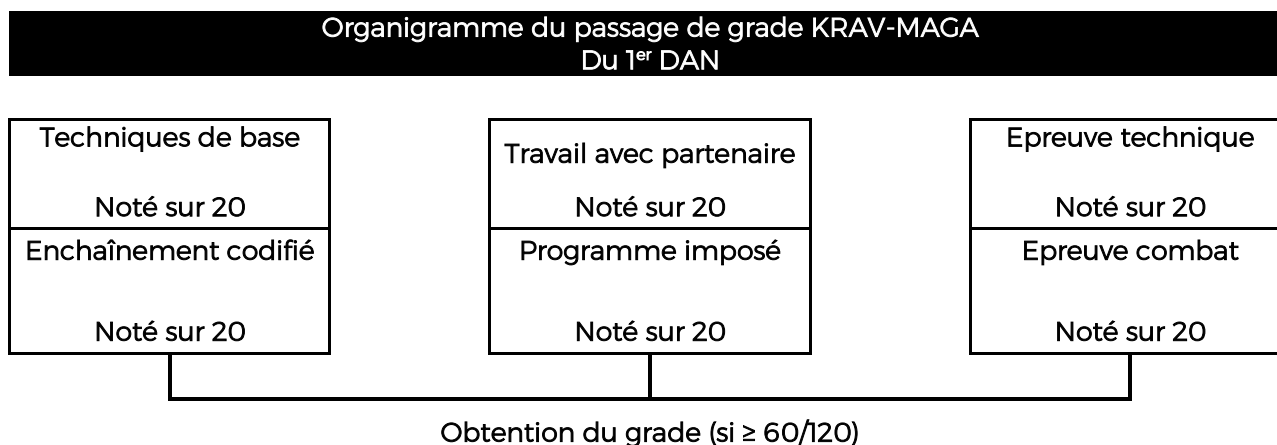


Article 502.KM – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DAN KRAV-MAGA



L'examen du 1^{er} Dan 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
- 5/ Epreuve technique
- 6/ Epreuve combat

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve « Techniques de base ». Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Les deux candidats sont évalués à tour de rôle.

Le partenaire « cible » est en posture neutre (sans garde) de face, en diagonale et de côté.

- Dans un premier temps, il se positionne face au candidat;
- Puis se déplace sur sa droite et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté ;
- Puis se déplace sur sa gauche et se positionne sur la diagonale du candidat et ensuite sur son côté.

Le candidat :

Il est en posture neutre (sans garde) et reste sur place.

Il effectue des enchaînements différents avec son partenaire face à lui, sur ses diagonales et sur ses côtés.

Cette épreuve est composée de deux parties.

A) Première partie :

- Partenaire de face
 - ✓ 1^{er} enchaînement à gauche- Coup de pied direct et poing direct
 - ✓ 2^{ème} enchaînement à gauche- Coup de pied direct et paume
 - ✓ 3^{ème} enchaînement à gauche - Coup de pied direct et doigts tendus direct
 - ✓ 4^{ème} enchaînement à droite- Coup de pied direct et poing direct
 - ✓ 5^{ème} enchaînement à droite- Coup de pied direct et paume
 - ✓ 6^{ème} enchaînement à droite - Coup de pied direct et doigts tendus direct
- Partenaire en diagonale
 - ✓ 7^{ème} enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire de côté
 - ✓ 8^{ème} enchaînement à gauche - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire en diagonale
 - ✓ 9^{ème} enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)
- Partenaire de côté
 - ✓ 10^{ème} enchaînement à droite - Coup de pied direct suivi de (poing direct ou paume ou doigt tendus direct)

B) Seconde partie :

- Partenaire de face
 - ✓ 1^{er} enchaînement à gauche - Coup de poing direct et coup de pied direct
 - ✓ 2^{ème} enchaînement à gauche - Coup de paume et coup de pied direct
 - ✓ 3^{ème} enchaînement à gauche - Coup doigts tendus direct et coup de pied direct
 - ✓ 4^{ème} enchaînement à droite - Coup de poing direct et coup de pied direct
 - ✓ 5^{ème} enchaînement à droite - Coup de paume et coup de pied direct
 - ✓ 6^{ème} enchaînement à droite - Coup doigts tendus direct et coup de pied direct
- Partenaire en diagonale
 - ✓ 7^{ème} enchaînement à gauche - (Coup de poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire de côté
 - ✓ 8^{ème} enchaînement à gauche - (Coup de poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire en diagonale,
 - ✓ 9^{ème} enchaînement à droite - (poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct
- Partenaire de côté,
 - ✓ 10^{ème} enchaînement à droite - (poing direct ou paume ou doigt tendus direct) suivi d'un coup de pied direct

EPREUVE N° 2 / Enchaînement improvisé (Seul)

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. La durée est d'1'30" maximum à l'appréciation du jury.

Cet enchaînement est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades/dégagements, enchaînements variés comportant des techniques de percussions (poing, paume, pique, avant-bras, coudes, tête, genoux, pieds). Il effectuera éventuellement des amenés au sol, des chutes ou des roulades. Le candidat devra effectuer au moins 8 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 / Travail avec partenaire (1 seul axe d'attaque - face à face)

Cette épreuve 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 se déplacent et sont en garde libre face à face. L'attaquant effectue chaque technique uniquement de face. Chacune des 10 techniques sont effectuées en respectant l'ordre décrit à gauche ou à droite :

- 1^{ère} technique - Coup de poing avant direct tête ;
- 2^{ème} technique - Coup de poing arrière direct tête ;
- 3^{ème} technique - Crochet du bras avant tête ;
- 4^{ème} technique - Crochet du bras arrière tête ;
- 5^{ème} technique - Coup de pied avant de face (niveau bas entre jambe) ;
- 6^{ème} technique - Coup de pied arrière de face (niveau bas entre jambe) ;
- 7^{ème} technique - Coup de pied avant circulaire niveau bas ;
- 8^{ème} technique - Coup de pied arrière circulaire niveau bas ;
- 9^{ème} technique - Coup de pied avant armé de côté niveau moyen ;
- 10^{ème} technique - Coup de pied arrière armé de côté niveau moyen.

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

Le défenseur : 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.

EPREUVE N° 4 / Programme imposé avec partenaire

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

Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

A) Première partie (8 mises en situation debout) :

L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).

L'attaquant : Il réalise 8 attaques au total en effectuant des étranglements (avec main ou avant bras) et des saisies (ou ceinturage) avant, arrière, de côté.

Le défenseur : Dégagement et riposte avec un enchaînement d'au moins deux percussions.

B) Seconde partie (4 mises en situation au sol) :

L'attaquant et le défenseur sont au sol.

L'attaquant : Il réalise 4 attaques au total (étranglements et saisies) en se positionnant au départ soit en position montée (à califourchon), soit dans la garde (entre les jambes), soit sur le côté droit ou le côté gauche.

Le défenseur : Il est couché sur le dos au sol, dégagement de tous les étranglements et saisies.

EPREUVE N° 5 / Epreuve technique avec arme (Avec partenaire)

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

Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

L'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face. Toutes les attaques et menaces seront exécutées main droite et main gauche.

Défenses basiques contre des menaces et attaques de face :

- 2 attaques au Bâton de haut en bas et latéral ;
- 2 attaques au couteau de haut en bas/de bas en haut ;
- 2 menaces avec couteau (à distance ou au contact, attaque au corps ou à la tête) ;

EPREUVE N° 6 / Epreuve combat sans arme

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Cette épreuve est un assaut sans arme d'une durée de 2 minutes.

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, de technique et de respect du partenaire.

* Rappel : protections et protège dents obligatoires, gants « mains ouvertes ».