

AS - KRAV MAGA

Méthodologie « Clic & KRAV »

17 novembre 2020

Simplicité - Réalisme - Efficacité - Rapidité

Pendant le confinement, nous instaurons le « [Clic & KRAV](#) » au sein du club.

C'est une **méthode pédagogique de travail en visio** créée pour répondre (en partie) aux difficultés* de l'enseignement du Krav Maga à distance. Elle permet également aux élèves, pendant le confinement, de **garder le contact et de continuer à pratiquer le Krav Maga en autonomie**. De cette façon, ils restent actifs.

En quoi, cette méthode pédagogique de travail en visio, constitue t-elle ?

Nous avons créé des **vidéos pédagogiques d'attaques en situations réelles dans la vie de tous les jours**. Dans un premier temps, les acteurs sont des novices en Krav Maga. Ainsi, leurs attaques et leurs réactions sont au plus proche de la réalité. Les thèmes abordés dans les vidéos correspondent en général aux cours réalisés avant le confinement. Ils sont adaptés aux niveaux des élèves. Nous ferons évoluer le niveau des acteurs et le type de vidéo en fonction de l'évolution du travail réalisé.

Nous avons constitué des **groupes de travail**, basé sur le volontariat, adapté au niveau, à la maturité des élèves et selon l'âge à la disponibilité des parents.

Nous postons, régulièrement, une vidéo pédagogique d'une mise en situation :
-« Comment vous défendre ? Qu'auriez-vous fait ? ».

Le cours visio suivant l'envoi, nous vérifions, qu'ils ont bien reçu la vidéo et nous répondons à leurs questions. Ils ont une semaine pour proposer leurs solutions. Selon leurs disponibilités, leurs envies, leurs moyens, leur maturité, ils peuvent répondre de plusieurs façons : avec une petite vidéo ou par écrit, ou en prenant des photos.

La semaine écoulée, 10 mns avant le cours visio, nous postons une vidéo pédagogique complète avec l'attaque et la défense :

-« Que pensez-vous des solutions proposées ? « Pourquoi ? ».

Cette « vidéo réponse » permet 2 actions :

- 1- Les élèves s'expriment sur la réponse apportée par la « vidéo-réponse » reçue: sont –il d'accord ? pourquoi ?

En effet, la « vidéo réponse » n'est pas forcément « juste ». La discussion qui s'en suit permet à chacun de s'exprimer et de comparer les réponses. Nous poursuivons notre enseignement, même hors tatamis. Par exemple, les élèves comprennent qu'il peut y avoir plusieurs réponses pour une même agression. Etc...

- 2- L'instructeur montre les mouvements appropriés et les élèves pratiquent le Krav Maga. Pendant cette étape, l'instructeur reprend les éléments de chaque vidéo de ses élèves. Ils corrigent ainsi l'élève en direct et sa vidéo. Cela peut prendre plusieurs séances de travail. Les instructeurs s'adaptent au rythme, à l'attention, à la motivation des élèves...

Nous partageons ensuite avec tous les élèves de notre club, un montage des vidéos reçues afin de **valoriser le travail effectué et de créer une dynamique interne**. Nous n'oublions pas de remercier les parents pour leur soutien et leur participation. D'ailleurs nous pensons leurs offrir du matériel de protection si la période se prolonge ...

De cette méthode pédagogique de travail en visio, nous proposons le challenge « Clic & KRAV » sur notre page FB, ouvert à tous :

- Grand public non pratiquant
- Adhérent As KRAV MAGA Beaulieu
- Pratiquants de krav Maga en club
- Instructeurs de Krav Maga

Voir le document **CHALLENGE « Clic & KRAV »**
Challenge « Clic & KRAV », ouvert à tous : A vos vidéos, on bouge !

