

Livret
Niveau 1
Krav-Attitude-Fédération

KRAV ATTITUDE FEDERATION

Préambule	3
PARTIE TECHNIQUE	4
MODULE NIVEAU 1	5
Frapper : avec et/ou sans garde :	5
Dégagement de saisie :	5
Dégagement d'étranglement :	5
Parade contre poing :	5
Parade contre pied :	6
Parade contre couteau :	6
Autre :	6
Travail annexe :	6
DEROULE DE L'EXAMEN	7
EXAMEN NIVEAU 1	8
EPREUVE N° 1/ Techniques de frappe	8
EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 1' minimum	8
EPREUVE N° 3 / Parade/contre	9
EPREUVE N° 4 / Défense sur saisies et étranglements	10
EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec armes	11
EPREUVE N° 6 / Epreuve combat sans armes	11
ANNEXES	12
Shadow Boxing :	13
Critères d'évaluation :	14
Fiche de notation	15

Préambule

- 1) Se présenter à l'examen n'est pas une obligation,
- 2) Se présenter à l'examen ne garantit pas la réussite de celui-ci,
- 3) Le jury a les compétences pour évaluer le niveau des candidats. N'en doutez pas,
- 4) Le nombre de cours suivies au club où à l'extérieur n'est pas représentatif du niveau du candidat le jour de l'examen. Le jury n'en tiendra pas compte,
- 5) Le nombre de stages effectués au club où à l'extérieur ne rentre pas en compte lors de l'évaluation du candidat. Le jury n'en tiendra pas compte,
- 6) L'examen valide votre niveau le jour J, il n'est pas représentatif de votre niveau le reste du temps,
- 7) Be yourself, Be Krav-Attitude

PARTIE TECHNIQUE

Les différents niveaux de Krav-Attitude Fédération forment un ensemble dans la progression des connaissances en Krav-Maga. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et situationnelle sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des niveaux valide cette progression.

KRAV ATTITUDE FÉDÉRATION

MODULE NIVEAU 1

Frapper : avec et/ou sans garde :

- Coup de poing direct sans appel
- Coup de pied direct sans appel
- Coup de coude sans appel
- Coup du marteau
- Tous les coups de pied (avec déplacement avant le coup en pas chassé) direct, côté, circulaire, circulaire arrière, retourné en direct et circulaire.
- Coudes depuis la position de garde (protection menton épaule).
- Les coups de poing directs (avec déplacement avant les coups),
- Maîtriser les enchaînements de base dans les deux gardes et sans garde.

Dégagement de saisie :

- Dégagement de saisie de face mains prises.
- Dégagement de saisie de face mains libres.
- Dégagement contre une saisie de la tête de côté
- Dégagement des saisies de bras de face par levier (saisie d'un bras à l'aide d'1 ou 2 mains).
- Dégagement des saisies de veste à une main.

Dégagement d'étranglement :

- Dégagements d'étranglements de face statiques.
- Dégagement d'étranglements de face poussés.

Parade contre poing :

- Défenses générales fermées (Blocage complet).
- Défenses extérieures (360) avec et sans garde.

Parade contre pied :

- Défenses générales fermées (Blocage complet).
- Défense intérieure avec la paume de la main en avançant sur pied direct moyen.
- Défense extérieure de l'avant bras et coup de pied aux parties génitales.

Parade contre couteau :

- Défense avec les pieds contre attaque au couteau (premier temps de travail).

Autre :

- Garde générale avec déplacements.
- Maîtriser les échanges de coups : je donne et je reçois en gardant le contrôle sur mon travail.
- Combat souple.
- Tomber au sol sans s'abimer en avant, en arrière et sur le côté.
- Travail de relâchement au sol. Retournements, principes de base.
- Etranglement au sol : crochetage vers le bas des mains qui étranglent, poussée du bassin et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant.
- Dégagement de prise cou sur le côté au sol : prise d'un point sensible de la tête
- Esquive et contres sur attaque de l'agresseur

Travail annexe :

Démarrer un coup sans appel depuis une position assise.

Démarrer un coup sans appel sur des angles variés.

Démarrer un coup sans appel en étant dos à un mur.

Démarrer un coup sans appel en contrehaut ou en contrebas.

Tomber au sol et se relever après avoir frappé.

Dégagements d'étranglements et de saisies en étant assis.

Dégagement d'étranglements et de saisies dos à un mur.

Dégagement d'étranglements et de saisies en contrehaut ou contrebas.

Défenses avec les pieds contre couteau depuis une position assise.

DEROULE DE L'EXAMEN

Le candidat se présentera avec les 2 fiches de notation disponible en annexe sous peine de non présentation à l'examen.

L'examen est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de Frappe
- 2/ Shadow Boxing
- 3/ Parades/Contres
- 4/ Défense sur Saisies et Etranglements
- 5/ Epreuve technique avec armes
- 6/ Epreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne à chaque Épreuve.

EXAMEN NIVEAU 1

Echauffement libre avec à la fin un contrôle des chutes et roulades connues par le candidat.

EPREUVE N° 1/ Techniques de frappe

Avec et/ou sans garde, le candidat effectuera toutes les frappes qu'il connaît. En avant, en diagonale, sur les côtés.

- 1) Sur partenaire afin de voir un travail de contrôle et de justesse de la frappe.
- 2) Sur cible afin de pouvoir engager le poids de corps.

EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 1' minimum

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

EPREUVE N° 3 / Parade/contre

Le jury détermine les séquences et leur nombre.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde.

Le partenaire attaque de face.

Les attaques sont :

Coup de poing avant direct tête ;

Coup de poing arrière direct tête ;

Crochet du bras avant tête ;

Crochet du bras arrière tête ;

Coup de poing avant direct corps ;

Coup de poing arrière direct corps ;

Crochet du bras avant corps ;

Crochet du bras arrière corps ;

Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe) ;

Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe) ;

Coup de pied avant circulaire niveau bas ;

Coup de pied arrière circulaire niveau bas ;

Coup de pied avant de face (corps),

Coup de pied arrière de face (corps) ;

Coup de pied avant circulaire niveau corps ;

Coup de pied arrière circulaire niveau corps ;

Coup de pied avant armé de côté niveau moyen ;

Coup de pied arrière armé de côté niveau moyen.

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

Parade et riposte d'au moins 2 coups.

EPREUVE N° 4 / Défense sur saisies et étranglements

Le jury détermine les séquences et leur nombre.

Dégagement et riposte d'au moins 2 coups.

Dégagement de saisie :

- Saisie de face mains prises
- Saisie de face mains libres
- Saisie de la tête de coté
- Saisie d'un bras à 1 ou 2 mains
- Saisie de veste

Dégagement d'étranglement debout :

- De face en statique
- De face poussé

Dégagement d'étranglement au sol :

- Agresseur en position monté
- Prise de cou sur le coté

EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec armes

Le jury détermine les séquences et leur nombre.

Toutes les attaques seront exécutées main droite et main gauche.

- Défenses avec les pieds contre des attaques au couteau.

EPREUVE N° 6 / Epreuve combat sans armes

Assaut sans armes d'une durée de 2*2 minutes avec une coupure de 30s.

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

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.

ANNEXES

KRAV ATTITUDE FEDERATION

Shadow Boxing :

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 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.

Critères d'évaluation :

- **Connaissance et réalisation technique ;**
- **Attitude et comportement lors de l'examen ;**
- **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.**

Chaque critère peut être un motif d'échec à l'examen...

Fiche de notation

A remplir en 2 exemplaires par le ou les juges d'examen.

1 pour le candidat afin de connaître ses points forts et ses points faibles.

1 pour l'archivage.

KRAV ATTITUDE FEDERATION

Fiche à remettre au candidat

Nom : _____.

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6
Puissance et vitesse d'exécution						
Aisance des déplacements						
Equilibre et stabilité						
Bonne attitude corporelle						
Transfert de poids du corps						
Détermination						
Contrôle de la distance						
Maîtrise et contrôle des coups portés						
Note /20						

Résultat : _____.

Date /Signature :

Fiche à archiver

Nom : _____.

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6
Puissance et vitesse d'exécution						
Aisance des déplacements						
Equilibre et stabilité						
Bonne attitude corporelle						
Transfert de poids du corps						
Détermination						
Contrôle de la distance						
Maîtrise et contrôle des coups portés						
Note /20						

Résultat : _____.

Date /Signature :