

Livret
Niveau 5
Krav-Attitude-Fédération

KRAV ATTITUDE FEDERATION

Préambule	3
PARTIE TECHNIQUE	4
MODULE NIVEAU 5	5
Frapper : avec et/ou sans garde :	5
Dégagement de saisie :	5
Dégagement d'étranglement :	5
Parade contre poing :	5
Parade contre pied :	5
Parade contre couteau :	5
Parade contre bâton :	6
Défense sur arme à feu :	6
Autre :	6
Travail annexe :	6
DEROULE DE L'EXAMEN	7
EXAMEN NIVEAU 5	8
EPREUVE N° 1/ Techniques de frappe	8
EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 3' minimum	8
EPREUVE N° 3 / Parade/contre	9
EPREUVE N° 4 / Défense sur saisies et étranglements	10
EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec armes	11
Parade contre couteau :	11
Parade contre bâton :	11
Défense sur arme à feu :	11
EPREUVE N° 6 / Epreuve combat sans armes	11
ANNEXES	12
Shadow Boxing :	13
Critères d'évaluation :	14
Fiche de notation	15

Préambule

- 1) Se présenter à l'examen n'est pas une obligation,
- 2) Se présenter à l'examen ne garantit pas la réussite de celui-ci,
- 3) Le jury a les compétences pour évaluer le niveau des candidats. N'en doutez pas,
- 4) Le nombre de cours suivies au club où à l'extérieur n'est pas représentatif du niveau du candidat le jour de l'examen. Le jury n'en tiendra pas compte,
- 5) Le nombre de stages effectués au club où à l'extérieur ne rentre pas en compte lors de l'évaluation du candidat. Le jury n'en tiendra pas compte,
- 6) L'examen valide votre niveau le jour J, il n'est pas représentatif de votre niveau le reste du temps,
- 7) Be yourself, Be Krav-Attitude

PARTIE TECHNIQUE

Les différents niveaux de Krav-Attitude Fédération forment un ensemble dans la progression des connaissances en Krav-Maga. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et situationnelle sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des niveaux valide cette progression.

MODULE NIVEAU 5

Frapper : avec et/ou sans garde :

- Coups de pied sautés et ciseaux.

Dégagement de saisie :

- En projection.

Dégagement d'étranglement :

- En projection.

Parade contre poing :

- Directs venant de l'arrière du corps.
- Crochets venant de l'arrière du corps.

Parade contre pied :

- Directs venant de l'arrière du corps.
- Circulaires venant de l'arrière du corps.
- Latérale venant de l'arrière du corps.
- Coups de pied bas de l'arrière du corps.

Parade contre couteau :

- Pic à glace.
- Contre coups de couteau croisés.
- Tous les angles avant sur 360 et piqué.

Parade contre bâton :

- Parade de haut en bas sur les angles avant.
- Parade latérale sur les angles avant.
- Parades contre attaque au bâton en piqué.

Défense sur arme à feu :

- Contre une menace par devant à distances et niveaux différents.
- Contre une menace par derrière.
- Contre une menace sur le côté devant le coude, derrière le coude.

Autre :

- Coup avec les avant-bras contre plusieurs adversaires.
- Parade contre non connu à l'avance.
- Shadow.
- Combat sportif.

Travail annexe :

Travail de parade contre avec les yeux fermés au début.

Travail de parade contre avec les yeux fermés tout au long de l'exercice.

Parade contre en étant assis et agresseur debout.

Parade contre en étant debout et agresseur assis.

Parade contre avec les deux assis au départ.

Menace arme à feu courte de face et de dos avec déplacement en avant ou en arrière.

Menace arme à feu en étant à genou.

DEROULE DE L'EXAMEN

Le candidat se présentera avec les 2 fiches de notation disponible en annexe sous peine de non présentation à l'examen.

Le candidat pourra également être évalué sur ses connaissances des niveaux 1 à 4.

L'examen est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques de Frappe
- 2/ Shadow Boxing
- 3/ Parades/Contres
- 4/ Défense sur Saisies et Etranglements
- 5/ Epreuve technique avec armes
- 6/ Epreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne à chaque Épreuve.

EXAMEN NIVEAU 5

Echauffement libre avec à la fin un contrôle des chutes et roulades connues par le candidat.

EPREUVE N° 1/ Techniques de frappe

Sur partenaire en mouvement afin de voir un travail de contrôle et de justesse de la frappe.

1) Avec et/ou sans garde, le candidat effectuera toutes les frappes qu'il connaît. En avant, en diagonale, sur les côtés.

2) Enchaînement de frappe libre avec amenée au sol en clé ou projection sur partenaire afin de voir un travail de contrôle et de justesse de la frappe.

EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 3' minimum

Le Shadow boxing est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades, enchaînements variés comportant des techniques de pieds, de poings ainsi que des coups de coude et des coups de genou. Il effectuera éventuellement des chutes ou des roulades. **Le candidat devra effectuer au moins 12 coups de pied variés** (de la jambe avant et/ou de la jambe arrière) en privilégiant les enchaînements avec les techniques des membres supérieurs.

EPREUVE N° 3 / Parade/contre

Le jury détermine les séquences et leur nombre.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur.

Le défenseur est soit debout, soit assis sur une chaise.

Le partenaire attaque de face, des cotés gauche et droit du défenseur, puis de dos.

Les yeux fermés au début de l'action.

Les attaques sont :

Coup de poing avant direct tête ;

Coup de poing arrière direct tête ;

Crochet du bras avant tête ;

Crochet du bras arrière tête ;

Coup de poing avant direct corps ;

Coup de poing arrière direct corps ;

Crochet du bras avant corps ;

Crochet du bras arrière corps ;

Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe) ;

Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe) ;

Coup de pied avant circulaire niveau bas ;

Coup de pied arrière circulaire niveau bas ;

Coup de pied avant de face (corps),

Coup de pied arrière de face (corps) ;

Coup de pied avant circulaire niveau corps ;

Coup de pied arrière circulaire niveau corps ;

Coup de pied avant armé de côté niveau moyen ;

Coup de pied arrière armé de côté niveau moyen.

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

Parade avec contre simultané à chaque fois que cela est possible, riposte d'au moins 3 coups et finition en clé ou projection.

Plus :

- 5 Attaques non connues à l'avance : le partenaire attaque de face, de coté puis de dos.

EPREUVE N° 4 / Défense sur saisies et étranglements

Le jury détermine les séquences et leur nombre.

Les saisies et étranglements des niveaux 1 à 5 pourront être demandés par le jury.

Dégagement et riposte d'au moins 3 coups, avec finition en clé ou projection, les yeux fermés tout au long de l'exercice.

Dégagement de saisie :

- Toutes les saisies des niveaux 1 à 5.

Dégagement d'étranglement debout :

- Tous les étranglements des niveaux 1 à 5.

Dégagement d'étranglement au sol :

- Toutes les saisies et étranglements au sol des niveaux 1 à 5.

EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec armes

Le jury détermine les séquences et leur nombre.

Toutes les attaques seront exécutées main droite et main gauche.

Travail des armes sur tous les angles (360°).

Parade contre couteau :

- Toutes les attaques des niveaux 1 à 5.
- Toutes les menaces des niveaux 1 à 5.

Parade contre bâton :

- Toutes les attaques des niveaux 1 à 5.

Défense sur arme à feu :

- Toutes les menaces des niveaux 1 à 5.

EPREUVE N° 6 / Epreuve combat sans armes

Assaut sans armes d'une durée de 2*2 minutes avec une coupure de 30s.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

Les consignes de sécurité à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

ANNEXES

KRAV ATTITUDE FEDERATION

Shadow Boxing :

Shadow-boxing ou enchaînement improvisé.

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité des enchaînements, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance, l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

La maîtrise des déplacements est essentielle et les techniques sont enchaînées.

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat.

Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques et ne seront pas imposées dans un ordre précis.

Les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes, et poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis.

De plus, la condition physique nécessaire pour cette épreuve sera prise en compte. La respiration doit être correctement synchronisée avec les techniques.

Critères d'évaluation :

- **Connaissance et réalisation technique ;**
- **Attitude et comportement lors de l'examen ;**
- **Puissance et vitesse d'exécution ;**
- **Aisance des déplacements ;**
- **Équilibre et stabilité ;**
- **Bonne attitude corporelle ;**
- **Transfert de poids du corps ;**
- **Détermination ;**
- **Contrôle de la distance ;**
- **Maîtrise et contrôle des coups portés.**

Chaque critère peut être un motif d'échec à l'examen...

Fiche de notation

A remplir en 2 exemplaires par le ou les juges d'examen.

1 pour le candidat afin de connaître ses points forts et ses points faibles.

1 pour l'archivage.

KRAV ATTITUDE FEDERATION

Fiche à remettre au candidat

Nom : _____.

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6
Puissance et vitesse d'exécution						
Aisance des déplacements						
Equilibre et stabilité						
Bonne attitude corporelle						
Transfert de poids du corps						
Détermination						
Contrôle de la distance						
Maîtrise et contrôle des coups portés						
Note /20						

Résultat : _____.

Date /Signature :

Fiche à archiver

Nom : _____.

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6
Puissance et vitesse d'exécution						
Aisance des déplacements						
Equilibre et stabilité						
Bonne attitude corporelle						
Transfert de poids du corps						
Détermination						
Contrôle de la distance						
Maîtrise et contrôle des coups portés						
Note /20						

Résultat : _____.

Date /Signature :