

Livret  
Niveau 3  
Krav-Attitude-Fédération

KRAV ATTITUDE FEDERATION

Préambule	3
<b>PARTIE TECHNIQUE</b>	<b>4</b>
<b>MODULE NIVEAU 3</b>	<b>5</b>
Frapper : avec et/ou sans garde :	5
Dégagement de saisie :	5
Dégagement d'étranglement :	5
Parade contre poing :	5
Parade contre pied :	6
Parade contre couteau :	6
Parade contre bâton :	6
Défense sur arme à feu :	6
Autre :	6
Travail annexe :	7
<b>DEROULE DE L'EXAMEN</b>	<b>8</b>
<b>EXAMEN NIVEAU 3</b>	<b>9</b>
EPREUVE N° 1/ Techniques de frappe	9
EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 2' minimum	9
EPREUVE N° 3 / Parade/contre	10
EPREUVE N° 4 / Défense sur saisies et étranglements	11
EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec armes	12
Parade contre couteau :	12
Parade contre bâton :	12
Défense sur arme à feu :	12
EPREUVE N° 6 / Epreuve combat sans armes	12
<b>ANNEXES</b>	<b>13</b>
Shadow Boxing :	14
Critères d'évaluation :	15
Fiche de notation	16

# 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 3

## **Frapper : avec et/ou sans garde :**

- Tous les coups de pied en pas glissés.
- Claque du videur.
- Enchaînement de frappes lourdes.

## **Dégagement de saisie :**

- Dégagement de saisie de côté.
- Dégagement du double Nelson.

## **Dégagement d'étranglement :**

- Dégagement étranglements arrière avec l'avant bras.
- Dégagement de prise en guillotine.

## **Parade contre poing :**

- Contre direct en glissant sur et sous l'avant bras.
- Contre poing bas : défense extérieure en chassant le bras de l'adversaire. La paume du défenseur est tournée vers l'extérieur.
- Enchaînement de directs : Retrait du buste vers l'arrière et défense vers le bas.
- Parade courtes contre les attaques en poing venant des côtés.

### **Parade contre pied :**

- Sur direct, défense extérieure en piqué avec le bras arrière de la position de garde normale.
- Sur direct, défense intérieure basse en tournant l'avant bras, le poing fermé, on avance dans le même temps.

### **Parade contre couteau :**

- Menace de face à bout touchant niveau de la gorge (premier temps).
- Parade en coup de pied et suite jusqu'au désarmement si possible.
- Attaque en piqué, déviation et première frappe.

### **Parade contre bâton :**

- Attaque de haut en bas classique.

### **Défense sur arme à feu :**

- Menace arme à feu de face : saisie de l'arme à deux mains et frappe en pied

### **Autre :**

- Roulade plombée : distance, hauteur.
- Roulade sur le côté
- Dégagement prise de veste ou de cheveux de face.
- Dégagement prise de cheveux ou de cou de côté.
- Dégagement prise de cheveux ou de veste en tournant
- Combat sportif.
- Shadow
- Prises de mains au sol : les bras sont tirés vers le bas et projection de l'adversaire en diagonale vers l'avant. Attaque en contre.
- Etranglement au sol : dégagement d'une des mains qui étrangle et coup porté avec les doigts de l'autre main vers les yeux.
- Travail des clés de poignet, coude et épaule.
- Techniques de déséquilibre du partenaire debout

## **Travail annexe :**

Rapprochement des mains prises du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en roulant l'agresseur sur le côté.

Contre un étranglement alors que le poids du corps de l'agresseur est placé sur le haut du corps du partenaire, coup porté sous les coudes

Dégagement d'étranglement alors que les deux têtes sont rapprochées : crochetage de l'une des mains qui étranglent et prise des cheveux ou d'un point sensible. Poussée de l'adversaire sur le côté et attaques en contre.

Défense contre menace au couteau en étant assis et en étant contre un mur.

Sur menace arme à feu, travail avec un obstacle entre l'agresseur et nous.

Travail deux contre un bâton et couteau avec les attaques du niveau.

Travail des étranglements et saisies depuis une position assise.

Saisie suivie d'une frappe en poing ou pied.

Poussée suivie d'une frappe en poing ou pied

# 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 et 2.**

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 3

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

## EPREUVE N° 1/ Techniques de frappe

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

- 1) Sur partenaire afin de voir un travail de contrôle et de justesse de la frappe.
- 2) Sur cible afin de pouvoir engager le poids de corps.

## EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé d'une durée de 2' 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 10 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. L'attaquant et le défenseur sont en garde.

Le partenaire attaque de face.

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 le plus souvent possible et riposte d'au moins 3 coups.**

## **EPREUVE N° 4 / Défense sur saisies et étranglements**

Le jury détermine les séquences et leur nombre.

Les saisies et étranglements des niveaux 1 et 2 pourront être demandés par le jury.

**Dégagement et riposte d'au moins 3 coups, avec une clé de poignet, de coude ou d'épaule le plus souvent possible.**

### **Dégagement de saisie :**

- Dégagement de saisie de côté.
- Dégagement du double Nelson.

### **Dégagement d'étranglement debout :**

- Dégagement étranglements arrière avec l'avant bras.
- Dégagement de prise en guillotine.

### **Dégagement d'étranglement au sol :**

Dégagement des saisies de poignet et de tous les étranglements des niveaux précédents :

- Tous les étranglements en position montée.
- Prise de cou sur le côté

## **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.

### **Parade contre couteau :**

- Menace de face à bout touchant niveau de la gorge (premier temps).
- Parade en coup de pied et suite jusqu'au désarmement si possible.
- Attaque en piqué, déviation et première frappe.

### **Parade contre bâton :**

- Attaque de haut en bas classique.

### **Défense sur arme à feu :**

- Menace arme à feu de face : saisie de l'arme à deux mains et frappe en pied

## **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 :