



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

Passages de grades FFST / KRAV MAGA Degrés 5

Le spécifique.

Techniques propres au Degré 5:

-Roulades avant/arrière. Roulades plombées (par dessus un obstacle à 1m20 du sol minimum). Roulade sans les mains, puis mains attachées dans le dos.

-Le candidat montre une façon de créer des entraves avec une corde.

-Le candidat présente des techniques pour se relever et se déplacer alors qu'il est lui-même entravé et au sol.

-Le candidat, mains entravées devant lui, doit pouvoir défendre tout type d'attaque pied-poing de face, attaque au couteau et au bâton, menaces au couteau et au pistolet.

-Le candidat, mains entravées devant lui, doit pouvoir étrangler un adversaire par derrière.

-Le candidat, armé d'un bâton, puis d'un pistolet, démontre comment étrangler un adversaire par derrière.

-Le candidat doit montrer comment gérer une foule en maintenant une distance de sécurité. Cette dernière est modérément hostile et mobile.

-Le candidat doit traverser une foule non hostile en souplesse et y chercher un agresseur (comme le ferait un membre des forces de l'ordre) pour le sortir de cette foule par la contrainte.

-Les yeux fermés, le candidat est attaqué sur une série de coups (armés ou non): le premier coup touchera nécessairement, il doit réagir le plus tôt possible, défendre en limitant le nombre des coups reçus au maximum et contre-attaquer.

-Le candidat au sol, présente une défense de son choix contre une prise de dos au sol, son adversaire ayant placé les crochets et effectuant un contrôle bras/tête.

-Le candidat est assis au sol. Il doit se défendre contre des attaques au couteau provenant de tous les angles possibles.

-Jeu du "suicide": le candidat, au sol, doit défendre un couteau qu'il tient à la main, face à un adversaire qui cherche délibérément à se jeter dessus pour se couper (travail de rétention d'arme).

-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 (tous types d'armes possibles...). 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.

-Le candidat effectue un parcours de stress équipé d'un gilet pare-balle lourd et entravé ou en coopération avec un second candidat (parcours type évasion). La capacité du candidat à gérer des situations non-connues à l'avance tout en évitant d'être atteint sera évaluée.

La gestion d'une structure d'enseignement.

Le candidat remet un mémoire retraçant son parcours dans le krav maga et dans toutes les disciplines, compétences annexes propres à enrichir son enseignement. Il y présente son expérience pédagogique et sa vision de la discipline.

Il présente ensuite son club, sa fédération et ses fonctions/rôles au sein de ceux-ci. Il fait part de son expérience dans l'organisation et l'animation de sa fédération sur les formations des moniteurs et des instructeurs de son courant.

R.Morell



*Le Sport
en Liberté*