

1^{er} Degré Krav-Maga

L'examen du 1er Degré Krav-Maga, est composé de 6UV chacune notée sur 20.

Pour réussir l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent définitivement acquises.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

Note éliminatoire : 5/20

Si un candidat, obtient une note éliminatoire, soit une note inférieure ou égale à 5/20,

l'examen n'est pas validé, même s'il obtient plus que la moyenne. Dans ce cas, le candidat devra repasser l'épreuve pour laquelle il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

Le Jury, doit tenir compte de l'âge et des capacités physiques de chaque candidat.

UV1 / Techniques

UV1 est composé de 4 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 : (techniques en annexe)

Le candidat sera interrogé sur des enchaînements techniques, en aller-retour sur 3 pas.

Epreuve 2 :

Le candidat effectue les chutes dans l'ordre décrit ci-après et se relève en garde combat.

- Chute avant plaquée.
- Roulade avant sur l'épaule droite (façon Judo).
- Roulade avant sur l'épaule gauche (façon Judo).
- Chute arrière avec protection visage.
- Roulade arrière sur l'épaule droite (façon Judo).
- Roulade arrière sur l'épaule gauche (façon Judo).

Epreuve 3 :

Le candidat devra démontrer sur un partenaire :

- Une amenée au sol.
- Un balayage.
- Une projection.

Epreuve 4 : (travail de précision)

Cette épreuve est composée de 4 parties et est à exécuter à droite puis à gauche.

Le partenaire "cible" est face au candidat, sans garde et reste immobile.

Le candidat est en position neutre (sans garde) face au partenaire cible.

Il effectue les enchaînements de face, à 45° à 90°

Première partie :

- Poing / pied
- Paume / pied
- Pic / pied

Seconde partie :

- Pied / poing
- Pied / paume
- Pied / pic

Troisième partie :

- Poing / pied / poing
- Paume / pied / paume

- Pic / pied / pic

Quatrième partie :

- Pied / poing / pied
- Pied / paume / pied
- Pied / pic / pied

UV2 / Shadow-Boxing (durée 3 x 30 secondes)

Le candidat travaille :

- 0'30 avec les membres supérieurs
- 0'30 avec les membres inférieurs
- 0'30 avec tous les membres

Ce Shadow-Boxing, devra être exécuté avec différents déplacements, esquives, blocages, dégagements, enchaînements variés, comportant des techniques de percussions poing, paume, pic, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds (*voir annexe*).

Le candidat, devra également effectuer des amenées au sol, chutes et roulades.

UV3 / Attaque / Défense (statique)

De face, l'attaquant est en garde à gauche puis en garde à droite et effectue les 10 attaques codifiées, en respectant l'ordre décrit ci-après :

Le défenseur est en position neutre sans garde.

- Coup de poing avant, niveau tête
- Coup de poing arrière, niveau tête
- Crochet avant, niveau tête
- Crochet arrière, niveau tête
- Coup de pied avant, niveau bas entre jambe
- Coup de pied arrière, niveau bas entre jambe
- Coup de pied avant, circulaire, niveau bas
- Coup de pied arrière, circulaire, niveau bas
- Coup de pied avant, latéral, niveau moyen
- Coup de pied arrière, latéral, niveau moyen

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

Le défenseur est libre de ses ripostes qui doivent être variées, effectuées de la manière la plus logique, avec opportunité et la moins en force possible.

UV4 / Saisies & Etranglements

Le défenseur se dégage et riposte avec un enchaînement libre.

Debout : L'attaquant et le défenseur sont statique, sans garde.

- Saisie 1 poignet : devant / côté / derrière
- Saisie 2 poignets : devant / derrière
- Ceinturage sous les bras : devant / côté / derrière
- Ceinturage par-dessus les bras : devant / côté / derrière
- Etranglement 1 main : devant
- Etranglement 2 mains : devant / côté / derrière
- Etranglement guillotine : devant / derrière
- Etranglement avec avant-bras : côté / derrière

A genoux : L'attaquant est debout, le défenseur est à genoux.

- Etranglement avec avant-bras : derrière

Au sol sur le dos :

- A califourchon, étranglement à 2 mains
- A califourchon, immobilisation des 2 poignets niveau tête
- Entre les jambes, étranglement à 2 mains
- Sur le côté et à genoux, étranglement à 2 mains
- Sur le côté, immobilisation fondamentale par le travers (technique Judo, hon gesa gatame)

Au sol sur le ventre :

- A califourchon, étranglement à 2 mains
- A califourchon, immobilisation des 2 poignets niveau tête

UV5 / Défenses contre menaces et attaques avec armes

L'attaquant et le défenseur sont debout, face à face, en position neutre.
Les 8 techniques, sont à exécuter main droite puis main gauche.

- Attaque bâton de haut en bas
- Attaque bâton circulaire niveau tête
- Etranglement avec bâton : devant / derrière
- Menace couteau niveau nombril sans contact
- Menace couteau niveau gorge avec contact : devant / derrière (côté opposé au bras)
- Attaque couteau de haut en bas
- Attaque couteau de bas en haut
- Attaque couteau en revers niveau gorge

UV6 / Combat

UV6 est composé de 2 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 (en déplacement)

Les combattants, sont en garde libre et à une distance combat de 3 mètres.

Au top départ lancé par le jury, les combattants se déplacent de manière martiale.

L'attaquant désigné, doit rechercher la meilleure opportunité pour lancer sa technique.

Le défenseur répondra par un blocage ou esquive et riposte, ou par une attaque dans l'attaque.

Le jury, choisit 3 techniques dans la liste ci-après :

- Coup de poing direct à la tête
- Coup de poing direct au corps (niveau moyen)
- Crochet direct à la tête
- Crochet direct au corps (niveau moyen)
- Coup de pied de face niveau moyen
- Coup de pied de face niveau entre jambes
- Coup de pied circulaire à la tête
- Coup de pied circulaire niveau moyen
- Coup de pied circulaire niveau bas
- Coup de pied latéral niveau moyen
- Coup de pied retourné

Epreuve 2 (assaut souple durée 2 minutes)

Dans cette épreuve, il n'y a ni gagnant ni perdant et les candidats ne sont pas jugés au nombre de points mais uniquement en fonction de l'attitude générale.

Obligatoire : Protège dents / gants spécial Krav-Maga / coquille / protège tibias.

2^{ème} Degré Krav-Maga

L'examen du 2^{ème} Degré Krav-Maga, est composé de 6UV chacune notée sur 20.

Pour réussir l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent définitivement acquises.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

Note éliminatoire : 5/20

Si un candidat, obtient une note éliminatoire, soit une note inférieure ou égale à 5/20, l'examen n'est pas validé, même s'il obtient plus que la moyenne. Dans ce cas, le candidat devra repasser l'épreuve pour laquelle il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

Le Jury, doit tenir compte de l'âge et des capacités physiques de chaque candidat.

UV1 / Techniques

UV1 est composé de 4 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 : (techniques en annexe)

Le candidat sera interrogé sur des enchaînements techniques, en aller-retour sur 3 pas.

Epreuve 2 :

Le candidat effectue les chutes dans l'ordre décrit ci-après, se relève en garde combat et effectue un enchaînement de 2 techniques au moins.

- Chute avant plaquée.
- Roulade avant sur l'épaule droite (façon Judo).
- Roulade avant sur l'épaule gauche (façon Judo).
- Chute arrière avec protection visage.
- Roulade arrière sur l'épaule droite (façon Judo).
- Roulade arrière sur l'épaule gauche (façon Judo).

Epreuve 3 : (de face)

Sur une attaque de son choix, le candidat devra démontrer sur un partenaire :

- Une amenée au sol.
- Un balayage.
- Une projection.

Le candidat devra finir chaque exercice, par une frappe décisive ou technique incapacitante.

Epreuve 4 : (travail de précision)

Cette épreuve est composée de 7 parties et est à exécuter à droite puis à gauche.

Le partenaire "cible" est face au candidat, sans garde et reste immobile.

Le candidat est en position neutre (sans garde) face au partenaire cible.

Il effectue les enchaînements de face, à 45° à 90°.

Première partie :

- De face : Poing / coude / pied
- A 45° : Paume / coude / pied
- A 90° : Pic / coude / pied

Deuxième partie :

- De face : Coude / poing / pied
- A 45° : Coude / paume / pied

- A 90° : Coude / pic / pied

Troisième partie :

- De face : Poing / genou / coude
- A 45° : Paume / genou / coude
- A 90° : Pic / genou / coude

Quatrième partie :

- De face : Genou / coude / poing
- A 45° : Genou / coude / paume
- A 90° : Genou / coude / pic

Cinquième partie :

- De face : Poing / pied / coude
- A 45° : Paume / pied / coude
- A 90° : Pic / pied / coude

Sixième partie :

- De face : Pied / poing / coude
- A 45° : Pied / paume / coude
- A 90° : Pied / pic / coude

Septième partie :

- De face : Poing / crochet / genoux
- A 45° : Paume / crochet / genoux
- A 90° : Pic / crochet / genoux

UV2 / Shadow-Boxing (durée 3 x 45 secondes)

Le candidat travaille :

- 0'45 avec les membres supérieurs et un temps de récupération de 0'15
- 0'45 avec les membres inférieurs et un temps de récupération de 0'15
- 0'45 avec tous les membres

Ce Shadow-Boxing, devra être exécuté avec différents déplacements, esquives, blocages, dégagements, enchaînements variés, comportant des techniques de percussions poing, paume, pic, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds (*voir annexe*).

Le candidat, devra également effectuer des amenées au sol, chutes et roulades.

UV3 / Attaque / Défense

L'attaquant est en garde libre et le défenseur est en position neutre sans garde.

Le défenseur reste sur place et maintient le champ visuel.

En respectant l'ordre décrit ci-après, l'attaquant se déplace et effectue les 10 attaques codifiées de n'importe où, dans un rayon de 180° avant, par rapport au défenseur.

- Coup de poing avant, niveau tête ou corps
- Coup de poing arrière, niveau tête ou corps
- Crochet avant, niveau tête ou corps
- Crochet arrière, niveau tête ou corps
- Coup de pied avant, niveau moyen ou bas entre jambe
- Coup de pied arrière, niveau moyen ou bas entre jambe
- Coup de pied avant, circulaire, niveau moyen ou bas
- Coup de pied arrière, circulaire, niveau moyen ou bas
- Coup de pied avant, latéral, niveau moyen ou bas

- Coup de pied arrière, latéral, niveau moyen ou bas

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

Le défenseur est libre de ses ripostes qui doivent être variées, effectuées de la manière la plus logique, avec opportunité et la moins en force possible.

UV4 / Saisies & Etranglements

Debout : L'attaquant se déplace librement à 360° autour du défenseur et effectue 10 techniques au choix (ceinturage, étranglement, saisie).

Sans laisser à l'attaquant le temps d'installer sa technique, le défenseur en position neutre sans garde, riposte immédiatement avec un enchaînement libre, une amenée au sol et une frappe décisive.

A genoux : L'attaquant est debout, le défenseur est à genoux.

L'attaquant effectue 3 techniques d'étranglement ou saisie (devant, coté, derrière)

Le défenseur riposte avec un enchaînement libre et se relève en garde combat.

Au sol :

L'attaquant effectue 4 étranglements (2 sur le dos, 2 sur le ventre).

Le défenseur est sur le dos, puis sur le ventre. Il riposte avec un enchaînement libre, se relève en garde combat et termine par une frappe de pied décisive.

UV5 / Défenses contre menaces et attaques avec armes

UV5 est composé de 2 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 : (menaces)

L'attaquant est en garde libre et effectue les menaces couteau, main droite ou main gauche, de face, de côté et par derrière, en respectant l'ordre décrit ci-après :

- Devant : niveau nombril sans contact
- Devant : sur le cou avec contact
- De côté : sur le flanc avec contact
- Derrière : sur le cou avec contact (côté opposé au bras de l'attaquant)
- Derrière : dans le dos avec contact

Epreuve 2 : (attaques)

En respectant l'ordre décrit ci-après, l'attaquant se déplace et effectue les attaques main droite ou main gauche de n'importe où dans un rayon de 180° avant, par rapport au défenseur. Le défenseur est en position neutre sans garde et maintient le champ visuel.

Bâton :

- De haut en bas
- Circulaire niveau tête
- Circulaire niveau moyen
- Circulaire niveau bas

Couteau :

- De haut en bas
- De bas en haut
- En revers niveau gorge

UV6 / Combat

UV6 est composé de 2 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 : (en déplacement)

Les combattants, sont en garde libre et à une distance combat de 3 mètres.

Au top départ lancé par le jury, les combattants se déplacent de manière martiale.

L'attaquant désigné, annonce le niveau de l'attaque (**haut, moyen, bas**) puis recherche la meilleure distance et opportunité pour lancer sa technique.

Bien que libre de ses réponses et enchainements, le défenseur devra être capable, de proposer au Jury, au moins une réponse avec une attaque dans l'attaque.

Les attaques, sont au nombre de 5.

L'attaquant, devra choisir ses 5 techniques dans la liste ci-après :

- Coup de poing direct à la tête
- Coup de poing direct au corps (niveau moyen)
- Crochet direct à la tête
- Crochet direct au corps (niveau moyen)
- Coup de pied de face niveau moyen
- Coup de pied de face niveau entre jambes
- Coup de pied circulaire à la tête
- Coup de pied circulaire niveau moyen
- Coup de pied circulaire niveau bas
- Coup de pied latéral niveau moyen
- Coup de pied retourné

Epreuve 2 : (combat sans armes, durée 2 minutes)

Dans cette épreuve, il n'y a ni gagnant ni perdant.

Les candidats sont jugés uniquement en fonction de leur attitude générale.

Le défenseur, effectue un assaut souple de 1'30 contre un attaquant, puis dans la foulée et sans temps de récupération, 0'30 contre 2 attaquants.

Il ne doit pas se dérober et faire face à ses attaquants, de la manière la plus logique possible.

Il devra également être capable, de démontrer sa supériorité et maîtrise du combat.

Obligatoire : Protège dents / gants spécial Krav-Maga / coquille / protège tibias.

3^{ème} Degré Krav-Maga

L'examen du 3^{ème} Degré Krav-Maga, est composé de 6UV chacune notée sur 20.

Pour réussir l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale de 60/120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent définitivement acquises.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

Note éliminatoire : 5/20

Si un candidat, obtient une note éliminatoire, soit une note inférieure ou égale à 5/20,

l'examen n'est pas validé, même s'il obtient plus que la moyenne. Dans ce cas, le candidat devra repasser l'épreuve pour laquelle il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

Le Jury, doit tenir compte de l'âge et des capacités physiques de chaque candidat.

UV1 / Techniques

UV1 est composé de 5 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 :

Le candidat effectue les chutes dans l'ordre décrit ci-après, se relève en garde combat et effectue un enchaînement libre face au Jury.

- Chute avant plongée plaquée.
- Roulade avant plongée sur l'épaule droite (façon Judo).
- Roulade avant plongée sur l'épaule gauche (façon Judo)

Epreuve 2 :

Au hasard, le partenaire place un bâton et un couteau, sur la surface de travail.

Le candidat devra :

- Par une roulade avant sur une épaule, récupérer le bâton, puis avec le bâton dans une main et par une nouvelle roulade avant sur l'autre épaule, récupérer le couteau.
- Par une roulade avant sur une épaule, récupérer le couteau, puis avec le couteau dans une main et par une nouvelle roulade avant sur l'autre épaule, récupérer le bâton.

Epreuve 3 :

- Le partenaire cible se place à une distance de 5 mètres, dos au candidat. En évaluant la distance et sans faire de bruit, le candidat effectue une roulade avant, se relève et amène sans ménagement le partenaire cible, en immobilisation au sol sur le ventre.
- Le partenaire cible se place à une distance de 5 mètres, face au candidat. En évaluant la distance, le candidat effectue une roulade avant, se relève face au partenaire cible, effectue un enchaînement libre, puis dans la foulée, il amène et projette (façon Judo) le partenaire cible en projection latérale (Yoko-Guruma ou roue latérale).

Epreuve 4 : (de face)

Le Jury choisit 3 attaques (poing / pieds).

Le candidat devra démontrer sur le partenaire cible :

- Une amenée au sol.
- Un balayage.
- Une projection.

Chaque exercice, devra finir sur une frappe décisive et immobilisation de l'attaquant.

Epreuve 5 : (travail de précision)

Cette épreuve est à exécuter à droite puis à gauche.

Le partenaire "cible" est face au candidat, sans garde et reste immobile.

Le candidat est en position neutre (sans garde) dos au partenaire cible.

Il effectue les enchaînements à 180° uniquement.

Le candidat effectue les 3 frappes (poing, paume, pic) en changeant de main à chaque fois.

- Poing, paume, pic / coude / pied
- Coude / poing, paume, pic / pied
- Poing, paume, pic / genou / coude
- Genou / coude / poing, paume, pic
- Poing, paume, pic / pied / coude / poing, paume, pic
- Pied / poing, paume, pic / coude / pied
- Poing, paume, pic / crochet / genoux / coude / poing, paume, pic / pied

UV2 / Shadow-Boxing (durée 2 minutes)

Le candidat travaille sans temps de récupération :

- 0,30 avec les membres supérieurs
- 0'30 avec les membres inférieurs
- 0'30 avec tous les membres
- 0'15 avec bâton
- 0'15 avec couteau

Ce Shadow-Boxing, devra être exécuté avec différents déplacements, esquives, blocages, dégagements, enchaînements variés, comportant des techniques de percussions poing, paume, pic, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds, coups de pieds sautés... (*voir annexe*).

Le candidat, devra également effectuer des amenées au sol, chutes et roulades.

UV3 / Attaque / Défense

L'attaquant est en garde libre et le défenseur est en position neutre sans garde.

Le défenseur reste sur place et maintient le champ visuel.

En respectant l'ordre décrit ci-après, l'attaquant se déplace et effectue les attaques, de n'importe où, dans un rayon de 180° arrière, par rapport au défenseur.

Chaque attaque est à effectuer d'abord avec le membre avant, puis avec le membre arrière.

- Coup de poing niveau tête ou corps
- Crochet niveau tête ou corps
- Coup de pied droit, niveau moyen ou bas entre jambe
- Coup de pied circulaire, niveau moyen ou bas
- Coup de pied latéral, niveau moyen ou bas

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

Le défenseur est libre de ses ripostes qui doivent être variées, effectuées de la manière la plus logique, avec opportunité et la moins en force possible.

UV4 / Saisies & Etranglements

Debout : L'attaquant se déplace librement à 360° autour du défenseur et effectue 12 techniques au choix (ceinturage, étranglement, saisie)

Le défenseur en position neutre sans garde, a les yeux fermés jusqu'au moment où il sent le contact physique. Instantanément et sans laisser le temps à l'attaquant de s'installer, le défenseur répond avec un enchaînement libre et une amenée au sol avec immobilisation.

A genoux : L'attaquant est debout, le défenseur est à genoux.

L'attaquant effectue 3 techniques d'étranglement ou saisie (devant, coté, derrière)

Le défenseur répond avec un enchaînement libre et une amenée au sol avec immobilisation.

Au sol :

L'attaquant effectue 4 étranglements. Le défenseur est sur le dos, puis sur le ventre et répond avec un enchaînement libre et une immobilisation.

UV5 / Défenses contre menaces et attaques avec armes

L'attaquant et le défenseur sont en garde libre. En respectant l'ordre, le travail se fait main droite ou main gauche (attaques à courte ou longue distance / menaces à très courte distance).

Attaques bâton : (en déplacement)

- De haut en bas
- Circulaire niveau haut, moyen et bas

Attaques couteau : (en déplacement)

- De haut en bas
- De bas en haut
- En revers niveau gorge

Menaces pistolet : (statique)

- De face, niveau haut et moyen
- De côté, niveau haut et moyen
- Par derrière, niveau haut et moyen

UV6 / Combat

UV6 est composé de 3 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 : (en déplacement)

Les combattants, sont en garde libre et à une distance combat de 3 mètres.

L'attaquant, choisit librement ses 6 attaques.

Au top départ lancé par le jury, les combattants se déplacent de manière martiale.

L'attaquant désigné, recherche la meilleure distance et opportunité pour lancer sa technique.

Bien que libre de ses ripostes et enchaînements, le défenseur devra démontrer toute sa maîtrise et l'efficacité des réponses apportées, en situation d'attaque dans l'attaque.

Epreuve 2 : (au sol)

Cette épreuve est composée de 3 parties.

Première partie : (durée 0'30)

- Les 2 candidats sont à genoux et se font face. Au top départ lancé par le Jury, les 2 candidats, commencent un assaut souple au sol.

Deuxième partie : (durée 0'30)

- Les 2 candidats sont à genoux dos à dos. Au top départ lancé par le Jury, les 2 candidats, commencent un assaut souple au sol.

Troisième partie : (durée 0'30)

- L'attaquant installe le défenseur en immobilisation sur le dos. Au top départ lancé par le Jury, le défenseur à 0'30 pour essayer de se sortir de l'étreinte.

Epreuve 3 : (combat durée 2 minutes)

Dans cette épreuve, il n'y a ni gagnant ni perdant.

Les candidats sont jugés uniquement en fonction de leur attitude générale.

Le défenseur, effectue un assaut souple de 1 minute contre un attaquant, puis dans la foulée et sans temps de récupération, 0'30 contre 2 attaquants, enfin et toujours sans temps de récupération 0'30 contre les 2 attaquants (un armé d'un bâton, l'autre armé d'un couteau).

Il ne doit pas se dérober et faire face à ses attaquants, de la manière la plus logique possible. Il devra également être capable, de démontrer sa supériorité et maîtrise du combat.

Obligatoire : Protège dents / gants spécial Krav-Maga / coquille / protège tibias.

4^{ème} Degré Krav-Maga

L'examen du 4^{ème} Degré Krav-Maga, est composé de 4UV chacune notée sur 20.

Pour réussir l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale de 40/80.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent définitivement acquises.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

Note éliminatoire : 5/20

Si un candidat, obtient une note éliminatoire, soit une note inférieure ou égale à 5/20,

l'examen n'est pas validé, même s'il obtient plus que la moyenne. Dans ce cas, le candidat devra repasser l'épreuve pour laquelle il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

Le Jury, doit tenir compte de l'âge et des capacités physiques de chaque candidat.

UV1 / Techniques de défense

UV1 est composé de 2 épreuves sous une seule et même note.

Sur le dos, le défenseur devra démontrer sa maîtrise et l'efficacité des réponses apportées.

Epreuve 1 : (sans armes et à effectuer dans l'ordre, depuis les côtés du défenseur à 90°)

L'attaquant est debout et attaque à droite puis à gauche avec sincérité, dans l'intention de...

- Coup de pied écrasant, niveau tête
- Coup de pied écrasant, niveau cage thoracique
- Coup de talon, niveau tête
- Coup de talon, niveau cage thoracique
- Coup de pied football, niveau tête
- Coup de pied football, niveau côtes
- Coup de pied circulaire, niveau tête
- Coup de pied circulaire, niveau cage thoracique

Epreuve 2 : (avec armes et à effectuer dans l'ordre)

L'attaquant est à califourchon sur le défenseur.

- Etranglement avec bâton
- Etranglement d'une main et frappe bâton de l'autre
- Frappe bâton à 2 mains
- Menace couteau gorge ou carotide (avec contact)
- Etranglement d'une main et menace couteau de l'autre (avec ou sans contact)
- Etranglement d'une main et frappe couteau de l'autre
- Frappe couteau à 2 mains
- Etranglement d'une main et menace pistolet de l'autre (avec ou sans contact)
- Menace pistolet à 2 mains (sans contact)

UV2 / Shadow Boxing

UV2 est composé de 2 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 : (durée 2 minutes)

Le candidat devra présenter au Jury, un travail composé d'une très grande variété technique. Il devra démontrer ses connaissances et sa parfaite maîtrise des différents déplacements, esquives, blocages, dégagements, frappes et percussions, de tous les membres.

Il devra également proposer au Jury, des enchaînements variés, comportant des techniques de percussions poing, paume, pic, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds, coups de pieds sautés, balayages, projections, chutes, roulades et amenées au sol (*voir annexe*).

Epreuve 2 :

Au choix du Jury, le candidat sera par séquences, interrogé sur sa prestation.

Il devra démontrer sur partenaire, toute l'efficacité de sa séquence et des enchaînements.

Il devra également proposer au Jury, une variante pour chaque séquence demandée.

UV3 / Défense tierce personne

UV3 est composé de 4 épreuves sous une seule et même note.

Protection d'une tierce personne, devant, derrière, en décalé avant, en décalé arrière.

Epreuve 1 : (sans armes)

- Coup de tête
- Coup de poing ou crochet
- Coup de pied de face, puis coup de pied circulaire

Epreuve 2 : (avec bâton)

- Etranglement arrière
- Attaque de haut en bas
- Attaque circulaire

Epreuve 3 : (avec couteau)

- Menace sans contact à courte distance, puis menace avec contact
- Attaque de haut en bas
- Attaque de bas en haut
- Attaque en revers

Epreuve 4 : (avec pistolet)

- Menace sans contact à courte distance
- Menace avec contact

UV4 / Combat

UV4 est composé de 4 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 : (sans armes)

Les combattants sont en garde libre et à une distance combat de 3 mètres.

L'attaquant choisit librement 6 attaques.

Au top départ lancé par le jury, les combattants se déplacent de manière martiale.

L'attaquant désigné, recherche la meilleure distance et opportunité pour lancer sa technique.

Bien que libre de ses ripostes et enchaînements, le défenseur devra démontrer toute sa maîtrise et l'efficacité des réponses apportées, en situation d'attaque dans l'attaque.

Epreuve 2 : (avec bâton)

Les combattants, sont en garde libre et à une distance combat de 3 mètres.

L'attaquant choisit librement 2 attaques bâton.

Au top départ lancé par le jury, les combattants se déplacent de manière martiale.

L'attaquant désigné, recherche la meilleure distance et opportunité pour lancer sa technique.

Bien que libre de ses ripostes et enchaînements, le défenseur devra démontrer toute sa maîtrise et l'efficacité des réponses apportées, en situation d'attaque dans l'attaque.

Epreuve 3 : (avec couteau)

Les combattants, sont en garde libre et à une distance combat de 3 mètres.

L'attaquant choisit librement 2 attaques couteau.

Au top départ lancé par le jury, les combattants se déplacent de manière martiale.

L'attaquant désigné, recherche la meilleure distance et opportunité pour lancer sa technique.

Bien que libre de ses ripostes et enchainements, le défenseur devra démontrer toute sa maîtrise et l'efficacité des réponses apportées, en situation d'attaque dans l'attaque.

Epreuve 4 : (combat durée 2 minutes)

Dans cette épreuve, il n'y a ni gagnant ni perdant.

Les candidats sont jugés uniquement en fonction de leur attitude générale.

Le défenseur est armé d'un bâton et effectue un assaut souple d'une minute contre un attaquant armé d'un couteau, puis dans la foulée et sans temps de récupération, armé d'un couteau, il effectue un assaut souple d'une minute contre un attaquant armé d'un bâton.

Il ne doit pas se dérober et faire face à ses attaquants, de la manière la plus logique possible.

Il devra également être capable, de démontrer sa supériorité et maîtrise du combat.

Obligatoire : Protège dents / gants spécial Krav-Maga / coquille / protège tibias.

5^{ème} Degré Krav-Maga

L'examen du 5^{ème} Degré Krav-Maga, est composé de 4UV chacune notée sur 20.

Pour réussir l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale de 40/80.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent définitivement acquises.

Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

Note éliminatoire : 5/20

Si un candidat, obtient une note éliminatoire, soit une note inférieure ou égale à 5/20,

l'examen n'est pas validé, même s'il obtient plus que la moyenne. Dans ce cas, le candidat devra repasser l'épreuve pour laquelle il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

A l'examen du 5^{ème} Degré, le candidat devra faire preuve d'une très grande réactivité.

Le Jury, doit tenir compte de l'âge et des capacités physiques de chaque candidat.

UV1 / Techniques de défense

UV1 est composé de 5 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 :

Le candidat devra effectuer 5 enchaînements libres de minimum 5 techniques par enchaînement. Après chaque enchaînement, il devra démontrer sur partenaire, l'enchaînement en question, en proposant au Jury, plusieurs variantes d'interprétation.

Epreuve 2 :

Le candidat sera interrogé sur les épreuves de UV1 du 1^{er} Degré au 4^{ème} Degré inclus.

Epreuve 3 :

Le candidat sera interrogé sur les épreuves de UV3 du 1^{er} Degré au 3^{ème} Degré inclus.

Epreuve 4 :

Le candidat sera interrogé sur les épreuves de UV4 du 1^{er} Degré au 3^{ème} Degré inclus.

Epreuve 5 :

Le candidat sera interrogé sur les épreuves de UV5 du 1^{er} Degré au 3^{ème} Degré inclus.

UV2 / Shadow Boxing

UV2 est composé de 2 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 : (durée 2 minutes)

Le candidat devra présenter au Jury, un travail composé d'une très grande variété technique.

Il devra démontrer ses connaissances et sa parfaite maîtrise des différents déplacements, esquives, blocages, dégagements, frappes et percussions de tous les membres.

Il devra également proposer au Jury, des enchaînements variés, comportant des techniques de percussions poing, paume, pic, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds, coups de pieds sautés, balayages, projections, chutes, roulades et amenées au sol (***voir annexe***).

Epreuve 2 :

Au choix du Jury, le candidat sera par séquences, interrogé sur sa prestation.

Il devra démontrer sur partenaire, toute l'efficacité de sa séquence et des enchaînements.
Il devra également proposer au Jury, plusieurs variantes pour chaque séquence demandée.

UV3 / Défense tierce personne

UV3 est composé de 3 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 : Cette épreuve est composée de 4 parties

Protection d'une tierce personne, devant, derrière, en décalé avant, en décalé arrière.

Première partie : (sans armes)

- Coup de tête
- Coup de poing ou crochet
- Coup de pied de face, puis coup de pied circulaire

Deuxième partie : (avec bâton)

- Etranglement arrière
- Attaque de haut en bas
- Attaque circulaire

Troisième partie : (avec couteau)

- Menace sans contact à courte distance, puis menace avec contact
- Attaque de haut en bas, puis attaque de bas en haut
- Attaque en revers

Quatrième partie : (avec pistolet)

- Menace sans contact à courte distance, puis menace avec contact

Epreuve 2 : (intervention à distance debout)

Le candidat devra intervenir sur une agression d'une tierce personne à distance et maîtriser l'agresseur, (agression par devant, de côté, par derrière).

- Coups de poing
- Coups de pied
- Etranglement
- Saisie
- Frappes bâton de haut en bas
- Frappes bâton en circulaire
- Menace couteau sans contact à courte distance
- Menace couteau avec contact
- Frappes couteau de haut en bas
- Frappes couteau de bas en haut
- Frappes couteau en revers
- Menace pistolet sans contact à courte distance
- Menace pistolet avec contact

Epreuve 3 : (intervention au sol)

Le candidat devra intervenir sur une agression d'une tierce personne au sol sur le dos et maîtriser l'agresseur qui sera debout ou à cheval sur la victime.

- Coups de poing
- Coups de pied
- Etranglement
- Saisie
- Frappes bâton de haut en bas
- Frappes bâton en circulaire

- Menace couteau sans contact à courte distance
- Menace couteau avec contact
- Frappes couteau de haut en bas
- Frappes couteau de bas en haut
- Frappes couteau en revers
- Menace pistolet sans contact à courte distance
- Menace pistolet avec contact

UV4 / Combat

UV4 est composé de 3 épreuves sous une seule et même note.

Epreuve 1 : (sans armes)

Les combattants sont en garde libre et à une distance combat de 3 mètres.

L'attaquant choisit librement 6 attaques.

Au top départ lancé par le jury, les combattants se déplacent de manière martiale.

L'attaquant désigné, recherche la meilleure distance et opportunité pour lancer sa technique.

Bien que libre de ses ripostes et enchainements, le défenseur devra démontrer toute sa maîtrise et l'efficacité des réponses apportées, en situation d'attaque dans l'attaque.

Epreuve 2 : (avec armes)

Les combattants, sont en garde libre et à une distance combat de 3 mètres.

L'attaquant est armé d'un bâton et d'un couteau et choisit librement 6 attaques

Au top départ lancé par le jury, les combattants se déplacent de manière martiale.

L'attaquant désigné, recherche la meilleure distance et opportunité pour lancer sa technique.

Bien que libre de ses ripostes et enchainements, le défenseur devra démontrer toute sa maîtrise et l'efficacité des réponses apportées, en situation d'attaque dans l'attaque.

Epreuve 3 : (combat avec armes, durée 2 minutes)

Dans cette épreuve, il n'y a ni gagnant ni perdant.

Les candidats sont jugés uniquement en fonction de leur attitude générale.

Le défenseur armé d'un bâton et d'un couteau, effectue un assaut souple d'une minute contre un attaquant également armé d'un bâton et d'un couteau, puis dans la foulée et sans temps de récupération, le défenseur toujours armé d'un bâton et d'un couteau, effectue un assaut souple 0'30 contre 2 attaquants armés, l'un d'un bâton et l'autre d'un couteau, enfin et toujours sans temps de récupération 0'30 contre les 2 attaquants, armés tous 2 d'un bâton et d'un couteau.

Il ne doit pas se dérober et faire face à ses attaquants, de la manière la plus logique possible.

Il devra également être capable, de démontrer sa supériorité et maîtrise du combat.

Obligatoire : Protège dents / gants spécial Krav-Maga / coquille / protège tibias.

Annexe

Critères d'évaluation

- Précision
- Détermination
- Efficacité
- Puissance et vitesse d'exécution
- Fluidité des enchaînements et variations des rythmes
- Regard / concentration / respiration
- Esprit de décision / opportunité
- Gestion du spatio-temporel
- Équilibre / stabilité / appuis
- Aisance dans les déplacements et esquives
- Maîtrise de la gestuelle et contrôle des techniques
- Diversité des techniques démontrées
- Logique des enchaînements offensifs et défensifs
- Attitude corporelle générale

Positions

- Pieds joints
- Talons joints, pointe des pieds écartés
- Pieds écartés et parallèles
- Pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
- Pieds pointés vers l'intérieur
- Position équilibrée de combat
- Posture du chat (70% du poids du corps ramassé sur l'arrière, prêt à réagir)
- Du "Sablier" ou des 3 centres
- Du sablier élargie
- Du cavalier
- Du sumotori
- Pieds croisés
- Petite fente avant (jambe avant très peu fléchie, jambe arrière tendue)
- Grande fente avant (jambe avant bien fléchie, jambe arrière tendue)
- Fente arrière
- Un pied devant l'autre formant un L
- Un pied devant l'autre formant un T
- Debout sur une jambe

Déplacements

- Avancer d'un pas
- Reculer d'un pas
- Pas glissé
- Pas chassé
- Double pas
- Désaxage à gauche
- Désaxage à droite
- Déplacement tournant autour de la jambe avant
- Déplacement tournant autour de la jambe arrière

Techniques de défense

- Dégagement en balayage avec le bras

- Blocage remontant avec le bras
- Blocage de l'intérieur vers l'extérieur avec le bras
- Blocage de l'extérieur vers l'intérieur avec le bras
- Blocage avec le tranchant extérieur de la main
- Défense par pression ou immobilisation avec la main
- Défense en puisant
- Défense avec le dos de la main
- Défense avec la paume
- Blocage avec les deux bras croisés
- Blocage double en écartant les bras
- Blocage double avec le bras arrière en renfort
- Blocage avec les deux bras parallèles
- Défense brossée en accompagnant avec la main ou le bras
- Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas
- Défense avec le poignet

Techniques coups de poings

- Fondamental
- En poursuite avec un pas
- Avec le bras inverse à la jambe avant
- Avec le poing avant
- Avec le poing avant en effaçant le buste
- Avec le poing avant en esquivant
- Avec le poing horizontal
- Avec le poing vertical
- Avec le poing en diagonal
- Paume tournée vers le haut
- En crochet
- Circulaire
- Double simultanément tête et corps
- Double au même niveau
- Remontant

Autres formes de percussions

- Attaque directe en pique de doigts
- Attaque avec le dos du poing
- Attaque avec le tranchant de la main
- Attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)
- Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
- Attaque avec le coude
- Attaque avec la paume
- Attaque avec le dessus poignet
- Attaque avec le dos de la main
- Coup de tête

Techniques coups de pieds

- De face
- Circulaire
- En revers tournant
- Latéral défonçant (Chassé)
- Latéral remontant
- En croissant
- En croissant inverse

- Arrière
- Ecrasant
- Coupant
- Sauté
- En vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
- Avec le talon (de haut en bas)
- Retourné

Autres

- Coup de genou
- Balayage
- Balayage tournant arrière

Important : Les passages de grades adaptés, sont réservés exclusivement, aux personnes justifiant d'un certificat médical ou aux titulaires d'un certificat délivré par la CDAPH.