



FÉDÉRATION KRAV MAGA FRANCE & DISCIPLINES ASSOCIÉES

Passage Krav-Maga du 1^{er} Degré FKMFDA

1^{er} Module : Technique, enchaînement de base noté sur 10.

Shadow boxing noté sur 10.

2^{ème} Module : Travail en binôme noté sur 10.

Programme obligatoire noté sur 30.

3^{ème} Module : Épreuve avec armes noté sur 30.

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 lesquelles 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.

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 poing/paume/doigts tendus direct. → En avant, en diagonale, sur les côtés.
- Coup de pied direct. → En avant, en diagonale, sur les côtés.
- Enchaîner coup de pied poing direct/paume/doigts tendus directs. → Avant, diagonale, côtés, mêmes bras même jambe.
- Roulade avant, arrière, chute avant avec protection, chute arrière, déplacement au sol 360°.

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
- Déplacement avant/arrière/coté

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 : de l'avant/ de 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/cotés.
- 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.

En position au sol :

- A califourchon, gifles avec 1, 2 mains sur le défenseur qui doit se protéger et prendre le dessus.
- A califourchon, entre les jambes, gifles avec 1, 2 mains sur le défenseur qui doit se protéger et prendre 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^{ème} 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.
- Poussée au bâton contre le défenseur.
- 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.
- Attaque couteau de haut en bas/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 derrière 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.

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 fois 2 minutes, avec une pause de 1 minute de repos. 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.).

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

***** Questions ++ : (Les questions ne seront pas données à l'avance sur le thème de la Self-défense/Arts Martiaux).**

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

