

## KRAV MAGA & MANAGEMENT



« Pour que chacun puisse marcher en paix<sup>1</sup> »

Proposez un team building sportif, managérial et utile à vos collaborateurs : un mélange de Krav Maga et de management, le tout sans se blesser...

Le module Krav Maga & Management est un team building décalé qui vise à concilier à la fois un atelier collaboratif portant sur des thématiques de management avec une initiation au Krav Maga en faisant le parallèle entre les deux disciplines.

### Le Krav Maga

Le Krav Maga signifie « Combat rapproché » en hébreu.

Il s'agit d'une discipline moderne et réaliste qui s'appuie sur des techniques pratiques et faciles, basées sur des mouvements relativement simples et naturels du corps humain.

Il comporte deux parties (self-défense et combat au corps à corps) et repose sur quatre principes : simplicité, rapidité, efficacité et maîtrise de soi. Sa simplicité permet une pratique de la part de tous les publics de tous âges.



Par son efficacité, le Krav Maga a été naturellement adopté par de nombreuses forces armées à travers le monde, par certaines unités d'élite de police, 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 autres corps d'élites spécialisés.

Ses quatre principes permettent de faire un parallèle avec ceux du management et de proposer un module de Team Building *Krav Maga & Management*.

### Le module de Team Building



Les thématiques de management à traiter sont déterminées en amont et vous choisissez où placer le curseur sur la répartition Krav Maga (pratique) et management (mise en situation / questionnement / résolution par le groupe).

<sup>1</sup> Imi Lichtenfeld (1910-1998), fondateur du Krav Maga.

Après vous être échauffés, vous partirez pour 4 heures d'initiation et de mise en parallèle des principes du Krav Maga et de vos thématiques de management.

Evidemment, il n'y aura pas de coup entre vous et l'entraînement est adapté aux débutants comme aux sportifs les plus assidus. Le retour au calme se fera finalement par une session d'étirements et le module se conclura avec un verre de l'amitié.

## Modalités



### LIEU

Le lieu est inclus dans la prestation.

#### Équipements déjà présents dans le lieu :

- Climatisation
- Vestiaire

#### Accessibilité :

Accessible pour les personnes à mobilité réduite : non

Accessible en transport en commun : oui

Parking à proximité : oui

### MATÉRIEL

#### Matériel fourni :

- Protections (Coquilles et protège-tibias)
- Paos
- Pattes d'ours

#### Équipement à prévoir par les participants :

- 1 tenue de sport
- Des chaussures de sport
- Une bouteille d'eau

**Encadrement** : consultant en management, ceinture noire & moniteur fédéral de Krav Maga FEKM<sup>2</sup>.

Envie d'en savoir plus ?

## CONTACTEZ-NOUS POUR PLUS D'INFORMATIONS



*Voyez plus loin*  
*Visez plus haut*

### Votre contact :

**AESTIGIA**

+ 33 (0)9 50 46 52 09

[www.aestigia.com](http://www.aestigia.com)



<https://twitter.com/Aestigia>



Suivez-nous sur :



[www.linkedin.com/company/aestigia](http://www.linkedin.com/company/aestigia)

Formation professionnelle. Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 44171 75 auprès du préfet de région d'Ile-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

<sup>2</sup> <https://www.krav-maga.net/fr>