

# PROGRAMME TECHNIQUE

1 2 3 4 5



# 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 bien fermés, paumes bien positionnées ainsi que les doigts
- Le shadow devra également comporter des coups de pied, 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 susceptibles 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 signifie que le **candidat** et son ou ses partenaires seront équipés de casques et de mitaines de combat pour effectuer les techniques demandées.

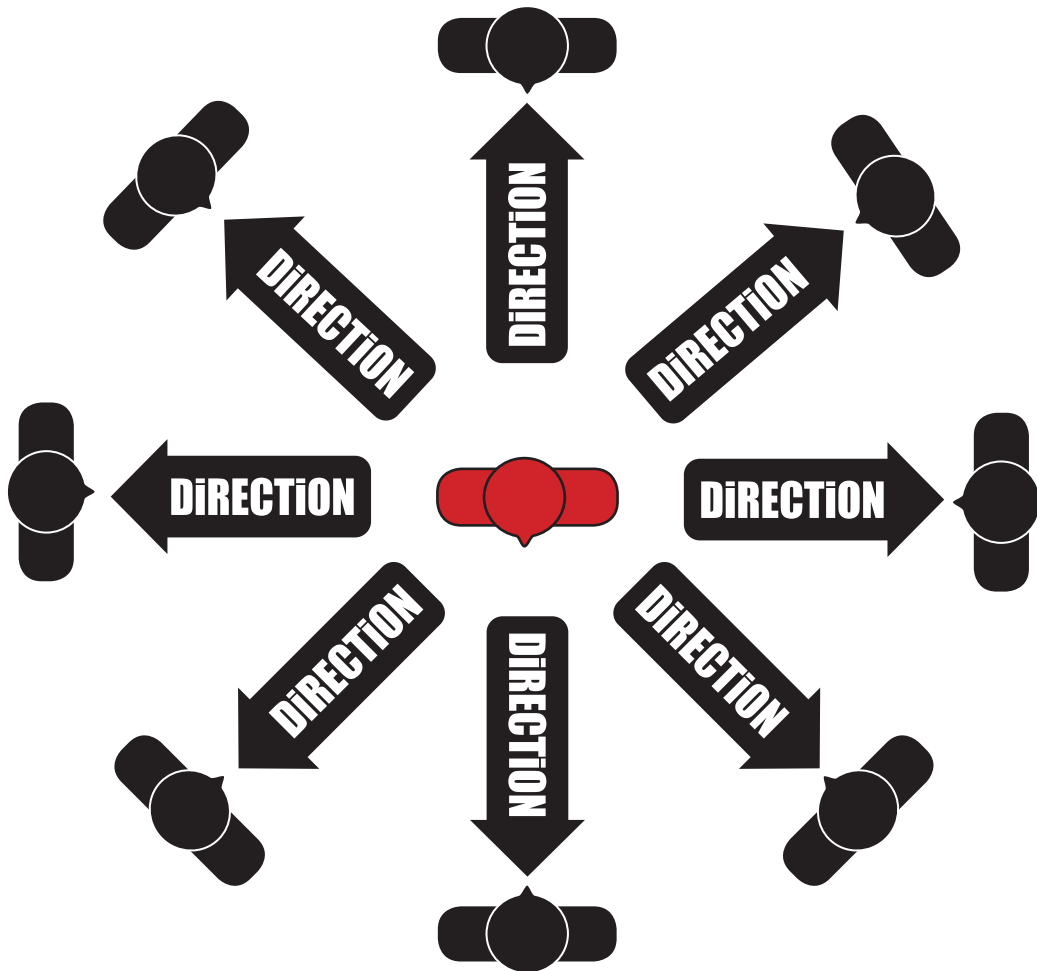


# UV 1 : LES OUTILS DE BASE

## A - LES FONDAMENTAUX :

**A partir d'une des trois positions :  
exercice réalisé trois fois sous n'importe quel angle**

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



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

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

## UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POING/PIED

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

### COUPS DE POING :

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



### COUPS DE PIED DIRECTS FRONTAUX :

- Tibia
- Génital
- Moyen
- Haut

### COUPS DE PIED LATÉRAUX :

- Niveau Bas
- Niveau moyen
- Niveau haut

### COUPS DE PIED CIRCULAIRES :

- Sur low-kick
- Niveau moyen
- Niveau haut

## LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

### A - DÉFENSES SUR ATTAQUES ALÉATOIRES :

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

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

### B- DÉFENSES SUR COUPS DE POING ENCHAÎNÉS :

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

# UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE

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

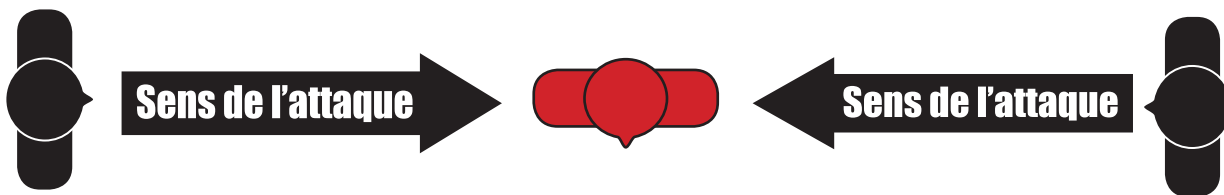
## 1 - ATTAQUES DE DOS :

- 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 :



#### 1) DE DOS :

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

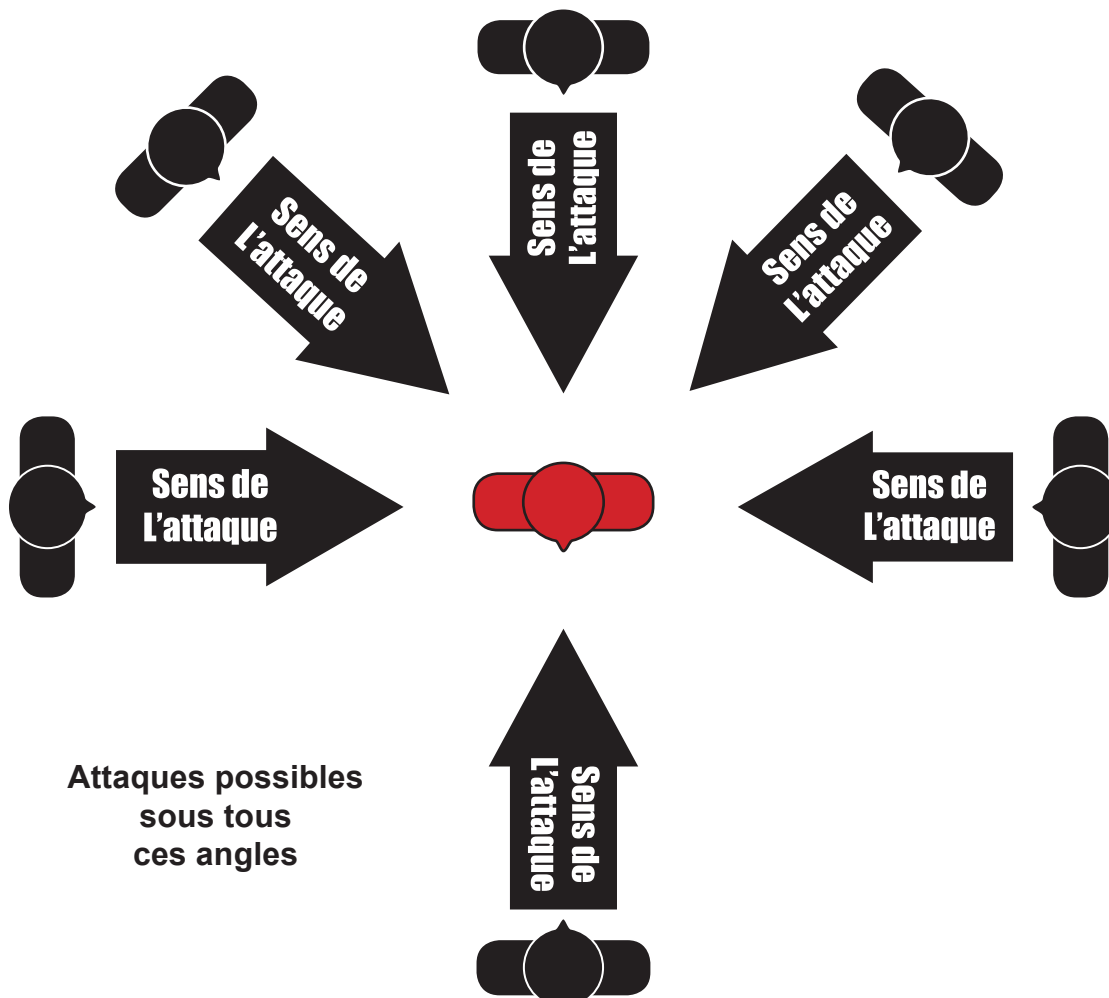
#### 2) DE CÔTÉ :

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

#### 3) DE FACE :

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

**Trois attaques à la demande du jury.**



## UV 4 : DÉFENSES SUR ARMES

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

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

Au candidat de s'adapter.

### A - COUTEAU :

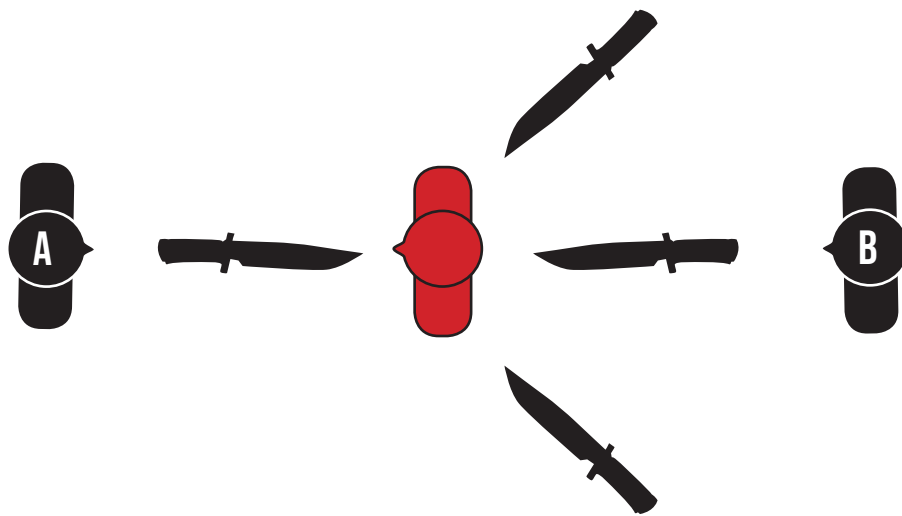
#### 1) LE 360° (cinq attaques)

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

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

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

Après chaque attaque, le candidat se replace au centre.



#### 2) DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

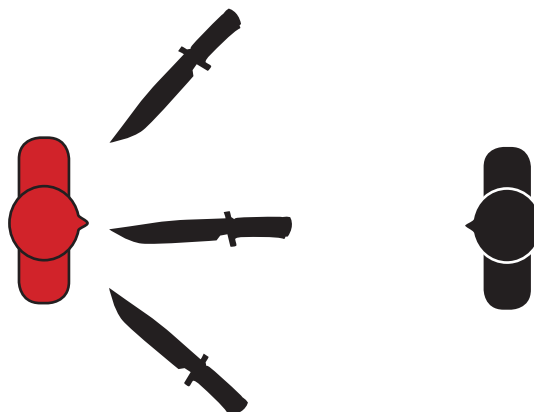
Face à face, couteau visible, les angles d'attaques sont déterminés sur le schéma par les différents couteaux.

##### Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

Attaque large rasoir visage.



##### Attaques aléatoires :

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

##### Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps aux candidats de se replacer.

- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche.

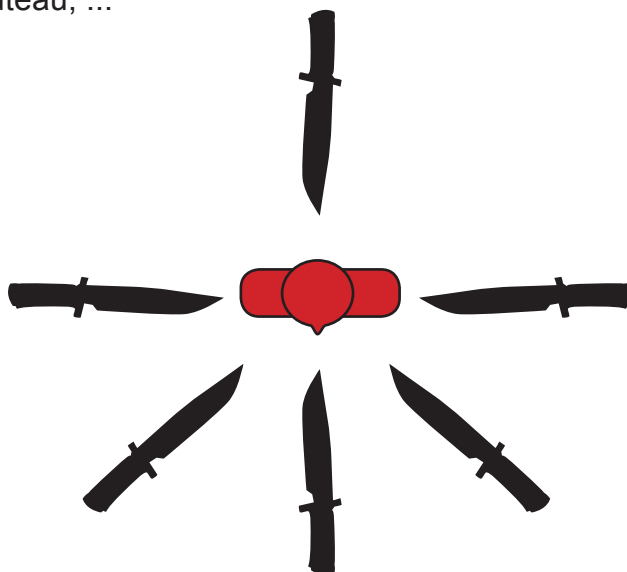
- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre.



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

tesson de bouteille, cutter, couteau, ...

- Niveau gorge
- Niveau ventre
- Au corps



### B - DÉFENSE SUR ATTAQUE AU BÂTON :

#### DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

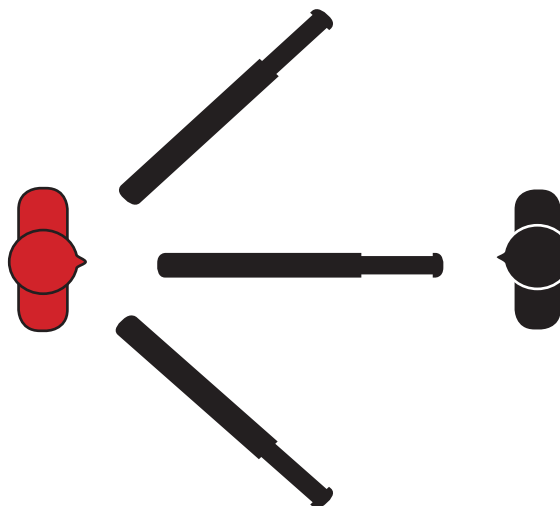
Face à face, bâton visible, les angles d'attaques sont déterminés sur le schéma par les différents bâton.

#### Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

Attaque circulaire jambes un bras.



#### Attaques aléatoires :

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

#### Consignes :

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

## C - 2 CONTRE 1 :

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

Les deux partenaires attaquent simultanément.

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

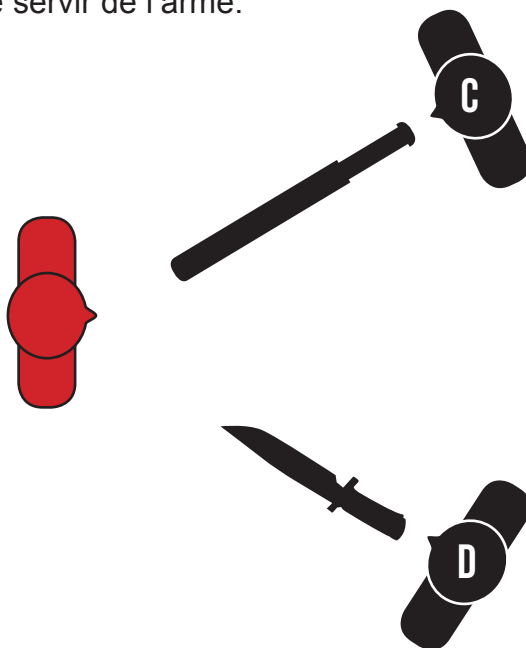
Le **candidat** sera évalué sur la qualité de ses déplacements, son équilibre dans l'exercice et la qualité des coups.

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

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

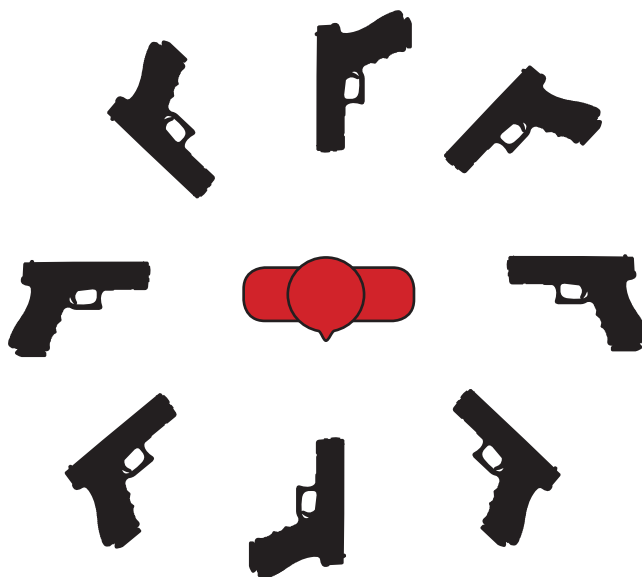
### Attaque de C et D au :

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



## D - DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- Niveau tête
- Niveau corps
- Niveau dos



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

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

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

## UV 5 : SOL

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

## UV - COMBAT

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

- **1<sup>ER</sup> ROUND DE 3 MNS : COMBAT LIBRE**

- 1 mn 30 de repos

- **2<sup>ÈME</sup> ROUND DE 1 MN 30 : CORPS À CORPS**

- 1 mn de repos

- **3<sup>ÈME</sup> ROUND DE 1 MN : COMBAT AU SOL**

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



---

Notes personnelles



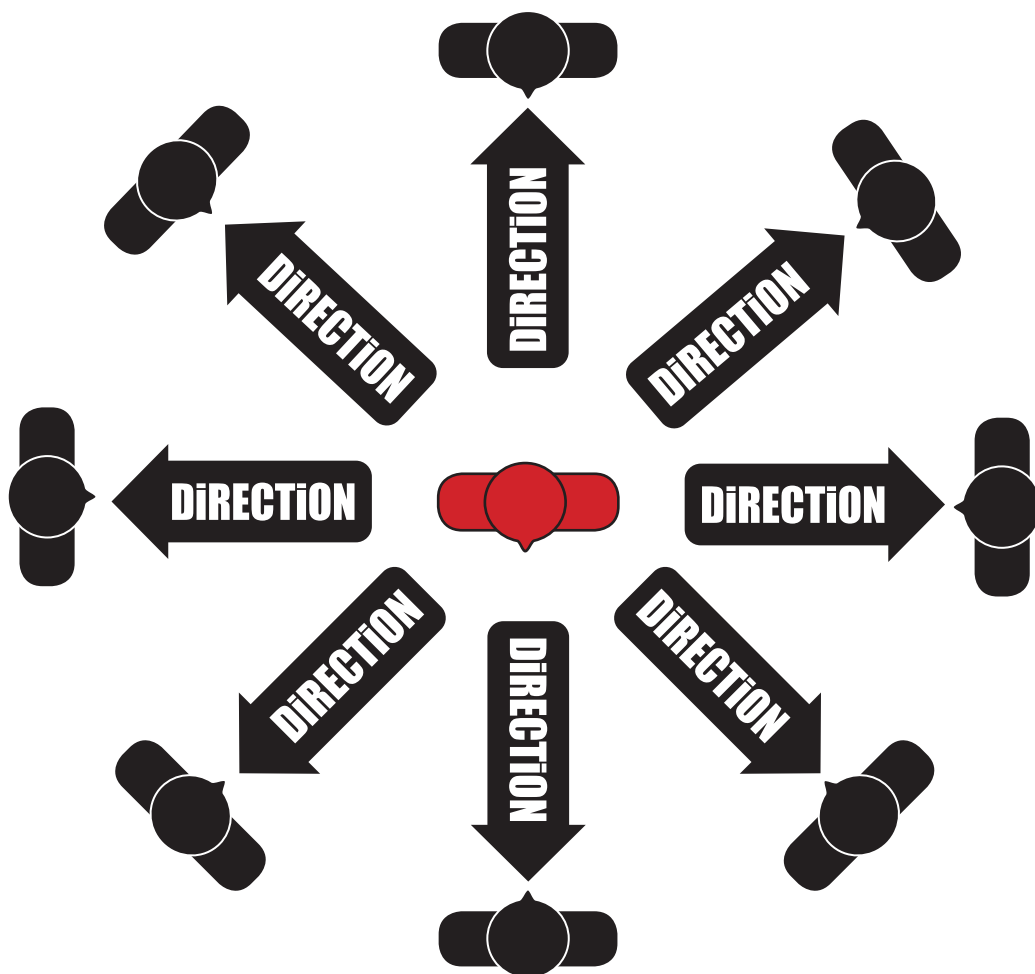
## UV 1 : LES OUTILS DE BASE

### A - LES FONDAMENTAUX :

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

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

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



## UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POING/PIED + SELF

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

### A-DÉFENSES SUR COUPS + SELF :

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

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

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

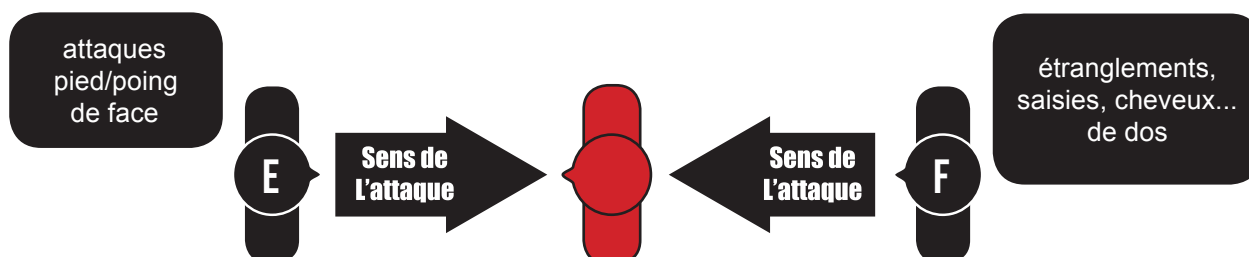
Le **candidat** sera également examiné sur son adaptation s'il vient à louper un enchaînement.

### Cinq attaques aléatoires

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

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

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



Exemple :

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

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

### B- DÉFENSES SUR COUPS DE POING ENCHAÎNÉS :

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



## UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE

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

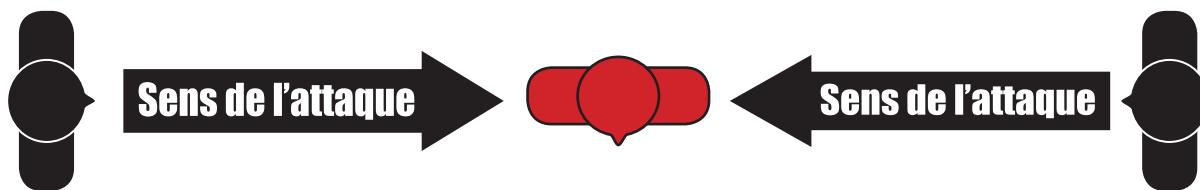
### A - ATTAQUES DE DOS :

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



## B - ATTAQUES DE CÔTÉ :

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



## C - ATTAQUES DE FACE :

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



## LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

### A - TROIS ATTAQUES CODIFIÉES :

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

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

### B - CINQ ATTAQUES ALÉATOIRES :

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

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

### C - SAISIES OU ÉTRANGLEMENTS + FRAPPES :



#### 1) DE DOS

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

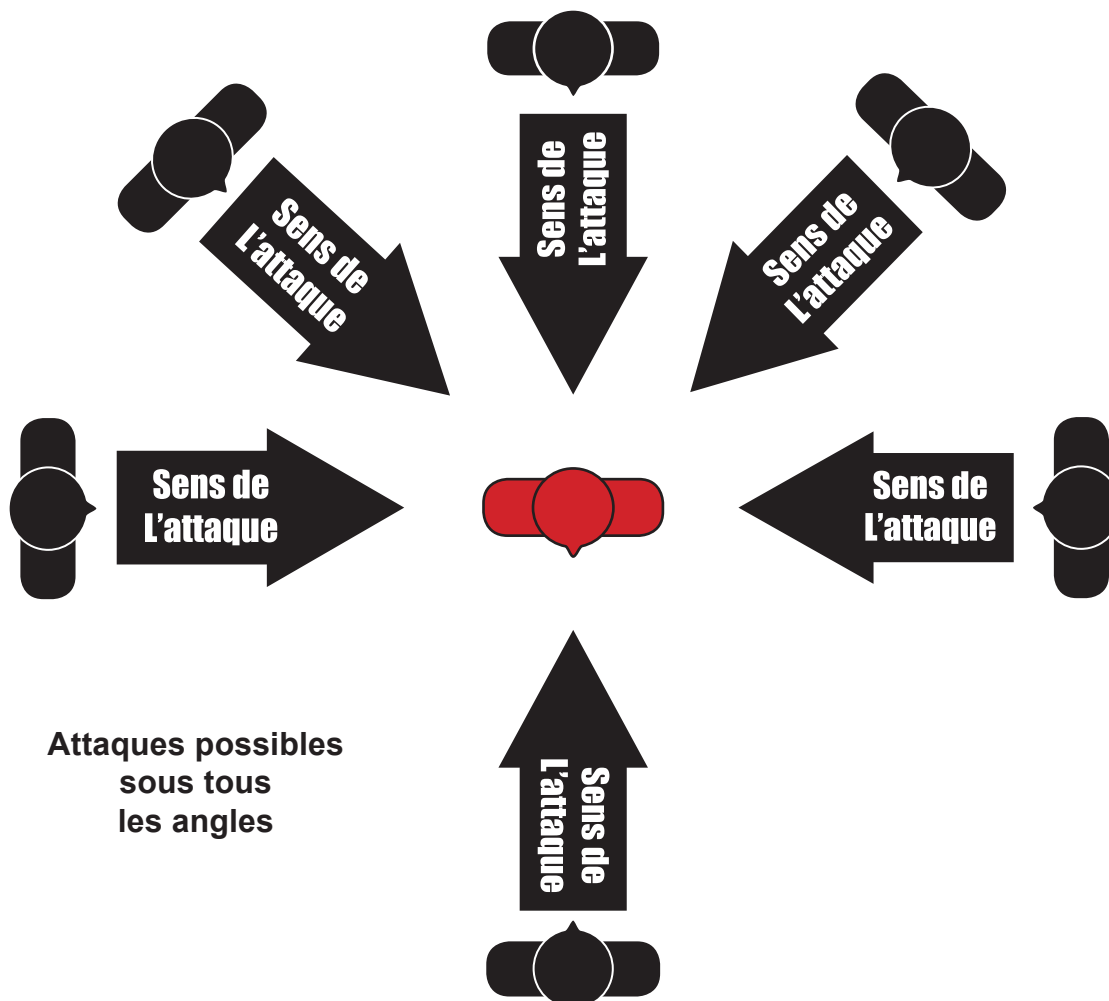
#### 2) DE CÔTÉ :

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

### 3) DE FACE :

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

#### Trois attaques à la demande du jury.



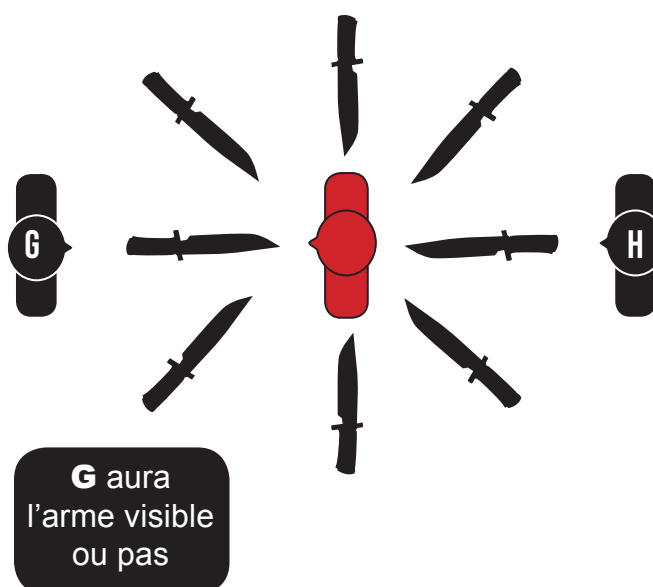
## UV 4 : DÉFENSES SUR ARMES

### A - COUTEAU :

#### 1) LE 360° (cinq fois)

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

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



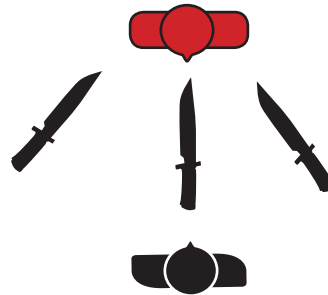
## 2) DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

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

### Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple : attaque large rasoir visage.



### Attaques aléatoires :

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

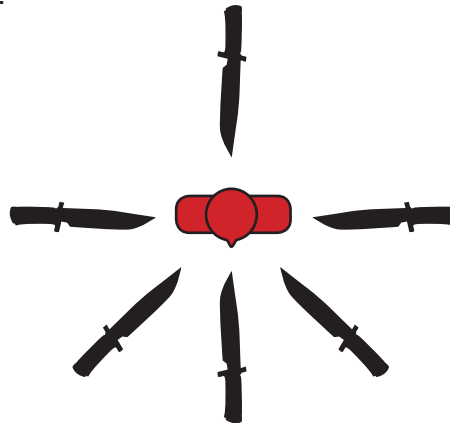
### Consignes :

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

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

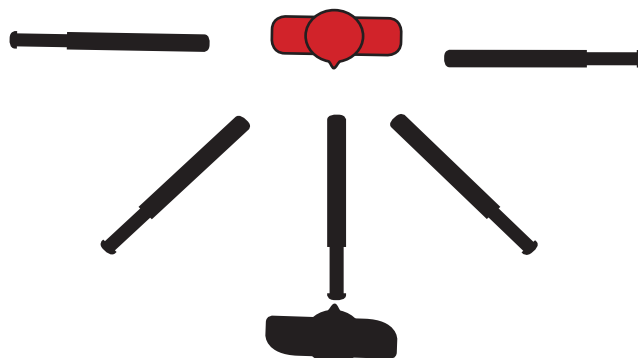
tesson de bouteille, cutter, couteau, ...

- Niveau gorge
- Niveau ventre
- Au corps



## B - DÉFENSES SUR ATTAQUES AU BÂTON :

### DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES





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

### Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

Attaque circulaire jambes un bras.

### Attaques aléatoires :

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

### Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps aux candidats de se replacer.

- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche.

- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre.

## **C - 2 CONTRE 1 BIS :**

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

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

Les deux partenaires attaquent simultanément.

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

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

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

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



**Binôme B et C au :**

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



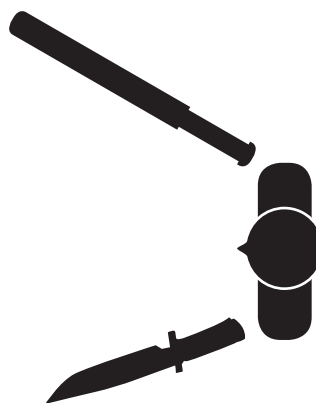
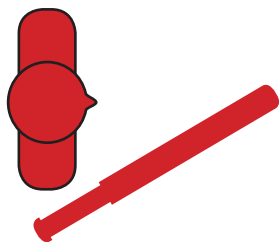
Le **candidat** est attaqué par **A** en direct ou crochet (une seule attaque), **B** et **C** démarrent à ce moment et attaquent simultanément pendant 10 secondes.

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

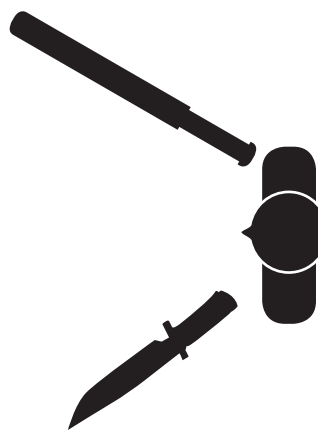
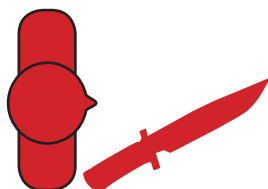
Le **candidat** sera évalué sur la qualité de ses déplacements, son équilibre dans l'exercice et la qualité des coups.

## D - UTILISATION D'UNE ARME POUR SE DÉFENDRE :

### BÂTON CONTRE BÂTON OU COUTEAU

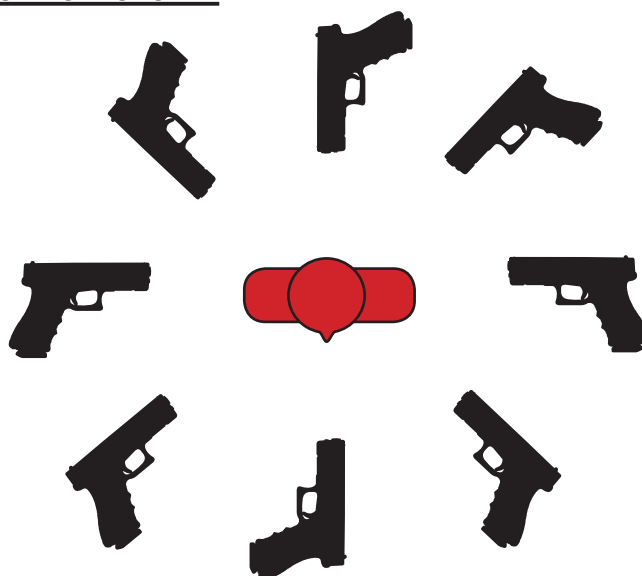


### COUTEAU CONTRE BÂTON OU COUTEAU



## E - DÉFENSES CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- Niveau tête
- Niveau corps
- Niveau dos



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

Exercice répété huit fois sous n'importe quel angle.

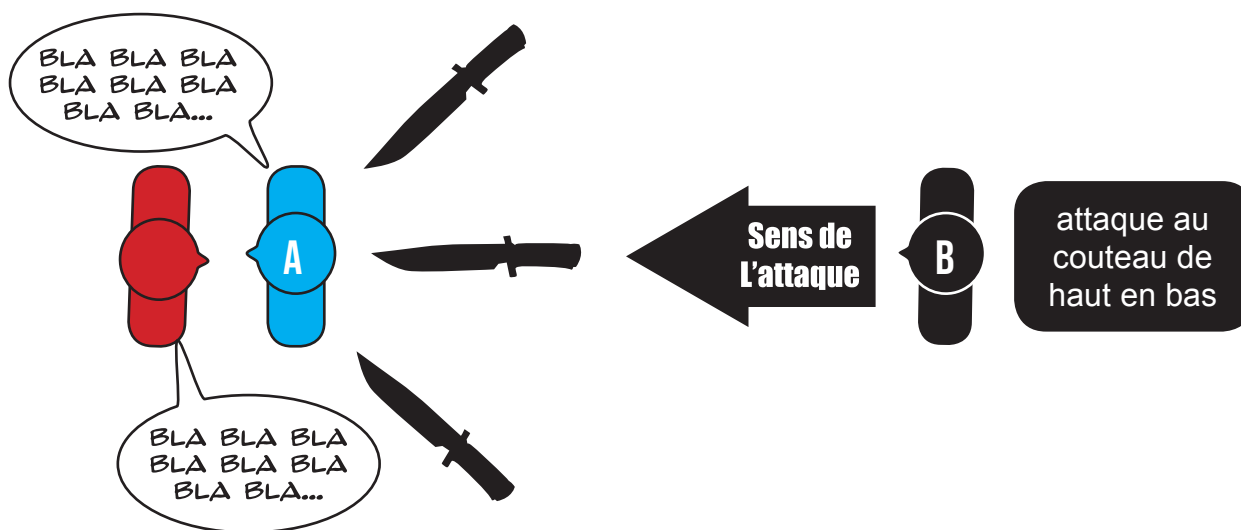
Le jury se réserve le droit de spécifier les angles et/ou le niveau des menaces.

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

## UV 5 : PROTECTION

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

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



## UV 6 : SOL

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

## UV - COMBAT DUR

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

- 1<sup>ER</sup> ROUND DE 3 MNS : COMBAT LIBRE

- 1 mn 30 de repos

- 2<sup>ÈME</sup> ROUND DE 1 MN 30 : CORPS À CORPS

- 1 mn de repos

- 3<sup>ÈME</sup> ROUND DE 1 MN : COMBAT AU SOL

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



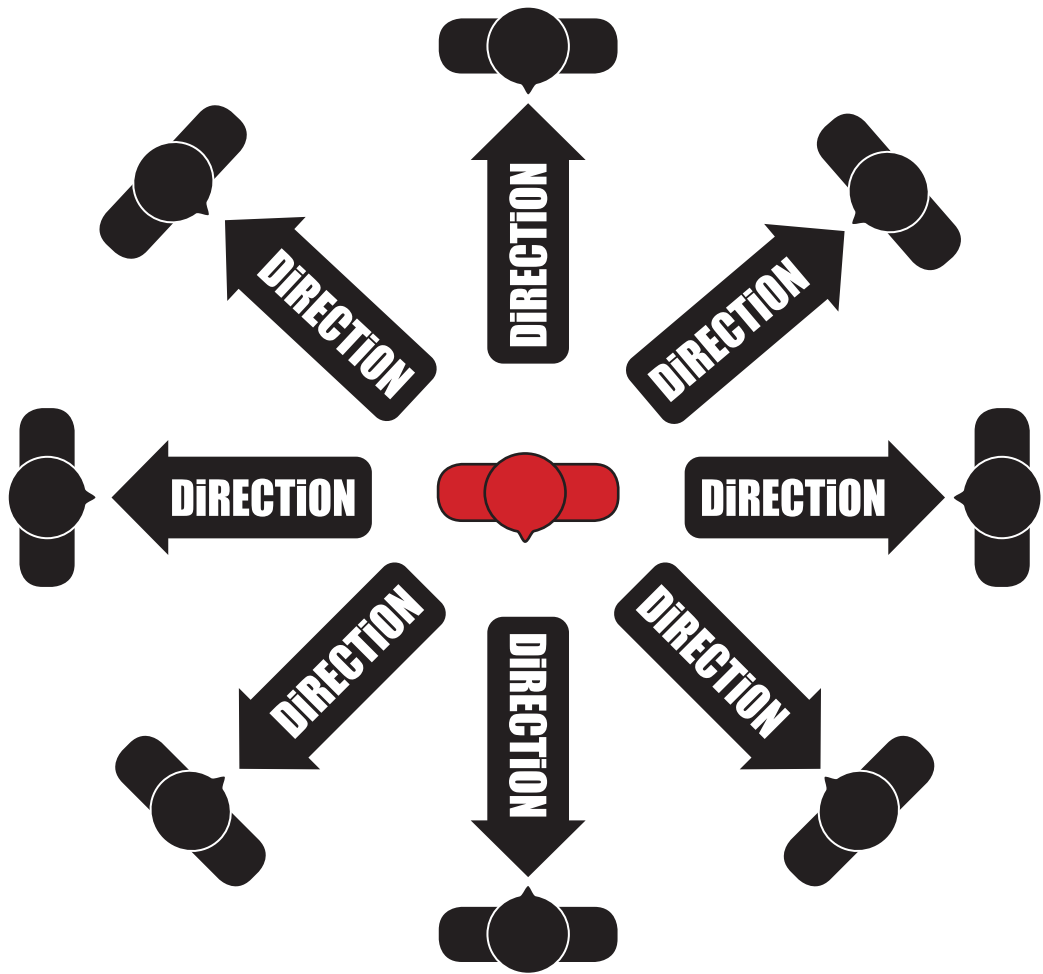
## UV 1 : LES OUTILS DE BASE

### A - LES FONDAMENTAUX :

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

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

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



## UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POING/PIED + SELF

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

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

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

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

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

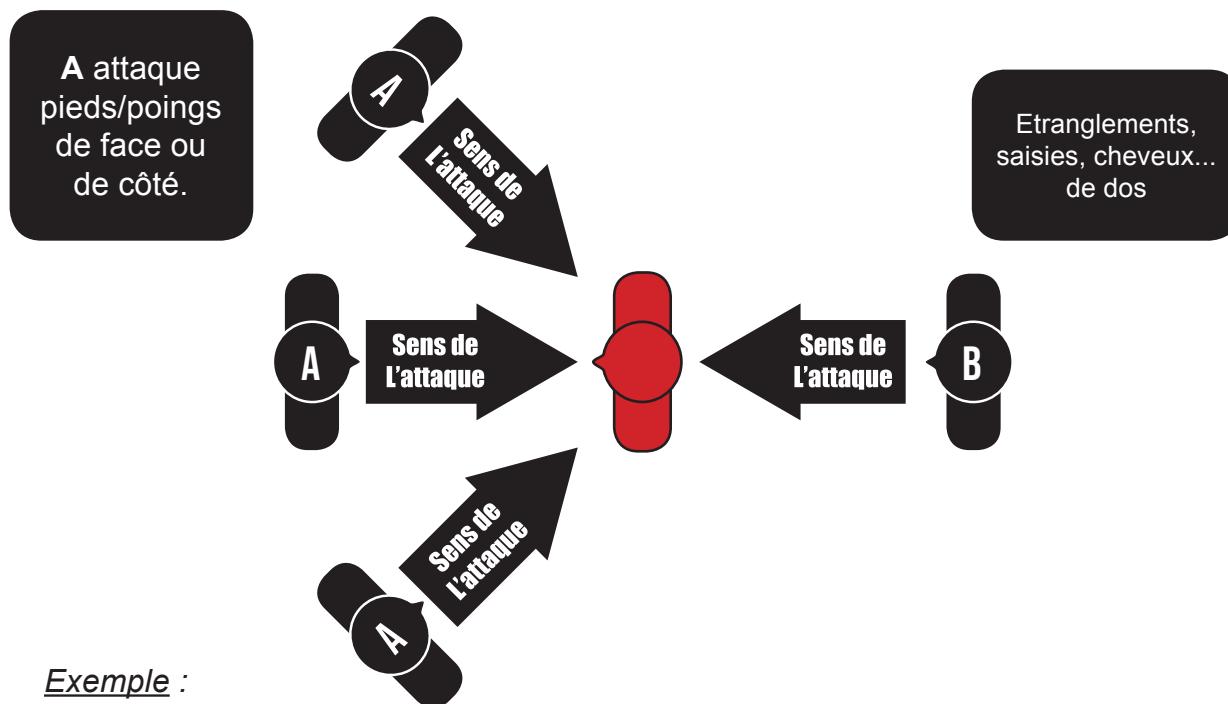
Le **candidat** sera également examiné sur son adaptation s'il vient à louper un enchaînement.

### Cinq attaques aléatoires.

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

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

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



Exemple :

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

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

## UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE

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

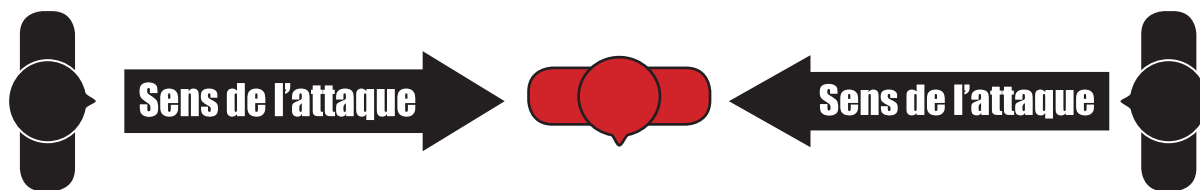
### A - ATTAQUES DE DOS :

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



## B - ATTAQUES DE CÔTÉ :

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



## C - ATTAQUES DE FACE :

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



## LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

### A - TROIS ATTAQUES CODIFIÉES :

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

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

### B - CINQ ATTAQUES ALÉATOIRES :

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

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

### C - SAISIES OU ÉTRANGLEMENTS + FRAPPES :



#### 1) DE DOS

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

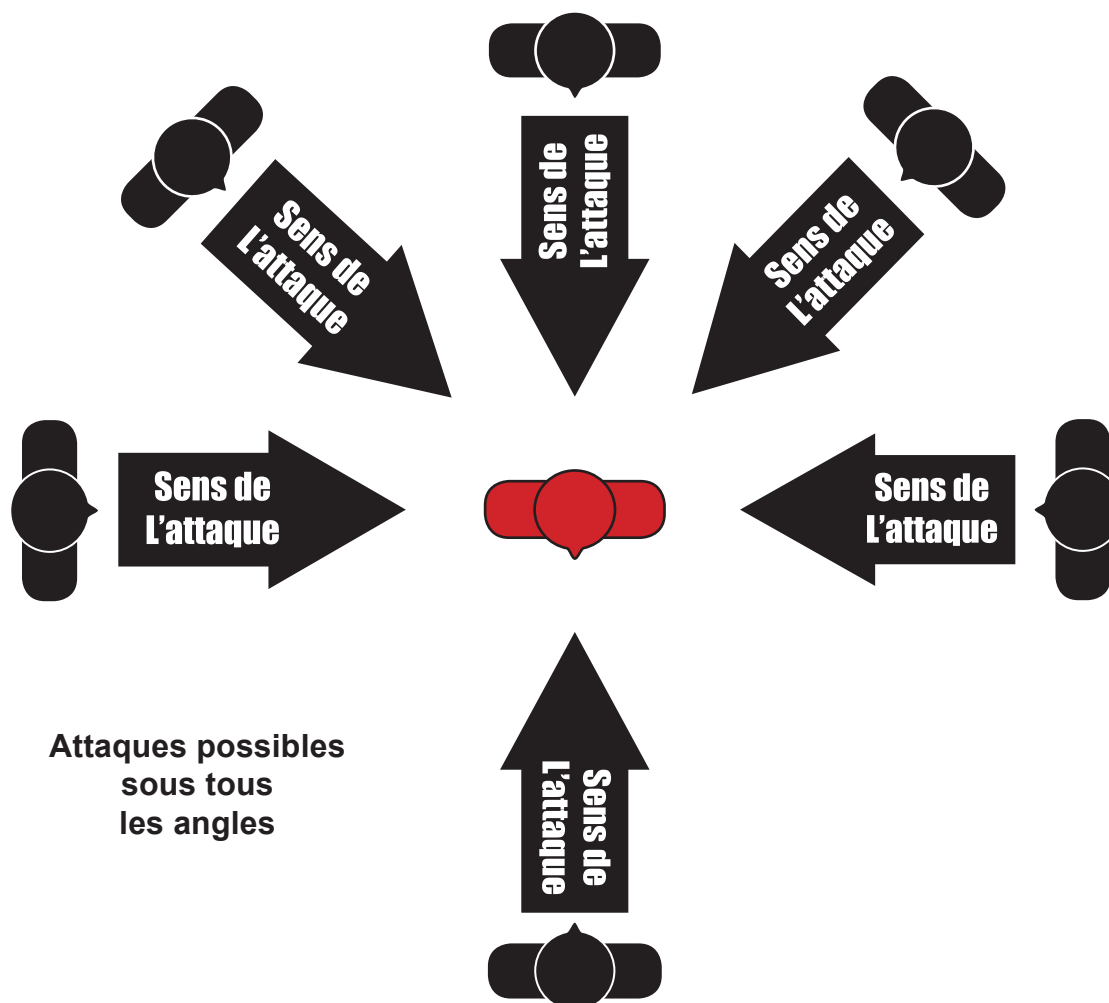
#### 2) DE CÔTÉ

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

### 3) DE FACE :

- Saisie à une main, au choix de l'attaquant, au cou, au tee-shirt, à la nuque ou au bras.
  - 1/ L'autre main frappe en coup de poing direct ou large à la tête  
ou
  - 2/ L'autre main tient un couteau prêt à :
    - attaquer
    - menacer
- (le défenseur devra aller jusqu'au désarmement si cela est possible)

#### Trois attaques à la demande du jury



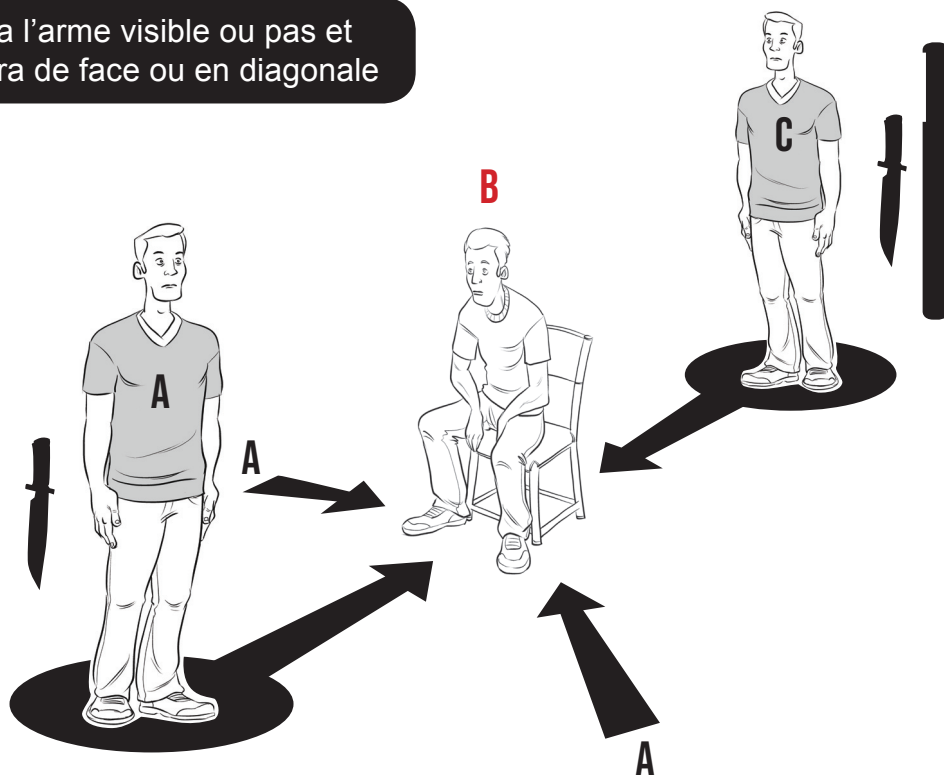
## UV 4 : DÉFENSES SUR ARMES

### A - COUTEAU :

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

- Le **candidat B**, devra se défendre sur des attaques en 360° venant de **A** ou de **C**.
- Le candidat, à la demande de **A**, se retournera et fera face à l'attaque de **C** qui pourra attaquer avec un couteau ou un bâton.
  - Le candidat sera aussi attaqué par **A**, pas dans le même temps. Après chaque attaque, le candidat se replace au centre.
  - A ou C pourront retirer le bras et réattaquer sans prévenir (attaque multiple).

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

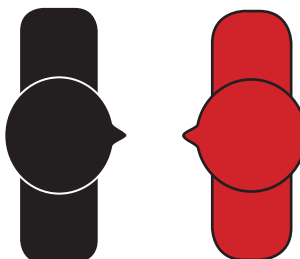


## 2) LE 360° DEBOUT AVEC SAISIE (3 fois)



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

saisie droite  
ou gauche +  
attaque au couteau  
main opposée



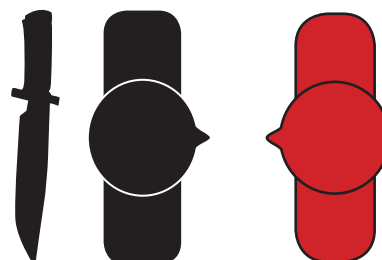
## 3) COMBAT SOUPLE AVEC SORTIE DU COUTEAU



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

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

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



Durée de l'exercice 1mn



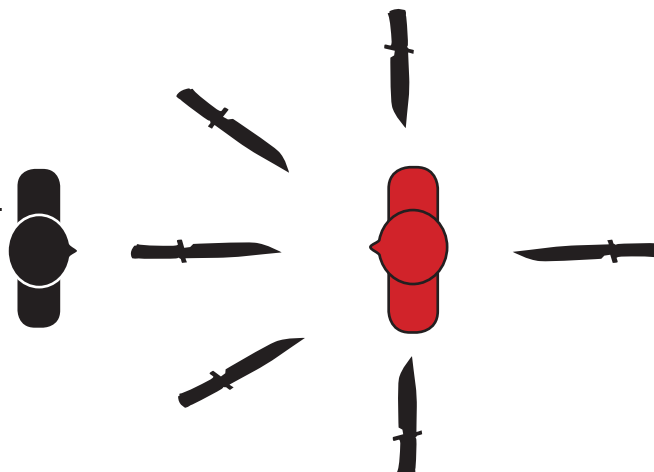
#### 4) DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

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

##### Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple : attaque large rasoir visage.



##### Attaques aléatoires :

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

##### Consignes :

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

### B - DÉFENSES SUR ATTAQUES AU BÂTON :

#### DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

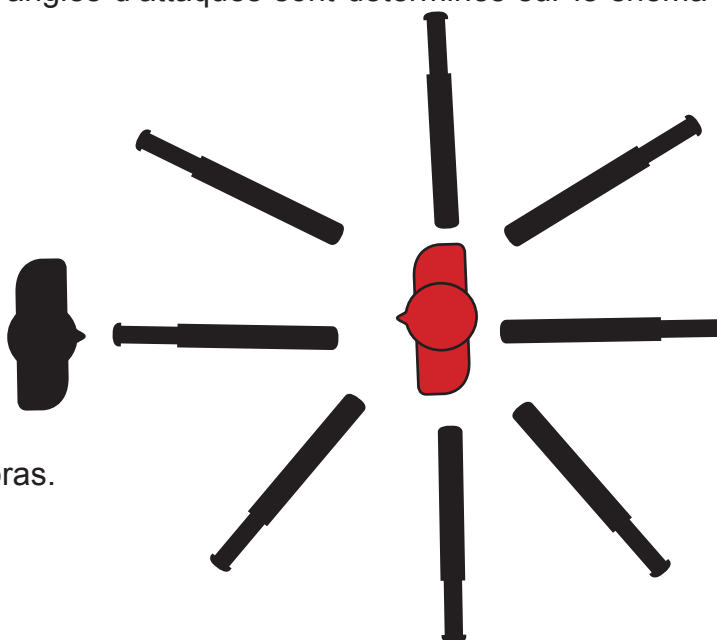
Face à face, bâton visible, les angles d'attaques sont déterminés sur le schéma par les différents bâtons.

##### Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

Attaque circulaire jambes un bras.



##### Attaques aléatoires :

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

##### Consignes :

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

## C - 2 CONTRE 1 BIS :

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

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

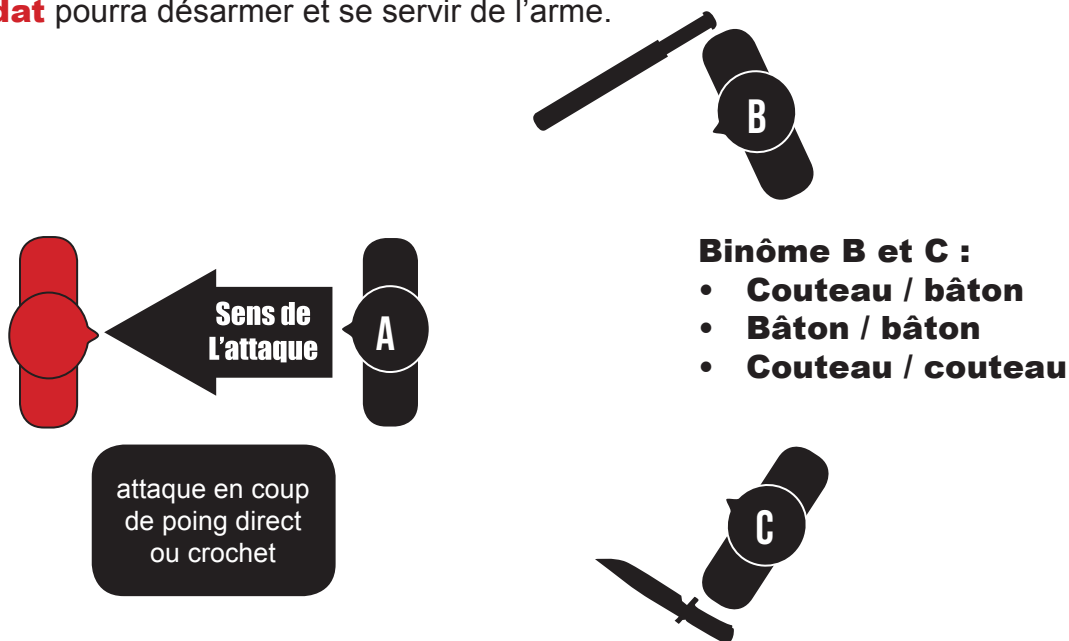
Les deux partenaires attaquent simultanément.

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

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

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

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



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.

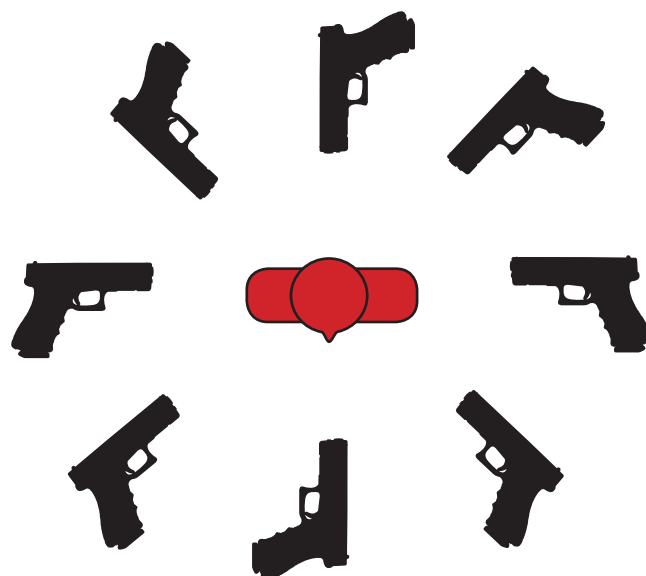
Le **candidat** ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés, il pourra aussi désarmer, si cela est possible.

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

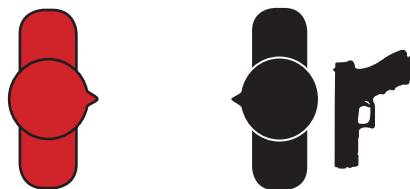
## D - PISTOLET :

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.



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

## E - ARMES LONGUES :

### 1) DÉFENSE SUR ARME LONGUE

Niveau tête et corps :

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

### 2) DÉFENSE SUR ARME LONGUE EN DÉPLACEMENT

Niveau tête et corps :

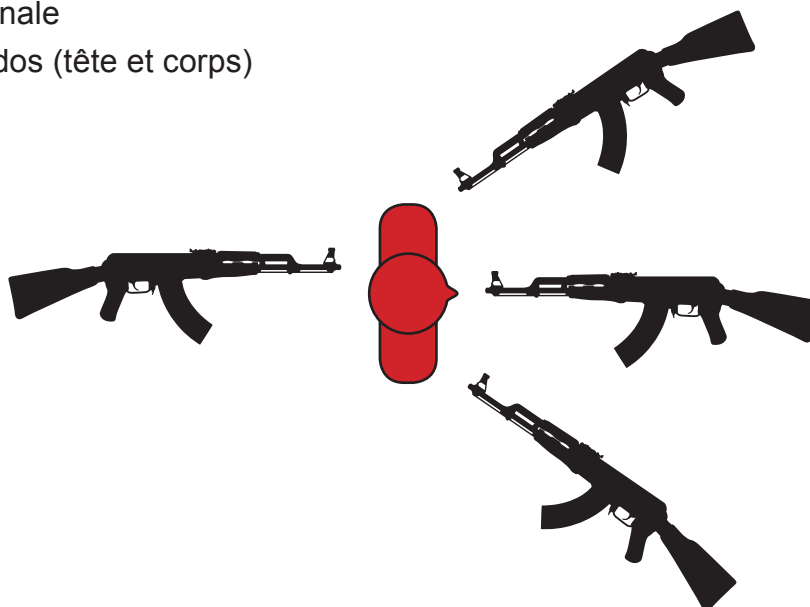
- De face
- En diagonale
- Dans le dos (tête et corps)

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

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

Niveau tête et corps :

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

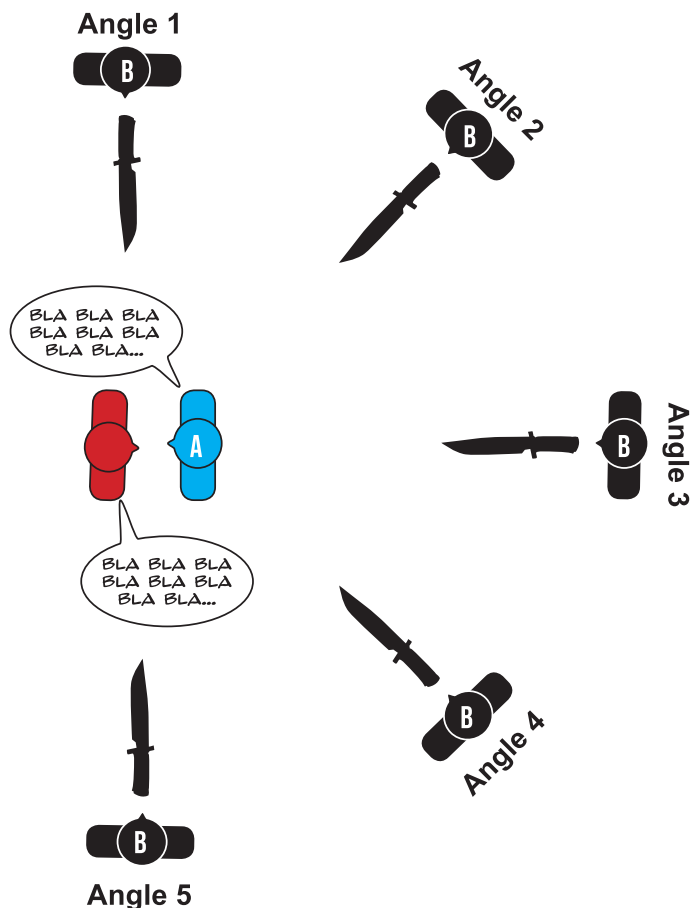


# UV 5 : PROTECTION

## A - DE FACE :

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

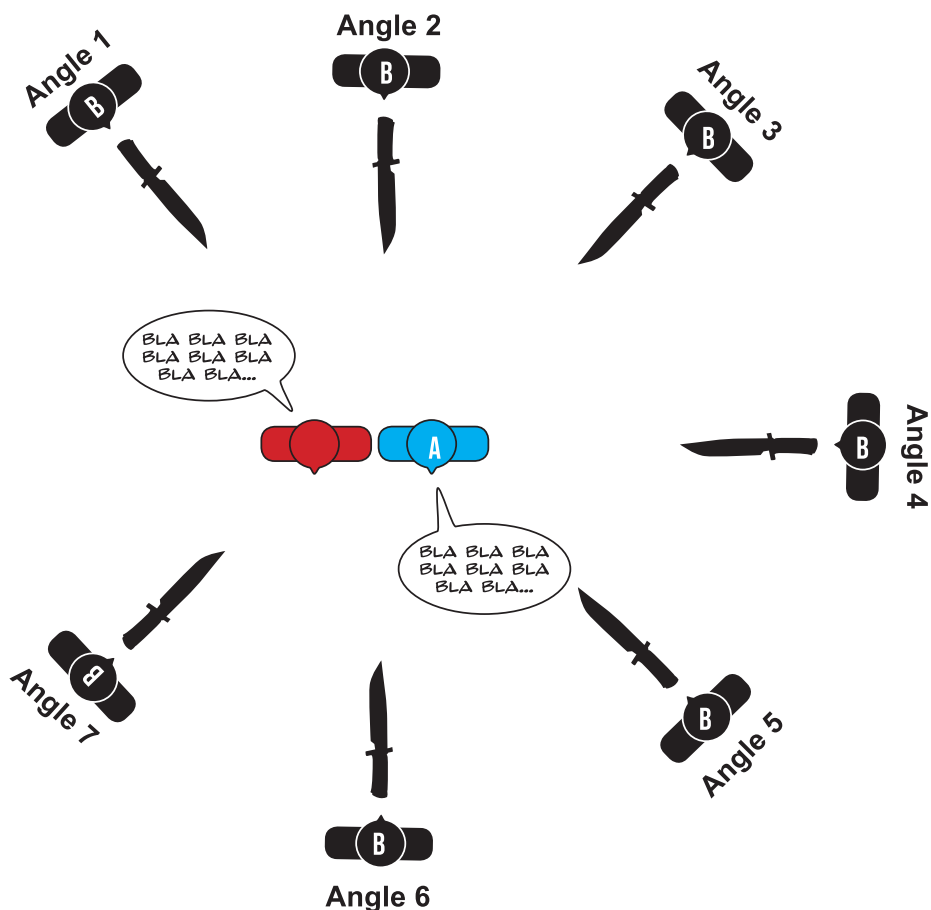
**B** attaque **A** au couteau de haut en bas, de bas en haut, en piqué, dans le dos, sur les diagonales et sur les côtés, en fonction des angles codifiés de 1 à 5.



## B - CÔTE À CÔTE :

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

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



# UV - COMBAT DUR

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

- **1<sup>ER</sup> ROUND DE 3 MNS : COMBAT LIBRE**

- 1 mn 30 de repos

- **2<sup>ÈME</sup> ROUND DE 1 MN 30 : CORPS À CORPS**

- 1 mn de repos



- **3<sup>ÈME</sup> ROUND DE 1 MN : COMBAT AU SOL**

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

---

Notes personnelles



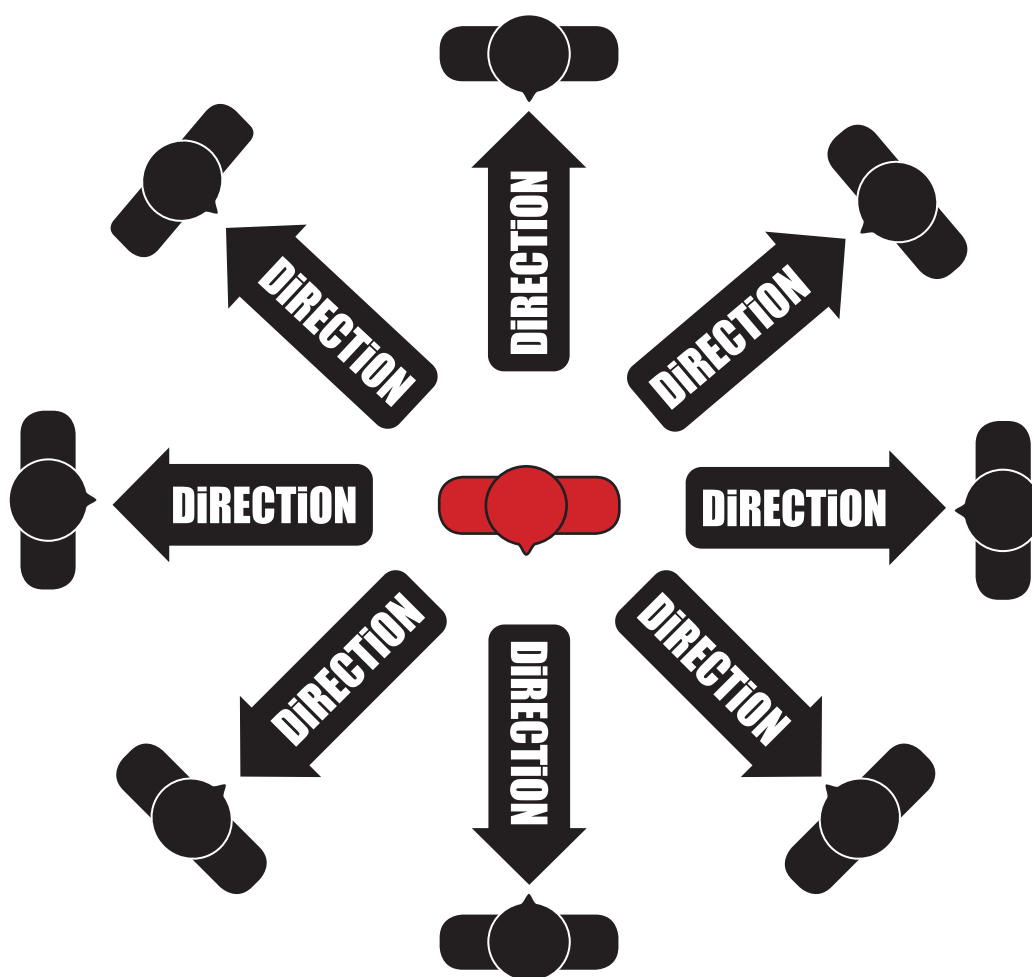
## UV 1 : LES OUTILS DE BASE

### A - LES FONDAMENTAUX :

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

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

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



## UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POING/PIED + SELF

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

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

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

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

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

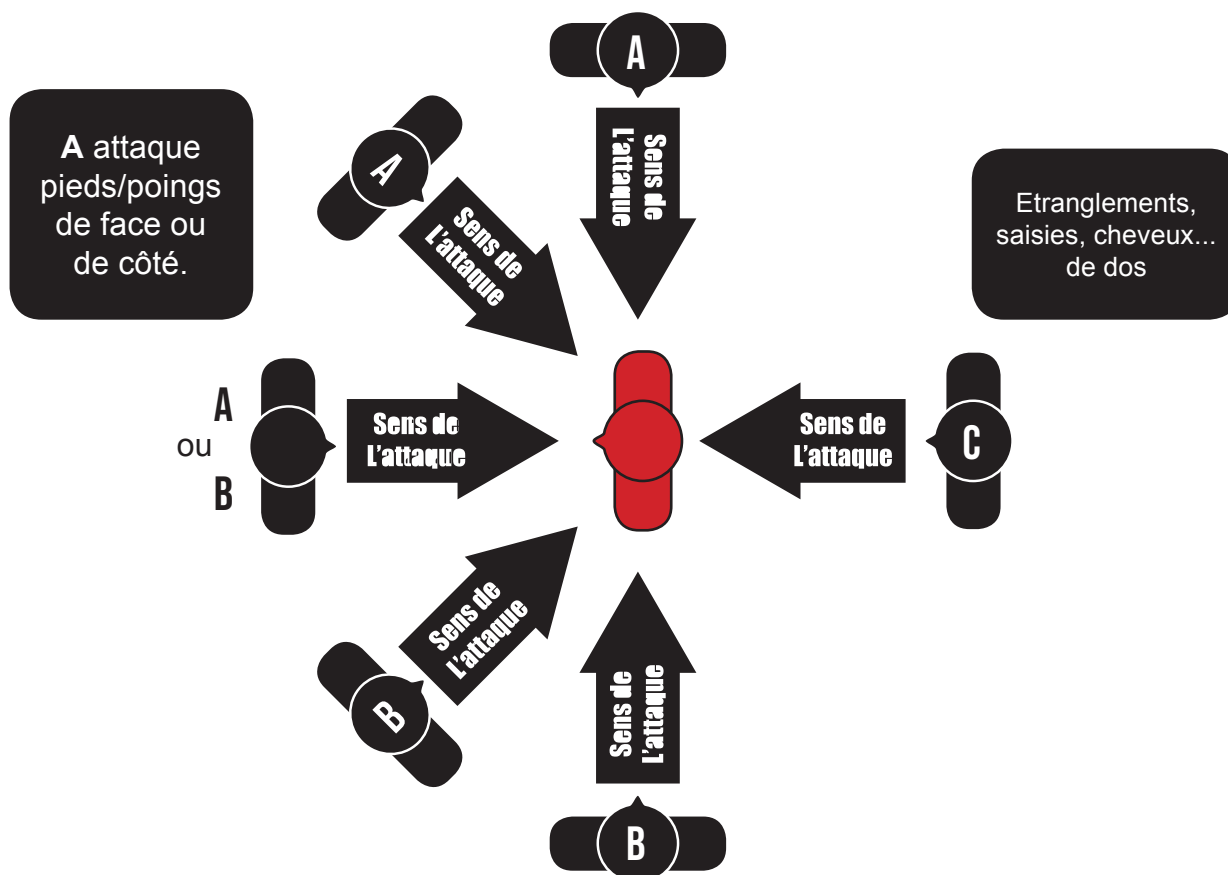
Le **candidat** sera également examiné sur son adaptation s'il vient à loucher un enchaînement.

### Cinq attaques aléatoires.

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

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

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



### Exemple :

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

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

## UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE

### A - SAISIES OU ETRANGLEMENTS :

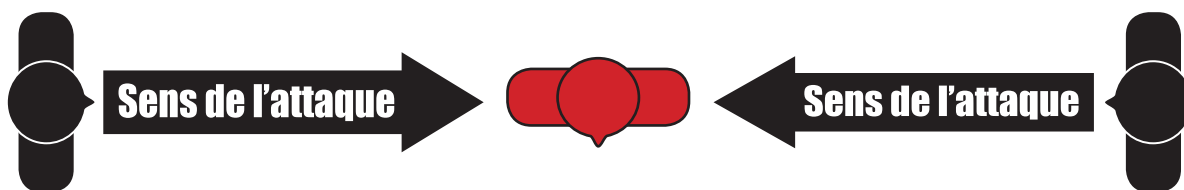
#### 1) DE DOS

- 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 main



## 2) DE CÔTÉ

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



## 3) DE FACE

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



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

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

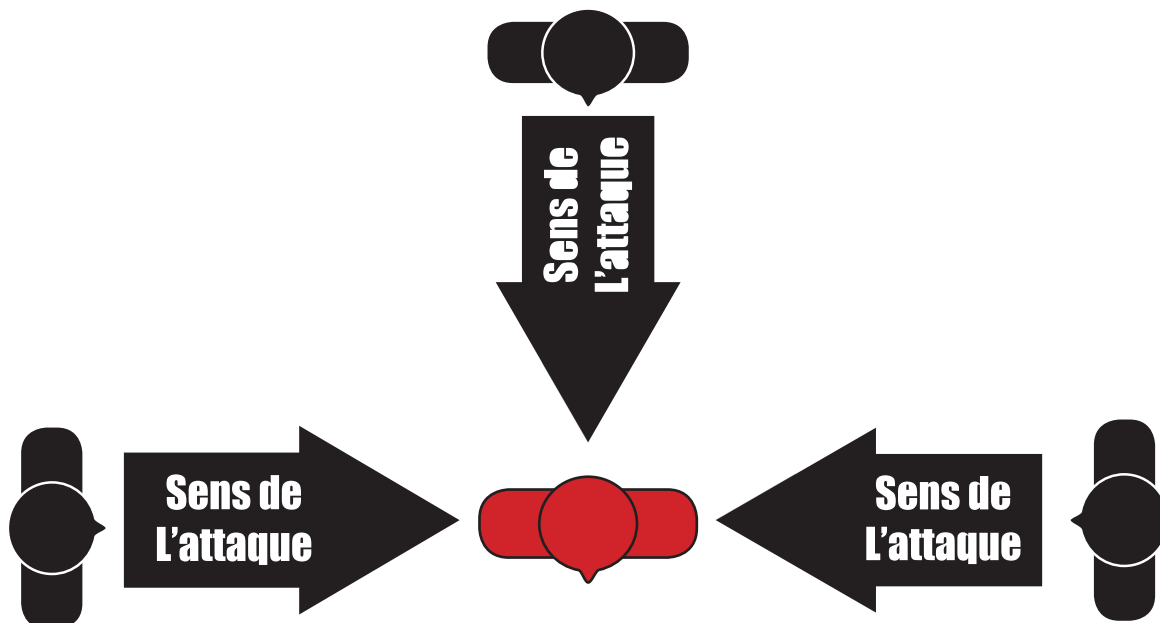
Précision l'agresseur ne frappe pas.

## B -SAISIES OU ÉTRANGLEMENTS + FRAPPES :



### 1) DE DOS OU DE CÔTÉ :

- Saisie à une main à l'épaule et de l'autre main frappe à la tête en coup de poing large (angles différents).
- Saisie à une main à l'épaule et de l'autre main frappe en coup de poing corps.
- Saisie à une main à l'épaule ou bras et dans l'autre main tient un couteau prêt à attaquer ou attaque en bas, de 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 tee-shirt, à la nuque ou au bras.

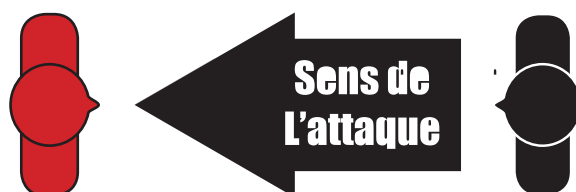
1/ L'autre main frappe en coup de poing direct ou large à la tête ou au corps.

ou

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

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

Trois attaques codifiées à la demande du jury



## UV 4 : DÉFENSES SUR ARMES

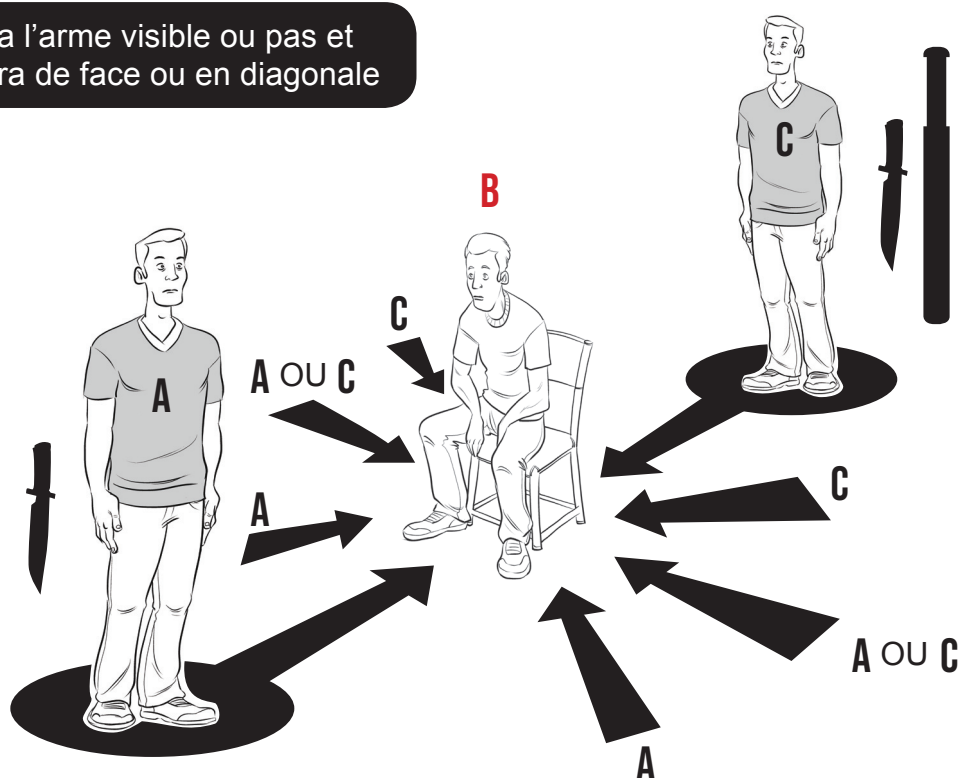
### A - COUTEAU :

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

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

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

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

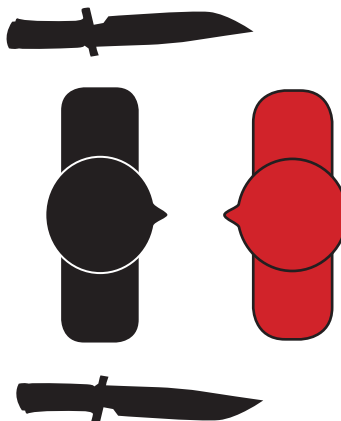




## 2) LE 360° OU ATTAQUE EN PIQUÉ DEBOUT AVEC SAISIE (3 fois)

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

saisie droite  
ou gauche +  
attaque au couteau  
main opposée



## 3) DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

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

### Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple : Attaque large rasoir visage.

### Attaques aléatoires :

Le **candidat** à les yeux fermés.

Le candidat avec le couteau choisit son

attaque et l'angle d'attaque,

il attaque 5 fois.

### Consignes :

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

### Attaques codifiées :

le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

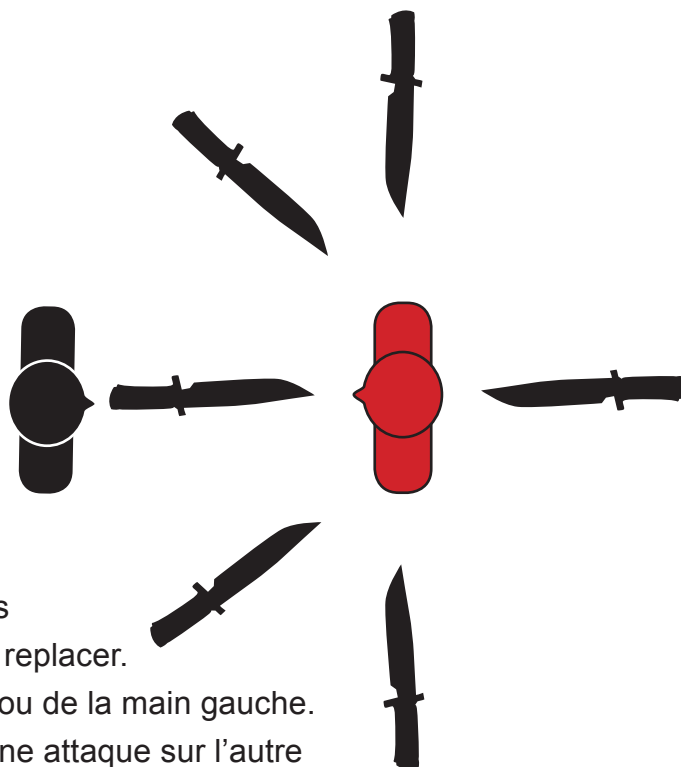
Attaque large rasoir visage.

### Attaques aléatoires : Le **candidat** à les yeux fermés

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

### Consignes :

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



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

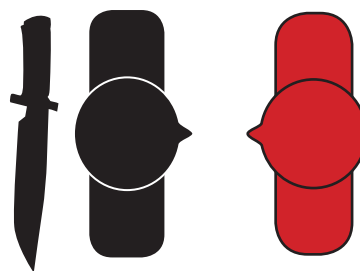


Le couteau ne sera pas visible, sous tee-shirt, dans une poche ou dans le dos.

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

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

Durée de l'exercice 1mn



### B - DÉFENSES SUR ATTAQUES AU BÂTON :

#### DIX ATTAQUES ALÉATOIRES OU CODIFIÉES

Face à face, distance 3 mètres.

Le **candidat** à les yeux fermés

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

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

Attaques codifiées :

Le jury choisit 5 attaques.

Exemple :

attaque circulaire jambes un bras.

Attaques aléatoires :

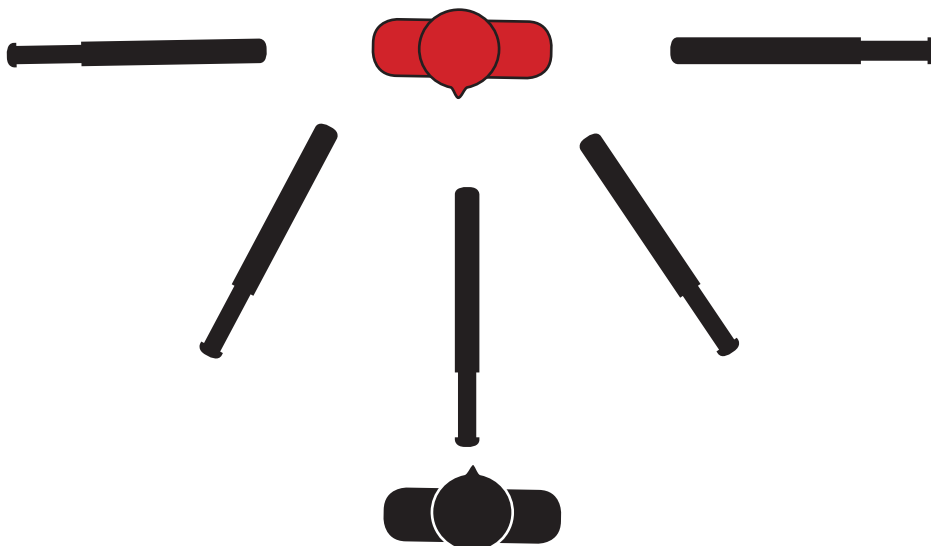
Le candidat avec le couteau choisit son attaque et l'angle d'attaque, il attaque 5 fois.

Consignes :

- Les attaques seront espacées entre elles pour laisser le temps aux candidats de se replacer

- Les attaques se feront de la main droite ou de la main gauche

- Les attaques devront être différentes d'une attaque sur l'autre



## C - 2 CONTRE 1 BIS :

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

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

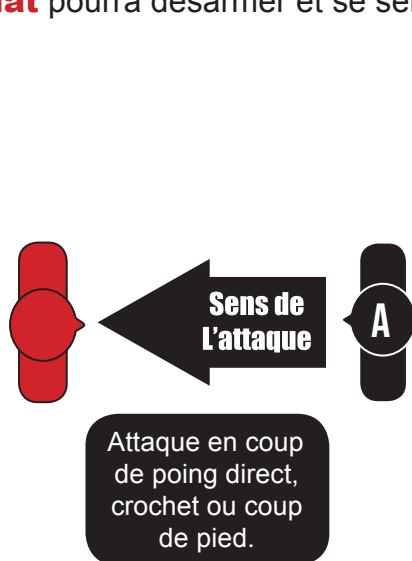
Les deux partenaires attaquent simultanément.

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

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

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

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



### Binôme B et C :

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



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

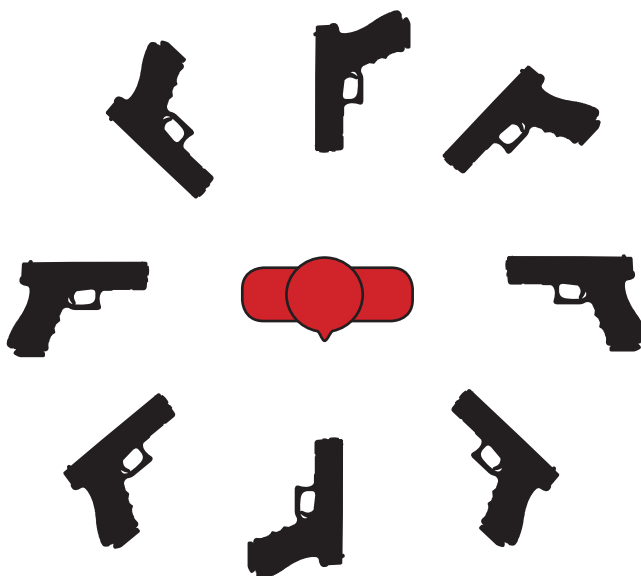
Le **candidat** ne devra pas passer au milieu, il devra être précis sur le ou les coups portés, il pourra aussi désarmer, si cela est possible.

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

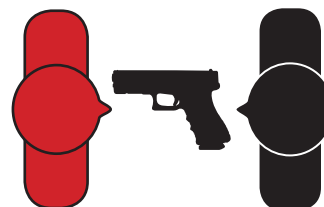
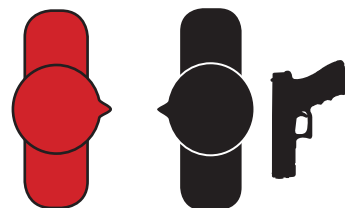
## D - PISTOLET :

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

Exercice répété 5 fois sous n'importe quel angle.



**2) INTERVENTION AVANT LA SAISIS 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 opportun de sa défense.

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

## E - ARMES LONGUES :

### 1) DÉFENSE SUR ARME LONGUE

Niveau tête et corps :

- De face
- En diagonale
- Dans le dos

### 2) DÉFENSE SUR ARME LONGUE EN DÉPLACEMENT

Niveau tête et corps :

- De face
- En diagonale
- Dans le dos

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

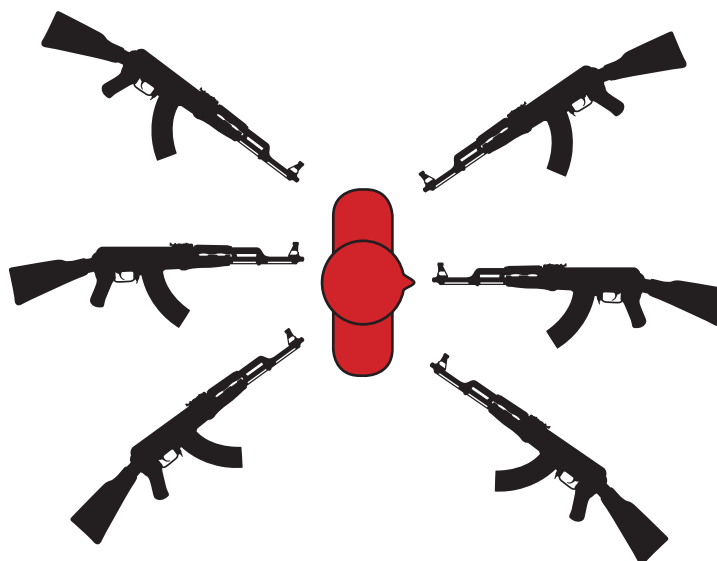
Niveau tête et corps :

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

Sur cette exercice l'agresseur aura une deuxième arme dissimulé 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.



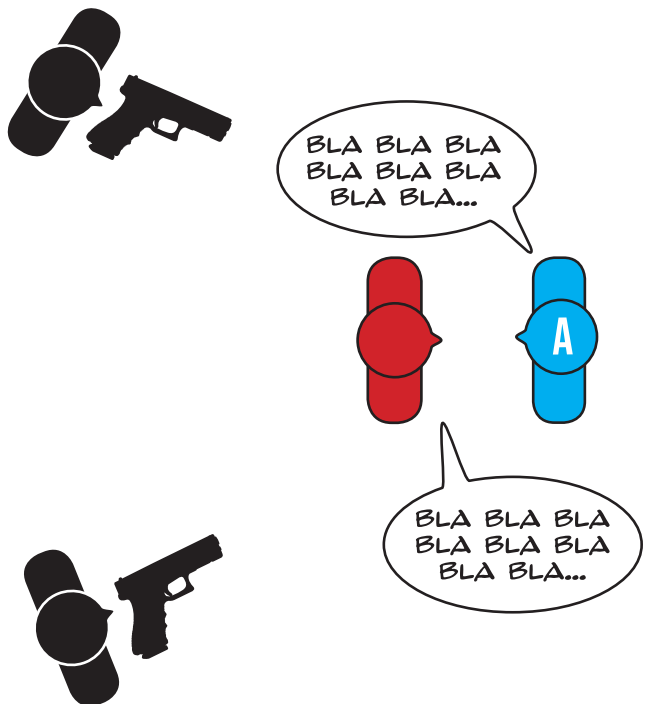
# UV 5 : PROTECTION

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

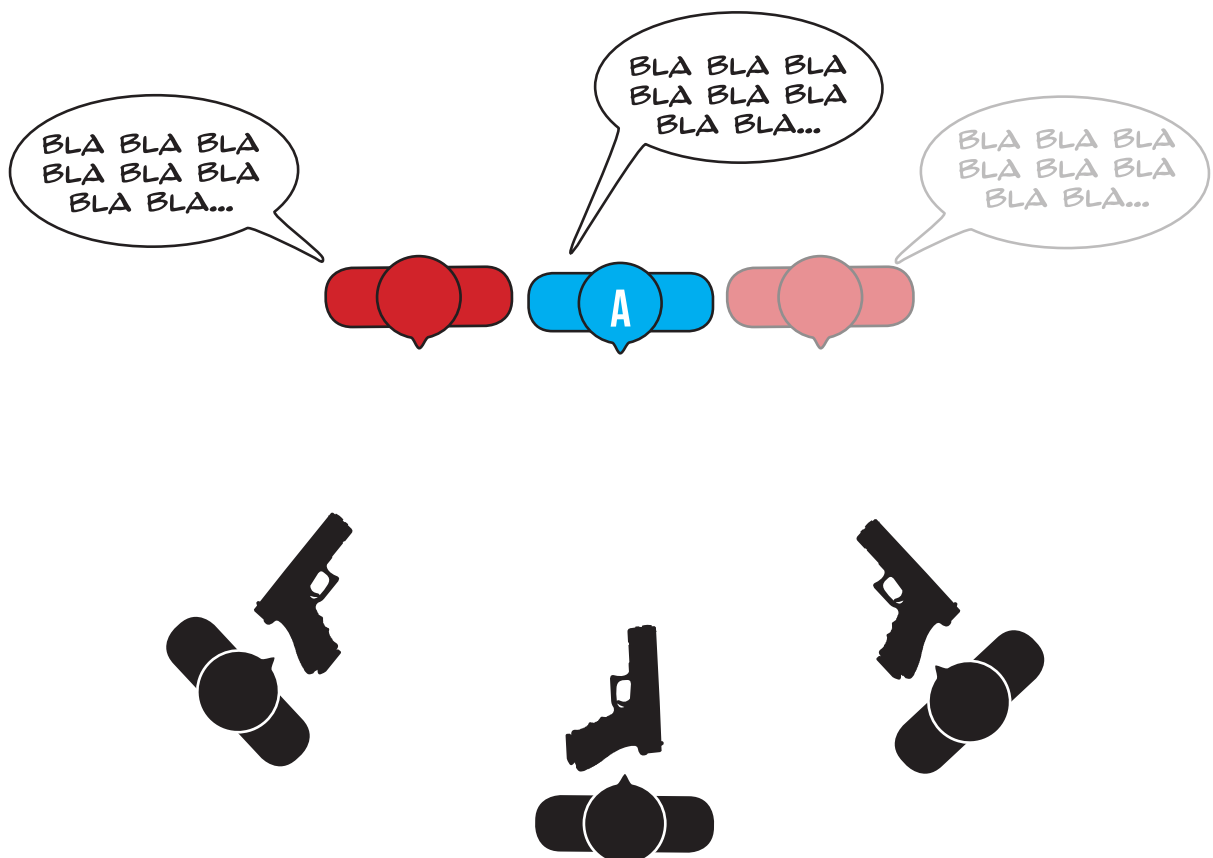


## B - CÔTE À CÔTE :

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

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

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



## UV - COMBAT DUR

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

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



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



## UV 1 : 2 MOIS AVANT L'EXAMEN

### A Envoyer :

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

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

## UV 2 : LE JOUR DE L'EXAMEN

### EPREUVE DE 1 HEURE

Le **candidat** devra se présenter à une épreuve de 1 heure pendant laquelle il sera examiné et mis en situation sur le programme de la ceinture jaune à la ceinture noire 4<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 - COMBAT DUR

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

### - 1<sup>ER</sup> ROUND DE 3 MNS : COMBAT LIBRE

- 1 mn 30 de repos

### - 2<sup>ÈME</sup> ROUND DE 1 MN 30 : CORPS À CORPS

- 1 mn de repos



### - 3<sup>ÈME</sup> ROUND DE 1 MN : COMBAT AU SOL

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





# CHARTRE DU CANDIDAT AUX PASSAGE DE GRADES

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

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

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

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

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

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