



*Commission nationale de Krav Maga F.F.S.T
Fédération Française du Sport Travailleiste*

Passages de grades FFST / KRAV MAGA Degrés 3

Le spécifique.

Techniques propres au Degré 3:

-Roulades avant/arrière. Roulades plombées (par dessus un obstacle à 1m20 du sol minimum). Roulades en ramassant un objet (couteau, pistolet, bâton), tout en étant apte à s'en servir une fois sa verticalité retrouvée. Roulades avec un pistolet, un bâton ou un couteau à la main.

-Le candidat, en position assise, portant un sac à dos de 30kg minimum et tenant une arme à la main (arme de poing ou arme longue), doit se relever sans l'aide des mains, tout en désignant une cible qui lui aura été indiquée.

-Le candidat présente des enchainements de frappes en pied-poing, incluant dans ses enchainements des frappes auxquelles il applique une rotation de corps à 360° (coups de poing, coups de coude et coups de pied retournés).

-Le candidat est assis au sol. Il présente plusieurs renversements d'un partenaire déjà dans sa garde ou qu'il tient en garde papillon. Ensuite le partenaire debout, le candidat applique des mises au sol de son choix sur ce dernier, toujours depuis sa position assise (single leg, double leg, crochet de La Riva, ciseaux, prise de dos...).

-Le candidat présente des moyens de contrôle d'un individu mis au sol en vue d'exercer des palpations et de le menotter/entraver (paire de menottes, corde ou serre-flex). Une fois entravé, présenter des techniques pour relever l'individu et l'emmener sur plusieurs mètres.

-Le candidat présente des moyens de contrôle d'un individu plaqué contre un mur/un véhicule. Une fois entravé et après les palpations, l'emmener sur plusieurs mètres.

-Le candidat se défend contre une attaque non connue à l'avance. L'agresseur est dans son dos à trois pas. Il initie l'attaque dès que le candidat amorce sa rotation pour lui faire face.

-Le candidat tient une arme de poing à la main (pistolet, revolver ou taser). Il se défend contre tout type d'attaques pied-poing, de saisie, ou couteau/baton d'un agresseur avec un enchaînement défensif combinant son bras armé et ses membres libres.

-Sparring très souple, le candidat face à trois agresseurs sans armes.

-Le candidat se tient seul au milieu d'une ronde composée d'au moins quatre partenaires. Ces derniers l'attaquent, le menacent à tour de rôle en venant sous tous les angles possibles (mains libres, lames improvisées, batte de base-ball, pistolets de différents modèles...). Le candidat doit chercher à défendre en apportant les réponses les plus adaptées en fonction du timing et des types d'attaques/menaces qu'il subit. Minimum une minute.

-Le candidat effectue un parcours de stress équipé d'un gilet pare-balle lourd et d'une réplique d'arme de poing. La capacité du candidat à gérer des situations non-connues à l'avance tout en gardant le contrôle de son arme sera évaluée.

-Le candidat défend une tierce personne, seul ou en équipe (il doit être capable d'exposer ce qu'est un dispositif de protection

rapprochée du premier cercle). La tierce personne est attaquée par un agresseur par un coup, une saisie, une menace (couteau ou pistolet) ou par une attaque de face armée (couteau ou bâton). La capacité du candidat à protéger la tierce personne, tout en se préservant, sera évaluée.

-Le candidat explique comment il enseigne une des techniques de protection rapprochée qu'il a effectuée sur la phase précédente.

-Parcours optionnel en milieu aquatique*.

La gestion d'une structure d'enseignement.

Le candidat présente son club, et ses fonctions/rôles au sein de celui-ci. Il fait part de son expérience dans l'organisation et l'animation de stages de niveau national ou de formation de moniteurs. S'il n'en a jamais organisé pour le moment, il lui sera demandé un déroulé théorique de stage sur un des deux thèmes (stage national ou formation de moniteurs).

R.Morell



*Le Sport
en Liberté*