

# KRAV MAGA - KMUR

## INFOS GENERALES DEBUT DE SAISON 2025-2026

21/08/25

### 1. Inscriptions et participation

- Les cours d'essai sont uniques et nécessitent une inscription en ligne via la rubrique "Planning et Ateliers".
- Après le cours d'essai, il est impératif de finaliser l'adhésion pour rejoindre les séances régulières.

#### **Comment s'inscrire :**

1. Rendez-vous sur le site : <https://kravmagapariscentre.com>
2. Vous trouverez à la rubrique « Adhésion annuelle – KMUR » :
  - le formulaire d'inscription (dossier complet dossier + licence + cotisation (hors licence))
  - le règlement interne et code moral à lire et valider
  - la demande de certificat médical

#### **Règlement de la cotisation et licence:**

Tarifs KMUR hors licence:

- Adultes : 490 €
- Juniors : 370 €

Frais FEKM obligatoires :

- 33 € licence annuelle
- 8 € passeport FEKM (si passage de grade)

Paiement : Paypal ou CB (paiement en 4 fois possible via Paypal)

Tarif 6 mois valable dès janvier 2026

### 2. Planning hebdomadaire 2025-2026

(Sous réserve de modifications – voir mises à jour en ligne et MAJ indiquées sur le groupe WhatsApp)

• **Lundi**: off

• **Mardi** :

**Séance**: Krav Maga Adultes dès 14 ans

**Niveau**: Débutants et avancés

**Horaire**: 19h à 20h30

**Lieu**: Carreau du Temple, Paris 3

• **Mercredi** : off

## Jeudi

**Séance:** Krav Maga Juniors (8 à 11 ans)

**Niveau:** ----

**Horaire:** 18h30 à 19h45

**Lieu:** Espace Silvia Monfort, Paris 3

**Séance:** Breathwork **NOUVEAU**

**Niveau:** -----

**Horaire:** 20h15 à 21h30

**Lieu:** Espace des Blancs Manteaux, Paris 4

**Séance:** Krav Maga Adultes

**Niveau:** intermédiaires

**Horaire:** 20h30 à 22h

**Lieu:** Gymnase Marie Paradis, Paris 10

**Vendredi:** off

## Samedi

**Séance:** Krav Maga Adultes + sol dès 14 ans

**Niveau:** Tous niveaux

**Horaire:** 10h30 à 12h

**Lieu:** Gymnase Suzanne Berlioux, Forum des Halles, Paris 1

## Dimanche

**Séance:** Répétitions

**Niveau:** Tous niveaux

**Horaire:** 12h à 13h30

**Lieu:** Gymnase Marie Paradis, Paris 10

### **Fermetures :**

- Pas de cours durant les vacances scolaires (sauf exceptions).
- Fermetures exceptionnelles (Carreau du Temple notamment pour réquisition par la Mairie ou problèmes techniques) annoncées sur le groupe WhatsApp\*\*\*\* « UltimaRatioResponse » (voir point 7: communication)

## **3. Informations générales**

- **Séances :** 5 cours par semaine
- **Séances Krav Maga :** mardi, jeudi, samedi, dimanche (voir planning)
- **Horaires :** disponibles sur le site (+ voir rubrique planning)
- **Localisation :** Paris 1, 2, 3, 4, 10
- **Groupes :** Adultes et Juniors\*

### **- Affiliations :**

- Fédération Européenne de Krav Maga (FEKM) – KMUR retrouve son affiliation officielle avec la FEKM

- Lien étroit avec la Federation of Israeli Martial Art (FIMA)

#### **-Ages:**

**Adultes:** à partir de 16 ans

#### **Juniors :**

- Dès 8 ans : jeudi 18h30 – Espace Silvia Monfort, Paris 3

#### **Instructeurs :**

- Hervé G., Directeur technique, Ceinture Noire 3<sup>e</sup> darga FEKM
- Nicolas M., Ceinture Noire 4<sup>e</sup> darga FEKM
- Alexandre L., Ceinture marron FEKM

## **4. Collaborations**

Les adhérents de **KMUR** peuvent, moyennant **75 €** supplémentaires, bénéficier des cours dispensés à **La Relève** par des instructeurs **FEKM**, pour enrichir et diversifier leur [pratique](#).

> Ces partenariats permettent à nos adhérents de bénéficier d'un vrai suivi sur **tous les jours de la semaine**.

#### **Coachings individuels avec Hervé:**

À **La Castagne**, des cours privés ou en petits groupes sont également proposés. Pour les conditions, tarifs et horaires, merci de contacter directement Hervé.

## **5. Ateliers spécifiques & Nouveautés**

- **Breathwork** : jeudi 20h15-21h30 – Espace des Blancs Manteaux, Paris 4  
Atelier respiration & gestion du stress pour améliorer performances sportives et bien-être.
- **Ateliers KMUR** : Nous allons vous proposer des ateliers KMUR à des tarifs préférentiels pour les adhérents KMUR. Nous organisons aussi des ateliers à thèmes durant la saison avec des invités experts dans leur discipline (par exemple, l'entraîneur national olympique de boxe Luis Mariano Gonzalès, combat sol,...).

## **6. Tenue et équipements**

Tenue régulière obligatoire, disponibles sur la boutique en ligne\* :

<https://kravmagapariscentre.com/shop/>

- T-shirt blanc KMUR 360/FEKM
- Bas de kimono noir KMUR 360
- Baskets dédiées

\*Les tenues arriveront avec du retard suite aux commandes en ligne sur le site de KMUR que vous effectuerez car nous retournons à la Fédération initiale.

Donc, pour débiter, un bas de kimono/ jogging noir ainsi qu'un T. shirt blanc sans inscription permettent de commencer la pratique.

**Protections obligatoires :**

- Gants de boxe
- Protège-dents
- Coquille (hommes)
- Protège-poitrine (femmes)
- Protège-genoux, protège-tibias
- Gants MMA
- Casque pour confirmés (à partir de la ceinture verte)

Boutiques partenaires : Boxingshop (Paris 10), Budostore (Paris 5) et autres commerces.

## **7. Réseaux sociaux**

- Instagram : KMUR360
- Facebook : KMUR – Krav Maga Ultima RATIO (groupe premier cercle)

**Groupes internes :**

- WhatsApp « Ultima Ratio Response » (destiné aux adhérents de KMUR)
- WhatsApp « KMUR Processus Inscription » (pour faciliter les démarches administratives des futurs adhérents)

**Moments conviviaux :**

Nous organisons un dîner de fin d'année à l'approche des fêtes de fin d'année et une réunion cocktail d'înatoire fin juin.