



PALMARÈS, SPORT

## Le CSMPQ sur le toit du monde

Publié le 09 janvier 2025

Frédéric Miclot, membre du Club Sportif et Martial de Petit-Quevilly a participé au championnat du monde de Krav Maga à Paris en octobre dernier, où il a pleinement brillé, terminant 2 fois sur le podium.



*Je pratique le Krav Maga au sein du CSMPQ depuis 2018, je m'entraîne le mercredi et vendredi soir au dojo du club. Avec 6 ans d'expérience et étant porteur de la ceinture noire, j'avais l'opportunité de participer à ce championnat mondial, dans le classement vétérans de plus de 89 kg. Le premier jour du tournoi j'étais dans la catégorie combat-défense. Dans cette situation d'affrontement rapproché, l'adversaire est considéré comme assaillant et mon objectif est de réussir à me défendre dans un temps imparti. Ce style d'opposition met l'accent sur les techniques d'autodéfense et de contre-attaque avec les mains et les pieds. Après de beaux affrontements, j'ai terminé à la 2<sup>e</sup> place. Le lendemain, je me suis confronté aux meilleurs combattants de la catégorie combat libre qui se déroule dans une cage et avec des règles semblables à celles du MMA. J'ai réussi à me hisser à la 3<sup>e</sup> place à l'issue d'un affrontement très serré en demi-finale ! Je suis très heureux d'avoir ces 2 médailles, elles récompensent le travail effectué pendant mes entraînements et me motivent à prendre part à de nouveaux tournois prochainement. À l'avenir, j'aimerais transmettre mon savoir de Krav-Maga, notamment auprès des jeunes dans les écoles. Cette discipline vous permet d'apprendre des techniques utiles au quotidien, surtout pour s'extraire facilement de situations gênantes tout en restant dans le cadre de la légitime défense. C'est également un moyen de gagner de la confiance en soi tout en maîtrisant ses émotions.*







**VILLE DE PETIT-QUEVILLY**

Hôtel de ville  
Place Henri-Barbusse - BP 202  
76141 Petit-Quevilly Cedex  
02 35 63 75 00