



REGLEMENTATION

DES GRADES EN **KRAV MAGA**

DU 1er AU 7ème DAN WUKF

Ce document constitue une référence pour les passages de grades régionaux, nationaux, et DROM-COM, en conformité avec les exigences de la Commission Nationale des Grades WUKF France.

PREAMBULE

INTRODUCTION DE LA REGLEMENTATION DES GRADES EN KRAV MAGA

Les grades en Krav Maga constituent un ensemble de connaissances qui permettent de progresser dans la discipline. La maîtrise technique et les valeurs morales sont le résultat d'un enseignement rigoureux, de la pratique régulière et de l'exemple donné par les instructeurs.

Il est important de souligner que la délivrance des grades ne peut être effectuée que par la Commission Nationale du Krav Maga WUKF France. Il est donc interdit de recevoir un grade d'un organisme tiers ou de participer à la délivrance des grades sans l'autorisation de cette commission.

MODALITES D'EVALUATION ET DE VALIDATION DES GRADES

Il est important de noter que, conformément à la réglementation de la Commission Nationale des Grades WUKF France, les candidats sont évalués par un jury composé d'au moins trois membres, qui notent les épreuves individuellement.

Pour obtenir un grade de 1er à 5ème dan, le candidat doit avoir une moyenne générale de 60/120. Pour les examens de 6ème et 7ème dan, veuillez-vous référer à la fiche correspondante pour connaître les critères d'évaluation.

Dans le cas où le candidat n'obtiendrait pas la moyenne générale, les notes supérieures ou égales à 10/20 pour les épreuves (UV) réussies sont conservées de manière permanente. Les épreuves (UV) qui n'ont pas atteint la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit obtenue. Il n'y a pas de note éliminatoire.

MODALITES D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE GRADES

Selon le règlement des passages de grade de la WUKF, les candidats sont autorisés à passer l'examen pour les grades allant du premier au sixième dan WUKF deux fois par saison sportive. En ce qui concerne l'examen pour le grade de septième dan WUKF, les candidats ne peuvent se présenter qu'une seule fois par saison sportive.

ÂGES MINIMUM REQUIS POUR LES PASSAGES DE GRADES WUKF :

Ci-dessous les critères d'âge requis pour se présenter aux différents passages de grade pour le Krav Maga WUKF :

- Pour le passage du 1er Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 16 ans à la date de l'examen et avoir porté la ceinture marron pendant au moins 6 mois.
- Pour le passage du 2ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 18 ans à la date de l'examen.
- Pour le passage du 3ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 21 ans à la date de l'examen.
- Pour le passage du 4ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 25 ans à la date de l'examen.
- Pour le passage du 5ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 35 ans à la date de l'examen.
- Pour le passage du 6ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 40 ans à la date de l'examen.

Pour être éligible au grade de 7ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 50 ans à la date de l'envoi du formulaire de demande.

Il convient de noter que pour les passages de grades du 7ème, 8ème et 9ème Dan WUKF, la Commission Nationale des Grades est la seule compétente pour délivrer ces grades. Les candidats doivent donc envoyer leur demande de passage de grade ainsi qu'en copie la Commission Nationale du Krav Maga WUKF France.

TEMPS MINIMUM DE PRATIQUE ENTRE CHAQUE PASSAGE DE GRADE WUKF :

Les temps de pratique minimum requis entre chaque passage de grade WUKF sont les suivants :

- 3 ans pour se présenter au passage du 1er Dan WUKF
- 2 ans entre le passage du 1er Dan WUKF et celui du 2ème Dan WUKF
- 3 ans entre le passage du 2ème Dan WUKF et celui du 3ème Dan WUKF
- 4 ans entre le passage du 3ème Dan WUKF et celui du 4ème Dan WUKF
- 5 ans entre le passage du 4ème Dan WUKF et celui du 5ème Dan WUKF
- 5 ans entre le passage du 5ème Dan WUKF et celui du 6ème Dan WUKF

Ces temps de pratique, attestés par le passeport WUKF, ne peuvent pas être inférieurs aux durées mentionnées ci-dessus.

KRAV MAGA

Contenus des épreuves (UV)

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUKF

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN WUKF

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN WUKF

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN WUKF

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN WUKF

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN WUKF

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DAN WUKF

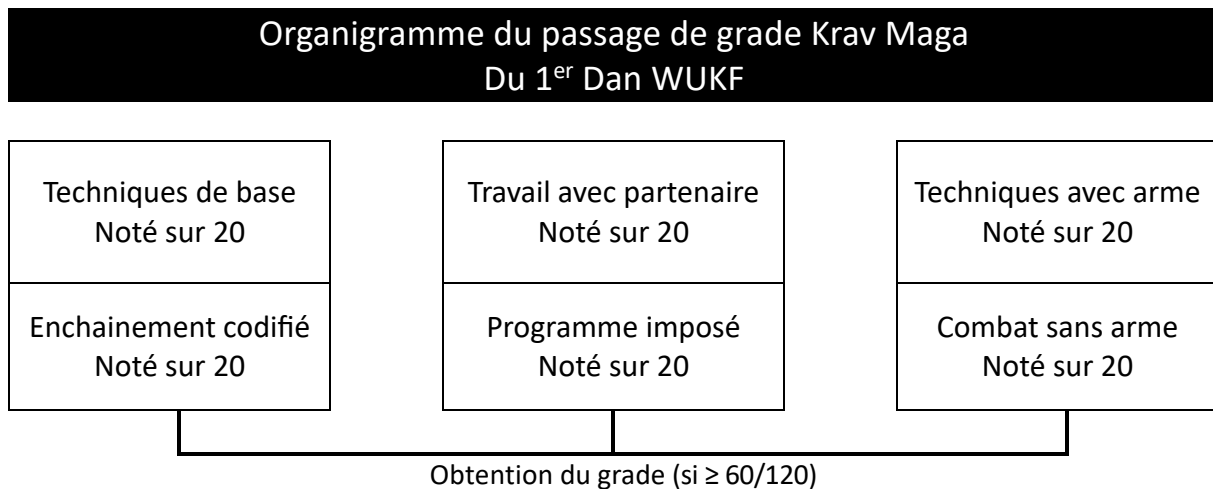
ANNEXES KRAV MAGA

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE

ANNEXE II – ENCHAINEMENT IMPROVISE

ANNEXE III – EPREUVE DE COMBAT

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN KRAV MAGA WUKF



Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 60/120. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves (UV) ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

L'examen du 1^{er} dan Krav Maga WUKF est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Techniques de base
2. Enchaînement codifié
3. Travail avec partenaire
4. Programme imposé avec partenaire
5. Techniques avec arme en duo
6. Combat sans arme

EPREUVE N° 1 / Techniques de base (travail avec un partenaire)

Il est à noter que l'épreuve "Techniques de base" ne peut être évaluée que pour deux candidats à la fois. Cette épreuve est notée sur 20 points et pour être considéré comme réussie, il faut obtenir une note minimale de 10/20. Les deux candidats sont évalués tour à tour.

Le partenaire "cible" : Adopte une posture neutre (sans garde) en faisant face, en diagonale et sur le côté du candidat. Au début de l'exercice, le partenaire se positionne face au candidat. Ensuite, il se déplace en suivant les mouvements du candidat, successivement à droite et à gauche, en diagonale et sur le côté.

Le candidat : Adopte une posture neutre, sans garde et les bras le long du corps. Il doit effectuer des enchaînements différents avec son partenaire "cible" qui se tient d'abord face à lui. Puis successivement à droite et à gauche et sur les diagonales.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes :

Première partie :

Partenaire de face :

1^{er} enchaînement à gauche :

Coup de pied dans les parties intimes et poing direct

2^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de pied dans les parties intimes et frappe paume de main

3^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de pied dans les parties intimes et doigts tendus direct

4^{ème} enchaînement à droite :

Coup de pied dans les parties intimes et coup de poing direct

5^{ème} enchaînement à droite :

Coup de pied dans les parties intimes et frappe paume de main

6^{ème} enchaînement à droite :

Coup de pied dans les parties intimes et doigts tendus direct

Partenaire en diagonale :

7^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de pied dans les parties intimes, suivi d'un coup de poing direct, frappe paume de main ou doigt tendus direct

Partenaire de côté :

8^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de pied dans les parties intimes, suivi d'un coup de poing, frappe paume de main ou doigt tendus direct

Partenaire en diagonale :

9^{ème} enchaînement à droite :

Coup de pied dans les parties intimes, suivi d'un coup de poing, frappe paume de main ou doigt tendus direct

Partenaire de côté :

9^{ème} enchaînement à droite :

Coup de pied dans les parties intimes, suivi d'un coup de poing, frappe paume de main ou doigt tendus direct

Deuxième partie :

Partenaire de face :

1^{er} enchaînement à gauche :

Coup de poing direct et coup de pied dans les parties intimes

2^{ème} enchaînement à gauche :

Frappe paume de main et coup de pied dans les parties intimes

3^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de doigts tendus direct et coup de pied dans les parties intimes

4^{ème} enchaînement à droite :

Coup de poing direct et coup de pied dans les parties intimes

5^{ème} enchaînement à droite :

Frappe paume de main et coup de pied dans les parties intimes

6^{ème} enchaînement à droite :

Coup de doigts tendus et coup de pied dans les parties intimes

Partenaire en diagonale :

7^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de poing direct, frappe paume de main ou doigts tendus direct et coup de pied dans les parties intimes

Partenaire de côté :

8^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de poing direct, frappe paume de main ou doigts tendus direct et coup de pied dans les parties intimes

Partenaire en diagonale :

9^{ème} enchaînement à droite :

Coup de poing direct, frappe paume de main ou doigts tendus direct et coup de pied dans les parties intimes

Partenaire de côté :

10^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de poing direct, frappe paume de main ou doigts tendus direct et coup de pied dans les parties intimes

EPREUVE N°2 / Enchaînement codifié (Seul)

Cette épreuve (UV) consiste en un enchaînement codifié, effectué seul, qui sera noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir une note minimale de 10 sur 20. La durée maximale est de **1 minute et 30 secondes**, à la discrétion du jury.

L'enchaînement codifié doit inclure différents mouvements tels que des déplacements, des esquives, des parades et des dégagements. Le candidat doit également réaliser des enchaînements variés impliquant des techniques de percussion, telles que des coups de poing, des coups de paume, des coups de pique, des coups d'avant-bras, des coups de coude, des coups de tête, des coups de genou et des coups de pied.

Le candidat peut également inclure des amenés au sol, des chutes et des roulades. **Au moins 8 coups de pied variés** doivent être exécutés, avec la préférence accordée aux enchaînements impliquant les membres supérieurs.

EPREUVE N°3 / Travail avec partenaire en face-à-face (techniques et évaluation)

Cette épreuve (UV) consiste à travailler avec un partenaire dans un seul axe d'attaque en face à face. Elle est notée sur 20 points et nécessite d'obtenir au moins 10/20 pour réussir.

Le jury évalue à la fois l'attaquant et le défenseur.

L'attaquant et le défenseur sont en garde libre face à face et se déplacent. L'attaquant effectue chacune des 10 techniques uniquement de face, en respectant l'ordre décrit à gauche ou à droite :

- Technique n°1 - Coup de poing direct avant à la tête ;
- Technique n°2- Coup de poing direct arrière à la tête ;
- Technique n°3 - Crochet du bras avant à la tête ;
- Technique n°4 - Crochet du bras arrière à la tête ;
- Technique n°5 - Coup de pied direct avant de face (niveau bas entre les jambes) ;
- Technique n°6 - Coup de pied direct arrière de face (niveau bas entre les jambes) ;
- Technique n°7 - Coup de pied circulaire arrière niveau bas ;
- Technique n°8 - Coup de pied latéral niveau moyen ;
- Technique n°9 - Coup de genou avant ;
- Technique n°10 - Coup de genou arrière.

L'attaquant est évalué sur sa capacité à maîtriser la distance et le mouvement.

Le défenseur doit effectuer des défenses et des ripostes libres, en cherchant à être opportun et à agir de la manière la plus logique et la moins violente possible.

EPREUVE N°4 / Programme imposé avec partenaire (en position debout et au sol)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et nécessite une note minimale de 10 sur 20 pour être réussie. Le jury évalue le défenseur, tandis que les deux candidats jouent tour à tour les deux rôles.

Première partie :

La première partie de l'épreuve, qui comporte 8 mises en situation debout, implique que l'attaquant et le défenseur se tiennent debout, statiques et sans garde.

L'attaquant doit effectuer un total de 8 attaques en réalisant des étranglements (avec la main ou l'avant-bras) et des saisies ou des ceinturages avant, arrière ou latérales. Le défenseur doit se dégager et riposter avec un enchaînement d'au moins deux percussions.

Deuxième partie :

La seconde partie de l'épreuve comporte 4 mises en situation au sol. L'attaquant et le défenseur se retrouvent au sol, l'un attaquant et l'autre défendant.

L'attaquant doit réaliser un total de 4 attaques (étranglements et saisies) en se positionnant initialement en position montée (à califourchon), dans la garde (entre les jambes) ou sur le côté droit ou gauche.

Le défenseur est couché sur le dos au sol et doit se dégager de tous les étranglements et saisies.

EPREUVE N°5 / Techniques avec arme en duo

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et nécessite une note minimale de 10 sur 20 pour être réussie. Le jury évalue le défenseur, tandis que les deux candidats jouent tour à tour les deux rôles.

Lors de cette épreuve, l'attaquant et le défenseur se tiennent debout, face à face, en position neutre. Toutes les attaques et menaces sont exécutées à la fois avec la main droite et la main gauche. Les défenses basiques contre les menaces et les attaques de face incluent :

- 2 attaques au bâton de haut en bas et en latéral ;
- 2 attaques au couteau de haut en bas ou de bas en haut ;
- 2 menaces avec couteau (à distance ou au contact, attaque au corps ou à la tête) ;
- 2 menaces avec une arme de poing (de face à distance, menace au corps ou à la tête).

Les candidats doivent être capables de défendre efficacement contre ces attaques et menaces en utilisant des techniques appropriées de défense avec arme. Le défenseur est évalué sur la qualité de ses réponses et de ses ripostes, ainsi que sur sa capacité à utiliser l'arme de manière efficace.

EPREUVE N°6 / Combat sans arme :

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et nécessite une note minimale de 10 sur 20 pour être réussie. Cette épreuve consiste en un assaut sans arme **d'une durée de 2 minutes**.

Les candidats ne sont pas jugés sur le nombre de points qu'ils marquent, mais sont évalués sur leur attitude générale, indépendamment de s'ils gagnent ou perdent.

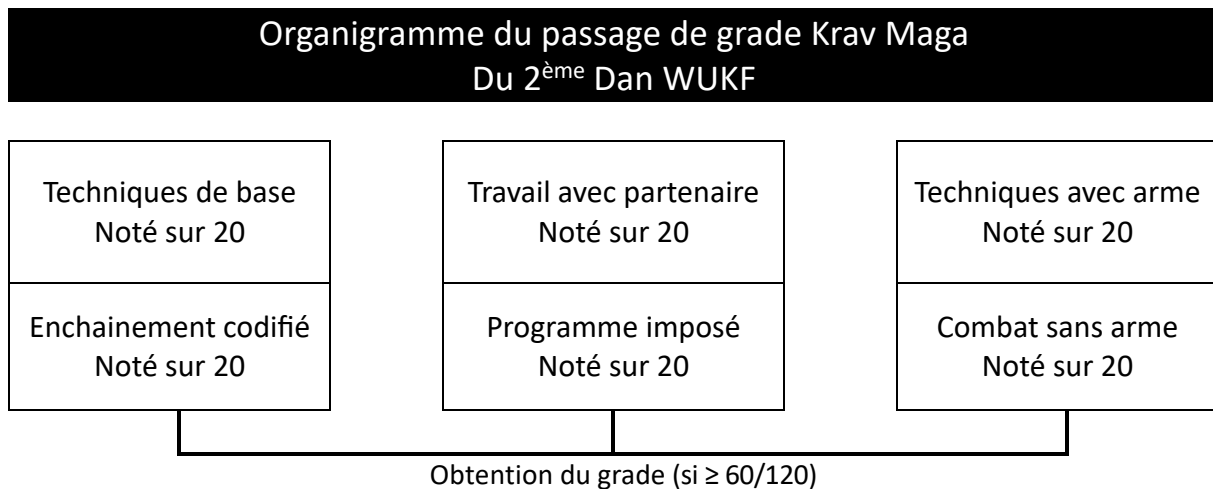
Ils doivent faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, de technique et de respect envers leur partenaire.

Il est rappelé que les protections et le protège-dents sont obligatoires pour cette épreuve, de même que les gants "mains ouvertes".

Cette épreuve est une épreuve de combat qui teste les capacités de chaque candidat à se défendre et à riposter, tout en respectant les règles et les consignes de sécurité.

Les candidats doivent faire preuve de maîtrise de soi, de discipline et de respect pour leur adversaire. La note finale sera attribuée en fonction de leur performance globale et de leur respect des règles de l'épreuve.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN KRAV MAGA WUKF



Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 60/120. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves (UV) ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

L'examen du 2^{ème} dan Krav Maga WUKF est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Techniques de base
2. Enchaînement codifié
3. Travail avec partenaire
4. Programme imposé avec partenaire
5. Techniques avec arme avec partenaire
6. Combat sans arme

EPREUVE N° 1 / Techniques de base avec partenaire

Il est à noter que l'épreuve "Techniques de base" ne peut être évaluée que pour deux candidats à la fois. Cette épreuve est notée sur 20 points et pour être considéré comme réussie, il faut obtenir une note minimale de 10/20. Les deux candidats sont évalués tour à tour.

Le partenaire "cible" : Adopte une posture neutre (sans garde) en faisant face, en diagonale et sur le côté du candidat. Au début de l'exercice, le partenaire se positionne face au candidat. Ensuite, il se déplace en suivant les mouvements du candidat, successivement à droite et à gauche, en diagonale et sur le côté.

Le candidat : Adopte une posture neutre, sans garde et les bras le long du corps. Il doit effectuer des enchaînements différents avec son partenaire "cible" qui se tient d'abord face à lui. Puis successivement à droite et à gauche et sur les diagonales.

Cette épreuve est divisée en deux parties distinctes :

Première partie :

Le partenaire est successivement de face, en diagonale et de côté. Le candidat doit effectuer 10 enchaînements différents en utilisant des coups de pied, de poing, de paume, de doigts tendus et de coude. Chaque enchaînement doit être finalisé avec un coup de coude.

Partenaire de face :

1^{er} enchaînement à gauche :

Coup de pied direct suivi d'un coup de poing direct, finalisé avec un coup de coude

2^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de pied direct suivi d'une frappe paume de main, finalisé avec un coup de coude

3^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de pied direct suivi de doigts tendus direct, finalisé avec un coup de coude

4^{ème} enchaînement à droite :

Coup de pied direct suivi d'un coup de poing direct, finalisé avec un coup de coude

5^{ème} enchaînement à droite :

Coup de pied direct suivi d'une frappe paume, finalisé avec un coup de coude

6^{ème} enchaînement à droite :

Coup de pied direct suivi de doigts tendus direct, finalisé avec un coup de coude

Partenaire en diagonale :

7^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de pied direct suivi d'un coup de poing direct ou une frappe paume de main ou doigt tendus direct, finalisé avec un coup de coude ;

Partenaire de côté :

8^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de pied direct suivi d'un coup de poing direct ou une frappe paume de main ou doigt tendus direct, finalisé avec un coup de coude

Partenaire en diagonale :

9^{ème} enchaînement à droite :

Coup de pied direct suivi d'un coup de poing direct ou d'une frappe paume de main ou doigt tendus direct finalisé avec un coup de coude

Partenaire de côté :

10^{ème} enchaînement à droite :

Coup de pied direct suivi d'un coup de poing direct ou une frappe paume de main ou doigt tendus direct finalisé avec coup de coude.

Deuxième partie :

Le partenaire est à nouveau de face, en diagonale et de côté. Le candidat doit effectuer 8 enchaînements différents en utilisant des coups de poing, de crochet et de genou. Chaque enchaînement doit être finalisé avec un coup de genou (avant ou arrière).

Partenaire de face :

1^{er} enchaînement à gauche :

Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)

2^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)

3^{ème} enchaînement à droite :

Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)

4^{ème} enchaînement à droite :

Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)

Partenaire en diagonale :

5^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)

Partenaire de côté :

6^{ème} enchaînement à gauche :

Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)

Partenaire en diagonale :

7^{ème} enchaînement à droite :

Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)

Partenaire de côté :

8ème enchaînement à droite :

Coup de poing direct suivi d'un crochet finalisé avec coup de genou (avant ou arrière)

EPREUVE N° 2 / Enchaînement codifié (seul)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et requiert une note minimale de 10/20 pour être réussie. La durée de l'épreuve ne doit pas dépasser **2 minutes**, laissée à l'appréciation du jury.

L'enchaînement codifié doit comprendre différents déplacements, des esquives, des parades, des dégagements, ainsi que des enchaînements variés de techniques de percussions telles que les poings, les paumes, les piques, les avant-bras, les coudes, les têtes, les genoux et les pieds. Des simulations d'amenés au sol, ainsi que des amenés au sol avec des chutes ou des roulades peuvent également être incluses.

Le candidat doit exécuter au moins 10 coups de pied variés, en utilisant les deux jambes et en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques.

EPREUVE N° 3 / Travail avec partenaire (4 axes d'attaques)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur. L'attaquant et le défenseur sont en garde libre. Le défenseur reste sur place et maintient le champ visuel.

L'attaquant se déplace et attaque sur l'un des côtés ou sur les diagonales avant vis-à-vis du défenseur. Chacune des 10 techniques est effectuée en respectant l'ordre décrit à gauche ou à droite.

Les attaques sont :

- Technique n°1 - Coup de poing direct avant à la tête ;
- Technique n°2 - Coup de poing direct arrière à la tête ;
- Technique n°3 - Crochet du bras avant à la tête ;
- Technique n°4 - Crochet du bras arrière à la tête ;
- Technique n°5 - Coup de pied direct avant de face (niveau bas entre les jambes) ;
- Technique n°6 - Coup de pied direct arrière de face (niveau bas entre les jambes) ;
- Technique n°7 - Coup de pied circulaire arrière niveau bas ;
- Technique n°8 - Coup de pied latéral niveau moyen ;
- Technique n°9 - Coup de genou avant ;
- Technique n°10 - Coup de genou arrière.

Les attaques doivent être réalisées dans l'ordre décrit à gauche ou à droite, en respectant les quatre axes d'attaques (diagonales avant et de côtés).

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement.

Le défenseur doit effectuer des défenses et ripostes libres, avec opportunisme, de la manière la plus logique et avec le moins de force possible.

EPREUVE N° 4 / Programme imposé avec partenaire

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et nécessite une note minimale de 10 sur 20 pour être réussie. Le jury évalue le défenseur et les deux candidats assurent tour à tour les deux rôles.

A) Première partie (10 mises en situation debout) :

L'attaquant et le défenseur se placent en position debout, soit en statique, soit en mouvement. L'attaquant réalise un total de 10 attaques, en effectuant des étranglements et des saisies avant, arrière et de côté. Le défenseur doit effectuer un dégagement suivi d'une riposte avec un enchaînement d'au moins deux percussions et un amené au sol.

B) Seconde partie (5 mises en situation au sol) :

L'attaquant et le défenseur se placent au sol. L'attaquant réalise un total de 5 attaques, en effectuant des étranglements et des saisies. Le défenseur, quant à lui, est soit couché sur le ventre, soit assis. Il doit effectuer des dégagements de tous les étranglements et saisies.

Les candidats sont évalués sur leur capacité à faire face à des situations d'attaque et de défense, tant en position debout qu'au sol. La note finale est attribuée en fonction de leur maîtrise technique, de leur adaptation aux différentes situations et de leur capacité à enchaîner les mouvements de manière fluide et efficace.

EPREUVE N° 5 / Technique avec arme (Avec partenaire)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et nécessite une note minimale de 10 sur 20 pour être réussie. Le jury évalue le défenseur et les deux candidats assurent tour à tour les deux rôles.

L'attaquant et le défenseur se placent en position debout, avec l'attaquant se positionnant de côté puis sur l'arrière. Les défenses sont contre des menaces et des attaques de côté (au contact ou à distance) visant la tête ou le corps, ainsi que contre des menaces arrière (au contact ou à distance) visant la tête ou le corps. Toutes les attaques et menaces sont exécutées de façon variée de la main droite ou de la main gauche.

Les candidats doivent effectuer les défenses contre les attaques et menaces suivantes :

- 2 menaces avec couteau ;
- 2 attaques au bâton ;
- 2 attaques au couteau ;
- 2 menaces avec une arme de poing de côté
- 2 menaces avec une arme de poing (de côté, menace au corps ou à la tête).

La note finale est attribuée en fonction de la capacité des candidats à faire face aux attaques et menaces, ainsi que de leur capacité à utiliser les techniques de défense appropriées avec leur arme de prédilection. Les candidats doivent également démontrer leur capacité à travailler en collaboration avec leur partenaire pour atteindre un objectif commun.

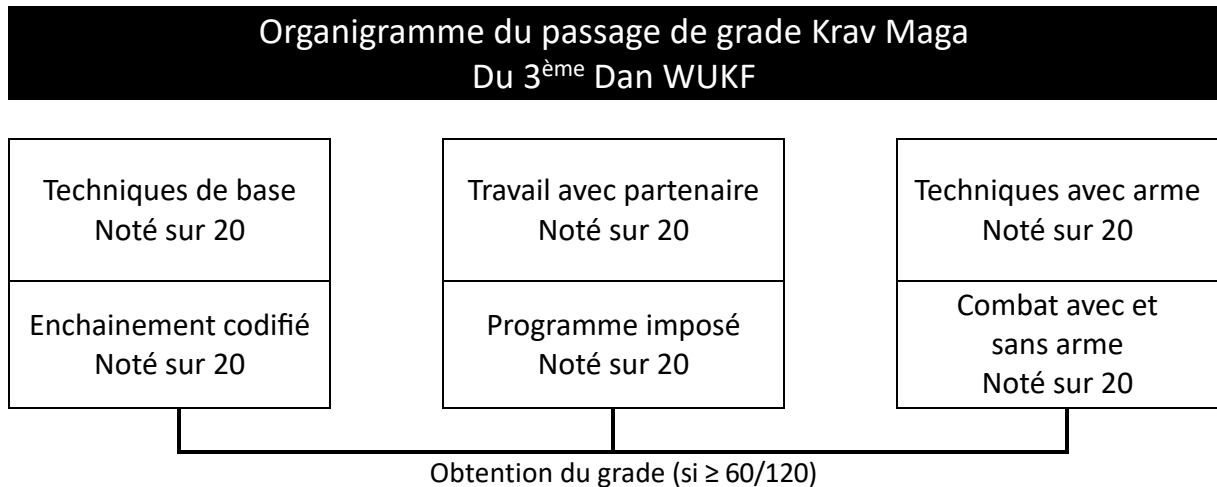
EPREUVE N° 6 / Combat sans arme

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et nécessite une note minimale de 10 sur 20 pour être réussie. L'épreuve consiste en un assaut sans arme d'une durée totale de **2 minutes**.

Le candidat doit effectuer un assaut souple d'une durée de **1 minute 30** secondes contre un seul partenaire. Ensuite, sans temps de repos, il doit continuer avec un assaut souple d'une durée de **30 secondes contre deux partenaires**.

Au cours de l'assaut, les candidats ne sont pas évalués en fonction du nombre de points marqués, mais plutôt sur leur attitude générale. Ils doivent faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, de technique et de respect du partenaire. La note finale est attribuée en fonction de leur capacité à se défendre et à attaquer de manière appropriée, tout en restant souple et en évitant les blessures inutiles. Il est rappelé que les protections et les protège-dents sont obligatoires, ainsi que les gants "mains ouvertes".

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN KRAV-MAGA WUKF



Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 60/120. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves (UV) ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

L'examen du 3^{ème} dan Krav Maga WUKF est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Techniques de base
2. Enchaînement codifié
3. Travail avec partenaire
4. Programme imposé avec partenaire
5. Techniques avec arme avec partenaire
6. Combat avec et sans arme

EPREUVE N° 1 / Techniques de base avec partenaire

Il est à noter que l'épreuve "Techniques de base" ne peut être évaluée que pour deux candidats à la fois. Cette épreuve est notée sur 20 points et pour être considéré comme réussie, il faut obtenir une note minimale de 10/20. Les deux candidats sont évalués tour à tour.

Cette épreuve (UV) est divisée en deux parties distinctes :

Première partie :

Le partenaire "cible" : Adopte une posture neutre (sans garde) en faisant face, en diagonale et sur le côté du candidat. Au début de l'exercice, le partenaire se positionne face au candidat. Ensuite, il se déplace en suivant les mouvements du candidat, successivement à droite et à gauche, en diagonale et sur le côté. Après le coup de coude, ce dernier effectuera un pas en arrière pour que le candidat puisse effectuer son coup de pied circulaire arrière.

Le candidat : Adopte une posture neutre, sans garde et les bras le long du corps. Il doit effectuer des enchaînements différents avec son partenaire "cible" qui se tient d'abord face à lui. Puis successivement à droite et à gauche et sur les diagonales.

Les 6 enchaînements de la première partie sont identiques. Quel que soit la position du partenaire « cible ».

Partenaire de face :

1^{er} enchaînement à gauche :

Coup de poing direct avant, coup de poing direct arrière, enchaîné avec d'un crochet avec le bras avant, suivi d'un coup de coude avec le bras arrière et finalisé par un coup de pied circulaire avec la jambe arrière.

2^{ème} enchaînement à droite :

Coup de poing direct avant, coup de poing direct arrière, enchaîné avec d'un crochet avec le bras avant, suivi d'un coup de coude avec le bras arrière et finalisé par un coup de pied circulaire avec la jambe arrière.

Partenaire en diagonale :

3^{ème} enchaînement gauche :

Coup de poing direct avant, coup de poing direct arrière, enchaîné avec d'un crochet avec le bras avant, suivi d'un coup de coude avec le bras arrière et finalisé par un coup de pied circulaire avec la jambe arrière.

Partenaire de côté :

4^{ème} enchaînement gauche :

Coup de poing direct avant, coup de poing direct arrière, enchaîné avec d'un crochet avec le bras avant, suivi d'un coup de coude avec le bras arrière et finalisé par un coup de pied circulaire avec la jambe arrière.

Partenaire en diagonale :

5^{ème} enchaînement droite :

Coup de poing direct avant, coup de poing direct arrière, enchaîné avec d'un crochet avec le bras avant, suivi d'un coup de coude avec le bras arrière et finalisé par un coup de pied circulaire avec la jambe arrière.

Partenaire de côté :

6^{ème} enchaînement droite :

Coup de poing direct avant, coup de poing direct arrière, enchaîné avec d'un crochet avec le bras avant, suivi d'un coup de coude avec le bras arrière et finalisé par un coup de pied circulaire avec la jambe arrière.

Deuxième partie :

Le candidat et le partenaire "cible" sont en garde active et se déplacent de manière dynamique, pendant que le candidat exécute les quatre enchaînements avec son partenaire. Le 1^{er} et le 2^{ème} sont identiques. Idem pour le 3^{ème} et 4^{ème} enchaînement.

1^{er} enchaînement :

Coup de poing direct avant, coup de poing direct arrière, enchaîné avec d'un crochet avec le bras avant, suivi d'un coup de coude avec le bras arrière et finalisé par un coup de pied circulaire avec la jambe arrière.

2^{ème} enchaînement :

Coup de poing direct avant, coup de poing direct arrière, enchaîné avec d'un crochet avec le bras avant, suivi d'un coup de coude avec le bras arrière et finalisé par un coup de pied circulaire avec la jambe arrière.

3^{ème} enchaînement :

Coup de poing direct avant, coup de poing direct arrière, enchaîné d'un coup de coude du bras arrière et d'un crochet avant et finalisé par un coup de genou avec la jambe arrière.

4^{ème} enchaînement

Coup de poing direct avant, coup de poing direct arrière, enchaîné d'un coup de coude du bras arrière et d'un crochet avant et finalisé par un coup de genou avec la jambe arrière.

EPREUVE N° 2 / Enchaînement codifié (seul)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et requiert une note minimale de 10/20 pour être réussie. La durée de l'épreuve ne doit pas dépasser **2 mn 30 s**, laissée à l'appréciation du jury.

L'enchaînement codifié doit comprendre différents déplacements, des esquives, des parades, des dégagements, ainsi que des enchaînements variés de techniques de percussions telles que les poings, les paumes, les piques, les avant-bras, les coudes, les têtes, les genoux et les pieds.

Des simulations d'amenés au sol, ainsi que des amenés au sol avec des chutes ou des roulades peuvent également être incluses.

Le candidat doit exécuter au moins 10 coups de pied variés, en utilisant les deux jambes et en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques.

EPREUVE N° 3 / Travail avec partenaire (3 axes d'attaques)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points, avec un minimum requis de 10/20 pour réussir.

Le jury évalue l'attaquant et le défenseur, tous deux en garde libre. Le défenseur reste sur place et maintient le champ visuel, tandis que l'attaquant se déplace en tournant autour du défenseur pour attaquer sur les **diagonales arrière**.

L'attaquant est évalué sur sa capacité à maîtriser la distance et le mouvement, tandis que les défenses et ripostes du défenseur sont libres et doivent être effectuées de manière logique.

Chacune des 10 techniques doit être effectuée à gauche ou à droite en suivant l'ordre décrit.

Les attaques sont :

- Technique n°1 - Coup de poing direct avant à la tête ;
- Technique n°2 - Coup de poing direct arrière à la tête ;
- Technique n°3 - Crochet du bras avant à la tête ;
- Technique n°4 - Crochet du bras arrière à la tête ;
- Technique n°5 - Coup de pied direct avant de face (niveau bas entre les jambes) ;
- Technique n°6 - Coup de pied direct arrière de face (niveau bas entre les jambes) ;
- Technique n°7 - Coup de pied circulaire arrière niveau bas ;
- Technique n°8 - Coup de pied latéral niveau moyen ;
- Technique n°9 - Coup de genou avant ;
- Technique n°10 - Coup de genou arrière.

EPREUVE N° 4 / Programme imposé avec partenaire

Pour cette épreuve (UV), la note maximale est de 20 points, mais il est nécessaire d'obtenir au moins 10 points pour réussir. L'évaluation porte uniquement sur le défenseur, et les deux candidats assurent tour à tour les deux rôles au cours de l'épreuve (en 2 parties).

Première partie - 12 mises en situation debout :

Les candidats de l'épreuve sont en position debout en statique ou en dynamique, l'un jouant le rôle d'attaquant et l'autre de défenseur.

L'attaquant doit réaliser **12 attaques** au total en utilisant des étranglements et des saisies, que ce soit de l'avant, de l'arrière ou de côté.

Le défenseur doit effectuer l'exercice les **yeux fermés** au départ de chaque action, et doit se dégager et riposter avec un enchaînement d'au moins deux percussions avant d'amener l'attaquant au sol.

Cette épreuve est notée sur 20 points, et il est nécessaire d'obtenir au moins 10/20 pour la réussir.

Deuxième partie - 6 mises en situation au sol :

Le candidat passe l'épreuve avec un partenaire au sol. L'épreuve est notée sur 20 points, la note minimum pour réussir est de 10/20. Le jury évalue le défenseur, qui doit à tour de rôle jouer les deux rôles.

Le défenseur peut être couché sur le dos, sur le ventre ou assis. Il doit effectuer l'exercice les yeux fermés au départ de chaque action. Il doit réaliser des dégagements de tous les étranglements et saisies de l'attaquant.

L'attaquant quant à lui doit réaliser un total de **6 attaques**, qui peuvent être des étranglements ou des saisies.

EPREUVE N° 5 / Technique avec arme (Avec partenaire)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et nécessite une note minimale de 10 sur 20 pour être réussie. Le jury évalue le défenseur et les deux candidats assurent tour à tour les deux rôles (debout, en position neutre).

L'attaquant peut être immobile ou en mouvement et attaquer sous des angles différents.

Les candidats doivent effectuer les défenses contre les attaques suivantes :

1. Défense face à une attaque :

- 1.1. Au couteau de haut en bas
- 1.2. Au couteau de bas en haut
- 1.3. Au couteau circulaire médian
- 1.4. Au couteau en revers médian (de type slash)
- 1.5. Au couteau en piqué haut (niveau de la gorge)
- 1.6. Au couteau en piqué bas (niveau du ventre)

2. Défense face à une menace :

- 2.1. Avec une arme de poing positionnée dans le dos et au contact au niveau de la tête
- 2.2. Avec une arme de poing positionnée dans le dos et au contact au niveau des lombaires

3. Exercice de contrôle :

- 3.1. Clé de poignet
- 3.2. Clé de doigt
- 3.3. Neutralisation et contrôle par derrière (sans conséquence pour l'individu)
- 3.4. Clé de coude et d'épaule avec une amené au sol

EPREUVE N°6 / Combat avec et sans arme :

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et requiert une note minimum de 10/20 pour être réussie. Elle se déroule en deux parties.

Dans la première partie, deux candidats effectuent un assaut (combat pieds & Poings) d'une durée **d'une minute sans arme**, avec évaluation des deux candidats.

Un partenaire non évalué est choisi parmi les candidats.

Dans la deuxième partie (dans la continuité), l'un des candidats est évalué lors d'un combat souple d'une durée de **30 secondes** contre deux adversaires : l'un est sans arme et l'autre est armé d'un bâton.

Ensuite, les rôles sont inversés pour l'autre candidat pendant **30 secondes**. Les deux candidats sont ainsi évalués individuellement sur un temps total de **1 minute et 30 secondes**.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN KRAV-MAGA WUKF

Organigramme du passage de grade Krav Maga Du 4^{ème} Dan WUKF

Techniques Imposées (Mains nues) et enchaînement improvisé Noté sur 20	Techniques de défense avec ou sans arme Noté sur 20	Défense d'une tierce personne Noté sur 20	Combat Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)			

Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 40/80. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

L'examen du 4^{ème} dan Krav Maga WUKF est composé de 4 épreuves (UV) notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Techniques imposées (mains nues)
2. Technique de défense (avec ou sans arme)
3. Défense d'une tierce personne
4. Combat

EPREUVE N° 1 / Techniques imposées (mains nues) et enchaînement improvisé

Cette épreuve (UV) est divisée en deux parties distinctes :

Première partie – Techniques imposées :

Le jury évalue le défenseur. L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur est en position assise dans un premier temps et allongé sur le dos dans un second temps. Les techniques imposées sont des défenses contre saisie, étranglement, défenses contre coup de pied et coup de poing.

L'attaquant est debout, il réalise les attaques de côté et dans le dos du défenseur (à une distance raisonnable permettant la réalisation des défenses). Le défenseur porte le regard derrière lui afin de réagir aux attaques.

Les attaques sont effectuées de côté et de dos, le défenseur en position assise :

- 1ère attaque : Saisie
- 2ème attaque : Étranglement
- 3ème attaque : Coup de poing direct au visage
- 4ème attaque : Coup de pied direct au corps

L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur allongé sur le dos.

Les attaques sont :

- 1ère attaque : Saisie
- 2ème attaque : Étranglement
- 3ème attaque : Coup de poing
- 4ème attaque : Coup de pied

Les défenses doivent être effectuées de la manière la plus logique et avec le moins de force possible. Le défenseur a la possibilité d'exécuter des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant qui est debout.

Deuxième partie – Enchaînement improvisé :

Le Shadow boxing est improvisé, il comportera une grande variété technique en présentant différents déplacements, esquives, techniques des membres supérieurs et inférieurs, enchaînements variés, éventuellement des coups de pieds sautés, et des simulations d'amené au sol, chute ou roulades.

Le candidat devra effectuer des techniques de la jambe avant et de la jambe arrière en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques. La durée est de 2mn maximum à l'appréciation du jury.

EPREUVE N° 2 / Technique de défense (avec ou sans arme)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit la note de 10/20.

Première partie – Défense sans arme avec partenaire armé :

Depuis une position neutre, toutes les défenses suivantes sont à réaliser avec des contre-attaques et un désarmement. Les attaques ou menaces du partenaire arriveront soit de côté, soit dans le dos.

Les attaques et menaces sont :

- 1 menace couteau
- 1 attaque couteau
- 1 attaque bâton
- 2 menaces avec une arme de poing à distance très proche

Le candidat a la possibilité de tourner la tête pour visualiser les attaques.

Les attaques pourront être effectuées de la main droite et/ou de la main gauche.

Deuxième partie – Défense avec un bâton contre un couteau :

Depuis une position neutre, toutes les défenses s'effectuent avec un bâton.

Les attaques du partenaire armé d'un couteau viennent soit de face et/ou soit de côté.

Les attaques sont :

- 1 attaque couteau de haut en bas
- 1 attaque couteau de bas en haut
- 1 attaque couteau circulaire moyen
- 1 attaque couteau revers moyen

EPREUVE N° 3 / Défense d'une tierce personne

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points. Il faut obtenir la moyenne, soit 10/20, pour valider cette épreuve.

Le défenseur est positionné soit devant, sur le côté ou derrière la personne qui est protégée.

1. L'attaquant est non-armé et effectue l'attaque en direction de la tierce personne :

- 2 saisies
- 2 étranglements

2. L'Attaquant est armé et effectue à l'encontre de la tierce personne :

- 2 menaces avec couteau

EPREUVE N° 4 / Combat

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 10/20. Assaut d'une durée totale de **2 minutes**.

Le candidat effectue un assaut d'une durée de **1 mn 30** contre un partenaire (mains nues), puis dans la continuité pendant **30 s**, l'attaquant exécute des techniques de pieds /poings et utilise un couteau.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN KRAV-MAGA WUKF

Organigramme du passage de grade Krav Maga Du 5^{ème} Dan WUKF

Techniques Imposées et enchaînement improvisé Noté sur 20	Techniques de défense avec arme Noté sur 20	Défense d'une tierce personne Noté sur 20	Combat Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)			

Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 40/80. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

L'examen du 5^{ème} dan Krav Maga WUKF est composé de 4 épreuves (UV) notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Techniques imposées et enchaînement improvisé
2. Technique de défense (avec arme)
3. Défense face à tierce personne
4. Combat

EPREUVE N° 1 / Techniques imposées et enchaînement improvisé

Le jury évalue le défenseur.

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et est divisée en deux parties distinctes :

Première partie – Techniques imposées :

L'attaquant et le défenseur sont en position haute et en garde

Les défenses doivent être effectuées (à distance ou proche, de face, de côté ou de dos) contre :

- 2 saisies
- 2 étranglements
- 2 coups de pied

- 2 coups de poing direct
- 2 menaces avec un couteau de face
- 2 menaces avec une arme de poing

Les attaques sont :

L'attaquant est debout et en position haute de garde. Le défenseur est allongé sur le dos et peut exécuter des techniques de déplacement au sol.

- 2 attaques avec un couteau

Deuxième partie – Enchaînement improvisé (durée 1min 30sec)

Dans un premier temps, le shadow boxing est improvisé pendant **une minute**, avec une grande variété de techniques incluant différents déplacements, esquives, techniques des membres supérieurs et inférieurs, coups de pieds sautés, ainsi que des simulations d'amené au sol, de chute ou de roulade.

Puis, dans la continuité, pendant **30 secondes**, le candidat doit récupérer un bâton préalablement posé sur le tatami après une roulade. Il doit ensuite utiliser l'arme récupérée combinée avec des techniques de coups de pied et de poing, pour se défendre contre plusieurs adversaires imaginaires.

EPREUVE N° 2 / Techniques de défense avec arme (Défense avec un bâton)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points. Les attaques et les défenses pourront être effectuées de la main droite ou de la main gauche.

- En déplacement, défenses avec un bâton contre 4 attaques libres avec un couteau. Les défenses sont réalisées avec des parades et des contre-attaques. Le désarmement ou le contrôle au sol de l'agresseur est possible selon les possibilités.
- En déplacement, défense avec un bâton face à deux adversaires. L'un est armé d'un bâton et l'autre d'un couteau. Les attaques sont libres et il n'y a pas de contrôle au sol.

EPREUVE N° 3 / Défense d'une tierce personne

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points.

Le défenseur est placé soit devant, à côté ou derrière la personne à protéger.

- 1. L'attaquant est non-armé et effectue l'attaque en direction de la tierce personne :**
 - 2 coups de poing direct
 - 2 coups de pied
- 2. L'attaquant est armé et effectue l'attaque ou la menace en direction de la tierce personne :**

- 2 attaques avec un bâton
- 2 attaques avec un couteau
- 2 menaces avec une arme de poing (de face, de côté ou de dos)

EPREUVE N° 4 / Combat

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points.

L'assaut est d'une durée totale de **2 mn**. Le candidat (sans arme) effectue un assaut d'une durée de **1mn** contre un partenaire, puis dans la continuité pendant **30s**, l'attaquant exécute des techniques de poings et de pieds et utilise un bâton puis dans la continuité pendant **30s** l'attaquant exécute des techniques de poings, de pieds et utilise un couteau.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN KRAV-MAGA WUKF

Organigramme du passage de grade Krav Maga Du 6^{ème} Dan WUKF

Travail avec partenaire sans arme Noté sur 20	Combat avec arme Noté sur 20	Enchaînement improvisé Noté sur 20	Entretien avec le jury Noté sur 20
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)			

Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 40/80. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

L'examen du 6^{ème} dan Krav Maga WUKF est composé de 4 épreuves (UV) notées chacune sur 20 et comporte un entretien avec un jury.

Les épreuves sont :

1. Techniques avec partenaire sans arme
2. Combat avec arme
3. Enchaînement improvisé
4. Entretien avec le jury

EPREUVE N° 1 / Techniques avec partenaire sans arme

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un travail avec un partenaire (sans arme) au choix du candidat se rapportant à la technique du Krav-Maga.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix, qui doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

EPREUVE N° 2 / Epreuve de combat (avec arme)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur des situations de défense en combat ou l'adversaire attaque ou menace avec arme (durée maximum 10mn).

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix, qui doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

EPREUVE N° 3 / Enchaînement improvisé

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points.

Le candidat doit présenter un shadow boxing d'une durée de deux minutes maximums. Cet enchaînement improvisé s'effectue avec et/ou sans arme.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de cet enchaînement avec un partenaire de son choix, qui doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

EPREUVE N° 4 / Entretien avec le jury

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN KRAV-MAGA WUKF

Organigramme du passage de grade Krav Maga Du 7^{ème} Dan WUKF

Selon les règles de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury qui évaluera son parcours et son évolution martial, sa connaissance et sa pratique, ainsi que ses perspectives d'avenir dans le domaine martial (expert, club, etc.) et son engagement fédéral.

La présentation devant le jury doit être personnelle et retracer le parcours du candidat. À l'issue de la présentation, le jury posera des questions sur l'exposé, le parcours et la personnalité technique / pédagogique du candidat.

Durée : exposé 20 à 25 minutes maximum.

Le candidat peut également effectuer une prestation technique seul ou avec un partenaire, en lien avec son exposé et en réponse à une question du jury.

Durée : 10 minutes maximum.

KRAV MAGA

ANNEXES

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE

ANNEXE II – ENCHAINEMENT IMPROVISE

ANNEXE III – EPREUVE DE COMBAT

ANNEXE I

PROGRAMME TECHNIQUE

Pendant les épreuves de la ceinture noire du 1^{er} au 7^{ème} dan de Krav Maga WUKF, seules le bâton ,le couteau et l'arme de poing (en plastique, mousse ou caoutchouc) sont autorisés comme armes. Les candidats doivent apporter exclusivement ces armes et leurs équipements de protection individuelle.

Les évaluations des candidats sont basées sur les critères suivants :

- La puissance et la rapidité d'exécution des mouvements
- L'aisance dans les déplacements
- L'équilibre et la stabilité
- Une bonne attitude corporelle
- Le transfert de poids du corps
- La mentalité
- La détermination
- Le contrôle de la distance
- La maîtrise et le contrôle des coups portés

Les démonstrations techniques sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS (neutre ou en garde)

Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
Fente avant
Fente arrière
Position équilibrée de combat

DEPLACEMENTS

Avancer d'un pas
Reculer d'un pas
Pas glissé
Pas chassé
Déplacement tournant autour du pied avant
Déplacement tournant autour du pied arrière

TECHNIQUES DE DEFENSE

Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur

Défense avec le tranchant de la main
Défense par pression ou immobilisation avec la main
Défense avec la paume
Défense double, bras avant et/ou arrière en protection
Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas

TECHNIQUES DE PERCUSSION

Attaque circulaire avec le revers du poing
Attaque circulaire avec le tranchant de la main
Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
Attaques avec le coude
Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
Attaque avec la paume

COUPS et ATTAQUES DES MEMBRES SUPERIEURS

Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
Coup de poing en poursuite avec un pas
Coup de poing du bras avant
Coup de poing avec le poing avant en esquivant
Coup de poing avec le poing vertical
Coup de poing, paume tournée vers le haut
Coup de poing en crochet (circulaire)
Coup de poing double, simultanément
Attaque directe en pique de main
Coup de poing remontant

COUPS et ATTAQUES DES MEMBRES INFÉRIEURS

Coup de pied de face
Coup de pied circulaire
Coup de pied latéral
Coup de pied latéral remontant
Coup de pied en croissant
Coup de pied en croissant inverse
Coup de pied vers l'arrière
Coup de pied écrasant
Coup de pied sauté
Balayage
Coup de pied en revers tournant
Balayage tournant par l'arrière
Coup de genou
Coup de pied avec un mouvement remontant avec la plante du pied
Coup de talon de haut en bas

ANNEXE II

ENCHAINEMENT IMPROVISE

Le Shadow-boxing, appelé en Krav Maga, est un enchaînement improvisé de techniques de poings, de pieds et de combinaisons de poings et de pieds sans partenaire. Cette démonstration ne consiste pas en un simple exercice de style, mais plutôt en une démonstration de la maîtrise technique du candidat. Le candidat doit contrôler tous les paramètres de son exécution pour que le jury ressente l'impression de combat.

Le nombre de coups de pied exigé varie en fonction du grade :

- Au 1er dan, au moins 8 coups de pieds
- Au 2ème dan, au moins 10 coups de pieds
- Au 3ème dan, au moins 12 coups de pieds

Le candidat sera évalué sur plusieurs critères, tels que la gestuelle technique, la variété des techniques, 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, la bonne attitude corporelle et la recherche d'appuis.

Le candidat doit démontrer une impression d'unité corps-esprit dans sa démonstration. Les techniques sont enchaînées de manière fluide et le regard doit refléter toute la détermination du candidat. Les déplacements peuvent se faire dans toutes les directions et les techniques ne sont pas imposées dans un ordre précis.

Les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, les doigts tendus, les paumes et les poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. La condition physique du candidat sera également prise en compte, ainsi que la synchronisation de sa respiration avec les techniques.

ANNEXE III

EPREUVE DE COMBAT

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, mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, de 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.

Voici les règles spécifiques pour le point n°1 - Durée du combat :

- Du 1er Dan au 5ème Dan, la durée est limitée à 2 mn.

Et voici les critères d'évaluation pour le point n°2 :

- Bonne forme ;
- Attitude correcte ;
- Grande vigueur d'application ;
- Vigilance ;
- Bon timing ;
- Distance correcte.

En résumé, les candidats doivent se concentrer sur leur attitude générale et leur respect du partenaire, ainsi que sur les consignes de sécurité strictes. La durée du combat est limitée et les critères d'évaluation incluent la forme, l'attitude, la vigueur, la vigilance, le timing et la distance.



KRAV MAGA

WUKF FRANCE

Maisons des associations
Rue Jean Corona
83120 Sainte-Maxime