



---

## KRAV MAGA WOMEN PROTECT CHARITY ASSOCIATION (KMWP)

A non-profit Association, created on February 15th 2017.

KMWP is the official partner of the European Federation of Krav Maga (FEKM).

---



## Team & Participants

---

**President:** Michael Obadia

**Sponsor :** Alison Wheeler

**Treasurer & Crowdfunding Manager :** Géraldine Schmit

**Website Manager:** Cedric Quentin

**Relations & Coordination with FEKM:** Anne-Gaëlle Douieb

**Trainers and participants:** Romain Lienhardt, Christophe Fossat, Carole Ursella, Francesca Serio, Annabelle da Silva, Anthony Levy, Marie Euzenat, Estelle Ducay

## Mission

Supporting local and international projects to protect women by teaching them basic self-defense technics based on Krav Maga (FEKM).

Facebook page: Krav Maga Women Protect Charity Association (1100 membres)

Website: [www.kravmaga-women-protect.fr](http://www.kravmaga-women-protect.fr)



## 2016-2017- 2018 Achievements

### July 2016

- **Red Brigade India : Lucknow (1)**  
Mission to Lucknow, India, from 5th to 12th November 2016  
Funded by several FEKM clubs/ private individuals/ FEKM members

**Goal: Training women of Red Brigade (Indian Women Association) on Krav Maga simple and efficient technics**, to give them the ability to defend themselves against the sexual assaults they are facing in an intra and extra familial context.

The KMWP team has adapted technics to the specific assaults which occurred in this country: releases from grabs and hugs, releases from chokes (with traditional scarves), releases from grounding, which are the main assaults against women in India.





Video: <https://youtu.be/eqxYRnw-kdc>

July 2017

- **Red Brigade India: Lucknow (2)**  
Back to Lucknow, India, from 1st to 9th July 2017  
Funded by Krav Maga Women Protect Charity Association

**Goal:** Continuing and improving the Red Brigades training by focusing on weaknesses identified during the first mission, such as kick technics.

The FEKM team was made of **Michael Obadia, Sabine Coste, Christophe Fossat and Cindy Vieira**. They were accompanied by a professional photographer, **Romain Lienhardt**, also a FEKM member, who had the mission to take pictures and film the team on a day-to-day basis, for internal and external communications of KMWP (website, FB page, press).

The mission has been covered by **Paris Match**, in a 4 pages report “**Le Krav Maga de France au secours des Indiennes**” (issue n°3557, July 20th 2017), and on its website (July 27th).



Video: <https://www.youtube.com/watch?v=HV29IGJUJc>



- **September 2017**

Production and sale of **KMWP Tee-shirts** on Fight Premium website  
<https://www.fightpremium.com/tshirt-woman-charity-kmwp.html>

*All profits are refunded to KMWP*



- **November 16th 2017**

Participation of KMWP, supported by Patron Capital Partners Group, to the **Orange Week in Luxembourg** (week dedicated to stop violence against women).

KMWP, in collaboration with FEKM Luxembourg, organized a demonstration on November 16th 2017 in front of the City Authorities and the Luxembourg Ministry of Equal Chances.

KMWP will pursue its action in 2018 by training the employees of *Femmes en Détresse*, a Luxembourg Association supporting and helping vulnerable women.



- **November 25th 2017**

Special Women Course, dedicated to practicing and non practising women, organised by KMWP at the AKMTB club in Andilly, for the International Day against violence towards Women. **Media coverage by BFM TV news Channel.**

- **December 13, 2017**

Special Women Course, dedicated to practicing and non practising women, organised by KMWP at the French Assembly



- **February 22th 2018**

**London:**

In partnership with AMNESTY INTERNATIONAL, Patron Capital Group and FEKM Sector UK, organization of a Training Session for a UK-Indian Student group

- **March 08th 2018**

**International Day of Women Rights**

Training course by KMWP in coordination with local FEM clubs in all France and UK





- June 15, 16 and 17, 2018

Paris- SIFAF :

Initiation to Krav Maga to women during the Women Sport Event at Paris Expo



- 01-10 July 2018

International mission with Red Brigades in Lucknow , India

Back to Lucknow, India, from 1st to 10th July 2018

Funded by Krav Maga Women Protect Charity Association

**Goal: Continuing and improving the Red Brigades training by focusing on weaknesses identified during the first mission, such as kick technics.**

The FEKM team was made of Michael Obadia, Carole Ursella, Anthony Levy, Francesca Serio.

They were accompanied by a professional photographer, **Romain Lienhardt**, also a FEKM member, who had the mission to take pictures and film the team on a day-to-day basis, for internal and external communications of KMWP (website, FB page, press).

A journalist from French Channel France 2 was also there to prepare TV documentary on mission



- **November 2018**

Participation to the Luxembourg Orange Week and City walk





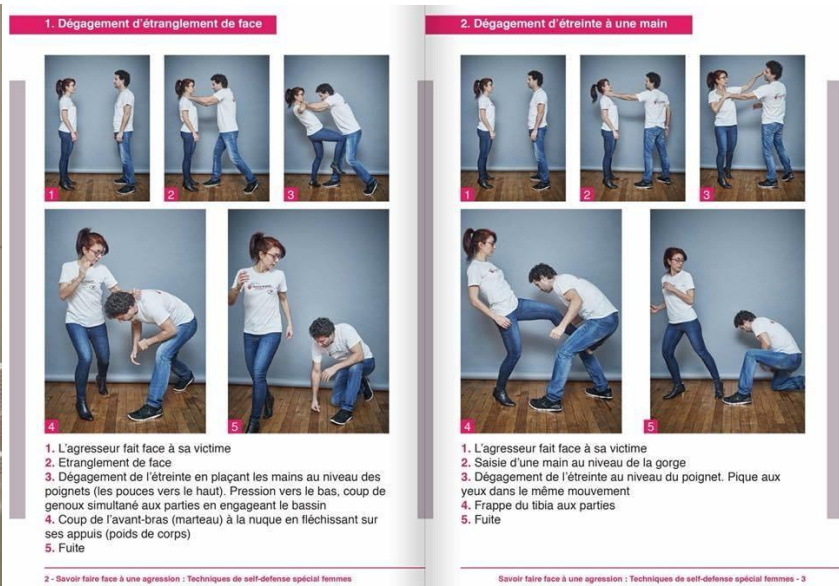
All 2018 :

KMWP has an agreement with French CAF ( Caisse Allocations Familiales) to train vulnerable women , having suffered of Domestic violence



## Materials

Techniques Booklet issued in French and English in March 2018





Press :

Article in paris Match July 2017

TV News BFMTV

Articles in Karate Bushido





PAR KARYN BAUER  
PHOTO JAILLA DAHANI

*Démontrer aux filles que malgré leur petite taille elles peuvent se défendre*

[illegible]

**“ON LEUR A APPRIS DES TECHNIQUES SIMPLES, ASSEZ VIOLENTES”**

Michael Obadia

**Paris Match.** Comment s'est passé votre premier contact avec la Red Brigade, à Lucknow ?

**Michaël.** Au début, elles nous regardant un peu de travers ! Malgré la barrière de la langue, on a réussi rapidement à se faire comprendre.

**Christophe.** On n'a pas attendu pour leur indiquer des techniques de dégarçage sur étroite et saïe. On a choisi une agression type : Michaël qui me plaque contre le mur, par exemple. Ensuite, on leur a montré comment riposter.

**M.** On a eu leur confiance tout de suite.

**Quelle a été leur réaction ?**

**M.** Le niveau était très bas, elles ne

savaient pas frapper. Mais je n'ai jamais vu quelqu'un apprendre aussi vite ! C'étaient de véritables aspirateurs à techniques. On était confrontés à des jeunes filles qui avaient été agressées ou violées. Elles savaient exactement quel était l'usage de nos méthodes et avaient soif d'apprendre. Au bout de deux ou trois jours, elles avaient bien compris.

C. Chaque fois qu'on leur montrait une technique, elles nous demandaient de la refaire ! Elles voulaient être sûres d'avoir bien compris. La répétition fait partie de leur culture. Jusqu'au dernier jour, elles ont insisté pour qu'on revise encore. On leur a même donné un cours en plein air à 7 heures du matin avant de prendre notre avion !

Quelles techniques avez-vous choisies ?  
M. Les agressions, là-bas, sont très violentes, avec un mélange de rapt et de viol. On voulait leur apprendre des techniques simples, efficaces et assez violentes. Frappes aux parties intimes, les yeux, la gorge. Si tu frappes correctement, tu peux largement avoir le temps de t'enfuir.

C. Se dégager d'un étranglement d'une ou deux mains à la gorge, d'un tirage de cheveux, d'une prise de sari. Une gaminette de 10 ou 12 ans, si elle a le réflexe de mettre les doigts dans l'œil de l'attaquant, peut entrainer chez lui des palpitations cardiaques et le faire lâcher prise. Mais il faut acquiescer ce réflexe... »

Jeanette Rapp

Interviews: 4, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 84



L'équipe de l'association  
Kiao Mago Women Protect.  
De g. à dr. : Romain Lénhar,  
Géraldine Schmitz, Michaël  
Obadia, Sabine Coste, Chris  
Cécile Aubert et Cindy Viret

Les Indiennes n'en croient pas leurs yeux ! L'équipe de la FEKM rencontre un énorme succès. Ils vont également transmettre leurs techniques dans les universités locales et les « workshops », où ils entraînent des femmes actives sur leur site de travail à la demande de leurs patrons, et sont vivement invités à revenir.

« À l'époque, la Red Brigade était tellement heureuse d'apprendre qu'une équipe d'instructeurs de krav maga allait venir », confie Usha Vishwakarma au téléphone depuis Madhyas. « Nous voyons que les filles sont aujourd'hui capables de survivre, d'éviter le danger et de s'extraire de situations dangereuses. » Elles sont, pour la plupart, agressées par le cousin, l'oncle ou le père. Géraldine Schmit, pratiquante de krav maga, est passion-

née par le projet. Directrice du fonds Patron Capital au Luxembourg, elle est également trésorière de la Krav Maza Women Project Charity Foundation. Son soutien financier en 2016 a facilité le premier stage, et grâce aux dons de la FEKM et de divers mécènes, Géraldine réunit 25 000 euros pour financer un deuxième départ. Deux destructeurs renouvellent leur propre expérience de 2016: Michael et Christophe, parmi les plus hauts gradés de France, avec des nouvelles recrues, Cindy et Sabine, tout bénévoles au sein de l'association. Ils sont à Lucknow en ce mois de juillet, accompagnés de Romain Lienhardt, photographe et peintre nous de krav maza.

À 48 ans, Michaël Obadia est un expert de krav maga. Ceinture noire, 5<sup>e</sup> darga, il est l'un des huit plus hauts grades d'Europe. Sa précision de mouvement et sa manière de partager les valeurs du krav sont hors normes. Lorsqu'on le voit à l'œuvre dans la grande salle de sport de Montrouge, au sud de Paris, l'un des six clubs dont il est responsable, on est bluffé par sa maîtrise. Ancien guide pour Nouvelles Frontières, il a parcouru l'Afrique, l'Asie du Sud-Est et surtout l'Inde. Se remémorer l'expérience de l'année passée : « J'y étais déjà allé six ou sept fois, je savais à quoi m'attendre. Ce qui m'a choqué, c'est la jeunesse des filles de la Red Brigade. Quand je les ai vu marcher, j'ai eu du mal à y croire, elles n'avaient que 15 ans en moyenne et toutes strictes, d'arrosions sexuelles ».

A Madiyav, son objectif fut de démontrer à ces jeunes filles que, malgré leur petite taille et leur jeune âge, elles pouvaient se défendre. Il s'en souvient avec émotion : « On a fonctionné un peu comme des techniciens pour leur transmettre notre savoir. J'avais un sentiment de fierté de pouvoir leur donner les outils. Toutes ces filles avaient la rage, mais elles dégageaient aussi une grande joie de vivre. »

Christophe, 45 ans, policier dans une unité d'élite de la police nationale : « Mordre ne demande pas un travail technique mais une prise de conscience. Même si je suis faible, savoir que je peux faire quelque chose pour me défendre donne des forces insoupçonnées. » Christophe a débuté les arts martiaux par le karaté à l'âge de 13 ans. « À l'école, j'allais toujours défendre le petit ersus qu'on emmerdait. Je ne

s'opposent pas à la lâcheté. Agresser quelqu'un, c'est de la lâcheté. Il pratique le karaté intensivement pendant vingt ans à un niveau national (il a été plusieurs fois champion régional, trois fois médaillé en championnats de France). Lors d'un stage en 2000, il rencontre Richard Douieb, pionnier du krav maga en Europe. C'est le coup de foudre pour cette discipline. A cette époque, policier en Seine-Saint-Denis, Christophe voit tout de suite l'utilité et l'efficacité du krav maga dans l'exercice quotidien de son métier, où les relations sont de plus en plus violentes et les contacts de plus en plus physiques. Il y a, d'ailleurs, intégré une unité d'élite et amené le krav maga dans son groupe d'apprentis policiers. « Cette expérience de terrain, l'organise, dit-il, autour d'édifices nouveaux. » Il faut apprendre à réagir vite. L'avantage, c'est que l'agresseur ne s'attend pas à une réaction, il est vite déséquilibré.

En ce mois de juillet, Christophe était là à nouveau pour faire progresser ses élèves indiennes : « Réviser et aller plus loin. Et, surtout, enseigner les techniques de frappe, ce qu'elles ne savaient pas encore faire. Et nous avons abordé le sol, les chutes et différentes manières de se prosterner et de se relever. »

Pour Cindy Vieira, 33 ans, il faut apprendre des gestes «logiques, naturels et efficaces». Elle sait ce que celle qui l'a entraînée, agressée à l'adolescence, Cindy se lance dans le kick boxing, où elle excelle. Il ne lui faudra que deux ans pour obtenir sa ceinture noire et devenir entraîneur. Elle se tourne rapidement vers le krav maga, une discipline qu'elle apprécie pour sa richesse et son côté évolutif. Fondatrice d'une agence de management à Strasbourg, elle est la première femme ceinture noire en Alsace et la première «patronne» d'un club de krav maga. Là, hommes et femmes travaillent non seulement leur physique mais aussi leur mental, véritable force de cet art martial. «Nous proposons des

## ÉTREINTE, GIFLE, ÉTRANGLEMENT : COMMENT RÉAGIR

1. **Dégageant de sautoir au corps** : Cécile se dégage d'une étreinte de Christophe en lui enfonçant les poings dans les yeux, ce qui va engendrer une réaction caribéenne.
2. **Parade contre gifle** : Cindy contre-attaque l'agression de Michael avec la paume de la main gauche en mettant les doigts dans les yeux et bloque la gifle avec son avant-bras droit.
3. **Dégageant d'étranglement** : décrochage du étranglement avec les mains qui tirent vers le bas et un coup de genou dans les parties intimes.

## Oser le corps-à-corps

stages qui durent seulement trois heures, mais qui leur donnent déjà la possibilité de sentir qu'elles peuvent faire quelque chose, de se considérer non plus en tant que victimes,

Sabine Coste, 46 ans, est une militante acharnée pour le droit des femmes. Elle a décidé de faire partie de cette mission au pied levé pour remplacer Cécile Aubert, retenue par un contretemps personnel. Passionnée de sport et de voyages, cette directrice marketing et communication internationale d'un grand groupe de médias est la « junior » de l'équipe. Ceinture bleue, elle pratique le krav maga à la FEMK depuis trois ans seulement, « un échelon bien plus modeste que mes courses qui me permettraient de démentir aux femmes de la Red Brigade qu'il n'est pas forcément nécessaire d'avoir un très haut niveau pour acquérir des techniques simples et efficaces ».

On imagine les bienfaits providentiels d'une telle discipline dans un pays où l'agression est tristement monnaie courante. Usha Vishwakarma confirme. Les filles ont confiance et pas seulement au sein de la Red Brigade. De retour d'une mission au Pendjab, proche de la frontière pakistanaise où elle poursuit son action : « Quand nous enseignons techniques, c'est un bouleversement ! ». En quelques heures, une femme peut intégrer les attitudes pour ne pas être attaquée. De plus, elle apprend à se défendre. Les femmes ont appris à se défendre. Son objectif : dépanner le million. « Nous travaillons avec des survivantes, explique-t-elle. Nous les aidons à contacter la police, à demander justice, et à revenir à la vie ». Satyavrat Singh, pédiatre à Lucknow, a tout qu'il

La *Kee Ma Ma Women Protect Charity Association* a été créée à la suite de la permission à Lucknow. Elle soutient des projets de protection des femmes par l'appui du *Kee Ma Ma* et prévoit d'inviter en France, au mois de novembre, les cadres de la Red Brigade. De plus en plus de clubs, comme ceux de Tours, Lyon et Mouscron Belgique, imprévis par club, ont décidé d'organiser des stages spécialement pour femmes, dont les bénéfices seront entièrement reversés à l'association.

pour rejoindre la Red Brigade. Il voit en Usha une combattante : « De la plus petite fille au plus vieil homme, tout le monde a une qualité qui l'inspire. »

Lorsque Usha a commencé sa bataille, c'était le combat de quelques individus. Aujourd'hui, elles sont des milliers auprès d'elle afin que les femmes puissent vivre librement, sans angoisse. Comme un écho à la philosophie du créateur du krav maga, Imi Lichtenfeld, qui a inventé cet art de la dignité pour que « tout le monde puisse marcher en paix ».

Full-page advertisement

**LE KRAV MAGA, C'EST QUOI ?**  
Art martial élaboré dans les années 1930 par les Lichtenfeld pour protéger la communauté juive de Bratislava et empêcher les bandes antisémites de pénétrer à l'intérieur du quartier juif. Le krav maga (combat rapproché en hébreu) développe une méthode d'auto-défense réaliste et efficace, basée sur les réflexes naturels du corps.



humain en privilégiant le minimum de prise de risques et en utilisant les points sensibles : yeux, gorge, parties génitales. Aujourd'hui base de défense dans les luttes de corps-à-corps de l'armée israélienne, il est aussi utilisé par de nombreux services de police

le monde. En France, le krav maga se développe sous l'impulsion de Richard Douzié, qui devient en 1993 formateur exclusif auprès du Groupe d'intervention de la gendarmerie nationale (GIGN). En 1997, il crée la Fédération européenne de krav maga (FEKM), qui regroupe aujourd'hui 11 pays et compte plus de 18 000 licenciés.

*En médaille : au sein du cadre historique de la FEOM, au sein même du théâtre  
Trevin qui abrite la première tour de basket-ball en Europe (1895). Une défense  
à la française, au sein de l'équipe nationale.*





---

**Private sponsors**

KMWP is supported by several private sponsors, collecting 29 000€ in 2017 and € 20 000€ in 2018 and will continue to develop this sponsorship in the future, with an objective of an annual 20 000 € funding.

**Special partnership with FEKM**

FEKM supports KMWP

**Support from FEKM clubs network (organizing women special courses)****Public partnership**

Submitting official request of financial support to French State Secretary for Equality between Men and Women.