

Programme passage de grades Krav Maga au Karaté Club Gravelinois

Ce programme est calqué sur le programme officiel de la FFK du règlement technique de la CSDGE (Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents), dans le but de vous préparer au passage de grade 1^{er} dan Krav Maga FFK.

Des précisions techniques sont apportées ceinture par ceinture. Le niveau d'exigence technique n'est en effet pas le même d'une ceinture blanche à une ceinture marron.

Les épreuves :

Les épreuves sont :

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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Il n'y a pas de note éliminatoire.

EPREUVE N° 1/ Techniques de base (avec partenaire) : **A partir de ceinture jaune**

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de base ».

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Depuis une position neutre (sans garde) et sur place, le candidat effectuera les mouvements à gauche et à droite (avec partenaire et maîtrise du geste)

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

- Premier enchaînement : coup de pied direct / coup de poing, paume, doigts tendus direct.
- Deuxième enchaînement coup de poing, paume, doigts tendus / coup de pied direct.

EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 1'30" maximum : **A partir de ceinture jaune**

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

Le Shadow boxing est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades, enchaînements variés comportant des techniques de pieds, de poings ainsi que des coups de coude et des coups de genou. Il effectuera éventuellement des chutes ou des roulades. Le candidat devra effectuer au moins 8 coups de pied variés (de la jambe avant et/ou de la jambe arrière) en privilégiant les enchaînements avec les techniques des membres supérieurs.

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

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

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire se déplace et attaque uniquement de face. Les 5 techniques s'effectuent en garde en respectant l'ordre décrit.

Les attaques sont :

- Coup de poing avant direct tête **A partir de ceinture jaune**
- Coup de poing arrière direct tête **A partir de ceinture jaune**
- Crochet du bras avant tête **A partir de ceinture orange**
- Crochet du bras arrière tête **A partir de ceinture orange**
- Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe) **A partir de ceinture jaune**
- Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe) **A partir de ceinture jaune**
- Coup de pied avant circulaire niveau bas **A partir de ceinture jaune**
- Coup de pied arrière circulaire niveau bas **A partir de ceinture jaune**
- Coup de pied avant armé de côté niveau moyen **A partir de ceinture orange**
- Coup de pied arrière armé de côté niveau moyen **A partir de ceinture orange**

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

EPREUVE N° 4 / Programme imposé avec partenaire

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

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

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

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

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

A partir de ceinture jaune :

- Dégagement d'étranglement de face à deux mains
- Dégagement d'étranglement arrière à deux mains
- Dégagement d'une prise de tête de côté

A partir de ceinture orange :

- Dégagements des prises de mains
- Dégagement d'étranglement arrière avec le bras
- Dégagement sur guillotine

A partir de ceinture verte :

- Dégagement d'étreintes avant (ouverte ou fermée)
- Dégagement d'étreintes arrières (ouverte ou fermée)
- Dégagement de prises de cheveux

- Dégagement des prises de mains au sol, agresseur assis sur la victime
- Dégagement d'étranglement au sol, agresseur assis sur la victime
- Dégagement d'étranglement au sol, agresseur assis sur le côté de la victime

A partir de ceinture bleue :

- Dégagement de saisie par la veste d'une main
- Dégagement de saisie par la veste de deux mains

A partir de ceinture marron :

- Dégagement de la prise double Nelson

EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec arme

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

Défenses basiques contre des menaces et attaques de face:

2 attaques au Bâton de haut en bas et latéral **A partir de ceinture verte**

2 attaques au couteau de haut en bas/de bas en haut **A partir de ceinture verte**

2 menaces avec couteau (à distance ou au contact, attaque au corps ou à la tête) **A partir de ceinture bleue**

EPREUVE N° 6 / Epreuve combat sans arme **A partir de ceinture jaune**

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

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

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

Attendus et nomenclature technique

Les armes autorisées sont le bâton et le couteau (en plastique, mousse ou caoutchouc).

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

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

Les démonstrations techniques sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS (neutre ou en garde)

Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des

hanches Fente avant

Fente arrière

Position équilibrée de combat

DEPLACEMENTS

Avancer d'un pas

Reculer d'un pas

Pas glissé

Pas chassé

Déplacement tournant autour du pied avant

Déplacement tournant autour du pied arrière

TECHNIQUES DE DEFENSE

Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras

Défense haute par un mouvement remontant avec le bras

Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur

Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur

Défense avec le tranchant de la main

Défense par pression ou immobilisation avec la main Défense avec la paume

Défense double, bras avant et/ou arrière en protection

Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras

Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas

TECHNIQUES DE PERCUSSION

Attaque circulaire avec le revers du poing

Attaque circulaire avec le tranchant de la main

Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar

Attaques avec le coude

Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)

Attaque avec la paume

ATTAQUES DE POINGS

Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée

Coup de poing en poursuite avec un pas

Coup de poing du bras avant

Coup de poing avec le poing avant en esquivant

Coup de poing avec le poing vertical

Coup de poing, paume tournée vers le haut

Coup de poing en crochet (circulaire)

Coup de poing double, simultanément

Attaque directe en pique de main

Coup de poing remontant

ATTAQUES DE PIEDS

Coup de pied de face Coup de pied circulaire

Coup de pied latéral

Coup de pied latéral remontant

Coup de pied en croissant

Coup de pied en croissant inverse

Coup de pied vers l'arrière

Coup de pied écrasant

Coup de pied sauté Balayage

Coup de pied en revers tournant

Balayage tournant par l'arrière

Coup de genou

Coup de pied avec un mouvement remontant avec la plante du pied

Coup de talon de haut en bas

Précisions sur le shadow boxing

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son

exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

8 coups de pieds minimum à partir de ceinture jaune.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

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

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit. La maîtrise des déplacements est essentielle et les techniques sont enchaînées.

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat.

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

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

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

Précisions sur le combat

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

Les consignes de sécurité à respecter :

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

Point n° 1 - Durée du combat : 2 minutes

Point n° 2 - Critère d'évaluation

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