



FÉDÉRATION DES
ARTS MARTIAUX
AUTONOMES

[PROGRAMME PASSAGE DE GRADE]

KRAV MAGA FAMA

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Ceintures de couleurs

CEINTURE JAUNE ➤ CEINTURE ORANGE ➤ CEINTURE VERTE ➤ CEINTURE BLEUE ➤ CEINTURE MARRON

Rédigé par Jean-Marc COLOMBERO 4 DAN DEJEPS

Ceinture bleue

UV1 -Chutes et techniques

- **Chutes :**
 - ◆ Roulade plombée avec obstacles
 - ◆ Chute latérale avec projection
 - ◆ Chute avant avec obstacle en hauteur
- **Les Coups de poing :**
 - ◆ Enchaînements complexes (minimum 5 coups)
 - ◆ Coups de poing en déplacement multidirectionnel
 - ◆ Combinaisons poing-coude
- **Les Coups de pied :**
 - ◆ Coups de pied sautés (frontal, circulaire)
 - ◆ Coups de pied retournés
 - ◆ Enchaînements pieds-poings avancés
- **Les Coups de coude et de genou :**
 - ◆ Coups de coude en rotation complète
 - ◆ Coups de genou sautés
 - ◆ Combinaisons coude-genou en série

UV2 -Shadow Boxing

Déplacement en donnant des coups avec enchaînements complexes, la durée de l'épreuve sera de 2 minutes.

UV3 -Attaque défense avancée

- **Défenses contre attaques multiples :**
 - ◆ Défense simultanée contre deux attaquants
 - ◆ Défense 360° avec contre-attaque immédiate
 - ◆ Défense contre coups de pied circulaires hauts

→ **Défenses contre armes blanches :**

- ◆ Défense contre attaque au couteau (piqué haut)
- ◆ Défense contre attaque au couteau (piqué bas)
- ◆ Défense contre attaque au couteau (circulaire)
- ◆ Désarmement et contrôle de l'agresseur

UV4 - Défenses au sol avancées

→ **Dégagements complexes au sol :**

- ◆ Dégagement contre plusieurs agresseurs au sol
- ◆ Défense contre coups portés au sol
- ◆ Transitions sol-debout avec contre-attaque
- ◆ Défense contre tentative de soumission

→ **Techniques de contrôle au sol :**

- ◆ Immobilisations et clés articulaires
- ◆ Étranglements de contrôle
- ◆ Retournements et projections depuis le sol

UV5 -Epreuve de combat

→ **Combat 2x 2 minutes 30 secondes avec protections :**

Combat sans arme deux fois 2 minutes 30 secondes avec 30 secondes de repos entre les reprises. Les coups sont portés avec contrôle. Les candidats doivent démontrer :

- Maîtrise technique supérieure
- Gestion de la distance et du timing
- Capacité à enchaîner attaques et défenses
- Adaptation face à différents styles d'adversaires
- Respect absolu du partenaire et des consignes de sécurité

(Sécurité : Port de la coquille, protège tibia, protège dents recommandés et gant de boxe obligatoire. Gant type MMA interdit.)

FÉDÉRATION DES
ARTS MARTIAUX
AUTONOMES

