



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 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.

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/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.

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.





FÉDÉRATION KRAV MAGA FRANCE & DISCIPLINES ASSOCIÉES

Passage Krav-Maga du 2^{ème} Degré FKMFDA

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

- Shadow boxing sur 15.

2^{ème} Module : Travail en binôme noté sur 25

3^{ème} 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 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 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^{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.
- 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.



FÉDÉRATION KRAV MAGA FRANCE & DISCIPLINES ASSOCIÉES

Passage Krav-Maga du 3^{ème} Degré FKMFDA

1^{er} Module : Technique, enchainement 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 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, 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 véracité 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 continue 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.



FÉDÉRATION KRAV MAGA FRANCE & DISCIPLINES ASSOCIÉES

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

1^{er} Module : Technique, enchainement 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 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 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 véracité 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.).

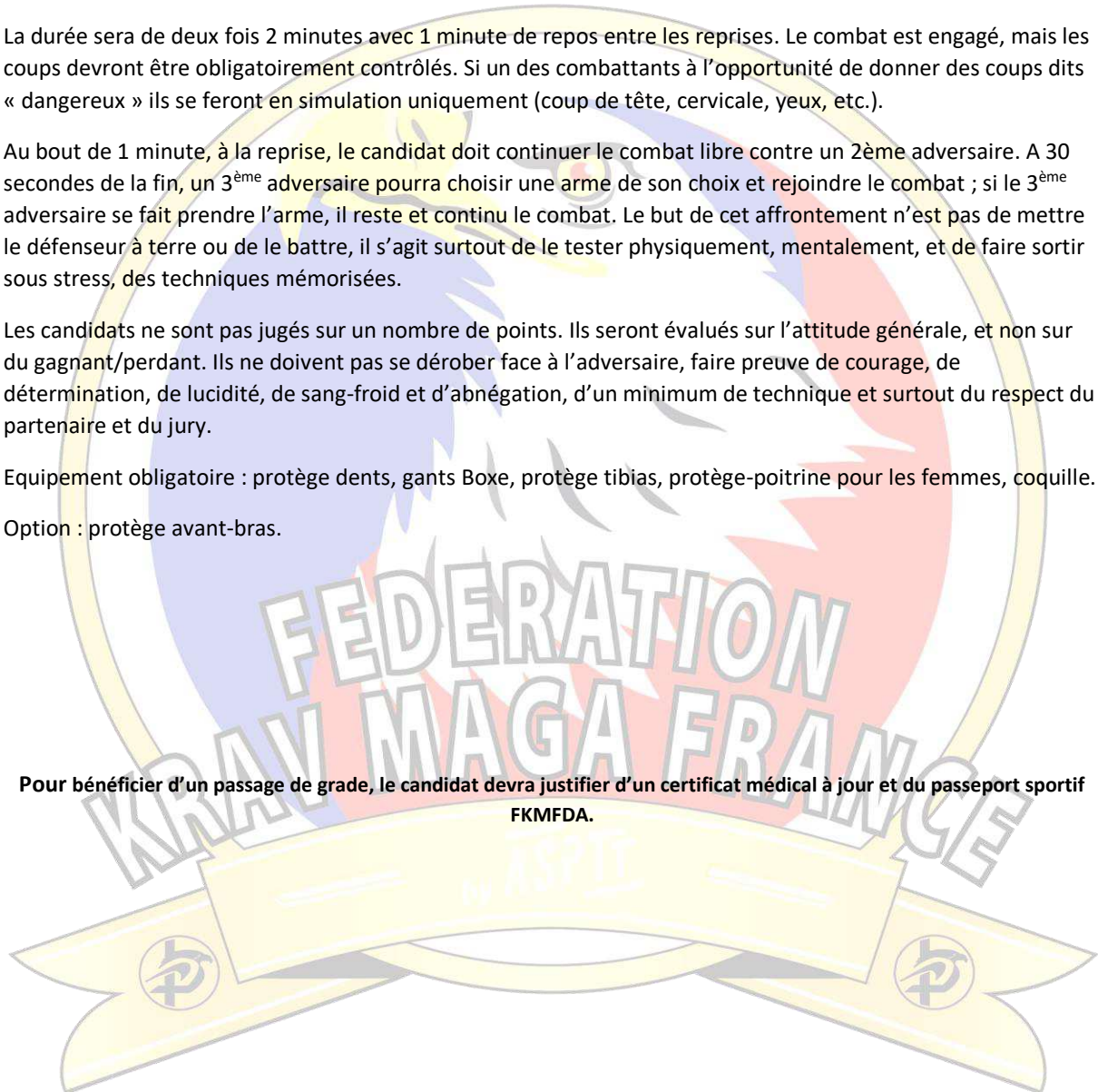
Au bout de 1 minute, à la reprise, le candidat doit continuer le combat libre contre un 2^{ème} adversaire. A 30 secondes de la fin, un 3^{ème} adversaire pourra choisir une arme de son choix et rejoindre le combat ; si le 3^{ème} adversaire se fait prendre l'arme, il reste et continue le combat. Le 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.





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 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 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.

3ème module : Technique de défense avec armes.

Les 2 candidats sont notés, aussi bien l'attaquant pour sa véracité 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).

4ème 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 : I

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.



FÉDÉRATION KRAV MAGA FRANCE & DISCIPLINES ASSOCIÉES

Passage du 6^{ème} Degré de Krav Maga FKMFDA

Pour l'examen du 6^{ème} degré de Krav-Maga FKMFDA, le candidat devra fournir un mémoire technique, et effectuer 3 modules basées sur les connaissances techniques du Krav-Maga. Les prestations techniques seront suivies d'un entretien avec le jury, le candidat devra débriefer sa prestation, et se justifier sur les aspect technique et pédagogique. Les UV pourront se dérouler dans l'ordre du choix du candidat.

1^{er} Module : Travail avec binôme (sans arme) noté sur 20.

2^{ème} Module : Combat (avec armes) noté sur 20.

3^{ème} Module : Enchaînement improvisé noté sur 20.

4^{ème} Module : Soutenance mémoire technique noté sur 40.

- **OBTENTION DU DÉGRÉ SI $\geq 60/100$.**

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 (60/100). 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.

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

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Module 1 : Travail avec binôme (sans arme) :

Exécution, explication technique et justification de la prestation personnelle (10 minutes maximum) basée sur des situations de défense ou l'adversaire attaque. Le binôme sera âgé de 18 ans et devra être Ceinture Noire 1^{er} degré minimum.

Les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité, de la manière la plus logique, la plus efficace et la moins en force possible.

- Défense libre sur saisies avec partenaire :
 - 1 défense sur saisie de bras ou poignet.
 - 2 défenses sur saisie au col (à une main, ou deux mains).
 - 2 défenses sur ceinturages (avant, arrière).
 - 1 défense sur étranglement.
 - 1 amenée au sol avec contrôle du binôme sur une attaque (choix du jury).
- Défense libre au sol :
 - Défense, retournement, renversement ou dégagement de tous les contrôles, les étranglements et les saisies. (Choix du jury).

Module 2 : Combat avec arme :

Exécution, explication technique et justification de la prestation personnelle (10 minutes maximum) sur des situations de défense ou le binôme attaque ou menace avec une arme. Le candidat devra se présenter avec un binôme de son choix et il devra être âgé de 18 ans et être Ceinture Noire 1^{er} degré minimum.

- Menace avec arme (Choix du jury) avec un couteau, une arme de poing.
- Attaque avec arme (Choix du jury) avec un couteau, une arme de poing.

Module 3 : Enchaînement improvisé et application :

Le candidat devra présenter un enchaînement (Shadow Boxing) improvisé d'une durée de 1.30 minutes maximum. Cet enchaînement peut s'effectuer avec et/ou sans arme. (Selon l'âge du candidat le temps pourra être abaissé).

Le candidat devra expliquer les différentes techniques de ce Shadow avec un binôme de son choix, il devra être âgé de 18 ans et être Ceinture Noire 1^{er} degré minimum.

Module 4 : Soutenance technique

Le candidat soutient son mémoire technique devant le jury. La durée de la soutenance ne pourra pas excéder 20 minutes. A l'issue le jury interrogera le candidat sur le contenu de son mémoire.

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



FÉDÉRATION KRAV MAGA FRANCE

& DISCIPLINES ASSOCIÉES

Passage du 7^{ème} Degré Krav Maga FKMFDA

L'examen du 7^{ème} degré de Krav-Maga FKMFDA comporte la soutenance d'un mémoire technique, et de 4 modules basés sur les connaissances techniques du Krav-Maga. Les prestations techniques seront suivies d'un entretien avec le jury, le candidat devra débriefer sa prestation, et se justifier sur les aspects technique et pédagogique. Si le candidat n'obtient 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 ce cas, seuls les modules n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassés. Il n'y a pas de note éliminatoire.

1^{er} Module : Entretien avec les 3 membres du jury noté sur 20.

2^{ème} Module : Test technique sur 20.

3^{ème} Module : Enchaînement improvisé noté sur 20.

4^{ème} Module : Soutenance mémoire technique noté sur 40.

- **OBTENTION DU DÉGRÉ SI $\geq 70/100$.**

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

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

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Module 1 : Entretien avec le jury :

Noté sur 20 points

Entretien sur le mémoire, le parcours, ses compétences et l'expérience du candidat, sa motivation et sur ses perspectives d'évolution.

Module 2 : Test technique :

Noté sur 20 points durée 10 minutes maximum.

- Travail avec partenaire (sans arme) : (Choix du jury pour les techniques demandées)
Prestation personnelle du candidat, avec explication et justification se rapportant aux techniques utilisées.
- Travail avec partenaire armé : (Choix du jury pour les techniques demandées)
Prestation personnelle du candidat, avec explication et justification se rapportant aux techniques utilisées sur des menaces ou des attaques avec arme.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix qui devra être âgé de 18 ans et Ceinture Noire 1^{er} degré minimum.

Module 3 : Enchaînement improvisé :

Noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter un enchaînement improvisé d'une durée de 1 minute maximum. Ce shadow boxing peut s'effectuer avec et/ou sans arme. (Selon l'âge du candidat, le temps pourra être abaissé).

Il devra expliquer et démontrer au jury, les différentes techniques ou parades, de cet enchaînement avec un partenaire de son choix. Ce partenaire devra être âgé de 18 ans et être Ceinture Noire 1^{er} degré minimum.

(Critère d'évaluation du candidat : Le jury tiendra compte de l'âge du candidat, il devra néanmoins être dans une bonne forme physique et mental, attitude correcte, rigueur d'application, vigilance et bon timing, distance correcte).

Module 4 : Soutenance technique

Noté sur 40 points

Le candidat soutient son mémoire technique devant le jury. La durée de la soutenance ne pourra pas excéder 20 minutes. A l'issue le jury interrogera le candidat sur le contenu de son mémoire.

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