

PROGRAMME TECHNIQUE

1 // 2 // 3 // 4 // 5 //



PRÉREQUIS À L'EXAMEN CEINTURES NOIRES

SHADOW

(VIDÉO À ENVOYER SUIVANT LE PLANNING ÉTABLI PAR LA FÉDÉRATION)

Le candidat devra envoyer une vidéo contenant un shadow d'une durée de trois minutes dans laquelle il lui sera demandé, à deux reprises, de se retrouver dans une position neutre et de repartir dans la direction qu'il souhaite à partir de cette position sans mouvement parasite.

⚠ Aucune note ne sera transmise, seuls les commentaires des jurys pourront l'être à la demande du candidat.

➤ Consignes de bases :

- Consignes Vidéo :

- Le fichier vidéo à envoyer à la KMF devra être nommé de la manière suivante : **NOM.Prénom.Club.1D** (ou 2D, 3D, etc... selon le degré présenté).
- La vidéo doit être « soignée » et réalisée dans un espace large et éclairé (gymnase/dojo).
- La caméra doit être positionnée de face comme si vous étiez face à un jury.
- Le candidat ne devra pas trop s'éloigner de la caméra et restera visible de « plein pieds » en permanence. La caméra sera positionnée en **MODE PAYSAGE**.
- Pas de musique sur la vidéo du shadow.

- Consignes shadow :

- Le shadow aura une durée minimum **de 3 minutes** (hors salut de début et de fin).
- Salut de début et de fin de shadow obligatoires.
- Tenue krav avec port de la ceinture obligatoire.
- On imagine que l'adversaire « imaginaire » à la même taille que la candidat afin de mieux visualiser les frappes (crochets, coudes, uppercut notamment).
- Visualiser/contextualiser les enchainements réalisés contre 1 adversaire : pas de coups « dans le vide » car cela se voit vraiment – pas de nécessité de faire des enchaînements tout du long : enchainements de 2 à 4 coups maximum à chaque fois – possibilité de jab ou 1 seule action lors des déplacements si c'est coordonné avec.
- 20 coups de pieds minimum en favorisant la jambe avant (logique Krav) sur toute la durée du shadow.
- Alternance continue de coups de poings, paumes et doigts.
- Penser aux travail des esquives, coup de coude, coup du marteau, coup de poing retourné (back fist), coup de tête en rentrant bien le menton.
- Les covers : ces derniers doivent être propres et bien gainés. Ils sont sensés parer une frappe venant de l'adversaire.
- Tous les coups de pieds sont autorisés selon la souplesse de chacun. L'essentiel n'étant pas la hauteur à laquelle le coup de pied est donné mais le positionnement du pied, l'engagement et l'équilibre.
- 2 arrêts obligatoires pour revenir en position neutre et totalement relâchée (le 1^{er} arrêt se fera au minimum à 1 minute 30). Repartir dans les 3 secondes avec un enchainement de plusieurs frappes sans gestes parasites et avec de l'engagement. Les démarriages doivent être visibles par le jury.

- L'Intensité du shadow doit être en lien avec le grade présenté. (Attention aux shadows d'entraînement qui peuvent durer un long moment). En fin de shadow, le candidat est sensé avoir tout donné.
- Rester dans le shadow boxing : pas de techniques self recommandées.
- Penser à la récupération pendant les déplacements.
- Déplacements dans les 4 directions avec une fluidité des déplacements circulaires.



Motifs de refus d'un shadow avec impossibilité de le représenter sur la saison en cours :

- **Si le shadow a une durée inférieure à 3 minutes (sans compter les saluts de début et de fin), la vidéo sera invalidée.**
- **Si durant le shadow, il n'y a pas les deux arrêts demandés, la vidéo sera invalidée.**
- **Si le candidat n'est pas en tenue krav, ou si son shadow est effectué ailleurs que dans un gymnase ou un dojo, la vidéo sera invalidée.**

➤ **Notations :**

- Chaque vidéo sera jugée par 3 jurés différents n'appartenant pas au club du candidat (dans la mesure du possible).
- La note du candidat sera obtenue en faisant la moyenne des notes des 3 jurés (note sur 20 points).
 - Si le candidat obtient la moyenne, il sera autorisé à présenter la ceinture noire en fin de saison lors du passage de grade Fédéral. (Si la note est supérieure ou égale à 14, le candidat obtiendra les félicitations du jury).
 - Si le candidat obtient une note comprise entre 9 et 10, il disposera alors d'un délai de 4 semaines pour présenter une nouvelle vidéo (à compter de la date de notification du résultat de la 1^{ère} vidéo). Cette nouvelle vidéo devra être améliorée en fonction des commentaires et remarques qui auront été remontées au candidat à la suite de sa 1^{ère} vidéo.
 - Si le candidat obtient une note strictement inférieure à 9, alors il ne pourra pas présenter son grade et devra patienter la saison suivante pour proposer une nouvelle vidéo. Là aussi, en fonction des commentaires et remarques qui lui auront été fait, le candidat aura un ou plusieurs axes de travail pour améliorer son shadow.

En cas de réussite, la note du shadow sera prise en compte dans le calcul de la note globale lors de l'examen de la ceinture noire.

NB 1 : Les candidats ayant été autorisé à présenter une seconde vidéo devront obtenir une note supérieure ou égale à 10 pour valider leur shadow et leur passage fédéral en fin de saison. Il n'y a aura pas de second repêchage.

NB 2 : Quel que soit le résultat du shadow, les notes ne seront pas communiquées aux candidats. Seule l'information de réussite, repêche ou échec sera donnée au candidat.

Si le candidat le souhaite, il pourra se rapprocher de la KMF pour demander de plus amples informations.

Dans ce cas, un retour lui sera fait avec les remarques formulées par les membres du jury. Cela lui permettra de progresser et améliorer les critères du shadow qui auront été insuffisants.

Ce retour n'est pas automatique, il doit émaner du candidat dans le cadre d'une démarche personnelle.

➤ **Pourquoi ce « test » d'entrée ?**

Le shadow boxing est un exercice incontournable dans les sports de combats. Il consiste à faire des combinaisons de coups dans le vide en se mettant dans une situation de combat.

C'est un exercice simple (en apparence), mais d'une très grande efficacité pour progresser.

En effet, lorsqu'il est réalisé sérieusement, le shadow permet au pratiquant d'améliorer ses capacités dans tous les domaines du combat (enchaînements et combinaisons de frappes, transferts de poids de corps, déplacements, respiration, cardio, etc...).

Le shadow permet de donner une vision du pratiquant et de ses capacités techniques & physiques.

Bien que s'agissant d'un combat, les critères de notation du shadow se retrouvent dans la notation lors du passage de grade sur les techniques self (positionnement, engagement, précision, qualité technique, déplacements, etc...). Si ces critères ne sont pas maîtrisés lors d'un shadow, ils le seront plus difficilement encore face à un vrai adversaire.

Cela renvoie une image sur votre motivation à passer les grades et vos objectifs, sachant que les passages ne sont pas obligatoires et s'inscrivent dans une démarche bien spécifique et personnelle.

C'est dans cet état d'esprit que la KMFDA a décidé de mettre le shadow comme un prérequis pour le passage des ceintures noires.

IMPORTANT

A partir de la ceinture noire premier degré, toutes les techniques seront susceptibles d'être demandées dans n'importe laquelle des trois positions de départ, à savoir :



Si les deux casques sont représentés en face d'un UV ou d'un sous UV, cela signifie que le **candidat** et son ou ses partenaires seront équipés de casques et de mitaines de combat pour effectuer les techniques demandées.

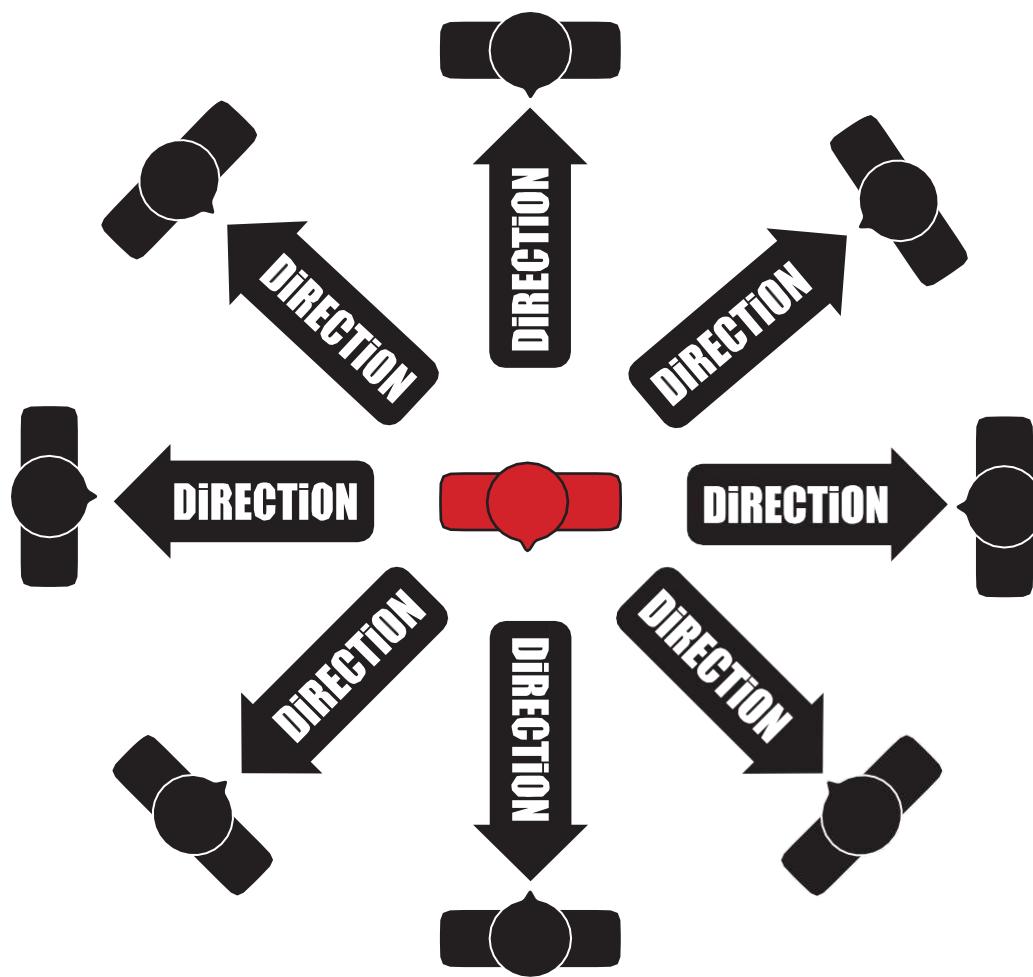
Notes personnelles



UV 1 : LES OUTILS DE BASE

A - LES FONDAMENTAUX :**A partir d'une des trois positions :****Exercice réalisé trois fois sous n'importe quel angle**

Enchaînements libres de trois coups minimum, pieds-poings ou poings-pieds, et se terminant au moins une fois par une projection ou une amenée au sol.



Le **candidat** sera évalué à la demande du jury en démarrant au moins une fois dans une des trois positions.

Il sera évalué sur sa capacité à démarrer dans une des trois positions sans mouvement parasite sur : le transfert du poids de corps épaule/hanche, son engagement, la fluidité et précision des coups donnés, la maîtrise des techniques et du partenaire.

UV 2 : DÉFENSE SUR COUPS DE POING/PIED

Le **candidat**, dans la position qu'il souhaite, devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous :

COUPS DE POING :

- Direct droit
- Direct gauche
- Crochet droit
- Crochet gauche
- Uppercut
- Swing
- Au corps



COUPS DE PIED DIRECTS FRONTAUX :

- Tibia
- Génital
- Moyen
- Haut

COUPS DE PIED LATÉRAUX :

- Niveau Bas
- Niveau moyen
- Niveau haut

COUPS DE PIED CIRCULAIRES :

- Sur low-kick
- Niveau moyen
- Niveau haut

LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - DÉFENSES SUR ATTAQUES ALÉATOIRES :

L'UV sera validé si le candidat réussit trois défenses sur les trois (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible).

Le candidat pourra reculer, se décaler et devra, dans le temps qui suit son déplacement, pouvoir contrer en coups de pied ou de poing.

B- DÉFENSES SUR COUPS DE POING ENCHAINÉS :

- Défense sur un direct bras avant enchaîné bras arrière au visage
- Défense sur un coup de pied jambe avant enchaîné coup de poing
- Défense sur un coup de pied jambe arrière enchaîné coup de poing

UV 3 : SELF DÉFENSE AVEC POUSSÉE ET TIRAGE

Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous :

1 - ATTAQUES DE DOS :

- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à un ou deux mains
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Nelson
- Saisie d'un ou des deux bras



Sens de l'attaque

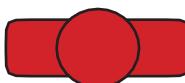


2 - ATTAQUES DE CÔTÉ :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Prise de cheveux - Étranglement avec les mains - Saisie de poignet | <ul style="list-style-type: none"> - Saisie de veste - Étreinte avec un ou deux bras pris |
|--|---|



Sens de l'attaque



Sens de l'attaque



3 - ATTAQUES DE FACE :

- Prise de cheveux
- Guillotine
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Saisie de veste
- Saisie de poignet(s)
- Étranglements



Sens de l'attaque



LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - TROIS ATTAQUES CODIFIÉES :

Le candidat sera évalué sur trois défenses d'attaques qui seront connues le jour de l'examen et seront les mêmes pour tous les candidats.

L'UV sera validé si le candidat réussit les trois défenses.

B - CINQ ATTAQUES ALÉATOIRES :

Le candidat sera évalué sur cinq défenses d'attaques aléatoires.

L'UV sera validé si le candidat réussit les cinq défenses.

C - SAISIES OU ÉTRANGLEMENTS + FRAPPES :



1) DE DOS :

- Saisie à une main de l'épaule et, de l'autre main, frappe à la tête en coup de poing large (angles différents)

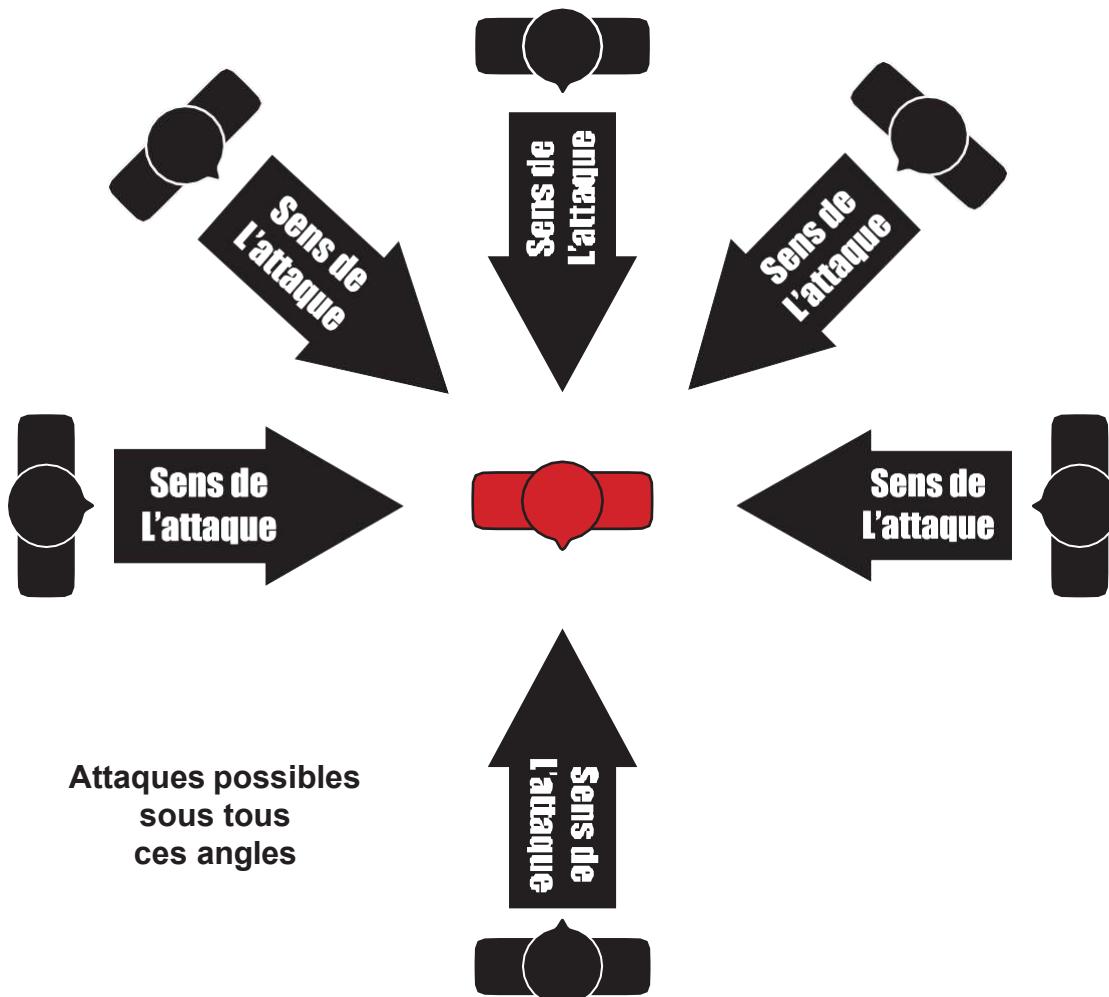
2) DE CÔTÉ :

- Saisie à une main de l'épaule et, de l'autre main, frappe à la tête en coup de poing large (angles différents)

3) DE FACE :

- Saisie à une main cou et l'autre frappe en coup de poing direct ou large

Trois attaques à la demande du jury.



UV 4 : DÉFENSES SUR ARMES

La distance minimale entre le **candidat** et les partenaires ne devra pas être inférieur à 1 mètre, elle pourra cependant varier à la demande du jury.

Dans ce cas, le ou les partenaires devront alterner entre des attaques à courtes distances (1 mètre) ou longues distances (entre 2 et 3 mètres).

Au candidat de s'adapter.

A - COUTEAU :

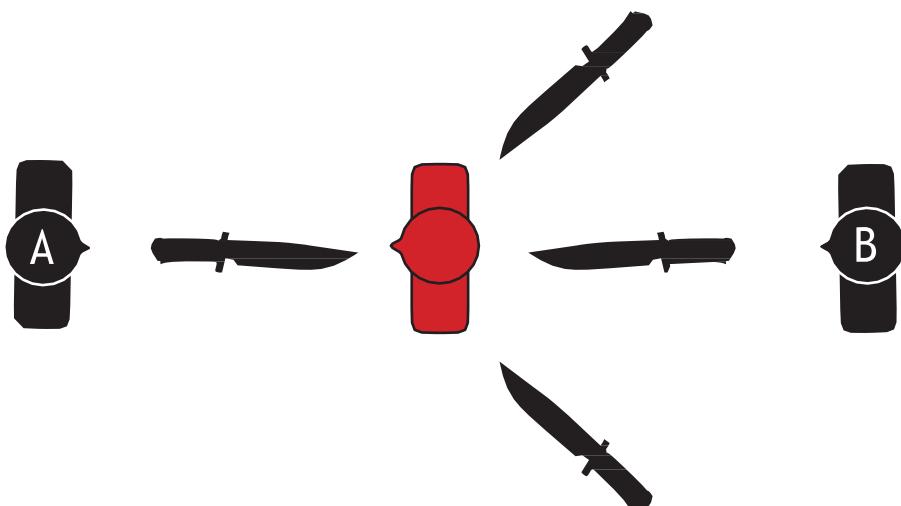
1) LE 360° (cinq attaques)

Le **candidat**, devra se défendre sur des attaques en 360° venant de **A** ou de **B**.

Le **candidat**, à la demande de **A**, se retournera et fera face à l'attaque de **B**,

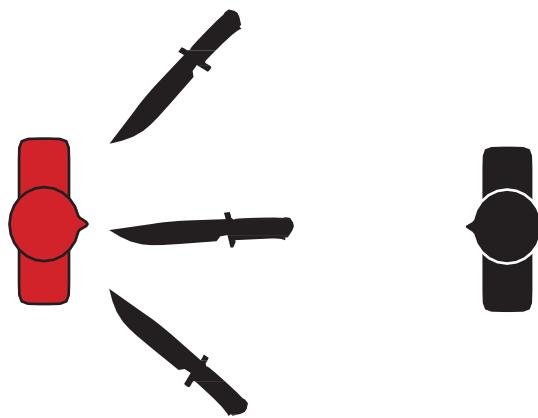
Le **candidat** sera aussi attaqué par **A**, pas dans le même temps.

Après chaque attaque, le candidat se replace au centre.



2) DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

Face à face, couteau visible, les angles d'attaques sont déterminés sur le schéma par les différents couteaux.



Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

Attaque large rasoir visage.

Attaques aléatoires :

Le candidat avec le couteau choisit son attaque et l'angle d'attaque, il attaque 5 fois.

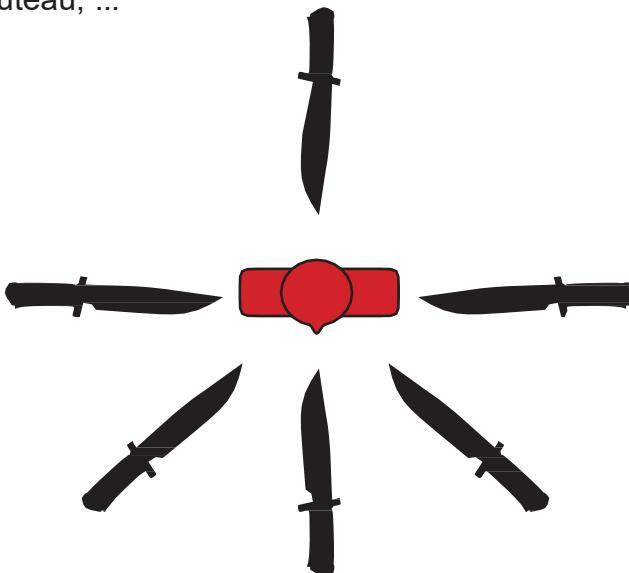
Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps aux candidats de se replacer.
- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche.
- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre.

3) DÉFENSE SUR MENACE À L'ARME BLANCHE SANS SAISIE

Tesson de bouteille, cutter, couteau, ...

- Niveau gorge
- Niveau ventre
- Au corps



B - DÉFENSE SUR ATTAQUE AU BÂTON :

DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

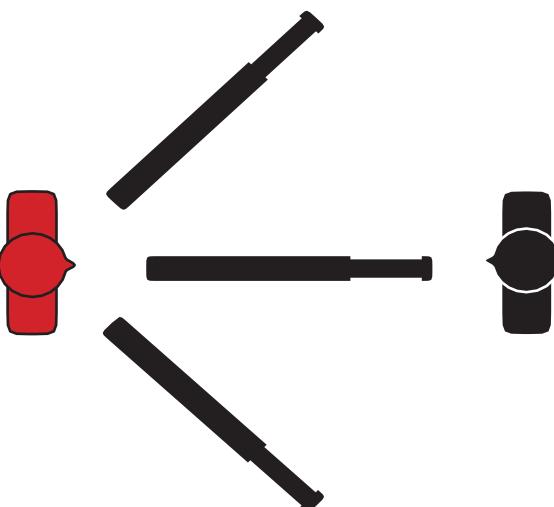
Face à face, bâton visible, les angles d'attaques sont déterminés sur le schéma par les différents bâton.

Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

Attaque circulaire jambes un bras.



Attaques aléatoires :

Le candidat avec le bâton choisit son attaque et l'angle d'attaque, il attaque 5 fois.

Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps aux candidats de se replacer.
- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche.
- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre.

C - 2 CONTRE 1 :

Le **candidat** sera évalué sur trois séquences de 10 secondes environ. Entre chaque séquence il se remettra dans la position de son choix ou celle demandée par le jury.

Les deux partenaires attaquent simultanément.

Le **candidat** ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés, pourra aussi désarmer si cela est possible.

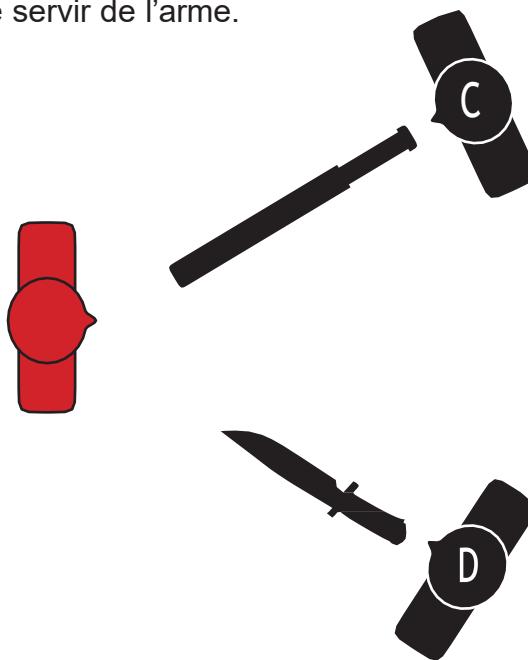
Le **candidat** sera évalué sur la qualité de ses déplacements, son équilibre dans l'exercice et la qualité des coups.

Le **candidat** devra répéter l'exercice trois fois.

Le **candidat** pourra désarmer et se servir de l'arme.

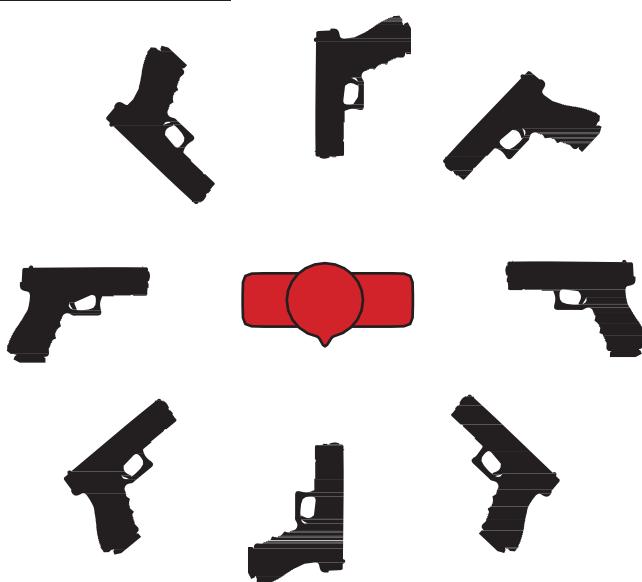
Attaque de C et D au :

- **Couteau / bâton**
- **Bâton / bâton**
- **Couteau / couteau**



D - DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- Niveau tête
- Niveau corps
- Niveau dos



Le **candidat** sera évalué sur le choix de sa technique qui devra correspondre aux principes du krav maga.

Exercice sera répété cinq fois, sous n'importe quel angle, n'importe quel niveau, au libre choix du partenaire ou à la demande du jury.

Le **candidat** devra réussir chaque tentative du premier coup, pas de second chance.

UV 5 : SOL

Le jury demandera au candidat de présenter deux ou trois techniques au hasard.

UV - COMBAT

Protections : coquille, protège-dents, protèges-tibias et gants 12oz minimum.

- 1^{ER} ROUND DE 3 MNS : COMBAT LIBRE

- 1 mn 30 de repos

- 2^{ÈME} ROUND DE 1 MN 30 : CORPS À CORPS

- 1 mn de repos

- 3^{ÈME} ROUND DE 1 MN : COMBAT AU SOL

Un **candidat** au sol et l'autre debout pendant 30 secondes puis on inverse les rôles.



Notes personnelles



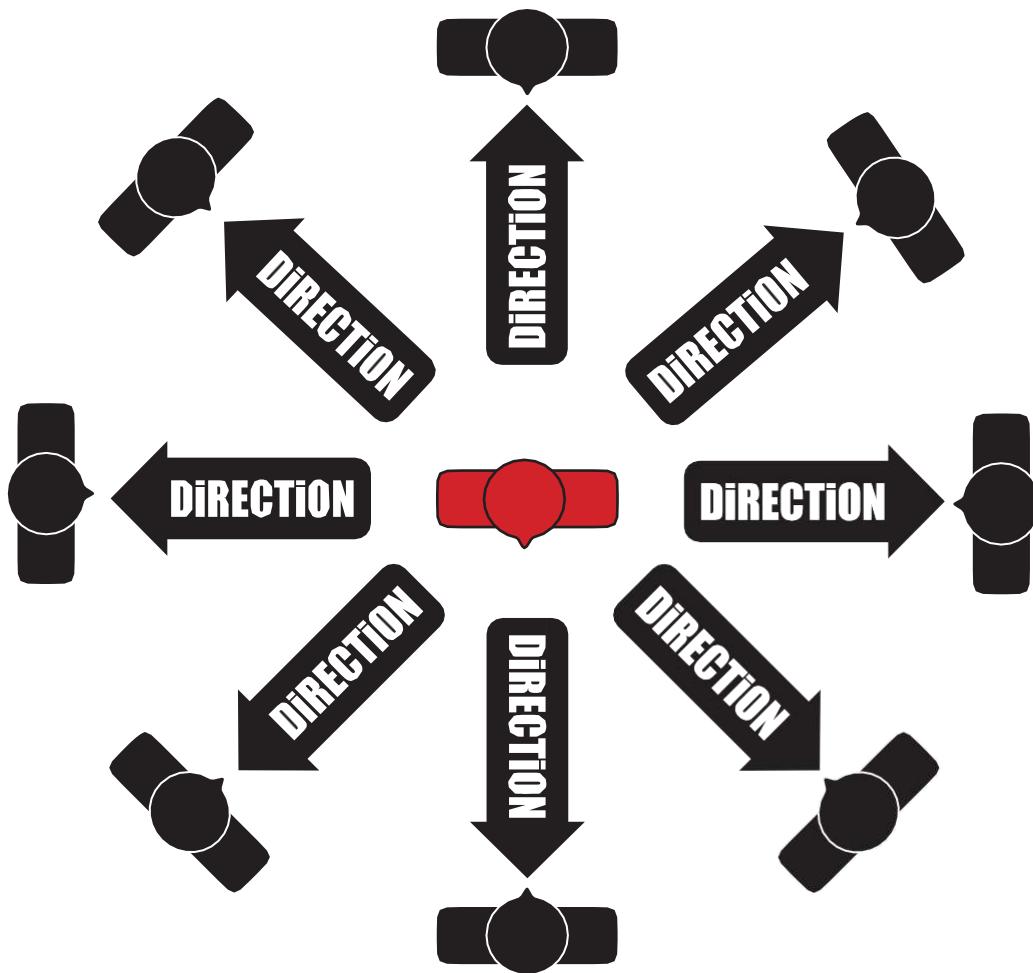
UV 1 : LES OUTILS DE BASE

A - LES FONDAMENTAUX :

A partir d'une des trois positions, exercice réalisé quatre fois sous n'importe quel angle.

Enchaînements libres de trois coups minimum, pieds-poings ou poings-pieds, avec au moins un enchaînement se terminant par une projection ou amenée au sol.

Le **candidat** sera évalué sur sa capacité à démarrer dans une des trois positions sans mouvement parasite, sur son transfert du poids de corps, le passage épaule/hanche, son engagement, sa fluidité et la précision des coups donnés ainsi que sur la maîtrise des techniques et du partenaire.



UV 2 : DÉFENSE SUR COUPS DE POING/PIED + SELF

Retrait et décalage autorisé à la condition que le contre se fasse dans le même temps.

A-DÉFENSES SUR COUPS + SELF :

Le jury n'exigera pas que les techniques soient présentées à chaque fois dans les trois positions.

Le jury pourra, à tout moment, demander que l'exercice se fasse dans telle ou telle position.

Le **candidat** sera évalué sur sa capacité à démarrer dans une des trois positions sans mouvement parasite, sur son transfert du poids de corps, le passage épaule/hanche, son engagement, sa fluidité et la précision des coups donnés ainsi que sur la maîtrise des techniques et du partenaire.

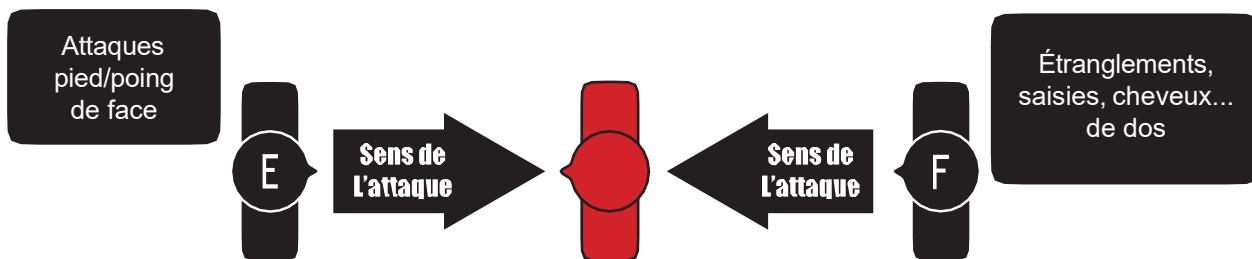
Le **candidat** sera également examiné sur son adaptation s'il vient à louper un enchaînement.

Cinq attaques aléatoires

F décide qui des deux partenaires **E** ou **F** attaquent le **candidat**.

F attaque uniquement en étranglement, tirage, étreinte, saisie, ...de l'UV 3.

Le **candidat** doit enchaîner au moins deux coups après la défense.



Exemple :

Sur une gauche : retrait du buste, contre en coup de pied jambe avant...

Sur une gauche : décalage sur l'extérieur suivi d'un coup de pied circulaire génital ou uppercut...

B- DÉFENSES SUR COUPS DE POING ENCHAINÉS :

- Défense sur un direct bras avant enchaîné bras arrière au visage
- Défense sur un coup de pied jambe avant enchaîné coup de poing
- Défense sur un coup de pied jambe arrière enchaîné coup de poing



UV 3 : SELF DÉFENSE AVEC POUSSÉE ET TIRAGE

Le candidat devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous :

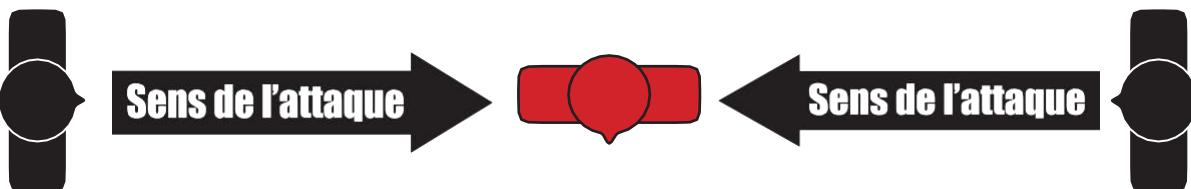
A - ATTAQUES DE DOS :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Prise de cheveux - Étranglement arrière avec les mains - Étranglement arrière avec l'avant-bras - Prise de cou - Saisie de veste à un ou deux mains - Étreinte fermée (soulevée ou pas) - Étreinte ouverte (soulevée ou pas) | <ul style="list-style-type: none"> - Nelson - Saisie d'un ou des deux bras |
|--|--|



B - ATTAQUES DE CÔTÉ :

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de poignet
- Saisie de veste
- Étreinte avec un ou deux bras pris



C - ATTAQUES DE FACE :

- Prise de cheveux
- Guillotine
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Saisie de veste
- Saisie de poignet(s)
- Étranglements



LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - TROIS ATTAQUES CODIFIÉES :

Le candidat sera évalué sur trois défenses d'attaques qui seront connues le jour de l'examen et seront les mêmes pour tous les candidats.

L'UV sera validé si le candidat réussit les trois défenses.

B - CINQ ATTAQUES ALÉATOIRES :

Le candidat sera évalué sur cinq défenses d'attaques aléatoires.

L'UV sera validé si le candidat réussit les cinq défenses.

C - SAISIES OU ÉTRANGLEMENTS + FRAPPES :



1) DE DOS

- Saisie à une main de l'épaule et de l'autre main frappe à la tête en coup de poing large (angles différents).
- Saisie à une main de l'épaule et de l'autre main frappe en coup de poing corps.

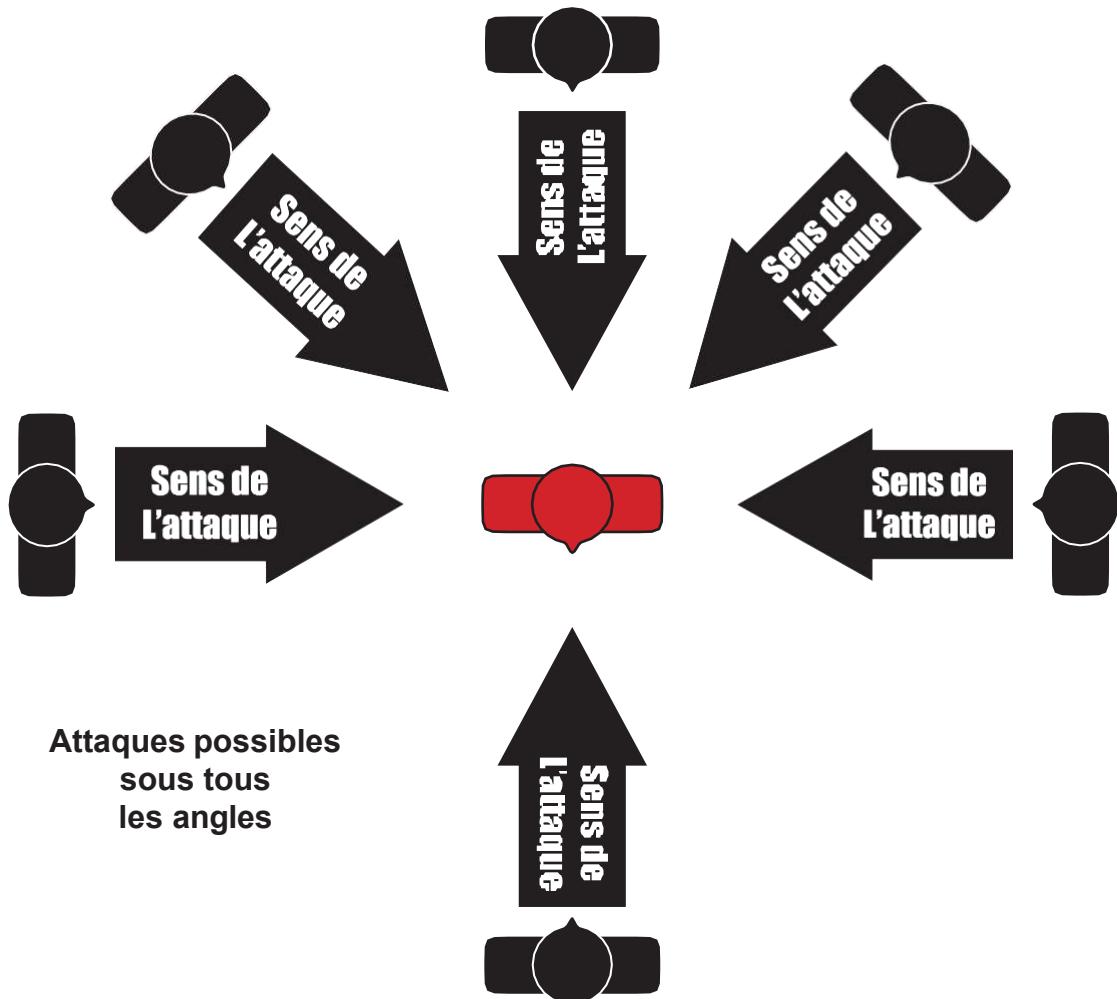
2) DE CÔTÉ :

- Saisie à une main de l'épaule et de l'autre main frappe à la tête en coup de poing large (angles différents).
- Saisie à une main de l'épaule et de l'autre main frappe en coup de poing corps.

3) DE FACE :

- Saisie à une main, au choix de l'attaquant, au cou, au tee-shirt, à la nuque ou au bras.
L'autre main frappe en coup de poing direct ou large à la tête.

Trois attaques à la demande du jury.



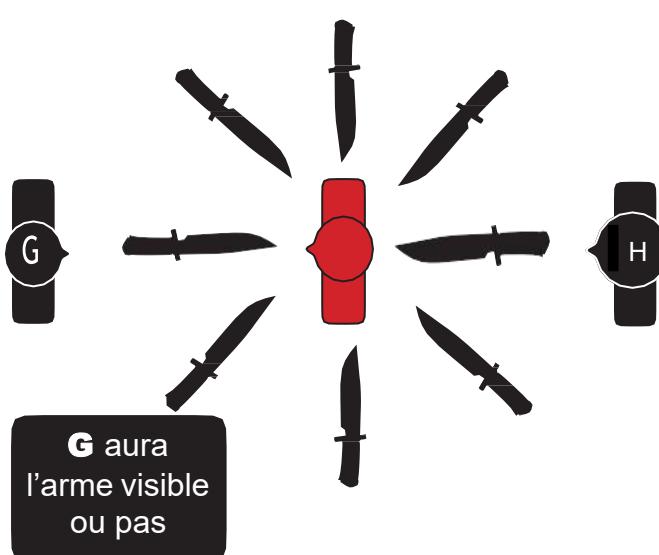
UV 4 : DÉFENSES SUR ARMES

A - COUTEAU :

1) LE 360° (cinq fois)

Le **candidat**, devra se défendre sur des attaques en 360° venant de **G** ou de **H**.

- Le **candidat**, à la demande de **G**, se retournera et fera face à l'attaque de **H**,
- Le **candidat** sera aussi attaqué par **G**, pas dans le même temps.
- Après chaque attaque, le **candidat** se replace au centre, tourné vers **G**.
- **G** et **H** pourront, après leur attaque, retirer leur bras armé ou se protéger, le **candidat** devra alors s'adapter.



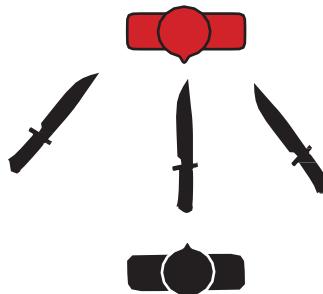
2) DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

Face à face, couteau visible, les angles d'attaques sont déterminés sur le schéma par les différents couteaux.

Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple : attaque large rasoir visage.



Attaques aléatoires :

Le candidat avec le couteau choisit son attaque et l'angle d'attaque, il attaque 5 fois.

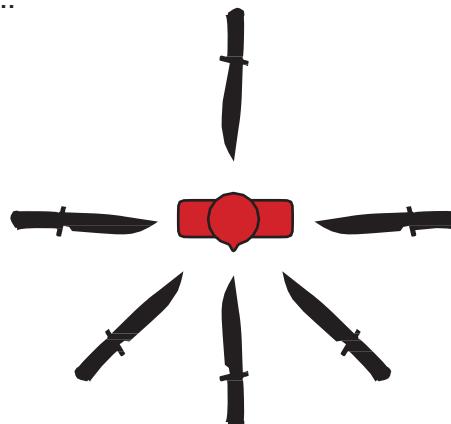
Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps aux candidats de se replacer.
- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche.
- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre.

3) DÉFENSE SUR MENACE À L'ARME BLANCHE SANS SAISIE

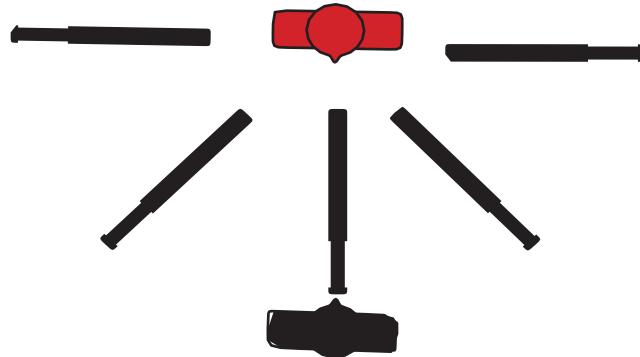
Tesson de bouteille, cutter, couteau, ...

- Niveau gorge
- Niveau ventre
- Au corps



B - DÉFENSES SUR ATTAQUES AU BÂTON :

DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES



Face à face, bâton visible, les angles d'attaques sont déterminés sur le schéma par les différents bâton.

Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

Attaque circulaire aux jambes avec un bras.

Attaques aléatoires :

Le candidat avec le bâton choisit son attaque et l'angle d'attaque, il attaque 5 fois.

Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps aux candidats de se replacer.
- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche.
- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre.

C - 2 CONTRE 1 BIS :

Le **candidat** sera évalué à cinq reprises sur des attaques de 10 secondes environ à chaque fois.

Entre chaque séquence il se remettra dans la position de son choix ou celle demandée par le jury.

Les deux partenaires attaquent simultanément.

Le **candidat** ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés et pourra aussi désarmer si cela est possible.

Le **candidat** sera évalué sur la qualité de ses déplacements, son équilibre dans l'exercice et la qualité des coups.

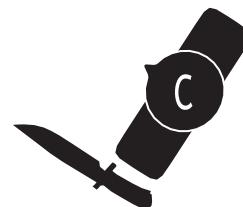
Le **candidat** devra répéter l'exercice cinq fois.

Le **candidat** pourra désarmer et se servir de l'arme.



Binôme B et C au :

- **Couteau / bâton**
- **Bâton / bâton**
- **Couteau / couteau**



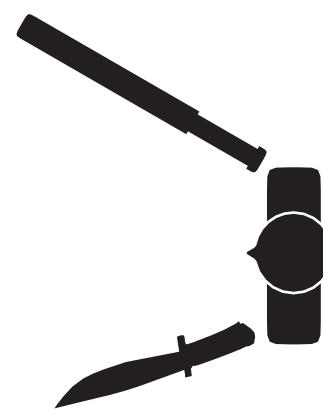
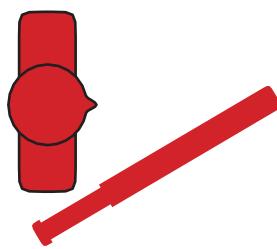
Le **candidat** est attaqué par **A** en direct ou crochet (une seule attaque), **B** et **C** démarrent à ce moment et attaquent simultanément pendant 10 secondes.

Le **candidat** ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés, il pourra aussi désarmer, si cela est possible.

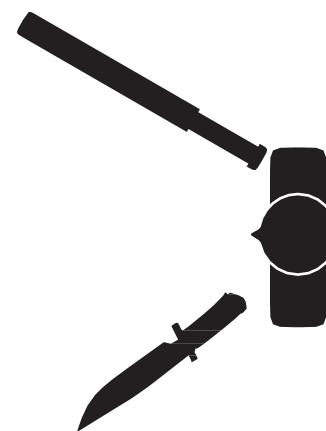
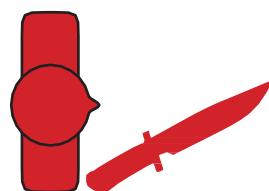
Le **candidat** sera évalué sur la qualité de ses déplacements, son équilibre dans l'exercice et la qualité des coups.

D - UTILISATION D'UNE ARME POUR SE DÉFENDRE :

BÂTON CONTRE BÂTON OU COUTEAU



COUTEAU CONTRE BÂTON OU COUTEAU



E - DÉFENSES CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- Niveau tête
- Niveau corps
- Niveau dos



Le **candidat** sera évalué sur le choix de sa technique qui devra correspondre aux principes du krav maga.

Exercice répété huit fois sous n'importe quel angle.

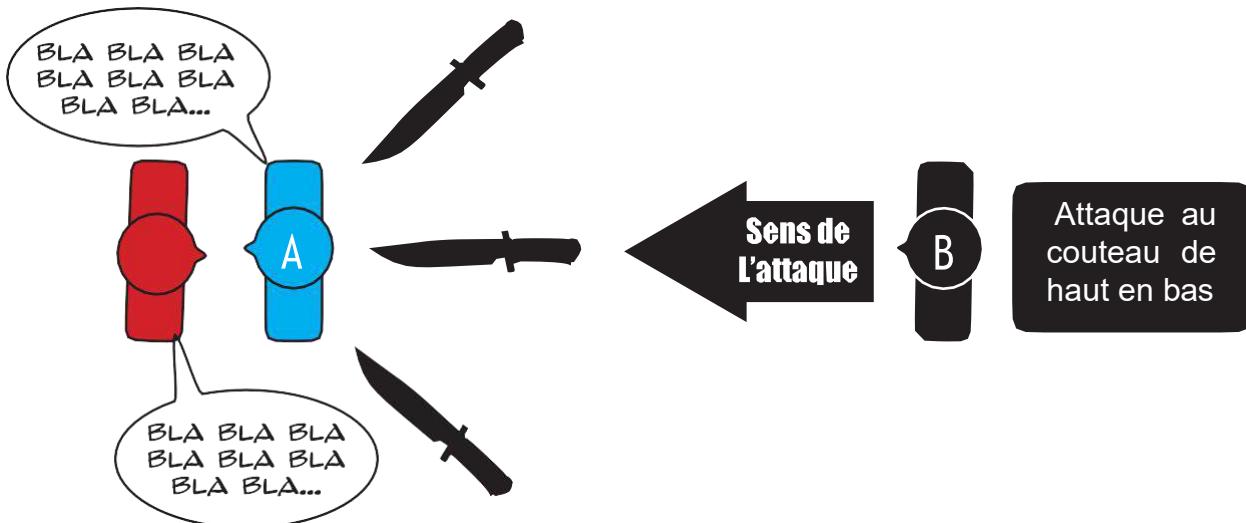
Le jury se réserve le droit de spécifier les angles et/ou le niveau des menaces.

Le **candidat** devra réussir dès la première fois sa technique, pas de seconde chance.

UV 5 : PROTECTION

Le **candidat** fait face à un **partenaire A** et doit réagir sur des attaques au couteau venant d'un **partenaire B** visant **A**.

B attaque **A** au couteau de haut en bas, dans le dos et sur les diagonales arrière.



UV 6 : SOL

Le jury demandera au candidat de présenter deux ou trois techniques au hasard.

UV - COMBAT DUR

Protections : coquille, protège-dents, protèges-tibias et gants 12oz minimum.

- 1^{ER} ROUND DE 3 MNS : COMBAT LIBRE

- 1 mn 30 de repos

- 2^{ÈME} ROUND DE 1 MN 30 : CORPS À CORPS

- 1 mn de repos

- 3^{ÈME} ROUND DE 1 MN : COMBAT AU SOL

Un **candidat** au sol et l'autre debout pendant 30 secondes puis on inverse les rôles.



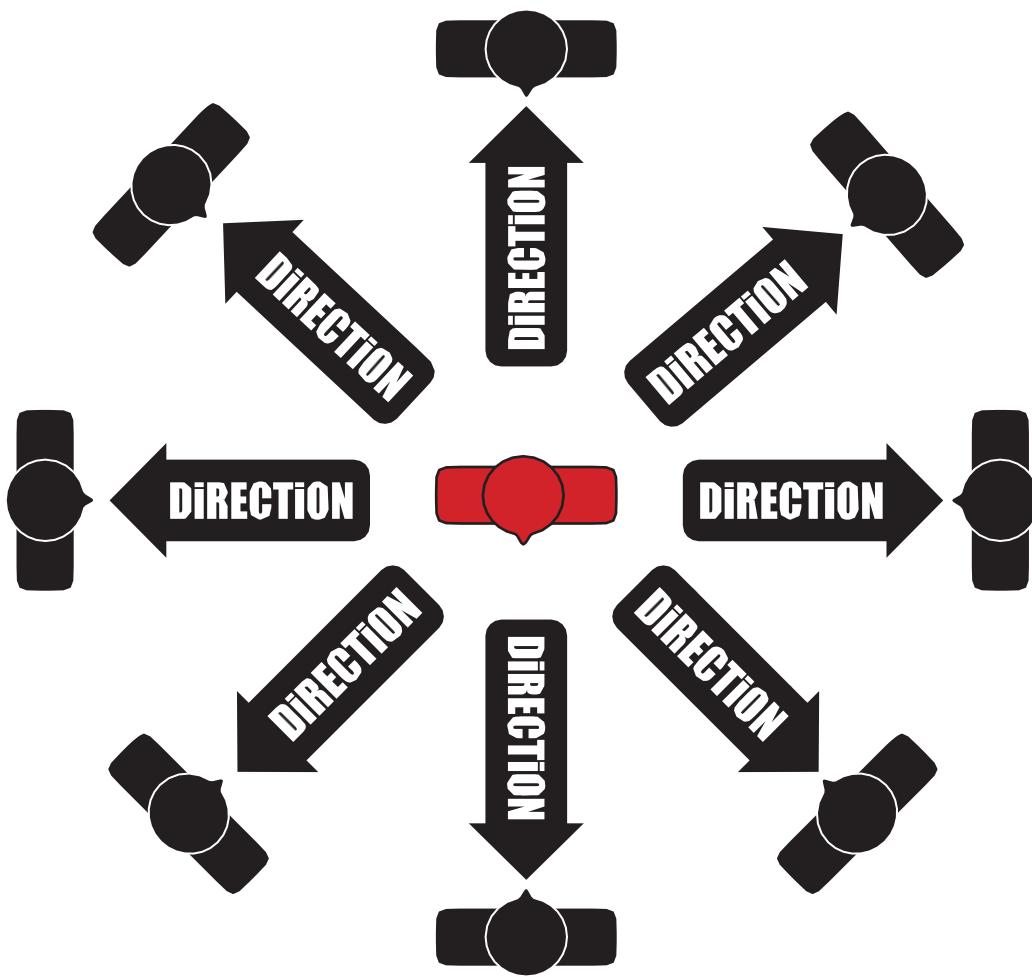
UV 1 : LES OUTILS DE BASE

A - LES FONDAMENTAUX :

A partir d'une des trois positions, exercice réalisé cinq fois sous n'importe quel angle.

Enchaînements libres de trois coups minimum, pieds-poings ou poings-pieds, avec au moins un enchaînement se terminant par une projection ou amenée au sol.

Le **candidat** sera évalué sur sa capacité à démarrer dans une des trois positions sans mouvement parasite, sur son transfert du poids de corps, le passage épaule/hanche, son engagement, sa fluidité et la précision des coups donnés ainsi que sur la maîtrise des techniques et du partenaire.



UV 2 : DÉFENSE SUR COUPS DE POING/PIED + SELF

Retrait et décalage autorisé à la condition que le contre se fasse dans le même temps.

Le jury n'exigera pas que les techniques soient présentées à chaque fois dans les trois positions.

Le jury pourra, à tout moment, demander que l'exercice se fasse dans telle ou telle position.

Le **candidat** sera évalué sur sa capacité à démarrer dans une des trois positions sans mouvement parasite, sur son transfert du poids de corps, le passage épaule/hanche, son

engagement, sa fluidité et la précision des coups donnés ainsi que sur la maîtrise des techniques et du partenaire.

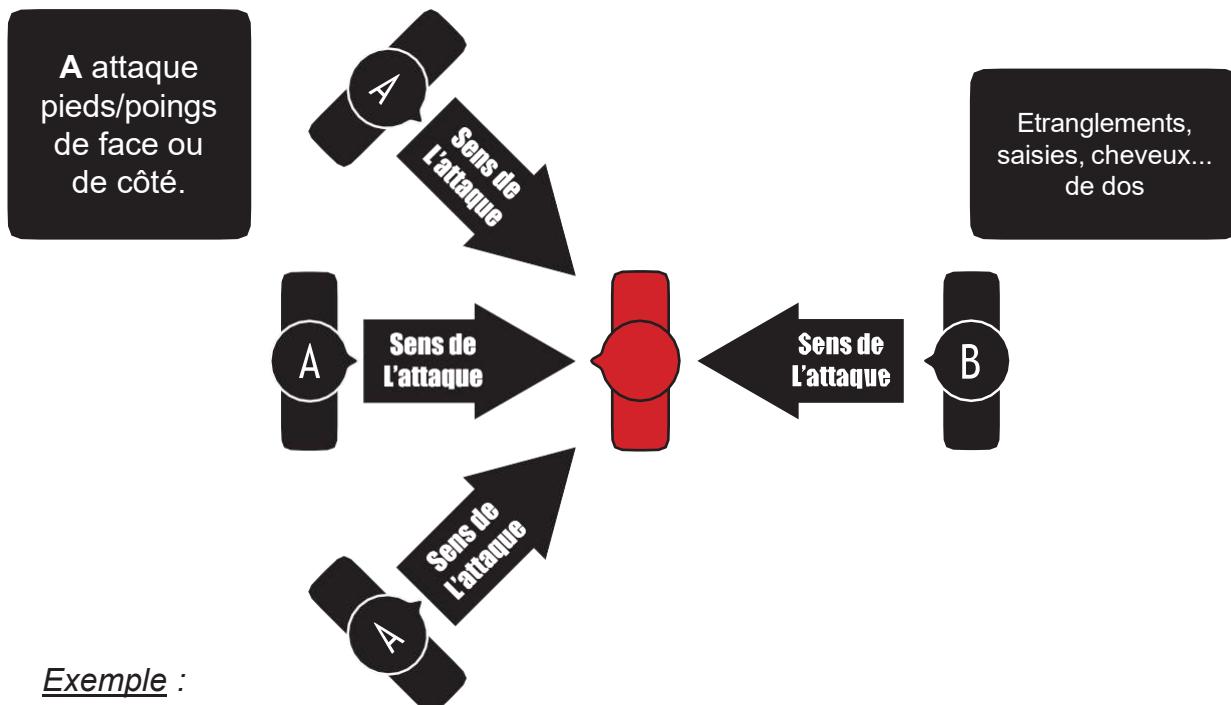
Le **candidat** sera également examiné sur son adaptation s'il vient à louper un enchaînement.

Cinq attaques aléatoires.

B décide qui des deux partenaires **A** ou **B** attaquent le **candidat**.

B attaque uniquement en étranglement, tirage, étreinte, saisie, ...de l'UV 3.

Le **candidat** doit enchaîner au moins deux coups après la défense.



UV 3 : SELF DÉFENSE AVEC POUSSÉE ET TIRAGE

Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous :

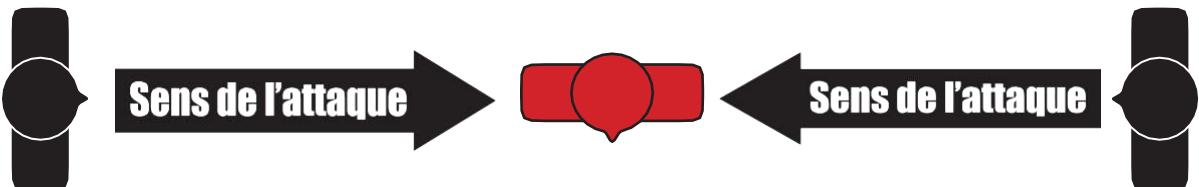
A - ATTAQUES DE DOS :

- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à un ou deux mains
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Nelson
- Saisie d'un ou des deux bras



B - ATTAQUES DE CÔTÉ :

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de poignet
- Saisie de veste
- Étreinte avec un ou deux bras pris



C - ATTAQUES DE FACE :

- Prise de cheveux
- Guillotine
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Saisie de veste
- Saisie de poignet(s)
- Étranglements



LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - TROIS ATTAQUES CODIFIÉES :

Le candidat sera évalué sur trois défenses d'attaques qui seront connues le jour de l'examen et seront les mêmes pour tous les candidats.

L'UV sera validé si le candidat réussit les trois défenses.

B - CINQ ATTAQUES ALÉATOIRES :

Le candidat sera évalué sur cinq défenses d'attaques aléatoires.

L'UV sera validé si le candidat réussit les cinq défenses.

C - SAISIES OU ÉTRANGLEMENTS + FRAPPES :



1) DE DOS

- Saisie à une main à l'épaule et de l'autre main frappe à la tête en coup de poing large (angles différents).
- Saisie à une main à l'épaule et de l'autre main frappe en coup de poing corps.

2) DE CÔTÉ

- Saisie à une main à l'épaule et de l'autre main frappe à la tête en coup de poing large (angles différents).
- Saisie à une main à l'épaule et de l'autre main frappe en coup de poing corps.

3) DE FACE :

- Saisie à une main, au choix de l'attaquant, au cou, au tee-shirt, à la nuque ou au bras.

1/ L'autre main frappe en coup de poing direct ou large à la tête

Ou

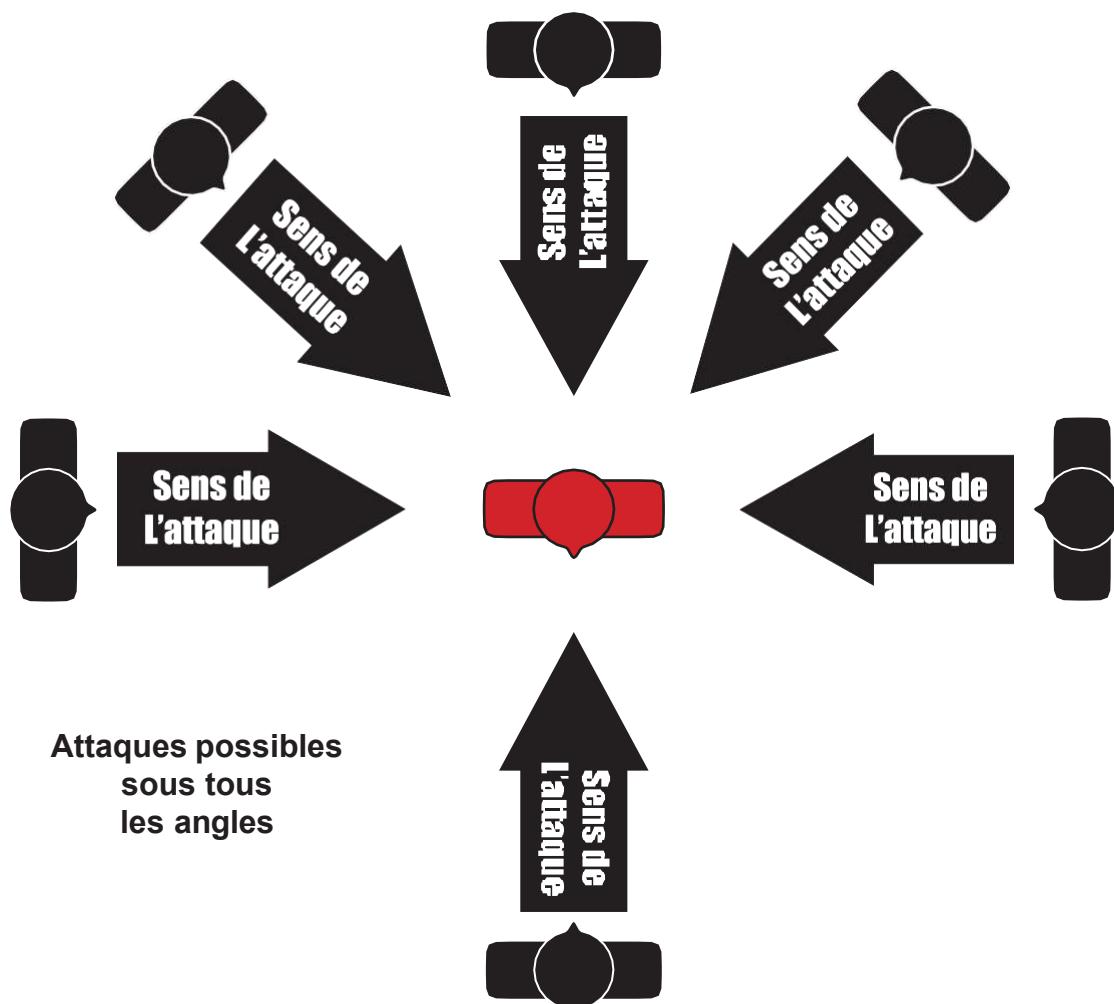
2/ L'autre main tient un couteau prêt à :

- attaquer

- menacer

(le défenseur devra aller jusqu'au désarmement si cela est possible)

Trois attaques à la demande du jury



UV 4 : DÉFENSES SUR ARMES

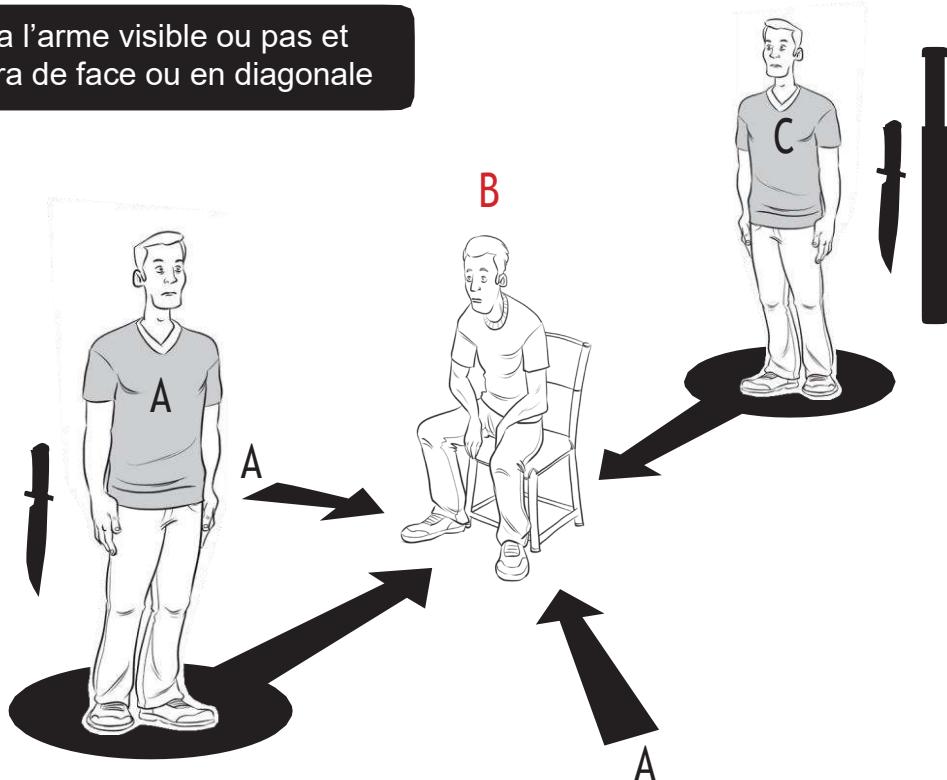
A - COUTEAU :

1) LE 360° EN POSITION ASSISE (5 fois)

Le **candidat B**, devra se défendre sur des attaques en 360° venant de **A** ou de **C**.

- Le candidat, à la demande de **A**, se retournera et fera face à l'attaque de **C** qui pourra attaquer avec un couteau ou un bâton.
- Le candidat sera aussi attaqué par **A**, pas dans le même temps. Après chaque attaque, le candidat se replace au centre.
- A ou C pourront retirer le bras et réattaquer sans prévenir (attaque multiple).

A aura l'arme visible ou pas et attaquera de face ou en diagonale

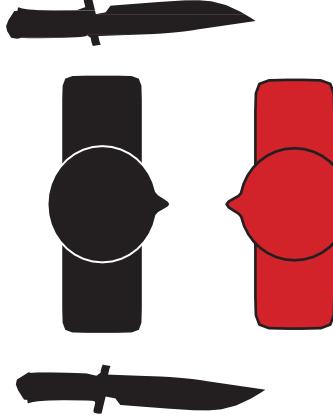


2) LE 360° DEBOUT AVEC SAISIE (3 fois)



Le **candidat** devra faire face à une saisie + une attaque au couteau en 360° de face (port du casque pour les 2).

Saisie droite
ou gauche +
attaque au couteau
main opposée



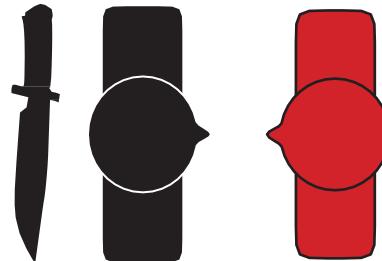
3) COMBAT SOUPLE AVEC SORTIE DU COUTEAU



Le couteau ne sera pas visible, sous tee-shirt,
dans une poche ou dans le dos.

Au départ et à chaque reprise du combat le **candidat** fermera les yeux pour les ouvrir au « **TOP !** » du jury qui donnera ainsi le signal du départ.

Le **candidat** peut intervenir avant la sortie du couteau si cela lui est possible.



Durée de l'exercice 1mn

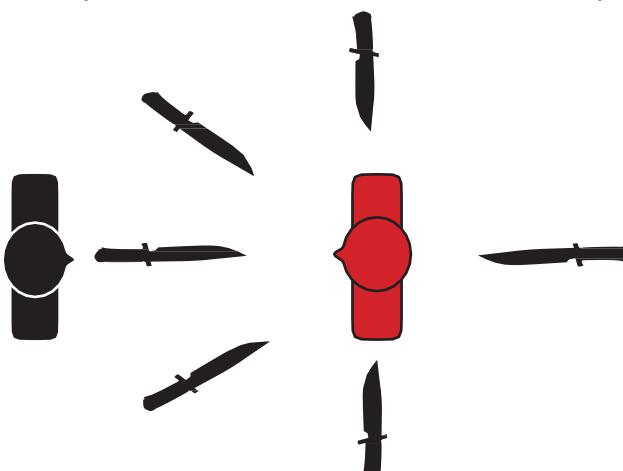
4) DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

Face à face, couteau visible, les angles d'attaques sont déterminés sur le schéma par les différents couteaux.

Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple : attaque large rasoir visage.



Attaques aléatoires :

Le candidat avec le couteau choisit son attaque et l'angle d'attaque, il attaque 5 fois.

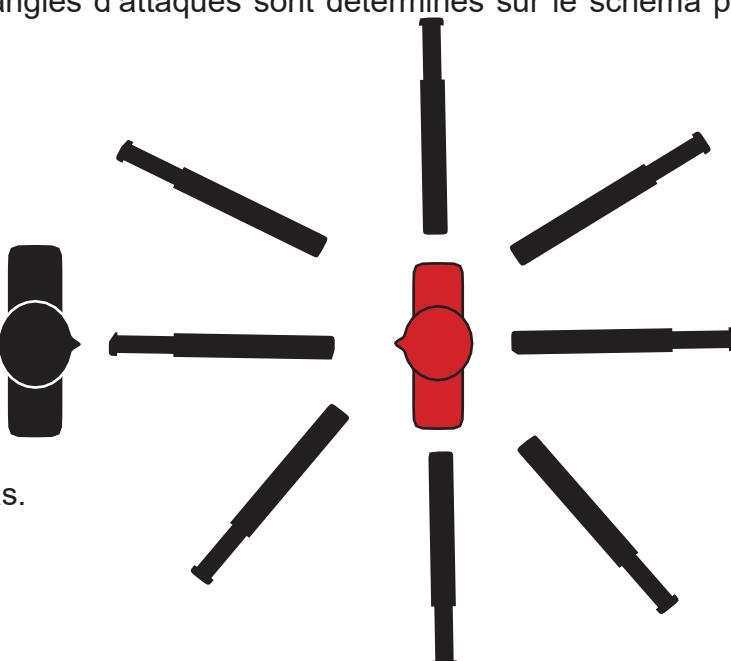
Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps aux candidats de se replacer.
- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche.
- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre

B - DÉFENSES SUR ATTAQUES AU BÂTON :

DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

Face à face, bâton visible, les angles d'attaques sont déterminés sur le schéma par les différents bâtons.



Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

Attaque circulaire jambes un bras.

Attaques aléatoires :

Le candidat avec le bâton choisit son attaque et l'angle d'attaque, il attaque 5 fois.

Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps aux candidats de se replacer.
- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche.
- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre

C - 2 CONTRE 1 BIS :

Le **candidat** sera évalué à cinq reprises sur des attaques de 10 secondes environ à chaque fois.

Entre chaque séquence il se remettra dans la position de son choix ou celle demandée par le jury.

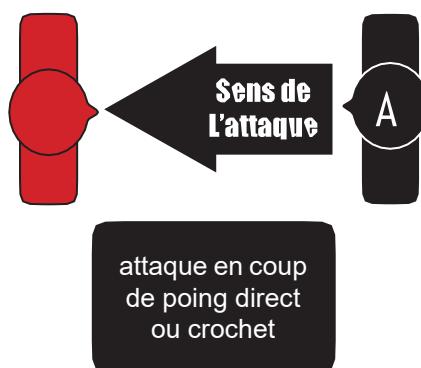
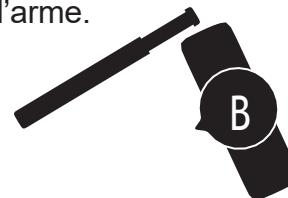
Les deux partenaires attaquent simultanément.

Le **candidat** ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés, pourra aussi désarmer si cela est possible.

Le **candidat** sera évalué sur la qualité de ses déplacements, son équilibre dans l'exercice et la qualité des coups.

Le **candidat** devra répéter l'exercice cinq fois.

Le **candidat** pourra désarmer et se servir de l'arme.



Binôme B et C :

- Couteau / bâton
- Bâton / bâton
- Couteau / couteau



Le **candidat** est attaqué par **A** en direct ou crochet (une seule attaque), **B** et **C** démarrent à ce moment et attaquent simultanément pendant 10 secondes.

Le **candidat** ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés, il pourra aussi désarmer, si cela est possible.

Le **candidat** sera évalué sur la qualité de ses déplacements, son équilibre dans l'exercice et la qualité des coups.

D - PISTOLET :

1) DÉFENSE SUR MENACE tête, corps, sous tous les angles de face et dans le dos avec saisie ou poussée.

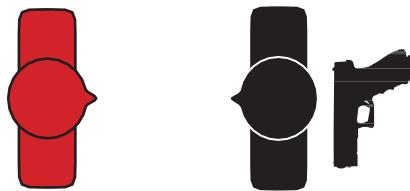


Exercice répété 5 fois sous n'importe quel angle.

L'agresseur essaiera à une reprise de récupérer son arme.

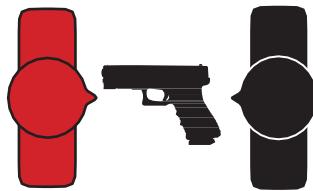


2) INTERVENTION AVANT LA SAISIE DE L'ARME, au moment de la sortie, devant, coté, dans le dos et holster sous les bras.



3) MENACE AVEC SAISIE OU POUSSÉE

De face, niveau tête ou corps, l'agresseur pourra pousser avec l'autre main, saisir le tee-shirt, la nuque, la main qui tient l'arme ne restera pas figée à un endroit. L'exercice sera répété trois fois, le **candidat** sera évalué sur le choix technique et le moment opportun de sa défense.



L'agresseur devra laisser des fenêtres d'opportunité au défenseur, en simulant un moment d'inattention ou en tournant la tête par exemple.

E - ARMES LONGUES :

1) DÉFENSE SUR ARME LONGUE

Niveau tête et corps :

- De face
- En diagonale
- Dans le dos (tête et corps)

2) DÉFENSE SUR ARME LONGUE EN DÉPLACEMENT

Niveau tête et corps :

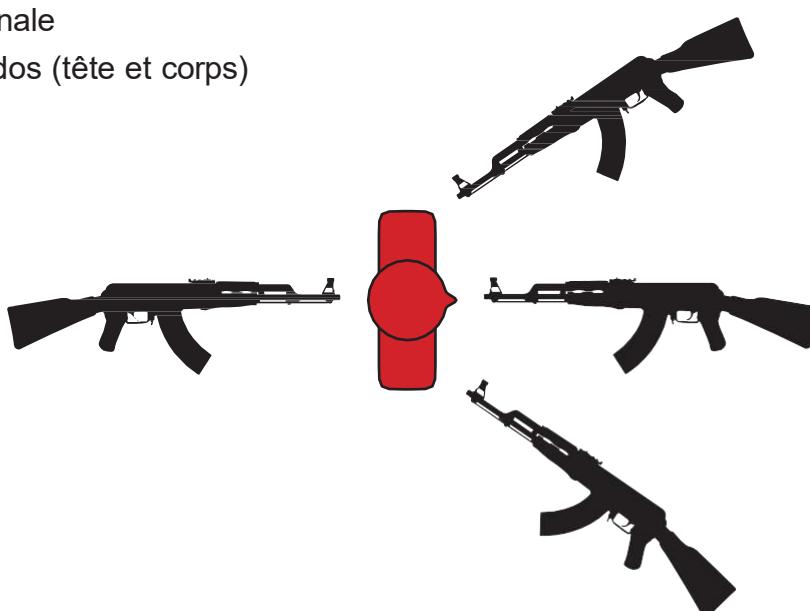
- De face
- En diagonale
- Dans le dos (tête et corps)

3) DÉFENSE SUR ARME LONGUE AVEC RÉACTION DE L'ASSAILLANT

L'agresseur sera autorisé à réagir sur le premier temps du défenseur. Combat avec l'arme, coup de cross, dégagement et reprise de distance s'il en a l'opportunité.

Niveau tête et corps :

- De face
- En diagonale
- Dans le dos (tête et corps)

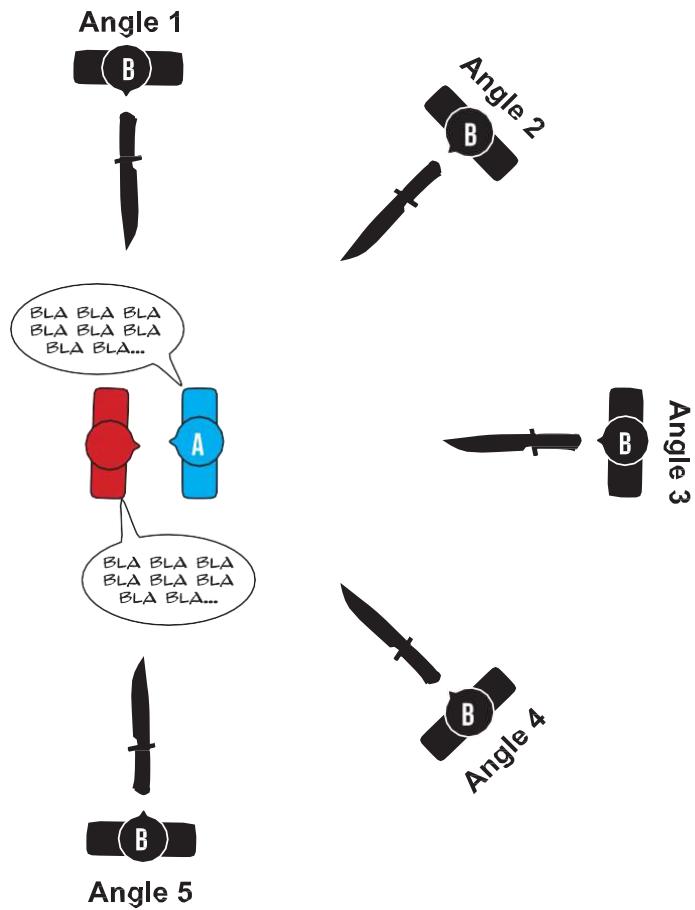


UV 5 : PROTECTION

A - DE FACE :

Le **candidat** fait face à un **partenaire A** et doit réagir sur des attaques au couteau venant d'un **partenaire B** visant **A**.

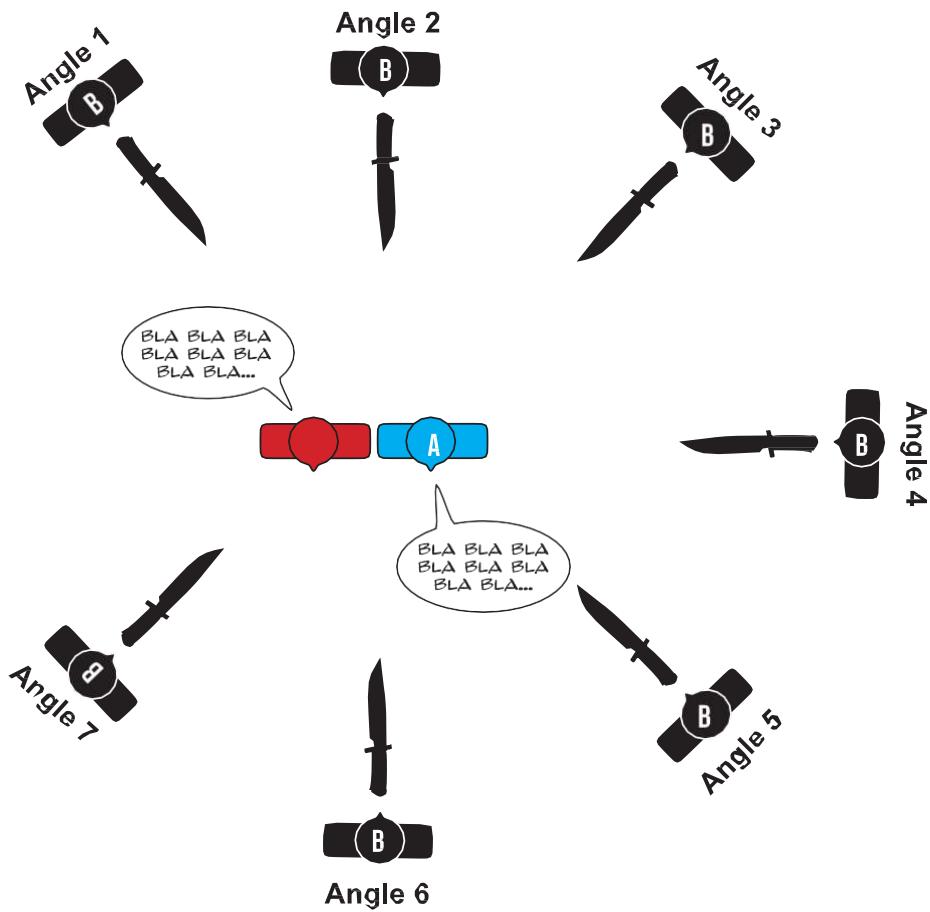
B attaque **A** au couteau de haut en bas, de bas en haut, en piqué, dans le dos, sur les diagonales et sur les côtés, en fonction des angles codifiés de 1 à 5.



B - CÔTE À CÔTE :

Le **candidat** est côte à côte d'un **partenaire A** et doit réagir sur des attaques au couteau venant d'un **partenaire B** visant **A**.

B attaque **A** au couteau de haut en bas, de bas en haut, en piqué, dans le dos, sur les diagonales et sur les côtés, en fonction des angles codifiés de 1 à 7.



UV - COMBAT DUR

Protections : coquille, protège-dents, protèges-tibias et gants 12oz minimum.

- 1^{ER} ROUND DE 3 MNS : COMBAT LIBRE

- 1 mn 30 de repos

- 2^{ÈME} ROUND DE 1 MN 30 : CORPS À CORPS

- 1 mn de repos

- 3^{ÈME} ROUND DE 1 MN : COMBAT AU SOL

Un **candidat** au sol et l'autre debout pendant 30 secondes puis on inverse les rôles.



Notes personnelles



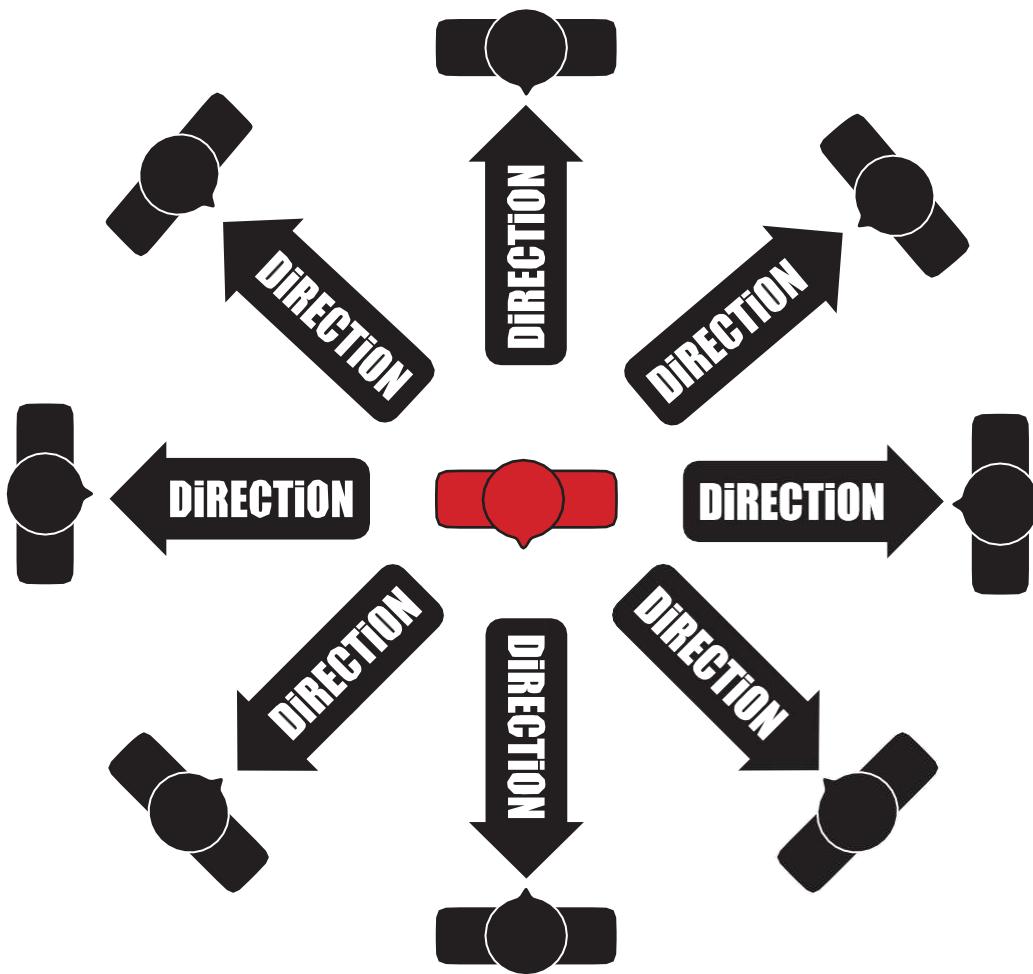
UV 1 : LES OUTILS DE BASE

A - LES FONDAMENTAUX :

A partir d'une des trois positions, exercice réalisé cinq fois sous n'importe quel angle.

Enchaînements libres de trois coups minimum, pieds-poings ou poings-pieds, avec au moins un enchaînement se terminant par une projection ou amenée au sol.

Le **candidat** sera évalué sur sa capacité à démarrer dans une des trois positions sans mouvement parasite, sur son transfert du poids de corps, le passage épaule/hanche, son engagement, sa fluidité et la précision des coups donnés ainsi que sur la maîtrise des techniques et du partenaire.



UV 2 : DÉFENSE SUR COUPS DE POING/PIED + SELF

Retrait et décalage autorisé à la condition que le contre se fasse dans le même temps.

Le jury n'exigera pas que les techniques soient présentées à chaque fois dans les trois positions.

Le jury pourra, à tout moment, demander que l'exercice se fasse dans telle ou telle position.

Le **candidat** sera évalué sur sa capacité à démarrer dans une des trois positions sans mouvement parasite, sur son transfert du poids de corps, le passage épaule/hanche,

son engagement, sa fluidité et la précision des coups donnés ainsi que sur la maîtrise des techniques et du partenaire.

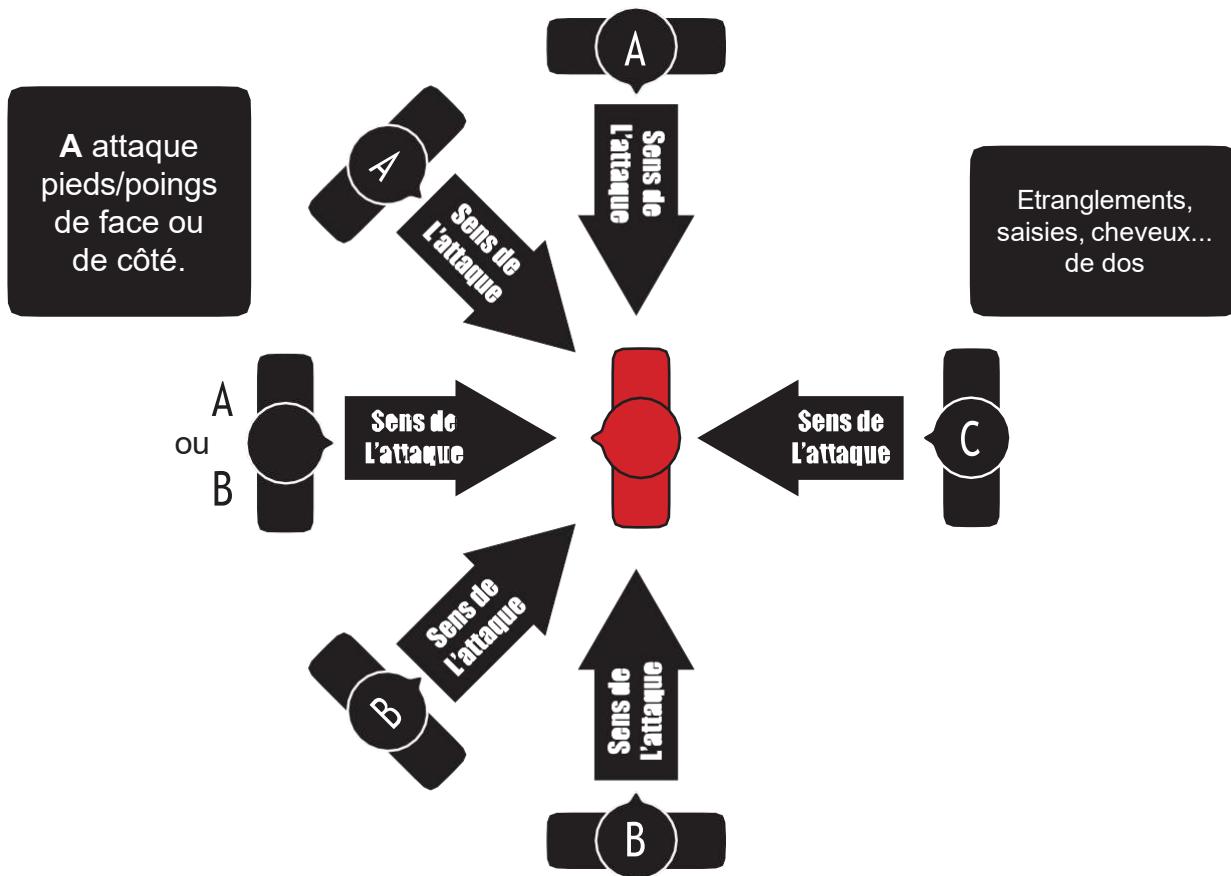
Le **candidat** sera également examiné sur son adaptation s'il vient à louper un enchaînement.

Cinq attaques aléatoires.

C décide qui des trois partenaires **A**, **B** ou **C** attaque le **candidat**.

B attaque uniquement en étranglement, tirage, étreinte, saisie, ...de l'UV 3.

Le **candidat** doit enchaîner au moins deux coups après la défense.



Exemple :

Sur un direct du gauche : retrait du buste, contre, en coup de pied jambe avant...

Sur une gauche : décalage sur l'extérieur suivi d'un coup de pied circulaire génital ou uppercut...

UV 3 : SELF DÉFENSE AVEC POUSSÉE ET TIRAGE

A - SAISIES OU ETRANGLEMENTS :

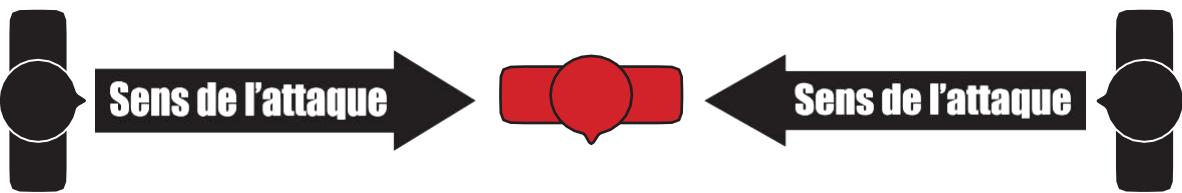
1) DE DOS

- Cheveux
- Etranglement arrière avec les mains
- Etranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou (2 techniques)
- Etreinte fermée (soulevée ou pas)
- Etreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Saisie d'un ou des deux bras
- Saisie de veste à une ou deux main



2) DE CÔTÉ

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de poignet
- Saisie de veste
- Etreinte 1 ou 2 bras pris



3) DE FACE

- Prise de cheveux
- Guillotine
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Etreinte fermée (soulevée ou pas)
- Saisie de veste
- Saisie de poignet(s)
- Étranglements



Le **candidat** devra se défendre à 5 reprises **les yeux fermés** sur des attaques aléatoires.

Le **candidat** sera également examiné sur son adaptation s'il vient à louper un enchaînement.

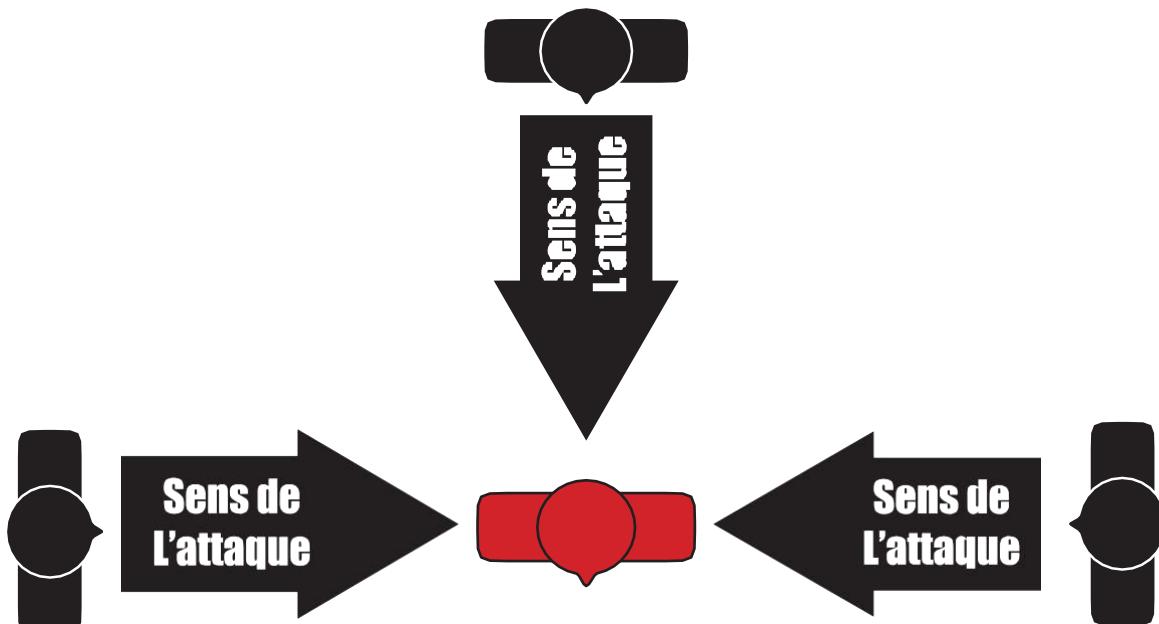
Précision l'agresseur ne frappe pas.

B - SAISIES OU ÉTRANGLEMENTS + FRAPPES :



1) DE DOS OU DE CÔTÉ :

- Saisie à une main à l'épaule et de l'autre main frappe à la tête en coup de poing large (angles différents).
- Saisie à une main à l'épaule et de l'autre main frappe en coup de poing corps.
- Saisie à une main à l'épaule ou bras et dans l'autre main tient un couteau prêt à attaquer ou attaque en bas, de côté, ou en haut (le défenseur devra aller jusqu'au désarmement).



2) DE FACE

- Saisie à une main, au choix de l'attaquant, au cou, au tee-shirt, à la nuque ou au bras.

1/ L'autre main frappe en coup de poing direct ou large à la tête ou au corps.

ou

2/ L'autre main tient un couteau prêt à attaquer ou menaçant ou attaquant.

Le **candidat** devra aller jusqu'au désarmement si cela est possible.

Trois attaques codifiées à la demande du jury



UV 4 : DÉFENSES SUR ARMES

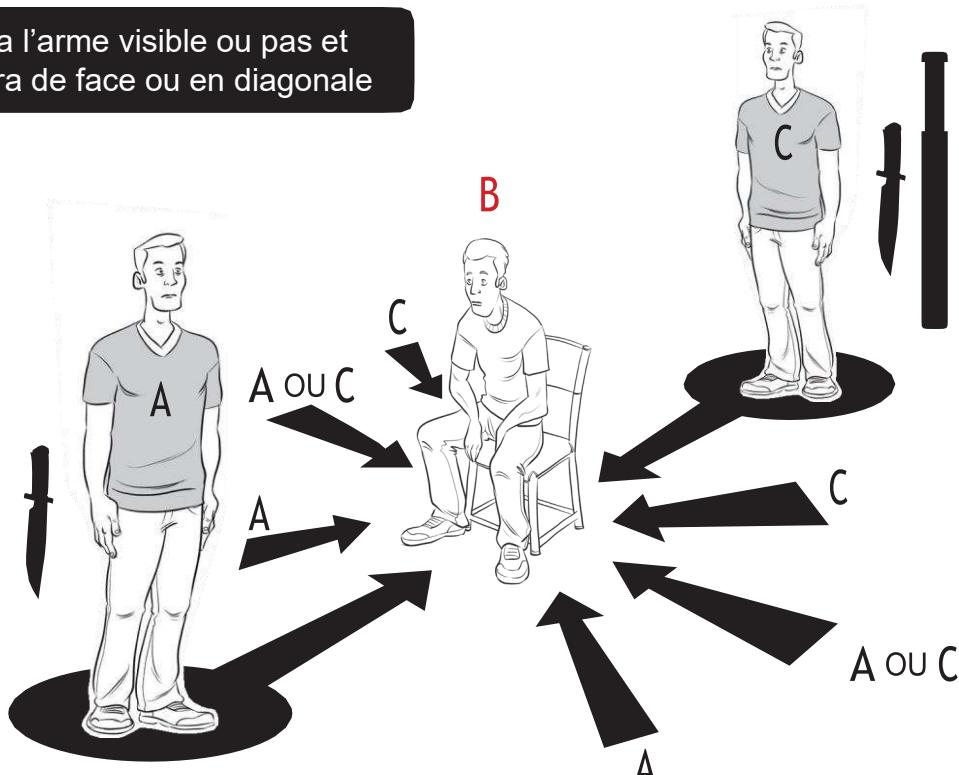
A - COUTEAU :

1) LE 360° OU ATTAQUE EN PIQUÉ EN POSITION ASSISE (5 fois)

Le **candidat B**, en position assise, devra se défendre sur des attaques en 360° ou en piqué venant de **A** ou de **C**.

- Le candidat, à la demande de **A**, se retournera et fera face à l'attaque de **C** qui pourra attaquer avec un couteau ou un bâton.
- Le candidat sera aussi attaqué par **A**, pas dans le même temps. Après chaque attaque, le candidat se replace au centre.
- **A** ou **C** pourront retirer le bras et réattaquer sans prévenir (attaque multiple)

A aura l'arme visible ou pas et attaquera de face ou en diagonale



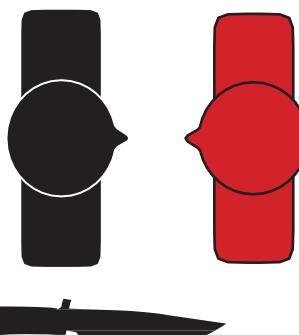


2) LE 360° OU ATTAQUE EN PIQUÉ DEBOUT AVEC SAISIE (3 fois)

Le **candidat** devra faire face à une saisie + une attaque au couteau en 360° ou en piqué de face (port du casque pour les 2).



Saisie droite
ou gauche +
attaque au couteau
main opposée



3) DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

Face à face, couteau visible, les angles d'attaques sont déterminés sur le schéma par les différents couteaux.

Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple : Attaque large rasoir visage.



Attaques aléatoires :

Le **candidat** à les yeux fermés.

Le candidat avec le couteau choisit son attaque et l'angle d'attaque,
il attaque 5 fois.



Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps aux candidats de se replacer.
- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche.
- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre



Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

Attaque large rasoir visage.

Attaques aléatoires : Le candidat à les yeux fermés

Le candidat avec le couteau choisit son attaque et l'angle d'attaque, il attaque 5 fois au top du jury.

Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps au candidat de se replacer.
- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche.
- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre

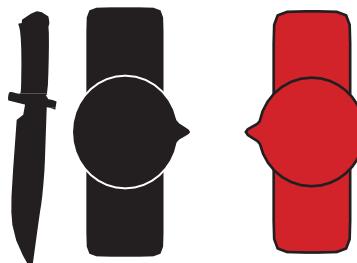
4) COMBAT SOUPLE AVEC SORTIE DU COUTEAU



Le couteau ne sera pas visible, sous tee-shirt, dans une poche ou dans le dos.

Au départ et à chaque reprise du combat le **candidat** fermera les yeux pour les ouvrir au « top ! » du jury qui donnera ainsi le signal du départ.

Le **candidat** peut intervenir avant la sortie du couteau si cela lui est possible.



Durée de l'exercice 1mn

B - DÉFENSES SUR ATTAQUES AU BÂTON :

DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

Face à face, distance 3 mètres.

Le **candidat** à les yeux fermés

bâton visible (le partenaire peut changer de main entre chaque attaque).

Les angles d'attaques sont déterminés sur le schéma par les différents bâton Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

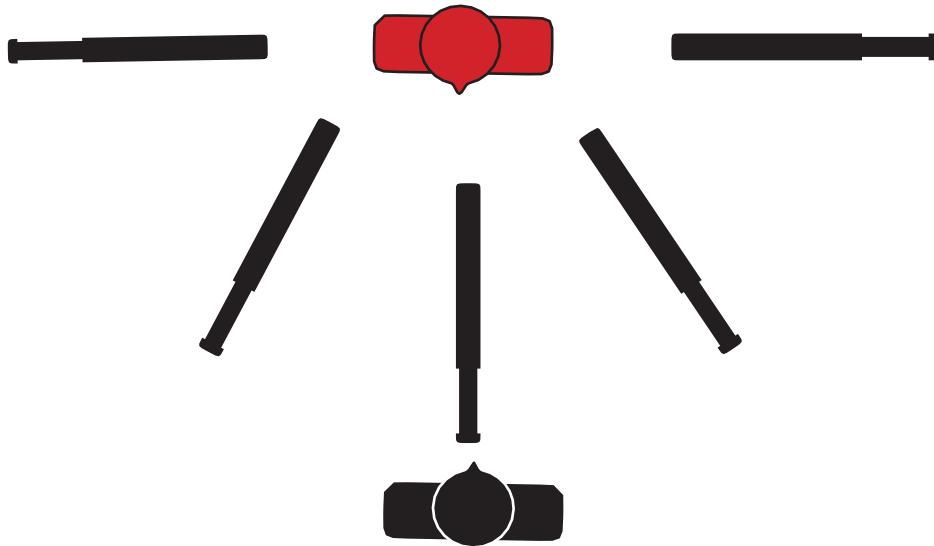
attaque circulaire jambes un bras.

Attaques aléatoires :

Le candidat avec le couteau choisit son attaque et l'angle d'attaque, il attaque 5 fois.

Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps aux candidats de se replacer
- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche
- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre



C - 2 CONTRE 1 BIS :

Le **candidat** sera évalué à cinq reprises sur des attaques de 15 secondes environ à chaque fois.

Entre chaque séquence il se remettra dans la position de son choix ou celle demandée par le jury.

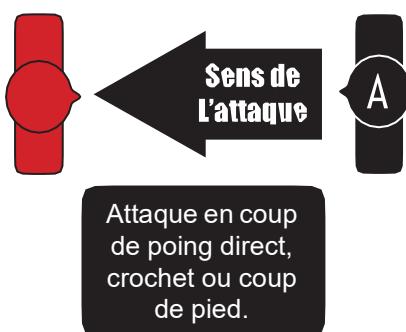
Les deux partenaires attaquent simultanément.

Le **candidat** ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés, pourra aussi désarmer si cela est possible.

Le **candidat** sera évalué sur la qualité de ses déplacements, son équilibre dans l'exercice et la qualité des coups.

Le **candidat** devra répéter l'exercice cinq fois.

Le **candidat** pourra désarmer et se servir de l'arme.



Binôme B et C :

- **Couteau / bâton**
- **Bâton / bâton**
- **Couteau / couteau**



Le **candidat** est attaqué par **A** en direct, crochet ou coup de pied (une seule attaque), **B** et **C** démarrent à ce moment et attaquent simultanément pendant 10 secondes.

Le **candidat** ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés, il pourra aussi désarmer, si cela est possible.

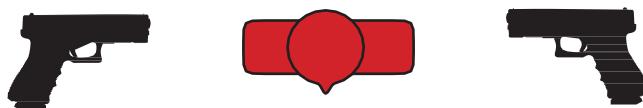
Le **candidat** sera évalué sur la qualité de ses déplacements, son équilibre dans l'exercice et la qualité des coups.

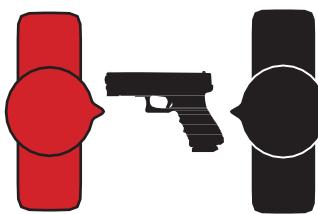
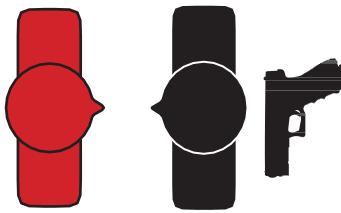
D - PISTOLET :

1) DÉFENSE SUR MENACE tête, corps, sous tous les angles de face et dans le dos avec saisie ou poussée.

Exercice répété 5 fois sous n'importe quel angle.

L'agresseur essaiera à deux reprises de récupérer son arme.





2) INTERVENTION AVANT LA SAISIE DE L'ARME, au moment de la sortie, devant, coté, dans le dos et holster sous les bras.

3) MENACE AVEC SAISIE OU POUSSÉE

De face, niveau tête ou corps, l'agresseur pourra pousser avec l'autre main, saisir le tee-shirt, la nuque, la main qui tient l'arme ne restera pas figé à un endroit.

L'exercice sera répété trois fois, le **candidat** sera évalué sur le choix technique et le moment opportun de sa défense.

L'agresseur devra laisser des fenêtres d'opportunité au défenseur, en simulant un moment d'inattention ou en tournant la tête par exemple.

E - ARMES LONGUES :

1) DÉFENSE SUR ARME LONGUE

Niveau tête et corps :

- De face
- En diagonale
- Dans le dos

2) DÉFENSE SUR ARME LONGUE EN DÉPLACEMENT

Niveau tête et corps :

- De face
- En diagonale
- Dans le dos

3) DÉFENSE SUR ARME LONGUE AVEC RÉACTION DE L'ASSAILLANT

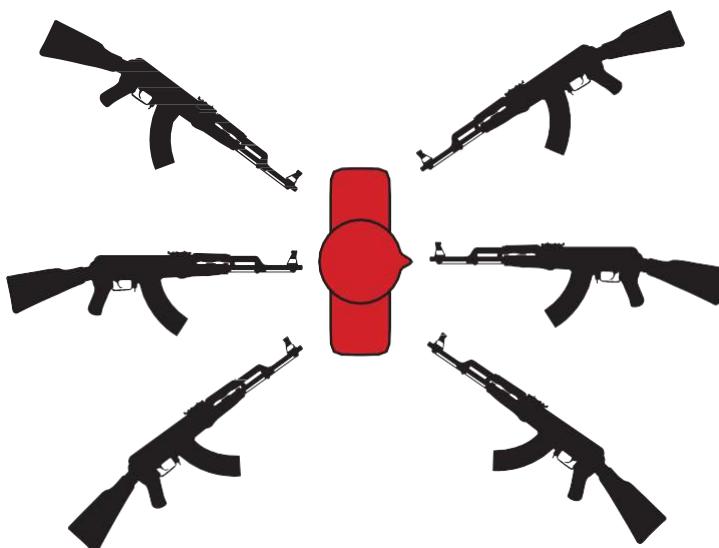
Niveau tête et corps :

- De face
- En diagonale
- Dans le dos (tête et corps)

Sur cette exercice l'agresseur aura une deuxième arme dissimulée sur lui.

L'agresseur sera autorisé à réagir sur le premier temps du défenseur.

Combat avec l'arme, coup de cross, dégagement, reprise de distance s'il en a l'opportunité et/ou prise de la seconde arme.



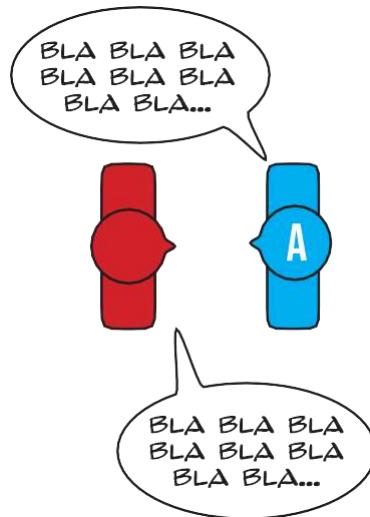
UV 5 : PROTECTION

A - DE FACE :

Le **candidat** fait face à un **partenaire A** et doit réagir sur des menaces au pistolet venant d'un **partenaire B** visant **A**.

B menace **A** au pistolet niveau tête et niveau corps.

La tenue de l'arme se fera main gauche, main droite ou des deux mains, la menace venant de la droite ou de la gauche mais dans le dos du **candidat**.

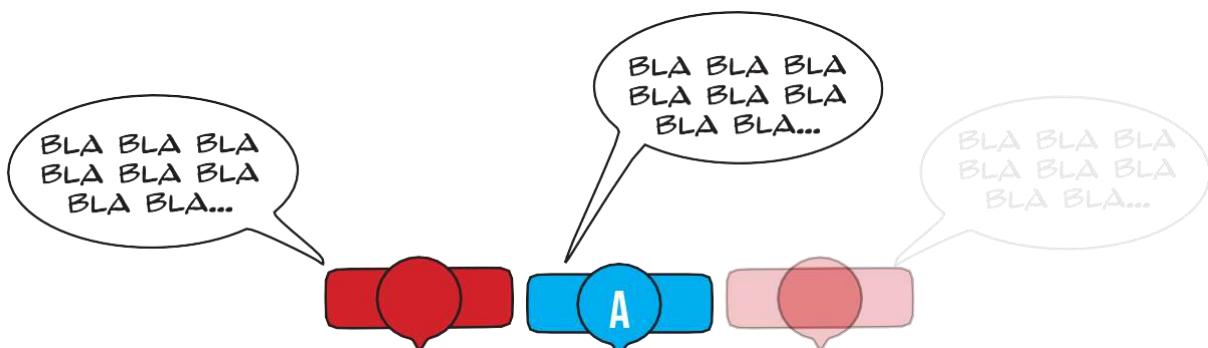


B - CÔTE À CÔTE :

Le **candidat** est à la droite ou à la gauche du **partenaire A** et doit réagir sur des menaces au pistolet venant d'un **partenaire B** visant **A**.

B menace **A** au pistolet niveau tête ou niveau corps.

La tenue de l'arme se fera main gauche, main droite ou des deux mains.



UV - COMBAT DUR

Protections : coquille, protège-dents, protèges-tibias et gants 12oz minimum.

- 1^{ER} ROUND DE 3 MNS : COMBAT LIBRE
- 1 mn 30 de repos
- 2^{ÈME} ROUND DE 1 MN 30 : CORPS À CORPS
- 1 mn de repos
- 3^{ÈME} ROUND DE 1 MN : COMBAT AU SOL

Un **candidat** au sol et l'autre debout pendant 30 secondes puis on inverse les rôles.



Notes personnelles



UV 1 : 2 MOIS AVANT L'EXAMEN

A Envoyer :

- Une vidéo de 3 minutes d'un Shadow
- Un dossier dans lequel le **candidat** explique son parcours dans le krav maga. Ce que lui a apporté le krav maga en tant qu'enseignement, pratiquant ou les deux le cas échéant, ainsi que les propositions qu'il aimeraient faire etc...

Si les prérequis sont validés, le candidat obtiendra un pass pour accéder à l'examen.

UV 2 : LE JOUR DE L'EXAMEN

EPREUVE DE 1 HEURE

Le **candidat** devra se présenter à une épreuve de 1 heure pendant laquelle il sera examiné et mis en situation sur le programme de la ceinture jaune à la ceinture noire 4^{ème} Degré.

Les techniques à présenter seront choisies aléatoirement et concerteront :

- La self défense
- Les défenses sur coups de poings/pieds
- Les armes
- Le 2 contre 1

UV 3 : INTERROGATION ORALE SUR LES TECHNIQUES

Le **candidat** sera interrogé sur des techniques et devra être capable de les expliquer dans le détail.

UV - COMBAT DUR

Protections : coquille, protège-dents, protèges-tibias et gants 12oz minimum.

- 1^{ER} ROUND DE 3 MNS : COMBAT LIBRE

- 1 mn 30 de repos

- 2^{ÈME} ROUND DE 1 MN 30 : CORPS À CORPS

- 1 mn de repos

- 3^{ÈME} ROUND DE 1 MN : COMBAT AU SOL

Un **candidat** au sol et l'autre debout pendant 30 secondes puis on inverse les rôles.



CEINTURE NOIRE



CHARTE DU CANDIDAT AUX PASSAGE DE GRADES

Motivé dans sa pratique au quotidien et son envie de progresser : les passages de grades demandent une rigueur et un suivi particulier des candidats afin de se préparer.

Assoiffé d'apprendre encore et toujours : le grade est une évaluation et une récompense du travail accompli mais n'est pas une finalité en soi car l'apprentissage et le perfectionnement du krav maga ne s'arrêtent jamais.

Respectueux de ses sparrings & jurys : même si le candidat est évalué à titre individuel, le passage se déroule forcément au sein d'une équipe (sparring, jury, co-candidats). Il est important que chacun se respecte les uns les autres en termes de comportements, pendant et en dehors de l'examen.

Vertueux dans la compréhension et la restitution du krav maga : le candidat doit non seulement connaître et exécuter des techniques mais aussi et surtout avoir compris les principes fondamentaux de notre pratique. Car c'est ainsi qu'il pourra à son tour transmettre les préceptes et les valeurs du krav maga, tels que nous les promouvons au sein de notre fédération.

Engagé dans son passage : l'épreuve est une étape importante pour qui choisit de la passer. Les jurys s'impliquent et donnent de leur temps pour ces moments forts dans la vie d'un pratiquant afin de l'accompagner au mieux dans son développement. Ils sont engagés ; le candidat doit l'être aussi que ce soit dans le déroulé des techniques que dans son combat.

Légitime sur son passage : les passages n'étant absolument pas obligatoires pour l'apprentissage ou la progression dans la pratique, le candidat sera légitime à l'évaluation du fait de son travail de préparation au préalable. Une ceinture se mérite et n'est pas un « dû » : c'est d'autant plus une belle récompense de son implication, chacun à son propre niveau dans sa pratique au quotidien quand on la reçoit.