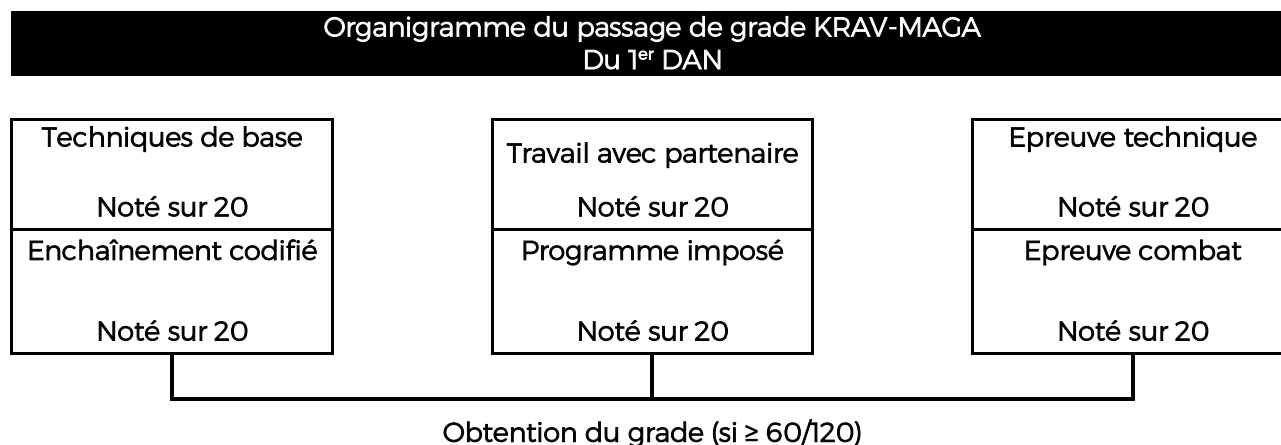


Article 502.KM – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DAN KRAV-MAGA



L'examen du 1^{er} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

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

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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

EPREUVE N° 1/ Techniques de base (avec partenaire)

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. Les deux candidats sont évalués à tour de rôle.

Le partenaire « cible » est en posture neutre (sans garde) de face, en diagonale et de côté.

- Dans un premier temps, il se positionne face au candidat;
- Puis se déplace sur sa droite et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté ;
- Puis se déplace sur sa gauche et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté.

Le candidat :

Il est en posture neutre (sans garde) et reste sur place.

Il effectue des enchaînements différents avec son partenaire face à lui, sur ses diagonales et sur ses côtés.

Cette épreuve est composée de deux parties.

A) Première partie :

- Partenaire de face
 - ✓ 1^{er} enchaînement à gauche- Coup de pied direct et poing direct
 - ✓ 2^{ème} enchaînement à gauche- Coup de pied direct et paume
 - ✓ 3^{ème} enchaînement à gauche - Coup de pied direct et doigts tendus direct
 - ✓ 4^{ème} enchaînement à droite- Coup de pied direct et poing direct
 - ✓ 5^{ème} enchaînement à droite- Coup de pied direct et paume
 - ✓ 6^{ème} enchaînement à droite - Coup de pied direct et doigts tendus direct
- Partenaire en diagonale
 - ✓ 7^{ème} enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire de côté
 - ✓ 8^{ème} enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire en diagonale
 - ✓ 9^{ème} enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire de côté
 - ✓ 10^{ème} enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)

B) Seconde partie :

- Partenaire de face
 - ✓ 1^{er} enchaînement à gauche - Coup de poing direct et coup de pied direct
 - ✓ 2^{ème} enchaînement à gauche - Coup de paume et coup de pied direct
 - ✓ 3^{ème} enchaînement à gauche - Coup doigts tendus direct et coup de pied direct
 - ✓ 4^{ème} enchaînement à droite - Coup de poing direct et coup de pied direct
 - ✓ 5^{ème} enchaînement à droite - Coup de paume et coup de pied direct
 - ✓ 6^{ème} enchaînement à droite - Coup doigts tendus direct et coup de pied direct
- Partenaire en diagonale
 - ✓ 7^{ème} enchaînement à gauche - (Coup de poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire de côté
 - ✓ 8^{ème} enchaînement à gauche - (Coup de poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire en diagonale,
 - ✓ 9^{ème} enchaînement à droite - (poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire de côté,
 - ✓ 10^{ème} enchaînement à droite - (poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct

EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé (Seul)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. La durée est d'1'30" maximum à l'appréciation du jury.

Cet enchaînement est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades/dégagements, enchaînements variés comportant des techniques de percussions (poing, paume, pique, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds). Il effectuera éventuellement des amenés au sol, 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 (1 seul axe d'attaque - face à face)

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 se déplacent et sont en garde libre face à face. L'attaquant effectue chaque technique uniquement de face. Chacune des 10 techniques sont effectuées en respectant l'ordre décrit à gauche ou à droite :

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

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

Le défenseur : 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.

A) Première partie (8 mises en situation debout) :

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

L'attaquant : Il réalise 8 attaques au total en effectuant des étranglements (avec main ou avant bras) et des saisies (ou ceinturage) avant, arrière, de côté.

Le défenseur : Dégagement et riposte avec un enchaînement d'au moins deux percussions.

B) Seconde partie (4 mises en situation au sol) :

L'attaquant et le défenseur sont au sol.

L'attaquant : Il réalise 4 attaques au total (étranglements et saisies) en se positionnant au départ soit en position montée (à califourchon), soit dans la garde (entre les jambes), soit sur le côté droit ou le côté gauche.

Le défenseur : Il est couché sur le dos au sol, dégagement de tous les étranglements et saisies.

EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec arme (Avec partenaire)

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

Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

L'attaquant et le défenseur sont 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 ;
- 2 attaques au couteau de haut en bas/de bas en haut ;
- 2 menaces avec couteau (à distance ou au contact, attaque au corps ou à la tête) ;

EPREUVE N° 6 / Epreuve combat sans arme

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Cette épreuve est un 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, de technique et de respect du partenaire.

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

ANNEXE I.KM - PROGRAMME TECHNIQUE pour le KRAV-MAGA

Les armes autorisées sont le bâton et le couteau (en plastique, mousse ou caoutchouc). Le candidat devra apporter ses armes et protections.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

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

Les démonstrations techniques sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS (neutre ou en garde)

Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
Fente avant
Fente arrière
Position équilibrée de combat

DEPLACEMENTS

Avancer d'un pas
Reculer d'un pas
Pas glissé
Pas chassé
Déplacement tournant autour du pied avant
Déplacement tournant autour du pied arrière

TECHNIQUES DE DEFENSE

Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
Défense avec le tranchant de la main
Défense par pression ou immobilisation avec la main
Défense avec la paume
Défense double, bras avant et/ou arrière en protection
Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas

TECHNIQUES DE PERCUSSION

Attaque circulaire avec le revers du poing
Attaque circulaire avec le tranchant de la main
Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
Attaques avec le coude
Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
Attaque avec la paume

ATTAQUES DE POINGS

Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
Coup de poing en poursuite avec un pas
Coup de poing du bras avant
Coup de poing avec le poing avant en esquivant
Coup de poing avec le poing vertical
Coup de poing, paume tournée vers le haut
Coup de poing en crochet (circulaire)
Coup de poing double, simultanément
Attaque directe en pique de main
Coup de poing remontant

ATTAQUES DE PIEDS

Coup de pied de face
Coup de pied circulaire
Coup de pied latéral
Coup de pied latéral remontant
Coup de pied en croissant
Coup de pied en croissant inverse
Coup de pied vers l'arrière
Coup de pied écrasant
Coup de pied sauté
Balayage
Coup de pied en revers tournant
Balayage tournant par l'arrière
Coup de genou
Coup de pied avec un mouvement remontant avec la plante du pied
Coup de talon de haut en bas

ANNEXE II.KM - ENCHAÎNEMENT IMPROVISÉ

En KRAV-MAGA, on le traduit par Shadow-boxing ou enchaînement improvisé.

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

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat au 1^{er} Dan devra effectuer au moins 8 coups de pieds, le candidat au 2^{ème} Dan au moins 10 coups de pieds et le candidat au 3^{ème} Dan au moins 12 coups de pieds.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

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

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit. La maîtrise des déplacements est essentielle et les techniques sont enchaînées. Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat.

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

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

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

ANNEXE III.KM - EPREUVE DE COMBAT

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

Les consignes de sécurité à respecter :

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

Point n° 1 – Durée du combat

Du 1er Dan au 5ème Dan, la durée est limitée à 2'

Point n° 2 – Critère d'évaluation

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