



*Le Sport  
en Liberté*

# Fédération Française du Sport Travailleur

N° d'agrément au Ministère de la Jeunesse et des Sports 13056 du 15 juin 1953

Siège administratif : 51, Rue de la Gare – 78370 PLAISIR  
Tél : 01.30.07.70.70 – Fax : 01.30.79.06.83 – Mail : f-f-s-t@orange.fr

## COMMISSION NATIONALE SPORTIVE KRAV MAGA

### Programme condition physique, combat et compréhension des principes du krav maga G1 à G5

- Un questionnaire écrit à remplir en fonction de son niveau.
- Partie gymnique: roue, rondade, saut de main, saltos.
- "No limit" de squats (minimum 8 minutes).
- Séries maximum burpee, pompes, abdos.  
1 minute sans repos possible ou 10 minutes avec repos possible (c'est l'élève qui se gère pour effectuer un maximum de répétitions).
- Contraction isométrique, planche avant, arrière, côté.
- Combats lourds.

Option1: paramètres du kyokushinkai (pas de protection, pas de gants, tête exclue aux frappes de poing).

Lutte debout et au sol. Au sol les frappes sont légères aux zones sensibles (gorge, yeux, parties).

G1 à G3 la tête est totalement exclue comme zone de frappe.  
G4 à G5 la tête est incluse pour les pieds comme zone de frappe (frappes contrôlées).

Option2: avec gants de boxe, et protections de jambes.

Lutte debout et au sol. Au sol les frappes sont légères aux zones sensibles (gorge, yeux, parties).

Option3: avec gants de MMA (frappes contrôlées à la tête), et protections de jambes.

*Christophe MOUNIER*

17 rue Degas 29820 GUILERS - Tél : 06.60.98.69.83 – Mail : kmdsbreizh@gmail.com

Lutte debout et au sol. Au sol les strappes sont legeres aux zones sensibles (gorge, yeux, parties).

***Christophe MOUNIER***

*17 rue Degas 29820 GUILERS - Tél : 06.60.98.69.83 – Mail : [kmdsbreizh@gmail.com](mailto:kmdsbreizh@gmail.com)*