# **PRÉAMBULE**

Le programme technique qui suit n'a pas pour vocation de vous apprendre le Krav-Maga mais d'être un support pour votre préparation aux passages de ceintures.

Pour rappel, il n'est pas obligatoire de passer des ceintures. Mais, à partir du moment ou l'on souhaite les valider, il vous sera demandé un engagement à hauteur du grade correspondant.

Certains UV, notamment l'UV 5 concernant le sol, seront effectifs à partir de septembre.

Des mises à jour seront faites régulièrement si nous les jugeons nécessaires en tenant compte notamment des retours des clubs (élèves et enseignants).

Le programme peut donc être amené à évoluer dans le temps.

Concernant le cahier technique, qui sera à disposition des enseignants, nous le souhaitons détaillé, précis et clair afin qu'il soit compréhensible par tous. Nous vous le proposerons donc dans un deuxième temps. Vous aurez néanmoins un support présentant, dans les grandes lignes, l'ensemble du programme.

Nous travaillons avant tout sur des principes et pas uniquement sur des techniques.

Sont également prévues d'autres spécificités techniques tel que le travail sur textile ou le tactical, qui seront détaillées dans un module à part.

N'hésitez pas à nous soumettre vos remarques et idées.

Bonne pratique à tous

La Commission Technique

# **SHADOW BOXING**

#### Note explicative

Le shadow boxing est un exercice incontournable en boxe mais pas uniquement.

Il sera un exercice demandé et travaillé avant chaque passage de ceinture et sera un prérequis pour les inscriptions à tous les passages de ceintures, dès la noire.

Nous avons souhaité que le Shadow Boxing demandé aux examens de passage de grade dès la ceinture noire puisse se différencier ou avoir sa propre signature.

C'est à dire que le candidat à la ceinture noire devra, à 2 reprises, se retrouver dans une position neutre.

Il devra réengager son Shadow Boxing dans la direction qu'il souhaite en veillant à ne pas avoir de mouvements parasites, à avoir des enchaînements cohérents et un engagement optimum.

### **CEINTURES JAUNE ET ORANGE**

Durée : 1mn

Le jury observera le candidat qui veillera à se déplacer correctement dans toutes les directions, réalisera des enchaînements de base. Il sera également examiné sur la bonne position mains, poings et pieds lorsqu'il frappe (tout cela lui sera expliqué dans son club).

Le candidat devra dans son shadow se retrouver une fois en position naturelle. Il devra repartir dans les 3 secondes sur un enchainement dans la direction qu'il veut et poursuivre son shadow

#### **CEINTURES VERTE ET BLEUE**

Durée : 2mn

Le jury sera un peu plus exigeant sur la maitrise des enchaînements de base, des déplacements, ainsi que de la position des mains, poings et pieds.

Le jury regardera avec plus d'attention les passages de hanches, poids de corps.

Le candidat devra dans son shadow se retrouver deux fois en position naturelle. Il devra repartir dans les 3 secondes sur un enchaînement dans la direction qu'il veut et poursuivre son shadow

### A PARTIR DE LA CEINTURE MARRON

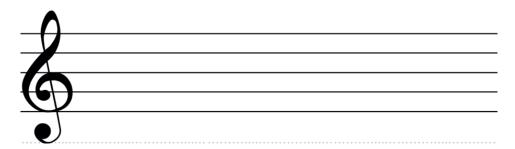
Durée: 3mn

Le shadow doit comporter une vingtaine de coups de pieds enchaînés ou pas.

Le candidat devra dans son shadow se retrouver deux fois en position naturelle. Il devra repartir dans les 3 secondes sur un enchaînement dans la direction qu'il veut et poursuivre son shadow.

Le jury ne devra plus laisser passer une mauvaise position de mains, il sera plus exigeant sur la qualité des appuis et des déplacements, transfert de poids de corps.

A vous d'écrire votre propre musicalité, de développer votre propre signature. Cela se fera progressivement lorsque que vous comprendrez les bienfaits de cet exercice .



Je vous encourage, dans un premier temps, à référencer toutes les possibilités de frappes avec le haut du corps, puis le bas du corps, les déplacements, travailler sur la musicalité.

Un shadow fluide, aérien ou ancré dans le sol ou bien un mixte des deux,...



# **IMPORTANT**

Ces illustrations ont pour objectif de représenter les positions de départ dans lesquels les candidats devront se trouver avant de démarrer leurs techniques :

POSITION NEUTRE - GARDE PASSIVE - GARDE DE COMBAT







POSITION Neutre

**PASSIVE** 

GARDE COMBAT





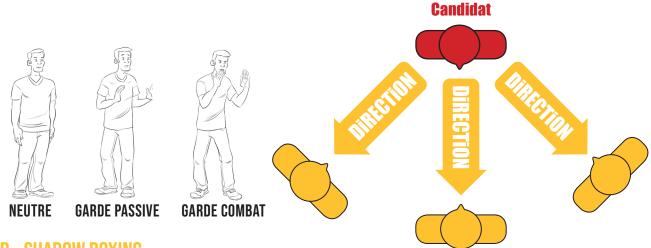
Si les deux casques sont représentés en face d'un UV ou d'un sous UV, cela signie que le **candidat** et son ou ses partenaires seront équipés de casques et de mitaines de combat pour effectuer les techniques demandées.

# **UV 1: LES OUTILS DE BASE**

### A - LES FONDAMENTAUX

<u>A partir d'une des trois positions</u> : Position Neutre, Garde Passive et Garde de Combat.

<u>Savoir frapper avec</u>: les paumes, les mains, les doigts, les poings, les coudes <u>Savoir donner un coup</u>: de pied direct, circulaire, de côté, de genou Avec quelle partie du corps et ou frappe- t-on ?



### **B - SHADOW BOXING**

Durée: 1 min

Le candidat devra se retrouver en position neutre et repartir dans n'importe quelle direction une fois

# **UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS**

### A - <u>SUR COUPS DE POINGS</u>:

Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous et dans l'ordre :

#### 1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Direct droit
- Direct gauche
- Crochet droit
- Crochet gauche
- Swing



### 2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

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



### **B - SUR COUPS DE PIEDS DIRECTS DE FACE :**

### 1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Tibia
- Génitale
- Moyen
- Haut



#### 2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

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

# **UV 3: SELF DEFENSE DANS LE DOS**



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

- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- · Saisie de veste à deux mains
- Étreinte fermée
- Étreinte ouverte
- Nelson
- · Saisie des deux bras





**GARDE PASSIVE** 

## LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

## A - CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

Le **candidat** sera évalué sur cinq défenses d'attaques désignées par le jury. L'UV sera validé si le candidat réussit trois défenses sur les cinq.

# B - TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

Le **candidat** sera évalué sur trois défenses d'attaques aléatoires. L'UV sera validé si le candidat réussit une défense sur les trois.



# **UV 4: CHUTES ET ROULADES**

### A - ROULADES:

- En avant, épaule droite et gauche
- En arrière, épaule droite et gauche

### B-CHUTES:

- En avant, amorti en souplesse
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti

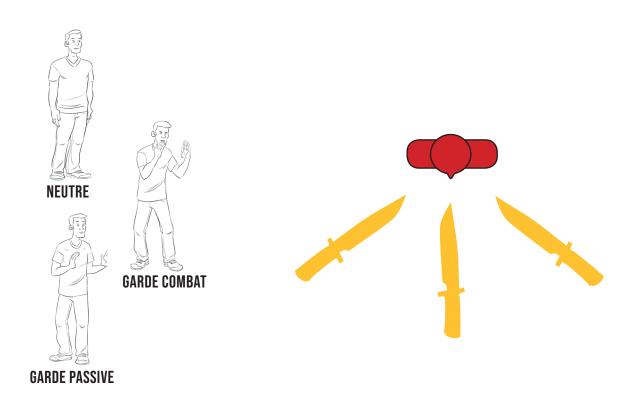
**UV 5: SOL** 

- Apprendre à se relever du sol depuis n'importe quelle position
- Sortir de la garde
- Savoir se déplacer au sol

# **UV 6: DÉFENSES SUR ARMES**

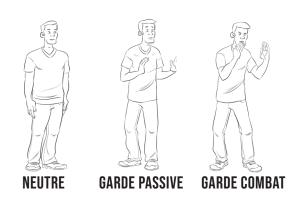
# A - DÉFENSE CONTRE COUTEAU: 360°:

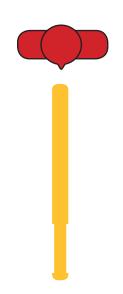
- Parade/contre simultanés sans déplacement



## **B-DÉFENSE CONTRE ATTAQUE AU BÂTON:**

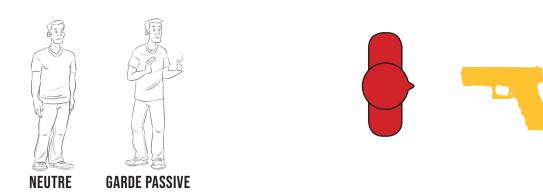
- Attaque circulaire à 1 bras sur 3 niveaux





## **C - DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :**

- Niveau tête
- Niveau corps



# **UV 7: COMBAT SOUPLE**

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

- 1<sup>er</sup> round de 3 min : combat libre
- 30 secondes de repos
- $2^{\text{\'eme}}$  round de 1 min 30 : corps à corps
- 30 secondes de repos
- 3<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN : COMBAT AU SOL

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

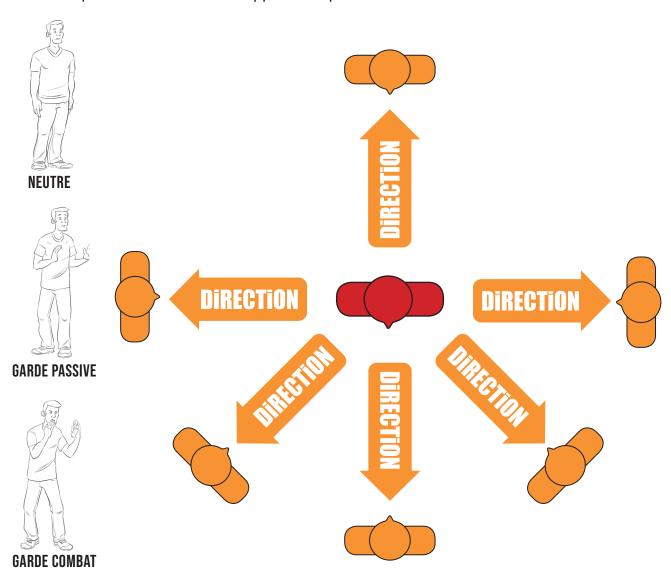


# **UV 1: LES OUTILS DE BASE**

## A - LES FONDAMENTAUX

#### A partir d'une des trois positions :

Savoir frapper avec: les paumes, les mains, les doigts, les poings, les coudes Savoir donner un coup: de pied direct, circulaire, de côté, de genou Être capable de coordonner frappes et déplacements.



## **B-SHADOW BOXING**

Durée: 1 min

Le **candidat** devra se retrouver en position neutre et repartir dans n'importe quelle direction une fois



# UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS

### A - DÉFENSE SUR COUPS DE POINGS :

Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous et dans l'ordre :

#### 1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Direct droit
- Direct gauche
- Crochet droit
- Crochet gauche



### 2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

L'UV sera validé si le candidat réussit 1 défense sur les 3 (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible)

## B - <u>DÉFENSE SUR COUPS DE PIEDS DIRECTS DE FACE</u>

#### 1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Tibia
- Génitale
- Moyen
- Haut



### 2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

L'UV sera validé si le candidat réussit 1 défense sur les 3 (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible)

## C - DÉFENSE SUR COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES :

#### 1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Sur low-kick
- Circulaire moyen
- Circulaire haut



### 2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

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



# **UV 3: SELF DEFENSE DANS LE DOS ET COTE**

Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous, en position Neutre et en Garde Passive :

#### 1 - ATTAQUE DE DOS



**NEUTRE** 

- Prise de cheveux

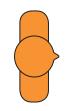
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à deux mains
- Étreinte fermée
- Étreinte ouverte
- Nelson
- Saisie des deux bras





2 - ATTAQUE DE CÔTÉ

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



Sens de l'attaque



Sens de l'attaque



### LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

# A - CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

Le candidat sera évalué sur cinq défenses d'attaques désignées par le jury. L'UV sera validé si le candidat réussit trois défenses sur les cinq.

# **B** - ATTAQUES ALÉATOIRES

Le **candidat** sera évalué sur trois défenses d'attaques aléatoires. L'UV sera validé si le candidat réussit une défense sur les trois.

# **UV 4: CHUTES ET ROULADES**

#### A - ROULADES:

- En avant, épaule droite et gauche
- En arrière, épaule droite et gauche
- Sans se relever et amortie du bras

### **B** - **CHUTES**:

- En avant, amorti en souplesse
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti
- Arrière en hauteur
- Sur le côté sans se relever

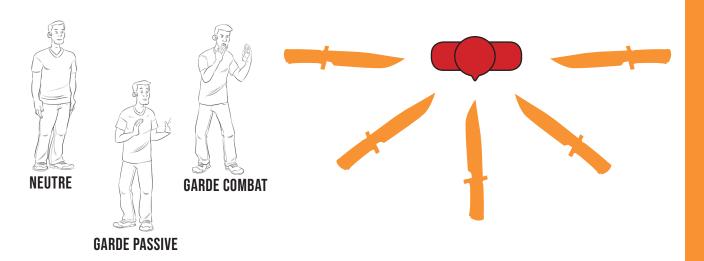
# **UV 5: SOL**

- Apprendre à se relever du sol depuis n'importe quelle position
- Sortir de la garde
- Savoir se déplacer au sol
- Se défendre contre les coups de pieds par un travail de mobilité et de contre sur toutes les parties du corps exposées de l'adversaire.
  - Sortie de la position montée suite à :
    - 1) Un étranglement de face
    - 2) Une saisie des deux bras
    - 3) Des coups portés à la face
  - Renversement ciseau

# **UV 6: DÉFENSES SUR ARMES**

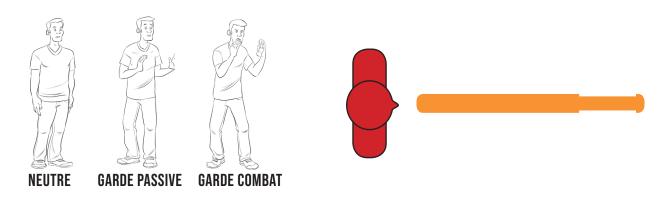
## A - DÉFENSE SUR ATTAQUE À L'ARME BLANCHE: 360°

- **Parade/contre** simultanés sans déplacement + enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance.



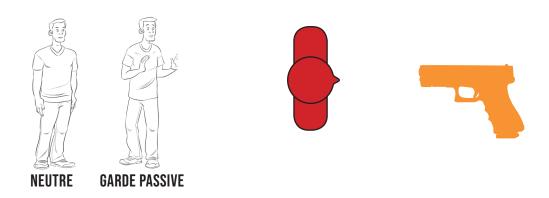
## **B-DÉFENSE CONTRE ATTAQUE AU BÂTON:**

- Attaque circulaire à un et deux bras sur trois niveaux



### C - <u>DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET</u> :

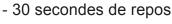
- Niveau tête
- Niveau corps



# **UV 7: COMBAT SOUPLE OU DUR**

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

- 1<sup>er</sup> round de 3 min : combat libre
- 30 secondes de repos
- $2^{\text{\'eme}}$  round de 1 min 30 : corps à corps



- 3<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN : 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

- Programme jaune et orange
- Projection avec amenée au sol

#### Enchaînements de base

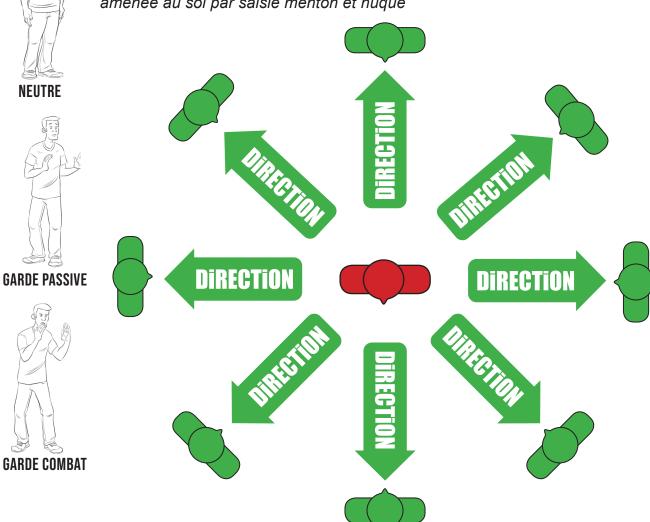
Le **candidat** devra présenter trois enchaînements de trois coups minimum sous différents angles dont un enchaînement avec projection ou amenée au sol.

#### Exemples:

Coup de pied, gauche/droite

Gauche / droite, crochet gauche, coup de tête

Coup de pied génitale, gauche, coup de genou, marteau dans la nuque et amenée au sol par saisie menton et nuque



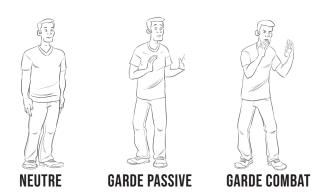
### **B-SHADOW BOXING**

Durée : 2 min

Le **candidat** devra se retrouver en position neutre et repartir dans n'importe quelle direction deux fois.



# **UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS**



### A - DÉFENSE CONTRE COUPS DE POINGS :

Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous et dans l'ordre :

#### 1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Direct droit
- Direct gauche
- Crochet droit
- Crochet gauche
- Swing
- Uppercut



### 2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

Le candidat sera évalué sur trois défenses d'attaques tirées au sort.

## B - DÉFENSE CONTRE COUPS DE PIEDS DIRECTS DE FACE :

### 1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Tibia
- Génitale
- Moyen
- Haut



### 2) CINQ ATTAQUES ALÉATOIRES

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

## C - DÉFENSE CONTRE COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES :

#### 1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Low kick
- Circulaire moyen
- Circulaire haut

#### 2) CINO ATTAQUES ALÉATOIRES

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



# D - <u>DÉFENSE CONTRE COUPS DE PIEDS LATÉRAUX</u>

#### 1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Bas
- Moyen
- Haut

#### 2) CINO ATTAQUES ALÉATOIRES

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



# **UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE**

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



**NFIITRE** 



**GARDE PASSIVE** 

### 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 une ou deux mains
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Nelson
- Saisie des deux bras

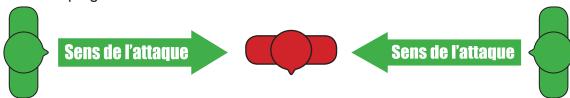




## 2 - ATTAQUES DE CÔTÉ

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de poignet

- Saisie de veste
- Etreinte un ou deux bras pris



#### 3- ATTAQUES 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 SERA INTERROGÉ SUR :

## A - CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

Le candidat sera évalué sur cinq défenses d'attaques désignées par le jury. L'UV sera validé si le candidat réussit trois défenses sur les cinq.

## **B** - ATTAQUES ALÉATOIRES

Le **candidat** sera évalué sur trois défenses d'attaques aléatoires. L'UV sera validé si le candidat réussit une défense sur les trois.

# **UV 4: CHUTES ET ROULADES**

### A - ROULADES

- En avant, épaule droite et gauche
- En arrière, épaule droite et gauche
- Sans se relever et amorti du bras
- Avant plombée (distance et hauteur)
- Sur le côté

### **B** - **CHUTES**

- En avant, épaule droite et gauche
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti
- Arrière en hauteur
- Sur le côté sans se relever



# **UV 5: SOL**

- Apprendre à se relever du sol depuis n'importe quelle position
- Sortir de la garde
- Savoir se déplacer au sol
- Se défendre contre les coups de pieds par un travail de mobilité et de contre sur toutes les parties du corps exposées de l'adversaire.
- Sortie de la position montée suite à :
  - 1) Un étranglement de face
- 2) Une saisie des 2 bras
- 3) Des coups portés à la face
- Renversement ciseau

Sortie de la position de côté suite à:

1) Un étranglement de face

2) Un contrôle

# **UV 6 : DÉFENSES SUR ARMES**

# A - DÉFENSES CONTRE ATTAQUES À L'ARME BLANCHE : 360°

Confére ceinture jaune et orange mais avec une meilleure maîtrise.

#### Attaque avec l'arme visible

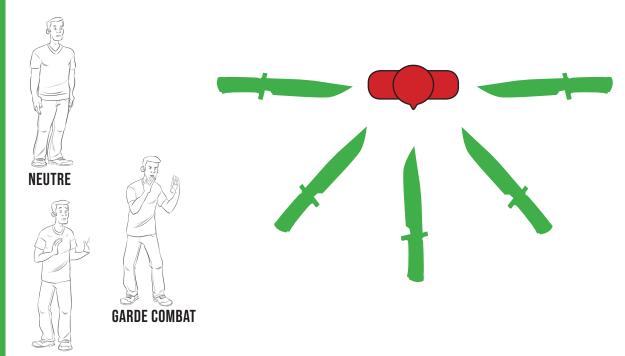
- Parade/contre simultané + enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance

#### Attaque avec l'arme non visible

- Frappes préventives
- Contrôle par engagement sur l'agresseur Défense sur la sortie de l'arme

#### **Attaques multiples**

-l'attaquant attaque deux fois de suite (3 fois)



## **B - DÉFENSE CONTRE ATTAQUES AU BÂTON:**

- Attaque circulaire à un et deux bras sur trois niveaux

- Attaque circulaire aux jambes

- Attaque de haut en bas à une main

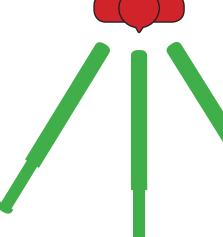




**GARDE COMBAT** 





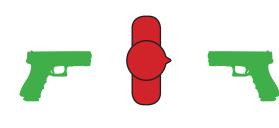


C - <u>DÉFENSES CONTRE MENACE AU PISTOLET</u>:

- Niveau tête
- Niveau corps







**NEUTRE** 

**GARDE COMBAT** 

# **UV 7: COMBAT DUR**

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

- 1<sup>er</sup> round de 3 min
- 30 secondes de repos
- $2^{\text{\'eme}}$  round de 1 min 30 : corps à corps



- 3<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN : 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

- Programme jaune, orange et vert.
- Projection avec amenée au sol.

#### Enchainements de base

Comme à la ceinture verte mais le candidat devra présenter cinq enchaînements de trois coups minimum sous différents angles avec au moins une projection ou amenée au sol.

#### Exemples:

Coup de pied, gauche/droite.

Gauche / droite, crochet gauche, coup de tête.

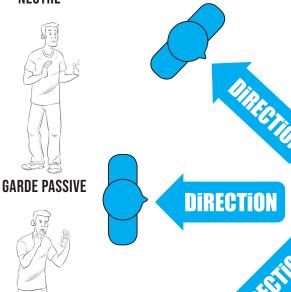
Coup de pied génitale, gauche, coup de genou, marteau dans la nuque et amenée au sol par saisie menton et nuque.





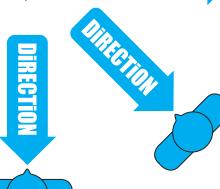












**DIRECTION** 



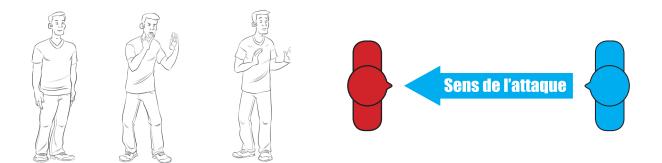
Durée : 2 min

Le candidat devra se retrouver en position neutre et repartir dans n'importe quelle direction deux fois.



# **UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS**

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



## **COUPS DE POINGS :**

**GARDE COMBAT** 

- Direct droit

**NEUTRE** 

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

## COUPS DE PIEDS DIRECTS FRONTAUX :

-- Tibia

**GARDE PASSIVE** 

- Génitale
- Moyen
- Haut

### **COUPS DE PIEDS LATÉRAUX:**

- Niveau Bas
- Niveau moyen
- Niveau haut

### **COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES:**

- Sur low-kick
- Sur Circulaire niveau moyen
- Sur Circulaire niveau haut

## LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

# A - DÉFENSES SUR ATTAQUES TIRÉES AU SORT

Le candidat sera évalué sur trois défenses d'attaques tirées au sort par le jury.

## **B** - <u>DÉFENSES SUR ATTAQUES ALÉATOIRES</u>

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

## C - DÉFENSES SUR COUPS DE POINGS ENCHAINÉS

- Défense sur un direct bras avant enchainé bras arrière au visage
- Défense sur un direct bras arrière enchainé crochet bras avant au visage
- Défense sur un uppercut bras avant

Le candidat sera évalué sur trois défenses (poings/pieds).

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

Objectif pour le candidat : savoir réagir sur un enchaînement de coups de poings vi-



sage en apprenant à rentrer sur la première attaque, se décaler ou reculer et contrer sur la première attaque.

Il peut aussi faire le choix de réagir sur la deuxième attaque si il n'est pas prêt pour réagir à la première attaque.

# **UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE**

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





1 - ATTAQUES DE DOS

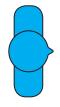
- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à une ou deux mains
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Nelson
- Saisie de un ou des deux bras



### 2 - ATTAQUES DE CÔTÉ

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de poignet

- Saisie de veste
- Étreinte avec 1 ou 2 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





### 4 - SITUATIONS PARTICULIÈRES

- Mur
- Saisie nuque/poignet
- Saisie veste/pantalon



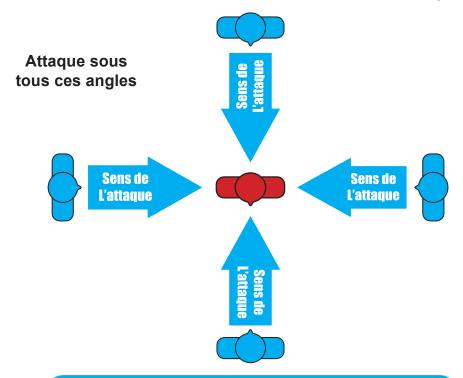
# LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

# A - <u>Codifié pour le passage de ceinture</u>

Le candidat sera évalué sur cinq défenses d'attaques désignées par le jury. L'UV sera validé si le candidat réussit cinq défenses sur les cinq.

### **B-ATTAQUES ALÉATOIRES**

Le candidat sera évalué sur cinq défenses d'attaques aléatoires. L'UV sera validé si le candidat réussit deux défenses sur les cinq.



# **UV 4: CHUTES ET ROULADES**

Le **candidat** sera examiné sur le programme des chutes et roulades de la ceinture jaune à la verte.

### A - ROULADES:

- En avant, épaule droite et gauche
- En arrière, épaule droite et gauche
- Sans se relever et amorti du bras
- Avant plombée (distance et hauteur)
- Sur le côté

### B - CHUTES:

- En avant, amorti en souplesse
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti
- Arrière en hauteur
- Sur le côté sans se relever



# **UV 5: SOL**

- Apprendre à se relever du sol depuis n'importe quelle position
- Sortir de la garde
- Savoir se déplacer au sol
- Se défendre contre les coups de pieds par un travail de mobilité et de contre sur toutes les parties du corps exposées de l'adversaire.
  - Sortie de la position montée suite à :
    - 1) Un étranglement de face
    - 2) Une saisie des deux bras
    - 3) Des coups portés à la face
  - Renversement ciseau
  - Sortie de la position de côté suite à:
    - 1) Un étranglement de face
    - 2) Un contrôle
  - Travail sur les étranglements (savoir faire un étranglement avec ou sans textile)
- Travail de mobilité sur des tentatives de contrôle enchaîné avec percussion ou renversement quand c'est possible.

**Exemple** : le partenaire est dans la garde, passe en position côté ou position montée

# **UV 6: DÉFENSES SUR ARMES**

### A - <u>DÉFENSE CONTRE ATTAQUE À L'ARME BLANCHE :</u>

1-LE 360°

Le **candidat** sera examiné sur le programme de la ceinture jaune à la verte mais avec une meilleure maîtrise.

#### Attaque avec l'arme visible :

- Parade/contre simultanés sans déplacement + Enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance

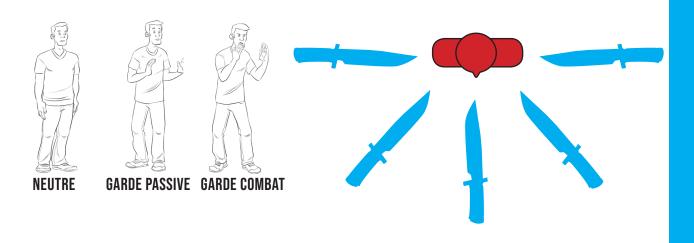
#### Attaque avec l'arme non visible :

- Frappes préventives
- Contrôle par engagement sur l'agresseur
- Défense sur la sortie de l'arme
- Travail à trois (un seul des deux attaquants à l'arme)

#### **Attaques multiples:**

- L'attaquant porte deux coups de suite (3 fois)



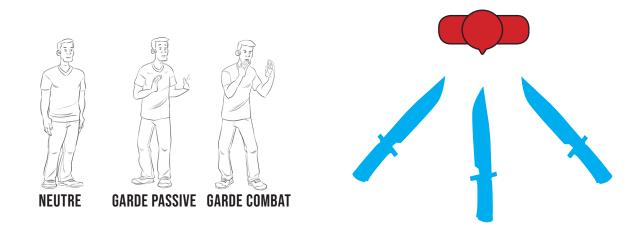


### 2 - DEFENSE SUR ATTAQUE PIQUÉE

Le candidat sera attaqué à cinq reprises en piqué main gauche ou main droite, arme visible distance minimum 2 mètres.

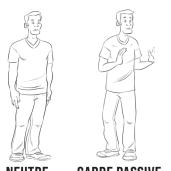
Le candidat sera libre dans sa défense, seul impératif ne pas être touché.

Enchaînement et désarmement, le candidat pourra aussi prendre l'option de fuite après sa défense.

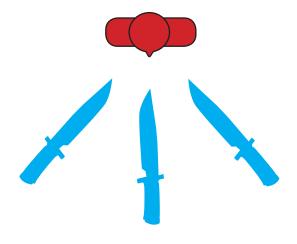


## 4 - DÉFENSE SUR MENACE À L'ARME BLANCHE

- Niveau gorge
- Niveau ventre







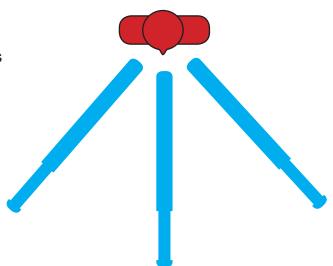
# B - <u>DÉFENSE CONTRE ATTAQUE AU BÂTON</u>:

- Attaque circulaire à un et deux bras sur trois

#### niveaux

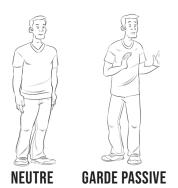
- Attaque circulaire aux jambes
- Attaque de haut en bas à une main
- Attaque de haut en bas à deux mains
- Attaque de bas en haut à une main

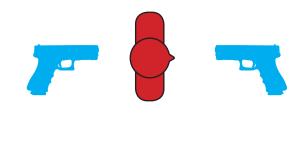




## C - <u>DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET</u>:

- Niveau tête
- Niveau corps
- Niveau dos





# **UV 7: COMBAT DUR**

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

- 1<sup>er</sup> round de 3 min : combat libre
- 30 secondes de repos
- 2<sup>éme</sup> round de 1 min 30 : corps à corps
- 30 secondes de repos
- 3<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN : 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



- Programme jaune, orange, vert et bleu.
- Projection avec amenée au sol.

#### **Enchainements de base**

Comme à la ceinture bleue.

Le **candidat** devra présenter cinq enchaînements de trois coups minimum sous différents angles avec au moins une projection ou amenée au sol

Exemples:

Coup de pied, gauche/droite

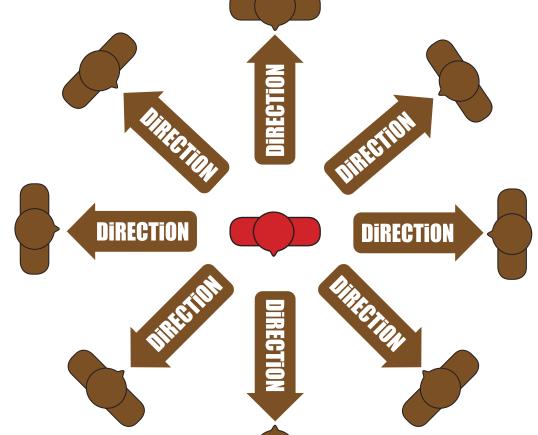
Gauche / droite, crochet gauche, coup de tête

Coup de pied génitale, gauche, coup de genou, marteau dans la nuque et amenée au sol par saisie menton et nuque.









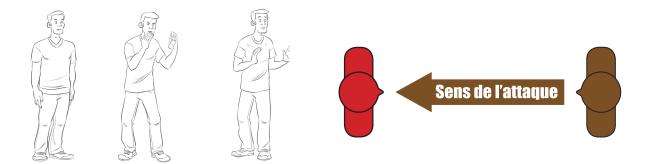
### **B - Shadow Boxing**

Durée: 3 min

Le **candidat** devra se retrouver en position neutre et repartir dans n'importe quelle direction deux fois.

# **UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS**

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



### **COUPS DE POINGS :**

**GARDE COMBAT** 

- Direct droit

**NEUTRE** 

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

### COUPS DE PIEDS DIRECTS FRONTAUX :

- Tibia

**GARDE PASSIVE** 

- Génitale
- Moyen
- Haut

# **COUPS DE PIEDS LATÉRAUX:**

- Niveau Bas
- Niveau moyen
- Niveau haut

### **COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES:**

- Sur low-kick
- Sur Circulaire niveau moyen
- Sur Circulaire niveau haut

## LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

# A - DÉFENSES SUR ATTAQUES TIRÉES AU SORT

Le **candidat** sera évalué sur 5 défenses avec amenée au sol ou projection. Les attaques seront tirées au sort parmi la liste ci-dessus.

## **B-DÉFENSES SUR ATTAQUES ALÉATOIRES**

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

### C - DÉFENSES SUR COUPS DE POINGS ENCHAINÉS

- Défense sur un direct bras avant enchainé bras arrière au visage
- Défense sur un direct bras arrière enchainé crochet bras avant au visage
- Défense sur un uppercut bras avant

Le **candidat** sera évalué sur trois défenses (poings/pieds).

Le **candidat** pourra reculer se décaler et devra dans le temps qui suit son déplacement pouvoir contrer en coups de pieds ou poings.



Objectif pour le **candidat** : savoir réagir sur un enchaînement de coups de poings visage en apprenant à rentrer sur la première attaque, se décaler ou reculer et contrer sur la première attaque.

Il peut aussi faire le choix de réagir sur la deuxième attaque s'il n'est pas prêt pour réagir à la première attaque.

# **UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE 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 de un ou des deux bras



### 2 - ATTAQUES DE CÔTÉ

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de poignet

- Saisie de veste
- Etreinte avec 1 ou 2 bras pris



Sens de l'attaque



Sens de l'attaque



### 3 - ATTAQUES DE FACE

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





### 4 - SITUATIONS PARTICULIÈRES

- Mur
- Saisie nuque/poignet
- Saisie veste/pantalon



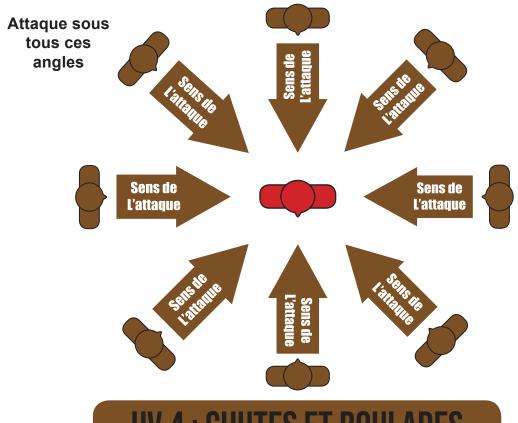
## LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

## A - CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

Le candidat sera évalué sur 5 défenses d'attaques désignées par le jury. L'UV sera validé si le candidat réussit 5 défenses sur les 5.

## **B-ATTAQUES ALÉATOIRES**

Le **candidat** sera évalué sur 5 défenses d'attaques désignées par le jury. L'UV sera validé si le candidat réussit 3 défenses sur les 5.



# **UV 4: CHUTES ET ROULADES**

Le **candidat** sera examiné sur le programme des chutes et roulades de la ceinture jaune à la verte.

### A - ROULADES:

- En avant, épaule droite et gauche
- En arrière, épaule droite et gauche
- Sans se relever et amorti du bras
- Avant plombée (distance et hauteur)
- Sur le côté

### **B-CHUTES:**

- En avant, amorti en souplesse
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti
- Arrière en hauteur
- Sur le côté sans se relever



# **UV 5: SOL**

- Apprendre à se relever du sol depuis n'importe quelle position
- Sortir de la garde
- Savoir se déplacer au sol
- Se défendre contre les coups de pieds par un travail de mobilité et de contre sur toutes les parties du corps exposées de l'adversaire.
- Sortie de la position montée suite à :
  - 1) Un étranglement de face
  - 2) Une saisie des 2 bras
  - 3) Des coups portés à la face
- Renversement ciseau
- Sortie de la position de côté suite à:
  - 1) Un étranglement de face
  - 2) Un contrôle
- Travail sur les étranglements (savoir faire un étranglement avec ou sans textile)
- Travail de mobilité sur des tentatives de contrôle enchaînée avec percussion ou renversement quand c'est possible.
- Défense sur étranglement arrière

Exemple : le partenaire est dans la garde, passe en position côté ou position montée.

# **UV 6 : DÉFENSES SUR ARMES**

### A - DÉFENSES CONTRE ATTAQUE À L'ARME BLANCHE :

#### 1-LE 360°

Le **candidat** sera examiné sur le programme de la ceinture jaune à la verte mais avec une meilleure maîtrise.

#### Attaque avec l'arme visible :

- Parade/contre simultané sans déplacement
- + Enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance

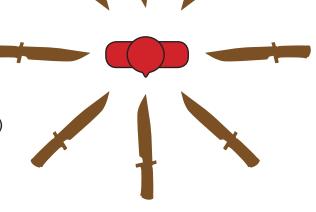
#### Attaque avec l'arme non visible :

- Frappes préventives
- Contrôle par engagement sur l'agresseur
- Défense sur la sortie de l'arme
- Travail à 3 (1 seul des 2 attaquants à l'arme)

#### Attaques multiples:

- L'attaquant porte 2 coups de suite (3 fois)



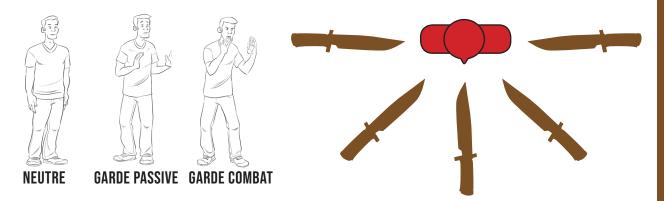


## 2 - DÉFENSE SUR ATTAQUE PIQUÉE

Le **candidat** sera attaqué à 5 reprises en piqué main gauche ou main droite, arme visible distance minimum 2 mètres .

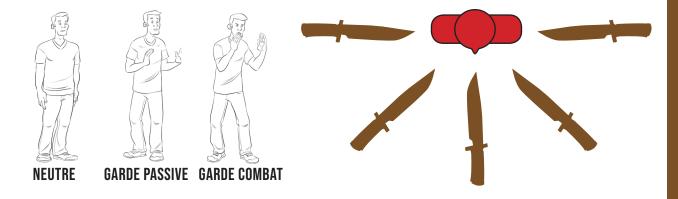
Le candidat sera libre dans sa défense, seul impératif ne pas être touché.

Enchaînement et désarmement, le **candidat** pourra aussi prendre l'option de fuite après sa défense.



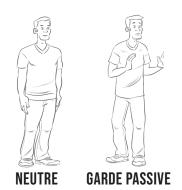
### 3 - DÉFENSE SUR ATTAQUE RASOIR

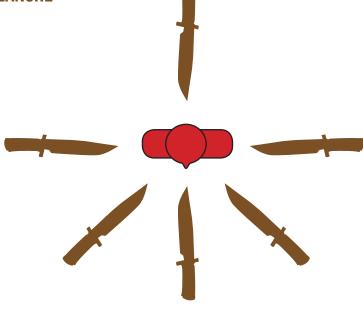
- Niveau gorge
- Niveau ventre
- Travail sur les angles d'attaque (pas seulement horizontal)



# 4 - DÉFENSE SUR MENACE À L'ARME BLANCHE

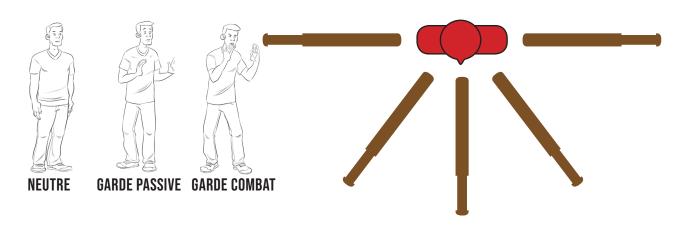
- Niveau gorge
- Niveau ventre





## **B - DÉFENSE SUR ATTAQUE AU BÂTON**

- Attaque circulaire à un et deux bras sur trois niveaux
- Attaque circulaire aux jambes
- Attaque de haut en bas à une main
- Attaque de haut en bas à deux mains



# <u>C - DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET</u>

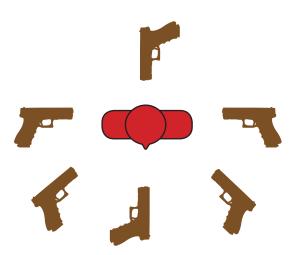
- Niveau tête
- Niveau corps
- Niveau dos











# **UV 7: COMBAT DUR**

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

- 1ER ROUND DE 3 MIN : COMBAT LIBRE
- 30 secondes de repos
- 2<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN 30 : CORPS À CORPS
- 30 secondes de repos
- 3<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN : COMBAT AU SOL

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





# PRÉREQUIS À L'EXAMEN CEINTURES NOIRES

# **SHADOW**

#### (VIDÉO À ENVOYER DEUX MOIS AVANT LA DATE D'EXAMEN)

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.

Le candidat aura accès à une base de données ou seront regroupés différents shadows pour l'aider dans sa compréhension de l'exercice demandé.

#### Suite à cette vidéo, le jury portera son attention sur :

- La qualité des déplacements et enchaînements
- L'engagement des épaules et des hanches
- La position des mains, poings biens fermés, paumes bien positionnées ainsi que les doigts.
- Le shadow devra également comporter des coups de pieds, peu importe le niveau (une vingtaine)

**Dans le cas d'une réponse négative**, le candidat recevra une note explicative des points qui ne vont pas et sera invité à représenter un dernier shadow vidéo un mois avant l'examen.

Dans l'éventualité d'un deuxième shadow refusé par la commission technique, le candidat sera invité à se représenter la saison d'après.

**Dans le cas d'une réponse positive**, le candidat est autorisé à faire une demande d'inscription à l'examen.

# **IMPORTANT**

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







POSITION Neutre

GARDE Passive

GARDE COMBAT





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

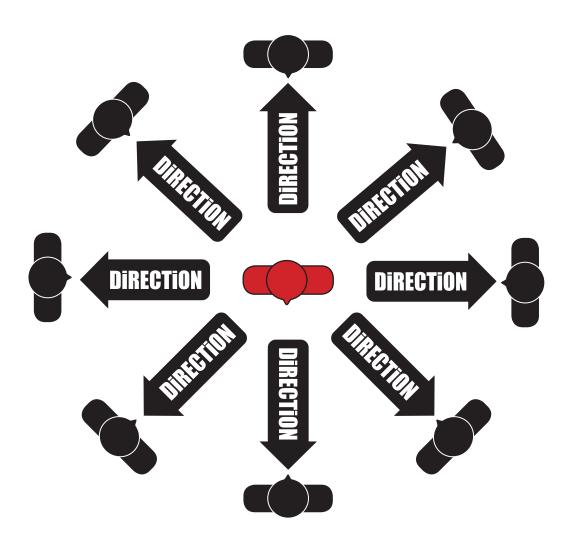


# **UV 1: LES OUTILS DE BASE**

# A - LES FONDAMENTAUX

# <u>A partir d'une des trois positions</u>: 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, fluidité et précision des coups donnés, maîtrise des techniques et du partenaire.

# **UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS**

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

#### **COUPS DE POINGS:**

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



### COUPS DE PIEDS DIRECTS FRONTAUX :

- Tibia
- Génitale
- Moyen
- Haut

# COUPS DE PIEDS Latéraux :

- Niveau Bas
- Niveau moyen
- Niveau haut

### COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES :

- Sur low-kick
- Sur Circulaire niveau moyen
- Sur Circulaire 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 pieds ou poings.

# B-<u>DÉFENSES SUR COUPS DE POINGS ENCHAINÉS</u>

- 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 arriére enchaîné coup de poing



# **UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE 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 de un ou des deux bras



### 2 - ATTAQUES DE CÔTÉ

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de poignet

- 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



# 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



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 )

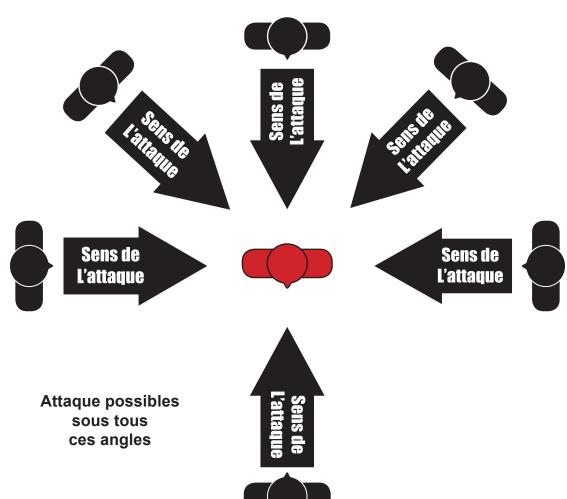
#### DE CÔTÉ:

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

#### 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

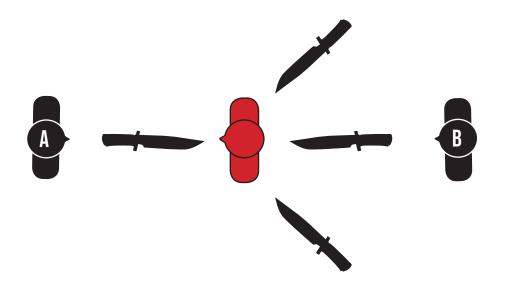
La distance minimale entre le **candidat** et les partenaires ne devra pas être inférieur à 1 mètre, elle pourra cependant varier à la demande du jury.

Dans ce cas, le ou les partenaires devront alterner entre des attaques à courte distance (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.



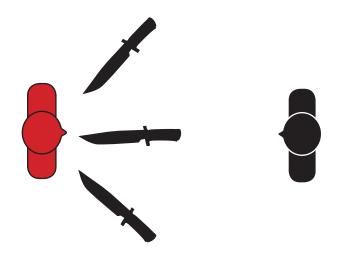
### 2) DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

Face à face, couteau visible (le partenaire peut changer de main entre chaque attaque). Le jury peut dire :

- «TOP!»: l'attaquant est libre dans le choix de son attaque.
- l'attaque à faire, type et niveau.

Exemple 1: le jury demande «attaque piquée basse», l'attaquant s'execute.

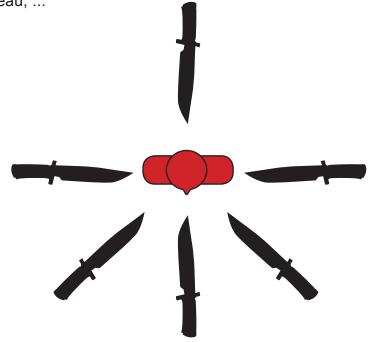
Exemple 2 : le jury dit «Top !»: l'attaquant fait l'attaque de son choix.



### 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**

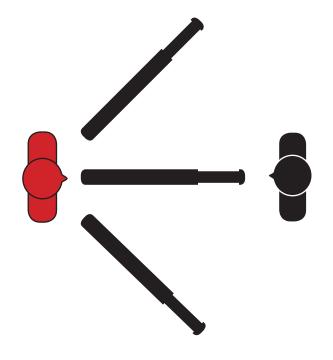
Face à face, bâton visible, le partenaire peut changer de main entre chaque attaque.

Le jury peut dire :

- «TOP!»: l'attaquant est libre dans le choix de son attaque.
- l'attaque à faire : circulaire à un ou deux bras, circulaire aux jambes, de haut en bas à une main, à deux mains...

Le **candidat** devra savoir se défendre contre toutes les attaques de haut en bas à une ou deux mains, circulaires à une ou deux mains tous niveaux, en piquée à deux mains (façon baïonnette) à tous niveaux.

# DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES



#### 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.

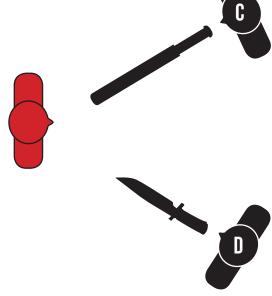
Le **candidat** sera évalué sur la qualité de ses déplacements, son équilibre dans l'exercice et la qualité des coups.

Le candidat devra répéter l'exercice trois fois.

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

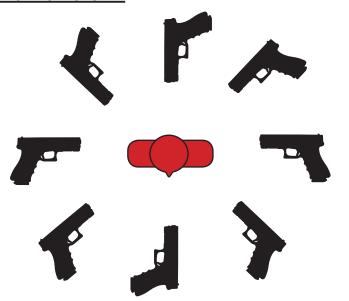
#### Attaque de C et D au :

- 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 : COMBAT DUR**

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

- 1ER ROUND DE 3 MIN : COMBAT LIBRE
- 30 secondes de repos
- 2<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN 30 : CORPS À CORPS



- 30 secondes de repos
- 3<sup>éme</sup> round de 1 min : combat au sol

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

Notes personnelles



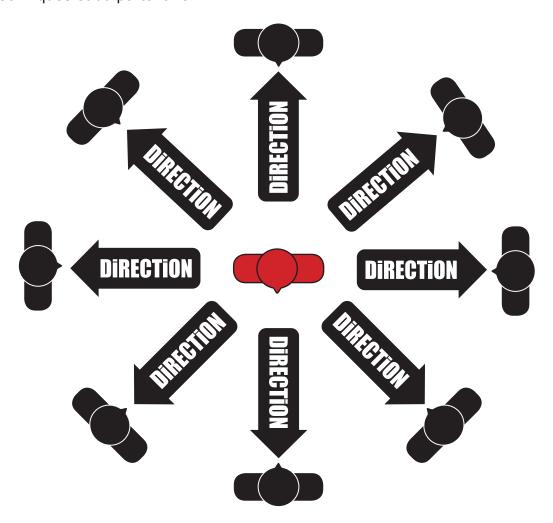
# **UV 1: LES OUTILS DE BASE**

#### **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 maitrise des techniques et du partenaire.



# **UV 2: DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS + 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.



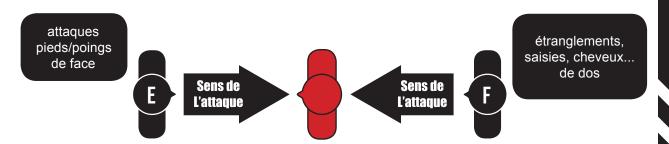
Le **candidat** sera évalué sur sa capacité à démarrer dans une des trois positions sans mouvement parasite, sur son transfert du poids de corps, le passage épaule/ hanche, son engagement, sa fluidité et la précision des coups donnés ainsi que sur la maitrise des techniques et du partenaire.

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 enchainer 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 génitale ou uppercut...

### B-<u>DÉFENSES SUR COUPS DE POINGS ENCHAINÉS</u>

- 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 arriére enchaîné coup de poing



# **UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE 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)

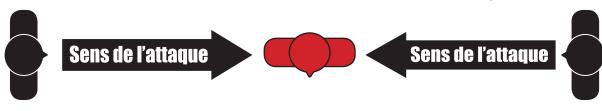
- Nelson
- Saisie de un ou des deux bras





### 2 - ATTAQUES DE CÔTÉ

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



#### 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



### 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



#### 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.

#### DE CÔTÉ:

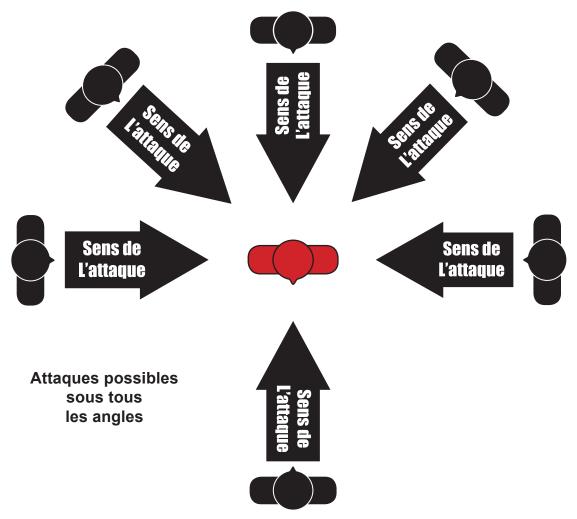
- Saisie à une main à l'épaule et de l'autre main frappe à la tête en coup de poing large (angles différents ).
- Saisie à une main à l'épaule et de l'autre main frappe en coup de poing corps.



#### **DE FACE:**

- Saisie à une main, au choix de l'attaquant, au cou, au t-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.



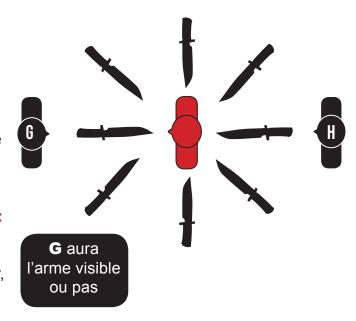
# **UV 4 : DÉFENSES SUR ARMES**

### 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.



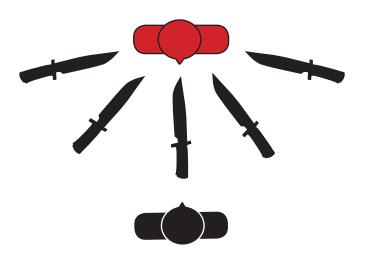
# 2) DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

Face à face, couteau visible (le partenaire peut changer de main entre chaque attaque). Le jury peut dire :

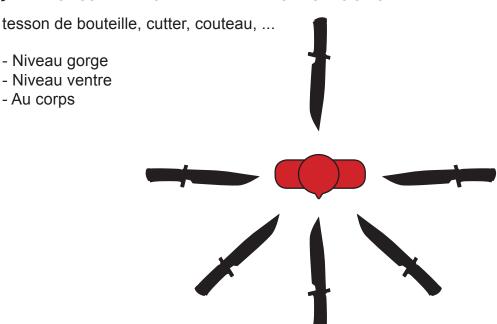
- «TOP!»: l'attaquant est libre dans le choix de son attaque.
- l'attaque à faire, type et niveau.

Exemple 1: le jury demande «attaque piquée basse», l'attaquant s'execute.

Exemple 2 : le jury dit «Top !»: l'attaquant fait l'attaque de son choix.



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



# **B - DÉFENSES SUR ATTAQUES AU BÂTON**

# DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

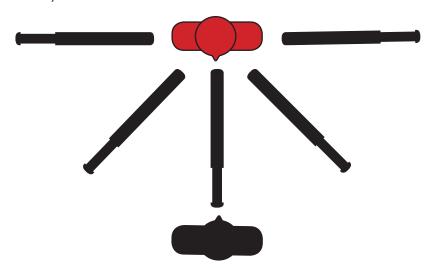
Face à face, bâton visible, le partenaire peut changer de main entre chaque attaque.

#### Le jury peut dire :

- «TOP!»: l'attaquant est libre dans le choix de son attaque.
- l'attaque à faire : circulaire à un ou deux bras, circulaire aux jambes, de haut en bas à une main, à deux mains...



Le **candidat** devra savoir se défendre contre toutes les attaques de haut en bas à une ou deux mains, circulaires à une ou deux mains tous niveaux, en piquée à deux mains (façon baïonnette) à tous niveaux.



#### C - 2 CONTRE 1 BIS

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

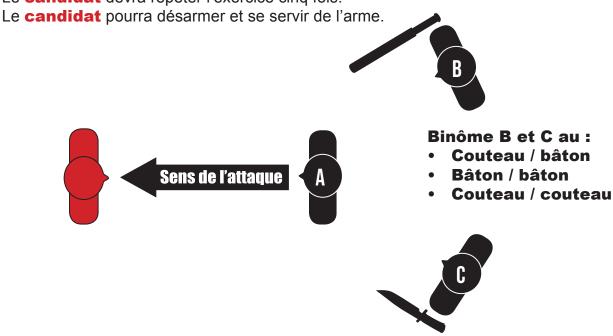
Entre chaque séquence il se remettra dans la position de son choix ou celle demandée par le jury.

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.



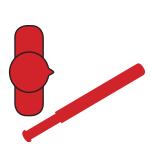
Le **candidat** est attaqué par **A** en direct ou crochet (une seule attaque) , **B** et **C** démarrent à ce moment et attaquent simultanément pendant 10 secondes. Le **candidat** ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés, il pourra aussi désarmer, si cela est possible.

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



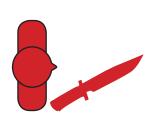
D - <u>Utilisation d'une arme pour se défendre</u>

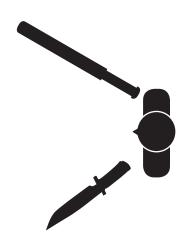
BÂTON CONTRE BÂTON OU COUTEAU





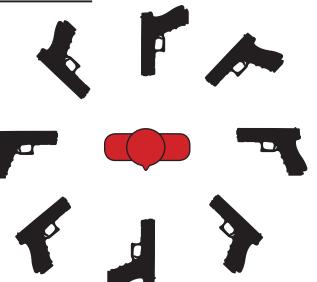
COUTEAU CONTRE BÂTON OU COUTEAU





# E - <u>DÉFENSES CONTRE MENACE AU PISTOLET</u>

- 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.

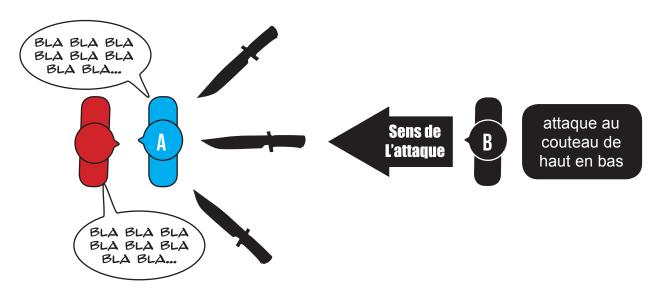
Le candidat devra réussir dès la première fois sa technique, pas de second chance.



# **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 arrières.



# **UV 6: COMBAT DUR**

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

- 1<sup>er</sup> round de 3 min : combat libre
- 30 secondes de repos
- 2<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN 30 : CORPS À CORPS



- 30 secondes de repos
- 3<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN : COMBAT AU SOL

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

Notes personnelles





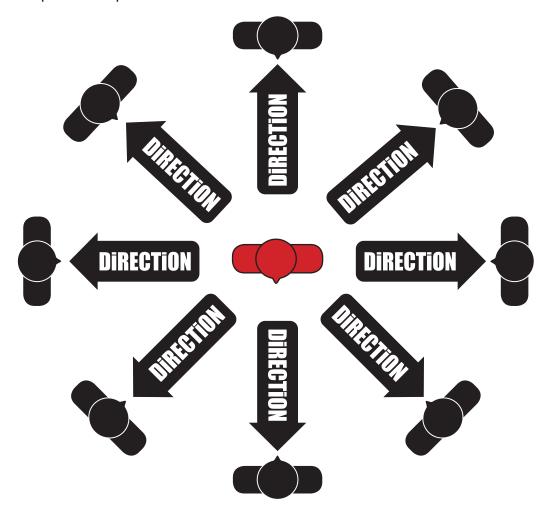
# **UV 1: LES OUTILS DE BASE**

#### **LES FONDAMENTAUX**

<u>A partir d'une des trois positions</u>, 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 maitrise des techniques et du partenaire.



# UV 2: DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS + 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,



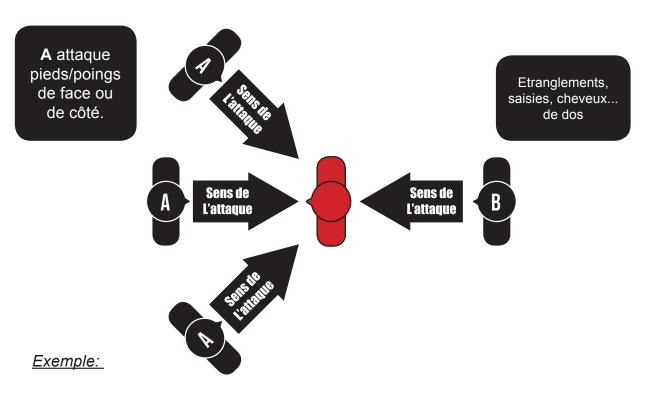
son engagement, sa fluidité et la précision des coups donnés ainsi que sur la maitrise des techniques et du partenaire.

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 enchainer au moins deux coups après la défense.



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 génitale ou uppercut...

# **UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE**

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

#### 1 - ATTAQUES DE DOS

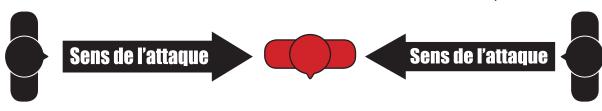
- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à un ou deux mains
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Nelson
- Saisie de un ou des deux bras





### 2 - ATTAQUES DE CÔTÉ

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



#### 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



#### 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



#### 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.

### 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.



#### DE FACE:

Saisie à une main, au choix de l'attaquant, au cou, au t-shirt, à la nuque ou au bras.
1/ L'autre main frappe en coup de poing direct ou large à la tête.

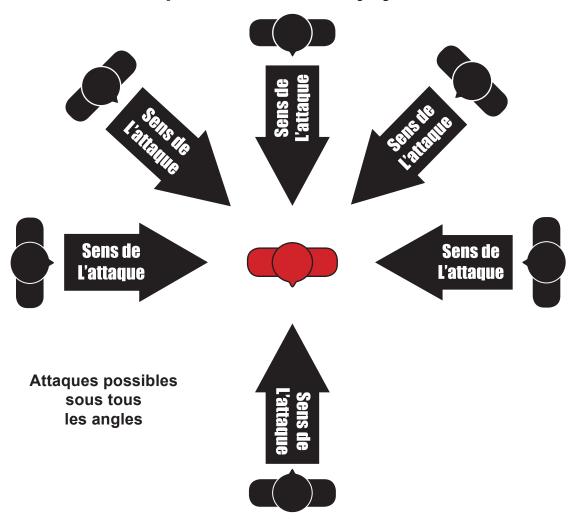
ou

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**

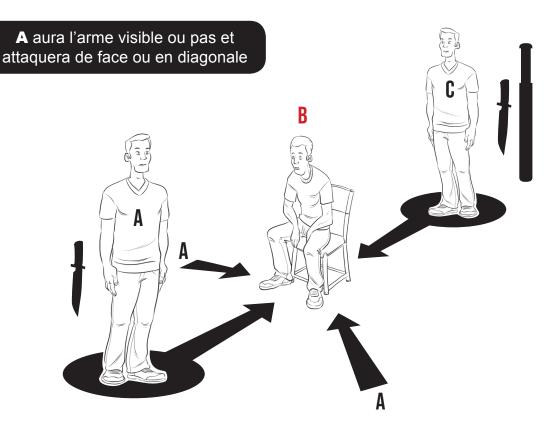
### A - COUTEAU:

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)



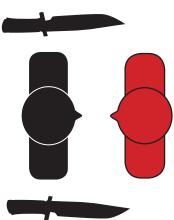


# 2) LE 360° DEBOUT AVEC SAISIE ( 3 fois )



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



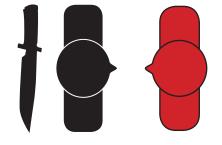
# 3) COMBAT SOUPLE AVEC SORTIE DU COUTEAU



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



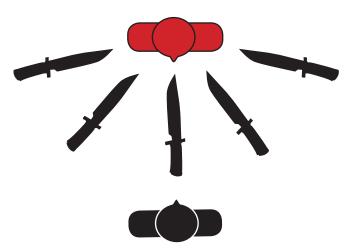
# 4) DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

Face à face, couteau visible (le partenaire peut changer de main entre chaque attaque). Le jury peut dire :

- «TOP!»: l'attaquant est libre dans le choix de son attaque.
- l'attaque à faire, type et niveau.

Exemple 1: le jury demande «attaque piquée basse», l'attaquant s'execute.

Exemple 2 : le jury dit «Top !»: l'attaquant fait l'attaque de son choix.

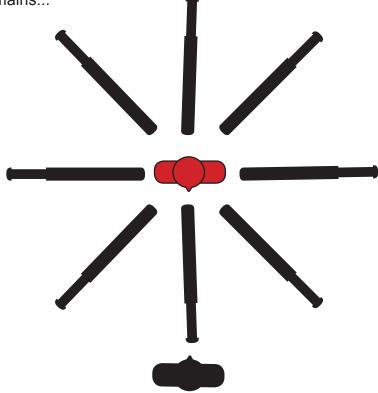


# <u>B - DÉFENSES SUR ATTAQUES AU BÂTON</u> DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

Face à face, bâton visible, le partenaire peut changer de main entre chaque attaque.

#### Le jury peut dire :

- «TOP!»: l'attaquant est libre dans le choix de son attaque.
- l'attaque à faire : circulaire à un ou deux bras, circulaire aux jambes, de haut en bas à une main, à deux mains...



#### C - 2 CONTRE 1 BIS

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

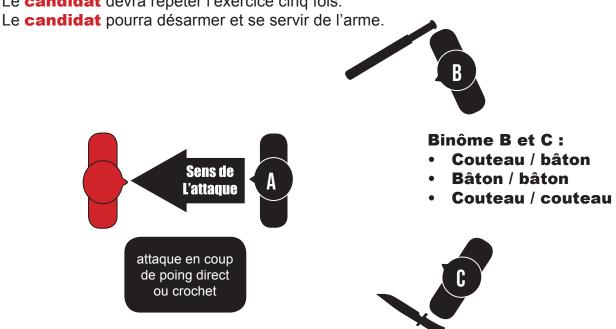
Entre chaque séquence il se remettra dans la position de son choix ou celle demandée par le jury.

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.



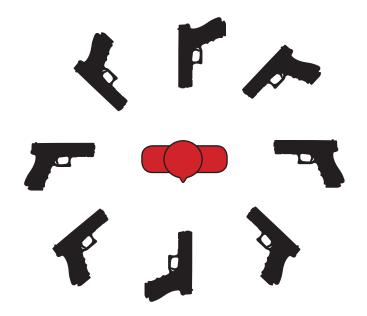
Le candidat est attaqué par A en direct ou crochet (une seule attaque), B et C démarrent à ce moment et attaquent simultanément pendant 10 secondes. Le candidat ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés, il pourra aussi désarmer, si cela est possible.

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.



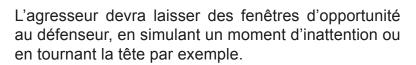
2) INTERVENTION AVANT LA SAISIE DE L'ARME, au moment de la sortie, devant, coté, dans le dos et holster sous les bras.

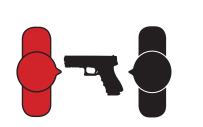


#### 3) MENACE AVEC SAISIE OU POUSSÉE.

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.





#### 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 :

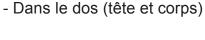
- De face
- En diagonale
- Dans le dos (tête et corps)

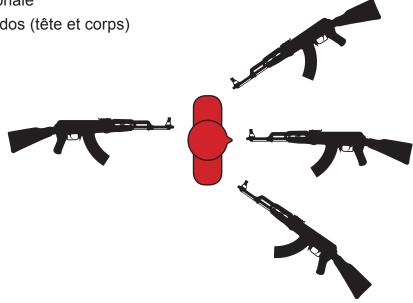
#### 3) DÉFENSE SUR ARME LONGUE AVEC RÉACTION DE L'ASSAILLANT

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

Niveau tête et corps :

- De face
- En diagonale





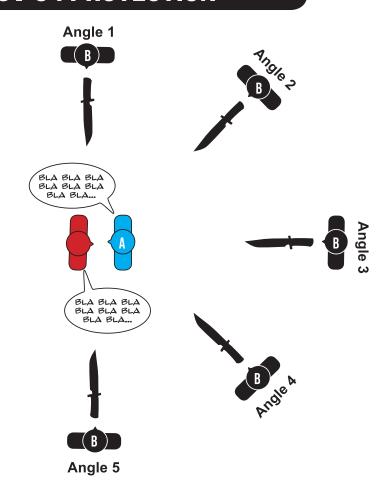


# **UV 5: PROTECTION**

#### 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.

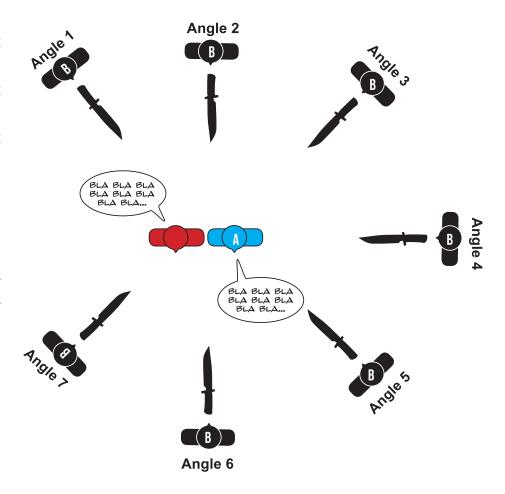
B attaque A au couteau de haut en bas, de bas en haut, en piqué, dans le dos, sur les diagonales et sur les côtés, en fonction des angles codifiés de 1 à 5.



# 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 6: COMBAT DUR**

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

- 1<sup>er</sup> round de 3 min : combat libre
- 30 secondes de repos
- 2<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN 30 : CORPS À CORPS



- 30 secondes de repos
- 3<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN : COMBAT AU SOL

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

Notes personnelles





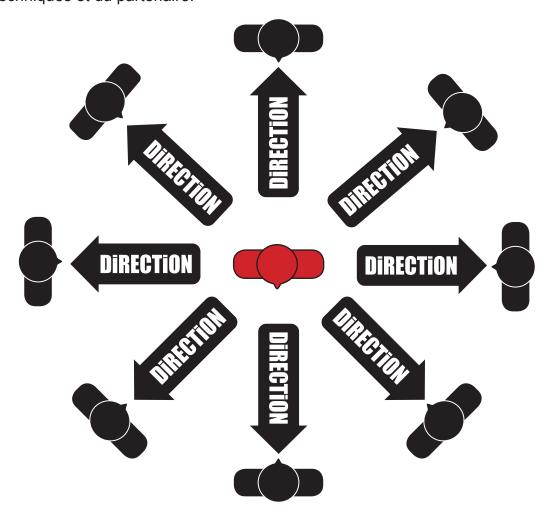
# **UV 1: LES OUTILS DE BASE**

#### **LES FONDAMENTAUX**

<u>A partir d'une des trois positions</u>, 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 maitrise des techniques et du partenaire.



# UV 2: DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS + 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,



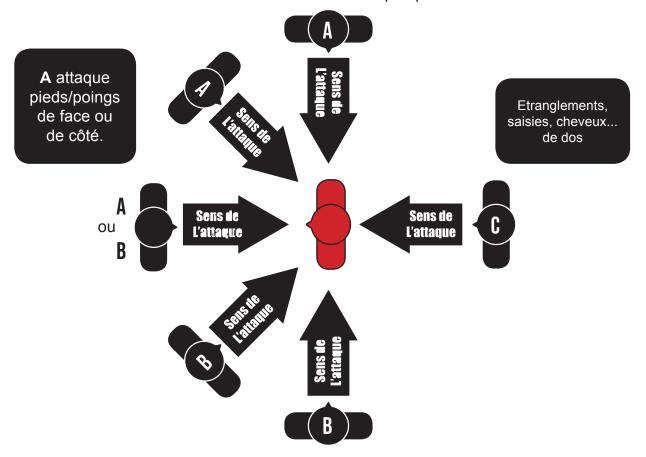
son engagement, sa fluidité et la précision des coups donnés ainsi que sur la maitrise des techniques et du partenaire.

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 enchainer 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 génitale ou uppercut...

# **UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE**

### A - SAISIES OU ETRANGLEMENTS

#### 1) DE DOS

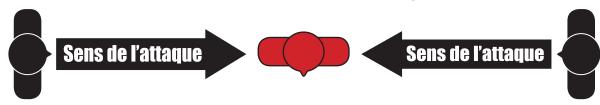
- Cheveux
- Etranglement arrière avec les mains
- Etranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou (2 techniques)
- Etreinte fermée (soulevée ou pas)
- Etreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Saisie d'un ou des deux bras
- Saisie de veste à une ou deux mais





#### 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 enchainement.

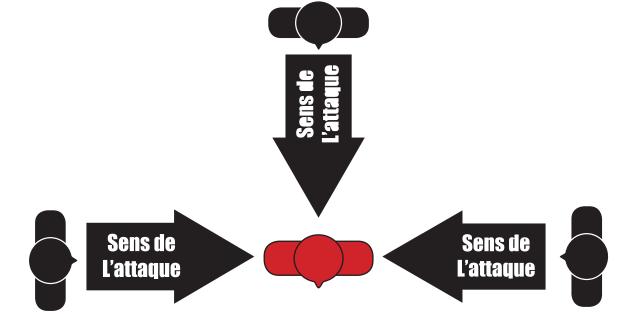
Précision l'agresseur ne frappe pas.

# **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 coté, 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 t-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.



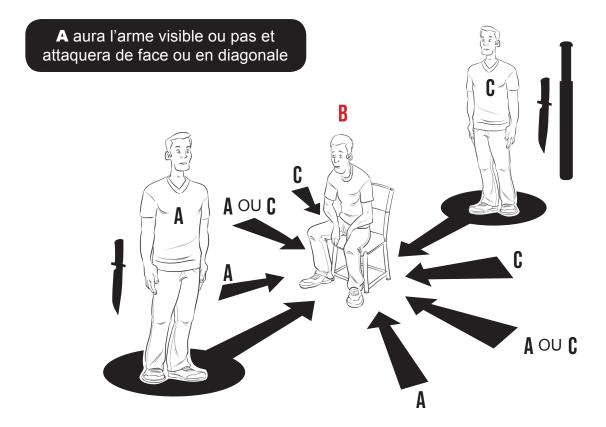
# **UV 4 : DÉFENSES SUR ARMES**

#### 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)

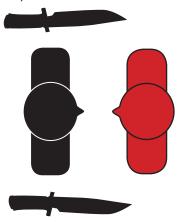


#### 2) LE 360° OU ATTAQUE EN PIQUÉ DEBOUT AVEC SAISIE ( 3 fois )



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



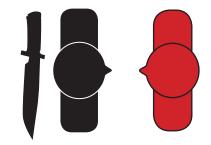
#### 3) COMBAT SOUPLE AVEC SORTIE DU COUTEAU



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 jusqu'au «Top !» signal de départ du jury. Il ouvre alors les yeux et doit se défendre en adaptant sa technique à la situation.

Le partenaire, baton visible au moment du départ, peut changer de main entre chaque attaque.

Attaques à faire :

- Haut en bas à une ou deux mains.
- Circulaire à un ou deux mains.
- Piqué tous niveau







#### 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.



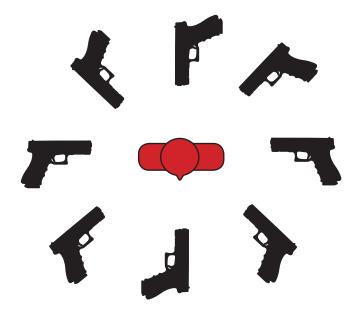
Le **candidat** est attaqué par **A** en direct, crochet ou coup de pied (une seule attaque), **B** et **C** démarrent à ce moment et attaquent simultanément pendant 10 secondes. Le **candidat** ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés, il pourra aussi désarmer, si cela est possible.

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

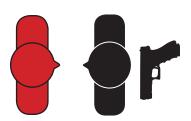
#### **D-PISTOLET:**

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.



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

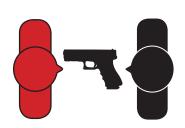


#### 3) MENACE AVEC SAISI OU POUSSÉE.

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 oportun de sa défense.

L'agresseur devra laisser des fenêtres d'opportunité au défenseur, en simulant un moment d'inatention 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

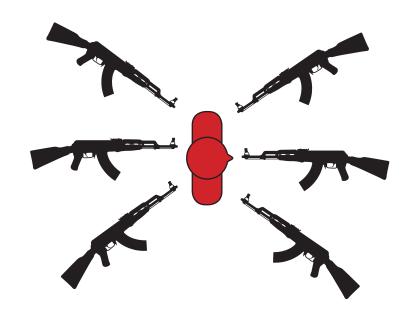
Niveau tête et corps :

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

Sur cette exercice l'agresseur aura un deuxiéme arme disimuler 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 si il en a l'opportunité et/ou prise de la seconde arme.



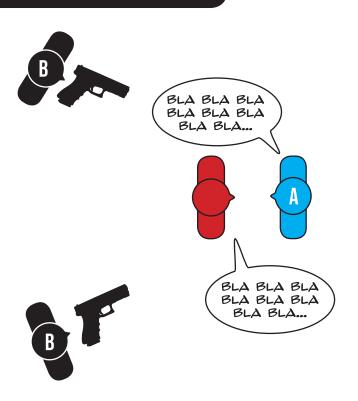
# **UV 5: PROTECTION**

### 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 nemace venant de la droite ou de la gauche mais dans le dos du **candidat**.

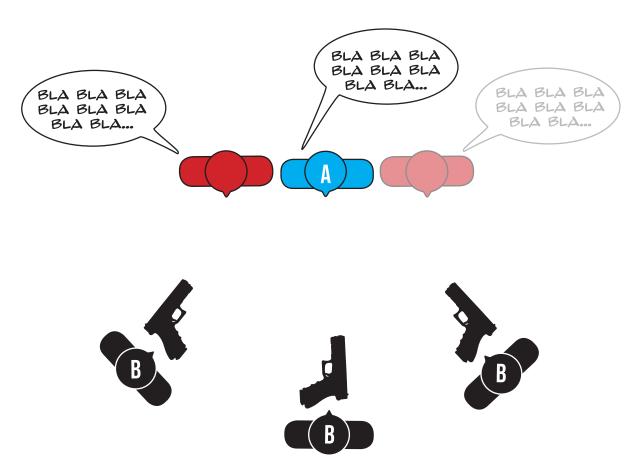


# B - CÔTE À CÔTE:

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 6: COMBAT DUR**

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

- 1<sup>er</sup> round de 3 min : combat libre
- 30 secondes de repos
- 2<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN 30 : CORPS À CORPS



- 30 secondes de repos
- 3<sup>ÉME</sup> ROUND DE 1 MIN : 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 leguel 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 aimerait faire etc...

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

# **UV 2 : LE JOUR DE L'EXAMEN**

#### **EPREUVE DE 40 MINUTES**

Le candidat devra se présenter à une épreuve de 40 minutes pendant laquelle il sera éxaminé et mis en situation sur le programme de la ceinture jaune à la ceinture noire 4<sup>ème</sup> Degré.

Les techniques à présenter seront choisies aléatoirement et concerneront :

- La self defense
- 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 4: COMBAT DUR**

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

- 1<sup>er</sup> round de 3 min : combat libre
- 30 secondes de repos
- 2<sup>éme</sup> round de 1 min 30 : corps à corps
- 30 secondes de repos
- 3<sup>éme</sup> round de 1 min : combat au sol

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



