

LES TRIBULATIONS D'UN COMBATTANT KRAV

ISRAEL 2017

Israël, berceau des grandes civilisations antiques et modernes, terre sainte des trois religions monothéistes issues de la tradition abrahamique. Terre universelle, multiraciale et multiculturelle, chargée de plus de 4000 ans d'histoires.



"Croyant ou pas, qui monte à Jérusalem ou y vit est envahi par cette joie mystérieuse et profonde, celle d'un monde inconnu". Dostoievski







* Jimmy Huvel, 3^{ème} Dan • Michal Oshiri, 4^{ème} Dan • Benjamin Jafari, 3^{ème} Dan

Dans mon groupe, au programme de ce premier jour, trois heures d'entraînement, comprenant une large partie technique ponctuée d'une série de combats souples.



Révision de tous les coups de pieds appris et parades adéquates.



Coups de pieds retournés et blocages.



La journée se termine après un entraînement intensif. Une petite sortie en ville pour dîner m'apporte le regain de vitalité et d'énergie qu'il me manquait. Ah, les nuits chaudes de Tel Aviv !!



Je rentre à l'hôtel pour lire et travailler un peu.



3^{ème} jour. Après une nuit tranquille.

BBBRRRR

On va pu avoir de papier peint !!



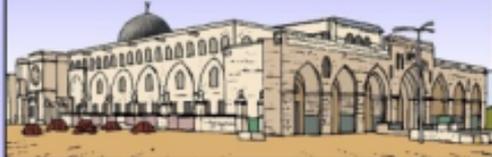
... et un petit déjeuner copieux, nous atterquons en matinée une nouvelle séance d'entraînement. Trois heures intensives où sont travaillées les parades saisie au corps, parades sur étranglement, parades bâton.



Sous un soleil radieux, notre petit groupe, démarre la visite par l'esplanade des mosquées. Ce site n'est ouvert aux touristes que quelques heures dans la journée.

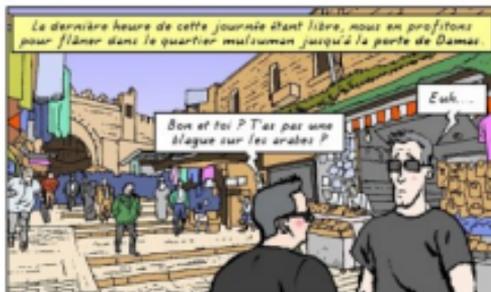
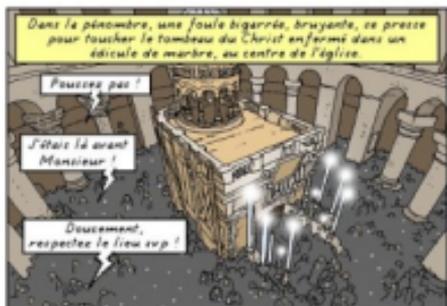


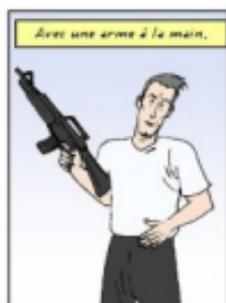
La mosquée d'Al-Aqsa, fait partie avec le Dôme du Rocher, d'un ensemble de bâtiments religieux construit sur cette esplanade. Elle est située sur un lieu très symbolique, puisqu'il s'agit, selon la tradition juive, de l'emplacement du temple de Salomon et repris, pour les musulmans, le troisième lieu saint de l'islam, après La Mecque et Médine.



Puis nous accédons au mur des lamentations, lieu saint du Judaïsme. Il constitue l'unique vestige des remparts construits autour du mont du Temple, à Jérusalem, par Hérode le Grand, au I^{er} siècle avant notre ère.







Massada, en plein cœur du désert de Judée, est une montagne isolée entourée de gorges profondes dont le sommet culmine à 450 m au-dessus du niveau de la Mer Morte.

Massada en hébreu signifie "forteresse". Elle fut construite par les Hasmonéens, descendants des Maccabées, au début du 1er siècle avant J.C. Hérode qui régna de 37 à 40 avant J.C., y fit ériger des palais somptueux, renforça et compléta le système de fortifications. Il fit construire dans cet endroit désolé un système d'irrigation.

Eric, on se fait la montée en petite-fouille ?

Allée !

Vous êtes fou ! ? Ça une heure de montée !

5 minutes plus tard

Alors ?

Je j'arrive.

10 minutes plus tard

Alors ?

A... attends pff... je... j'me fais un petit shadoon... en mont... ant !

1 heure plus tard, au sommet

Alors ? Ça a été ?

Pfff... pfff... la montagne... pfff... forme... Pfff... T'es pas... Un ph... shadoon ?

Massada est le dernier îlot de résistance juive à l'occupation romaine. En l'an 73 de l'ère chrétienne, un millier de 2000 hommes, femmes et enfants, résistent pendant trois ans à plus de 15 000 légionnaires. Ils décidèrent de se suicider pour ne pas être capturés et mis en esclavage.



La visite de Massada se clôture par celle de la Mer Morte, véritable source de bien-être et de bienfaits pour le corps. Elle contient plus de 20% de sel (alors que la mer en contient seulement 5%).



Et hop ! sans les mains et sans les pieds ?

Passage obligé aux bains de boue, riches en sels minéraux, aux vertus reconnues depuis la haute antiquité. Cléopâtre était une inconditionnelle.

Vous avez pas vu Max, le black ?

Max ?

Max ?

Max ?



La journée se termine par une séance de relaxation dans une piscine d'eau thermo-minérale enrichie de soufre. Quelle calma !

Ça sent le soufre ?

Vous trouvez ?







RENDEZ-VOUS EN 2018!



Textes et Dessins : Kheireddine