

KRAV MAGA

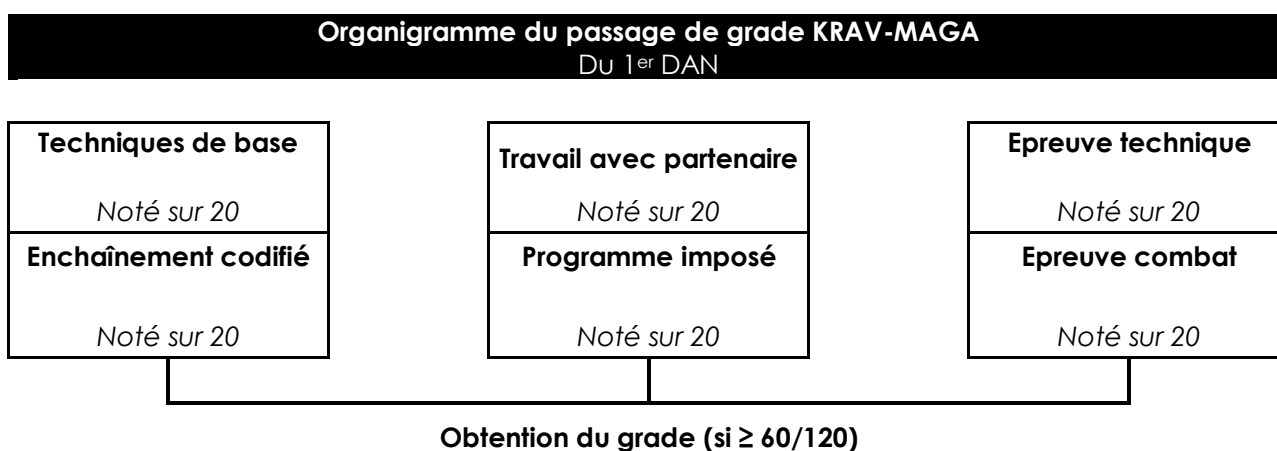
Partie Technique

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

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



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.

EPREUVE N° 1 / Techniques de base (avec partenaire, 4 fois pour a et b)

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.

Depuis une position neutre (sans garde) et sur place, le candidat effectuera les mouvements à gauche et à droite (avec partenaire et maîtrise du geste)

En avant/ en diagonale/ sur les côtés, bras et jambe (du même côté) seront à l'appréciation des juges.

Enchaînement coup de pied direct/ poing direct/ paume/ doigts tendus direct/ Coup de pied direct ;

Enchaînement coup de poing/ paume/ doigts tendus et coup de pied direct.

EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 1'30'' maximum

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

Le Shadow boxing est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades, enchaînements variés comportant des techniques de pieds, de poings ainsi que des coups de coude et des coups de genou. Il effectuera éventuellement 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.

EPREUVE N° 3 / Travail avec partenaire, (à gauche et à droite)

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. Le partenaire se déplace et attaque uniquement de face. Les 5 techniques s'effectuent en garde en respectant l'ordre décrit.

Les attaques sont :

- Coup de poing avant direct tête ;
- Coup de poing arrière direct tête ;
- Crochet du bras avant tête ;
- Crochet du bras arrière tête ;
- Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe) ;
- Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe) ;
- Coup de pied avant circulaire niveau bas ;
- Coup de pied arrière circulaire niveau bas ;
- Coup de pied avant armé de côté niveau moyen ;
- Coup de pied arrière armé de côté niveau moyen.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, 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.

EPREUVE N° 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.

Dégagement des étranglements (avec main ou avant bras) et saisies (ou ceinturage) avant, arrière, de côté et riposte avec un enchaînement d'au moins deux coups.

Le jury composant la table d'examen détermine les séquences et leur nombre.

L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).

L'attaquant est en position montée (à califourchon) ou se positionne au sol sur les côtés et le défenseur est couché sur le dos au sol. Dégagement de tous les étranglements et saisies.

EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec arme

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:

- 1) 2 attaques au Bâton de haut en bas et latéral ;
- 2) 2 attaques au couteau de haut en bas/de bas en haut ;
- 3) 2 menaces avec couteau (à distance ou au contact, attaque au corps ou à la tête) ;

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

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

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

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

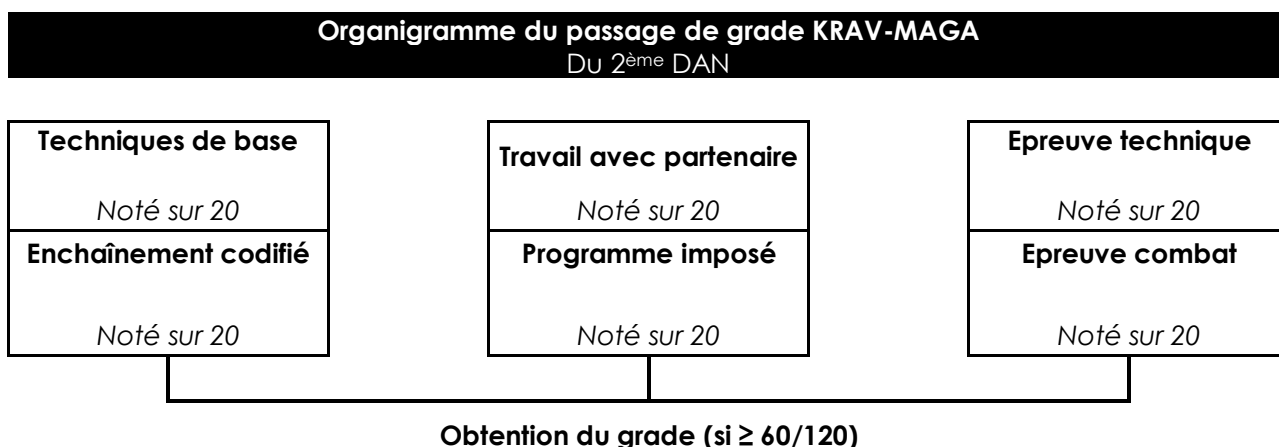
Les épreuves sont :

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

Pour 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.



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

EPREUVE N° 1 / Techniques de base (avec partenaire, 4 fois pour a et b)

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.

Depuis une position neutre (sans garde) et sur place, le candidat effectuera les mouvements à gauche et à droite (avec partenaire et maîtrise du geste)

En avant/ en diagonale/ sur les côtés, bras et jambe (du même côté) seront à l'appréciation des juges.

- 1) Enchaînement coup de pied direct 2 coups de poings directs/ paumes/ doigts tendus suivis de deux coups de coude en raccourcissant la distance.
- 2) Coups de poings directs/ paume ou doigts tendus suivi de deux coups de poings en crochet en raccourcissant la distance en terminant par un coup de pied direct.

Epreuve 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 2' maximum

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

Le Shadow boxing est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades, enchaînements variés comportant des techniques de pieds, de poings ainsi que des coups de coude et des coups de genou. Il comportera aussi des simulations d'amené au sol et éventuellement 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.

Epreuve 3 / Travail 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 l'attaquant et le défenseur.

L'attaquant et le défenseur sont en garde libre.

Le défenseur reste sur place et l'attaquant se déplace et attaque sur le côté ou en diagonale vis-à-vis du défenseur (sur un angle possible de 180° vis-à-vis du défenseur). Le défenseur maintient le champ visuel. Les 5 techniques s'effectuent en garde (à gauche puis à droite) en respectant l'ordre décrit.

Les attaques sont :

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

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, 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.

Epreuve 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.

L'attaquant et le défenseur sont en position debout en statique ou en dynamique. Dégagement de tous les étranglements et saisies, avant, arrière, de côté. Enchaînement d'au moins deux coups et amené au sol.

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

Le jury composant la table d'examen détermine le nombre de séquences.

Epreuve 5 / Epreuve technique avec arme

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.

- 1) Défenses contre des menaces et attaques de côté (au contact ou à distance) (A la tête ou au corps) ;
- 2) 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.

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

Epreuve 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.

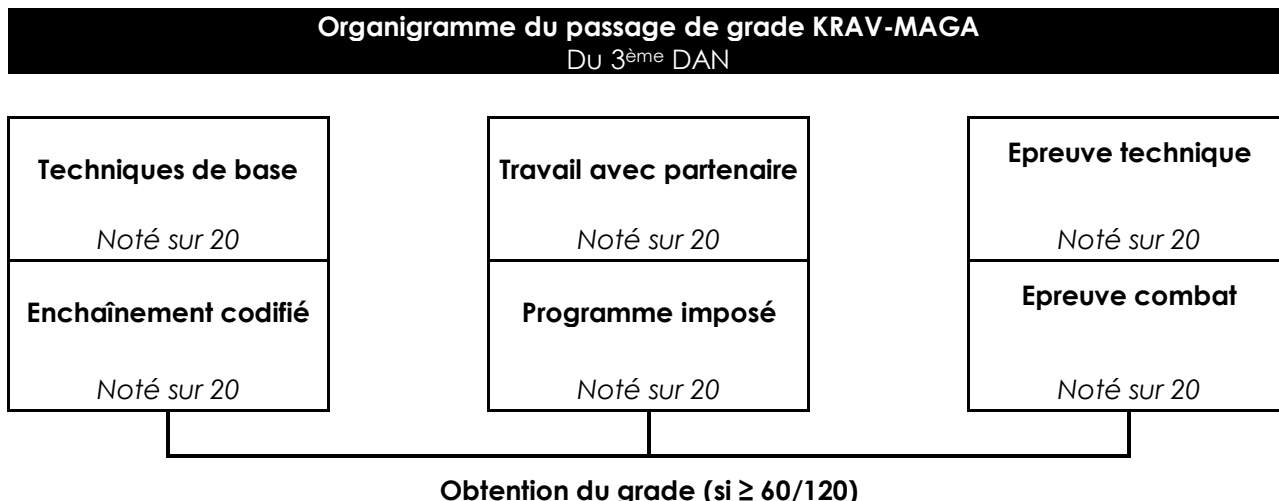
Article 504.KM – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN KRAV-MAGA

L'examen du 3^{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 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.



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

Epreuve 1 / Techniques de base (avec partenaire, 4 fois pour a et b)

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.

Depuis une garde libre et en déplacement, le candidat effectuera avec maîtrise des mouvements, à gauche et à droite face à un partenaire mais sans contact :

En avant/ en diagonale/ sur les côtés, bras et jambe (du même côté) seront à l'appréciation des juges.

a) 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 jambe avant ou arrière.

b) 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 jambe avant ou arrière.

Epreuve 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 2'30'' maximum

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

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 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.

Epreuve 3 / Travail 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 l'attaquant et le défenseur.

L'attaquant et le défenseur sont en garde libre.

Le défenseur reste sur place et l'attaquant se déplace en tournant autour du défenseur et attaque sur le côté ou en diagonale vis-à-vis du défenseur (sur un angle possible de 360°). Le défenseur maintient le champ visuel. Le jury définit la position du défenseur (en garde ou en position neutre). L'attaquant respecte l'ordre décrit.

Les attaques sont :

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

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, 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.

Epreuve 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.

Le jury composant la table d'examen détermine le nombre de séquences.

- 1) L'attaquant et le défenseur sont debout en position neutre (en statique ou en dynamique). Dégagement de tous les étranglements et saisies, avant, arrière, de côté. Enchaînement d'au moins deux coups et amené au sol. L'exercice s'effectue les yeux fermés au départ de chaque action.
- 2) Le défenseur est soit couché sur le dos, sur le ventre ou assis. Il effectue des dégagements de tous les étranglements et saisies. L'exercice s'effectue les yeux fermés au départ de chaque action.

Le jury composant la table d'examen détermine le nombre de séquences.

Epreuve 5 / Epreuve technique avec arme

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.

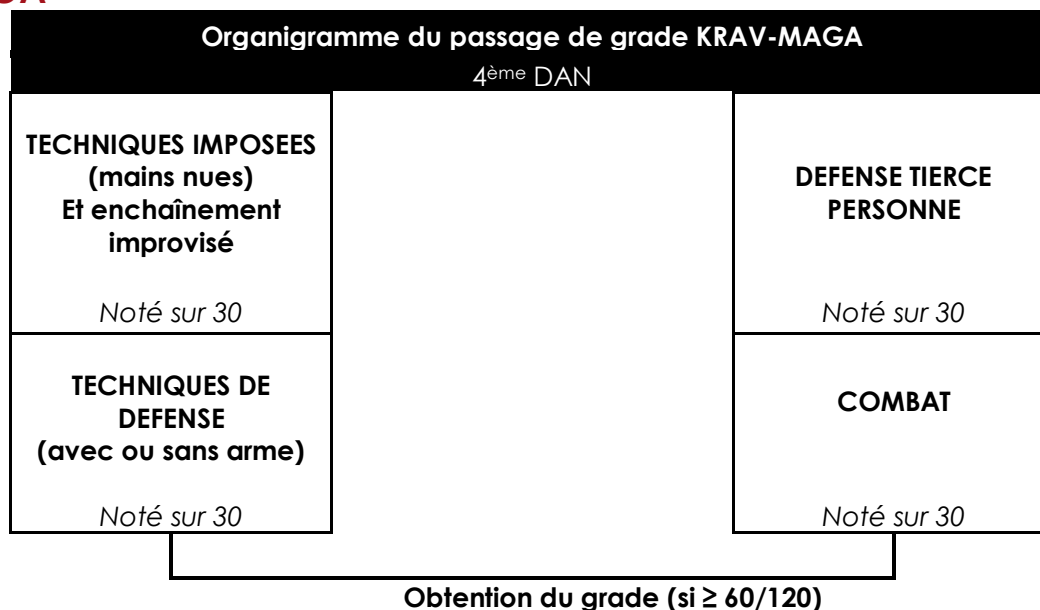
Epreuve 6 / Epreuve combat sans et avec arme

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 4^{ème} DAN KRAV-MAGA



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

EPREUVE N° 1 Techniques imposées (mains nues)

EPREUVE N° 2 Technique de défense (avec ou sans arme)

EPREUVE N° 3 Défense face à tierce personne

EPREUVE N° 4 Combat

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 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.

EPREUVE N° 1 / Techniques Imposées Et Enchaînement Improvisé

Cette épreuve est composée de deux parties, notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

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 (durée de 2'' maximum).

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.

EPREUVE N° 2 / Techniques De Défense Avec Ou Sans Arme

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

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

EPREUVE N° 3 / Défense Tierce Personne

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

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

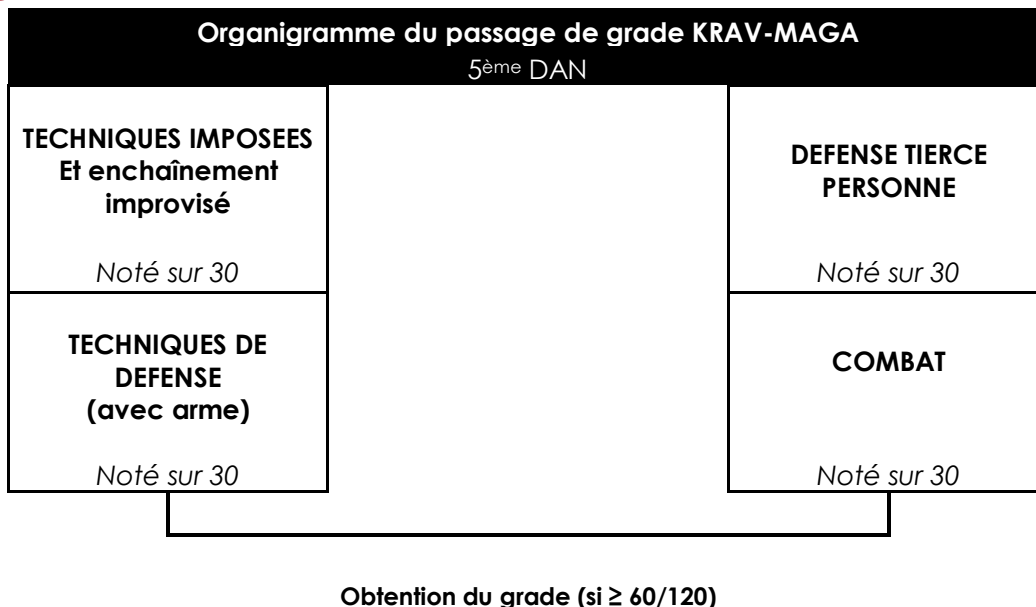
EPREUVE N° 4 / Epreuve Combat

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

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 5^{ème} DAN KRAV-MAGA



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

EPREUVE N° 1 Techniques imposées et enchaînement improvisé

EPREUVE N° 2 Technique de défense (avec arme)

EPREUVE N° 3 Défense face à tierce personne

EPREUVE N° 4 Combat

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 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.

EPREUVE N° 1 / Techniques imposées et enchaînement improvisé

Cette épreuve est composée de deux parties, notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

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.

EPREUVE N° 2 / Techniques de défense avec arme (Défense avec un bâton)

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

- 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. Le 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.

EPREUVE N° 3 / Défense tierce personne

Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

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

EPREUVE N° 4 / Epreuve combat

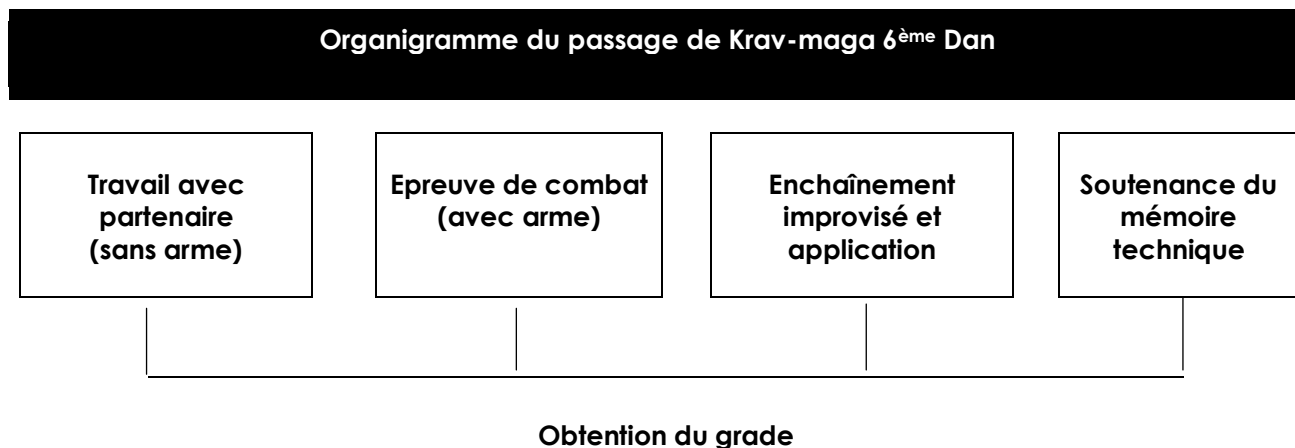
Cette épreuve est notée sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 15/30.

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 6^{ème} DAN



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique 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.

Article 407-1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 407-2 - Test Technique

EPREUVE N° 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.

EPREUVE N° 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 1^{er} Dan minimum.

EPREUVE N°3 / Enchaînement improvisé 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 1^{er} 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.

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

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

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 IMPROVISÉ

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 1^{er} Dan devra effectuer au moins 8 coups de pieds, le candidat au 2^{ème} Dan au moins 10 coups de pieds et le candidat au 3^{ème} 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 continue 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