

# 1ère Dan Krav Maga : Examen blanc Patrick Vincent

## EPREUVE N°1 - Frappes sans appels

Avec partenaire, depuis une position neutre : 3 fois pour a), b), c) et d))

- a) Coup de poing/ paume/ doigts tendus direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- b) Coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- c) Enchaînement coup de pied poing direct/ paume/ doigts tendus directs. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.
- d) Enchaînement poing/ paume/ doigts tendus et coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.

## EPREUVE N°2 - Shadow improvisé d'une durée de 1'30 maximum

Le shadow boxing est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades, enchaînements variés comportant des techniques de pieds, de poings ainsi que des coups de coude et des coups de genou. Il effectuera éventuellement des chutes ou des roulades.

Le candidat devra effectuer au moins 8 coups de pieds variés (de la jambe avant et/ou de la jambe arrière) en privilégiant les enchaînements avec les techniques des membres supérieurs.

## EPREUVE N°3 - Défenses contre attaques pieds poings depuis la garde

Depuis la position de garde, enchaînement d'au moins deux coups et finir avec une saisie qui favorise la protection et place le candidat en position d'amenée au sol.

- a) Défenses contre attaques connues à l'avance :
- b) Toutes les défenses suivantes sont des parades contres et saisies.
  - 1) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.
  - 2) Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.
  - 3) Contre coup de pied direct au corps, du gauche/ du droit.
  - 4) Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche/ du droit.
  - 5) Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche/ du droit.
- c) Défenses contre tous les coups de pied bas
- d) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou de pied non connu à l'avance (5fois)
- e) Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :
  - ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
  - défense-contres simultanés dans la mesure du possible ;
  - même si on est touché, on réagit en contre attaque;
  - après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

## EPREUVE N°4 - Défenses contre saisies

Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance et enchaînement d'au moins deux coups.

### **EPREUVE N°5 - Défenses contre attaques à l'arme blanche (couteau / bâton)**

- a) Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau (arme en bois ou en mousse) exécutées de la main droite comme de la gauche :
- bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas ;
  - couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) à tous les niveaux et toutes les distances.
- b) Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau.
- Le défenseur est sans arme (durée : 1'30)

### **EPREUVE N°6 - Défenses contre menaces à l'arme à feu**

Défenses contre menaces à l'arme de poing :

- de face au visage, au corps
- de dos à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos
- de côté : tempe, oreille, devant le bras, derrière le bras- de face au visage, au corps

Ces défenses sont à effectuer contre un droitier ou un gaucher ; la menace sur le côté pourra s'effectuer de la main droite ou gauche sur le côté droit ou gauche

### **EPREUVE N°7 - Combat**

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 sec. de repos entre les reprises. Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

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, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

\* Rappel : protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.

# 2ème Dan Krav Maga : Examen blanc Patrick Vincent

## EPREUVE N°1 - Frappes sans appels

Avec partenaire, depuis une position neutre :

- a) Enchaînement de **2 coups de poings**/ paumes/ doigts tendus directs suivis **en se rapprochant de deux coups de coude**. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- b) Enchaînement **coup de pied direct** et **2 coups de poing** directs/ paumes/ doigts tendus suivis de **deux coups de coude** en raccourcissant la distance. Ex : pied gauche, poing gauche, paume droite, coude gauche, coude droit.
- c) Enchaînement **2 coups de poing** direct/ paume/ doigts tendus suivi de deux coups de poings **crochets** en raccourcissant la distance et en terminant par un **coup de pied direct**. Ex : Doigts tendus main droite en direct, paume gauche en direct, avancée et crochet droit, crochet gauche, coup de pied direct droit.

## EPREUVE N°2 - Shadow improvisé d'une durée de 2'00 maximum

Le shadow boxing est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades, enchaînements variés comportant des techniques de pieds, de poings ainsi que des coups de coude et des coups de genou. Il comportera aussi des simulations d'amené au sol et éventuellement des chutes ou des roulades. Le candidat devra effectuer au moins 10 coups de pieds variés (de la jambe avant et/ou de la jambe arrière) en privilégiant les enchaînements avec les techniques des membres supérieurs.

## EPREUVE N°3 - Défenses contres attaques pieds poing s depuis la garde

Les défenses sont des parades contres, saisies et amenées au sol logiques et avec le moins de force possible.

- a) Défenses contre attaques connues à l'avance :
  - 1) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.
  - 2) Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.
  - 3) Contre coup de pied direct au corps, du gauche/ du droit.
  - 4) Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche/ du droit.
  - 5) Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche/ du droit.
- b) Défenses contre tous les coups de pied bas
- c) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou de pied non connu à l'avance (5fois)

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
- défenses-contres simultanés dans la mesure du possible ;
- même si on est touché, on réagit en contre attaque;
- après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

## EPREUVE N°4 - Défenses contre saisies

Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance, enchaînement d'au moins deux coups et amenées au sol.

### **EPREUVE N°5 - Défenses contre attaques à l'arme blanche (couteau / bâton)**

- a) **Défenses basiques et désarmement** contre toutes les attaques au bâton et au couteau (arme en bois ou en mousse) exécutées de la main droite comme de la gauche :
  - bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas ;
  - couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) à tous les niveaux et toutes les distances.
- b) **Deux contre un** : deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme : désarmement et utilisation de l'arme pour se défendre. (durée : 1'30)
- c) **Attaques sous tous les angles**: Défenses, contre-attaques et désarmements contre toutes les attaques venant de tous les angles contre un bâton ou un couteau
- d) **Attaques au couteau avec saisie ou frappe au préalable** :
  - **Saisie + couteau** : l'agresseur effectue une saisie d'une main et coup de couteau de l'autre
  - **Frappe + couteau** : l'agresseur donne un coup de poing ou de pied suivi d'un coup de couteau
- e) **Menaces couteau** : Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre un couteau. Les menaces sont debout, statiques et en mouvement.
- f) **Utilisation du couteau ou du bâton** : Couteau contre bâton ou couteau, bâton
- g) **contre bâton ou couteau**. Défenses en étant armé d'un bâton ou d'un couteau contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton. Travail technique et combat.

### **EPREUVE N°6 - Défenses contre menaces à l'arme à feu**

- a) **Défenses contre menaces à l'arme de poing à effectuer contre un droitier ou un gaucher, debout, statique et en mouvement** :
  - de face au visage, au corps, de dos à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos, de côté : tempe, oreille, devant le bras, derrière le bras
- b) **Protection d'un groupe** : l'agresseur armé d'un pistolet ou d'une grenade menace un tiers, le défenseur se place à l'arrière de l'agresseur et le désarme.

### **EPREUVE N°7 - Combat**

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 s. de repos entre les reprises. Les coups sont portés. Au maximum 5 minutes plus tard, combat souple 1x2 minutes contre deux partenaires.

# **3ème Dan Krav Maga : Examen blanc Patrick Vincent**

## **EPREUVE N°1 - Frappes depuis la position de garde**

Avec partenaire, depuis la position de garde :

- a) Enchaînement de 2 coups de poings/ paumes/ doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un crochet du poing avant, et d'un coup de coude du bras arrière puis d'un coup de pied circulaire de la jambe avant.
- b) Enchaînement de 2 coups de poings/ paumes/ doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du poing arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.

## **EPREUVE N2 - Shadow improvisé d'une durée de 2'30 maximum**

Le shadow boxing est improvisé, il comportera une grande variété technique en présentant différents déplacements, esquives, techniques des membres supérieurs et inférieurs, enchaînements variés, éventuellement des coups de pieds sautés et des simulations d'amené au sol et éventuellement des chutes/roulades.

Le candidat devra effectuer au moins 12 coups de pieds variés de la jambe avant et de la jambe arrière) en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques.

## **EPREUVE N3 - Défenses contre attaques pieds poing s depuis la garde**

Les attaques s'effectuent sur le côté du candidat à droite comme à gauche. Les défenses sont des parades contres, saisies et amenées au sol logiques et avec le moins de force possible.

Défenses contre attaques connues à l'avance :

- 1) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.
- 2) Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.
- 3) Contre coup de pied direct au corps, du gauche/ du droit.
- 4) Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche/ du droit.
- 5) Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche/ du droit.

## **EPREUVE N4 - Saisies**

- a) Les yeux fermés : Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance.
- b) Exercices de contrôle. Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles.
  - Clés de poignet, clés de doigts
  - Contrôle brutal par derrière
  - Contrôle de face en retournant le partenaire
  - Clé de coude et d'épaule en amenant au sol
  - Clé de coude en conduisant l'agresseur vers l'arrière ou vers l'avant par le côté

### **EPREUVE N°5 - Défenses contre attaques à l'arme blanche**

- a) *Bâton : Attaques au bâton en diagonale de haut en bas. L'attaquant est droitier et vient sur la diagonale droite du candidat et inversement.*
- b) *Chaîne : exercices de défenses contre un attaquant armé d'une chaîne.*
- c) *Défense d'une tierce personne : exercices de défenses contre un agresseur attaquant une tierce personne. Le défenseur peut être derrière, à côté, devant l'agressé ou derrière l'agresseur.*
- d) *Exercice de combat souple à mains nues contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton.*

### **EPREUVE N°6 - Défenses contre menaces à l'arme à feu**

- a) *Fusil : Défenses contre menaces au fusil sous tous les angles, immobile ou en mouvement*
- b) *Fusil et Pistolet : Défenses contre des menaces assis ou contre un mur sous tous les angles*
- c) *Pistolet : l'agresseur saisit d'une main et menace de l'autre : saisie du bras, de la chemise, du cou*
- d) *Pistolet : Prévention d'attaque. L'agresseur est sur le point de dégainer son arme de poing.*

### **EPREUVE N°7 - Combat**

*Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 s. de repos entre les reprises. Les coups sont portés. Au maximum 5 minutes plus tard, combat souple 1x2 minutes contre deux partenaires.*

# **4ème Dan Krav Maga : Examen blanc Patrick Vincent**

## **EPREUVE N°1 - Frappes depuis la position de garde - en garde contraire**

*Avec partenaire, depuis la position de garde contraire :*

- a) *Enchaînement de 2 coups de poings/ paumes/ doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un crochet du poing avant, et d'un coup de coude du bras arrière puis d'un coup de pied circulaire de la jambe avant.*
- b) *Enchaînement de 2 coups de poings/ paumes/ doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du poing arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.*

## **EPREUVE N2 - Shadow improvisé d'une durée de 2'00 maximum**

*Le shadow boxing est improvisé, il comportera une grande variété technique en présentant différents déplacements, esquives, techniques des membres supérieurs et inférieurs, enchaînements variés, éventuellement des coups de pieds sautés et des simulations d'amené au sol et éventuellement des chutes/roulades.*

*Le candidat devra effectuer des techniques de la jambe avant et de la jambe arrière en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques.*

## **EPREUVE N3 - Défenses contres attaques pieds poing s**

- a) *Un premier partenaire attaque le candidat de face poings ou pieds du visage jusqu'aux jambes. Le candidat exécute des défenses contres attaques. Un deuxième partenaire attaque le candidat sur un côté (gauche ou droit) poing ou pied du visage jusqu'aux jambes, juste après la fin de la contre-attaque de ce dernier. Les attaques des partenaires ne sont pas connues à l'avance.*
- b) *Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière en coups de pieds et coups de poings. Le défenseur, en se retournant de son meilleur côté utilisera des parades, contre-attaques, saisies et amenées au sol.*

## **EPREUVE N4 - Saisies - Contrôles**

- a) *Technique simple consistant à utiliser une ceinture, une corde, une ficelle ou un lacet*
- b) *Exercice de combat très souple en utilisant des clés de doigts, poignets, coude, épaule, genou, cheville.*

*Les partenaires effectueront l'exercice à tour de rôle.*

### **EPREUVE N°5 - Armes blanches : Bâton / Couteau**

- a) *Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière au couteau ou au bâton. Les attaques sont inconnues et le candidat exécutera les différentes défenses avec désarmement en se retournant pour se retrouver de face par son meilleur côté. Lors des attaques au couteau le candidat devra effectuer les défenses avec les pieds ou les avant bras. Les attaques seront effectuées de la main droite comme de la main gauche parmi les attaques suivantes : Attaques au bâton : haut en bas, circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut, circulaire bas. Attaques au couteau : haut en bas, piqué tout niveau, croisé niveau haut, bas en haut.*
- b) *Combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau ou d'un bâton.*

### **EPREUVE N°6 - Arme à feu**

- a) *Utilisation d'une arme de poing ou d'épaule comme arme blanche*
- b) *Utilisation d'une arme de poing ou d'épaule comme arme blanche en enchaînant avec coups de poing ou pied*
- c) *Utilisation d'une arme d'épaule pour parer les attaques d'une autre arme d'épaule utilisée comme arme blanche*
- d) *Roulade avant/arrière avec arme de poing ou d'épaule. On finalise en se projetant sur le ventre, en se positionnant sur le genou ou en se levant, l'arme pointée vers l'avant, les côtés ou l'arrière.*

### **EPREUVE N°7 - Combat**

*Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 s. de repos entre les reprises. Les coups sont portés. Au minimum 5 minutes plus tard, combat souple 1x2 minutes contre deux partenaires.*

# **5ème Dan Krav Maga : Examen blanc Patrick Vincent**

## **EPREUVE N°1 - Révisions**

- a) *Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme allant de la ceinture jaune à la ceinture noire 4ème Darga. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra connaître assez bien toutes les techniques et leurs principes (notamment les roulades) pour avoir la moyenne à chacune d'entre elles. La durée de cette épreuve sera d'au moins 30 minutes*
- b) *Le candidat devra réagir à des attaques et menaces surprises : saisies sous tous les angles, attaques pieds poings, attaques couteau, bâton et chaîne, menaces sous tous les angles couteau, pistolet, fusil*

## **EPREUVE N°2 - Shadow improvisé d'une durée de 1'30 maximum**

*Sur la durée 1' le shadow boxing est improvisé et comportera une grande variété technique puis dans la continuité pendant 30", il consistera, à la suite d'une roulade de la récupération d'un bâton ou d'un couteau, posé au préalable sur la tatamis.*

*Le candidat effectue des techniques avec l'arme récupérée combiné aux techniques de pieds et de poings, que l'on utilisera contre plusieurs adversaires imaginaires*

## **EPREUVE N°3 - Défenses contre attaques pieds poing s**

- a) *Principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout. Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant debout.*
- b) *Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière en coups de pieds et coups de poings. Le défenseur, en se retournant une fois d'un côté, une fois de l'autre côté utilisera des parades, contre-attaques, saisies et amenées au sol.*

## **EPREUVE N°4 - Saisies - Contrôles**

- a) *Différentes clés de doigts, poignet, coude, épaule avec contrôle en amenant au sol ou en conduisant le partenaire. Le candidat doit effectuer toutes les clés en venant de face, de côté ou par derrière.*
- b) *Dégagement de différentes prises avant le verrouillage de la clé.*
- c) *Travail d'équipe pour maîtriser un individu*
- d) *Passage dans un groupe :*
  - *pour traverser rapidement une foule compacte /*
  - *en étant armé d'une arme de poing, d'épaule, sans violence.*

### **EPREUVE N°5 - Armes blanches : Bâton / Couteau**

- a) *Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué*
- b) *par l'arrière au couteau ou au bâton. Les attaques sont inconnues et le candidat exécutera les différentes défenses avec désarmement en se retournant une fois d'un côté une fois de l'autre côté. Lors des attaques au couteau le candidat devra effectuer les défenses avec les pieds ou les avant bras. Les attaques seront effectuées de la main droite comme de la main gauche parmi les attaques suivantes : Attaques au bâton : haut en bas, circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut, circulaire bas. Attaques au couteau : haut en bas, piqué tout niveau, croisé niveau haut, bas en haut.*
- c) *Combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau.*
- d) *Neutralisation de sentinelle (Roulade tamak / attaque au couteau)*

### **EPREUVE N°6 - Armes à feu**

- a) *Protection d'une arme de poing dans son étui. Le partenaire vient de toutes les directions.*
- b) *Combat souple sans arme, le partenaire dégainé une arme de poing*

### **EPREUVE N°7 - Combat**

*Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 s. de repos entre les reprises. Les coups sont portés.*