

# De la petite balle jaune au tatami...en un revers de main

Après des débuts prometteurs dans le tennis via une filière de sport étude, c'est finalement vers les sports de combat que le Provençal Arnaud Duprix s'est tourné. L'actuel coach sportif/mental est passé maître dans l'art du self-défense jusqu'à obtenir il y a quelques jours le très sélectif titre d'instructeur 3<sup>e</sup> degré en Operative Israël System Emeth Krav-Maga. Une méthode de combat rapproché qui axe sa philosophie sur la nécessité de se défendre rapidement et sans superflu quelle que soit la situation de crise. Portrait.



L'association propose des cours aux enfants et ados alors que les coachings personnels et autres activités continuent.



/PHOTOS M.B. ET DR

Il y a des personnages atypiques qu'il vaut mieux avoir à ses côtés qu'en face de soi. Plus d'1,90 m et les kilos qui vont avec. Sans compter la vivacité d'un combattant estampillé il y a quelques années encore "athlète élite" en taekwondo. Le portrait parle pour lui. Et ce ne sont pas les adeptes des cours de coaching sportif personnalisé d'Arnaud Duprix ou ses élèves dans ses cours de Krav Maga, technique d'autodéfense, qui diront le contraire tant ils endurent la rigueur et la sueur à coups de séances rondement menées. C'est que le Provençal et le sport, c'est une histoire d'amour qui a pris racine il y a bien longtemps au de-là des frontières du pays.

## Du tennis à Abidjan

C'est d'abord par un sport loin des standards des "Mawashi Geri" (coup de pied circulaire) qu'a débuté celui qui a sillonné l'étang de Berre et sa région pour enseigner l'art du combat rapproché. "Je suis né en Côte d'Ivoire, j'y suis resté jusqu'à mes 15 ans et je faisais du tennis en sport étude. Classé 5-6", explique avec un large sourire communicatif le Provençal. "J'ai ensuite découvert le taekwondo et j'ai toute de suite accroché." Don de soi, respect de l'adversaire ou encore maîtrise psychologique. Le natif d'Abidjan décroche les titres pendant 11 ans en Paca et en France jusqu'à intégrer le

Centre de Ressources d'Expertise et de Performance Sportive (CREPS) d'Aix en Provence estampillé "Athlète Élite."

Le combattant excellent et se perfectionne aussi dans d'autres sports de combats émergents comme le MMA, arts martiaux indonésiens, Systema (russe) etc. Le papa poule, père aussi de 3 enfants, rajoute aussi plusieurs flèches à son arc. Instructeur de tir, formateur pour les forces de l'ordre, préparation mentale pour sportif etc. Puis, vient la rencontre avec le Krav Maga. "C'était lors d'un congrès à Paris sur la sécurité. J'ai rencontré Aaron Elbaze, le fondateur de la méthode OIS Emeth Krav Maga (NDR Lire encadré ci-dessous). Consultant en sécurité intérieure pour plusieurs gouvernements, protection de personnalités, il a su répondre à mes attentes. C'était une évidence pour

moi. Au quotidien, je cherche toujours à éviter les situations violentes. Cependant face à un agresseur et si les miens ou moi-même sommes menacés, je peux réagir. L'efficacité et la lucidité seront alors déterminantes. J'ai découvert une discipline complète alliant travail physique, techniques précises et réflexes. Et surtout cette recherche de mise en situation réelle. J'ai appris comment la connaissance du corps humain pouvait servir l'intelligence du combat."

## Une distinction

Ni une ni deux, le Provençal se lance alors à fond dans le domaine encore très peu développé en France et dans le département. Il multiplie les stages, intensifs, aux quatre coins du pays et passe ses diplômes jusqu'à obtenir aujourd'hui la très haute distinction d'instructeur 2<sup>e</sup> partie 3<sup>e</sup> degré de la méthode

OIS Emeth. Il n'y a que 4 degrés possibles et ils ne sont que 2 à détenir le précieux sésame dans le département. Aaron Elbaze, le fondateur du mouvement est classé Expert 6<sup>e</sup> degré. "Nous avons réalisé plusieurs

**"C'est complet. On apprend sur soi-même, à agir avec efficacité, à anticiper les dangers."**

stages de perfectionnement pendant plusieurs jours. 10 heures par jour de techniques et de travail. Avec le second instructeur diplômé, Thomas Villanova, nous travaillons aujourd'hui pour notre association Krav Maga Operative Aix, pour promouvoir la pratique," explique le président de l'association et ré-

fèrent Aaron Elbaze dans le sud de la France.

Afin de donner au plus grand nombre les clés pour se défendre avec efficacité et contrôle de soi, des stages pour adolescents et enfants sont ainsi disponibles au Country Club d'Aix-en-Provence. "Un Country Training Center adapté à tous. L'occasion d'organiser des stages gratuits pour les femmes pour permettre d'acquies des techniques d'autodéfense sans compter des coachings personnels, du cross-training, du MMA et aussi un grand espace dédié à l'OIS." Largement de quoi inciter chacun à devenir plus maître de soi, gérer son stress et se défouler le temps d'une séance sur mesure.

Matthieu BIGOUROUX

- OIS Emeth Krav Maga au Country Training Center, Country Club Aixois : Contact : Arnaud Duprix au 06 60 93 12 86 et Thomas Villanova au 06 25 30 04 81.

- OIS Emeth Krav Maga à Lourmarin : Thomas.

- OIS Emeth Krav Maga, Gymnase Roumanille, Les Milles : Arnaud et Thomas.

- MMA au Country Training Center, Country Club Aixois : Nicolas au 06 22 06 25 42 et Arnaud.

- Cross Training au Country Training Center, Country Club Aixois : Arnaud et Julien (06 50 55 21 23).

- Country club aixois

1 195 Chemin des Cruyes

13 090 Aix en Provence

Infos : <https://www.aix-kravmaga.com/>

## L'OIS EMETH KRAV MAGA, KEZAKO ?

L'OIS pour Operative Israël System Emeth Krav Maga est une technique, une philosophie d'approche en self-défense issue du Krav Maga Original. Une méthode pour donner au combattant les outils de base nécessaires afin de lutter face à l'adversaire en corps à corps, spécialement dans les situations où le combattant ne peut pas s'entraîner longtemps. Agir vite finalement, avec ce que l'on a en sa possession pour annihiler une attaque. Une méthode de combat issue de l'armée israélienne enseignée notamment

aux forces spéciales. "Tout le monde peut pratiquer. C'est complet. On apprend sur soi-même, on apprend à agir avec efficacité, à anticiper les dangers etc", rajoute Arnaud Duprix. Aaron Elbaze a quant à lui modernisé et développé les techniques pour les adapter aux évolutions constantes de l'ennemi (Modus Operandi). Il a été le premier à adapter avec succès la philosophie de l'entraînement opérationnel à divers groupes civils (hommes, femmes, enfants).

M.B.

## CINÉMAS

### BERRE-L'ÉTANG

Ciné 89 ♦ 4, cours Mirabeau © 0442740027. As bestas 19 h. Tad l'explorateur et la table d'émeraude 17 h. Trois Mille ans à t'attendre 14 h 30.

### MARIGNANE

Saint-Exupéry ♦ 53-55, av. Jean Mermoz © 0442101468. Bullet Train 18 h 30. De l'autre côté du ciel 14 h. Ennio 18 h 15. Les Vieux fourneaux 2 : bons pour l'asile 16 h. Les Volets verts 16 h. Nope en VO : 21 h. Rumba la vie 21 h 15. Tad l'explorateur et la table d'émeraude 14 h.

### PLAN DE CAMPAGNE

Pathé ♦ Chemin des Pennes aux Pins © 0892696696. Beast 10 h 20, 13 h 15, 14 h 50, 20 h et 22 h 30. Bullet Train 11 h, 13 h 30, 16 h 35, 19 h 20 et 22 h. De l'autre côté du ciel 11 h. Esther 2 : Les Origines 11 h 15, 13 h 35, 18 h, 20 h 15 et 22 h 30. Everything Everywhere All at Once 10 h 45, 14 h 15, 17 h 30 et 20 h 45; en 3D : 10 h 20, 11 h 30, 13 h 15, 15 h 15, 16 h 15, 18 h 30 et 21 h 30; en 3D, VO : 19 h 15 et 22 h 10. Krypto et les Super-Animaux 10 h 45, 13 h 20, 15 h 30 et 17 h 40. La Dégustation 10 h 45, 13 h 30, 15 h 40, 18 h, 20 h 05 et 22 h 15. La Page blanche 11 h 30, 14 h 30, 16 h 50, 19 h 10 et 21 h 45. La très très grande classe 13 h 45. Le Bal de l'Enfer 10 h 40, 13 h 05, 15 h 25, 17 h 55, 20 h 15 et 22 h 35. Les Minions 2 : Il était une fois Gru 11 h 15, 13 h 30 et 15 h 45. Les Volets verts 14 h 10 et 19 h 30. Ma mini-séance : Le rêve de Sam 13 h 10. Menteur 22 h 15. Nope 19 h 15 et 22 h. One Piece Film - Red 22 h 15; en VO : 19 h 50. Rebel 11 h 30, 14 h 30, 17 h 30 et 20 h 30. Rumba la vie

15 h 45, 17 h 50 et 20 h 05. Tad l'explorateur et la table d'émeraude 10 h 35, 13 h 05, 15 h 10 et 17 h 15. The Princess en VO : 17 h. Thor: Love And Thunder 10 h 30, 17 h et 21 h 45. Top Gun: Maverick 16 h 15, 19 h et 21 h 45. Trois Mille ans à t'attendre 11 h, 16 h 30, 19 h et 21 h 45.

### VITROLLES

CGR ♦ 2, rue Gérard Toulon © 0892688588. Beast 13 h 30, 20 h 15 et 22 h 15. Bullet Train 14 h, 16 h 45, 19 h 30 et 22 h. Cobra en VO : 19 h. De l'autre côté du ciel 11 h 15. Ducobu Président! 15 h 30. Esther 2 : Les Origines 13 h 45, 18 h et 22 h 15. Everything Everywhere All at Once 10 h 45, 13 h 30, 16 h 15, 19 h et 21 h 45. Krypto et les Super-Animaux 11 h, 13 h 45 et 16 h. La Dégustation 11 h, 13 h 45, 16 h, 18 h et 20 h. La très très grande classe 11 h. Le Bal de l'Enfer 15 h 45, 20 h et 22 h 15. Les Minions 2 : Il était une fois Gru 11 h 15 et 14 h. Les Vieux fourneaux 2 : bons pour l'asile 10 h 45 et 13 h 30. Les Volets verts 11 h 15, 14 h, 17 h 30 et 20 h. Menteur 22 h 30. Nope 21 h 30. One Piece Film - Red 14 h, 19 h et 22 h 15; en VO : 10 h 45 et 16 h 30. Rebel 10 h 45, 13 h 30, 16 h 15, 19 h et 21 h 45. Rumba la vie 11 h 15, 15 h 30, 17 h 40 et 19 h 45. Tad l'explorateur et la table d'émeraude 11 h, 13 h 45, 15 h 45 et 17 h 45. The Princess en VO : 18 h 10. Thor: Love And Thunder 16 h et 22 h. Top Gun: Maverick 16 h, 18 h 30, 19 h 30 et 21 h 15. Vesper Chronicles 22 h.

Les Lumières ♦ Arcades de citeaux © 0442779077. Amants super-héroïques en VO : 18 h. Bullet Train en VO : 18 h. De l'autre côté du ciel 16 h. Irréductible 16 h. Les Promesses d'Hasan en VO : 18 h. Music Hole 16 h.

### CHÂTEAUNEUF-LES-MARTIGUES

Espace Marcel Pagnol ♦ Rue Erasme Guichet © 0442761914.

## ZOOM SUR Marignane

**Distribution gratuite de fournitures scolaires : les élèves parés pour la rentrée.**

Véritable coup de pouce aux familles marignanaises, la distribution gratuite de fournitures scolaires s'est terminée hier à l'espace Saint-Exupéry. Cette aide résulte de la continuité de la politique municipale appliquée depuis de nombreuses années et, ce, malgré l'inflation et l'augmentation de 4 % du prix des fournitures scolaires. Chaque pochette composée selon les niveaux du CP au CM2 comprend une trentaine d'objets (trousse, stylos, feutres, compas, équerre...). Les maternelles ont reçu un sac à dos, un livre, un tablier de travaux manuels et un porte vue. Les élus, dont Patricia Colin, première adjointe, participaient à la distribution de ces kits conçus par les employés de mairie en collaboration avec les représentants des enseignants. "Malgré le nombre important d'enfants scolarisés dans nos écoles primaires (plus de 4000), malgré le coût de revient d'une telle dépense, j'ai décidé que tous les enfants bénéficieraient de ce cadeau de rentrée" a expliqué le maire Eric Le Dissès.

/ TEXTE ET PHOTO D.P.

## NOUS JOINDRE

### VITROLLES

Rédaction  
Rond Point de La Pierre-Plantée  
13743 Vitrolles Cedex  
04 42 46 84 00  
vitrolles@laprovence-presse.fr

### Correspondants

Bernard Busnel

06 87 12 33 54

Christiane Souchon

06 89 11 11 74

Sapeurs-pompiers 018

### Médecin de garde

Médecin 24/24 04 42 89 00 00

Permanence médicale du Liou-rat : 32 avenue Denis Padovani, ouvert de 9h à 22h, le samedi et le dimanche, sans rendez-vous

09 58 15 22 47

### Clinique urgences

04 42 78 45 00

### Commissariat

04 42 10 88 20

### Cabinets dentaires ouverts les dimanches et jours fériés

0 892 566 766

### MARIGNANE

vitrolles@laprovence-presse.fr

04 42 46 84 01 ou 04

### Correspondant

Patrice Duval

06 88 92 64 32

### Sapeurs-pompiers

04 42 31 18 18/04 42 31 18 00

### BERRE-L'ÉTANG

### Correspondante

Yannick Bathrez

06 21 47 79 51

### Pharmacie de garde

Pharmacie de la colline, allée

Claude Debussy, Velaux

04 42 74 87 82.

### Pompiers

04 42 10 20 47

### Police municipale

04 42 74 93 93

### Urgences fuite d'eau

04 91 83 16 15

### Urgences égouts bouchés

04 83 06 70 09

Gendarmerie 04 42 85 40 13

### GIGNAC-LA-NERTHE

### Correspondant

Jean-Claude Siméone

07 68 17 49 98

### Police municipale

04 42 88 90 07

### ROGNAC

### Correspondant

Frédéric Schacré

06 70 17 57 65

### Pharmacie de garde

Pharmacie de la colline, allée

Claude Debussy, Velaux

04 42 74 87 82

### Pompiers

04 42 87 52 20

### LES PENNES-MIRABEAU

### Correspondants

Philippe Bonhomme

06 77 75 50 39

Bernadette Nonancourt

06 60 36 91 90

### Clinique urgences

04 42 78 45 00

### Commissariat

04 42 10 88 20

### Cabinets dentaires ouverts les dimanches et jours fériés

0 892 566 766

### SAINT-VICTOIRE

### Correspondant

Patrice Duval

06 88 92 64 32

### Mairie

04 42 15 32 00

### SAINT-CHAMAS

### Correspondantes

Gisèle Trincot

06 13 45 03 87

Martine Chazal

06 64 43 89 99

### Mairie

04 90 44 52 00

### CHÂTEAUNEUF-LES-MARTIGUES

### Correspondante

Nathalie Benza

06 27 05 00 76

Pharmacie de garde: Pharmacie

du Mas de Pouane, 239 route de

Port-de-Bouc Croix-Sainte, Mar-

tigues. 04 42 80 11 84

### Police nationale

04 42 09 47 55, après 18h, com-

poser le 017

### Police municipale

04 42 76 90 00. Nuits, week-end

et jours fériés : 06 09 52 52 70