

FEDERATION FRANCAISE DE KARATE ET DISCIPLINES ASSOCIEES

REGLEMENT DE LA COMMISSION SPECIALISEE DES DANS ET GRADES EQUIVALENTS

KRAV-MAGA

Vous trouverez dans ce document uniquement la partie technique (Les épreuves du 1^{er} au 5^{ème} Dan) du programme du KRAV-MAGA ainsi que des annexes spécifiques.

En ce qui concerne les règles communes à tous les candidats, vous pouvez consulter le règlement modifié en octobre 2011 de la CSDGE (Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents) sur le site fédéral (Onglet grades).

**REGLEMENT SPECIFIQUE VALIDE EN JANVIER 2008 PAR LA CSDGE
MODIFIE LE 11 FEVRIER 2010**

TABLE DES MATIERES

PREAMBULE.....	3
PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS.....	
Article 401 – REGLES COMMUNES	4
Article 402 – ORGANIGRAMME du 1 ^{er} au 3 ^{ème} DAN.....	5
Article 402 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{er} Dan	5
Article 403 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2 ^{ème} DAN.....	8
Article 404 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3 ^{ème} DAN	11
Article – ORGANIGRAMME du 4 ^{ème} au 5 ^{ème} DAN	14
Article 405 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4 ^{ème} DAN.....	15
Article 406 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5 ^{ème} DAN.....	18
ANNEXES.....	
ANNEXE I – LES TECHNIQUES DE BASE.....	22
ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE	23
ANNEXE III – ENCHAÎNEMENT CODIFIE	25
ANNEXE IV – TEST COMBAT	26
ANNEXE V – REGLEMENTS SPECIFIQUES	28
ANNEXE VI – TEXTES OFFICIELS	29

PREAMBULE

Les différents grades de Karaté et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté et Disciplines Associées. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression.

Nul ne peut participer à la délivrance des grades par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit autre que la commission spécialisée des Dans et grades équivalents et se prévaloir ou avoir accepté un grade qui n'aurait pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents.

L'usage irrégulier d'un titre protégé (les Dans) est constitutif d'une usurpation de titre susceptible de faire l'objet de poursuites sur la base des dispositions du code pénal.

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO (DISCIPLINE KRAV-MAGA)

Article 401 – REGLES COMMUNES

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en tenue de Krav-Maga : Pantalon noir, tee-shirt blanc, ceinture.

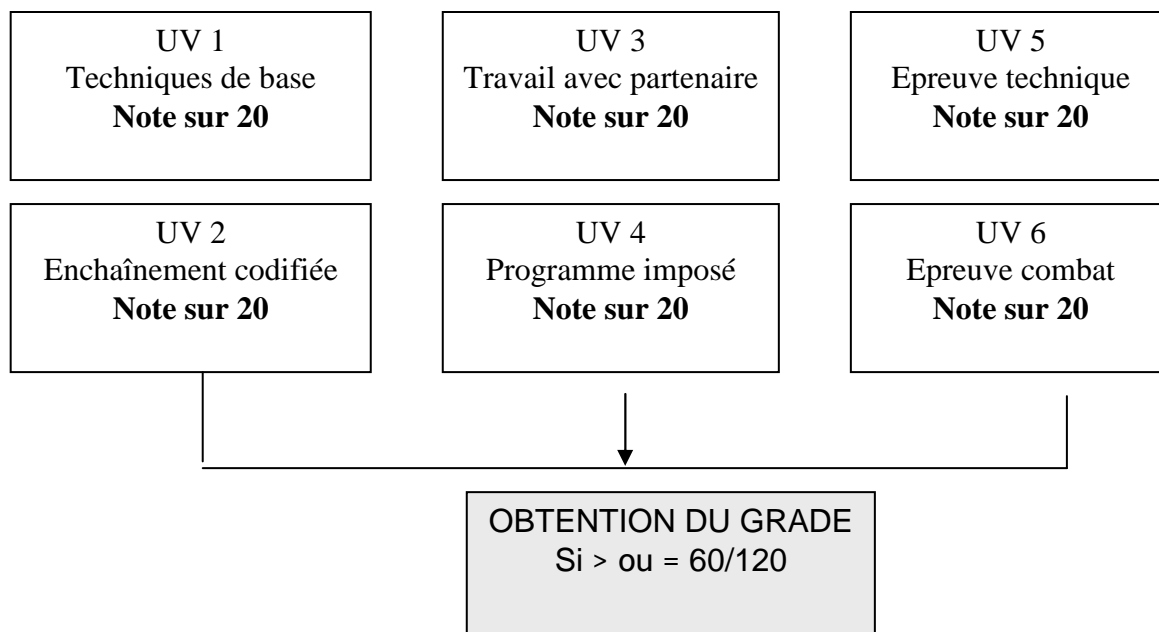
Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.

Le jury doit tenir compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Le nombre d'années requis entre chaque grade est indiqué dans les articles 205 et 206 du règlement général de la CSDGE.

L'ensemble des examens se déroule sans public. Un seul enseignant par club, ayant un ou des candidat(s) inscrit(s), est admis.

ORGANIGRAMME DU PASSAGE DE GRADE KRAV-MAGA DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN



Article 402 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN KRAV-MAGA

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

Le présent règlement est constitué pour un droitier. Le gaucher inversera en fonction de sa garde contraire.

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

Les épreuves sont :

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

- **Pour le KRAV-MAGA, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.**

UV 1- Techniques de base (avec partenaire, 3 fois pour a), b), c) et d))

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.

- a) Depuis une position neutre (sans garde), coup de poing/ paume/ doigts tendus direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.*
- b) Depuis une position neutre, coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.*
- c) Depuis une position neutre, enchaînement coup de pied poing direct/ paume/ doigts tendus directs. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.*
- d) Depuis une position neutre, enchaînement poing/ paume/ doigts tendus et coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.*

UV 2 – Enchaînement codifié 3 minutes.

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

Shadow boxing :

Déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives. Durant tout l'enchaînement codifié, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue et sans ordre précis. Techniques imposées dans l'ordre suivant :

Entre ces techniques le shadow est improvisé. Les déplacements seront toute direction. Le candidat doit cependant au moins une fois effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du gauche.

Coups de pied gauche, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

Coups de pied avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.

Dans le shadow tous les coups de pied avancés, pas chassés et pas glissés sont à exécuter au moins une fois chacun et dans l'ordre.

En plus des coups de pieds pas chassés et glissés, le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés, en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paumes, doigts tendus.

UV 3 – Travail avec partenaire, (1 fois du gauche, une fois du droit)

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

Depuis la position de garde toutes les défenses suivantes sont des parades contres et saisies.

- a) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.*
- b) Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.*
- c) Contre coup de pied direct au corps, du gauche/ du droit.*
- d) Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche/ du droit.*
- e) Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche/ du droit.*

Les saisies qui finalisent ces techniques doivent favoriser la protection et placer le candidat en position d'amené au sol.

UV 4 - Programme imposé avec partenaire (3 fois pour a), b) et c)

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

- a) *En garde : défenses contre tous les coups de pied bas et enchaînement d'au moins deux coups.*
- b) *Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté et enchaînement d'au moins deux coups.*
- c) *Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau (arme en bois ou en mousse) :*
 - *bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas ;*
 - *couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) à tous les niveaux et toutes les distances.*

Toutes les attaques seront exécutées de la main droite comme de la gauche.

UV 5 - Epreuve technique avec ou sans arme (arme en bois ou en mousse)

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

- a). *Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme (durée : 1'30)*
- b). *Défense contre menace à l'arme de poing :*
 - *de face au visage, au corps (3 fois) ;*
 - *de dos à l'arrière du crâne, dans le dos (3 fois).*
- c). *De côté devant le bras, derrière le bras (3 fois).*

Toutes ces techniques pourront s'effectuer contre un droitier ou un gaucher. La menace sur le côté pourra s'effectuer de la main droite ou gauche sur le côté droit ou gauche.

UV 6 - Epreuve combat avec ou sans arme

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

- a) *Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises. Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont 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.*

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, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

** Rappel : protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.*

b) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l'avance (5 fois).

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;*
- défense-contres simultanés dans la mesure du possible ;*
- même si on est touché, on réagit en contre attaque;*
- après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.*

Article 403 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN KRAV-MAGA

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

Le présent règlement est constitué pour un droitier. Le gaucher inversera en fonction de sa garde contraire.

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

Les épreuves sont :

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

- Pour le KRAV-MAGA, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

UV 1- Techniques de base (avec partenaire)

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

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.

- a) *Depuis une position neutre, enchaînement de 2 coups de poing/ paumes/ doigts tendus directs suivis en se rapprochant de deux coups de coude. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.*
- b) *Depuis une position neutre, enchaînement coup de pied direct 2 coups de poing direct/ paumes/ doigts tendus suivis de deux coups de coude en raccourcissant la distance.
Ex. : pied gauche, poing gauche, paume droite, coude gauche, coude droit.*
- c) *Depuis une position neutre, poing direct/ paume/ doigts tendus suivi d'un autre direct coup de poing/paume...., puis de deux coups de poing en crochet en raccourcissant la distance en terminant par un coup de pied direct.
Ex : Doigts tendus main droite en direct, paume gauche en direct, avancée et crochet droit, crochet gauche, coup de pied direct gauche.*

UV 2 – Enchaînement codifié (3 minutes)

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

Shadow boxing : Déplacements, esquives et enchaînement pied poings variés.

Durant tout le shadow les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis.

Techniques dans l'ordre suivant :

Entre ces techniques le shadow est improvisé. Au moins une fois déplacements avant, arrière, sur les côtés simultanément avec un direct du gauche.

Coups de pied gauche après avancée en pas chassé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.

Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied.

10 coups de pied gauche minimum sans le reposer au sol.

Coups de pied sautés.

Coup de pied direct du droit, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied droit pour un droitier).

Même technique, on commence par un coup de pied circulaire droit.

Même technique, coup de pied circulaire droit, puis 2^e coup de pied circulaire droit.

Coup de pied arrière retourné/sauté. Le coup est porté avec le dos du pied droit, les orteils sont orientés vers le haut.

Coup de pied arrière retourné/sauté. Le coup est porté avec le talon du pied arrière.

Coup de pied gauche en pas glissé dans cet ordre, direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

Dans le shadow boxing tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun.

En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 20 coups de pied dans le cadre de ses enchaînements variés.

UV 3 – Travail avec partenaire

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

Depuis la position de garde, avec partenaire, toutes ces défenses sont des parades contres, saisies et amenés au sol.

- a) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus gauche/ droit.*
- b) Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.*
- c) Contre coup de pied direct au corps du gauche/ du droit.*
- d) Contre coup de pied circulaire niveau moyen du gauche/ du droit.*
- e) Contre coup de pied de côté niveau moyen du gauche/ du droit.*

Les amenés au sol doivent être effectués 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.

- a) *Défenses contre tous les coups de pied bas, enchaînement d'au moins deux coups et amené au sol.*
- b) *Dégagement de tous les étranglements et saisies, avant, arrière, de côté. Enchaînement d'au moins deux coups et amenée au sol.*
- c) *Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau, et désarmement.*

UV 5 - Epreuve technique avec ou sans arme.

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

- a) *Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme. Dans l'exercice désarmement de l'un des attaquants et utilisation de l'arme pour se protéger.*
- b) *Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre arme de poing et couteau. Les menaces sont statiques, debout et en mouvement.*
- c) *Protection d'un groupe.*
- d) *Utilisation du couteau ou du bâton :*
 - *couteau contre bâton ou couteau, bâton contre bâton ou couteau. Techniques et combat souple en étant armé d'un bâton ou d'un couteau contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton ;*
 - *défenses contre toutes les attaques possibles venant de tous les angles et désarmements après contre-attaques contre un bâton ou un couteau ;*
 - *défenses contre un agresseur effectuant une saisie d'une main, coup de couteau de l'autre ;*
 - *défenses contre un partenaire donnant un coup de poing, de pied suivi d'un coup de couteau.*

UV 6 - Epreuve combat avec ou sans arme.

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

- a) *Combat deux fois deux minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple du candidat, de deux minutes contre deux partenaires.*
- b) *5 défenses et ripostes contre un coup non connu à l'avance et amenés au sol.*

Article 404 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3^{ème} DAN KRAV-MAGA

(Utilisation obligatoire d’arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

Le présent règlement est constitué pour un droitier. Le gaucher inversera en fonction de sa garde contraire.

L’examen du 3^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

- ***Pour le KRAV-MAGA, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.***

UV1 – Techniques de base (avec partenaire)

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

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

En garde, directs enchaînés du bras avant, puis arrière (poing, paume,...) enchaînés d’un crochet du poing avant et d’un coup de coude du bras arrière, puis d’un coup de pied circulaire gauche.

En garde, directs enchaînés du bras avant, puis arrière (poing, paume,...) enchaînés d’un coup de coude du bras avant et d’un crochet du poing arrière, puis d’un coup de pied circulaire droit.

UV2 – Enchaînement codifié (3mn)

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

Shadox boxing : Déplacement, esquives et enchaînements pied poings variés

Durant tout l’enchaînement codifié les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis.

Techniques dans l’ordre suivant. Entre ces techniques le shadow est improvisé.

Au moins une fois déplacements avant, arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du gauche.

Coup de pied gauche après avancée en pas chassé dans cet ordre, direct, circulaire, côté, circulaire arrière, direct arrière.

Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé, le candidat devra rester en équilibre dans la position du coup de pied.

10 coups de pied gauche minimum sans le reposer au sol.

Avancée en enchaînement de coups de poing direct sur de très courts déplacements.

Coups de pied sautés dans cet ordre.

Coup de pied direct du droit, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle.

Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied droit pour un droitier).

Même technique, on commence par un coup de pied circulaire droit.

Même technique, coup de pied circulaire droit, puis 2^e coup de pied circulaire droit.

Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le dessus du pied droit, les orteils sont orientés vers le haut.

Coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon droit.

Dans le shadow boxing tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun.

Coup de pied gauche en pas glissé, direct, circulaire, côté, circulaire arrière.

Retraits en coups de poing directs sur de très courts déplacements.

En plus des coups de pied en pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner au moins 20 coups de pied dans le cadre de ses enchaînements variés.

On ajoute des avancées en droite-gauche sur de très courts déplacements.

Retraits en droite gauches sur de très courts déplacements.

UV3 – Travail avec partenaire

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

Depuis la position de garde défenses contre-attaques, saisies et amenées au sol. Les attaques s'effectuent sur le côté du candidat, à droite comme à gauche.

- a) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus gauche/ droit.*
- b) Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.*
- c) Contre coup de pied direct au corps du gauche/ du droit.*
- d) Contre coup de pied circulaire niveau moyen du gauche/ du droit.*
- e) Contre coup de pied de côté niveau moyen du gauche/ du droit.*

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.

- a) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière et sur les côtés. L'exercice s'effectue les yeux fermés tout au long de ce dernier.*
- b) Défenses particulières contre un bâton. Attaque en diagonale de haut en bas, l'attaquant est droitier et vient sur la diagonale droite du candidat et inversement.*

UV 5 - Epreuve technique avec ou sans arme

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

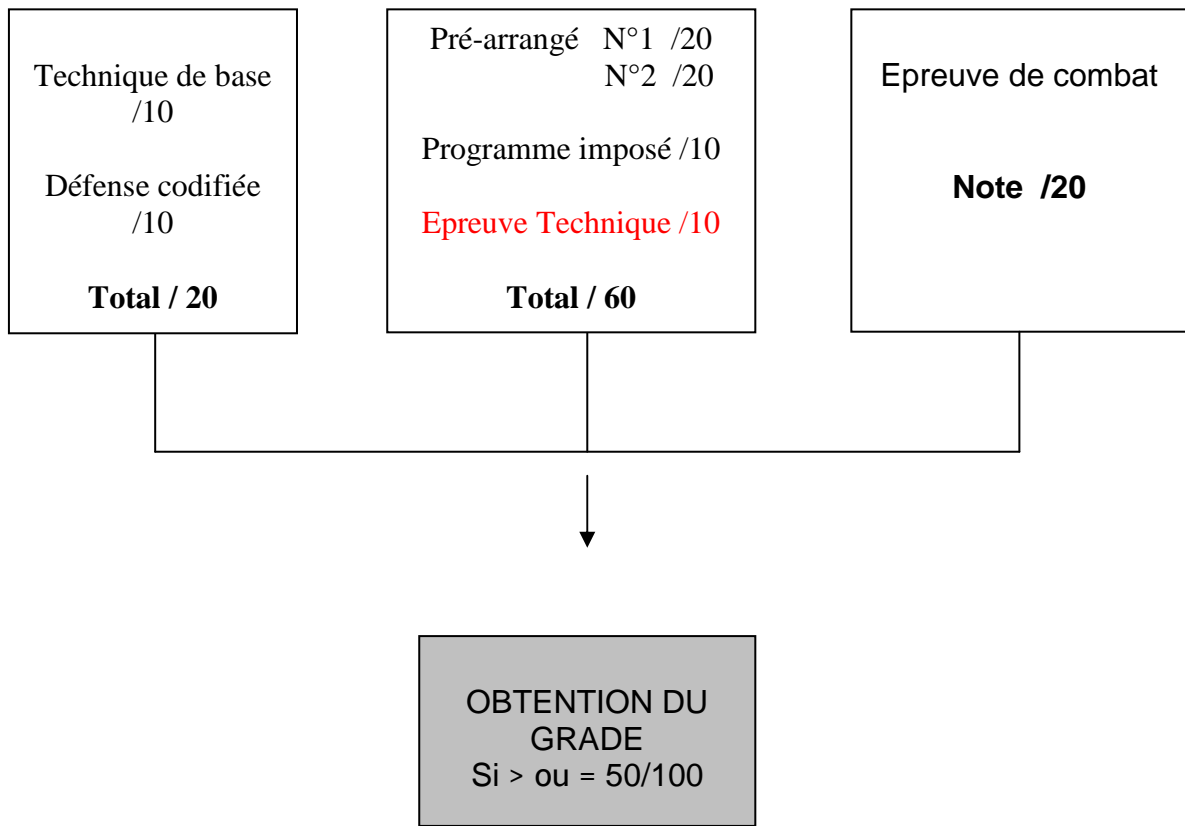
- a) *Prévention d'attaque. L'agresseur est sur le point de dégainer une arme de poing.*
 - b) *Maîtrise d'un attaquant qui menace avec une arme de poing ou d'épaule.*
 - *le partenaire est situé dans les angles et positions différents, immobile ou en mouvement ;*
 - *le candidat est adossé à un mur ou assis sur une chaise. La menace viendra de tous les angles où les défenses sont possibles Le partenaire est plus ou moins loin, à différents niveaux, de face, de côté, en arrière.*
 - *défenses alors que le partenaire saisit d'une main et menace de l'autre : saisie du bras, de la chemise, du cou.*
 - c) *Exercices de défenses contre un attaquant armé d'une chaîne.*
 - d) *Exercices de contrôle :*
 - *clés de poignet, clés de doigts ;*
 - *contrôle par derrière, sans conséquences graves pour la personne ;*
 - *contrôle brutal par derrière ;*
 - *contrôle de face en retournant le partenaire ;*
 - *clé de coude et d'épaule en amenant au sol ;*
 - *clé de coude en conduisant l'agresseur arrêté vers l'arrière ou vers l'avant par le côté.*
- Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles.*
- e) *Défense d'une tierce personne.*

UV 6 - Epreuve combat avec ou sans arme

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

- a) *Exercice de combat souple contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton.*
- b) *Combat sans arme 2x2 min. avec 30 s. de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat 1x2 min. avec 2 partenaires.*

ORGANIGRAMME DU PASSAGE KRAV-MAGA DU 4^{ème} ET 5^{ème} DAN



Article 405 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN KRAV-MAGA

(Utilisation obligatoire d'arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 3 unités de valeur :

Les 3 unités de valeur comportent :

UV 1 *Techniques de base et Enchaînement codifié*

UV 2 *Travail avec partenaire et Programme imposé*

UV 3 *Epreuve technique et Epreuve combat*

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des trois U.V. pour obtenir son grade. Chaque UV comporte deux épreuves. Chaque épreuve est notée sur 20. La note minimale est de 10/20 par épreuve.

Le présent règlement est constitué pour un droitier. Le gaucher inversera en fonction de sa garde contraire.

UV 1 Techniques de base et Enchaînement codifié

UV1 – (Première épreuve) Techniques de base (avec partenaire)

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

- a) En garde, bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaînés d'un crochet du poing avant en avançant et d'un coup de coude arrière, puis d'un coup de pied circulaire arrière.*
- b) En garde, bras avant puis arrière en direct (poing, paume,...) enchaîné d'un coup de coude avant, en avançant et d'un crochet arrière, puis d'un coup de pied circulaire arrière.*

UV1 – (Seconde épreuve) Enchaînement codifié (3 minutes)

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

Shadow boxing en garde contraire à la garde habituelle. Déplacements esquives et enchaînements pied poings variés. Durant tout l'enchaînement codifié les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis.

Techniques dans l'ordre suivant. Entre ces techniques le shadow est improvisé.

Au moins une fois déplacements avant arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du droit.

Coups de pied, avancée en pas chassé. Pied droit en avant pour un droitier, dans l'ordre suivant : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Un de chaque minimum.

Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat devra rester en équilibre dans la position du coup de pied.

Coups de pied, avancée en pas glissé. Pied droit en avant pour un droitier : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, Un de chaque minimum.

En plus des coups de pied et pas chassés, glissés le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paume, doigts tendus.

10 coups de pied droit minimum sans le reposer au sol.

UV 2 Travail avec partenaire et Programme imposé

UV 2 – (Première épreuve) Travail avec partenaire (armé)

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

Depuis une position neutre, toutes les défenses suivantes sont des parades contre-attaques et désarmement. Les attaques du partenaire viennent de l'arrière. Le candidat exécutera les différentes défenses en se retournant pour se retrouver de face par son meilleur côté. Le candidat tournera la tête vers l'arrière pour voir les attaques.

a) *Défenses contre un attaquant armé d'un bâton qui effectuera plusieurs attaques :*

- *de haut en bas ;*
- *circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut ;*
- *circulaire bas.*

b) *Défenses contre un attaquant armé d'un couteau qui effectuera plusieurs attaques :*

- *de haut en bas ;*
- *en piqué tout niveau ;*
- *croisé niveau haut ;*
- *de bas en haut.*

Les attaques pourront être effectuées de la main droite comme de la main gauche. Le défenseur pourra exécuter ses techniques en coup de pied comme en défense avec les avant-bras.

UV 2 – (Seconde épreuve) Programme imposé avec partenaire

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

Parade contre attaques sur toutes les attaques poing et pied portées du visage jusqu'aux jambes.

Un deuxième partenaire attaquera le candidat poing ou pied du visage jusqu'aux jambes juste après la fin de la contre-attaque de celui-ci sur les côtés (gauche ou droit). Les attaques des partenaires seront connues du candidat à l'avance.

UV 3 Epreuve technique et Epreuve combat

UV 3 – (Première épreuve) Epreuve technique avec ou sans arme

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

- a) *Utilisation d'une arme de poing ou d'épaulé comme arme blanche.*
- b) *Utilisation d'une arme de poing ou d'épaulé comme arme blanche en enchaînant avec coups de poing ou pied.*
- c) *Utilisation d'une arme d'épaulé pour parer les attaques d'une autre arme d'épaulé utilisée comme arme blanche.*
- d) *Roulade avant/arrière avec arme de poing – d'épaulé. On finalise en se projetant sur le ventre, en se positionnant sur le genou ou en se levant, l'arme pointée vers l'avant, les côtés ou l'arrière.*

UV 3 – (Seconde épreuve) Epreuve combat avec ou sans arme

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

- a) *Exercice de combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau ou d'un bâton.*
- b) *Exercice de combat très souple en utilisant des clés de doigts, poignets, coude, épaulé, genou, cheville. Les partenaires effectueront l'exercice à tour de rôle*
- c) *Combat 2x2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple de 2 minutes contre 3 partenaires.*

Article 406 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5^{ème} DAN

(Utilisation obligatoire d’arme en bois, en caoutchouc ou en mousse)

* Le candidat devra apporter ses armes et protections

L’examen pour l’obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 3 unités de valeur :

Les 3 unités de valeur comportent :

UV 1 *Techniques de base et Enchaînement codifié*

UV 2 *Travail avec partenaire et Programme imposé*

UV 3 *Epreuve technique et Epreuve combat*

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des trois U.V. pour obtenir son grade. Chaque UV comporte deux épreuves. Chaque épreuve est notée sur 20. La note minimale est de 10/20 par épreuve.

Le présent règlement est constitué pour un droitier. Le gaucher inversera en fonction de sa garde contraire.

UV 1 Techniques de base et Enchaînement codifié

UV1 – (Première épreuve) Techniques de base avec partenaire

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

- a) En garde contraire à la garde habituelle, droite-gauche en direct (poing, paume,...) enchaînés d’un crochet du poing droit et d’un coup de coude gauche, puis d’un coup de pied circulaire droit.*
- b) En garde contraire à la garde habituelle, droite-gauche en direct (poing, paume,...) enchaînés d’un coup de coude droit et d’un crochet du poing gauche, puis d’un coup de pied circulaire gauche.*

UV1 – (Seconde épreuve) – Enchaînement codifié (3 minutes)

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

Shadow boxing en garde contraire à la garde habituelle. Déplacements esquives et enchaînements pied poings variés.

Durant tout l’enchaînement codifié les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue et sans ordre précis.

Techniques dans l’ordre suivant. Entre ces techniques le shadow est improvisé.

Au moins une fois déplacements en avant, en arrière et sur les côtés simultanément avec un direct du droit.

Coups de pied, avancée en pas chassé. Pied droit en avant pour un droitier dans l'ordre suivant : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.

Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat devra rester en équilibre dans la position du coup de pied.

10 coups de pied du droit minimum sans le reposer au sol.

Coups de pied sautés dans cet ordre.

Coup de pied direct du gauche, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied. Pied gauche pour un droitier.

Même technique, on commence par un coup de pied circulaire gauche.

Même technique coup de pied circulaire gauche, puis 2^e coup de pied circulaire gauche.

Coup de pied arrière retourné sauté avec le pied droit. Le coup est porté avec le dessus du pied droit, les orteils sont orientés vers le haut.

Coup de pied arrière retourné sauté avec le pied gauche. Le coup est porté avec le talon droit.

Coups de pied, avancée en pas glissé. Pied droit en avant pour un droitier dans l'ordre suivant : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière. Un de chaque minimum.

En plus des coups de pied pas chassés, glissés et sautés le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paume, doigts tendus.

UV 2 Travail avec partenaire et Programme imposé

UV 2 – (Première épreuve) Travail avec partenaire

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

Depuis une position neutre toutes les défenses suivantes sont des parade contre-attaques et saisies. Les attaques du partenaire viennent de l'arrière. Le candidat tournera la tête vers l'arrière pour voir les attaques.

Le candidat exécutera les différentes défenses en se retournant pour se retrouver de face par son meilleur côté mais aussi de l'autre côté.

a) *Défenses contre un attaquant armé d'un bâton qui effectuera plusieurs attaques :*

- *de haut en bas ;*
- *circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut ;*
- *circulaire bas.*

b) *Défenses contre un attaquant armé d'un couteau qui effectuera plusieurs attaques :*

- *de haut en bas ;*
- *en piqué tout niveau ;*
- *croisé niveau haut ;*
- *de bas en haut.*

UV 2 – (Seconde épreuve) Programme imposé

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

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.

UV 3 Epreuve technique et Epreuve combat

UV 3 – (Première épreuve) Epreuve technique avec ou sans arme

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

- a) *Différentes clés de doigts, poignet, coude, épaule avec contrôle en amenant au sol ou en conduisant le partenaire.*
- b) *Dégagement de différentes prises avant le verrouillage de la clé.*
- c) *Le candidat doit effectuer toutes les clés en venant de face, de côté ou par derrière.*
- d) *Protection d'une arme de poing dans son étui. Le partenaire vient de toutes les directions.*
- e) *Travail d'équipe pour maîtriser un individu.*
- f) *Passage dans une groupe :*
 - *pour traverser rapidement une foule compacte ;*
 - *passage dans un groupe en étant armé d'une arme de poing, d'épaule, sans violence.*

UV 3 – (Seconde épreuve) Epreuve combat avec ou sans arme

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

- a) *Combat 2x2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises.*
- b) *Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple sans arme, le partenaire est muni d'un couteau.*
- c) *Combat souple sans arme, le partenaire dégaine une arme de poing.*

ANNEXES

ANNEXE I – LES TECHNIQUES DE BASE

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En KRAV-MAGA, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle.

L'épreuve s'effectue avec un partenaire passif et comporte :

- Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
- Différentes positions de base,
- Différentes formes de déplacement,
- Différentes techniques de défense,
- Quelques enchaînements simples.

Remarque : Les enchaînements peuvent comporter plus de 4 techniques.

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
- Contrôles des coups portés

ANNEXE II - PROGRAMME TECHNIQUE pour le KRAV-MAGA

Les démonstrations techniques (Techniques de base) 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 III - ENCHAÎNEMENT CODIFIÉ

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

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son Kata" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite. Tout comme en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

CRITERES DE NOTATION

- La présentation

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

- La concentration

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

- L'équilibre et la stabilité

Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée.

- Le rythme et le tempo

Les techniques seront enchaînées.

- La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

- Le regard

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

- La respiration

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme.

Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques.

- Le respect des techniques et de la codification de l'enchaînement codifié

Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques et seront imposées dans un ordre précis.

Lors de l'exercice imposé tous les coups de pied sautés sont à exécuter au moins une fois chacun.

De plus, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. Entre les techniques le shadow-boxing est improvisé.

Les variations sont tolérées, le jury se réservant le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

ANNEXE IV - TEST COMBAT

Les coups sont portés (pour les candidats de 14 à 16 ans, les coups doivent être absolument contrôlés). Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont 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.

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.

* Rappel : Pour le combat protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

Article 1 – Durée du combat

La durée des combats est limitée à .2 X 1'30 pour les moins de 16 ans

La durée des combats est limitée à .2 X 2' pour les plus de 16 ans

Article 2 – Critère d'évaluation

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

Article 3 – Comportements interdits

Catégorie 1 :

- Les techniques suivantes qui ont un contact excessif en fonction de l'endroit attaqué ainsi que les techniques qui entrent en contact avec la gorge.
- Les projections jugées dangereuses ou interdites qui occasionnent une blessure.

Catégorie 2 :

- Feindre d'être blessé ou exagérer les conséquences d'une blessure
- Les sorties répétées de l'aire de compétition
- Mettre en danger sa propre sécurité en adoptant des comportements qui exposent aux blessures

- Fuir le combat pour gagner du temps, privant ainsi l'adversaire d'une opportunité de marquer
- Les attaques de coup de tête, de genou ou de coude
- Provoquer ou parler à l'adversaire et tout comportement injurieux envers l'équipe arbitrale ou les membres du jury.

Article 4 – Critères de décision

La victoire n'est pas un critère de jugement. Il sera pris en compte le courage, la lucidité, la technique et le respect du partenaire.

ANNEXE V - REGLEMENTS SPECIFIQUES

Les disciplines suivantes font l'objet de règlements techniques spécifiques, validés par la CSDGE :

- karaté contact
- toreikan budo
- Yoseikan budo
- Nanbudo
- Kempo
- Shidokan
- Wadokan
- Shintaibudo
- Shorinji kempo
- Tai jitsu
- Nihon tai jitsu
- Kobudo
- Arts martiaux vietnamiens traditionnels
- Vo Vinam Viet Vo Dao
- **Krav-Maga**
- Pencak Silat
- Kali Escrima
- Aïto Bâton Self Défense

Lors de chaque Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents, de nouveaux règlements techniques spécifiques pourront être validés.

ANNEXE VI - TEXTES OFFICIELS

I. La Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

✓ Article L.212-5 du code du sport

« Dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents de la fédération délégataire ou, à défaut, de la fédération agréée consacrée exclusivement aux arts martiaux.

Un arrêté du ministre chargé des sports fixe la liste des fédérations mentionnées au premier alinéa. »

✓ Article L.212-6 du code du sport

« Les commissions spécialisées des dans et grades équivalents, dont la composition est fixée par arrêté du ministre chargé des sports après consultation des fédérations concernées, soumettent les conditions de délivrance de ces dans et grades au ministre chargé des sports qui les approuve par arrêté ».

✓ Arrêté du 10 août 1999 relatif à la délivrance des dans ou des grades équivalents

« La liste des fédérations dont les commissions spécialisées des dans et grades équivalents délivrent des dans ou grades équivalents est la suivante :

- *Union des Fédérations d'Aïkido,*
- *Fédération Française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées (FFJDA),*
- *Fédération française de taekwondo et disciplines associées (FFTDA),*
- *Fédération française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires (FFKAMA) (arrêté du 28 mars 2000) ».*

✓ Arrêté du 19 janvier 2001 fixant la composition de la commission spécialisée des dans et grades équivalents de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires

« Article 1er

La commission spécialisée des dans et grades équivalents de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires est composée :

- 1) *D'un président désigné, après consultation de la fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires, par le ministre chargé des sports ;*
- 2) *Du Directeur Technique National ;*

- 3) *De Huit membres proposés par l'instance dirigeante compétente de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires, dont six au moins sont titulaires du brevet d'Etat d'éducateur sportif, option karaté et arts martiaux affinitaires, ou d'un titre équivalent ;*
- 4) *De six membres désignés par les Fédérations multisports, affinitaires et scolaires et universitaires concernées ;*
- 5) *De quatre membres désignés par les organisations professionnelles d'enseignants les plus représentatives dans le karaté ou les disciplines affinitaires.*

Les membres des 3ème, 4ème et 5ème catégorie doivent être titulaires du 6ème dan ou d'un grade équivalent de karaté ou d'une discipline affinitaire. Toutefois, en l'absence de membre remplissant cette condition, des membres titulaires d'un 5ème ou d'un 4ème dan ou d'un grade équivalent pourront être désignés.

Lorsque le Directeur Technique National n'est pas titulaire au moins du 4ème dan ou d'un grade équivalent, il assiste aux réunions de la commission spécialisée des dans et grades équivalents avec voix consultative. L'instance dirigeante compétente de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires désigne alors un membres ayant voix consultative.

Article 2

Les membres de la commission spécialisée des dans et grades équivalents de la Fédération française de karaté et arts martiaux affinitaires sont nommés par arrêté du ministre chargé des sports ».

✓ **Arrêté du 5 septembre 2005 portant nomination à la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.**

II. La protection des Dans et grades équivalents

✓ **Article 433-17 du code pénal**

« L'usage, sans droit, d'un titre attaché à une profession réglementée par l'autorité publique ou d'un diplôme officiel ou d'une qualité dont les conditions d'attribution sont fixées par l'autorité publique est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende ».

✓ **Article L 121-1 du code de la consommation**

« est interdite toute publicité comportant, sous quelque forme que ce soit, des allégations, indications ou présentations fausses ou de nature à induire en erreur, lorsque celles-ci portent sur un ou plusieurs des éléments ci-après ; existence, nature, composition, qualités substantielles, teneur en principes utiles, espèce, origine, quantité, mode et date de fabrication, propriétés, prix et conditions de vente de biens ou services qui font l'objet de la publicité, conditions de leur utilisation, résultats qui peuvent être attendus de leur utilisation, motifs ou procédés de la vente ou de la prestation de services, portée des engagements pris par l'annonceur, identité, qualités ou aptitudes du fabricant, des revendeurs, des promoteurs

ou des prestataires ».

Les peines prévues pour ces délits sont identiques à celles prévues pour le délit de tromperie : emprisonnement de deux ans et amende de 50 000 euros, ou l'une de ces deux peines seulement.

Ce règlement a été adopté à l'unanimité en Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents le 18 juin 2009.

Ce règlement a été validé par le Ministère chargé des Sports dans un arrêté du 6 octobre 2009.

Le règlement spécifique du KRAV-MAGA (Epreuves du 1^{er} au 5^{ème} DAN) a été adopté en Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents le 10 janvier 2008 et modifié le 11 février 2010.