

# Programme Technique

2ème DAN FAMA

Examen de grade Krav Maga



**KRAV MAGA  
FAMA**

# Organisation Générale

L'examen du 2ème DAN FAMA constitue une étape clé pour un pratiquant de Krav Maga confirmé. Cette certification valide la capacité à enchaîner les techniques avec fluidité, à s'adapter aux situations changeantes et à gérer la pression avec une maîtrise exemplaire. Le passage du 2ème DAN marque l'approfondissement d'un parcours exigeant et la reconnaissance d'une expertise avancée dans la discipline.

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 ( $\geq 10$ ) 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 les compétences avancées requises au niveau 2ème DAN FAMA. Ensemble, ces six épreuves forment un dispositif d'évaluation complet qui mesure la capacité du candidat à démontrer une coordination supérieure, une puissance contrôlée et une fluidité exemplaire dans l'exécution des techniques. La progression logique des UV permet au jury d'observer le pratiquant dans des situations de complexité croissante, reflétant l'exigence de ce grade.

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 avancé aux situations de stress avec arme, chaque UV teste des compétences spécifiques qui, combinées, définissent un pratiquant de Krav Maga ceinture noire 2ème DAN.

1	<b>Techniques de Base</b> Maîtrise des frappes fondamentales avec partenaire
2	<b>Enchaînement Improvisé</b> Fluidité et créativité en shadow boxing
3	<b>Travail Face à Face</b> Défenses et ripostes sur attaques imposées
4	<b>Programme Imposé</b> Situations debout et au sol avec partenaire
5	<b>Épreuve avec Arme</b> Défenses face aux menaces armées
6	<b>Épreuve Combat</b> 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 2ème DAN récompense une véritable compétence globale, et non une simple accumulation de techniques.

# UV1 – Techniques de Base

## Travail avec partenaire

Démontrer un niveau supérieur de coordination, de puissance contrôlée et de fluidité.

Contenu: Travail face, diagonales et côtés.

### Partie A :

Coup de pied direct suivi de:

- Poing direct
- Paume
- Doigts tendus

Finalisé par coup de coude.

### Partie B :

Poing direct + crochet finalisé par coup de genou (avant ou arrière).



#### Stabilité

Base solide  
maintenue pendant  
toute la séquence



#### Puissance contrôlée

Lignes d'attaque  
directes et  
efficaces



#### Fluidité

Synchronisation  
parfaite  
bras/jambes



#### Précision

Frappes contrôlées  
atteignant la cible



#### Engagement

Transfert de puissance du corps entier

**Évaluation du jury** : Le jury évalue la solidité technique et la capacité à finaliser.

# UV2 – 2ème DAN FAMA

## Shadow boxing – Durée maximale : 2 minutes

Pour le passage au 2ème DAN FAMA, l'UV2 évalue la capacité du candidat à synthétiser l'ensemble de ses acquis techniques dans un enchaînement libre et fluide, sur une durée de deux minutes. Cette épreuve de shadow boxing révèle une intégration technique avancée : un pratiquant qui maîtrise véritablement les fondamentaux peut improviser avec aisance, créativité et une logique tactique poussée. Le jury observe non seulement l'éventail technique, mais surtout la cohérence, le réalisme des transitions et l'endurance.

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

Déplacements

Esquives / parades / dégagements

Percussions variées

Simulations d'amené au sol

Minimum 10 coups de pied variés

### Attendus

- Variété
- Rythme
- Coordination
- Fluidité
- Réalisme combat

### Conclusion

Le jury évalue la richesse technique et l'endurance.

# UV3 – Travail Face à Face

## Défenses et ripostes sur attaques imposées – Diagonales et côtés

L'UV3 évalue la capacité du candidat à gérer des situations de combat réalistes face à un partenaire. Cette épreuve, au niveau avancé du 2ème DAN FAMA, met l'accent sur l'intégration de défenses et ripostes sur des attaques imposées, y compris celles impliquant des mouvements en diagonale et sur les côtés. Le candidat doit démontrer une lecture fine de l'attaque, une sélection rapide de la défense et une riposte immédiate et efficace. La surprise de l'ordre des attaques exige une vigilance constante et une adaptabilité tactique.

Le jury porte une attention particulière à la gestion de la distance, au timing, à la logique des enchaînements défense-riposte et à la capacité à exploiter les ouvertures. Il ne s'agit plus de simples exécutions techniques, mais d'une application stratégique où le déplacement et l'angulation jouent un rôle clé pour intercepter, dévier, esquiver et contre-attaquer avec pertinence et fluidité. Le défenseur a des défenses et ripostes libres, ce qui souligne la nécessité d'une réponse intelligente et adaptable.

01

### Attaque : Directs

Coup de poing ou de pied direct

02

### Attaque : Crochets

Coup circulaire à la tête ou au corps

03

### Attaque : Coups de pied directs

Frappe frontale basse ou moyenne

04

### Attaque : Circulaires

Frappe latérale à la cuisse ou au tronc

05

### Attaque : Coups de pied de côté

Frappe latérale puissante

## Attendus

- **Timing** : précision et rapidité de l'intervention
- **Distance** : ajustement constant pour optimiser actions
- **Logique défense → riposte** : cohérence et exploitation des ouvertures
- **Contrôle** : maîtrise technique et émotionnelle

## Conclusion

Le jury évalue la capacité d'adaptation.

# 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 au niveau avancé du 2ème DAN FAMA. 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 : 10 situations debout

Étranglements et saisies

**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 : 5 situations au sol

Dégagements et ripostes

#### Attendus



Réactivité



Efficacité



Contrôle



Enchaînement logique

Le jury évalue la gestion des situations dégradées.

# 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, un jalon essentiel du 2ème DAN FAMA, 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.



### Menaces et attaques couteau

Défense contre attaques hautes, basses, menaces à distance et au contact – parade, déviation, contrôle du bras armé, désarmement.



### Attaques bâton

Défense contre frappes verticales et latérales – blocage, contrôle, désarmement et riposte.



### Angles variés

Application des défenses depuis différents angles d'attaque et positions, incluant les menaces par arme à feu.

## Attendus

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

## Conclusion

Le jury évalue la maîtrise du risque.

# 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 du 2ème DAN FAMA. Elle évalue l'application des techniques de combat sans arme à un niveau avancé, sous fatigue et stress, dans un contexte d'assaut libre de 2 minutes. Avant même de commencer l'affrontement, 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 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.

### Contenu:

Assaut sans arme 2 minutes



#### Engagement

Implication constante sans abandon face à la difficulté



#### Courage

Accepter l'engagement sans hésitation ni recul excessif



#### Lucidité

Maintien de la réflexion tactique malgré la fatigue



#### Technique

Application efficace et pertinente des gestes techniques appris



#### Respect

Considération constante pour l'intégrité du partenaire

### 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 combatif et la maturité martiale.