

<p>Passage de grade 1^{er} dan de Krav-Maga -Détails du programme-</p>
--

UV 1- Techniques de base (avec partenaire, 3 fois pour a), b), c) et d))

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.

- a) Depuis une position neutre (sans garde), coup de poing/ paume/ doigts tendus direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- b) Depuis une position neutre, coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- c) Depuis une position neutre, enchaînement coup de pied poing direct/ paume/ doigts tendus directs. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.
- d) Depuis une position neutre, enchaînement poing/ paume/ doigts tendus et coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.

UV 2 – Enchaînement codifié 3 minutes.

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

Shadow boxing :

Déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives. Durant tout l'enchaînement codifié, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue et sans ordre précis.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

Entre ces techniques le shadow est improvisé. Les déplacements seront toute direction. Le candidat doit cependant au moins une fois effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du gauche.

Coups de pied gauche, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.

Coups de pied **avant**, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

Dans le shadow tous les coups de pied avancés, pas chassés et pas glissés sont à exécuter au moins une fois chacun et dans l'ordre.

En plus des coups de pieds pas chassés et glissés, le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés, en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paumes, doigts tendus.

UV 3 – Travail avec partenaire, (1 fois du gauche, une fois du droit)

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

Depuis la position de garde toutes les défenses suivantes sont des parades contres et saisies.

- a) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.
- b) Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.
- c) Contre coup de pied direct au corps, du gauche/ du droit.
- d) Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche/ du droit.
- e) Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche/ du droit.

Les saisies qui finalisent ces techniques doivent favoriser la protection et placer le candidat en position d'amené au sol.

UV 4 - Programme imposé avec partenaire (3 fois pour a), b) et c)

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

- a) *En garde : défenses contre tous les coups de pied bas et enchaînement d'au moins deux coups.*
- b) *Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté et enchaînement d'au moins deux coups.*
- c) *Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau (arme en bois ou en mousse) :*
 - *bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas ;*
 - *couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) à tous les niveaux et toutes les distances.*

Toutes les attaques seront exécutées de la main droite comme de la gauche.

UV 5 - Epreuve technique avec ou sans arme (arme en bois ou en mousse)

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

- a). *Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme (durée : 1'30)*
- b). *Défense contre menace à l'arme de poing :*
 - *de face au visage, au corps (3 fois) ;*
 - *de dos à l'arrière du crâne, dans le dos (3 fois).*
- c). *De côté devant le bras, derrière le bras (3 fois).*

Toutes ces techniques pourront s'effectuer contre un droitier ou un gaucher. La menace sur le côté pourra s'effectuer de la main droite ou gauche sur le côté droit ou gauche.

UV 6 - Epreuve combat avec ou sans arme

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

- a) *Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises. Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont 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.*

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

** Rappel : protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.*

- b) *Défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l'avance (5 fois).*

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- *ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;*
- *défense-contres simultanés dans la mesure du possible ;*
- *même si on est touché, on réagit en contre attaque;*
- *après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.*