



# FÉDÉRATION KRAV MAGA FRANCE & DISCIPLINES ASSOCIÉES

## Passage Krav-Maga du 2<sup>ème</sup> Degré FKMFDA

**1<sup>er</sup> Module :** Technique, enchaînement de base noté sur 10.

- Shadow boxing sur 15.

**2<sup>ème</sup> Module :** Travail en binôme noté sur 25

**3<sup>ème</sup> Module :** Épreuve avec armes noté sur 40.

- Combat noté sur 10
- **OBTENTION DU DÉGRÉ SI  $\geq 50/100$ .**

Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges qualifiés qui notent les épreuves.

Pour obtenir son examen le candidat devra obtenir la moyenne générale (50/100). Si le candidat n'a pas la moyenne générale, les notes des modules pour lesquels il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans cet exemple, seules les modules n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassés jusqu'à l'obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire hormis si le candidat ne se comporte pas exemplairement.

**Note éliminatoire : 5/20**

**Un candidat qui obtient une note éliminatoire, soit une note inférieure ou égale à 5/20, l'examen n'est pas validé, même s'il obtient plus que la moyenne. A ce moment-là le candidat devra repasser l'épreuve pour laquelle il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas eu la moyenne.**

**Le jury, tient compte de l'âge, et des capacités physique de chaque candidat.**

## **Modules 1 : Techniques de base (avec binôme).**

Une évaluation ne peut se faire que pour 2 candidats à la fois, ce module est noté sur 10 points. Pour le réussir il faut obtenir un minimum de 5 points. Les binômes sont évalués à tour de rôle.

Avec binôme, depuis une position neutre :

- Coup de pied direct, poing direct, coup de coude.
- Coup de pied direct, paume direct, coup de coude.
- Coup de pied direct, pique direct, coup de coude.
- Coup de pied direct, poing direct, coup de coude.
- Coup de pied direct, doigts tendus direct, coup de coude.
- Enchaînement 2 coups de poings, paumes, doigts tendus directs suivis en avançant 2 coups de coude en avançant, en diagonale, sur les côtés.
- Enchaînement coup de pied direct, 2 coups de poings directs, paumes, doigts tendus, 2 coups de coude. (Ex : pied gauche, poing gauche, paume droite, coude gauche, coude droit).
- Enchaînement 2 coups de poing direct, paume, doigts tendus suivie de 2 coups de poings crochets en avançant et en terminant par un coup de pied direct.
- Roulade avant, arrière, chute avant avec protection, chute arrière, déplacement au sol 360°.
- Une amenée au sol.
- Un balayage.

## **Shadow boxing : 1.30 minutes.**

Le candidat devra intégrer :

- 30 secondes en mode membres supérieurs.
- 30 secondes en mode membres inférieurs.
- 30 secondes avec les 2.

Ce shadow devra se faire avec différents déplacements à savoir :  
(Liste non exhaustive)

- Esquives
- Blocages
- Tête
- Genoux
- Coudes
- Avant-bras
- Pic
- Paume
- Poing
- Marteau
- Dégagement
- Roulade avant/arrière
- Tombé avant/arrière
- Amenées au sol.
- Déplacement avant/arrière/côté.

## **Module 2 travail en binôme :**

Le travail se fera à 2, avec un attaquant et un défenseur. Les 2 sont notés.

L'attaquant sera évalué sur sa parfaite maîtrise de la distance, de son mouvement. Le défenseur est libre de proposer ses ripostes, qui doivent impérativement variées, effectuées de la manière la plus logique, la plus efficace.

**En position debout :** l'attaquant et le défenseur sont sans garde en statique.

- Saisie 1 poignet : devant/côté/derrière main miroir puis main croisée.
- Saisie 2 poignets : à l'avant/ à l'arrière.
- Ceinturage sous les bras : devant/derrière.
- Ceinturage sur les bras : devant/derrière/côtés.
- Blocage de la nuque par une main.
- Étranglement 1 main de l'avant.
- Étranglement 2 mains : avant/arrière/côtés.
- Étranglement 2 mains croisés de l'avant. (Main gauche sur la droite, et main droite à gauche et tirage tee-shirt en étranglement).
- Étranglement avec l'avant-bras sur un mur : avant/arrière.
- Défense contre direct au visage du poing, paume, doigts tendus du droit et du gauche.
- Défense contre coup de pied direct bas, milieu, haut.
- Défense contre coup de pied direct, du droit et du gauche.
- Défense et ripostes contre un coup de poing ou de pied non connu à l'avance (2 fois).

**En position au sol :**

- A califourchon, gifles avec 1, 2 mains sur le défenseur qui doit se protéger et reprendre le dessus.
- A califourchon, entre les jambes, gifles avec 1, 2 mains sur le défenseur qui doit se protéger et reprendre le dessus.
- A califourchon, étranglement 2 mains sur le défenseur.
- A califourchon, entre les jambes, étranglements 2 mains sur le défenseur.
- A califourchon, immobilisation des 2 poignets au niveau de la tête du défenseur.
- Sur le côté au sol, étranglement avec les 2 mains ou le bras sur le défenseur.

## **3<sup>ème</sup> module : travail avec armes.**

Les 2 candidats sont notés, aussi bien l'attaquant pour sa véracité de l'attaque, que le défenseur pour ses parades efficaces.

- Attaque au bâton de haut en bas.
  - Attaque au bâton circulaire niveau tête.
  - Attaque au bâton à l'orientale.
  - Attaque au bâton bas.
  - Poussée au bâton contre le défenseur.
  - Etranglement avec bâton : devant /derrière.
- 
- Menace au couteau niveau du ventre sans contact.
  - Menace au couteau sur la gorge : contact sur le côté miroir de la main, idem avec côté opposé.
  - Menace au couteau de derrière sur le dos, sur un côté.
  - Menace par le dos, avec bras autour du coup avec le couteau au niveau de la gorge.
  - Attaque couteau de haut en bas.
  - Attaque couteau de bas en haut.
  - Attaque couteau à l'oriental niveau gorge.



- Menace arme de poing niveau ventre sans contact.
- Menace arme de poing niveau ventre avec contact.
- Menace arme de poing niveau tête avec contact.
- Menace arme de poing dos avec contact.
- Menace arme de poing dos avec contact niveau tête.
- Menace arme de poing sur le côté avec contact devant le bras.
- Menace arme de poing sur le côté avec contact derrière le bras.

- 2 partenaires attaquent l'un après l'autre, le défenseur ; l'un avec un bâton, l'autre avec un couteau. Le défenseur est sans arme.
- 2 partenaires attaquent l'un après l'autre, le défenseur ; l'un avec un couteau, l'autre avec une arme de poing. Le défenseur est sans arme.
- 2 partenaires attaquent l'un après l'autre, le défenseur ; armes non planifiées à l'avance et au choix des attaquants. Le défenseur est sans arme.
- L'agresseur menace un tiers avec une arme non connue à l'avance et au choix de l'agresseur, le défenseur se place à l'arrière et doit intervenir pour le désarmer le plus efficacement possible.

**Combat libre :** les combattants sont en garde libre, au signal du jury ils se rapprochent, saluent les juges, son adversaire, et commence le combat.

La durée sera de 2 minutes. Le combat est engagé, mais les coups devront être obligatoirement contrôlés. Si un des combattants à l'opportunité de donner des coups dits « dangereux » ils se feront en simulation uniquement (coup de tête, cervicale, yeux, etc.).

- A la fin du combat, 2 minutes de pause seront accordées au candidat ; Le candidat devra refaire un combat libre de 1 minute contre 2 adversaires.

Les candidats ne sont pas jugés sur un nombre de points. Ils seront évalués sur l'attitude générale, et non sur du gagnant/perdant. Ils ne doivent pas se dérober face à l'adversaire, faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid et d'abnégation, d'un minimum de technique et surtout du respect du partenaire et du jury. Les coups devront obligatoirement être contrôlés.

Equipement obligatoire : protège dents, gants Boxe, coquille, protège tibias, protège-poitrine pour les femmes.

Option : protège tibias, protège avant-bras.

**Pour bénéficier d'un passage de grade, le candidat devra justifier d'un certificat médical à jour et du passeport sportif FKMFDA.**