



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 orange

UV1 -Chutes et techniques - Acquis ou non acquis

→ Chutes

- ◆ Chute amortie en arrière en hauteur.
- ◆ Chute en arrière, volte-face et amorti de face en souplesse.
- ◆ Chute sur le côté en hauteur.
- ◆ Roulade avant, épaule gauche et droite.
- ◆ Roulade arrière, épaule droite et gauche.

→ Coup de poing en crochet

- ◆ Crochet du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances

→ Différents coup de poing

- ◆ Coup du marteau, niveaux et directions différentes.
- ◆ Uppercut.
- ◆ Coup de poing revers tourné.
- ◆ Coup direct avec le poing retourné.

→ Coups de pieds

- ◆ Coup de pied de défense en avant avec le plat du pied. (Plastron qui avance)
- ◆ Coup de pied en arrière. (Uppercut).
- ◆ Tous les coups de pied appris seront effectués : en garde en avançant, (pas chassé)
- ◆ Tous les coups de pied appris seront effectués en garde en glissant sur le pied de la jambe d'appui, (pas glissé)

Ceinture orange - Shadow Boxing

UV2 -Shadow Boxing

Déplacement en donnant des coups, la durée de l'épreuve sera de **2 minutes**. (Le candidat devra effectuer un minimum de 10 coups de pieds.)

UV3 -Attaque défense et esquives

→ Défenses intérieures contre coups de poing :

- ◆ Défense intérieure de la paume gauche contre direct du droit et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'attaquant.
- ◆ Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre un direct du droit et contre-attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant).
- ◆ **Cette parade est en révision du programme jaune**
- ◆ Défense intérieure de l'avant-bras gauche contre un direct du gauche et contre-attaque du gauche, poing retourné.
- ◆ Défense de la paume gauche contre un direct du droit et riposte d'un direct du gauche.
- ◆ Défense de la paume droite contre un direct du gauche et riposte d'un direct du droit.

→ Défenses extérieures contre coups de poing :

- ◆ Défense extérieure contre crochet : le côté extérieur de l'avant-bras percute le bras de l'attaquant. La tête en protection, enfoncée dans les épaules.
- ◆ Défenses extérieures contre un direct du droit :
 - ◆ Le pouce à l'extérieur
 - ◆ Le dos de la main à l'extérieur
 - ◆ L'annulaire à l'extérieur
- ◆ Mêmes défenses extérieures, l'avant-bras plus déplié, afin d'intercepter plus tôt l'attaque.
- ◆ Défense extérieure n°2 : l'avant-bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au-dessus de la tête plus contre de l'autre poing.
- ◆ Défense extérieure n° 3 : l'avant-bras se lève horizontalement au-dessus de la tête.

UV4 -Défense contre coup de pied direct et esquives

→ Défense contre coup de pied direct :

- ◆ Défense intérieure avec la paume de la main (de face) en avançant. La contre-attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l'autre.
- ◆ Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur, de la position de garde en avançant et en attaquant en contre.
- ◆ De la position de côté et le coup de pied n'ayant pour but que les côtes, la parade se fera avec le bras avant.
- ◆ Défense extérieure en piqué avec le bras arrière de la position de garde normale et contre-attaque.

- ◆ Défense intérieure de l'avant-bras avant (le gauche pour un droitier) contre coup de pied haut et contre-attaque.

→ **Esquive et contres sur attaque de l'agresseur :**

- ◆ Esquive du buste vers l'arrière et contre-attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.
- ◆ Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche/ du droit simultané.
- ◆ Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

UV5 -Dégagements d'étranglements

→ **Dégagements des prises de mains :**

- ◆ Différentes saisies, avec une main/ deux mains.

→ **Dégagement d'étranglement :**

- ◆ Dégagement d'étranglement avant : retrait d'un pas en levant un bras.
- ◆ Dégagement d'étranglement arrière : avancée d'un pas en levant un bras.
- ◆ De Dégagement d'étranglement arrière : crochetage des mains vers le bas, demi - tour en faisant une clé au poignet à l'agresseur.
- ◆ (Cette parade est en **révision du programme C.jaune** avec ajout de mise au sol)

→ **Dégagement d'étranglement arrière (suite) :**

- ◆ Prise du poignet, coup aux parties, demi - tour sous le bras et contrôle de l'adversaire en clé au sol.
- ◆ Projection immédiate.

→ **Dégagement sur guillotine :**

- ◆ Prise en guillotine de la nuque par le côté, à effectuer à droite et à gauche.
- ◆ (Étranglement en guillotine de face)

UV6 -Epreuve du 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 et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

L'épreuve de combat dure **2 minutes**

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

FÉDÉRATION DES ARTS MARTIAUX AUTONOMES

art-martial-autonome.com

