



FÉDÉRATION KRAV MAGA FRANCE

& DISCIPLINES ASSOCIÉES

Passage du 5^{ème} Degré Krav Maga FKMFDA

1^{er} Module : Envoyer une vidéo de 1.30 mn de Shadow 1 mois avant le passage de grade au D.T.N, ainsi qu'une explication filmée du parcours du candidat, ce que lui apporte le Krav-Maga en tant qu'instructeur et enseignant, sa vision du Krav-Maga et de ses différents courants en France, éventuellement une ou plusieurs idées permettant d'améliorer la discipline dans notre Fédération.

2^{ème} Module : Technique, enchaînement de base improvisé, shadow, noté sur 25.

3^{ème} Module : Technique de défense (avec armes) noté sur 25.

4^{ème} Module : Défense contre tierce personne noté sur 25.

5^{ème} Module : Combat libre noté sur 25.

- **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.

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.

Module 2 : Techniques de base imposées et enchaînement improvisé (avec binôme).

Le jury évalue le défenseur.

L'attaquant est en garde position haute et le défenseur à genoux.

Défense contre saisie, étranglement, coup de pied et coup de poing (l'attaquant est debout à une distance correcte qui lui permet la réalisation des défenses). Le jury décide les menaces ou les attaques (face, de côté, dos).

- **2 menaces avec couteau** : l'attaquant est en garde haute, et le défenseur debout ou allongé sur le dos (jury qui décide), contact gorge avec main miroir, idem mais côté opposé, devant le ventre, dans le dos, sur le côté, par derrière avec couteau sous la gorge.
Le défenseur devra expliquer sa parade et justifier celle-ci au jury.
- **2 attaques avec couteau** : l'attaquant exécutera l'attaque (décision du jury) de haut en bas, bas en haut, en circulaire.
Le défenseur devra expliquer sa parade et justifier celle-ci au jury.

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, et récupération d'un bâton/couteau, posé sur le tatamis en effectuant une roulade.

Ce shadow devra se faire avec différents déplacements :
(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.

3^{ème} module : Technique de défense avec armes.

Les 2 candidats sont notés, aussi bien l'attaquant pour sa véricité de l'attaque, que le défenseur pour ses parades efficaces. Les attaques se feront aussi bien de la main droite que de la main gauche.

- 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 arme de poing ou d'épaule niveau ventre sans contact (jury décide de l'arme et de la main droite ou gauche).
- Menace arme de poing ou d'épaule niveau ventre avec contact (jury décide de l'arme et de la main droite ou gauche).
- Menace arme de poing ou d'épaule niveau tête avec contact (jury décide de l'arme et de la main droite ou gauche).
- Menace arme de poing ou d'épaule dos avec contact (jury décide de l'arme et de la main droite ou gauche).

- Attaque au couteau de bas en haut.
- Attaque au couteau de haut en bas.
- Attaque au couteau à l'orientale.
- Menace au couteau sur gorge (jury décide main droite ou gauche et pour le côté).
- Menace au couteau niveau ventre (jury décide main droite ou gauche).
- Menace au couteau sur le côté niveau hanche (jury décide main droite ou gauche).
- Menace au couteau dans le dos (jury décide main droite ou gauche).

4^{ème} Module : Défense sur une tierce personne :

Le jury évalue le défenseur ; le défenseur est placé devant/à côté/derrière la tierce personne (selon le choix du jury) ; un deuxième intervenant peut se mêler au module sur décision du jury.

- a) Attaquant sans arme avec :
2 coups de poing enchainés
1 coup de pied
2 coups circulaires (1 en haut / 1 en bas).
- b) Le candidat est à côté du premier intervenant ; le 2^e menace à l'arme de poing au front ou au niveau ventre (choix du jury) le 1^{er} intervenant.
- c) Le candidat est derrière un intervenant qui menace avec une arme de poing au front ou au niveau ventre (choix du jury) un autre intervenant.

5^{ème} Module : 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 deux fois 2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises. 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 2^{ème} reprise, un 2^{ème} adversaire se mêle au combat, à 1 minute de la fin du combat, un 3^{ème} adversaire entre avec une arme (choix du jury). (Le 3^{ème} adversaire devra se mêler de façon intelligente au combat, le but n'étant pas de vouloir faire échouer le candidat, mais au contraire, de le faire se révéler).

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.

Option : 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.

