

20 ASTUCES INDISPENSABLES POUR BIEN DÉBUTER EN KRAV MAGA



EXTRAIT GRATUIT

**LES ERREURS À ÉVITER
ET LES BONNES PRATIQUES**

Sacha Lesné

Sommaire

Introduction	4
Astuce #1 : Commence par construire des bases solides	6
Astuce #2 : Sois régulier dans ton entraînement	8
Astuce #3 : Privilégie la technique plutôt que la force brute	10
Astuce #4 : Développe ta mobilité	12
Astuce #5 : Répète les mouvements encore et encore	14
Astuce #6 : Fixe-toi des objectifs concrets	16
Astuce #7 : Sois un bon partenaire d'entraînement	18
Astuce #8 : Reste curieux et pose des questions	20
Astuce #9 : Apprends à gérer ton stress en combat	22
Astuce #10 : Sois discipliné et persévérant	24
Astuce #11 : Travaille ton conditionnement physique	26
Astuce #12 : Apprends à t'adapter à différents adversaires	28

Astuce #13 :	30
Adopte un bon état d'esprit	
Astuce #14 :	32
Trouve l'équilibre entre confiance et humilité	
Astuce #15 :	34
Comprends l'aspect mental du combat et de la self-défense	
Astuce #16 :	36
Entraîne-toi en pleine conscience	
Astuce #17 :	38
Pratique la visualisation en plus des cours physiques	
Astuce #18 :	40
Écris ce que tu as appris après les cours	
Astuce #19 :	42
Rappelle-toi pourquoi tu t'entraînes	
Astuce #20 :	44
Fais du Krav Maga un mode de vie	
Conclusion	46
Plan d'action sur 30 jours	50
Les erreurs à éviter sur le long terme	57

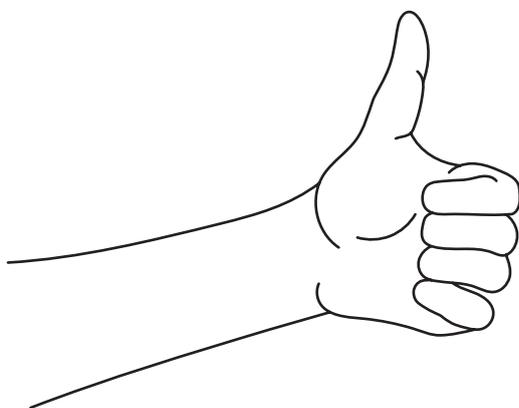
Introduction

Bienvenue dans le monde du Krav Maga 🔥

Tu as décidé de te lancer dans le Krav Maga, et c'est une excellente décision. Pourquoi ? Parce que ce n'est pas juste un sport de combat. C'est une méthode efficace de self-défense, un moyen d'apprendre à réagir face au danger et une discipline qui forge le mental autant que le corps.

Mais comme toute nouvelle aventure, les débuts peuvent être intimidants. Entre les techniques à assimiler, les réflexes à développer et l'intensité des entraînements, on peut vite se sentir dépassé.

Ce guide est là pour te donner **20 astuces essentielles** qui vont t'aider à **progresser plus rapidement**, éviter les erreurs courantes et **adopter le bon état d'esprit** dès le départ. Ces conseils vont t'aider à poser des bases solides, à **optimiser ton apprentissage** et, surtout, à prendre du plaisir dans ta progression.



👉 Que vas-tu apprendre dans cet ebook ?

- ✅ Comment t'entraîner efficacement dès le début
- ✅ Quels sont les pièges à éviter pour progresser plus vite
- ✅ L'importance de la technique, de la régularité et du mental
- ✅ Comment rendre chaque entraînement plus productif

Le Krav Maga, c'est plus qu'un ensemble de techniques, c'est une façon de penser et d'agir. Avec la bonne approche, tu apprendras non seulement à mieux te défendre, mais aussi à gagner en confiance et en assurance dans la vie de tous les jours.

Alors, prêt(e) à passer à l'action ? C'est parti 💪



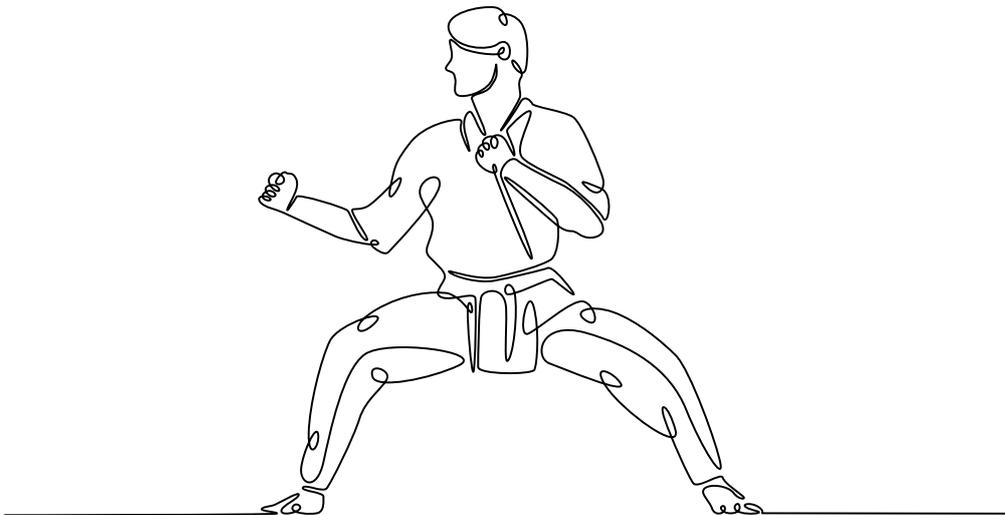
Astuce #1

Commence par construire des bases solides

*«Une maison sans fondations s'effondre
au premier coup de vent.»*

Pourquoi c'est important

Le Krav Maga est un système basé sur l'efficacité en situation réelle. Pour réagir efficacement sous stress, tu dois avoir des bases techniques solides : une bonne posture, des déplacements fluides et des frappes précises. Sans ces fondamentaux, tout ce que tu ajoutes par la suite sera instable et inefficace.



✗ Les erreurs courantes

- Vouloir apprendre des techniques avancées trop vite sans maîtriser les bases.
- Négliger les détails essentiels comme la garde, l'équilibre et la distance.
- Se focaliser uniquement sur la puissance des coups plutôt que sur leur précision et leur efficacité.

✓ Solutions

- Prends le temps de maîtriser les mouvements fondamentaux avant d'ajouter de la vitesse et de la force.
- Répète les gestes de base encore et encore, jusqu'à ce qu'ils deviennent instinctifs.
- Concentre-toi sur la qualité plutôt que sur la quantité : un coup bien placé vaut mieux qu'une rafale inefficace.



Exemple concret :

Quand j'ai commencé le Krav Maga, je voulais tout de suite apprendre à me défendre contre un couteau ou maîtriser des clés de bras spectaculaires. Mais lors de mes premiers sparrings, j'ai vite compris l'importance d'une bonne garde et des déplacements efficaces. Mon instructeur m'a fait recommencer depuis le début : position, jeu de jambes, gestion de la distance. À force de répétition, ces bases sont devenues automatiques et ont grandement amélioré ma manière de combattre.

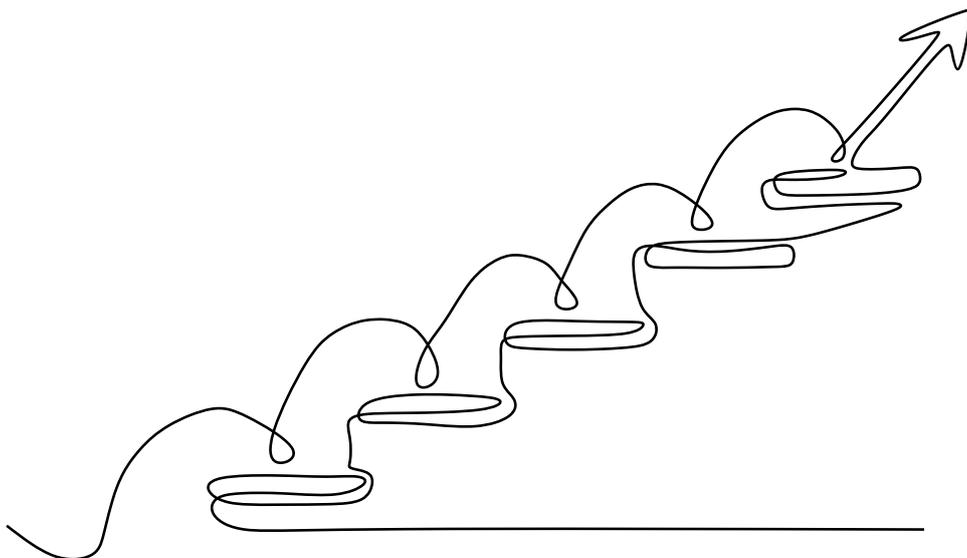
Astuce #2

Sois régulier dans ton entraînement

«Un entraînement occasionnel donne des résultats temporaires, un entraînement régulier forge des compétences durables.»

🎯 Pourquoi c'est important

Le Krav Maga est une discipline qui repose sur des réflexes. Pour qu'une technique fonctionne en situation réelle, elle doit être ancrée profondément dans ton corps et ton esprit. Et cela ne se fait pas en s'entraînant une fois de temps en temps. La régularité est la clé du progrès.



✗ Les erreurs courantes

- S'entraîner de manière irrégulière, en pensant que quelques cours suffisent.
- Attendre d'être « motivé » pour aller à l'entraînement, au lieu d'en faire une habitude.
- Vouloir des résultats immédiats et abandonner en ne voyant pas de progrès rapides.

✓ Solutions

- Fixe-toi un rythme d'entraînement réaliste et tiens-toi-y (au moins 2 à 3 séances par semaine).
- Considère chaque cours comme un engagement envers toi-même, pas une option.
- Accepte que le progrès prend du temps et sois patient.



Exemple concret :

J'ai vu de nombreux élèves très motivés au début, puis disparaître après quelques semaines parce qu'ils ne voyaient pas de résultats immédiats. À l'inverse, ceux qui progressent le plus ne sont pas forcément les plus talentueux, mais ceux qui viennent encore et encore, même les jours où ils n'en ont pas envie. Un ami venait s'entraîner de temps en temps, moi à chaque séance. Un an plus tard, il stagnait, tandis que j'avais acquis de réels automatismes et bien progressé. La seule différence ? La régularité.

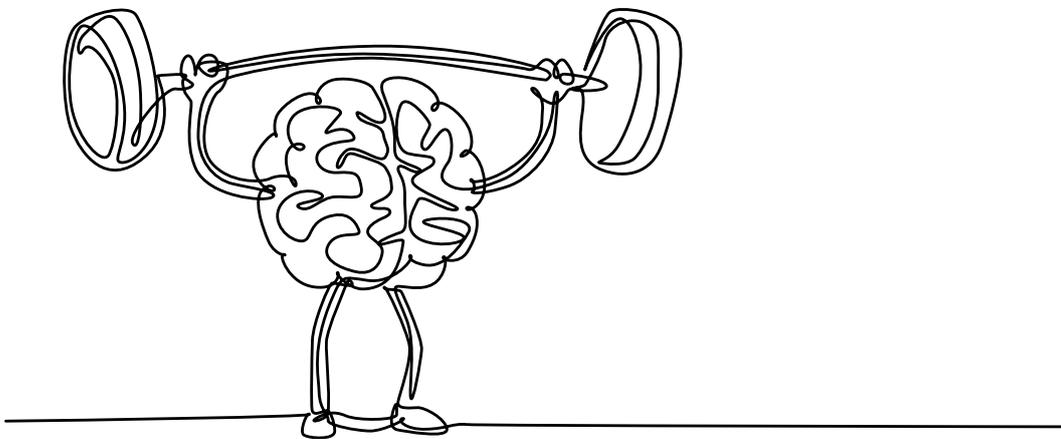
Astuce #3

Privilégie la technique plutôt que la force brute

«Un bon technicien bat un combattant puissant, mais un bon technicien puissant est imbattable.»

🎯 Pourquoi c'est important

Le Krav Maga n'est pas un sport de force, c'est une discipline basée sur l'efficacité. Comme dans les arts martiaux en général, il repose sur des techniques permettant de surmonter la force brute et de vaincre un adversaire plus puissant. Un coup précis et bien exécuté sera souvent plus efficace qu'un coup puissant mais mal maîtrisé. La technique permet d'économiser de l'énergie et de maximiser l'impact.



✘ Les erreurs courantes

- Forcer ses frappes sans contrôler leur précision.
- Se reposer uniquement sur la puissance musculaire plutôt que sur la biomécanique du corps.
- Négliger les détails techniques en pensant que la force brute suffira.

✔ Solutions

- Apprends à générer de la puissance avec tout ton corps, pas seulement avec tes bras.
- Travaille la fluidité et la précision avant d'ajouter de la force.
- Concentre-toi sur le bon placement des hanches, des épaules et du poids du corps pour maximiser l'impact.



Exemple concret :

Lors d'un entraînement, Paul, un élève très musclé, frappait avec toute sa force mais sans technique. Il s'épuisait rapidement et ses coups perdaient en efficacité. L'instructeur lui a demandé de frapper avec moins de puissance mais en se concentrant sur la rotation des hanches et l'alignement du corps. En quelques ajustements, il frappait plus fort tout en se fatiguant moins. Il a compris ce jour-là qu'une bonne technique vaut mieux qu'une force brute mal exploitée.

Astuce #4

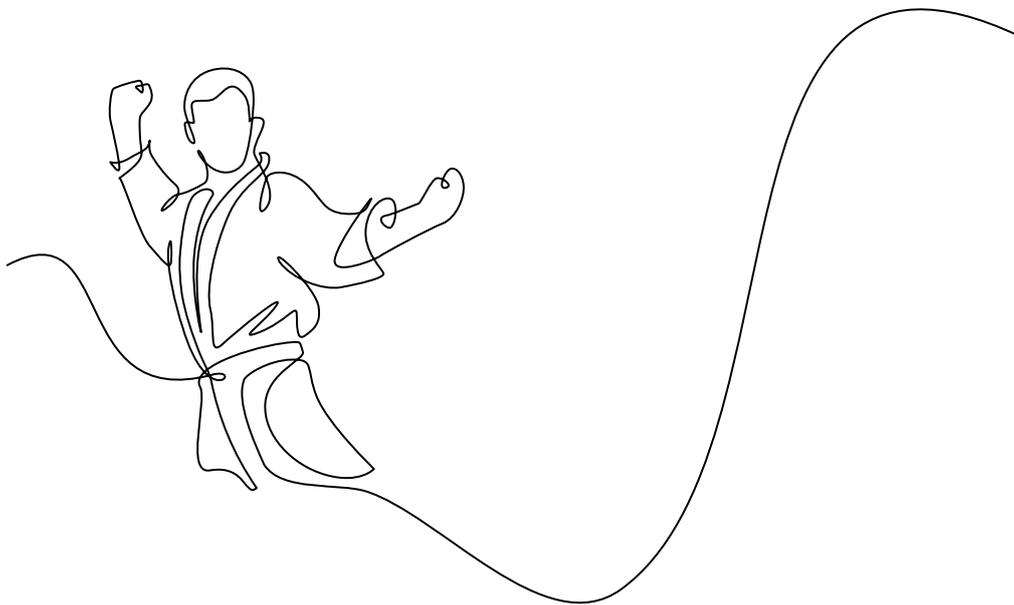
Développe ta mobilité

«Un combattant statique est une cible facile.»

Pourquoi c'est important

Être mobile, c'est être capable d'attaquer, d'esquiver et de se repositionner rapidement. En combat, rester figé face à un adversaire augmente considérablement les risques de se faire toucher. La mobilité permet aussi de mieux gérer plusieurs agresseurs en situation réelle.





 **La suite de cette astuce... et les 16 suivantes t'attendent dans le guide complet !**

 Tu veux gagner en efficacité, éviter les erreurs fréquentes et progresser plus vite ?

 **Accède dès maintenant au guide complet**
(59 pages) pour 4,90€.

 **[Accès complet – 4,90€]**
(Le lien de commande est disponible sur le site lyonkravmaga.com, rubrique «ebooks»)

À propos de l'auteur

«Transmettre un art, c'est éveiller une force intérieure.»



Sacha Lesné

Instructeur – Fondateur d'OLLIN Krav Maga

Les arts martiaux m'accompagnent depuis toujours comme un chemin d'exploration intérieure.

En tant qu'instructeur de Krav Maga et fondateur d'OLLIN, je ne cherche pas seulement à transmettre des techniques, mais à guider chacun vers plus de conscience, de confiance et de maîtrise de soi.

Aider chaque élève à se découvrir, à progresser avec sens, et à avancer plus fort dans sa vie comme sur le tatami.

Enseigner, c'est allumer une lumière intérieure.

Transmettre, c'est semer une graine qui grandira

bien au-delà du dojo.

✨ **Envie de continuer l'aventure ?**

Rejoins-moi sur Instagram : [@sachakravmaga](https://www.instagram.com/sachakravmaga)