



FÉDÉRATION KRAV MAGA FRANCE & DISCIPLINES ASSOCIÉES

Passage du 4^{ème} Degré de Krav Maga FKMFDA

1^{er} Module : Technique, enchaînement de base noté sur 15.

2^{ème} Module : Shadow boxing noté sur 10.

3^{ème} Module : Programme défense contre-attaques pieds poings noté sur 30.

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

5^{ème} Module : Combat noté sur 15.

- **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.

Modules 1 : Techniques de base (avec binôme).

Une évaluation ne peut se faire que pour 2 candidats à la fois. Pour le réussir il faut obtenir un minimum de 7.5 points. Les binômes sont évalués à tour de rôle.

Avec binôme, depuis une position neutre :

- Enchaînement coup de poing, paumes, doigts tendus directs (bras avant et bras arrière ensuite) suivis d'un crochet du poing avant, d'un coup de coude du bras arrière, coup de pied circulaire de la jambe avant.
- Enchaînement coup de poing, paumes, doigts tendus directs (du bras avant puis de bras arrière) suivis d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du poing arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.
- Enchaînement 2 coups de poing direct, paume, doigts tendus suivi de 2 coups de poings crochets en avançant et en terminant par un coup de pied direct.

Module 2 : 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 :
(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 3 : Programme défense contre-attaques pieds poings.

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 :

- Défense contre direct au visage du poing avant et arrière ; puis les 2 enchaînés.
- Défense contre coup de pied direct au corps, du gauche, du droit.
- Défense contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche, du droit.
- Blocage de la nuque par une main, et l'autre main maintient l'épaule.
- Défense contre un coup de poing circulaire au visage, du droit et du gauche ; puis les 2 enchaînés.
- Défense contre coup de pied, poings, coudes, ou autres le choix sera fait par le jury.
- Les yeux fermés : dégagement de tous les étranglements et saisie avant, arrière, de côté non connus à l'avance. (Jury qui décide des étranglements et saisies à effectuer).

En position au sol : les yeux fermés

- 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.

4^{ème} module : travail avec armes.

Les 2 candidats sont notés, aussi bien l'attaquant pour sa véricité de l'attaque, que le défenseur pour ses parades efficaces. Le jury pourra choisir la main droite ou gauche de l'attaquant.

- 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.
- Attaque couteau de bas en haut.
- Attaque couteau à circulaire niveau gorge.

- 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.
- Menace arme de poing ou d'épaule niveau ventre avec contact.
- Menace arme de poing ou d'épaule niveau tête avec contact.
- Menace arme de poing ou d'épaule dos avec contact.
- ➔ **Le choix de l'arme de poing ou d'épaule sera fait par le jury.**

- 2 partenaires attaquent l'un après l'autre le défenseur ; l'un avec un bâton, l'autre avec une arme de poing ou d'épaule. Le défenseur est sans arme. **(Choix de l'arme par jury).**

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.).

Au bout de 1 minute, à la reprise, le candidat doit continuer le combat libre contre un 2^{ème} adversaire. A 30 secondes de la fin, un 3^{ème} adversaire pourra choisir une arme de son choix et rejoindre le combat ; si le 3^{ème} adversaire se fait prendre l'arme, il reste et continue le combat. Le but de cet affrontement n'est pas de mettre le défenseur à terre ou de le battre, il s'agit surtout de le tester physiquement, mentalement, et de faire sortir sous stress, des techniques mémorisées.

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.

Équipement 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.**

