



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 marron

UV1 -Chutes et techniques - Acquis ou non

→ **Chutes :**

- ◆ Roulade plombée avec réception en combat
- ◆ Chutes avec projections complexes
- ◆ Chutes en situation de stress (yeux fermés, obstacles multiples)

→ **Les Coups de poing :**

- ◆ Enchaînements avancés (minimum 7 coups)
- ◆ Frappes de précision sur cibles mobiles
- ◆ Combinaisons complexes poing-coude-genou

→ **Les Coups de pied :**

- ◆ Coups de pied sautés avec rotation
- ◆ Coups de pied multiples en l'air
- ◆ Enchaînements pieds-poings -projections

→ **Les Coups de coude et de genou :**

- ◆ Coups de coude en clinch avancé
- ◆ Coups de genou en série avec contrôle
- ◆ Combinaisons coude-genou-projection

UV2 -Shadow Boxing Expert

Déplacement en donnant des coups avec enchaînements experts et transitions fluides, la durée de l'épreuve sera de 2 minutes 30 secondes

UV3 -Défenses contre armes

Les techniques de défense contre diverses menaces armées exigent une précision et une maîtrise exceptionnelles

→ **Défenses contre armes blanches avancées :**

- ◆ Défense contre attaque multiples au couteau
- ◆ Désarmement sous stress
- ◆ Défense contre attaque surprise au couteau
- ◆ Contrôle et neutralisation de l'agresseur armé

→ **Défenses contre armes à feu :**

- ◆ Défense contre menace au pistolet (de face)
- ◆ Défense contre menace au pistolet (de côté)
- ◆ Défense contre menace au pistolet (par derrière)
- ◆ Désarmement et mise en sécurité

→ **Défenses contre bâton/matraque :**

- ◆ Défense contre frappe haute
- ◆ Défense contre frappe latérale
- ◆ Désarmement et contre-attaque

UV4 - Défenses contre attaquants multiples

- ◆ Défense contre 2 agresseurs simultanés
- ◆ Défense contre 3 agresseurs ou plus
- ◆ Gestion de l'espace et positionnement tactique
- ◆ Priorisation des menaces
- ◆ Utilisation d'un agresseur comme bouclier

→ **Scénarios de stress :**

- ◆ Défense en espace confiné
- ◆ Défense avec personne à protéger
- ◆ Défense en position désavantageuse (assis, au sol, dos au mur)

UV5 - Epreuve de combat expert

→ **Combat 2 x 3 minutes avec protections :**

Combat sans arme deux fois 3 minutes avec 1 minute de repos entre les reprises. Les coups sont portés avec contrôle et précision. Les candidats doivent démontrer :

- Excellence technique et tactique
- Capacité à gérer la fatigue et le stress
- Adaptation instantanée aux situations
- Esprit combatif et détermination
- Respect absolu du partenaire

- Capacité à enseigner et transmettre (démonstration pédagogique d'une technique)

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

FÉDÉRATION_{DES} ARTS MARTIAUX AUTONOMES

