

Programme Technique

1er DAN FAMA

Examen de grade Krav Maga



**KRAV MAGA
FAMA**

Organisation Générale

L'examen du 1er DAN FAMA constitue une étape décisive dans le parcours d'un pratiquant de Krav Maga. Cette certification valide non seulement la maîtrise technique des fondamentaux, mais également la capacité à gérer la pression et à incarner les valeurs essentielles de cette discipline de self-défense. Le passage du 1er DAN représente l'aboutissement d'années d'entraînement rigoureux et marque le début d'une nouvelle phase dans l'évolution du pratiquant.

L'examen se compose de six unités de valeur distinctes, chacune conçue pour évaluer un aspect spécifique des compétences du candidat. Cette structure permet une évaluation complète et équilibrée, garantissant que le futur ceinture noire possède l'ensemble des qualités requises pour représenter dignement le Krav Maga FAMA.

6 Épreuves (UV)

Chaque unité de valeur est notée sur 20 points, évaluant un domaine technique précis

Total : 120 points

Score cumulé des six UV pour l'obtention du grade

Réussite : $\geq 60/120$

Minimum requis pour valider l'examen complet

Modalités d'évaluation

- Jury composé de 3 juges qualifiés
- Minimum 10/20 par UV conseillé
- Aucune note éliminatoire
- UV validées (≥ 10) conservées en cas d'échec global

Principe de conservation

Les candidats qui n'atteignent pas le seuil global de 60 points conservent les unités de valeur pour lesquelles ils ont obtenu au moins 10/20. Cette disposition permet de se représenter à l'examen en ne repassant que les UV non validées, reconnaissant ainsi les acquis déjà démontrés.

Détail des Unités de Valeur

Chaque unité de valeur a été conçue pour évaluer un aspect fondamental du Krav Maga. Ensemble, ces six épreuves forment un dispositif d'évaluation complet qui mesure les capacités techniques, physiques, tactiques et mentales du candidat. La progression logique des UV permet au jury d'observer le pratiquant dans des situations de complexité croissante.

Les épreuves sont structurées de manière à reproduire les conditions réelles d'application du Krav Maga, tout en maintenant un cadre sécurisé pour l'évaluation. Du travail technique de base aux situations de stress avec arme, chaque UV teste des compétences spécifiques qui, combinées, définissent un ceinture noire 1er DAN.

1	Techniques de Base Maîtrise des frappes fondamentales avec partenaire
2	Enchaînement Improvisé Fluidité et créativité en shadow boxing
3	Travail Face à Face Défenses et ripostes sur attaques imposées
4	Programme Imposé Situations debout et au sol avec partenaire
5	Épreuve avec Arme Défenses face aux menaces armées
6	Épreuve Combat Assaut libre après mise en condition

Chaque UV possède ses propres critères d'évaluation, clairement définis et communiqués aux candidats. Les attendus sont explicites : le jury recherche non seulement l'exécution correcte des techniques, mais également la compréhension des principes sous-jacents et la capacité à les appliquer sous pression. Cette approche garantit que le grade de 1er DAN récompense une véritable compétence globale, et non une simple accumulation de techniques.

UV1 – Techniques de Base

Travail avec partenaire

L'UV1 constitue le socle de l'examen, évaluant la maîtrise des frappes fondamentales qui forment l'ossature technique du Krav Maga. Cette unité de valeur teste la capacité du candidat à exécuter les percussions de base avec précision, puissance et contrôle, dans trois directions : face, diagonale droite et diagonale gauche. La qualité d'exécution prime sur la vitesse ou la puissance brute.

Partie A : Enchaînements sur coup de pied

Le candidat débute par un coup de pied direct, suivi immédiatement de :

- Poing direct (trajectoire linéaire pure)
- Paume de main (frappe ouverte contrôlée)
- Doigts tendus (précision et cible spécifique)

Partie B : Combinaisons inversées

La séquence s'inverse : technique de poing en premier, suivie du coup de pied direct. Cette alternance teste la capacité à maintenir l'équilibre et la coordination quelle que soit l'ordre des frappes.



Stabilité & Équilibre

Base solide maintenue pendant toute la séquence



Trajectoires Propres

Lignes d'attaque directes et efficaces



Coordination

Synchronisation parfaite bras/jambes



Précision

Frappes contrôlées atteignant la cible



Engagement

Transfert de puissance du corps entier

- ❑ **Évaluation du jury** : Le jury évalue la base du système de frappe, cherchant à identifier la solidité des fondamentaux qui permettront au pratiquant de progresser vers des techniques plus avancées. Une exécution propre et maîtrisée démontre des années d'entraînement consciencieux.

UV2 – Enchaînement Improvisé

Shadow boxing – Durée maximale : 1 minute 30

L'UV2 évalue la capacité du candidat à synthétiser l'ensemble de ses acquis techniques dans un enchaînement libre et fluide. Cette épreuve de shadow boxing révèle la profondeur de l'intégration technique : un pratiquant qui maîtrise véritablement les fondamentaux peut improviser avec aisance, créativité et logique tactique. Le jury observe non seulement l'éventail technique, mais surtout la cohérence et le réalisme des transitions.

Contrairement aux UV avec partenaire où les situations sont imposées, ici le candidat construit sa propre chorégraphie de combat imaginaire. Cette liberté est révélatrice : elle expose immédiatement les lacunes techniques ou le manque de compréhension tactique, tout en permettant aux meilleurs candidats de démontrer leur créativité et leur vision du combat.



Déplacements variés

Pas chassés, pivots, esquives latérales, retraits – la mobilité doit être constante et réaliste, simulant les ajustements de distance face à un adversaire fictif



Défenses actives

Esquives, parades, dégagements – le candidat doit intégrer des réactions défensives comme s'il répondait à des attaques imaginaires, démontrant ainsi sa compréhension du rythme d'un affrontement réel



Percussions complètes

Toutes les frappes apprises dans le programme de couleur : poings, paumes, coudes, genoux, coups de pied – la variété doit être maximale sans sacrifier la qualité d'exécution



Éléments au sol (optionnel)

Roulades, chutes contrôlées – ces éléments peuvent enrichir l'enchaînement mais ne sont pas obligatoires, leur inclusion doit être naturelle et cohérente

Critères d'excellence

- Fluidité des transitions
- Variété technique authentique
- Rythme réaliste avec accélérations
- Équilibre constant
- Respiration maîtrisée

Évaluation du jury

Le jury évalue la capacité à enchaîner librement avec logique tactique. Un bon shadow révèle une compréhension profonde du Krav Maga, bien au-delà de la simple mémorisation de techniques.

UV3 – Travail Face à Face

Défenses et ripostes sur attaques imposées

L'UV3 introduit une dimension essentielle : l'interaction réelle avec un partenaire qui lance des attaques spécifiques. Cette unité de valeur teste la capacité à lire une attaque, choisir une défense appropriée et enchaîner immédiatement sur une riposte efficace. Le candidat ne connaît pas à l'avance quelle attaque viendra dans l'ordre imposé, ce qui exige une vigilance constante et une capacité d'adaptation rapide.

Le jury observe particulièrement la gestion de la distance, le timing des interventions et la logique des enchaînements défense-riposte. Un bon candidat ne se contente pas de bloquer mécaniquement : il intercepte, dévie ou esquive avec efficacité, puis contre-attaque de manière cohérente et proportionnée à l'ouverture créée par sa défense.

01

Attaque : Direct

Coup de poing direct au visage – défense libre, riposte immédiate

02

Attaque : Crochet

Coup circulaire à la tête – parade ou esquive, contre-attaque rapide

03

Attaque : Coup de pied direct

Frappe frontale basse ou moyenne – blocage ou évitement, exploitation de l'équilibre adverse

04

Attaque : Coup de pied circulaire

Frappe latérale à la cuisse ou au tronc – défense adaptée, riposte en chaîne

05

Attaque : Coup de pied de côté

Frappe latérale puissante – esquive ou parade, contre offensive logique

Attendus techniques

Le candidat doit démontrer :

- **Timing précis** : ni trop tôt (télégraphie), ni trop tard (impact subi)
- **Gestion de distance** : ajustements constants pour optimiser défense et riposte
- **Logique tactique** : les ripostes doivent exploiter les ouvertures créées par la défense
- **Fluidité** : transition immédiate défense-attaque sans temps mort

Focus d'évaluation

Le jury évalue les réflexes et la cohérence technique. L'objectif n'est pas de réaliser des défenses spectaculaires, mais des réponses efficaces, rapides et logiques qui démontrent une véritable compréhension du combat.

UV4 – Programme Imposé avec Partenaire

Situations debout et au sol

L'UV4 représente l'épreuve la plus complète et la plus exigeante de l'examen. Elle évalue la capacité du candidat à se dégager de situations de contrôle et de contrainte, tant debout qu'au sol. Cette unité de valeur teste non seulement les techniques spécifiques, mais surtout la capacité à rester lucide et efficace dans des positions désavantageuses où la panique pourrait facilement s'installer. Le Krav Maga se définissant avant tout comme un système de survie, cette UV en constitue le cœur battant.

La structure en deux parties – debout et sol – reflète la réalité des agressions : un conflit peut démarrer à distance et se terminer au sol, ou inversement. Le candidat doit démontrer une maîtrise équivalente dans ces deux environnements, sachant adapter ses dégagements et ripostes aux contraintes biomécaniques de chaque position.

Partie A : 8 situations debout

Étranglements

- Face, par l'avant
- Par l'arrière
- Latéraux

Saisies

- Poignets (un ou deux)
- Vêtements
- Cheveux

Ceinturages

- Bras libres
- Bras bloqués
- Face et arrière

Exigences : Pour chaque situation, le candidat doit effectuer un dégagement technique efficace suivi d'un minimum de deux percussions en riposte. Ces frappes ne sont pas optionnelles : elles simulent la neutralisation nécessaire de l'agresseur après le dégagement.

Partie B : 4 situations au sol

Position Montée

Adversaire à califourchon – dégagements de tous étranglements et saisies depuis cette position désavantageuse

Position Garde

Entre les jambes de l'adversaire – techniques de contrôle et dégagement depuis le bas

Position Côté Droit

Sur le flanc droit – défenses contre étranglements et saisies latérales

Position Côté Gauche

Sur le flanc gauche – symétrie des dégagements, adaptabilité bilatérale

- ❑ **Évaluation du jury** : Le jury évalue la capacité de survie et d'adaptation. L'efficacité technique compte moins que le refus d'abandonner et l'intelligence tactique déployée pour s'extirper de situations critiques. Un ceinture noire doit incarner la résilience.

UV5 – Épreuve Technique avec Arme

Défenses face aux menaces armées

L'UV5 confronte le candidat aux situations les plus dangereuses du spectre Krav Maga : les menaces et attaques avec armes. Cette unité de valeur teste non seulement les techniques de désarmement, mais surtout la capacité à gérer la peur et le stress face à un danger mortel simulé. Le jury observe particulièrement le contrôle émotionnel du candidat, sa capacité à prendre des décisions rapides et son respect absolu des principes de sécurité lors des défenses.

Les défenses contre armes reposent sur des principes universels : protéger les zones vitales, contrôler l'arme à sa source, et neutraliser l'agresseur tout en maintenant le contrôle de l'objet dangereux. Le candidat doit démontrer qu'il comprend ces principes et sait les appliquer avec des variations adaptées à chaque type de menace.



Attaques Bâton

Défense contre frappe verticale (du haut vers le bas) et frappe latérale (circulaire) – blocage, contrôle, désarmement et riposte



Attaques Couteau

Défense contre attaque haute descendante puis basse montante, et l'inverse – parade, déviation, contrôle du bras armé, désarmement



Menaces Couteau

Défense contre menace à distance (possibilité de reculer) et menace contact (lame sur le corps) – différenciation des stratégies selon la proximité



Menaces Arme à Feu

Défense contre menace face (canon pointé de face) et menace côté (canon sur la tempe) – angle de sortie, contrôle, désarmement

Principes fondamentaux

- **Protection immédiate** : sortir de la ligne de danger en premier lieu
- **Angle d'entrée** : approche permettant le contrôle optimal de l'arme
- **Contrôle continu** : maintien de la prise jusqu'au désarmement complet
- **Riposte proportionnée** : neutralisation de la menace avec force nécessaire

Évaluation du jury

Le jury évalue la gestion du danger et la maîtrise technique. Face à une arme, la précision n'est pas négociable : une erreur peut avoir des conséquences fatales, même en simulation. Le candidat doit démontrer une sérénité et une précision exemplaires.

UV6 – Épreuve Combat Sans Arme

Assaut libre après mise en condition physique

L'UV6 constitue l'épreuve finale et la plus révélatrice de l'examen. Elle évalue non pas les techniques isolées, mais leur application sous fatigue et stress, dans un contexte de combat libre. Avant même de commencer l'assaut, le candidat doit effectuer une mise en condition physique exigeante : 10 pompes minimum, 2 minutes de course à intensité moyenne, et 1 minute de striking intensif sur cible. Cette préparation n'est pas anodine – elle simule l'état de fatigue et d'activation physiologique d'un affrontement réel.

L'assaut qui suit dure 2 minutes pleines, sans comptage de points. Le jury ne cherche pas à déterminer un vainqueur, mais à observer comment chaque candidat incarne les valeurs du Krav Maga sous pression. Cette approche distingue fondamentalement l'examen FAMA d'une compétition sportive : ce n'est pas la victoire qui compte, mais l'attitude, le contrôle et le respect manifestés dans l'intensité.



Courage

Accepter l'engagement sans hésitation ni recul excessif



Engagement

Implication constante sans abandon face à la difficulté



Lucidité

Maintien de la réflexion tactique malgré la fatigue



Sang-froid

Contrôle émotionnel et absence de panique ou d'agressivité excessive



Respect

Considération constante pour l'intégrité du partenaire



Attitude

Posture mentale digne d'un représentant du Krav Maga

Protections obligatoires

Gants fermés de boxe ou MMA

Les protections additionnelles (coquille, protège-dents, casque) sont fortement recommandées mais laissées à l'appréciation du responsable technique et des candidats.

Évaluation du jury

Le jury évalue l'esprit Krav Maga, pas le résultat de l'assaut. Un candidat peut être techniquement dépassé mais démontrer un courage, un contrôle et une détermination qui incarnent parfaitement les valeurs de la discipline. C'est cette attitude qui différencie un combattant d'un pratiquant de Krav Maga.