KRAV-MAGA
FFK

SAISON **2022-2023**



SAISON **2022-2023**

RÈGLEMENTATION DE LA **CSDGE**

PARTIE TECHNIQUE

COMMISSION SPÉCIALISÉE DES DANS ET GRADES ÉQUIVALENTS

KRAV MAGA

FFK 39 Rue Barbès 92120 MONTROUGE

KRAV MAGA
Partie Technique

Article 502.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN

Article 503.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN

Article 504.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN

Article 505.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN

Article 506.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN

Article 507.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN

Article 508.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DAN

ANNEXES KRAV MAGA

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE

ANNEXE II – ENCHAINEMENT IMPROVISE

ANNEXE III – EPREUVE DE COMBAT

Article 502.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN KRAV-MAGA

Organigramme du passage de grade KRAV-MAGA 1er DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base	**UV 2 :** Enchaînement codifié	**UV 3 :** Travail avec partenaire	**UV 4 :** Programme imposé	**UV 5 :** Epreuve technique	**UV 6 :** Epreuve combat
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 1er Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

UV 1/ Techniques de base
UV 2/ Enchaînement codifié
UV 3/ Travail avec partenaire
UV 4/ Programme imposé
UV 5/ Epreuve technique
UV 6/ Epreuve combat

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

UV 1/ Techniques de base (avec partenaire)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de base ».
Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Les deux candidats sont évalués à tour de rôle.

Le partenaire « cible » est en posture neutre (sans garde) de face, en diagonale et de côté.

- Dans un premier temps, il se positionne face au candidat;
- Puis se déplace sur sa droite et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté ;
- Puis se déplace sur sa gauche et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté.

Le candidat :
Il est en posture neutre (sans garde) et reste sur place.
Il effectue des enchaînements différents avec son partenaire face à lui, sur ses diagonales et sur ses côtés.

Cette épreuve est composée de deux parties.

A) Première partie :

- Partenaire de face
  - ✓ 1er enchaînement à gauche- Coup de pied direct et poing direct
  - ✓ 2ème enchaînement à gauche- Coup de pied direct et paume
  - ✓ 3ème enchaînement à gauche - Coup de pied direct et doigts tendus direct
  - ✓ 4ème enchaînement à droite- Coup de pied direct et poing direct
  - ✓ 5ème enchaînement à droite- Coup de pied direct et paume
  - ✓ 6ème enchaînement à droite - Coup de pied direct et doigts tendus direct
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 7ème enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire de côté
  - ✓ 8ème enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 9ème enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire de côté
  - ✓ 10ème enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)

B) Seconde partie :

- Partenaire de face
  - ✓ 1er enchaînement à gauche - Coup de poing direct et coup de pied direct
  - ✓ 2ème enchaînement à gauche - Coup de paume et coup de pied direct
  - ✓ 3ème enchaînement à gauche - Coup doigts tendus direct et coup de pied direct
  - ✓ 4ème enchaînement à droite – Coup de poing direct et coup de pied direct
  - ✓ 5ème enchaînement à droite - Coup de paume et coup de pied direct
  - ✓ 6ème enchaînement à droite - Coup doigts tendus direct et coup de pied direct
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 7ème enchaînement à gauche – (Coup de poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire de côté
  - ✓ 8ème enchaînement à gauche – (Coup de poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire en diagonale,
  - ✓ 9ème enchaînement à droite - (poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire de côté,
  - ✓ 10ème enchaînement à droite - (poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct

UV 2 / Enchainement improvisé (Seul)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. La durée est d'1'30'' maximum à l'appréciation du jury.

Cet enchaînement est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades/dégagements, enchaînements variés comportant des techniques de percussions (poing, paume, pique, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds). Il effectuera éventuellement des amenés au sol, des chutes ou des roulades. Le candidat devra effectuer au moins 8 coups de pied variés (de la jambe avant et/ou de la jambe arrière) en privilégiant les enchaînements avec les techniques des membres supérieurs.

UV 3 / Travail avec partenaire (1 seul axe d'attaque - face à face)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury évalue l'attaquant et le défenseur.

L'attaquant et le défenseur se déplacent et sont en garde libre face à face. L'attaquant effectue chaque technique uniquement de face. Chacune des 10 techniques sont effectuées en respectant l'ordre décrit à gauche ou à droite :

- 1ère technique - Coup de poing avant direct tête ;
- 2ème technique - Coup de poing arrière direct tête ;
- 3ème technique - Crochet du bras avant tête ;
- 4ème technique - Crochet du bras arrière tête ;
- 5ème technique - Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe) ;
- 6ème technique - Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe) ;
- 7ème technique - Coup de pied avant circulaire niveau bas ;
- 8ème technique - Coup de pied arrière circulaire niveau bas ;
- 9ème technique - Coup de pied avant armé de côté niveau moyen ;
- 10ème technique - Coup de pied arrière armé de côté niveau moyen.

L'attaquant : il est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement.
Le défenseur : les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

UV 4 / Programme imposé avec partenaire

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

A) Première partie (8 mises en situation debout) :

L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).
L'attaquant : Il réalise 8 attaques au total en effectuant des étranglements (avec main ou avant bras) et des saisies (ou ceinturage) avant, arrière, de côté.
Le défenseur : Dégagement et riposte avec un enchaînement d'au moins deux percussions.

B) Seconde partie (4 mises en situation au sol) :

L'attaquant et le défenseur sont au sol.
L'attaquant : Il réalise 4 attaques au total (étranglements et saisies) en se positionnant au départ soit en position montée (à califourchon), soit dans la garde (entre les jambes), soit sur le côté droit ou le côté gauche.
Le défenseur : Il est couché sur le dos au sol, dégagement de tous les étranglements et saisies.

UV 5 / Epreuve technique avec arme (Avec partenaire)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.
L'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face. Toutes les attaques et menaces seront exécutées main droite et main gauche.

Défenses basiques contre des menaces et attaques de face :

- 2 attaques au Bâton de haut en bas et latéral ;
- 2 attaques au couteau de haut en bas/de bas en haut ;
- 2 menaces avec couteau (à distance ou au contact, attaque au corps ou à la tête) ;

UV 6 / Epreuve combat sans arme

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Cette épreuve est un assaut sans arme d'une durée de 2 minutes.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, de technique et de respect du partenaire.

* Rappel : protections et protège dents obligatoires, gants « mains ouvertes ».

Article 503.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN KRAV-MAGA

Organigramme du passage de grade KRAV-MAGA 2ème DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base	**UV 2 :** Enchaînement codifié	**UV 3 :** Travail avec partenaire	**UV 4 :** Programme imposé	**UV 5 :** Epreuve technique	**UV 6 :** Epreuve combat
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 2ème Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1/ Techniques de base
- UV 2/ Enchaînement codifié
- UV 3/ Travail avec partenaire
- UV 4/ Programme imposé
- UV 5/ Epreuve technique
- UV 6/ Epreuve combat

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

UV 1 / Techniques de base (avec partenaire)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de base ».
Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Les deux candidats sont évalués à tour de rôle.

Le partenaire « cible » est en posture neutre (sans garde) de face, en diagonale et de côté.
- Dans un premier temps, il se positionne face au candidat;
- Puis se déplace sur sa droite et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté ;
- Puis se déplace sur sa gauche et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté.

Le candidat : Il est en posture neutre (sans garde) et reste sur place.
Il effectue des enchaînements différents avec son partenaire face à lui, sur sa diagonale et sur son côté.

Cette épreuve est composée de deux parties.

A) Première partie :

- Partenaire de face
  - ✓ 1er enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de poing direct finalisé avec coup de coude
  - ✓ 2ème enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de coup de paume finalisé avec coup de coude
  - ✓ 3ème enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de doigts tendus direct finalisé avec coup de coude
  - ✓ 4ème enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de poing direct finalisé avec coup de coude
  - ✓ 5ème enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de coup de paume finalisé avec coup de coude
  - ✓ 6ème enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de doigts tendus direct finalisé avec coup de coude
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 7ème enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigt tendus direct finalisé avec coup de coude
- Partenaire de côté
  - ✓ 8ème enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigt tendus direct finalisé avec coup de coude
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 9ème enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigt tendus direct finalisé avec coup de coude
- Partenaire de côté.
  - ✓ 10ème enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de poing direct ou paume ou doigt tendus direct finalisé avec coup de coude

B) Seconde partie :

- Partenaire de face
  - ✓ 1er enchaînement à gauche - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
  - ✓ 2ème enchaînement à gauche – (Idem) Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
  - ✓ 3ème enchaînement à droite - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
  - ✓ 4ème enchaînement à droite - (Idem) Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 5ème enchaînement à gauche - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
- Partenaire de côté
  - ✓ 6ème enchaînement à gauche - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 7ème enchaînement à droite - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)
- Partenaire de côté
  - ✓ 8ème enchaînement à droite - Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)

UV 2 / Enchainement improvisé (Seul)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. La durée est de 2' maximum à l'appréciation du jury.

Cet enchaînement est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades/dégagements, enchaînements variés des techniques de percussions (poing, paume, pique, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds). Il comportera aussi des simulations d'amené au sol et éventuellement des amenés au sol des chutes ou roulades.
Le candidat devra effectuer au moins 10 coups de pied variés (de la jambe avant et de la jambe arrière) en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques.

UV 3 / Travail avec partenaire (4 axes d'attaques - En diagonales avant et de côtés)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde libre.
Le défenseur reste sur place et maintient le champ visuel.
L'attaquant se déplace et attaque sur l'un des côtés ou sur les diagonales avant vis-à-vis du défenseur. Chacune des 10 techniques sont effectuées en respectant l'ordre décrit à gauche ou à droite.

Les attaques sont :
1ère technique - Coup de poing avant (direct tête ou corps) ;
2ème technique - Coup de poing arrière (direct tête ou corps) ;
3ème technique - Crochet du bras avant (tête ou corps) ;
4ème technique - Crochet du bras arrière (tête ou corps) ;
5ème technique - Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe ou moyen) ;
6ème technique - Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe ou moyen) ;
7ème technique - Coup de pied avant circulaire (niveau bas ou moyen) ;
8ème technique - Coup de pied arrière circulaire (niveau bas ou moyen) ;
9ème technique - Coup de pied avant armé de côté (niveau bas ou moyen) ;
10ème technique - Coup de pied arrière armé de côté (niveau bas ou moyen).

L'attaquant : Il est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement
Le défenseur : Les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

UV 4 / Programme imposé avec partenaire

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

A) Première partie (10 mises en situation debout) :

L'attaquant et le défenseur sont en position debout en statique ou en dynamique.
L'attaquant : Il réalise 10 attaques au total en effectuant des étranglements et des saisies avant, arrière, de côté.
Le défenseur : Dégagement et riposte avec un enchaînement d'au moins deux percussions et amené au sol.

B) Seconde partie (5 mises en situation au sol) :

L'attaquant et le défenseur sont au sol.
L'attaquant : Il réalise 5 attaques au total (étranglements, saisies).

Le défenseur : Il est soit couché sur le ventre ou assis. Il effectue des dégagements de tous les étranglements et saisies.

UV 5 / Epreuve technique avec arme (Avec partenaire)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.
L'attaquant et le défenseur sont en position debout. L'attaquant se positionne de côté puis sur l'arrière.

Défenses contre des menaces et attaques de côté (au contact ou à distance) (A la tête ou au corps) ;
Défenses contre des menaces arrière (au contact ou à distance) (A la tête ou au corps).

Toutes les attaques et menaces seront exécutées de façon variée de la main droite ou de la main gauche.

- 2 menaces avec couteau ;
- 2 attaques au Bâton ;
- 2 attaques au couteau.

UV 6 / Epreuve combat sans arme

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Assaut sans arme d'une durée totale de 2 minutes. Le candidat effectue un assaut souple d'une durée de 1'30 contre un seul partenaire, puis dans la continuité sans temps de repos un assaut souple d'une durée de 30' contre deux partenaires.

Article 504.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN KRAV-MAGA

Organigramme du passage de grade KRAV-MAGA 3ème DAN

1 JURY

UV 1 : Techniques de base	**UV 2 :** Enchaînement codifié	**UV 3 :** Travail avec partenaire	**UV 4 :** Programme imposé	**UV 5 :** Epreuve technique	**UV 6 :** Epreuve combat
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 60/120)

L'examen du 3ème Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :
- UV 1/ Techniques de base
- UV 2/ Enchaînement codifié
- UV 3/ Travail avec partenaire
- UV 4/ Programme imposé
- UV 5/ Epreuve technique
- UV 6/ Epreuve combat

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

UV 1 / Techniques de base (avec partenaire)

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de base ».
Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Les deux candidats sont évalués à tour de rôle.
Cette épreuve est composée de deux parties.

A) Première partie :

Le partenaire « cible » est en posture neutre (sans garde) de face, en diagonale et de côté.
- Dans un premier temps, il se positionne face au candidat;
- Puis se déplace sur sa droite et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté ;
- Puis se déplace sur sa gauche et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté.

Le candidat : Il est en posture neutre (sans garde) et reste sur place.
Il effectue des enchaînements différents avec son partenaire face à lui, sur sa diagonale et sur son côté.

- Partenaire de face
  - ✓ 1er enchaînement à gauche - Coup de poing direct avant puis direct arrière enchaîné avec crochet avant, suivi d'un coup de coude arrière et finalisé par un coup de pied circulaire (avant ou arrière).
  - ✓ 2ème enchaînement à droite – Même enchaînement.
- Partenaire en en diagonale
  - ✓ 3ème enchaînement à gauche - Même enchaînement.
- Partenaire de côté
  - ✓ 4ème enchaînement à gauche – Même enchaînement.
- Partenaire en diagonale
  - ✓ 5ème enchaînement à droite – Même enchaînement.
- Partenaire de côté
  - ✓ 6ème enchaînement à droite – Même enchaînement.

B) Seconde partie :

Le partenaire « cible » et le candidat sont en garde libre et se déplacent.
Le candidat effectue les 4 enchaînements avec son partenaire.

- ✓ 1er enchaînement - Coup de poing direct avant puis direct arrière enchaîné avec crochet avant, suivi d'un coup de coude arrière et finalisé par un coup de pied circulaire (avant ou arrière).

- ✓ 2ème enchaînement (idem que le 1er enchaînement)

- ✓ 3ème enchaînement - Coup de poing direct avant puis direct arrière enchaîné d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet arrière et finalisé par un coup de pied circulaire (avant ou arrière).

- ✓ 4ème enchaînement (idem que le 3ème enchaînement)

UV 2 / Enchaînement improvisé (Seul)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. La durée est de 2'30'' maximum à l'appréciation du jury.

Cet enchaînement est improvisé, il comportera une grande variété technique en présentant différents déplacements, esquives/parades/dégagements, techniques des membres supérieurs et inférieurs, enchaînements variés, éventuellement des coups de pieds sautés, et des simulations d'amené au sol, et éventuellement des chutes/roulades.
Le candidat devra effectuer au moins 12 coups de pied variés de la jambe avant et de la jambe arrière en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques.

UV 3 / Travail avec partenaire (3 axes d'attaques : En diagonales arrières et derrière soi)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury évalue l'attaquant et le défenseur.
L'attaquant et le défenseur sont en garde libre.
Le défenseur reste sur place et maintient le champ visuel.
L'attaquant se déplace en tournant autour du défenseur et attaque sur les diagonales arrière ou derrière le défenseur.

Chacune des 10 techniques sont effectuées à gauche ou à droite en respectant l'ordre décrit.
Les attaques sont :
1ère technique - Coup de poing avant (direct tête ou corps) ;

2ème technique - Coup de poing arrière (direct tête ou corps) ;
3ème technique - Crochet du bras avant (tête ou corps) ;
4me technique - Crochet du bras arrière (tête ou corps) ;
5ème technique - Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe ou moyen) ;
6ème technique - Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe ou moyen) ;
7ème technique - Coup de pied avant circulaire (niveau bas ou moyen) ;
8ème technique - Coup de pied arrière circulaire (niveau bas ou moyen) ;
9ème technique - Coup de pied avant armé de côté (niveau bas ou moyen) ;
10ème technique - Coup de pied arrière armé de côté (niveau bas ou moyen).

L'attaquant : Il est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement.
Le défenseur : Les défenses et les ripostes sont libres, et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

UV 4 / Programme imposé avec partenaire

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

A) Première partie (12 mises en situation debout) :

L'attaquant et le défenseur sont en position debout en statique ou en dynamique.
L'attaquant : Il réalise 12 attaques au total en effectuant des étranglements et des saisies avant, arrière, de côté.
Le défenseur : Il effectue l'exercice les yeux fermés au départ de chaque action. Dégagement et riposte avec un enchaînement d'au moins deux percussions et amené au sol.

B) Seconde partie (6 mises en situation au sol) :

L'attaquant et le défenseur sont au sol.
L'attaquant : Il réalise 6 attaques au total (étranglements, saisies).
Le défenseur : L'exercice s'effectue les yeux fermés au départ de chaque action. Il est soit couché sur le dos, sur le ventre ou assis. Il effectue des dégagements de tous les étranglements et saisies.

UV 5 / Epreuve technique avec arme (Avec partenaire)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.
Le jury évalue le défenseur et détermine le nombre de séquences. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles (debout, en position neutre).
L'attaquant se positionne dans les angles et positions différents, immobile ou en mouvement.

a) Défense face à un attaquant avec un couteau

Les attaques s'effectuent à courte ou à longue distance, de face, de côté ou de dos :
Attaque de haut en bas ;
Attaque de bas en haut ;
Circulaire médian ;
Revers médian ;
Piqué haut ;
Piqué bas.

b) Exercices de contrôle :

- clés de poignet, clés de doigts
- contrôle par derrière, sans conséquences graves pour la personne
- clé de coude et d'épaule en amenant au sol

Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles.

UV 6 / Epreuve combat sans et avec arme

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Deux candidats effectuent un assaut d'une durée de 1' sans arme. Les deux candidats sont évalués. Un partenaire est choisi parmi les candidats (il ne sera pas évalué).
Dans la continuité de l'assaut, sans temps de repos l'un des candidats est évalué lors d'un combat souple d'une durée de 30' contre deux adversaires, l'un sans arme et autre partenaire armé d'un bâton, puis dans la continuité les rôles sont inversés pendant 30'.
Les deux candidats sont respectivement évalués sur un temps total d'1'30''.

Article 505.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN KRAV-MAGA

Organigramme du passage de grade KRAV-MAGA 4ème DAN

1 JURY

UV 1 : TECHNIQUES IMPOSEES (Mains nues) Et enchaînement improvisé	**UV 2 :** TECHNIQUES DE DEFENSE (avec ou sans arme)	**UV 3 :** DEFENSE TIERCE PERSONNE	**UV 4 :** COMBAT
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen pour l'obtention du 4ème Dan est constitué de 4 unités de valeur :

UV 1/ Techniques imposées (mains nues)
UV 2/ Technique de défense (avec ou sans arme)
UV 3/ Défense face à tierce personne
UV 4/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne *générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 / Techniques Imposées Et Enchaînement Improvisé

Cette épreuve est composée de deux parties, notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 10/20.

a) TECHNIQUES IMPOSEES

Le jury évalue le défenseur.
L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur assis en tailleur.
Défenses contre saisie, étranglement, défenses contre coup de pied et coup de poing (l'attaquant est debout)

L'attaquant est positionné soit de côté, soit au dos du défenseur (à une distance raisonnable permettant la réalisation des défenses). Le défenseur porte le regard derrière lui afin de réagir aux attaques.
Les attaques sont (Une fois la série de côté et une fois de dos) :

- 1 saisie ;
- 1 étranglement ;
- 1 coup de poing ;
- 1 coup de pied.

L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur allongé sur le dos.
Les attaques sont :

- 1 saisie ;
- 1 étranglement ;
- 1 coup de poing ;
- 1 coup de pied.

Les défenses doivent être effectuées de la manière la plus logique et la moins en force possible. Utiliser les principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout. Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant debout.

b) ENCHAINEMENT IMPROVISE

Le Shadow boxing est improvisé, il comportera une grande variété technique en présentant différents déplacements, esquives, techniques des membres supérieurs et inférieurs, enchaînements variés, éventuellement des coups de pieds sautés, et des simulations d'amené au sol, chute ou roulades.
Le candidat devra effectuer des techniques de la jambe avant et de la jambe arrière en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques.
La durée est de 2'' maximum à l'appréciation du jury.

UV 2 / Techniques de défense avec ou sans arme

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 10/20.

a) Défense sans arme avec partenaire armé

Depuis une position neutre, toutes les défenses suivantes sont des parades contre-attaques et désarmement. Les attaques ou menaces du partenaire viennent soit de côté soit de l'arrière.

- 1 menace couteau ;
- 1 attaque couteau ;
- 1 attaque bâton.

Le candidat tournera la tête vers l'arrière pour voir les attaques.
Les attaques pourront être effectuées de la main droite comme de la main gauche.

b) Défense avec bâton contre couteau

Depuis une position neutre, toutes les défenses s'effectuent avec un bâton.
Les attaques du partenaire armé d'un couteau viennent soit de face, soit de côté.

- 1 attaque couteau de haut en bas
- 1 attaque couteau de bas en haut
- 1 attaque couteau circulaire moyen
- 1 attaque couteau revers moyen

UV 3 / Défense Tierce Personne

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 10/20.
Le jury évalue le défenseur.

Le défenseur est placé soit devant, à côté ou derrière la tierce personne.

1. Attaquant sans arme
- 2 saisies
- 2 étranglements

2. Attaquant armé
- 2 menaces avec couteau

UV 4 / Epreuve Combat

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 10/20.
Assaut d'une durée totale de 2 minutes.
Le candidat effectue un assaut d'une durée de 1' 30 contre un partenaire (mains nues), puis dans la continuité pendant 30', l'attaquant exécute des techniques de poings et de pieds et utilise un couteau.

Article 506.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN KRAV-MAGA

Organigramme du passage de grade KRAV MAGA 5ème DAN

1 JURY

UV 1 : TECHNIQUES IMPOSEES Et enchaînement improvisé	**UV 2 :** TECHNIQUES DE DEFENSE (avec arme)	**UV 3 :** DEFENSE TIERCE PERSONNE	**UV 4 :** COMBAT
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen pour l'obtention du 5ème Dan est constitué de 4 unités de valeur :

UV 1/ Techniques imposées et enchaînement improvisé
UV 2/ Technique de défense (avec arme)
UV 3/ Défense face à tierce personne
UV 4/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80).
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

UV 1 / Techniques imposées et enchaînement improvisé

Cette épreuve est composée de deux parties, notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 10/20.

a) TECHNIQUES IMPOSEES

Le jury évalue le défenseur.
L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur à genoux.
Défenses contre saisie, étranglement, défenses contre coup de pied et coup de poing (l'attaquant est debout à une distance raisonnable permettant la réalisation des défenses). Le jury détermine les menaces (de face, de côté ou de dos).

- 2 menaces avec couteau ;

L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur assis ou allongé sur le dos.
Les attaques ou menaces sont :

- 2 attaques avec couteau ;

Les défenses doivent être effectuées de la manière la plus logique et la moins en force possible.
Utiliser les principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout.

Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant debout.

b) ENCHAINEMENT IMPROVISE (durée de 1'30").

Sur une durée d'1' le shadow est improvisé et comportera une grande variété de techniques puis dans la continuité pendant 30'', Il consistera, à la suite d'une roulade de la récupération d'un bâton ou d'un couteau, posé au préalable sur les tatamis. Le candidat effectue des techniques avec l'arme récupérée combiné aux techniques de pieds et de poings, que l'on utilisera contre plusieurs adversaires imaginaires.

UV 2 / Techniques de défense avec arme (Défense avec un bâton)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 10/20.

- En déplacement, défenses avec un bâton contre 4 attaques avec un couteau. Le positionnement de l'attaquant et les attaques sont libres.

Les défenses sont des parades contre-attaques, désarmement ou contrôle au sol selon les opportunités.

- En déplacement, face à deux adversaires, l'un armé d'un bâton et l'autre d'un couteau. Lee positionnement et les attaques sont libres. Il n'y a pas de contrôle au sol.

Les attaques comme les défenses pourront être effectuées de la main droite comme de la main gauche.

UV 3 / Défense tierce personne

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 10/20.
Le jury évalue le défenseur.

Le défenseur est placé soit devant, à côté ou derrière la tierce personne.

1. Attaquant sans arme
   - 2 coups de poing
   - 2 coups de pied

2. Attaquant armé
   - 2 attaques avec un bâton
   - 2 attaques avec un couteau

UV 4 / Epreuve combat

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 10/20.

Assaut d'une durée totale de 2 minutes.
Le candidat (sans arme) effectue un assaut d'une durée de 1' contre un partenaire, puis dans la continuité pendant 30', l'attaquant exécute des techniques de poings et de pieds et utilise un bâton puis dans la continuité pendant 30' l'attaquant exécute des techniques de poings et de pieds et utilise un couteau.

Article 507.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN

Organigramme du passage de grade KRAV-MAGA 6ème DAN

1 JURY

UV 1 : Travail avec partenaire (sans arme)	**UV 2 :** Epreuve de combat (avec arme)	**UV 3 :** Enchaînement improvisé et application	**UV 4 :** Entretien avec un jury
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Krav-maga.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 / TRAVAIL AVEC PARTENAIRE (SANS ARME)

Ce test est noté sur 20 points.
Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un travail avec un partenaire (sans arme) au choix du candidat se rapportant à la technique du Krav-Maga.
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

UV 2 / EPREUVE DE COMBAT (AVEC ARME)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur des situations de défense en combat ou l'adversaire attaque ou menace avec arme.
(durée maximum 10mn).
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

UV 3 / ENCHAINEMENT IMPROVISE ET APPLICATION

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter un enchaînement improvisé d'une durée de deux minutes maximum. Cet enchaînement (shadow boxing) s'effectue avec et/ou sans arme.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de cet enchaînement avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

UV 4 / ENTRETIEN AVEC UN JURY

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

Article 508.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DAN

Organigramme du passage de grade KRAV-MAGA 7ème DAN

1 JURY

UV 1 : Travail avec partenaire (sans arme)	**UV 2 :** Epreuve de combat (avec arme)	**UV 3 :** Enchaînement improvisé et application	**UV 4 :** Entretien avec un jury
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Krav-maga.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.
Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

UV 1 / TRAVAIL AVEC PARTENAIRE (SANS ARME)

Ce test est noté sur 20 points.
Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un travail avec un partenaire (sans arme) au choix du candidat se rapportant à la technique du Krav-Maga.
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

UV 2 / EPREUVE DE COMBAT (AVEC ARME)

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur des situations de défense en combat ou l'adversaire attaque ou menace avec arme.
(durée maximum 10mn).
Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

UV 3 / ENCHAINEMENT IMPROVISE ET APPLICATION

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter un enchaînement improvisé d'une durée de deux minutes maximum. Cet enchaînement (shadow boxing) s'effectue avec et/ou sans arme.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de cet enchaînement avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

UV 4 / ENTRETIEN AVEC UN JURY

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

ANNEXE I.KM - PROGRAMME TECHNIQUE pour le KRAV-MAGA

Les armes autorisées sont le bâton et le couteau (en plastique, mousse ou caoutchouc). Le candidat devra apporter ses armes et protections.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

- Puissance et vitesse d'exécution ;
- Aisance des déplacements ;
- Équilibre et stabilité ;
- Bonne attitude corporelle ;
- Transfert de poids du corps ;
- Détermination ;
- Contrôle de la distance ;
- Maîtrise et contrôle des coups portés.

Les démonstrations techniques sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS (neutre ou en garde)

Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
Fente avant
Fente arrière
Position équilibrée de combat

DEPLACEMENTS

Avancer d'un pas
Reculer d'un pas
Pas glissé
Pas chassé
Déplacement tournant autour du pied avant
Déplacement tournant autour du pied arrière

TECHNIQUES DE DEFENSE

Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
Défense avec le tranchant de la main
Défense par pression ou immobilisation avec la main
Défense avec la paume
Défense double, bras avant et/ou arrière en protection
Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas

TECHNIQUES DE PERCUSSION

Attaque circulaire avec le revers du poing
Attaque circulaire avec le tranchant de la main
Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
Attaques avec le coude
Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
Attaque avec la paume

ATTAQUES DE POINGS

Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
Coup de poing en poursuite avec un pas
Coup de poing du bras avant
Coup de poing avec le poing avant en esquivant
Coup de poing avec le poing vertical
Coup de poing, paume tournée vers le haut
Coup de poing en crochet (circulaire)
Coup de poing double, simultanément
Attaque directe en pique de main
Coup de poing remontant

ATTAQUES DE PIEDS

Coup de pied de face
Coup de pied circulaire
Coup de pied latéral
Coup de pied latéral remontant
Coup de pied en croissant
Coup de pied en croissant inverse
Coup de pied vers l'arrière
Coup de pied écrasant
Coup de pied sauté
Balayage
Coup de pied en revers tournant
Balayage tournant par l'arrière
Coup de genou
Coup de pied avec un mouvement remontant avec la plante du pied
Coup de talon de haut en bas

ANNEXE II.KM - ENCHAÎNEMENT IMPROVISE

En KRAV-MAGA, on le traduit par Shadow-boxing ou enchaînement improvisé.

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :
L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat au 1er Dan devra effectuer au moins 8 coups de pieds, le candidat au 2ème Dan au moins 10 coups de pieds et le candidat au 3ème Dan au moins 12 coups de pieds.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité des enchaînements, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.
La maîtrise des déplacements est essentielle et les techniques sont enchaînées.
Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat.

Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques et ne seront pas imposées dans un ordre précis.
Les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continuelle et sans ordre précis.

De plus, la condition physique nécessaire pour cette épreuve sera prise en compte.
La respiration doit être correctement synchronisée avec les techniques.

ANNEXE III.KM - EPREUVE DE COMBAT

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, de technique et de respect du partenaire.

Les consignes de sécurité à respecter :
- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Point n° 1 – Durée du combat

Du 1er Dan au 5ème Dan, la durée est limitée à 2'

Point n° 2 – Critère d'évaluation

- Bonne forme
- Attitude correcte
- Grande vigueur d'application
- Vigilance
- Bon timing
- Distance correcte

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39 Rue Barbès 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr

SAISON **2022-2023**