



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

Passages de grades FFST / KRAV MAGA Degrés 2 à 5 Version 18-19 février 2017

Phase 1: Questionnaire pédagogique.

De 10 à 12 questions qui appellent une réponse courte. Elles concernent l'historique du krav maga. Les techniques spécifiques du krav maga. La physiologie humaine et la biomécanique. La pédagogie et l'enseignement de la discipline. La self-défense et la self-protection dans sa globalité.

A votre demande auprès de la commission pédagogique, les questionnaires du G1 au G5 sont disponibles à titre d'exemples, ainsi que ceux destinés aux moniteurs et I1.

La notation se fera sur 20, une note inférieure à 10 ne sera pas pénalisante car non prise en compte. Seuls les points au dessus de 10 seront pris en compte pour cette session. Il s'agit de proposer un langage commun aux détenteurs de degrés FFST, dans le respect des courants respectifs.

Durée: 30 minutes.

Phase 2: Le spécifique et la gestion d'une structure d'enseignement.

Il s'agit des techniques spécifiques à chaque Degré du I2 au I5 et d'un entretien oral concernant l'organisation et la gestion d'un club ou d'un réseau de clubs au sein desquels sont dispensés des cours et des stages de krav maga.

La bonne connaissance des techniques des programmes G1 à G5 est importante pour passer dans de bonnes conditions le spécifique, étant entendu qu'il pourra être demandé aux candidats de présenter n'importe quelle technique d'un degré inférieur et de démontrer comment ils l'enseignent.

CF. les fiches concernant chaque degré.

La notation sera effectuée sur 20.

Durée: 5 à 10 minutes pour l'entretien oral.
2h à 3h30 pour le spécifique.

Phase 3: Partie combat.

Combat pied-poing / lutte debout.

Combat appuyé avec gants de boxe (12 oz minimum), coquille et protège-tibia couvrant le pied. Hors combat (KO) non enchainé possible (c'est à dire que si le partenaire a déjà reçu un coup l'ayant durement touché, ce premier coup n'est pas suivi d'autres coups durs) pour la partie percussions debout. Lutte debout autorisant les saisies, les balayages et les projections non dangereuses et non suivies au sol (pas de projection tête la première au sol, ni de torsion de cervicales). Frappes aux parties autorisées. Toutes autres frappes dangereuses doivent être simulées ou posées légèrement sur le partenaire (exemple coups de pied en direction de la tête d'un partenaire tombé au sol, coups

de tête, coups de coude et de genou à la tête etc.). Il s'agit pour les candidats de montrer leurs compétences en pied-poing et la liaison avec la lutte debout suivant l'exemple de ce qui se pratique en Sanda.

Combat de lutte / debout et sol.

Départ debout, les candidats luttent sans percussions. Il s'agit de rechercher le contrôle et la soumission (KO) du candidat opposé, debout ou au sol. La pleine puissance peut-être utilisée dans toutes les positions du combat, avec toutefois des projections non dangereuses appliquées (pas de projection tête la première au sol, ni de torsion de cervicales). Les zones sensibles peuvent être touchées ou saisies (yeux, parties, tous les doigts/pas de doigt isolé... et exception faite des oreilles) en aucun cas, elles ne doivent être tirées ou enfoncées. Les morsures doivent être simulées. Les finalisations (clés articulaires, étranglements, etc.) doivent être contrôlées lorsqu'il apparaît que le candidat opposé n'est plus en état de défendre la soumission. Pas de limite de durée au combat au sol. Il s'agit pour les candidats de montrer leurs compétences en lutte, avec les liaisons debout/sol suivant l'exemple de ce qui se pratique en Grappling, JJB-NO-GI.

Combat en arme.

Au choix des candidats, couteau (replique métallique, non coupante et à bord arrondis) ou bâton (idéalement de kali, ou avec une couverture en mousse dense). Avec casque de protection (escrime, à bulle, ou à défaut à grille) et gants de hockey. Combat avec départ debout une arme à la main. Application des paramètres pour les deux combats précédents (PP et Lutte). Les candidats éviteront au maximum d'être touchés par l'arme adverse. Les coups d'estoc devront être contrôlés au corps et seront interdits à la tête en cas de port d'un casque à grille (c'est à dire permettant d'atteindre les yeux et la face des candidats). Un candidat subissant un enchaînement de plusieurs coups dans un laps de temps réduit sera considéré comme ayant subi une mise

hors de combat (KO). Exemple, un candidat ne pouvant se soustraire à une saisie et à un enchaînement de coups de couteau qu'il ne pourrait pas enrayer car ne parvenant pas à contrôler le bras armé. Il s'agit pour les candidats de montrer leurs compétences d'escrime, avec les liaisons arme/percussions/lutte à l'exemple de ce qui se pratique en Kali/Arnis.

Remarque importante:

Il s'agit bien entendu de combats à caractère rituel où les candidats cherchent à montrer leur aisance et leurs compétences dans les différents compartiments du combat, et non de combats pour la survie (ces compétences "de survie" seront démontrées durant la phase 2 "spécifique"). Le respect du partenaire et les valeurs de fraternité et de partage sont de mise durant les combats. Si l'agressivité positive et l'engagement seront valorisés, en aucun cas un comportement visant à blesser gravement ou incapaciter un partenaire ne sera toléré.

Tous les combats sont encadrés par un membre de la commission des grades, dont les consignes doivent être immédiatement suivies. Le membre de la commission des grades a pour objectif de permettre aux candidats d'exprimer au maximum leur potentiel combatif, tout en évitant les blessures graves à ces derniers.

Durée pour les moins de 40 ans:

3 minutes PP, retrait des protections, enchaînement avec 3 minutes Lutte. Prise en main des armes, 1 minute Armes.

Durée pour les 40-55 ans:

2 minutes PP, retrait des protections, enchaînement avec 2 minutes Lutte. Prise en main des armes, 1 minute Armes.

Durée pour les plus de 55 ans:

1,5 minutes PP, retrait des protections, enchaînement avec 1,5 minutes Lutte. Prise en main des armes, 45 secondes Armes.

La notation sera effectuée sur 20.

Charte d'évaluation: rôles et devoirs des membres de la commission des grades.

Les notations se feront de manière collégiale et collective (c'est à dire que le lissage des notes se fera nécessairement en concertation avec tous les membres de la commission des grades présents au passage de degré). La cohérence d'ensemble des compétences et du projet du candidat sera évaluée, selon des critères de réalisme dans l'application des techniques et savoir-faire démontrés. Les membres de la commission des grades devront faire preuve de bienveillance envers les candidats et expliquer clairement les attentes de la commission à l'égard de ces derniers. Il s'agit pour la commission d'évaluer un niveau global, dans la cohérence et le respect des programmes propres aux différents courants du krav maga représentés à la FFST.

Notation finale:

Seront proposés à l'obtention du Degré présenté, les candidats ayant obtenu une note supérieure à 10 dans chacune des phases 2 et 3 (c'est à dire qu'il faut obtenir au moins 10 dans chaque phase, et pas seulement une moyenne des deux phases supérieure à 10). Georges Mojescik, Président de la FFST étant le décideur final de la délivrance ou non du Degré visé par le candidat. R.Morell



*Le Sport
en Liberté*