

KMC92

KRAV MAGA CLUB

BROCHURE CLUB KMC92



SAISON 2026 / 2027

KRAV MAGA



Une nouvelle saison s'ouvre... et une nouvelle ère commence pour le KMC92 !

Après 16 années de passion, d'exigence et de combats partagés, notre club entre dans une nouvelle phase de son histoire. Yann VEI, fondateur du KMC92, s'envole vers de nouveaux horizons en Colombie. Nous lui adressons toute notre reconnaissance pour avoir bâti ce club avec cœur, vision et une énergie contagieuse.

Mais l'histoire ne s'arrête pas là. Bien au contraire.

Trois élèves de la première heure, Benjamin (CN4D), Nicolas (CN4D) & Julien (CN3D), forgés sur les tatamis du club depuis ses débuts, reprennent le flambeau.

Habités par les mêmes valeurs que celles qui ont toujours animé le KMC92 – exigence, esprit de combattant, transmission, bienveillance – ils s'engagent à poursuivre l'aventure avec une ambition claire : continuer à écrire la légende du club.

Ils ne seront pas seuls : Éric Tagliana (CN5D), également cofondateur du club, restera à leurs côtés pour superviser cette transition. Présent sur le tatami et en coulisses, il apportera son expérience et ses conseils avisés, avec la bienveillance et l'exigence qui font de lui un véritable mentor.

Et surtout, ils pourront compter sur une équipe d'instructeurs investis, présents au quotidien pour assurer les cours, vous accompagner et vous faire progresser dans une ambiance de travail sérieuse et conviviale. C'est grâce à eux que le KMC92 reste un lieu de transmission, de dépassement de soi... et de bonne humeur

Depuis 2008, le KMC92 est l'une des écoles les plus dynamiques de la Fédération Européenne de Krav Maga (FEKM). Grâce à une équipe passionnée, le club vous propose un accès exigeant, convivial et authentique au système de self-défense le plus reconnu au monde.

Ouvert à toutes et à tous, quels que soient votre âge, votre niveau ou vos objectifs, notre club vous accueille avec un esprit de camaraderie et un vrai goût de l'effort. Vous trouverez ici un environnement motivant, respectueux, et propice à votre progression.

Avec trois clubs – Suresnes, Rueil-Malmaison et Meudon – qui mutualisent leurs forces, vous bénéficiez d'une souplesse unique : une seule cotisation pour accéder à tous les cours, sans limitation, selon vos disponibilités et votre rythme.

Chaque semaine, des cours dédiés à chaque niveau vous permettent de progresser à votre mesure, avec des instructeurs entièrement engagés dans la réussite de leur groupe.

16 années de présence dans les Hauts-de-Seine, plus de 400 pratiquants formés chaque saison, 130 ceintures noires FEKM et plus encore : ces chiffres sont la preuve de notre engagement et de la qualité de notre enseignement. Mais au-delà des chiffres, c'est surtout un esprit de club que nous cultivons : exigence, convivialité, engagement, entraide, humour et résilience.

Le KMC92, c'est plus qu'un club. C'est une école de vie.

Nous sommes fiers de faire perdurer cette aventure. Et si vous en faisiez partie ?

Au plaisir de vous retrouver !

«POUR QUE CHACUNE ET CHACUN PUISSENT MARCHER EN PAIX»

IMI LICHTENFELD (1910-1998)
Fondateur du Krav Maga

SOMMAIRE

LE KRAV - MAGA	4
LA RECHERCHE DE L'EFFICACITE	5
POURQUOI LE KRAV-MAGA	6
OBJECTIFS DU KRAV MAGA	8
LA FEDERATION EUROPEENE DE KRAV MAGA	9
PROFIL DES PRATIQUANTS	10
LES BIENFAITS DU KRAV MAGA	11
NOS CLUBS : KMRM / KMTG / KMB2 / KMCM / KMC92	12
OU ET QUAND S'ENTRAINER ?	17
QUELLE TENUE ET QUEL MATERIEL ?	18
UNE EQUIPE A VOTRE SERVICE	19
QUEL TARIF ? COMMENT S'INSCRIRE ?	20
FAIRE UN COURS D'ESSAI	21

LE KRAV MAGA

Le KRAV MAGA est l'extraordinaire synthèse de la self-défense et du combat, adaptée à la réalité du terrain militaire et civil. Elle est développée en Europe par Richard Douieb, au sein de la Fédération Européenne de KRAV MAGA (FEKM).

Simplicité et efficacité sont les principales caractéristiques du KRAV MAGA.

Cette discipline a été naturellement adoptée par de nombreuses forces armées, unités d'élite et groupes d'intervention. (Agents du F.B.I., de la C.I.A., par les gendarmes français du GIGN, par les forces spéciales suisses, et polonaises et de nombreux corps d'élites spécialisés).

Le KRAV MAGA signifie en hébreu «Combat Rapproché». Il comporte deux parties :

LA SELF-DEFENSE, qui en est la charpente. Elle renferme des techniques variées visant à permettre à ceux qui y sont initiés de se défendre contre une attaque, éviter les blessures et de venir à bout d'un assaillant. Cette partie contient des parades contre une grande variété d'attaques armées ou non et dans des positions de base différentes : debout, assis, couché...

LE COMBAT AU CORPS A CORPS, qui constitue une phase plus avancée du KRAV MAGA. Il enseigne la façon de neutraliser rapidement et efficacement un ou plusieurs adversaires. Il regroupe des éléments ayant trait au combat proprement dit : les tactiques, les feintes, la combinaison d'attaques différentes, la dimension psychologique du combat... et autant d'exercices permettant de renforcer son esprit et de développer une capacité à gérer des confrontations violentes dans un état de stress.

Le KRAV MAGA n'est pas une autre école d'arts martiaux, basée sur des approches conventionnelles. Il s'agit avant tout d'une méthode moderne de self-défense caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique qui permet des techniques naturelles, pratiques et faciles, basées sur des mouvements relativement simples du corps humain. Le souci de réalisme de cette discipline n'autorise donc pas de règles, de limites ou de compétitions sportives.

Le KRAV MAGA a émergé dans un environnement où la violence physique, idéologique et politique, était réelle, courante et quotidienne. Cela a permis de tester, d'étudier et d'améliorer cette discipline prouvant qu'elle constituait une méthode idéale de self - défense face à de graves dangers.

LA RECHERCHE DE L'EFFICACITE

En KRAV MAGA, la simplicité est déterminante pour conserver un maximum de chances face à une agression physique. Les mouvements sont simples, courts et peu fatigants. Cet aspect met en lumière deux fondamentaux incontournables de la discipline :

Les mouvements courts et simples :

- Permettent de conserver un maximum de fraîcheur physique pendant un combat.
- Sont automatiquement plus rapides, la distance étant moins longue.

Malgré l'absence de limitations en KRAV MAGA, des règles de sécurité très strictes sont observées pour que le pratiquant puisse atteindre sans danger un niveau élevé. Cependant, aucun mouvement, aucune attaque, ne doit être étranger.

Notre discipline ne s'embarrasse pas de considération esthétique, la priorité est à l'efficacité. Le but premier est d'éviter tout apprentissage dans la tricherie, au profit d'un enseignement efficace, en prise directe avec la réalité de terrain, dont on pourra user en cas de nécessité absolue.

L'objectif est de préserver son intégrité physique et essayer d'être suffisamment efficace et maître de soi pour ne pas avoir à causer de dommages irrémediables.

A partir de là, on entre dans le domaine de l'art...

Au programme

- Frappes sur tous les points sensibles (yeux, gorge, parties génitales...)
- Techniques de frappes, avec ou sans garde (pieds, poings, coudes, genoux, tête...)
- Défenses contre frappes
- Défenses contre saisies, étranglements...
- Défenses contre armes (couteau, batte, bâton, armes à feu...)
- Projections
- Roulades et chutes
- Etranglements, clés (bras, jambes)
- Techniques de sol
- Techniques avancées : police, armée, anti-terrorisme...

POURQUOI LE KRAV MAGA ?



«Est ce que cela marche vraiment ?»
"Aurais-je suffisamment de courage pour me défendre ?»
«Maintenant que j'ai appris cette technique, comment vais-je réagir, si demain, je suis confronté à ce type d'agressions ?»
«La peur ne va-t-elle pas me paralyser si, en sortant de mon parking, un inconnu me saute dessus et place une lame de couteau sous ma gorge ?»

Autant de questions que se pose souvent un grand nombre de pratiquants de Krav Maga, une fois les premières semaines de cours passées. Et qui les accompagnent parfois longtemps, tant que le quotidien nous épargne d'être confrontés à leurs réponses.

Alors on y pense, on y réfléchit, aidé par les témoignages de celles et ceux qui ont traversé ces épreuves, on améliore ses aptitudes physiques, on travaille les techniques, on développe des réflexes, on s'habitue au combat et à la confrontation à l'aide d'exercices encadrés, on répète des cas pratiques, on exécute les gestes techniques «sous stress».

Cependant, aussi loin que l'on puisse aller dans les cours et lors de nos entraînements, nous ne pourrions jamais simuler la réalité d'une agression et les conséquences qu'elle entraîne dès la prise de conscience que le moment est venu.

Apprendre le Krav Maga redonne confiance dans ses capacités de défense. Le savoir permet de lutter contre la peur qu'engendre la totale ignorance.

Apprendre le Krav Maga permet l'acquisition d'un bagage technique éprouvé, accessible à toutes et à tous.

Pour autant, apprendre le Krav Maga ne donne pas de super pouvoirs ! Mais il contribue à donner une vision plus claire et juste de la violence. Celle des autres, mais aussi la sienne. De même, l'entraînement régulier améliore la lucidité dans les moments de stress et favorise naturellement la prise de décision, quelle qu'elle soit.

En effet, il ne s'agit pas de prétendre que le geste de défense est «facile» (le plus simple toujours, comme doit l'être le Krav Maga mais ce n'est pas le même mot) ni qu'il doit être fait en toutes circonstances, sans une profonde conscience des risques et du danger réel.

POURQUOI LE KRAV MAGA ?

Lors d'une agression et si cela est possible, notre premier conseil reste la fuite, la discussion et même l'acceptation de la demande de l'agresseur. S'il ne s'agit que de donner un téléphone, une carte bancaire, des clés de voiture. Oui, le danger encouru ne mérite pas sans doute pas cette réelle prise de risque.

Mais si la menace est inévitable, le péril imminent, avec une mise en danger avérée de notre intégrité physique, voire de celle de l'un de nos proches (conjoint, enfant, ami ou simplement personne en grave difficulté sous nos yeux) et que la seule issue devient d'intervenir, de se défendre ou de défendre; alors le Krav Maga constitue indiscutablement l'une des disciplines qui vous propose le geste le moins risqué, le plus simple et le plus apte à donner le résultat le plus efficace.

Ensuite, cette décision appartient à celui qui la prend. En toute connaissance de ses moyens physiques et techniques, de son courage et de sa capacité à gérer ses émotions (dont la peur qui sera présente elle aussi quelque que soit le niveau de pratique et de préparation).

La meilleure solution pour se préparer à ces pires situations ?
S'entraîner. Encore et encore.

Ne méconnaître ou n'ignorer aucune situation même les plus défavorables.
Rester ouvert, sincère, critique et humble sur son niveau.

Tenter de pratiquer dans le plus grand relâchement possible et avec la plus grande honnêteté vis à vis de soi et des situations abordées.
Se remettre en question tous les jours.

Un travail qui ne s'arrête jamais !



YANN VEI
Extrait du LE MANUEL OFFICIEL DU KRAV-MAGA
2017 Editions HACHETTE

LES OBJECTIFS

La philosophie du KRAV MAGA repose sur une constante recherche de simplicité, de logique et d'efficacité. Un mode de pensée cohérent et structuré se dégage de cette philosophie, architecturé autour de 4 points essentiels :

Efficacite

Le KRAV MAGA est avant tout une méthode moderne de Close-combat et de Self-Défense adaptée à la réalité du terrain militaire ou civil. On ne retient que ce qui est réellement efficace.

Simplicité

L'efficacité de la discipline induit les mouvements les plus simples, basés sur les réflexes naturels du corps humain. On met en place une «mémoire» musculaire et réflexogène.

Rapidite

La technique étant calquée sur les réflexes, elle est plus rapide à réaliser en cas de confrontation physique. Il est impératif de mettre fin au plus vite à une situation dangereuse.

Maitrise de soi

Ces techniques étant très efficaces, une grande rigueur morale est nécessaire au contrôle de soi afin d'être en accord avec la législation française concernant la légitime défense. Au cours de son apprentissage, le pratiquant développe la maîtrise de son stress, sa capacité à gérer ses émotions et à prendre du recul face à la violence en général.

Initialement réservé au domaine militaire et policier, le KRAV MAGA s'est ouvert au monde civil à partir de 1972 en Israël. Ce n'est qu'en 1981 que le KRAV MAGA «s'exporte» au-delà de ses frontières initiales pour se répandre dans le monde.

LA F.E.K.M.

La FEdEratiOn EuropEenne de Krav Maga

Créée en 1997 par Richard DOUIEB délégué par Imi LICHTENFELD, la Fédération Européenne compte plus de 22 000 licenciés dans 17 pays : France, Belgique, Suisse, Pologne, Finlande, Portugal, Italie, Espagne, Grande-Bretagne, Cameroun, Danemark, Luxembourg, Bulgarie, Canada, Etats-Unis, Bulgarie et Allemagne.



Après 24 ans de pratique, Steve Schmitt a pris la suite de Richard Douieb en 2019 à la tête de la Fédération Européenne de Krav Maga (FEKM-RD)

Il est l'un des experts les plus reconnus au monde en Krav Maga. Il a pratiqué de nombreux sports de combat (boxe, judo, kung-fu, ninjitsu, lutte, karaté...) jusqu'à ce qu'il découvre le Krav Maga en 1995 avec Richard Douieb, le pionnier du Krav Maga en Europe

Les adhérents de la FEKM s'engagent à respecter le code moral suivant :

CODE MORAL

«Adhérent de la F.E.K.M./R.D., je m'engage à respecter la charte de conduite suivante et ferai preuve :

- D'honnêteté
- De non agressivité
- D'humilité
- De respect du règlement de nos statuts, de notre règlement intérieur, des instructeurs et de nos partenaires

En outre, je m'engage à utiliser les techniques de KRAV MAGA exclusivement pendant les cours ou dans le seul but de défendre mon intégrité physique et/ou celle de mes proches. Je devrai également contribuer à instaurer un climat d'amitié, de simplicité et de convivialité.»

LES PRATIQUANTS

Si le KRAV MAGA est notamment utilisé par les corps d'élite, il reste accessible à toutes les personnes souhaitant se défendre dans une logique d'efficacité et de simplicité. Initialement développée en Israël, le KRAV MAGA est aujourd'hui une discipline à part entière ouverte à tous.

On distingue trois types de pratiquants :

Les particuliers

De 15 à... 77 ans ! Femmes et hommes peuvent pratiquer le KRAV MAGA comme méthode complète de self-défense ou simplement sport de combat. Le cursus pédagogique est validé par le passage de ceintures, qui permettent la progression des élèves en fonction du programme technique. Les femmes intègrent de plus en plus les clubs de la F.E.K.M - R.D. (jusqu'à 40% des inscrits) car séduites par le réalisme et la simplicité du KRAV MAGA.

Les professionnels

Services de sécurité, services de protection rapprochée, police, gendarmerie (dont le GIGN), etc. Si les techniques sont les mêmes que pour les particuliers, l'entraînement est plus poussé. Les techniques enseignées sont également militaires, anti-terroristes, etc. (Programme technique à partir du 2ème DARGA.)

Les corporations

Commerçants, Pompiers, Infirmiers, Personnel navigant aérien, Agents de comptoir, ... Toutes les professions qui impliquent un contact avec le public et sont alors susceptibles d'être exposées à un stress spécifique (agression verbale, physique, intimidation, confrontation à une foule, etc.).

LES BIENFAITS

Accessible, la pratique du KRAV MAGA est très diversifiée. Elle permet à chacune et chacun de trouver l'activité sportive qui lui convient.

Une activité physique complète :

Tonicité

Le KRAV MAGA permet un renforcement musculaire complet, l'exécution de techniques de bras et de jambes sollicite tous les groupes musculaires du corps.

Stretching et gym douce

En privilégiant souplesse et récupération, la pratique du KRAV MAGA encourage la conscience corporelle.

Equilibre

Le KRAV MAGA, par le travail des positions de base renforce le tonus des jambes. Il améliore le sentiment de confiance à l'égard des chutes.

Coordination

Imagerie mentale du mouvement et exécution de techniques de poings et de jambes participent à la coordination du pratiquant.

Cardio-vasculaire

Le KRAV MAGA permet de pratiquer une activité physique intense où chacun trouve son propre rythme.

Mémoire

Enchaînements de techniques codifiées, le shadow-boxing est un très bon entraînement pour la mémoire.

Stress

L'activité physique permet d'évacuer le stress quotidien.

Seul ou avec partenaire, le KRAV MAGA est à découvrir en toute sécurité dans les 110 clubs de la Fédération Européenne de KRAV MAGA. Les cours de KRAV MAGA sont dispensés par un éducateur sportif diplômé.

Le KRAV MAGA est enseigné sans danger dans un esprit de convivialité, la pratique en club est un moyen de socialisation et de rencontres. Avoir plus d'assurance, s'épanouir et s'accomplir à travers l'activité.

Le Krav Maga est un art d'auto-défense.

NOS CLUBS

Les associations KRAV MAGA RUEIL MALMAISON (KMRM) à Rueil-Malmaison, KRAV MAGA TRAINING CLUB (KMTC) à Suresnes et KRAV MAGA CLUB MEUDON (KMCM) à Meudon ont pour objet de favoriser la pratique du KRAV MAGA, conformément à l'article 2 de leurs statuts.

Comme indiqué dans l'article 5 des mêmes statuts, elles se proposent pour cela d'organiser l'enseignement du KRAV MAGA, la formation de ses enseignants et la promotion de la discipline auprès d'un large public dans le respect des valeurs sportives, humaines et citoyennes qui en constituent les piliers fondateurs ; le respect de l'autre, la tolérance, l'ouverture et la maîtrise de soi.

Affiliées à la Fédération Européenne de KRAV MAGA, les associations KMC92, KMRM, KMTC et KMCM entendent prendre leurs places dans le tissu associatif existant et y assumer pleinement leurs rôles, devoirs et missions en vertu de leurs statuts.

L'ensemble de ces missions sont développées et menées à bien par l'instructeur fondateur des associations : M. Yann VEI (Ceinture Noire 5ème Darga, BMF3 FFKMDA, Instructeur Fédéral), et Benjamin Richerolle 4ème Darga, Nicolas Demouy 4ème Darga et Julien Stackler 3ème Darga (tous les trois Instructeurs fédéraux).

Dotées de moyens pédagogiques modernes :

- Fiches de cours respectant le programme officiel de la Fédération Européenne de KRAV MAGA.
- Matériels récents et adaptés (Armes factices, Boucliers de frappe, etc.)
- Travail Vidéo.
- Mise en situation pratique.

Les associations KMRM, KMTC, KMC92 et KMCM proposent à leurs adhérents toute la richesse d'une discipline vivante et actuelle, enseignée par des spécialistes dans un cadre convivial, ouvert et respectant de strictes consignes de sécurité et de tolérance.



NOS CLUBS

Parce que nos associations ont pour ambition de devenir des éléments moteur de la vie publique communale et aussi de participer avec toute modestie au mouvement sportif, avec ses droits et ses devoirs, le KMC92, le KMTC, le KMCM et le KMRM dans la mesure de leurs moyens et de leurs champs d'action, se doivent d'œuvrer à la réalisation de missions d'intérêt général :

Ouvrir des sections spécifiques pour permettre la pratique de tous les types de publics.

S'adresser à tous les jeunes

Contribuer à préserver le tissu social et à permettre à tous les jeunes, y compris les plus défavorisés, de pratiquer le KRAV MAGA. L'objectif est de redonner le goût de l'effort, de participer à l'éducation des jeunes par l'accès à la citoyenneté.

Encourager la place des femmes dans l'association

Favoriser l'accès des femmes aux fonctions dirigeantes et participe également au développement de la pratique sportive des jeunes filles et des femmes.

Mesure en faveur de la formation

Afin de favoriser la pérennité de l'association et le bon fonctionnement de celle-ci, il est fortement recommandé de faciliter l'accès à la formation continue des cadres et des professeurs. Mais aussi de prendre des mesures en faveur de la formation des jeunes et des moins jeunes dans l'obtention des diplômes permettant d'accéder aux emplois sportifs.

Le KRAV MAGA est un art martial doté d'un héritage riche, ancré dans la réalité quotidienne de ses pratiquants et en constante évolution.

Il nous appartient aujourd'hui de faire vivre cet art martial, de le développer et de servir les valeurs positives, fortes et universelles qui le composent et lui procurent légitimité et unicité.

NOS CLUBS

COURS " KRAV & KIDS"

Section de Krav Maga FEKM dédiée aux enfants de 8 à 14 ans.

Apprendre à se défendre grâce au système de self défense le plus efficace au monde. Avec un programme technique progressif, accessible et adapté, spécialement étudié pour les enfants.

Au programme :

- La culture de l'effort et du dépassement de soi.
- L'apprentissage des règles, du respect de l'autre et de la tolérance, avec la rigueur d'une discipline martiale moderne et la culture de la cohésion de groupe.
- Le Travail technique du Krav Maga.



Une équipe d'instructeurs vous accueille tous les dimanches (hors vacances scolaires) de 11h à 12h.

Tarif : 290 euros* par an de septembre à fin juin

*(hors licence fédérale et assurance de 33 euros à la charge de l'élève via le site officiel de la FEKM) - Tarif dégressif famille à partir de deux personnes sur présentation d'un justificatif (-50 euros pour le deuxième enfant, -100 euros pour le troisième et plus)

NOS CLUBS

COURS " COMBAT & PERCUSSIONS "

Depuis notre saison 2024-2025, la Mairie de Suresnes nous offre un accès dans une salle magnifique en pleine transformation pour devenir à terme un espace dédié au combat !

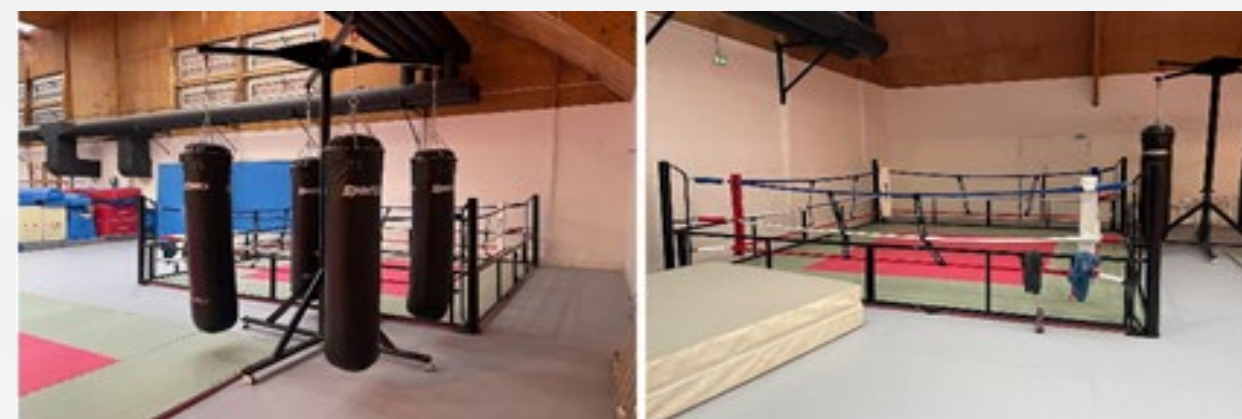
Ring, potence avec sacs de frappe, boucliers et paos, tapis et revêtement spécial au sol !

Tous les ingrédients sont réunis pour que le KMC92 vous propose un cours hebdomadaire spécialement articulé autour du travail du combat et de la percussion !

Sans oublier nos principes du Krav Maga, ce cours vous permettra de développer vos aptitudes et vos techniques de combattant(e), votre endurance et vos stratégies défensives !

Tous les niveaux de ceinture y sont les bienvenus !

Plateau de Gym / Salle de Combat du Gymnase JEAN-BAPTISTE AUBRY, centre sportif Maurice Hubert- 21 avenue Alexandre Maistrasse 92500 Rueil-Malmaison.



Rudy Delangle animera ce cours combat & percussions tous les lundi soirs de 20h à 22h

- 12 ans de pratique du Krav Maga, Ceinture Noire.
- 4 ans de MMA (2 combats)
- 5 ans Coach Boxe anglaise

Préparez-vous à transpirer

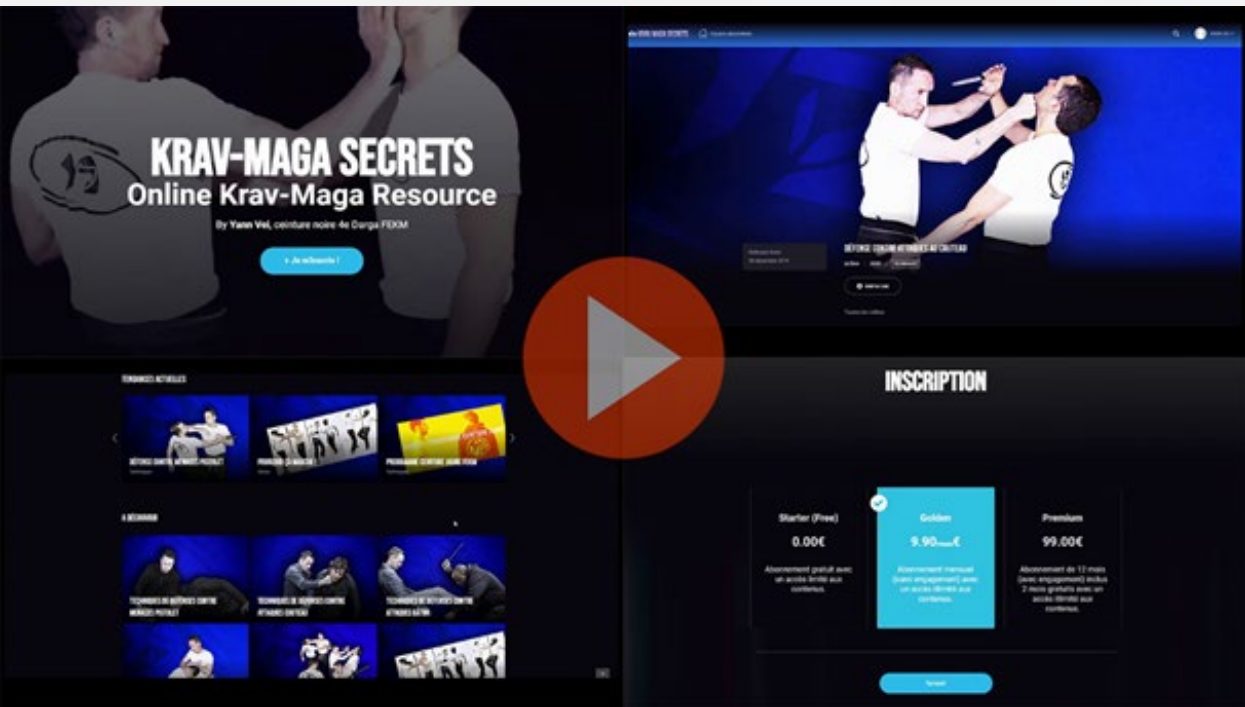
NOS CLUBS

LA PLATEFORME DE VOD KRAV MAGA SECRETS

Mise au point par Yann VEI, c'est la première plateforme de VOD consacrée au Krav Maga, à son apprentissage et à sa pratique.

Des centaines de vidéos pédagogiques, des collaborations avec des grands noms du Krav Maga (Richard DOUIEB, Michael OBADIA, Benjamin SARFATI, Jimmy HUVET etc...), une ressource inédite pour apprendre, découvrir, réviser et construire un Krav Maga puissant en suivant les conseils de l'un des pédagogues les plus reconnus de la FEKM !

(Cliquez sur l'image pour découvrir le trailer vidéo de la plateforme de VOD)



Cliquez sur le lien suivant pour découvrir la plateforme :

<https://kravmaga-secrets.fr/>

Accès « Découverte » offert et gratuit via la formule « STARTER » !
Créez un compte et découvrez des dizaines de vidéos classées par thème !

OÙ ET QUAND S'ENTRAÎNER ?

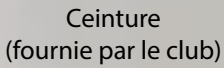
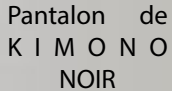
	SURESNES 1 - BELVEDERE 2 - AUBRY	MEUDON 1 - AVANT SEINE 2 - BEL AIR 3 - RENÉ LEDUC	RUEIL BONS RAISINS	COURS SPÉCIAUX SURESNES AUBRY
LUNDI	20h30 - 22h30 (1) PRÉPA MARRON PRÉPA NOIRE			20h - 22h COURS COMBAT & PERCUSSIONS
MARDI			20h45 - 22h15 PRÉPA JAUNE PRÉPA ORANGE PRÉPA VERTE PRÉPA BLEUE	20h - 21h30 COURS SOL
MERCREDI		20h - 22h (1) PRÉPA MARRON PRÉPA NOIRE		
JEUDI	19h30 - 21h (1) PRÉPA JAUNE PRÉPA ORANGE 21h - 22h30 (1) PRÉPA VERTE PRÉPA BLEUE	20h45 - 22h15 (2) PRÉPA JAUNE PRÉPA ORANGE		
VENDREDI	21h - 22h30 (1) TOUS NIVEAUX			
SAMEDI		10h30 - 12h (3) PRÉPA JAUNE PRÉPA ORANGE		
DIMANCHE	10h - 11h (1) KIDS DÉBUTANTS 11h - 12h (1) KIDS AVANCÉS			

Sites d'entraînement :

SURESNES	1-Salle associative BELVEDERE : 65 bis rue Gambetta – 92150 SURESNES 2- Gymnase AUBRY : 21 avenue Alexandre Maistrasse – 92500 RUEIL-MALMAISON
MEUDON	1-Dojo AVANT-SEINE : 3 rue du Martin-Pêcheur – 92190 MEUDON 2-Gymnase BEL AIR : 4 rue du Bel Air – 92190 MEUDON 3-Salle des Spectacles – CS René LEDUC : 2 Av. des Fossés, 92190 MEUDON
RUEIL	Gymnase des Bons Raisins : 34 rue des Bons Raisins - 92500 RUEIL-MALMAISON

QUELLE TENUE ? QUEL MATÉRIEL ?

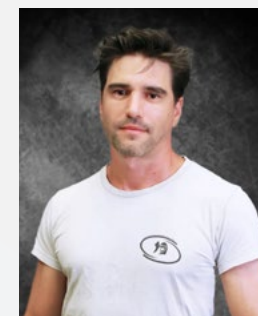
COMMENT S'ÉQUIPER POUR LA PRATIQUE DU KRAV MAGA ?

EQUIPEMENTS	TENUE KRAV-MAGA
 Gants de boxe	 T-shirt BLANC
 Protège-dents	 Ceinture (fournie par le club)
 Coquille (homme / femme) (obligatoire)	 Pantalon de K I M O N O NOIR
 Genouillères (recommandées pour le sol)	 Chaussures de sport (réservées à cet usage)
 Protège-Tibias (obligatoire)	

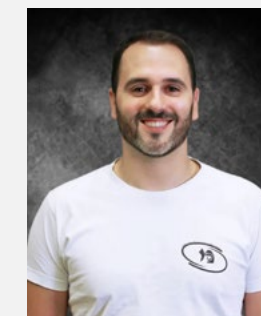
UNE ÉQUIPE À VOTRE SERVICE



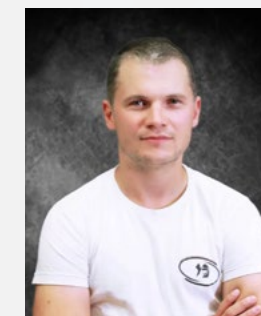
ERIC TAGLIANA
Co-Fondateur du kmc92
Moniteur Fédéral
Ceinture Noire 5e Darga



BENJAMIN RICHEROLLE
Directeur Technique
Moniteur Fédéral
Ceinture Noire 4e Darga



NICOLAS DEMOUY
Directeur Technique
Moniteur Fédéral
Ceinture Noire 4e Darga



JULIEN STACKLER
Directeur Technique
Moniteur Fédéral
Ceinture Noire 3e Darga

SECONDÉS PAR UNE ÉQUIPE D'INSTRUCTEURS FORMÉS AU KMC92 :

Julie DELANGLE (2D)
Erdem BUCAN (2D)
Frédéric HABERT (2D)
Pierre FRIMBAUD (2D)
Serge OUAKIL (2D)
Dominique NOZAY (2D)
Jean François SWAL (2D)
Achour BELKAID (1D)
Rudy DELANGLE (1D Responsable cours combat)
José CABEZA (1D)
David BENA (1D)

COMMENT S'INSCRIRE ? QUEL TARIF ?

INSCRIPTION EN LIGNE SUR LE SITE DU CLUB EN 5 ÉTAPES

- 1 ► **CONNECTEZ-VOUS**
Sur le site www.kmc92.com, cliquez sur «inscription» du tarif choisi
- 2 ► **CHOISISSEZ** le règlement de l'adhésion sur HelloAsso
Il est possible de fractionner le règlement 3x sans frais.
- 3 ► **REMP LISSEZ** le formulaire et **INTÉGREZ** votre **certificat médical**
puis **VALIDEZ** vos coordonnées
- 4 ► **RÉGLEZ** votre adhésion par carte bancaire
- 5 ► **INSCRIT !** nous vous attendons pour votre cours de Krav-Maga

LE TARIF :

La cotisation d'adhésion ouvre l'accès à tous les cours réguliers des quatre clubs et aux cours « Combat ». Une fois votre inscription validée, vous êtes libre de participer à tous les cours de votre choix.

La cotisation couvre l'accès à tous les cours, les frais de licences (F.E.K.M.) sont à la charge du membre. Tout pratiquant est assuré par la licence.

(Licence à prendre et à régler en ligne sur le site FEKM à partir du 1er septembre)
www.krav-maga.net

COTISATION ANNUELLE :

- **TARIF NORMAL : 460 €**
- **TARIF REDUIT : 420 €**
- **TARIF JEUNE (-18 ANS) : 372 €**
- **TARIF KRAV KIDS : 290 €**

(Tarif réduit valable pour : résidents à Rueil-Malmaison, Suresnes et Meudon, étudiants, forces de l'ordre, pompiers, deuxième membre d'une même famille).

FAIRE UN COURS D'ESSAI ?

Tout au long de la saison, les Clubs du KMC92 vous ouvrent leurs portes pour participer à un cours d'essai, offert et sans engagement !

Le KMC92 vous prête le matériel nécessaire et s'occupe de tout !

Si vous souhaitez faire un cours d'essai, vous pouvez réserver sur un créneau .
Il suffira de vous présenter un peu avant le début du cours au(x) professeur(s) qui vous prendront en charge

Si vous le pouvez, venez avec un haut blanc, et un bas noir.

UN QUESTIONNAIRE DE SANTE EST NÉANMOINS NÉCESSAIRE POUR CELA.

> [plannifiez votre cours d'essai!](#) <

Le meilleur moyen de réaliser si notre proposition correspond à vos attentes !





KMCC92

KRAV MAGA CLUB

SUIVEZ -NOUS SUR :

(Cliquez sur les icones pour accéder aux pages)

