

## Exploiter son agressivité positive

**LES MILLES** Hier après-midi, l'instructeur international d'OIS Emeth Krav Maga, Aaron Elbaze, dispensait un cours au gymnase Roumanille

Tout le monde a un potentiel. Il faut savoir l'exploiter", répète Aaron Elbaze à la quarantaine d'élèves venus parfaire leur technique hier après-midi au gymnase Roumanille des Milles. L'instructeur et créateur de l'Operative israeli system Emeth Krav Maga (forme de self-défense basée sur les méthodes de combat de l'armée israélienne) a fait le déplacement pour un stage de haute volée à l'invitation du club aixois, géré par Arnaud Duprix.

Aaron Elbaze, expert dans la lutte contre la haute criminalité, référent auprès de services gouvernementaux pour lutter contre les trafiquants de drogue, la haute criminalité et le terrorisme, a distillé ses précieux conseils pour se sortir de situations périlleuses. "On est là pour apprendre à réagir, à se mettre en alerte. La situation qui consiste à dire "on ne peut rien faire" n'existe pas. On doit

toujours pouvoir s'en sortir. Il faut s'entraîner, se préparer à vivre cela pour ne pas être dans la sidération", développe le professionnel du combat rapproché.

Pour corroborer ses propos, il n'hésite pas à réaliser des mises en situation avec des élèves. Saisies, menace avec des armes factices, les yeux bandés... Chacun doit vivre les oppositions musclées comme s'il jouait sa vie et celle de ses proches. "Je parle d'agressivité positive. C'est-à-dire qu'en pensant à sauver ses proches, ceux qu'on aime, d'une menace, on va dégager une force insoupçonnée. Et c'est cette énergie, cette puissance, qu'il faut mettre au service de notre défense", poursuit encore Aaron Elbaze. Le technicien international veille sur ceux qu'il a appelés le temps de quelques heures de cours ses "enfants". Les coups fusent, il faut travailler son mental pour ne pas plier. Après

quelques mouvements répétés dans le vide pour en saisir la portée, place à la pratique. "Dans ce sport, qui s'adresse à toutes et tous, on travaille notre comportement. Que ce soit le langage ou les gestes, tout doit être maîtrisé pour se défendre", appuie Arnaud Duprix, instructeur aixois d'OIS Emeth Krav Maga. Une méthode qui selon lui est tout aussi utile dans la vie de tous les jours, lorsqu'il s'agit de gérer ses émotions ou de faire face à une situation de tension au travail par exemple...

A.Bi.

OIS Krav maga Aix - Les Milles, le mardi et le vendredi de 19 h à 20 h 30 ou au Country club, le lundi et le jeudi de 19 h à 21 h. Entre 420 et 460 € par an.



Au gymnase Roumanille, hier après-midi, l'expert international et créateur de la méthode OIS Krav maga, Aaron Elbaze ▼ a partagé son savoir avec une quarantaine de pratiquants. /PHOTOS CYRIL SOLLIER



## MOBILISÉS POUR VOUS INFORMER

Chaque jour, 198 journalistes et plus de 500 correspondants de presse locaux se mobilisent sur 3 départements. A travers ses 9 éditions, La Provence apporte toute l'information locale quotidienne de qualité qui se décline aussi en reportages et interviews vidéo sur le site internet et l'application de La Provence.

**NOUVEAU ! Vous êtes plutôt, chiffres, lettres ou logique ? Profitez de la nouvelle chaîne jeux de La Provence !** Tous les jours, 8 nouvelles grilles de jeux en ligne pour vous divertir où que vous soyez !

**NOUVEAU**

# OFFRE INTEGRALE + LA CHAÎNE JEUX de La Provence

**29,90 € / MOIS\***

- ✓ 50% d'économie\* sur le prix de votre journal
- ✓ Livraison à domicile\* du journal et des suppléments avant 7h30
- ✓ Votre journal en ligne dès 6h sur tous vos écrans
- ✓ Réductions Offres NOLIMIT La Provence\*\*
- ✓ La chaîne Jeux de La Provence\*\*\*

### ABONNEZ-VOUS EN APPELANT LE

**04 91 84 45 30**

Du lundi au vendredi de 8h à 12h & de 13h à 16h30

\*Offre réservée aux particuliers majeurs résidents en France métropolitaine et valable pour tout nouvel abonnement. Tous les prix sont précisés en TTC (sauf mention contraire). Tarifs 50% de réduction : 29,90€/mois pour les éditions BDR, Alpes, Vaucluse Sud et pour l'édition Grand Vaucluse. Réductions calculées sur le prix de base de la vente au numéro de La Provence en kiosque et de l'offre numérique. Livraison à domicile : suivant les zones desservies par notre service de portage.  
\*\*Les offres NOLIMIT La Provence sont des offres exclusives en ligne et en boutique. Elles vous permettent de profiter de remises immédiates sur vos dépenses courantes, vos loisirs et vos vacances dans plus de 200 enseignes partenaires proches de chez vous et partout en France.  
\*\*\*La Chaîne Jeux est un service inclus pendant toute la durée de votre abonnement, accessible depuis le site laprovence.com après connexion à votre espace utilisateur MA PROVENCE. 8 jeux disponibles avec une nouvelle grille par jour par jeu ainsi que l'accès aux 20 derniers jours d'archive pour chaque jeu. Ce service n'est pas disponible séparément d'un abonnement.