

Programme Technique

5ème DAN FAMA

Examen de grade Krav Maga



**KRAV MAGA
FAMA**

Organisation Générale

L'examen du 5ème DAN FAMA représente un niveau de maîtrise supérieur, validant un expert confirmé et un véritable gardien des principes, capable de structurer, transmettre et faire évoluer le Krav Maga. 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 5ème 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 (≥ 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

L'examen du 5ème DAN FAMA représente un niveau de maîtrise supérieur, validant un expert confirmé et un véritable gardien des principes, capable de structurer, transmettre et faire évoluer le Krav Maga. 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 5ème 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.

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 5ème 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 5ème DAN récompense une véritable compétence globale, et non une simple accumulation de techniques.

UV1 – Maîtrise Technique Avancée & Improvisation

Partie A – Enchaînement libre (3 minutes)

- Combinaisons avancées poings/pieds/genoux/coudes
- Changements de niveaux
- Simulations multi-agresseurs
- Simulations arme

Partie B – Techniques imposées

- Défenses complexes saisies, étranglements, ceinturages
- Enchaînement avec amené au sol et finalisation



Fluidité



Logique
tactique



Contrôle



Précision

 Le jury évalue la maîtrise globale.

UV2 – Techniques avec Armes & Contre Armes

Défenses couteau toutes trajectoires

Défenses bâton toutes trajectoires

Défense arme de poing

Utilisation d'objets intermédiaires

Attendus

- Protection
- Angle
- Contrôle
- Riposte
- Sécurité

Conclusion

Le jury évalue la gestion du risque majeur.

UV3 – Défense Tierce Personne & Multi-Agresseurs

- Protection VIP
- Extraction
- Gestion de foule
- Multi-agresseurs armés et non armés

Attendus

- Placement
- Priorités
- Communication
- Contrôle

Conclusion

Le jury évalue la capacité opérationnelle.

UV4 – Combat & Résilience

- Combat mains nues
- Combat avec fatigue préalable
- Combat face adversaire armé

Jugé sur



Engagement



Lucidité



Maîtrise émotionnelle



Respect

📄 Le jury évalue la maturité martiale.

UV5 – Technique avec Arme

Défenses face aux menaces armées

L'UV5, épreuve du 5ème 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 5ème 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 : 20 pompes minimum, 2 minutes de course à intensité moyenne, et 2 minutes 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 de 1 minute 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.