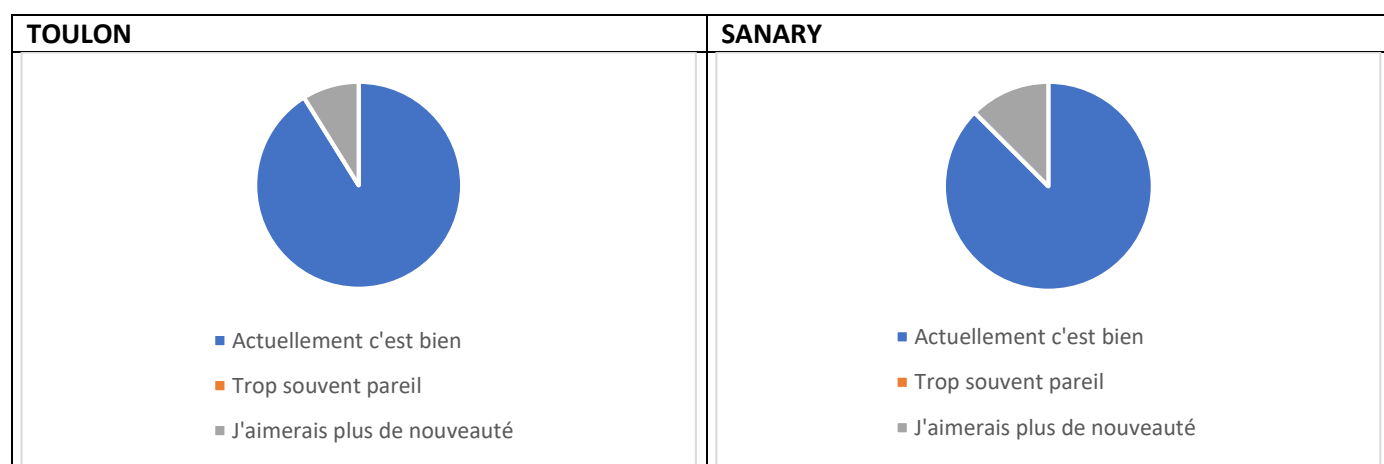
Réponse : TOUT À FAIT !

Question : La durée du shadow est bien mais j'aimerais apprendre des enchaînements « type » ou alors avoir un fil conducteur car je suis souvent à court d'idées d'enchaînements.

Réponse : il n'y a pas à avoir d'idées et d'enchaînement. Justement un bon shadow est un shadow simple et bien fait pas plus de 3-4 techniques et on se déplace. Cela permet de travailler le cardio, et le relâchement et d'effacer les contractions et gestes parasites. Le pire dans un shadow est de penser à ce que l'on fait. En combat qu'en on pense à ce que l'on va faire comme attaque... cela ne marche jamais. Et pour développer l'instinct et la pratique rien n'est mieux que le shadow.

COMMENTAIRES EXERCICES

Merci encore une fois. J'ai mis en place une base de 70 exercices. Certains ne sont fait qu'une fois dans l'année et d'autres doivent revenir pour pouvoir s'améliorer dans la pratique. Mais certains voudrait plus de nouveautés. Je vous avoue que je ferai de mon mieux mais je ne sais pas quoi sacrifier.



Q : Ce qui serait bien ce serait de revenir de façon systématique sur chaque cours sur les basiques : ex la garde, les appuis, les frappes en déplacement... en faire un fil rouge car c'est la pratique permanente qui permet l'acquisition. et ça c'est la base.

Réponse : Ça serait une merveilleuse idée. Mais en cours avancé j'ai 7 niveaux différents. Cela nécessiterait de revenir sur 7 techniques. Et comment faire avec ceux qui n'étaient pas là au dernier cours. Après ce qui est une excellente idée c'est lors du shadow d'échauffement de revoir soit même les techniques précédemment étudiées.

Question : Imposer un peu plus les changements de partenaires

Réponse : Je le dis maintes fois à chaque cours. Rester avec le même partenaire même s'il est bon c'est se scléroser. Mais certains ne jouent pas le jeu et travaille qu'avec 1 ou 2 partenaires. Cela fait 28 ans que je dis les mêmes choses, et je suis très las.

Question : Mais trop de brouhaha quand on s'entraîne ??

Réponse : Content que quelqu'un le dise. Moi qui suis sourd d'une oreille, j'ai fini par croire qu'il n'y avait que moi qui entendait. Il est impossible d'apprendre quoi que se soit en discutant entre vous. Lorsque vous ne connaissez pas une technique et que quelqu'un qui la connaît encore moins que vous essaie de vous l'expliquer ... je peux vous garantir du résultat. Lorsque vous avez appris à conduire, est ce qu'on s'arrêtait à chaque fois pour discuter et vous expliquer ce que vous auriez du faire... ou on vous faisait conduire ?

Il n'y a qu'un seul moyen d'apprendre. C'est de faire ! Et avec ma maigre expérience je fini par penser que les explications ne servent à rien. Il faut faire et refaire et refaire encore et continuer et là peut être on finira par assimiler.

Question : Très bon moyen de révision et de convivialité, cela permet de ne pas voir que les gens de son groupe

Réponse : Mille merci c'est exactement l'une des raisons. Mais aussi cela permet de partager l'expérience acquise et de la restituer.

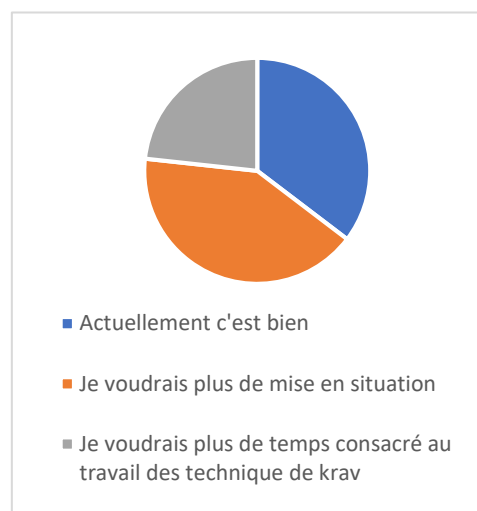
COMMENTAIRES TECHNIQUES

Voilà c'est ici que les choses se gâtent. Qui je dois écouter, qui je dois chercher à satisfaire !

Faire plus de travail technique mais au détriment de quoi ? Surtout lorsqu'on voit les différences de point de vue entre Sanary et Toulon. Tout au long de mes réponses aux questions, je tache de vous donner mon point de vue sur les mises en situation, sur le travail technique, le combat et tous le reste.

Je peux tirer mes conclusions mais c'est les mêmes que ce que je fais depuis des années. Or je veux être au plus prêt de vos choix alors je me dois d'être à votre écoute.

Mais mes choix ne sont pas forcément le mieux pour l'avenir, alors j'espère qu'en fonction des réponses et de vos envies nous parviendront à trouver un meilleur compromis et surtout nous verrons ce que le club voudra devenir !



TOULON	SANARY
<p>■ Actuellement c'est bien ■ Je voudrais plus de mise en situation ■ Je voudrais plus de temps consacré au travail des technique de krav</p>	<p>■ Actuellement c'est bien ■ Je voudrais plus de mise en situation ■ Je voudrais plus de temps consacré au travail des technique de krav</p>

Question : J'aimerais qu'on se consacre sur une technique et la répéter, en étant corrigé plus individuellement, jusqu'à la compréhension et la maîtrise. Revenir sur des techniques des ceintures antérieures peut être aussi intéressant

Réponse : Par cours, chaque technique devrait être répétées entre 30 et 40 fois minimum sur une demi-heure. IMI disait que pour qu'une technique soit maîtrisée, il faut l'avoir effectuée au moins 5000 fois. Il y a quelques années, j'ai fait une statistique pendant les cours. J'observai et je comptais combien de fois une technique était travaillée par chaque membre d'un binôme. En moyenne on était sur 12 en 30min. Cela m'a tellement démoralisé que j'ai arrêté.

De plus, nous avons entre 60 à 80 techniques par niveau.

Question : Mélanger les niveaux - je m'ennuie Avec les débutants

Réponse : Je peux le comprendre et c'est honnête de le dire. Mais je remercie tous les anciens champions avec qui j'ai pu m'entraîner et qui malgré leur ennui m'ont permis de progresser. Je remercie tous les partenaires plus expérimentés que moi qui on fait preuve de patience quand je n'y arrivais pas. C'est en grande partie grâce à leur investissement que j'ai par la suite eu envie de rendre tout l'enseignement que j'avais reçu. Lorsqu'on travaille intelligemment on peut progresser avec n'importe qui quelque soit son niveau. Et en changeant le plus souvent de partenaire, on peut varier et éviter de s'ennuyer.

Question : Et plus de mise en situation

Réponse : J'en rêve d'avoir des élèves suffisamment bons techniquement pour pouvoir travailler les mises en application.

Question : Mise en situation en self, du 2 contre 1 par exemple (enfin de définir la priorité pour ce dégager).

Réponse : Cette année on a fait du combat à 2 contre 1 à 7 reprises. Le soucis c'est qu'il faut avoir un cardio 2 fois supérieurs à ses agresseurs. Mais j'en prend note.

Question : enchaîner les techniques pour mieux appréhender

Réponse : ??? c'est ce que l'on fait. Du moins c'est l'objectif du travail d'une vie. Peut être qu'on n'a pas ce sentiment en cours débutant.

Question : le travail sol débutant m'a semblé chronophage au 1er trimestre...

Réponse : Oui, surement mais le sol fait dorénavant **TOTALEMENT** partie du programme de KRAV MAGA et sera demandé à la noire. Je n'ai pas vu une grosse augmentation de la participation au cours du vendredi. Et je n'avais pas d'autre moyen de le faire travailler. Je ne suis pas responsable des changements de programmes. Mais je suis ravi que cela a été fait car c'était vraiment un gros manque.

Question : Comme le combat dure 1 fois par mois, un exercice commun de self-défense non connu 1 fois par mois

Réponse : Cela va être sympa pour les 1^{er} et 2^{ème} années. Ils vont avoir de nombreuses surprises ... Je pensais que l'on en faisait déjà beaucoup et quand on voit les résultats des exercices en groupe... (CERCLE, FOULE, VIRUS) ... je ne sais pas si je prendrais la responsabilité d'organiser cela. Encore une fois c'est le genre d'exercice pour le cours ceinture noire.

Question : Un maximum de situation "réelle" afin de restituer les techniques. (On a parfois fait ça à la fin des cours en 1ere partie de saison, on se positionnant en cercle ou en file etc... ça change et ça plait à tout le monde je pense)

Réponse : Oui et on le fait au moins une fois par mois. Mais encore une fois il est inutile de faire de mise en application de technique que l'on ne maîtrise pas.

Question : par ex si un agresseur menace une personne proche de nous, on travaille toujours sur menace directe

Réponse : Oui c'est une excellente proposition. Il faut juste savoir qu'on commence à le travailler au 3eme Darga. Et que ceux qui le travaillent malgré leur 7 ans minimum de pratique... on beaucoup de mal. Mais vraiment beaucoup de mal. 😊
Encore une fois ce n'est pas que je ne veux pas faire des choses ou garder des secrets, c'est juste qu'un apprentissage c'est forcément progressif.

Question : Avec des exercices ludiques et mnémotechniques :)

Réponse : Oui je veux bien. J'ai fait venir Alexandre Orozco qui est vraiment le spécialiste des jeux éducatifs à 2 reprises. Et j'ai proposé à mes assistants d'aller se former à Madrid lors d'un stage réservé aux enseignants. Nous verrons s'ils y vont.

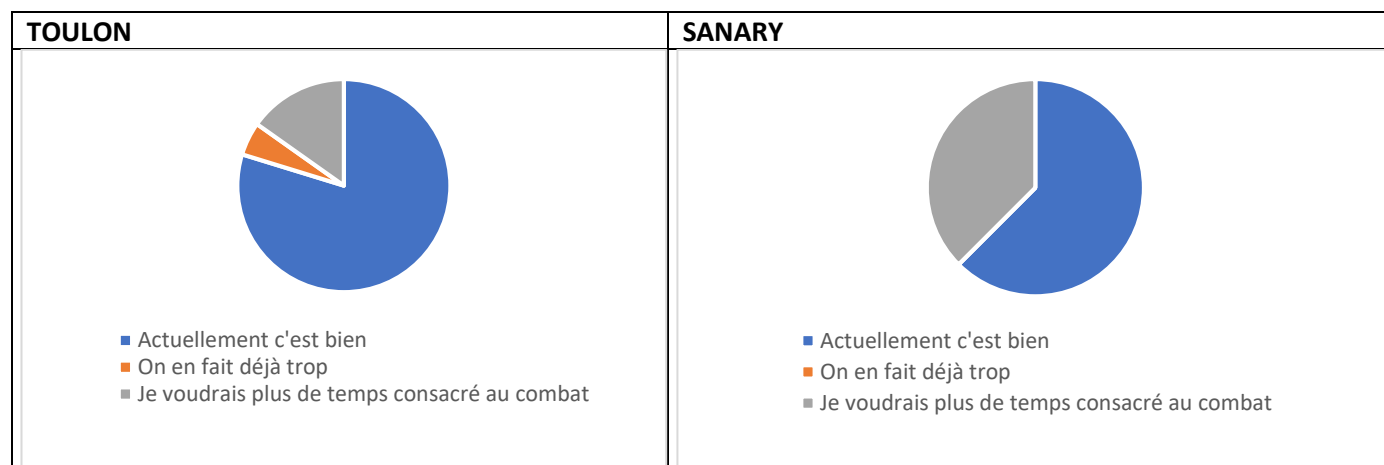
COMMENTAIRES COMBAT

Mon avis est qu'on ne fait jamais trop de combat, rien ne nous prépare mieux à l'agression que le sparring. A une condition, travailler la lucidité, forcer son mental et se forger une discipline.

On utilise le combat sportif pour s'aguerrir pour faire ses gammes et pour progresser et même si je l'ai répété un demi-million de fois, c'est uniquement avec le combat souple que l'on progresse.

Encore une fois et toujours pour les mêmes raisons, il y a plus de personnes qui demandent « plus de combat » à Sanary qu'à Toulon ça me rassure.

Mais le plus de combat ne peut pas se faire au détriment de la partie technique. Donc c'est forcément sur les exercices... et les « mise en situation » ou le cardio... bref un ouroboros



Question : je souhaite que les vieux puissent s'essayer au combat dur

Réponse : et moi je souhaite de vraies vacances et manger des glaces. Mais on n'a pas toujours ce qu'on veut. Je comprends parfaitement cette envie. Mais dans le monde judiciaire dans lequel on vit dorénavant... en cas de blessure tu assumeras peut-être, mais en cas de blessure vraiment grave ou tu n'auras pas ton mot à dire, tes ayants droits se retourneront vers les responsables de club en disant « vos consignes ont-elles respectées le règlement ». ...

Maintenant si de ton côté tu veux pratiquer DUR avec qqn qui est également volontaire ! Je ne peux pas tout voir. Mais rappelle-toi que passé 40 ans, on ne récupère pas de la même façon et que les blessures prennent beaucoup plus de temps !

Question : Le temps consacré aux combats est bien. La proposition que je ferais serait d'intégrer de la "stratégie de combat" (observation etc) pour éviter de penser à la technique à placer au profit de la bonne action-réaction selon le contexte.

Réponse : Je ne comprends pas la question. Pour avoir une stratégie de combat ... il faut déjà être en mesure de savoir boxer, faire des drills, engager, rompre, esquiver, feinter, bloquer remettre, décaler et recadrer, le tout en enchaînant en avançant en reculant... Au club, j'ai 4 élèves qui peuvent faire ça, suffisamment bien pour qu'on commence à parler de stratégie.

Sans compter qu'une stratégie ne peut se mettre en place que face à un adversaire qu'on connaît et qu'on a déjà vu combattre.

Mike Tyson a dit « Tout le monde a un plan jusqu'au premier coup-de-poing dans la face. »

Question : Je sais que les combats avec les gants sont importants, mais j'aimerais être plus proche de la réalité de la rue.

Réponse : Cette année nous avons fait du combat sans gant tous les mois, d'autant que c'est devenu une épreuve obligatoire pour la ceinture bleue. C'est plus difficile à mettre en œuvre à Sanary en raison des 1^{ères} années. Maintenant la « réalité de la rue », d'expérience pour s'en sortir il faudrait s'entraîner au sol avec plusieurs adversaires armés... et si c'est pour plus de corps à corps, je rappelle qu'il y a un cours tous les vendredis, ou on se prépare au combat complet.

Il y a des fédérations de Krav Maga qui pour être « plus proche des réalités de la rue » s'entraînent sans protection, sans gant et sans coquille !!! et quand on les voit faire on comprend UNE chose. Il ne s'entraîne pas au combat !

Question : La partie Combat est différente par son approche (gants) que la partie Krav (pas de gants) peut-on envisager de faire de temps en temps des combats souples, vraiment légers de Krav sans gants et sans bien sûr aller se blesser les doigts/articulations?

Réponse : Cette année nous avons fait du combat sans gant tous les mois, d'autant que c'est devenu une épreuve obligatoire pour la ceinture bleue. C'est plus difficile à mettre en œuvre à Sanary en raison des 1^{ères} années.... Je crois que je me répète.

Question : Des combats une séance sur deux et éventuellement consacrer un temps plus important lors d'une séance mensuelle me plairait plus

Réponse : C'est ce que je faisais avant, mais des élèves ne venaient plus qu'au cours combat et d'autres curieusement n'étaient jamais dispo lors des cours combat. Et au final, tout le monde manquait de rythme. Donc on continuera à combattre à **tous les cours** !

En revanche, j'essai de mettre en place à Toulon un cours combat une fois par mois. Nous avons la chance d'avoir un excellent combattant qui va intégrer le staff cette année et il aura au moins un cours par mois... (en fonction de ses disponibilités)

Pour Sanary, si des avancés me font savoir qu'ils sont intéressés, je les informerais dès que nous aurons un planning.

Question : Comme je ne viens qu'un cours par semaine, peut-être qu'il y a des cours plus spécifiques

Réponse : Il y en aura. Maintenant mon souci, c'est que si les gens apprennent en combattant on en ferait encore plus. Mais généralement, chacun obsédé par la « peur de ne pas gagner » ne fait que ce qu'il sait déjà faire, au lieu de chercher à progresser. Le but du combat souple c'est d'essayer ce que l'on ne ferait jamais dans un combat plus dur. Mais pour cela il faut que les 2 partenaires se respectent et travaillent à la même intensité.

Question : le temps consacré au combat permet de s'aérer l'esprit et d'y mettre plus d'intensité physique. Je ne pense pas qu'il faille révolutionner le cours, mais le temps consacré au combat pourrait être légèrement un peu augmenté le mardi ou le jeudi, ce qui marquerait une différence entre les cours : un serait plus physique que l'autre.

Réponse : C'est ce que je faisais il y a quelques années, mais pourquoi privilégier certains qui ne peuvent venir que le mardi et défavoriser les autres ou inversement. Cette année il y avait 22% de plus d'élèves le mardi par rapport au jeudi. Comment choisir ? Mon but n'est pas de vous aérer l'esprit (sinon j'aurai une hache) mais de faire progresser les adhérents. A moins qu'on me dise, nous on ne veut pas progresser on veut s'amuser !

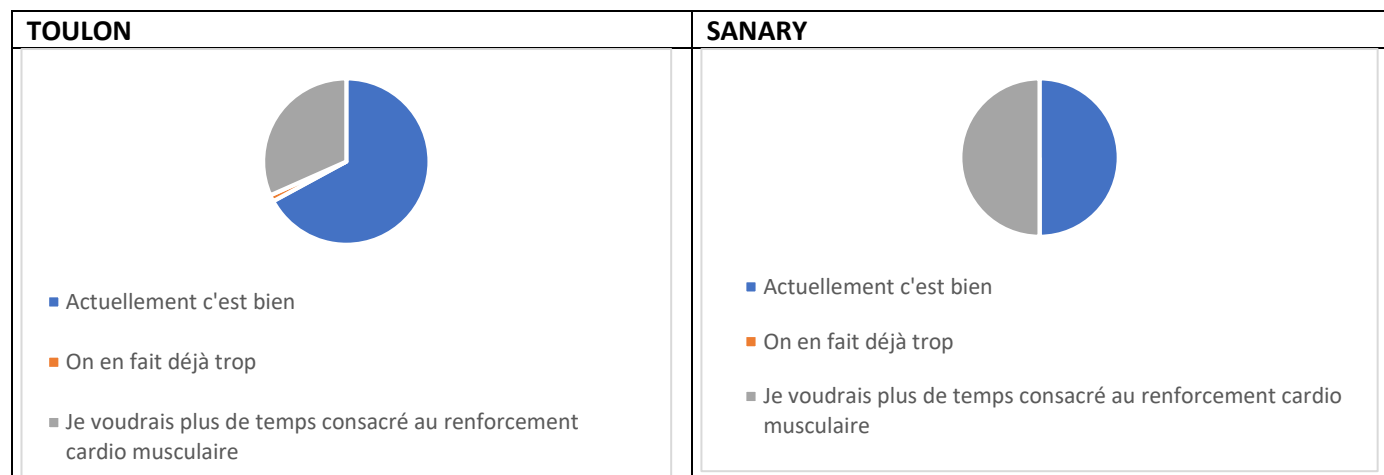
C'est l'objectif des cours des vacances. A vous de m'indiquer ce que vous souhaitez vraiment.

Question : Approfondir le travail de l'esquive, on travaille beaucoup les frappes et la garde mais peu l'esquive

Réponse : euh... on a fait 12 exercices là-dessus dans l'année et 72 séances de combat souple.... Ah c'est vrai, pour travailler les esquives, il faut faire du combat souple et essayer de placer des esquives. Je ne peux pas forcer les gens à essayer de mettre en œuvre ce que l'on apprend en cours... mais sans ça, impossible de progresser.

COMMENTAIRES CARDIO

Le cardio ! Comme je l'ai peut-être déjà mentionné, le cardio est souvent la variable d'ajustement des profs (sauf Kean) pour ajuster leur cours. Il y a une grosse demande de plus de cardio... mais il y a une demande de plus de TOUT... et toujours qu'un cours limité dans le temps. Il y a des gens aussi qui prône qu'un cours soit consacré à la technique, et que le cardio doit se faire en extérieur et indépendamment.



Question : Pour ma part, je travaille le cardio à l'extérieur des cours car c'est le seul point où je peux être autonome

Question : pas plus le cardio peu se travailler à la maison

Question : Les exos sont bien même si je trouve que le cardio et le renforcement musculaire sont à travailler personnellement (hors cours de Krav Maga)

Question : Je pense que c'est à chacun de travailler le renforcement et le cardio en plus des cours

Question : Les exos sont bien même si je trouve que le cardio et le renforcement musculaire sont à travailler personnellement (hors cours de Krav Maga)

Question : Je pense que c'est à chacun de travailler le renforcement et le cardio en plus des cours

Réponse : Et c'est la seule façon de vraiment progresser. Kean s'entraîne régulièrement en extérieur. Il n'attend que vous.

Question : Je considère que le cardio doit être travaillé en dehors des cours afin de dégager du temps pour la répétition des techniques

Réponse : Oui ça serait idéal, mais nous sommes une association sportive qui se doit d'accueillir tout le monde, même ceux qui n'ont pas ou plus le physique et qui souhaite transpirer un peu. C'était la volonté d'IMI que chacun quelque soit son état puisse apprendre à se défendre pour marche en paix.

Question : Corde à sauter

Réponse : Je ne peux pas imposer l'achat de corde à sauter en plus du reste et je ne vais pas acheter 70 cordes à sauter, sachant qu'il ne doit pas y avoir plus de 10 personnes qui savent sauter à la corde.

Question : C'est essentiel je me fatigue trop vite

Réponse : Tout est dit, c'est pour cela qu'on doit en faire.

Question : je pense qu'il en faudrait un peu plus. Cela rejoint l'observation précédente : packadge cardio + combat plus important un cours sur deux

Réponse : Alors même réponse que précédemment.

Question : Comme j'ai dit plus haut, avec les paos c'était super

Réponse : Surement mais sans un retour progressif au travail d'intensité et technique, à la fin du mois de septembre, j'aurai 30% de blessés en plus ; des gens qui vont également forcer comme des malades sans technique, donc aucun apprentissage. Je suis un enseignant et c'est pour cela que je passe 80% de mon temps à chercher à appliquer une progression technique sur la saison... et pas juste défouler les gens. Mais peut être que je devrais !

Question : J'hésite entre c'est bien ou + ... peut-être 1 cours sur 2 ou 1 semaine sur 2.

Question : En fin de saison dernière avril mai c'était très bien. Pieds poings sur les pattes d'ours. Très bien pour le cardio

Question : j'ai beaucoup apprécié le travail sur Pao de la fin de saison, très profitable pour le combat de la ceinture. le classique pompes, abdo me plaît moins

Réponse : bien vouloir compiler les réponses précédentes.

Question : Bien mais je le vois aussi en tant que prof, on le délaisse souvent à un moment pour privilégier la technique

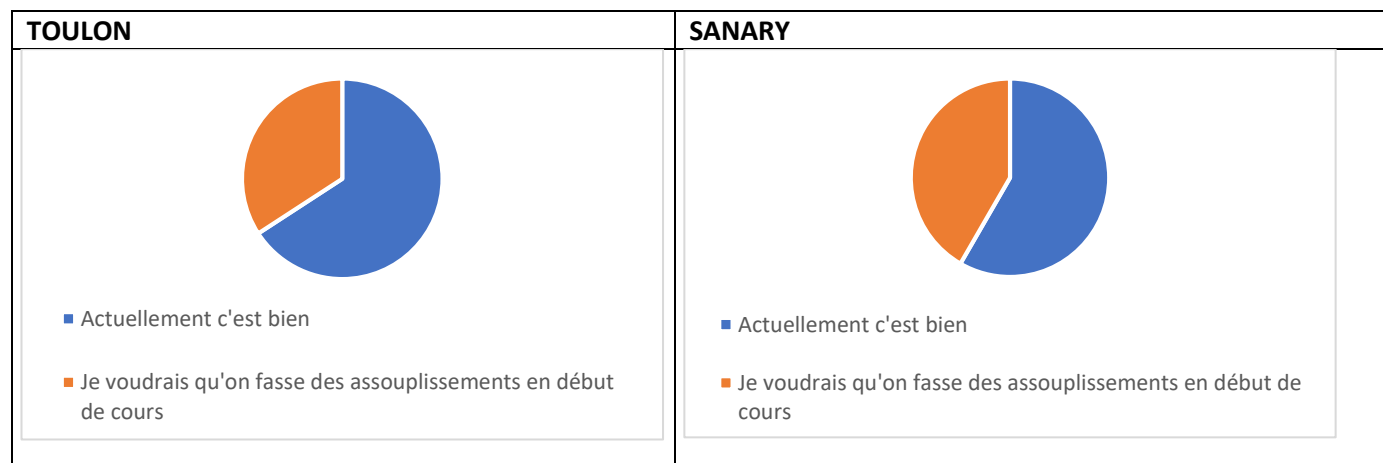
Réponse : Oui tout à fait, c'est la seule chose qu'on peut « sacrifier » quand on voit « le niveau ». Mais justement peut-être qu'il faut avoir une réflexion sur le « Niveau ». Le cardio est le plus important, si quelqu'un n'a pas réussi à atteindre le niveau espérer en fin de saison... à qui est la faute ? et Est-ce une faute ? Il faut parfois se dire qu'il faut plus de temps même si cela ne fait pas plaisir.

Question : c'est bien, mais c'est dur quand on est vieux... J'envisage le krav comme de l'auto-défense, plus que comme une pratique de combats basée sur de grosses performances cardio (car je souffre en cardio :/)

Réponse : Quand on est vieux on ne se bat plus, car justement sans cardio difficile d'avoir le dessus. On l'a vu pendant les 1^{er} UFC que quel que soit le niveau et le gabarit, la préparation physique était une priorité. Sans compter que pour pouvoir s'entraîner et progresser il faut pouvoir s'entraîner plus sans se fatiguer. On peut également se rappeler qu'en matière de self défense, la seule défense qui fonctionne dans 85% des cas, c'est ... la fuite.

COMMENTAIRES ASSOUPPLISSEMENT

Petit rappel, les assouplissements se font « à froid » on travaille l'amplitude. Je vais donc essayer d'intégrer dans la partie échauffement, ceux qui voudront approfondir seront libre de le faire.



Question : Pour les vieux comme moi c'est bien ! ??

Question : c'est ce que je fais déjà à titre personnel avant le cours, donc ça ne changera pas

Question : c'est absolument fondamental de faire des assouplissements, surtout pour moi.. Mais auras-tu le temps de programmer cela ?

Question : Il y en a eu peu cette année, comme je ne les fais jamais chez moi, ça serait bien d'y consacrer 5 min de cours en fin ou au début

Question : Quelques assouplissements de temps en temps, pas forcément à chaque cours.

Réponse : Le problème c'est que 5min d'étirement ou d'assouplissement ne sert strictement à **RIEN**. Soit on prend le temps de les faire et on en a pour min 15min. Soit c'est inutile !

COMMENTAIRE ETIREMENTS

Question : c'est ce que je fais déjà à titre personnel après le cours, donc ça ne changera pas

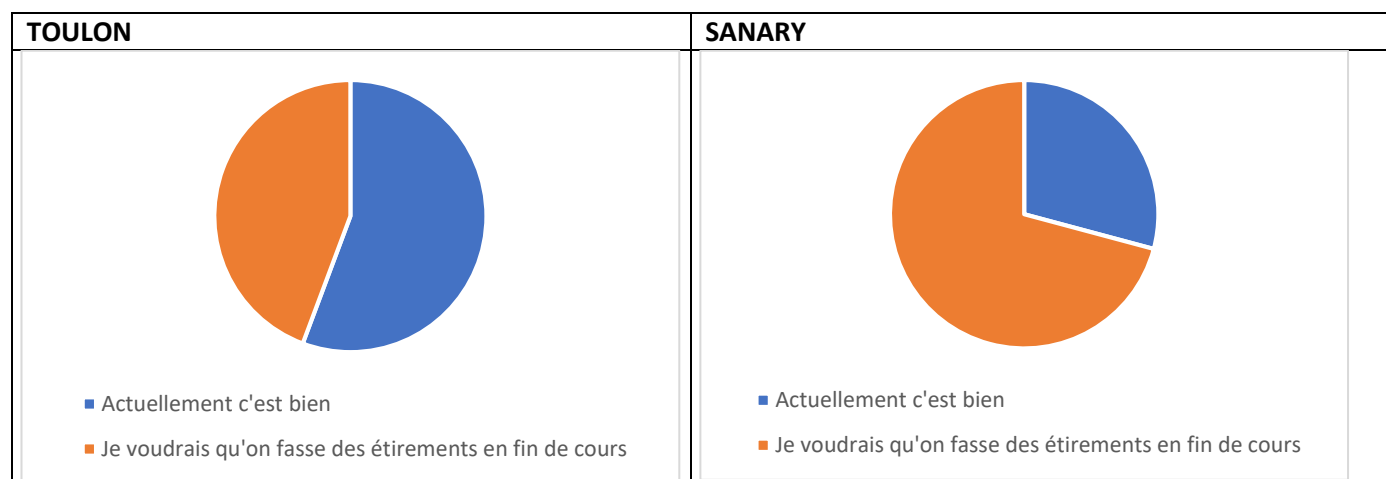
Question : Inexistants actuellement

Question : Même chose que pour le cardio, les étirements sont importants mais d'ordre personnel

Question : Des quoi !!

Question : Je pense que c'est bien, même si les étirements en fin de séance sont très controversés par les spécialistes. Ca peut se faire dans la douceur et avec un retour au calme. Je me souviens que cette pratique était utilisée lorsque je suis arrivé au club. Perso, je trouve que c'est vraiment pas mal, notamment lorsque tu as réalisé une séance intense..

Question : Perso ça me convient, avec la traditionnelle phrase pendant le salut "C'était les étirements"



Réponse : J'ai abandonné les étirements car quand je rentre chez moi après ma douche, je dois faire min 20-30 min d'étirement. Quand je les faisais en cours encore à chaud, je ne récupérais pas assez j'avais mal et surtout je voyais face à moi 60% des élèves... faire semblant de s'étirer. Ils perdaient leur temps et je perdais le mieux. On perdait 15 min qu'on aurait pu utiliser pour faire la partie travail de groupe (frappes, Drill, Exercice en commun, « mise en situation » ... J'ai donc préféré abandonner

COMMENTAIRES STAGE

Question : moins longs mais plus fréquents, peut être un rythme d'une journée mensuelle ou tous les deux mois, pour valider la progression continue sur la technique. Comme des paliers avec des axes de travail personnalisés

Question : Peut-être plus souvent et plus courts pour plus de possibilités de participation

Réponse : Ce n'est pas un stage alors c'est un cours !

Question : Ça serait pourtant avec plaisir mais pas dispo les week-ends

Question : Par manque de disponibilité les weekends

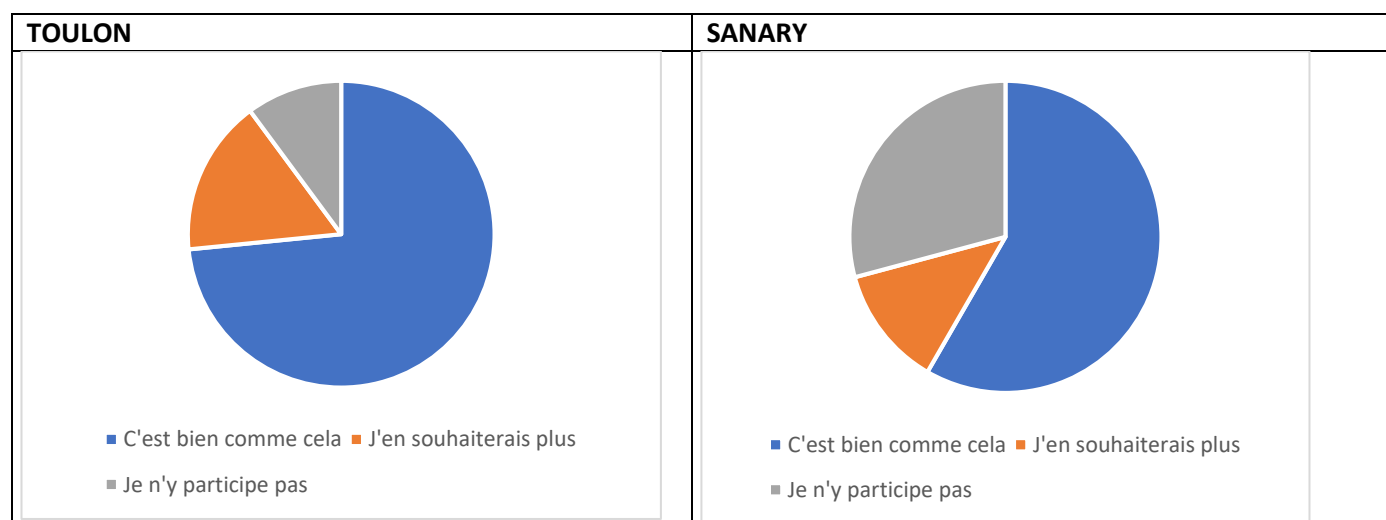
Question : Malheureusement à cause de mon travail avec 1 week end sur 2 travaillé je n'ai pu en faire l'année dernière donc si il y en a plus j'arriverais peut être à en faire un

Question : Nous pouvons aussi effectuer des stages ailleurs.

Réponse : J'ai tenté de le rendre obligatoire, sans trop de résultat. Mais à mon sens, on ne peut pas vraiment progresser sans cela. Mais tout dépend de ce que l'on recherche. Progresser ou consommer.

Question : Un stage supplémentaire avec la même optique que le deuxième de cette année le choix de quelques techniques et leur répétition durant tout le week end excellent

Réponse : oui mais comme personne ne voudra travailler la même chose... Il me faut plus de 15 jours pour préparer le révision. C'est pour cela qu'on ne le fait qu'une fois par an.



COMMENTAIRES ACTIVITE**Question : Mais difficile**

Question : Mais compliqué de se libérer parfois

Question : pas toujours disponible

Question : pas très dispo (famille, astreintes, réunions pro)

Question : Pas trop le temps de venir

Question : Cela dépend du travail

Question : Malheureusement manque de temps

Question : Envie en fonction de ma disponibilité

Réponse : Rien n'est obligatoire. Mon objectif est juste de créer du lien au sein de club, car c'est la meilleure façon d'assurer la pérennité du club.

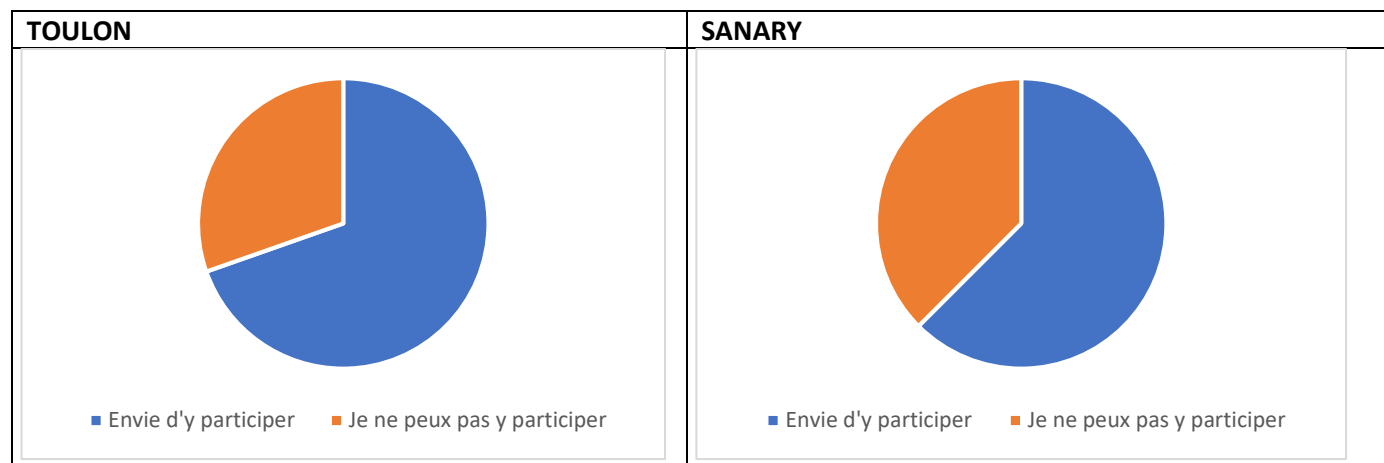
Question : participer en famille serait le top

Réponse : Les activités que nous organisons sont toujours ouvertes aux familles (sauf lorsqu'il y a un nombre de place limitée)

Question : Pourquoi ne pas faire à l'occasion des fêtes de Noel, ou fin d'année Krav, ou autres ... un resto le soir pour ceux intéressés.

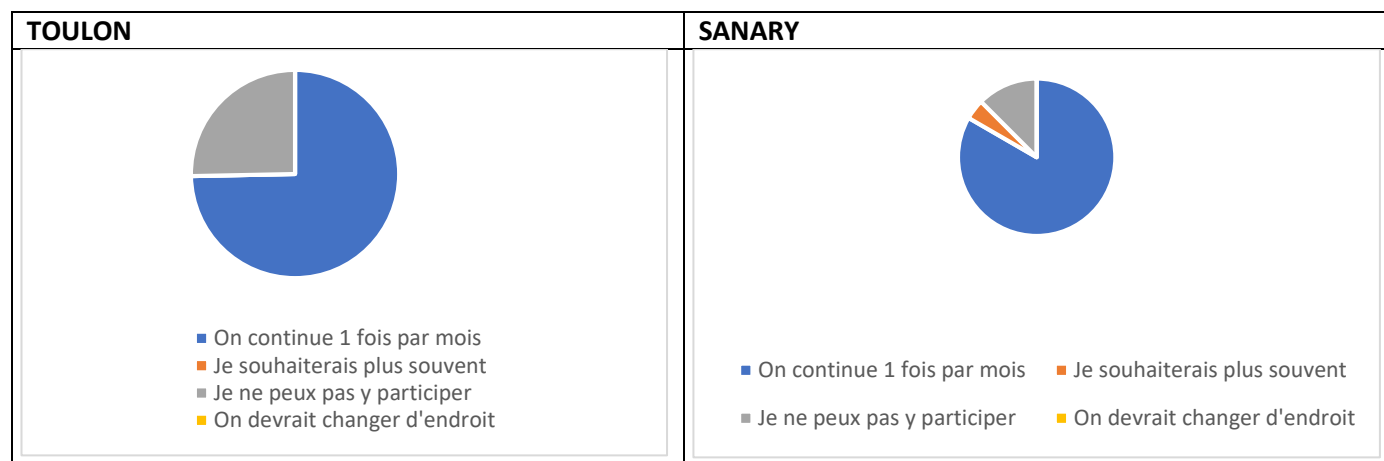
Réponse : Pourquoi, parce qu'il n'y a jamais personne de disponible 😊.

Quant au restaurant au-delà de 10 personnes c'est un calvaire à organiser et on ne reste au contact que de 4 personnes généralement celles qu'on connaît déjà.

**COMMENTAIRE SOIREES**

Q : Pour moi l'idéal est le dernier cours avant chaque départ en vacances, cela permettrait de marquer clairement le coup.

Q : Bonnard quand je peux venir, mais ce n'est pas le cas tout le temps

On va donc poursuivre les soirées après les cours. Je compte donc sur la participation. **Au moins essayez de venir 1 ou 2 fois.**

COMMENTAIRE FETE

Question : Je n'ai pas pu me rendre disponible cette année

Question : mais c'est difficile pour moi de venir

Question : Pas pu venir

Réponse : Rien n'est obligatoire

Question : mais mois de juin très chargé en général

Question : durant cette période il y a déjà beaucoup de sollicitations : famille, boulot, amis...donc plutôt à une autre date.

Réponse : Faire une fête de fin d'année au mois de mars... pourquoi pas !!! ☹️

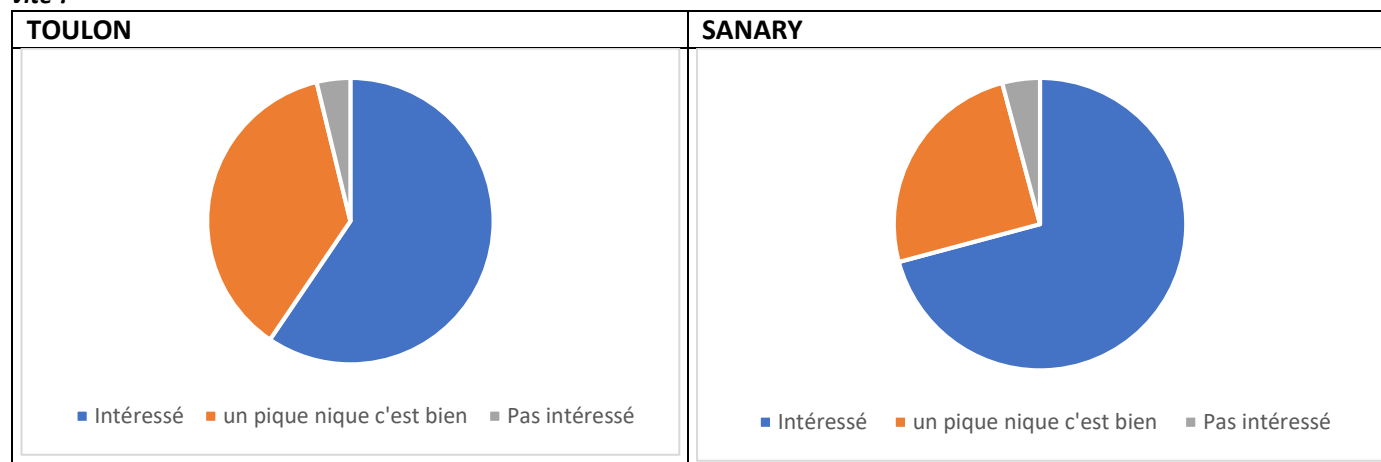
Question : Par un repas

Réponse : Si quelqu'un veut s'amuser à organiser un repas au restaurant pour 60 personnes, je suis preneur. La dernière fois qu'on a fait cela, certains buvaient le café avec leur dessert alors que d'autres n'avaient pas eu leur entrée. En terme de groupe, c'est totalement nul.

Question : La formule la plus communément utilisée par les clubs (apéro/ mange debout) et à mon sens celle qui fonctionne le mieux.

Réponse : C'est la formule que l'on a fait pendant des années. Chacun avait le choix entre amener quelque chose ou payer 5€ par personne. Mais il se trouve que malgré les bonnes volontés, j'étais seul pour organiser, et j'ai fini par en avoir marre de cette charge supplémentaire. Cependant depuis 3 ans que l'on a arrêté, il y a un vrai manque dans l'ambiance du club. Et le pique-nique s'il a l'avantage de n'avoir rien à organiser, n'est franchement pas un succès.

En tout cas la prochaine fête de fin d'année aura lieu le Samedi 27 Juin 2020. Notez-le et j'attends vos propositions au plus vite !

**DEMANDE PARTICULIERES**

Question : Plusieurs cours par semaine au Palais des sports

Réponse : Nous avons fait maintes demandes aux palais des Sports ainsi que dans la totalité des

...

Question : Abandonner le temps libre du mois de mai pour prioriser le passage de la ceinture et revoir les fondamentaux du Krav

Réponse : L'entraînement libre de fin de saison, participe à une meilleure responsabilisation de chacun dans sa progression. Elle permet aussi à chacun de se tester et de se connaître. Revoir les fondamentaux à 2 mois des passages de grades ne peut signifier qu'une chose, On n'est pas prêt !

Question : Si je suis autorisé, je pense que cette année je vais essayer d'intégrer un cours sur Toulon en plus des cours de Sanary quand mon boulot me le permettra.. Et notamment le cours du vendredi auquel je ne suis pas assez allé cette année.

Réponse : Il n'y a pas d'autorisation à avoir KMSP TOULON et KMSP SANARY ne sont qu'une seule et même entité. On peut aller à tous les cours (de son niveau) que l'on souhaite quelques soit la salle.

Quant aux cours du vendredi, ILS FONT TOTALEMENT PARTIE de la progression technique et pédagogique de Sanary.

Question : le grand nombre de participants nécessite certains jours plus d'instructeurs

Réponse : Nous en sommes conscients et nous recrutons. Si certains sont intéressés n'hésitez pas à le faire savoir.

Question : Plus de travail Pao plus de mise en situation

Réponse : Bien vouloir relire plus haut

Question : J'aimerais des vidéos des différentes prises pour mieux se préparer !

Réponse : Richard Douieb a fait de nombreux DVD. Ils sont très bien et commercialisés sur AMAZON et autres. Mon point de vue est ... que cela n'a aucune utilité. Je ne pense pas que Mohamed Ali est appris en regardant une quelconque vidéo.

Question : Je sais que c'est compliqué à mettre en place, vu le nombre qu'on est mais est qu'on peut avoir "une sorte de suivi" sur ce qu'on doit améliorer (cardio, technique, déplacement, garde....)

Réponse : Ce suivi ça s'appelle les consignes en cours ! Maintenant quand je vois le nombre de fois que je dis la même chose à la même personne, je ne me vois pas le faire par écrit. Je ne m'en sortirai jamais.

Question : un Stage spécialisé sur les techniques de boxe anglaise et sur les techniques de frappe sur pao etc...

Réponse : J'en prend note et c'est prévu. Mais il n'est pas certains que l'on pratique des frappes sur PAO.

Quand on dépasse 3 rounds de 3 min de frappes en cours ... il n'y a plus personne !!! alors on favorisera sûrement le travail technique.

Question : Mise en situation d'une altercation 1 ou plusieurs personnes pouvant dégénérer ou pas avec gestion du stress

Réponse : Pour les mises en situation ... je crois que j'en ai déjà parlé

Question : Avancer si possible d'une heure, l'horaire des cours soit 19h au lieu de 20h.

Réponse : Pour les cours, je n'ai jamais eu de demande pour obtenir des cours plus tôt et nous n'avons d'ailleurs pas les créneaux. À titre personnel, cela ne m'arrange pas. Mais cela pourra changer dans les années à venir.

Question : un clonage pour donner les consignes à tous les niveaux en même temps ?

Réponse : La nature a fait un beau gâchis avec moi, inutile de la refaire. En revanche former des enseignants et leur permettre de prendre de l'envergure est un objectif réaliste.

Question : Ce n'est pas une demande mais une observation : le club est résolument tourné vers le meilleur niveau possible et donc la réussite aux examens. C'est une bonne chose car cela nous met dans les meilleures conditions : je ne vais pas m'en plaindre car j'en ai pleinement bénéficié. Mais cela se fait au détriment du lâcher prise que l'on cherche parfois lorsque l'on fait une activité sportive. Personnellement je m'adapte globalement à tout donc ça ne changera rien pour moi, mais je pense que de faire un peu moins peser l'objectif final serait de nature à augmenter le côté "insouciance" que nous certains recherchons

Réponse : Encore une fois c'est le prochain sujet de discussion que nous aurons. Peut-être pas tous ensemble mais votre avis sera demandé. Chaque année des amis de longue date nous quittent, parce que la déception d'un passage de grade les pousse à rejeter le club. Chaque année je dois expliquer que réussir une épreuve n'est jamais garantie. On pourrait se mentir et se faire une grande école des fans... mais on le paierait à terme.

Question : Je souhaiterais que le coach prenne soin de lui et continue d'aimer à ce point ce qu'il fait pour nous

Réponse : C'est très gentil. Le coach prend soin de lui, je viens de passer 4 mois chez le kiné au rythme de 3 à 4 séances par semaine. Je prends soin de moi et pour cela des choses devront changer.

Question : je souhaiterais avoir régulièrement des exercices avec le pao, comme cela a été le cas en fin d'année. serait-il possible d'intégrer également la technique de tenue du pao. aujourd'hui je me trouve souvent inefficace quand j'ai le rôle du porteur.

Réponse : Il y en aura à nouveau, à chaque cours, à partir d'avril. Et sûrement régulièrement avant.

Question : Pourrait-on faire une fois dans l'année une sorte de stage "portes ouvertes" soit avec la police nationale, la gendarmerie ou bien l'armée française.

Réponse : ??? Quand je vois le niveau d'entraînement de ces unités en matière de combat Je ne pense pas qu'on soit au niveau. 😊

Mon fils à 13 ans a fait des scores supérieurs à ceux de policiers sur le parcours Rifle du CTPV... Maintenant si on parle des unités spéciales... leur pratique n'a pas vraiment d'intérêt pour des civils.

Mais si quelqu'un a des idées particulières je suis preneur.

Question : Je ne pourrai participer qu'à une partie de l'année prochaine... Pour raison professionnelle, est-ce un problème ?

Réponse : C'est un problème en cas d'objectif précis. Personnellement cela ne m'en pose aucun.

Question : Coups de pieds => astuces ou méthodologie d'apprentissage? ... Est ce lié à la souplesse, au poids ?

Réponse : ??? Si la méthodologie n'est pas bonne c'est que je ne suis pas un bon prof. Je ne pense plus être un exemple en matière de souplesse et de poids...pour autant quand je m'en donne les moyens je dois y parvenir. Pour réussir des coups de pieds il faut en faire, le plus possible et essayé de les placer en combat SOUPLE. Même et SURTOUT les coups de pieds sautés et retournés !!! Arrêtez de le faire de façon statique, c'est comme essayer de piloter une moto, à l'arrêt !

Question : J'ai parfois un peu de mal à être au courant des événements et autres infos, si j'ai raté un cours par exemple, y'a-t-il un espace en ligne où on peut connaître les actus et événements Krav et non krav du club ?

Réponse : Toutes les actus du club sont sur le site, pour les autres actus c'est soit sur les emailing trimestriel soit sur le site de la FEKM!!! mais je suis ouvert à toutes propositions et notamment si qqn veut se charger de la COM ou sur un compte FACEBOOK. Je suis toujours à la recherche de volontaire car la communication n'est pas m'ont fort.

Question : que Abdou fasse le ramadan toute l'année

Réponse : Avouons une chose cette année il n'est pas à l'origine de 50% des blessures du club. Bel effort de sa part.

Question : N'oublie pas ma réduction spéciale pour avoir mis une fessée à Yannick le jour de son anniversaire haha

Réponse : Manifestement tu as pris suffisamment de plaisir à tâter des fesses aussi fermes... A la limite je te laisserais goûter à celle de Kean.

Question : J'ai une petite idée, elle vaut ce qu'elle vaut: créer une section senior (adulte d'un âge certain) dans but de ne pas mettre mal à l'aise certaines personnes et d'offrir à ces mêmes personnes un travail plus approprié, un peu comme ce qui est proposé aux jeunes (mineurs), il me paraît intéressant de faire cette distinction pour donner une légitimité à notre travail, résultats, efficacité...

Réponse : C'est sûrement une excellente piste « d'avenir » ... mais pas pour moi. Quand tu enseigneras si cela t'intéresse de t'en charger c'est volontiers que je t'aiderai à réaliser ce projet

PEDAGOGIE

Question : Avoir davantage d'encadrant à sanary

Question : Plus de Prof et donc de temps pour expliquer

Question : Deux professeurs serait bien pour une meilleur approche de la technique

Question : Plus mélanger débutant intermédiaire et avancé - je m'ennuie un peu avec les débutants

Réponse : Quand je me formais au Krav aux Stages de Richard Douieb les samedis à Paris, il y avait entre 150 à 200 élèves. Richard était seul. Pendant des années je ne connaissais personnes et je me suis entraîné avec des débutants et avec des ceintures noires. Ce que j'en retiens, c'est que plus on a d'explications, moins on travaille. Mais j'ai recruté plus de personnes pour le staff en espérant que cela vous rassure !!!

Question : avoir un support visuel (images, photos) et descriptif des techniques. J'ai bien les livres de Richard par ceinture mais c'est parfois différent

Réponse : si mon enseignement est différent de celui de Richard c'est que je suis dans l'erreur et je vous prie de m'excuser. Il faut se fier aux photos statiques !!!

Question : un travail et des révisions plus axés sur l'examen de fin d'année

Réponse : Chaque année nous organisons un stage de révision, auquel s'est adjoint cette année Nico, avec brio.

Quant à la période de révision individuel de fin de saison, elle est faite pour cela. A condition de s'impliquer personnellement.

Question : Que le coach répète les questions posées lorsque nous sommes en groupe à l'écoute du coach. Pour une meilleure compréhension de la réponse donnée

Réponse : c'est une excellente remarque pour la pédagogie, on en prend note. Mais il ne faut pas hésiter à demander.

Question : Parfait équilibre entre technique, exigence et pratique.

Question : Coach passionné et très pédagogue un régal

Question : c'est varié et plusieurs approches pédago proposées par les coachs

Question : Elle est parfaite si on veut progresser.

Question : Très bien

Question : Bonne pédagogie.

Réponse : merci nous sommes très sensibles à la flatterie (surtout moi) mais je le suis encore au soudoiment.

Question : Très bonne pédagogie prend réellement le temps de nous faire comprendre peu importe le temps que ça prend.

*Réponse : Je ne suis la que pour cela. Je peux répéter la même chose à quelqu'un des centaines de fois. Je n'attends pas qu'il comprenne immédiatement. Je ne demande qu'une chose, **qu'il tente d'essayer de comprendre** ! Il faut juste essayer de faire ce que je demande au moment où je le demande. Sinon ma présence est totalement inutile !*

Question : Plus de patience avec les dyspraxiques (et les autres)

*Réponse : On ne remplit pas un vase plein ! La déficience n'est pas un frein à l'apprentissage. **Le manque d'écoute SI** et pour écouter il faut commencer par se taire !*

Question : ras, les programmes sont intenses, il faut vraiment s'impliquer pour progresser

Réponse : 😊

Question : je ne suis pas fan des exercices pour montrer comment il ne faut pas faire.

Réponse : Je ne comprends pas. Peut être que parfois je donne des infos sur ce qui aurait pu être fait après un exercice... Peut être que ce n'est pas un bon moyen. Mais d'expérience je sais que tout ce que je dis avant ... n'est écouté par quasiment personne ! Peut être s'agit-il de la fameuse fois où j'ai forcé les gens à travailler avec les pieds en canard... à par cela je ne vois pas. Et ce cas-la, c'était juste pour mon propre bien !

Question : Les explications techniques sont extrêmement pertinentes. C'est un vrai plaisir. La manière de faire passer le message a évolué favorablement en plusieurs années : moins de coup de gueule et une meilleure compréhension des besoins des élèves. Mais il y a encore un peu de boulot sur ce point..

Réponse : Merci mais curieusement pas mal d'anciens élèves ne se reconnaissent plus dans ma nouvelle façon d'enseigner. Pourtant je vous promets qu'on ne m'entendra crier que de moins en moins ...

Question : Garder l'oeil expert du coach

Réponse : Personne n'est indispensable

Question : je trouve que c'est important que conserver la ligne directrice de la pédagogie actuelle. et en même temps, l'apport des co-animateurs apportent une autre relecture des cours et des techniques, ce qui , chez moi, favorise l'apprentissage et l'assimilation. continue de favoriser la ludo-pédagogie dans le cours.

Réponse : C'est vraiment l'optique que je veux pérenniser

Question : Personnellement apprendre moins de technique mais mieux les maîtriser...à mon âge...pour me sortir de situations dites classiques...mais c est mon avis...trop de technique donc j ai l impression de rien savoir faire bien vraiment...

Réponse : C'est pour cela que je vais inciter plus de personne à ne pas intégrer le cursus des ceintures. Favoriser le travail de fond car certains ont besoin de bien plus qu'une année. Mais cela risque de faire des aigris et des déçus.

Quant à l'aspect « situations classiques » je ne sais pas ce que c'est. Je n'ai bossé en boîte qu'une quinzaine d'années, et je n'ai que rarement été exposé à des situations classiques.

Question : J aimerais qu' il y en à un peu plus car je trouve ça important

Réponse : Ce qui prouve bien que je ne suis pas un bon professeur s'il n'y a pas assez de pédagogie.

Question : C'est très bien, vous êtes tous de très bons profs et vous avez beaucoup de patience avec moi. Merci

Réponse : Merci mais qui croire 😊

Question : Sans toi ce serait plus pareil ??

Réponse : Il a été dit la même chose à Aix quand je suis parti. Et pourtant maintenant c'est mieux

Cela a également été dit à Hyères lors du départ de Christophe. Et lors des derniers stages avec Chris il n'y avait que 2 élèves de Hyères. 😊... Sans moi cela ne sera certainement plus pareil, mais cela sera sûrement mieux.

Mais je suis encore là !!!

Question : un peu plus de tolérance dans l'apprentissage .

Réponse : Je ne sais pas quoi répondre mais j'en prend note

AMBIANCE

Question : BIEN

Question : bonne ambiance

Question : très bien

Question : Bonne ambiance cela me convient

Question : Ça me va, j'aime bien l'état d'esprit

Question : NICKEL

Question : Niquel. Merci à Nicolas.

Question : Très bonne ambiance

Question : bonne

Question : Bonne

Question : C'est bien.....

Question : Génialissime (merci Nico). Mais pour des raisons pratiques, je suivrai les cours sur le site de Toulon Rouvière.

Question : R.A.S

Question : Très bonne ambiance, la raison pour laquelle je reviens chaque année

Question : Très bonne ambiance avec beaucoup de soutien

Question : Pour l'année Passée, très bonne ambiance.

Question : Au Top

Question : BIEN

Question : Sympa

Question : très bonne à mon niveau

Question : Bonne ambiance

Question : super ambiance

Question : C'est bien comme ça.

Question : Très bonne.

Question : Ambiance agréable et studieuse, j'apprécie

Question : Très bien

Question : Au top !

Question : Très bonnes

Question : J aime bien

Question : TRES BIEN

Question : Idem pour l'ambiance, bienveillance de la part de tout le monde.

Question : Bonne

Question : Je la trouve bonne.

Question : Bonnard!

Question : Bonne ambiance.

Question : parfait

Question : très bonne - la preuve en est que nous arrivons parfois à organiser des petits entraînements entre nous. Globalement je suis très satisfait de ce que nous faisons au club, de son ambiance et du coach :) sinon je serai aller voir ailleurs..

Question : C'est un très bon club, c'est pour ça que j'y reste

Question : Excellente on change rien ??

Question : Tu es un bon professeur :)

Réponse : Merci de vos commentaires, il est parfois difficile de se lever et de continuer et c'est dans ces mots que je puise l'énergie que je n'ai plus. Encore merci

Question : Continuer les blagues graveleuses

Réponse : Je n'en ai plus trop en stock et les temps changent. En ne changeant pas je ne fais que creuser l'écart

Question : Certain ne comprend pas que l'on est là pour apprendre et non pas être le plus fort...y a des salles de boxes pour ça...ou faire de la compilation dans un autre sport de combat..sinon c'est super pour la majorité...très bonne ambiance...entre aide....

Réponse : C'est bien de le dire. J'espère que chacun en prendra compte

Question : J'aime bien l'ambiance du club, mais j'ai du mal à mieux connaître les membres, peut-être que davantage d'évènements autres que le Krav pourraient être programmés.

Réponse : Ce n'est malheureusement pas à l'entraînement qu'on rencontre les gens. Et si on veut progresser il faut avoir tissé du lien avec ses partenaires. Alors oui je vais essayer de proposer plus d'activité. Mais si c'est toujours les mêmes qui participent cela ne changera pas. J'invite surtout tous les candidats au staff à bien comprendre cela

Question : Nous avons des adhérents de qualité, et tous les ans nous nous enrichissons de nouveaux maillons, à nous « anciens » de bien les accueillir et les accompagner tout au long des années, je m'engage à apporter ma petite contribution...

Réponse : J'ai eu une larme à l'œil en lisant ce commentaire. Je souhaite de tout mon cœur que cela soit de plus en plus vrai

Question : Elle dépend malheureusement beaucoup de ta santé...

Réponse : C'est pour cela qu'il ne faut plus que cela dépende de ma santé 😊

Question : Bonne, je m'y suis fait des amis que je n'aurais pas rencontré autrement que par le Krav.

Réponse : Je pense que rien ne peut mieux résumer l'esprit que j'ai toujours rêver d'implanter dans l'école KMSP. Merci

MATERIEL D'ENTRAINEMENT

c'est très bien

il y a ce qu'il faut et le matériel est en bon état

RAS

Rien à signaler.

Ras

R.A.S

RAS

Matériel adéquat pour s'entraîner

Rien à redire avec ma maigre expérience je considère qu'il y a tout ce dont nous avons besoin.

BIEN

Tb

nickel

Bien

très bien

Bons profs et matériel à dispo

Bon matos et en quantité nécessaire

Ok

Au top !

Parfait

Correct...

Cool

TRES BIEN

Correct

RAS

À mon sens nous avons tout le nécessaire...

Suffisants.

parfait

Ras

Réponse : Merci j'essaie de tout mettre en œuvre au mieux pour vous. On pourra me reprocher plein de chose, mais j'espère jamais de ne pas avoir pris soins de mes élèves.

Question : Rum Rum ...non non je ne dirais rien

Réponse : Je ne fais pas ce genre de matériel ... au club !

Question : Des sacs de frappes pour développer les enchainements et le cardio

Question : Juste dommage qu'il n'y ai pas un sac de frappe de temps en temps

Réponse : Il n'y en a pas parce qu'il ne survivrait pas à une présence permanente dans un gymnase municipal. Et le monter et démonter à chaque fois ... je sais comment cela se passe !

Comment designer qui va travailler au sac et qui n'en ai pas capable ! Moi je le sais ! Mais vous l'accepterez-vous ?

Quand je vois comment cela se passe au PAO, sur un sac j'aurai 20% de plus de blesser et sans amélioration technique. Mon choix est vite fait. Mais si un vote est fait en ce sens lors de la prochaine assemblée, on mettra des sacs.

PROPOSITIONS**Question : je voudrais plus d'info***Réponse : Il faudra être plus clair, sur quels domaines ?***Question : tir de combat en pologne !!!! on se calme et on respire****Question : Le 2 c'est une blague ?***Réponse : Je vois que peu de gens s'intéresse au passé du club qui pourtant est toujours en ligne. Pendant plusieurs années nous sommes allés effectuer des formations au tir de combat en Pologne auprès de mon ami **Wlodek KOPEC** : directeur de la formation combat dans l'armée polonaise et président de FEKM-Secteur Pologne. Cela comprenait : Les chutes et roulades avec une arme en toute sécurité, Les blocages et les frappes avec une arme à feu, Défense contre prise d'arme en étui, Mise en situation réelle (contrôle d'identité, maîtrise d'un individu agressif, techniques de nettoyage, protection V.I.P...)**Mais aussi Déplacement avec une arme à feu, Tir instinctif – statique ou en déplacement, Tir en distance rapprochée, Méthodologie d'utilisation d'une arme à feu. Plus de 50 adhérents KMSP y ont participé.**Wlodek a ces dernières années mis au point le PROGRAMME de KRAV MAGA MILITAIRE FEKM et le dispense lors de formation dont celle réservée au formateur FEKM.**Si certains sont intéressés n'hésitez pas à me le faire savoir.***Question : Stage mise en situation dans environnement réel (on peut rester sur lieux d'entraînement : toilette douche couloir parking voiture)***Réponse : Nous le faisons à Toulon chaque fois que cela est possible. Mais à Sanary c'est impossible car il y a en même temps d'autres disciplines lors des créneaux. Le moindre incident dans des conditions non sportives ou qui ne correspond pas à la mise à disposition de la salle, entraînerait rapidement une perte de ces créneaux. C'est donc inenvisageable.***Question : j'aimerais refaire le stage sol d'il y a deux ans (pour pouvoir refaire la routine complète). Je serai preneur d'un stage purement pied-poing aussi***Réponse : Les négociations avec Alex sont en cours depuis des semaines. Son calendrier est déjà complet. Mais il m'a promis d'essayer.**En revanche Il y aura un spécialiste Pied Poing qui va venir ça c'est sûr.***Question : J aimerais que cette activité revienne car j adore***Réponse : Je pense qu'il s'agit du tir. Actuellement la législation des stands de tir ayant changé cela n'est plus possible mais j'explore ... d'autres pistes... 😊***Question : Ca va être difficile pour moi de me réinscrire à un stage en Pologne, même si dans l'absolu ça m'intéresserait encore***Réponse : Que de souvenir 😊 mais ce qui se passe à POZNAN reste Dans mon serveur secret et s'il m'arrive quelque-chose, cela sera sur les réseaux dans les 48h !!!***Question : Randonnée pédestre, bivouac, camper dans la nature avec le stricte minimum...***Réponse : Une version édulcorée de ce que l'on compte mettre en place... mais rien n'est fait pour l'instant. Je vous en informerez en temps et heures.*

Pour conclure, notre association n'a d'avenir que si on le prépare tous ensemble. **Le 27 Juin 2020 aura lieu l'assemblée générale qui verra l'élection d'un nouveau bureau !** Je n'annonce pas mon départ (pas tout de suite) mais je ne veux pas voir tout mon travail disparaître juste parce que j'aurai eu la blessure de trop !

En attendant je voudrais que chacun réfléchisse à ce qu'il souhaite ! Un club qui prépare aux ceintures, un club où l'on s'amuse un club où l'on travail et apprend (vous avez vu je n'ai même pas dit un club où l'on échange...).

Ne me répondez pas les 3. C'est autant possible que de vous promettre qu'on va faire plus de combat, plus de travail technique, plus de mise en situation, plus d'assouplissement et des étirements efficaces en fin de séance ; juste avant les frappes sur PAOs. Mais si on veut vraiment que le club, prospère et forme enseignants et élèves du mieux possible, cela ne pourra plus se faire sans vous.

Je voudrais également rappeler à tous leurs responsabilités en matière d'accident et d'assurance. Il est facile de ne pas y penser quand tout va bien, mais une blessure qui empêche un artisan de travailler n'est jamais compensée par l'assurance du club.