



FÉDÉRATION KRAV MAGA FRANCE & DISCIPLINES ASSOCIÉES

Passage Krav-Maga du 3^{ème} 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 repassées 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 physiques 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, 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 et droit, paume droite, coude gauche, coude droit).
- Enchaînement 2 coups de poing direct, paume, doigts tendus suivis 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 : (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 :

- Défense contre direct au visage du poing avant, arrière ; et 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.
- Défense contre coup de poing circulaire au visage, du droit, du gauche ; puis les 2 enchaînés.
- Les yeux fermés : dégagement de tous les étranglements et saisie avant, arrière, de côté non connus à l'avance.

En position au sol : les yeux fermés

- 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^{ème} module : travail avec armes.

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

- 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 dos, sur un côté.
- Menace de dos avec le bras autour du coup et le couteau niveau de la gorge.
- Attaque couteau de haut en bas.
- Attaque couteau de bas en haut.
- Attaque couteau circulaire au 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 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.

Exercices de contrôle : le défenseur doit contrôler l'attaquant en étant efficace.

- Clés de poignet, clés de doigts.
- Contrôle par derrière, sans atteinte à l'intégrité de la personne.
- Clé de coude et d'épaule en amenant au sol.
- 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.
- 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.

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, 1 minute de pause sera accordée, le candidat devra continuer le combat libre contre 2 adversaires, dont un avec une arme non convenu à l'avance. Si le 2^{ème} adversaire s'est fait prendre l'arme, il reste et continu le combat en 2 contre 1.

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.