

# Programme Technique

3ème DAN FAMA

Examen de grade Krav Maga



**KRAV MAGA  
FAMA**

# Organisation Générale

L'examen du 3ème DAN FAMA représente le pinacle d'un parcours de Krav Maga, validant un praticien de haut niveau. Cette certification atteste d'une maîtrise technique exceptionnelle, d'une intelligence tactique affûtée et de la capacité à transmettre un savoir-faire complexe. Le passage au 3ème DAN marque la reconnaissance d'une expertise rare et d'un engagement profond dans la discipline, symbolisant l'aptitude à enseigner et à guider les futurs pratiquants.

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 de niveau expert requises pour le 3ème DAN FAMA. Cet examen est le pinacle d'un parcours de Krav Maga, validant un praticien d'un niveau exceptionnel. Les six épreuves attestent d'une maîtrise technique hors pair, d'une intelligence tactique affûtée et de la capacité à transmettre un savoir-faire complexe. La progression logique des UV permet au jury d'observer le pratiquant dans des situations de complexité croissante, reflétant l'exigence de ce grade et la reconnaissance d'une expertise rare et d'un engagement profond dans la discipline.

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 3ème DAN.

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

# UV1 – Techniques de Base

## Travail avec partenaire

Démontrer une maîtrise technique exemplaire avec précision, puissance et fluidité parfaite.

Contenu: Travail face, diagonales et côtés.

### Partie A :

Coup de pied direct suivi de:

- Poing direct
- Paume
- Doigts tendus

Finalisé par coup de coude circulaire.

### Partie B :

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



#### Stabilité absolue

Base solide maintenue pendant toute la séquence



#### Puissance maximale contrôlée

Lignes d'attaque directes et efficaces



#### Fluidité parfaite

Synchronisation parfaite bras/jambes



#### Précision chirurgicale

Frappes contrôlées atteignant la cible



#### Engagement total

Transfert de puissance du corps entier

 Le jury évalue l'excellence technique et la capacité à enchaîner avec maîtrise.

# UV2 – 3ème DAN FAMA

Shadow boxing - Durée maximale : 2 minutes 30

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

Déplacements multi-directions

Percussions variées

Coups de pied sautés possibles

Simulations d'amenés au sol

Minimum 12 coups de pied variés

## Attendus

- Variété
- Rythme
- Endurance
- Réalisme combat

## Conclusion

Le jury évalue la richesse technique et la maîtrise corporelle.

# UV3 – Travail avec Partenaire

## Défenses et ripostes sur attaques imposées – Diagonales arrières et dos

Cette épreuve d'UV3, au niveau expert du 3ème DAN FAMA, évalue la capacité du candidat à gérer des situations de combat complexes face à un partenaire, avec un focus sur les défenses et ripostes sur attaques imposées impliquant des diagonales arrières et des dos. Le candidat doit démontrer une lecture extrêmement fine de l'attaque, une sélection ultra-rapide de la défense et une riposte immédiate, fluide et efficace. La surprise de l'ordre des attaques exige une vigilance constante et une adaptabilité tactique de très haut niveau.

Le jury porte une attention particulière à la gestion de l'orientation, de la distance, au timing parfait, à la logique des enchaînements défense-riposte et à la capacité à exploiter les ouvertures créées par ces déplacements spécifiques. 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 entièrement libres, ce qui souligne la nécessité d'une réponse intelligente, créative et adaptable.

01

Attaque : Directs

02

Attaque : Crochets

03

Attaque : Coups de pied directs

04

Attaque : Circulaires

05

Attaque : Coups de pied de côté

**Défenseur :**

- Défenses libres
- Ripostes libres

**Attendus**

- **Orientation** : gestion de l'angle et de la position
- **Timing** : précision et rapidité de l'intervention
- **Distance** : ajustement constant pour optimiser actions
- **Adaptation** : capacité à ajuster la réponse à l'attaque

**Conclusion**

Le jury évalue la perception et la réactivité.

# UV4 – Programme Imposé

## Situations debout et au sol

L'UV4 représente l'épreuve la plus complète et la plus exigeante de l'examen au niveau expert du 3ème 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 : 12 situations debout

Étranglements et saisies

Exécution yeux fermés au départ

**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 : 6 situations au sol

Dégagements yeux fermés

#### Attendus



Sang-froid



Réactivité



Efficacité



Enchaînement logique

📌 Le jury évalue la gestion du stress et l'instinct.

# UV5 – Technique avec Arme

## Défenses face aux menaces armées

L'UV5, épreuve du 3ème DAN FAMA, confronte le candidat aux situations les plus dangereuses du spectre Krav Maga : les menaces et attaques avec armes. Cette unité de valeur de niveau expert 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 couteau

- Haut/bas
- Bas/haut
- Circulaires
- Revers
- Piqué haut
- Piqué bas



### Contrôles

- Clés de poignet
- Clés de doigts
- Contrôles arrière
- Clé coude/épaule avec amené au sol

### Attendus

- **Protection** : sortir de la ligne de danger
- **Angle** : positionnement pour le contrôle
- **Contrôle** : désarmement et maintien de la prise
- **Décision** : évaluation rapide et action appropriée

### Conclusion

Le jury évalue la maîtrise tactique.

# UV6 – Combat

## Assaut libre après mise en condition physique

L'UV6 représente une épreuve de niveau expert pour le 3ème DAN FAMA, évaluant l'application des techniques de combat sans arme à un niveau avancé, sous fatigue et stress. Le candidat doit d'abord 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 avant un affrontement réel, qui consiste en 1 minute de combat sans arme, suivie d'un combat contre deux adversaires, dont un armé d'un bâton.

L'assaut qui suit dure 1 minute pleine, 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 1 minute sans arme
- Puis combat contre deux adversaires (dont un armé bâton)

### Jugé sur:



#### 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



#### Contrôle

Maîtrise des gestes et des émotions



#### 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.

### Conclusion

Le jury évalue la maturité martiale.