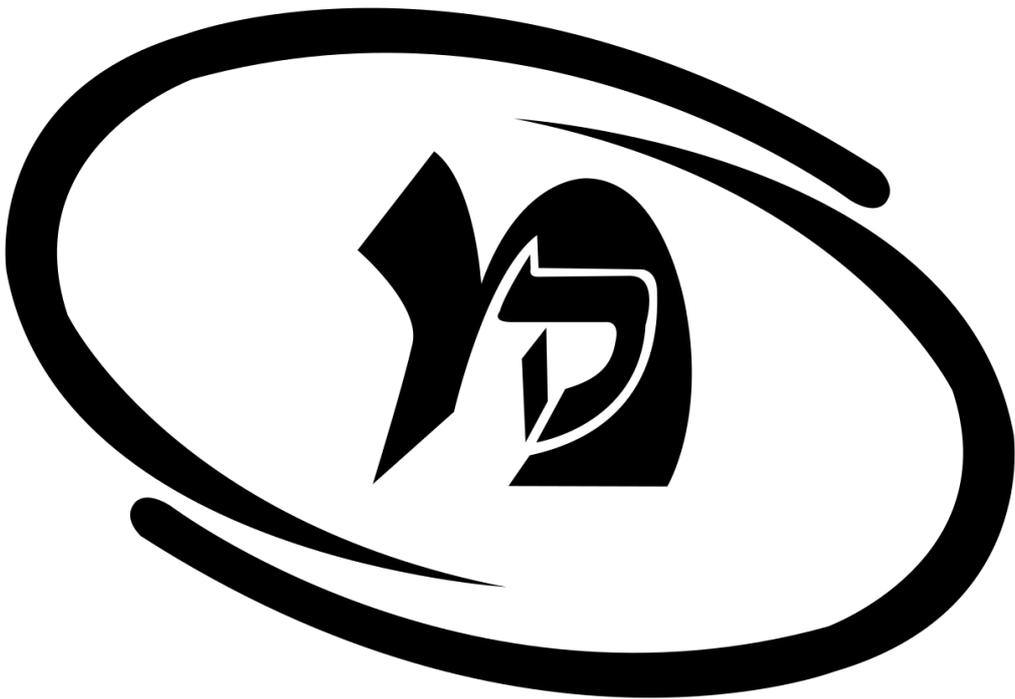


KRAV MAGA FEKM
Fédération Européenne de Krav Maga-RD



**LE GUIDE
DU DEBUTANT**
Saison 2023/2024



Le mot du fondateur

Avant tout je souhaite vous remercier de l'intérêt que vous portez au Krav Maga. Grâce à votre engouement et celui de vos prédécesseurs notre discipline est reconnue aujourd'hui comme "la self-défense" par excellence.

Les autres systèmes s'y réfèrent ou s'en inspirent grâce au génie de son fondateur **Imi Lichtenfeld** que j'ai eu le privilège de suivre pendant 24 ans.

Imi m'a enseigné le Krav Maga bien sûr, mais aussi beaucoup plus que cela.

Il a influencé jusqu'à ma vision et mon interprétation de la vie.

En cela il a été le grand Maître que j'aurais souhaité que chacun de vous puisse connaître. Il m'a appris la simplicité du mouvement dans la pratique du Krav Maga, comme dans mon fonctionnement quotidien, pour ne privilégier que l'essentiel.

Dès lors qu'il m'a confié le rôle de responsable pour l'Europe, mon obsession principale a été de transmettre cette richesse qui doit nous faire comprendre que le Krav Maga, dont la finalité peut être radicale et sans concession n'est pas paradoxal avec un humanisme et une tolérance affichée.

Dans votre pratique du Krav Maga vous serez parfaitement libre de vous impliquer selon votre souhait.

Vous en ferez ainsi, une self-défense pour apprendre la technique qui pourra un jour vous être utile, voire vous sauver.

Vous pourrez aussi en faire un sport de combat, ou encore un art martial si vous décidez que cette discipline sera une partie du cheminement de votre vie.

Dans tous les cas, et pour que vous en perceviez les bienfaits, je vous propose de rester sincère et authentique dans votre apprentissage.

Bienvenue à l'école du Krav Maga !



Richard Douieb

Fondateur de la FEKM-RD

Le mot du président



Je suis vraiment ravi de vous accueillir au sein de la **Fédération Européenne de Krav Maga**.

Dans ce guide nous allons vous présenter le Krav Maga et votre nouvelle fédération pionnière de la discipline en Europe.

Véritable référence depuis sa création par Richard Douieb en 1997, la FEKM-RD représente le Krav Maga en Europe.

Depuis plus de 25 ans, des milliers de personnes de tous âges et horizons ont appris avec nous les techniques simples et efficaces du Krav Maga : civils hommes femmes et enfants, policiers, militaires, personnels soignants, de sécurité etc. ; beaucoup d'entre eux sont devenus ceintures noires ou instructeurs. Pour eux comme pour vous tout a commencé par un premier pas. Ce même premier pas que vous venez de faire et qui vous ouvre les portes d'un nouvel univers.

La FEKM-RD est une grande famille et vous êtes les bienvenus dans tous ses clubs affiliés. Partout dans le monde vous retrouverez les mêmes techniques, la même pédagogie et le même état d'esprit d'entraide et de coopération.

Le Krav Maga n'est pas seulement la méthode de combat redoutable reconnue dans le monde entier, c'est aussi et avant tout un état d'esprit humaniste et pacifiste qu'Imi Lichtenfeld, le fondateur du Krav Maga nous a transmis. Le cœur de notre mission est de contribuer à ce que chacun marche en paix. Vous êtes à présent un maillon de cette chaîne.

Si la FEKM-RD est devenue la plus grande fédération de Krav Maga au monde c'est grâce à tous ceux qui comme vous, ont osé faire ce premier pas.

Je vous souhaite une belle découverte du Krav Maga.

Steve Schmitt

Président de la FEKM-RD

SOMMAIRE

LE KRAV MAGA	6
LA FEKM-RD	10
RICHARD DOUIEB	13
GRADES ET CEINTURES	17
THEMES DES CEINTURES	19
STRUCTURE DU COURS	22
PROGRAMME TECHNIQUE CEINTURE JAUNE FEKM-RD	24
CONSEILS PASSAGE GRADE	29
LES BIENFAITS	32
TENUE ET PROTECTIONS	35
CONSEILS PRATIQUES	38
LEXIQUE	51
PERFECTIONNER SON KRAV MAGA	54
ENSEIGNER LE KRAV MAGA	57
INTERNET & RESEAUX SOCIAUX	59

LE KRAV MAGA



LE KRAV MAGA

SIMPLICITE ET EFFICACITE SONT LES PRINCIPALES CARACTERISTIQUES DU KRAV MAGA.

C'est pourquoi cette discipline a été adoptée par toutes les forces armées israéliennes, certaines unités de police américaine, agents du F.B.I. ou gendarmes du G.I.G.N.

Elle a été créée par IMI LICHTENFELD (1910-1998).

Né en Hongrie à Budapest, Il pratique de nombreux sports, et, se concentre finalement sur la gymnastique, la lutte et la boxe, participant activement pendant plus de dix ans à un grand nombre de compétitions dans ces disciplines dont il sort souvent victorieux.

Après avoir combattu lors de la Deuxième Guerre Mondiale dans la Légion Tchèque sous commandement anglais, il choisit de rejoindre l'état naissant d'Israël et devient **Instructeur** en Chef en éducation physique et en Krav-Maga pour l'armée. Il sert l'IDF pendant 20 ans, affinant et développant sa méthode de self défense unique.

Imi a entraîné personnellement les meilleurs combattants des unités d'élites d'Israël et a formé de nombreuses générations d'instructeurs de Krav-Maga dont Richard DOUIEB, Fondateur de la FEKM-RD.

LES 7 PRINCIPES D'IMI

1 - Éviter de se retrouver dans une situation dangereuse. Par exemple si l'on fait de l'auto-stop, éviter les individus peu engageants. Ne pas traverser à pied un quartier dangereux de la ville, etc.

2 - Se baser sur les réflexes naturels du corps humain.

3 – Se défendre et attaquer par la voie la plus courte et depuis la position où l'on se trouve, en privilégiant le minimum de prise de risque pour soi-même.

4 - En fonction de la situation, et selon le besoin, en fonction du danger que représente l'adversaire, essayer de décourager celui-ci en parlant.

5 - Utiliser les points sensibles du corps humain (yeux, gorge, entrejambe, doigts, etc.) pour atteindre ou maîtriser l'adversaire.

6 - Essayer d'utiliser tous les objets à sa portée, puis les armes naturelles du corps.

7 - Pas de loi, aucune limitation sur le plan des techniques, pas d'interdits, tous les coups sont permis.

Le Krav Maga signifie littéralement « combat contact » en hébreu que l'on traduit généralement par combat rapproché.

Son enseignement complet apprend à réagir efficacement à toutes les situations d'agression : défenses contre des saisies et contre une grande variété d'attaques armées ou non et dans des positions de base différentes : debout, assis, couché... Le combat au corps à corps constitue une phase plus avancée du Krav Maga. On y apprend des éléments ayant trait au combat proprement dit : les tactiques, les feintes, la combinaison d'attaques différentes, la dimension psychologique du combat... Et autant d'exercices permettant de renforcer son esprit et de développer une capacité à gérer des confrontations violentes dans un état de stress.

Le Krav Maga n'est pas une autre école d'arts martiaux, basée sur des approches conventionnelles.

Il s'agit avant tout d'une méthode moderne de self-défense caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique qui permet des techniques naturelles, pratiques et faciles qui sont basées sur des mouvements relativement simples du corps humain. Le souci de réalisme de cette discipline n'autorise donc pas de règles, de limites ou de compétitions sportives.

Le Krav Maga a émergé dans un environnement où la violence, particulièrement de nature idéologique ou politique, était courante. Cela a permis de tester, d'étudier et d'améliorer cette discipline qui a ainsi prouvé qu'elle constituait une méthode idéale de self - défense face à de graves dangers.

LA RECHERCHE DE L'EFFICACITE

En Krav-Maga on pense que la simplicité est déterminante pour conserver un maximum de chances de survie face à une agression physique.

Les mouvements simples sont courts et par conséquent peu fatigants.

Il existe deux bonnes raisons aux mouvements simples et courts :

- Ils permettent de conserver un maximum de fraîcheur physique pendant un combat.
- Un mouvement simple est court donc, la distance étant moins longue, il est automatiquement plus rapide.

Malgré l'absence de limitations en Krav Maga, on observe des règles de sécurité strictes pour que le pratiquant puisse atteindre sans danger un niveau élevé.

Il faut faire attention à ses partenaires et à soi-même durant les cours pour ne pas se blesser. Il serait contre-productif de se blesser pendant un cours de Krav Maga et de ne plus pouvoir se défendre.

Aucun mouvement, aucune attaque, ne doit nous être étrangers.

Chez nous pas de considération esthétique, la priorité est à l'efficacité.

Notre souci est d'éviter tout apprentissage dans la tricherie, au profit d'un enseignement efficace dont on pourra user en cas de nécessité absolue.

On s'efforcera de rester en vie et on essaiera d'être suffisamment efficace et maître de soi pour ne pas avoir à tuer ou causer de dommages irréremédiables.

A partir de là on entre dans le domaine de l'art.

« POUR QUE CHACUN PUISSE MARCHER EN PAIX »



LA FEKM-RD



LA FEKM-RD

FEDERATION EUROPEENNE DE KRAV MAGA – RICHARD DOUIEB

Créée en 1997 par Richard DOUIEB, sur recommandation d'Imi LICHTENFELD, la Fédération Européenne compte plus de 11 000 membres au 31 août 2022 (20 000 avant Covid).

Elle est présente dans 17 pays à travers le monde : France, Belgique, Suisse, Finlande, Pologne, Espagne, Portugal, Royaume-Uni, Italie, Luxembourg, Canada, Allemagne, Bulgarie, République Tchèque, Slovaquie, Norvège et Cameroun.

Elle constitue aujourd'hui la plus importante fédération, au niveau mondial, en nombre d'adhérents.

Sa réputation de technicité, d'efficacité, d'authenticité et de convivialité est reconnue par l'ensemble du monde des Arts Martiaux.

Richard DOUIEB en est le fondateur. Retraité depuis peu, il continue d'œuvrer pour le développement de la FEKM-RD en tant que consultant.

Son travail pour développer, structurer et transmettre le Krav Maga au plus grand nombre est unanimement reconnu par le monde des arts martiaux en général et par ses pairs en particulier.

Chaque pays est dirigé par un Comité Directeur (la composition varie selon les législations en vigueur, généralement un président, un trésorier et un secrétaire a minima) ainsi qu'un Directeur Technique National.

Steve SCHMITT est le président de la FEKM-RD Europe et du Secteur France. Il dirige la fédération niveau Europe et France aidé dans sa mission par plusieurs équipes qui l'assistent.



L'organisation de la FEKM-RD en Europe :

Le Comité Directeur : Président, Vice-Président, Trésorier et Secrétaire

Le Directeur Technique Europe (DTE)

Le Responsable des Grades et de la Technique

Le Responsable de la communication (Europe et France)

La Responsable administrative (Europe et France)

L'organisation du secteur France de la FEKM-RD :

Le Comité Directeur : Président, Vice-Président, Trésorier et Secrétaire

Le Directeur Technique National (DTN)

7 Commissions

7 Responsables Régionaux

RICHARD DOUIEB

Fondateur de la FEKM-RD en 1997.

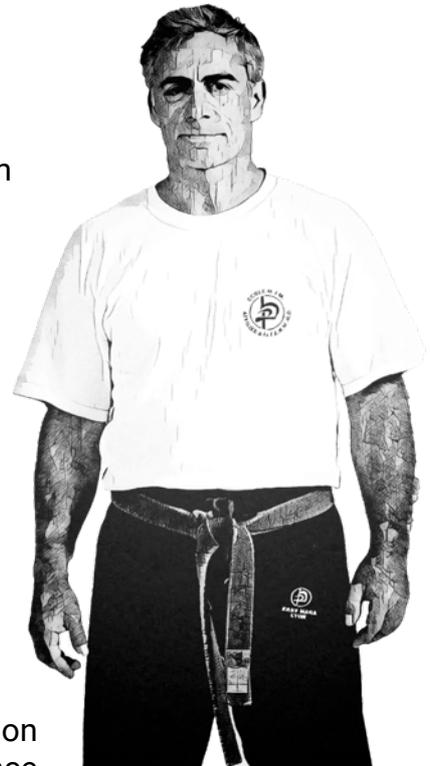
Franco-israélien.

Élève direct d'Imi LICHTENFELD le créateur du Krav Maga pendant plus de 24 ans. Il est considéré par lui comme son meilleur élève.

Militaire dans la plus prestigieuse unité d'élite (Sayeret Matkal) de l'armée israélienne.

Participe à de nombreuses opérations sur le terrain.

Instructeur délégué par Imi pour développer le Krav Maga en Europe, pionnier de la discipline en Europe.



Champion
de France
de Boxe Américaine.
24 combats – 0 Défaite.

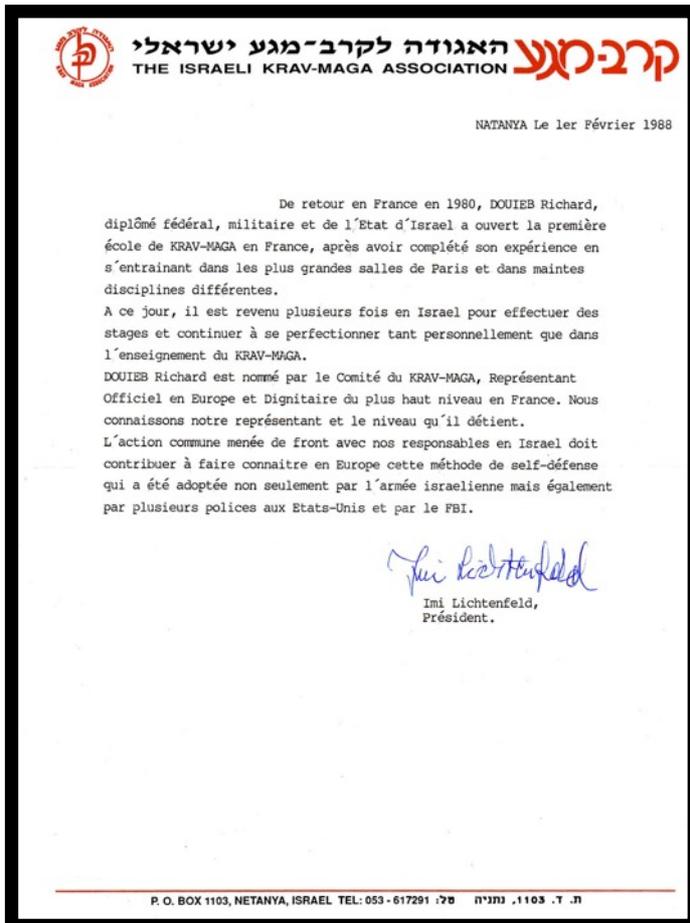
Instructeur de Krav Maga au GIGN
pendant 12 ans.

Instructeur des Forces Spéciales
Suisses et Polonaises.

Intervenant mondial dans de
nombreuses unités d'élites
militaires et policières.

En 1987, délégation de la part d'Imi
pour le représenter sur le continent
européen

Mondialement reconnu par ses
pairs et par de nombreux experts



des Arts Martiaux pour ses qualités martiales, sa compréhension du Krav Maga et son expertise technique et pédagogique.

Retraité depuis 2019.

CODE MORAL DE LA FEKM-RD

Les adhérents de la FEKM-RD s'engagent à respecter le code moral suivant :

Adhérent de la FEKM-RD, je m'engage à respecter la charte de conduite suivante et ferai preuve :

- *D'honnêteté*
- *De non-agressivité*
- *D'humilité*
- *De respect du règlement de nos statuts, de notre règlement intérieur, des instructeurs et de nos partenaires*
- *En outre, je m'engage à utiliser les techniques de Krav Maga exclusivement pendant les cours ou dans le seul but de défendre mon intégrité physique et/ou celle de mes proches.*
- *Je devrai également contribuer à instaurer un climat d'amitié, de simplicité et de convivialité et n'admettre ou ne participer à aucune forme de discrimination.*

DEVENEZ L'UNE OU L'UN D'ENTRE EUX EN INTEGRANT LA FEKM-RD !



GRADES ET CEINTURES



GRADES ET CEINTURES

Le programme technique du Krav Maga FEKM-RD est décomposé en ceintures de couleur, puis en Dargot à partir de la ceinture noire.

Dès la première année de pratique, il est possible de passer des ceintures de la manière suivante :

- *Première année* : **Ceinture Jaune**
- *Deuxième année* : **Ceinture Orange**
- *Troisième année* : **Ceinture Verte**
- *Quatrième année* : **Ceinture Bleue**
- *Cinquième année* : **Ceinture Marron**
- *Sixième année* : **Ceinture Noire**
- *Au-delà, le pratiquant doit valider un nombre d'année de pratique équivalant au nombre de Dargot visé pour présenter son examen de passage à la Darga supérieure. Ainsi deux ans de pratique pour passer la deuxième Darga, puis en cas de succès, trois ans pour la troisième, etc...*

*Une cinquième Darga FEKM-RD a donc au minimum 20 ans de pratique !
Avec de la volonté, du travail et de la résilience, ce sera peut-être vous demain !*

EXAMENS

Les examens de passages de grades sont organisés dans votre club jusqu'à la ceinture marron.

Ensuite, dès la ceinture noire, l'élève valide son grade lors d'examens nationaux voire internationaux (à partir de la 3^e Darga) devant un jury de 2 gradés mis en place par la FEKM-RD. Toute une reconnaissance fédérale.

Pour passer votre ceinture, l'avis de votre enseignant reste prédominant !

« VOUS COMMENCEZ ALORS UNE SUPERBE AVENTURE ! »

THEMES DES CEINTURES



THEMES DES CEINTURES

Ceinture Jaune

Déplacements.

Chutes.

Position de garde.

Frappes de base (coups de pied, poing, coude, genou) et défenses contre les frappes usuelles.

Défense contre les Étranglements simples.

Défense contre coups de couteau basiques.

Les bases techniques des défenses au sol.

Les bases du Shadow-Boxing.

Apprentissage du combat.

Ceinture Orange

Frappes élaborées (Crochet, uppercut, marteau du poing).

Défense et enchaînement de coups.

Esquives.

Coups de pied variés et en déplacement.

Défenses contre les étranglements dynamiques.

Parade et contre simultanés sur coups de poing ou de pied.

Défense contre coups de couteau basiques et enchaînement.

Préparation au combat.

Ceinture Verte

Techniques de frappes variées.

Coups de pieds retournés.

Défense contre saisies de cheveux.

Travail technique au sol sur les étranglements et saisies.

Parades et contres simultanés sur des enchaînements de frappes.

Défense contre coups de couteau divers suivis d'un désarmement.

Ceinture Bleue

Parades et contres simultanés sur frappes variées.

Défense contre saisies de vêtements statiques et dynamiques.

Défense contre coups de couteaux variés sous différents angles.

Défense contre coup de bâtons et objets contondants.

Étude des fauchages et techniques de déséquilibre.

Travail des projections de bases.

Travail au sol : techniques avancées.

Ceinture Marron

Coups de pied sautés.

Défenses contre les saisies et étranglements avancés.

Projections dynamiques.

Travail au sol : techniques avancées.

Défenses contre coups de couteau et bâton sous tous les angles.

Défenses contre coups de couteau depuis la position assise et couchée.

Défenses contre menaces à l'arme de poing.

Ceinture noire 1ère Darga et suivantes

Etude de toutes les techniques connues depuis la ceinture jaune.

Mises en pratique lors d'exercices spécifiques, avec ou sans partenaire, statiques et dynamiques.

Combats contre plusieurs partenaires armés, etc.

« SAVOIR SE DEFENDRE CONTRE TOUS TYPES D'AGRESSIONS »

STRUCTURE DU COURS



STRUCTURE DU COURS

Les cours de Krav Maga FEKM-RD respectent une structure de base, utilisée par l'ensemble des clubs qui la composent. Ce format varie parfois en fonction des thématiques spécifiques du cours, de sa durée et des objectifs particuliers de l'instructeur.

Salut

Sur une ligne face à l'enseignant, dans l'ordre hiérarchique des ceintures.

L'échauffement - 25'

Pré-échauffement.

Échauffement.

Mise en condition physique.

Sujet du cours - 20' *(1 ou 2 sujets par cours suivant la durée du cours)*

Explications de la technique.

Travail statique avec partenaire.

Mise en application dynamique.

Révisions - 20'

Rappel de la technique.

Travail statique avec évolution de la technique au niveau requis.

Travail dynamique et application pratique.

Étirements / assouplissements et retour au calme - 10'

Important pour éviter blessures, courbatures...

Salut

Sur une ligne face à l'enseignant, dans l'ordre hiérarchique des ceintures.

Commentaires et questions.

PROGRAMME TECHNIQUE

CEINTURE JAUNE FEKM-RD



UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Coup de tête.
- b) 9 coups de coude :
 - 1. De face : circulaire, remontant (uppercut), descendant.
 - 2. De côté : latéral, circulaire (bras opposé), remontant.
 - 3. Arrière : circulaire, direct au corps, en remontant.
- c) Coup direct de poing, de paume, en pique. Sur place, en avançant et en reculant.
- d) Crochet.
- e) Coups du marteau de côté ou de dos.
- f) Coups de pied et de genoux. Sur place ou en se déplaçant vers la cible dans le même temps :
 - 1. Coup de genou direct.
 - 2. Coup de genou circulaire.
 - 3. Coup de pied direct.
 - 4. Coup de pied circulaire.
 - 5. Coup de pied de côté.
 - 6. Coup de pied direct arrière.

DÉFENSES

- g) Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages. Sur place, en avançant, en reculant.
- h) 360° et 360° avec contre simultané.
- i) Contre un coup de poing direct au visage :
 - 1. Défense intérieure de la paume.
 - 2. Contre simultané :
 - a. Contre un direct du gauche : parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche.
 - b. Contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- j) Contre un coup de pied direct bas :
 - 1. Blocage avec le pied (talon à l'intérieur) et contre-attaque.
 - 2. Si l'agresseur est sur le côté, blocage avec le pied (talon à l'extérieur) et contre-attaque.
- k) Contre un low-kick :
 - 1. Blocage avec le tibia et contre-attaque.
 - 2. Coup de pied direct aux parties génitales.
- l) Contre un coup de pied circulaire au-dessus de la ceinture : défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied direct aux parties génitales.

UV 2 – DEFENSES CONTRE SAISIES

- a) Dégagement d'étranglement de face :
 - 1. Arrêt de l'agresseur avant l'étranglement.
 - 2. Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.
 - 3. Crochetage des mains et coup de genou.
- b) Dégagement d'une prise de cou de côté avec l'avant-bras : frappe de la paume aux parties génitales, dans le même temps prise d'un point sensible (œil, nez, cheveux, barbe, commissure des lèvres) et dégager l'agresseur vers l'arrière, projection.
- c) Dégagement d'étranglement de côté.

- d) Dégagement d'étranglement arrière sur place et en tirant : crochetage des mains en reculant en diagonale arrière puis attaque de la main aux parties génitales et du coude au menton, demi-tour et coup de pied bas. Possibilité de clé de poignet. D'autres options sont possibles après la frappe aux parties génitales.

UV3 – CHUTES / ROULADES

- a) Roulade avant, épaule droite et gauche.
- b) Roulade arrière, épaule droite et gauche.
- c) Chute avant amortie en souplesse.
- d) Chute sur le côté amortie.
- e) Chute arrière amortie.

UV4 – TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

BASES

- a) Position de garde générale.
- b) Déplacements toutes directions.
- c) Déplacements dans des directions différentes pour esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

COUPS

- d) Coup de tête.
- e) Coups de coude :
 - 1. Circulaire.
 - 2. Retombant en diagonale.
 - 3. Remontant (Uppercut).
 - 4. Direct en avançant, avant-bras vertical.
 - 5. Descendant.
- f) Coups de poing :
 - 1. Coups directs de poing, de paume et en pique, au visage et à la gorge.
 - 2. Coups directs de poing, de paume et en pique en se déplaçant.
 - 3. Coups de poing directs au corps : en attaque et en défense.
 - 4. Enchaînement de tous les directs.
 - 5. Crochets à différentes hauteurs et différentes distances.
- g) Coups du marteau.
- h) Coups de pied et de genou :
 - 1. Coup de genou direct.
 - 2. Coup de genou circulaire.
 - 3. Coup de pied direct.
 - 4. Coup de pied circulaire.
 - 5. Coup de pied de côté.
 - 6. Coup de pied direct arrière.
 - 7. Tous les coups de pied appris seront effectués en avançant en pas chassé.
- i) Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.
- j) Shadow

DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- k) Contre un coup de poing direct au visage, défense et contre simultané :
 - 1. Contre un direct du gauche parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche.
 - 2. Contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- l) Défense vers le bas :
 - 1. Contre un direct du bras droit (arrière) : parade intérieure de la paume gauche et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'agresseur.
 - 2. Contre un direct du bras gauche (avant) : parade intérieure de la paume droite et contre du gauche simultanément en abaissant de la main droite la gauche de l'agresseur.
- m) Contre crochet au visage : le côté extérieur de l'avant-bras percutera le bras de l'agresseur. La tête en protection, enfoncée dans les épaules.

n) Contre coup de poing direct au corps : parade intérieure de l'avant-bras (vertical) et contre d'un direct.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

o) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite aux parties génitales :

1. Défense intérieure de la jambe avant et contre en direct du bras avant.
2. Blocage du pied avant (talon à l'extérieur) et contre-attaque.
3. Blocage du pied arrière (talon à l'intérieur) et contre-attaque.

p) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct.

q) Contre low-kick :

1. Poids sur la jambe avant pour durcir la jambe et contre-attaque.
2. Blocage avec le tibia et contre-attaque.
3. Retrait de la jambe avant et contre-attaque.
4. Coup de pied direct de la jambe avant aux parties contre un low-kick de la jambe arrière.

r) Contre un coup de pied circulaire au-dessus de la ceinture : défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied aux parties génitales.

UV5 – SOL : L'objectif est de ne surtout pas rester à terre

a) Mouvements de base au sol :

1. Pontage.
2. Langouste.

b) Défenses contre un agresseur debout :

1. Position de défense au sol sur le dos.
2. Agresseur en mouvement :
 - a. Déplacements sur le dos à l'aide des coudes.
 - b. Déplacements sur le dos à l'aide d'un pied au sol.
3. Se relever en passant par la position assise. Possibilité de frapper depuis la position assise.

c) Techniques dans la garde :

1. Apprentissage de la position. L'agresseur est sur le dos, le défenseur est entre ses jambes : stabiliser, frapper et se relever.
2. Le défenseur est sur le dos et l'agresseur est entre ses jambes :
 - a. Défenses contre des frappes en se couvrant la tête.
 - b. Langouste, pied hanche / pied tête puis se relever.

d) Techniques en position montée :

1. Apprentissage de la position. L'agresseur est sur le dos, le défenseur assis à cheval sur lui : stabiliser, frapper et se relever.
2. Défenses : Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui.
 - a. Pontage (Possibilité de pousser avec un genou) et/ou double pontage pour renverser l'agresseur.
 - b. Défenses contre des frappes en se couvrant la tête et pontage.

UV6 – ARMES BLANCHES

a) Utilisation d'objets sur place en tant qu'armes de défense, comme boucliers, ou armes blanches. Consignes de sécurité élémentaires.

b) Si un agresseur armé d'un couteau est à portée, agir avant le démarrage de son attaque : frappe selon la distance.

c) Défenses contre des attaques au couteau de haut en bas :

1. Parade de l'avant-bras en 360°. Idem avec contre simultané. Possibilité de fuite ou coup de pied.
2. Coup de pied direct au buste avec ou sans avancée selon la distance. Le coup de pied est donné de préférence avec la jambe opposée à la main qui tient le couteau.

d) Défenses contre des attaques au couteau de bas en haut :

1. Parade de l'avant-bras en 360°. Idem avec contre simultané. Possibilité de fuite ou coup de pied.
2. Coup de pied direct au buste sans avancée. Le coup de pied est donné au menton ou au buste et de préférence avec la jambe opposée à la main qui tient le couteau.

CONSEILS POUR LES PASSAGES DE GRADE



CONSEILS POUR LES PASSAGES DE GRADE

Le passage de grade au Krav Maga FEKM-RD est un rendez-vous important avec vous-même, votre technique, votre condition physique et votre Krav Maga !

Il s'agit d'un examen officiel qui vient valider un savoir technique contenu dans un programme officiel (disponible sur le site de la fédération : www.krav-maga.net).

Si vous avez fait preuve d'une assiduité normale, d'un peu de dépassement de vous-même et de compréhension des principes du Krav Maga, le passage de grade devrait être un plaisir et l'occasion de montrer aux instructeurs le fruit de vos investissements en temps et en efforts !

CONSEILS IMPORTANTS

Pour renforcer votre détermination et votre confiance

Le "tempo" d'exécution des techniques est très important. Vous devez exploser au démarrage de votre technique (en fonction de votre âge et de votre état de santé). La vitesse de votre geste doit ensuite être constante du premier au dernier mouvement.

Entre chaque répétition du geste, prenez le temps de vous replacer (en position neutre et/ou en garde selon les consignes) et d'ajuster la distance de travail aux besoins de la technique démontrée. Cela vous aidera à faire tomber le niveau de stress et dissuadera votre partenaire de robotiser ses attaques.

Au-delà des techniques demandées, les instructeurs observent les principes du Krav Maga qui doivent transparaître lors de vos démonstrations. Pensez donc à les faire vivre et n'hésitez pas les accentuer : Poids du corps, fluidité, relâchement, positions de frappe de la main, appuis au sol, équilibre et déplacements.

Le travail du partenaire est essentiel lors du passage de grade. Ses attaques doivent être franches et à bonne distance. Ses saisies/étranglements doivent être réalistes et bien exécutés. La fréquence et la vitesse de ses attaques doivent être modérées pour faciliter une exécution claire et lisible des techniques examinées.

Le stress est votre principal adversaire le jour du passage de grade. Pour lutter efficacement contre lui, pensez à respirer profondément entre les moments de travail et lors de vos démonstrations. Gardez votre objectif en tête et ne vous laissez pas distraire par vos voisins et par l'attitude des instructeurs. Le passage dure longtemps et rien n'est jamais joué avant l'exécution de la dernière technique demandée.

Pensez à prendre avec vous de quoi vous hydrater et vous alimenter légèrement pendant l'examen.

Le jour du passage de grade, prévoyez de manger au moins deux heures et demie avant l'épreuve en évitant les aliments trop lourds.

L'importance des examens : les examens de ceinture ne sont pas obligatoires. Un élève peut continuer à progresser en suivant les cours du niveau supérieur même sans passer de ceintures à condition qu'il ait le niveau. Mais passer les examens vous aidera à progresser en vous challengeant ! Pour réussir il vous faudra de l'engagement de temps, d'attention et d'énergie et cet engagement vous fera progresser plus que n'importe quel cours.

Connaissez votre programme technique : quelles sont les UV, de quoi sont-elles composées, dans quel ordre. Vous aurez une vue d'ensemble le jour de l'examen et serez plus à l'aise.

Les instructeurs qui vous évaluent sont là pour vous aider à réussir. L'objectif n'est que de vous situer, savoir où vous en êtes pour que vous soyez les mieux armés possible. Ce n'est pas la ceinture qui vous sauvera en cas d'agression mais votre niveau. Et c'est votre niveau qui déterminera votre ceinture.

Chacun à son rythme. Certains ont besoin de plus de temps pour assimiler et c'est très bien comme ça. D'autres ne peuvent pas être aussi assidus aux cours qu'ils le voudraient. Encore une fois, l'important c'est votre progression, votre niveau. La ceinture n'est qu'un jalon pour vous situer.

Faire face au stress d'un examen et éventuellement à un échec fait partie aussi de votre formation. Avoir « le mental » ce n'est pas que faire preuve de courage dans une épreuve, c'est aussi accepter le stress et digérer la déception puis rectifier ses erreurs et revenir plus fort.

Bonne chance à toutes et à tous !

LES BIENFAITS



LES BIENFAITS

Accessible à toutes et tous, la pratique du Krav-Maga est très diversifiée. Elle permet à chacune et chacun de trouver l'activité sportive qui lui convient.

Une activité physique complète et incomparable, pour des bienfaits moraux et physiques.

« UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN ! »

TONICITÉ

Le Krav Maga permet un renforcement musculaire complet, l'échauffement et l'exécution de techniques de bras et de jambes sollicitent tous les groupes musculaires du corps.

STRETCHING ET GYM DOUCE

En privilégiant souplesse et récupération, la pratique du Krav Maga encourage la conscience corporelle et permet une remise en forme complète et durable.

EQUILIBRE

Le Krav Maga, par le travail des positions de base, renforce le tonus des jambes et en général, de tous les muscles profonds du corps. Il améliore le sentiment de confiance à l'égard des chutes.

COORDINATION

Imagerie mentale du mouvement et exécution de techniques de poings et de jambes participent à une meilleure coordination du pratiquant et lui permettent de se réappropriier son corps dans l'espace.

CARDIO-VASCULAIRE

Le Krav Maga permet de pratiquer une activité physique régulière et soutenue où chacun trouve son propre rythme. Il permet de retrouver rapidement forme physique, tonicité musculaire et silhouette athlétique.

MÉMOIRE

Enchaînements de techniques codifiées, le shadow boxing, les enchaînements de frappes et les parades contre les attaques variées sont de très bons entraînements pour la mémoire.

STRESS

L'activité physique spécifique du Krav Maga permet d'évacuer le stress quotidien et offre au pratiquant un meilleur contrôle de ses émotions et de son comportement lors des moments de tension et de stress qu'il peut rencontrer, tant dans son milieu professionnel que dans sa vie personnelle.

De nombreux témoignages et retours de pratiquantes et pratiquants sur les bienfaits de la pratique du KRAV MAGA nous sont régulièrement rapportés.

« BIENVENUE DANS VOTRE VIE KRAV MAGA ! »

TENUE & PROTECTIONS



TENUE & PROTECTIONS

Le Krav Maga FEKM-RD se pratique dans la tenue suivante :

- Un T-shirt blanc sans marque apparente au logo du club.
- Un pantalon de kimono noir en coton.
- Une ceinture de la couleur de son niveau de pratique.
- Une paire de chaussures de sport propres, à l'usage exclusif de l'entraînement (sauf sur tatamis, pieds nus)

Pour vous permettre de vous entraîner dans des conditions de sécurité, ces protections sont obligatoires

- Une coquille de protection pour l'entre-jambe (femmes et hommes)
- Une paire de protège-tibias pour les sports de combat.
- Une paire de gants de boxe anglaise, fermés.
- Un protège-dents

Pour plus de confort, sont conseillées les protections suivantes :

Pour les femmes

- Un plastron de protection pour la poitrine.

Pour tous

- Des genouillères (type volley-ball), très utiles lors du travail du sol et de certains exercices spécifiques.
- Des coudières, utiles lors du travail au sol.

QUELQUES CONSEILS

- Pour les chaussures, choisissez un modèle robuste et léger, issu d'un sport dans lequel on pratique de nombreux changements d'appuis rapides et dans toutes les directions.
- Pensez à rincer vos protections et aérez vos chaussures et vos gants après chaque entraînement.
- Il n'est pas rare d'avoir de petites baisses de régimes pendant les entraînements du soir, à la suite de longues journées de travail. Pensez à prendre quelques barres de céréales/protéines/chocolat/fruits secs pour vous faire un apport rapide de sucre dans ce moment-là.
- Si vous portez des lentilles de contact, prévoyez un nécessaire de rinçage, et lentilles de rechange.

- Prévoyez toujours de l'eau afin de vous hydrater régulièrement.

« CREER DES AUTOMATISMES ET NON DES TRAUMATISMES »

CONSEILS PRATIQUES



CONSEILS PRATIQUES

LORS DES COURS DE KRAV MAGA

- Arriver à l'heure (une dizaine de minutes avant le cours) dans la mesure du possible afin de ne pas manquer la phase d'échauffement très importante pour mettre en condition votre corps et éviter les blessures, ainsi que le salut, signe de respect envers votre instructeur.
- Si pour diverses raisons, vous ne pouvez arriver à l'heure, avant d'intégrer le cours, signalez-vous à l'instructeur.
- Vous devez partir avant la fin du cours ? ou devez sortir du cours ? Prévenez le responsable au préalable pour éviter en cas de malaise de vous retrouver seul.
- L'aspect physique du Krav Maga a largement contribué à créer sa réputation. Échauffements, renforcement musculaire, travail cardio, résistance à l'effort sont autant de thèmes abordés lors de chacun de nos cours. Ils constituent autant d'atouts incontournables pour affronter les situations délicates dans les meilleures conditions. Cependant, le but véritable est de vous donner goût au dépassement de soi, d'aller chercher progressivement dans vos réserves pour y trouver les ressources de vous améliorer et de progresser. La partie physique n'est jamais imposée. Chacun est différent et nos instructeurs vous accompagnent avec bienveillance pour vous amener lentement mais sûrement à vous dépasser et à devenir la meilleure version de vous-même !
- Vos ongles doivent être coupés (mains et pieds) et votre tenue propre.
- Pensez à retirer systématiquement tous les bijoux, montres, bracelets, colliers, bagues et autres avant chaque cours, et rangez-les dans vos sacs d'entraînements.
- Respectez vos partenaires et adressez-vous à eux cordialement, la convivialité et la tolérance sont deux valeurs fondatrices de notre discipline. Chacun à son rythme, avec ses objectifs.
- Écoutez les explications et au besoin posez des questions à la fin des explications ou durant les entraînements, vos instructeurs sont à votre disposition. En Krav Maga, il n'y a jamais de mauvaises questions. Exprimez-vous et partagez ! Quel que soit notre grade, nous restons des élèves avant tout.
- Changez souvent de partenaire d'entraînement, femme et homme, pour vous permettre de pratiquer vos techniques sur des « gabarits » différents, vous donnant la chance de vous adapter à toutes les situations et tous les cas de figures. Nos cours sont suivis par un grand nombre d'élèves, tous différents. Profitez-en et faites-en un avantage. C'est déjà du Krav Maga !

- Lors des cours, nous mettons en place et travaillons des mises en situation issues de la réalité, avec bienveillance, encadrées par des règles précises de sécurité. Si votre expérience personnelle vous conduit à les redouter, voire à ne pas pouvoir les supporter dans les premiers temps, nous vous invitons à en parler à votre instructeur. Il vous guidera et vous expliquera dans le détail nos objectifs et les moyens que nous mettons en place pour y parvenir à vos côtés. Dépasser nos limites tant physiques que mentales est un aspect incontournable de notre préparation, cependant chaque élève doit pouvoir le faire dans le confort, à son rythme et avec tout l'accompagnement nécessaire. C'est ensemble que nous y parvenons et nous ne laissons personne de côté.
- Avant de partir, assurez-vous de ne laisser aucun déchet sur le sol du lieu du cours (des poubelles sont à votre disposition) et de ne rien oublier derrière vous.

Vos instructeurs sont à votre disposition pour vous guider dans votre apprentissage.

Un travail personnel en dehors des cours sera plus que bénéfique pour votre pratique et bonifiera votre apprentissage du Krav Maga.

Et surtout, pensez au repos !

« POUR BIEN AVANCER, IL FAUT SE FIXER DES OBJECTIFS »

LES PREMIERS GESTES

La position de pompe

Exercice simple, efficace et direct, le travail des "pompes" est un incontournable de nos échauffements. Avoir une bonne position de départ est la condition nécessaire à la bonne exécution du geste.

Il existe une grande variété de positions de mains, d'écartements des bras, des pieds, de vitesses de d'amplitudes de mouvement (et vous ne tarderez pas à faire leur connaissance...). Dans tous les cas et sauf indications de l'instructeur, il faudra veiller à avoir le corps gainé formant une ligne droite des chevilles aux épaules en prenant soin de ne pas "casser" le bassin vers l'avant ou vers l'arrière. Tout un art !

La position de relevé de buste

Courroie de transmission capitale dans la pratique de notre discipline, la sangle abdominale est l'objet de toutes nos attentions.

L'un des exercices de base pour la tonifier est le relevé de buste. Ici encore, la position de travail et le respect de quelques règles simples sont indispensables pour vous garantir de bons résultats en toute sécurité.

Pour le travail de base, il faut être allongé sur le dos, les jambes repliées, cuisses verticales et tibias horizontaux, pieds croisés. De cette position, on soulève légèrement les épaules du sol, on croise les deux mains, à plat sur le torse. Au signal, on redresse le buste vers les genoux en contractant les abdominaux. Le mouvement est court. On revient dans la position de départ et prenant soin de garder les épaules décollées du sol. Et on recommence !

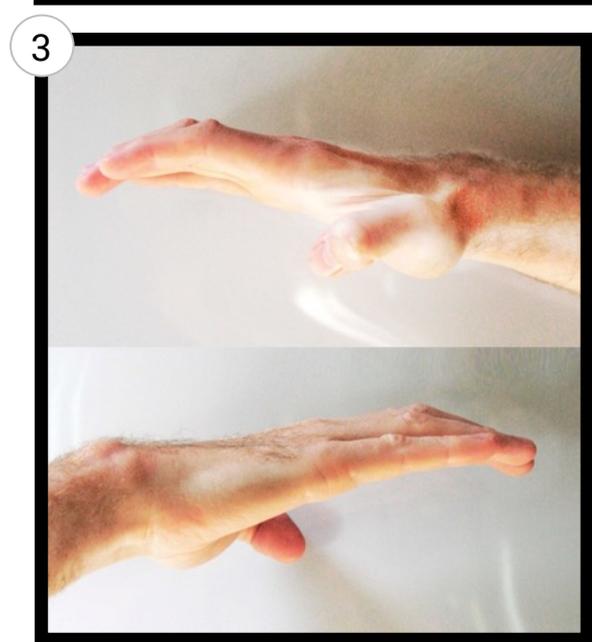
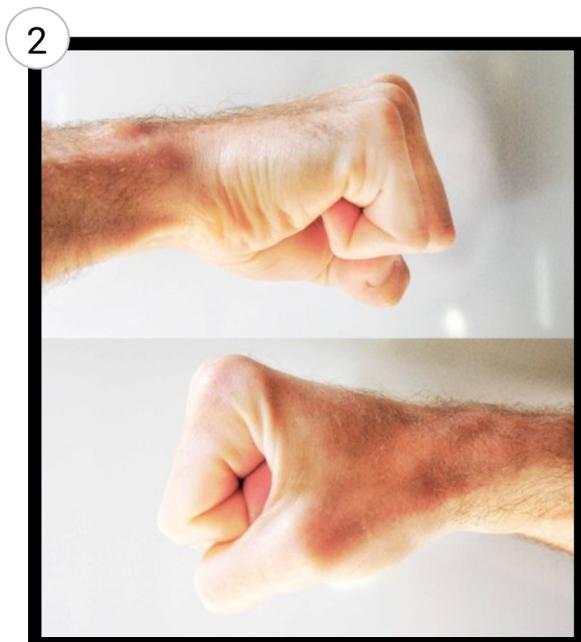
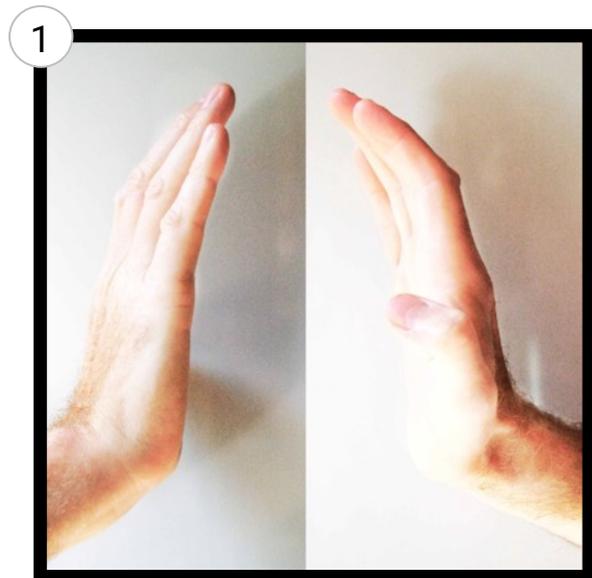
Pensez à avoir une bouteille d'eau, sortie de votre sac, à portée de main et à vous hydrater souvent, en petite quantité.

Sortez vos gants et votre protège dents du sac, afin de ne pas perdre de temps à les chercher et à les prendre pendant les phases de transitions entre les exercices.

Formes de frappes

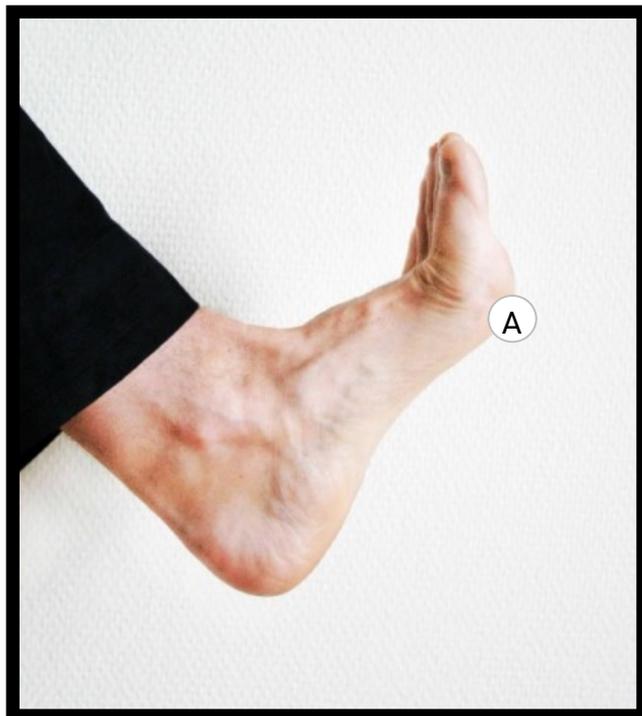
Lors des premiers exercices, nous abordons rapidement les premières formes et postures de la main lors de nos frappes défensives. Voici les trois positions principales dont nous aurons l'usage :

- Main ouverte 1
- Poing fermé 2
- Doigts tendus 3



Le coup de pied direct

L'un des premiers outils de défense que le Krav Maga met à notre disposition. Ce coup de pied est caractéristique de notre discipline. Il est porté avec le bol du pied ou de la chaussure, les orteils en extension, fléchis vers le haut, afin de les protéger à l'impact. L'essentiel du coup est alors donné avec la partie osseuse située sous le pied -A- à la base des orteils. (Les métatarses). Il convient de respecter rigoureusement cette position du pied dans la chaussure pour éviter les blessures.



Trois règles pour bien débuter les exercices en position neutre et travailler les premières techniques (toujours valables et pas seulement pour les débutants)

- Être complètement relâché, pieds à l'écart des épaules, épaules basses.
- Aucun geste annonciateur, aucune prise d'élan au moment de faire son geste de défense.
- La partie du corps avec laquelle on se défend entre en action en premier et elle seule en tentant d'éviter toute contraction inutile et autres gestes parasites.

La garde

10 conseils de base pour adopter la bonne position

1. Jambe gauche en avant pour les droitiers (jambe droite pour les gauchers)
2. Écartement d'un pas en partant d'une position naturelle (dite position neutre)
3. Pied de la jambe avant légèrement tourné vers l'intérieur, pied de la jambe arrière dans l'axe, talon décollé du sol
4. Bassin de trois quarts
5. Buste de trois quarts
6. Poids du corps réparti 50-50 sur les deux jambes légèrement fléchies
7. Buste droit, à l'équilibre et le haut du corps est campé vers l'avant légèrement
8. Mains ouvertes à hauteur du visage et de part et d'autre du visage
9. Paumes tournées vers l'intérieur, doigts relâchés, pouce rentrés vers l'intérieur.
10. Coudes à écartement naturel du buste.



LEXIQUE



LEXIQUE



Position naturelle (ou neutre) -1- Position de face, épaules relâchées et mains niveau des hanches. Jambes parallèles écartement du bassin.

Position de garde Position de face, une jambe en avant, les mains ouverte, paumes face à face à la hauteur des yeux.

Frappe sans appel Coup donné, souvent depuis une position naturelle, sans mouvement inutile pouvant déclencher une riposte avant que le coup soit porté.

Frappe en poing vertical -2- Frappe de la main gauche ou droite, porté avec le poing fermé, le pouce orienté vers le haut et le poignet légèrement "cassé" vers l'avant, de manière à présenter les deux premières phalanges des deux premiers doigts (qui porteront effectivement le coup) dans l'axe des os de l'avant-bras.

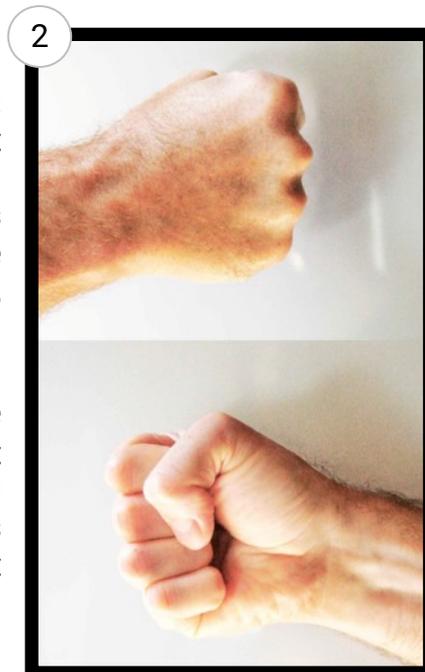
Ce type de frappe est souvent utilisé lorsque l'autre bras du pratiquant est au contact du partenaire et/ou lorsque l'autre main effectue une saisie.

Frappe aux parties Coup porté (simulé et/ou à la touche) à l'entre-jambe du partenaire d'entraînement (lui-même protégé par une coquille). Du fait de son efficacité, cette frappe est l'un des gestes les plus utilisés dans notre arsenal technique. Elle est effectuée avec différentes armes naturelles du défenseur : Pieds, tibias, genoux, plat de la main...

Shadow boxing Combat seul contre un adversaire imaginaire. Le pratiquant visualise ses actions et effectue ses gestes de combat avec le plus grand respect possible de la technique, de déplacement et des principes de notre discipline. Fluidité, relâchement et endurance au rendez-vous.

360° Défenses extérieures (on imagine un cercle autour du pratiquant) servant sur tous types d'attaques, couteaux, poings, pieds... **Un geste emblématique du Krav Maga !!!**

Parade contre simultanés Défense sur une attaque en portant simultanément un contre dans un bon timing.



Combat souple Attention, il s'agit d'un exercice. Et certainement l'un des plus importants et paradoxalement des plus difficiles à comprendre et à appliquer. Les deux partenaires "se combattent" avec ou sans consigne de l'instructeur. Aucun coup n'est réellement porté. Chacun travaille "à la touche" et dans le plus grand relâchement. Celui avec qui l'on travaille n'est pas un adversaire ou un agresseur mais un partenaire. Comme aucun coup n'est donné, on ne doit pas craindre le travail de son partenaire. Le but de l'exercice est d'exercer sa vision et sa compréhension des gestes de l'autre, de travailler ses déplacements et son endurance, de mettre en application les techniques précédemment apprises (Parades, contres, esquives, frappes diverses...) sans jamais craindre la sanction d'un contre dur en cas de manque de réussite et de s'habituer ainsi à une situation de combat sans risque de blessure. Lorsque l'on est touché, on comprend pourquoi (défaut de garde, de distance...) et on corrige sa technique. Lorsqu'on est touché à la coquille ou par un coup qui pourrait être décisif (bon crochet) on marque le retrait. Le combat souple peut ainsi se travailler plusieurs fois par jour, avec un réel plaisir et surtout une très grande efficacité pédagogique.

Combat Dur A partir de la 2e année de pratique le combat dur est une épreuve importante pour les 18-40 ans qui le souhaitent. La préparation au combat dur est progressive et permet de se rapprocher de la réalité comme aucun autre exercice. Une bonne préparation, quelques règles de sécurité strictes et un encadrement bienveillant permettent à tous et à toutes de se dépasser et mieux se connaître à travers cet exercice particulier.

Timing Capacité à agir ou réagir au bon moment. Souvent au début d'une l'attaque.

Suite Séquence improvisée de gestes, frappes, déplacements, saisies, projections et amenés au sol que le pratiquant effectue à la suite d'une défense donnée.

Poids du corps Notion prédominante dans notre discipline de self-défense. On parle de l'utilisation du poids du corps pour expliquer l'action technique de mettre l'ensemble du poids de son corps au service de l'efficacité d'une frappe, quelle qu'elle soit. On réalise alors rapidement que la force brute et l'aptitude athlétique ne sont pas des conditions indispensables dans la réalisation d'un geste de défense efficace, dès lors que l'on a appris à se servir du poids de son corps pour décupler l'efficacité de ses gestes. Bienvenue au Krav Maga !

PERFECTIONNER SON KRAV MAGA



PERFECTIONNER SON KRAV MAGA

LA TECHNIQUE

Reprendre la technique qui ne va pas et respecter ces 3 phases :

1. Lent et par étapes : Travailler lentement et par étapes de façon à pouvoir voir et corriger les erreurs.
2. Lent et fluide : Lorsque ça devient facile : gommer les espaces, les temps morts, rechercher lenteur et fluidité en plus d'une parfaite technique. L'usage de la vidéo est à ce stade un atout incontestable pour vérifier la qualité du geste technique.
3. Rapide et fluide : Lorsque ça devient facile, augmenter la fluidité et rechercher la vitesse.

L'ATTITUDE

Chercher le réalisme dans le travail, démarrer l'exercice même si on n'est pas prêt, s'habituer à continuer même si on se fait toucher, éviter tout mouvement d'humeur en cas d'échec de la technique, travailler la détermination.

LA VITESSE

La vitesse vient de 3 facteurs :

1. Explosivité musculaire et relâchement
2. Technique simple (lignes droites, pas d'appel, aucun geste inutile...)
3. Fluidité (espace très court entre deux frappes)

Pour améliorer la technique et la fluidité, il faut revoir lentement les mouvements et les exécuter dans le plus grand relâchement.

LE CONTROLE

Reprendre lentement les techniques, vérifier les distances, le poids du corps et travailler le relâchement.

LA POSITION DES MAINS

Ne pas hésiter à se filmer pour vérifier la position des mains. Faire attention de bien fermer les poings dans les gants. Faire d'abord un travail sur partenaire statique, puis ensuite des défenses et contre-attaques en pensant à la position des mains, en tentant

de varier au maximum et au dernier moment le choix de la position de la main lors des frappes : Poing fermé, main ouverte, doigts tendus.

LA PRECISION

Idem ci-dessus

LA DISTANCE

La distance correcte, c'est d'arriver à l'impact avec le coude fléchi lors des coups portés avec les poings et avec le genou fléchi lors des coups de pieds. Depuis la position de garde c'est l'endroit où l'on pose le pied avant qui détermine la distance, donc s'habituer à le poser là où c'est le plus favorable.

LE POIDS DE CORPS

Reprendre le gauche/droite dans le vide, puis avec crochets. Puis travail statique sur partenaire. Au début, exagérer le poids de corps et apprendre à bien pivoter la taille. Pour les poings, il faut engager l'épaule qui frappe et vérifier que le pied arrière pivote afin de libérer les hanches. Pour les coups de pieds directs, il faut « donner » un coup de bassin vers l'avant au moment de l'impact, en fléchissant légèrement la jambe en appui au sol.

LE NON-APPEL

Décomposer le travail du poing ou du pied en 2 étapes D'abord le poing (ou le pied) ensuite le corps Répéter le travail en augmentant très progressivement la vitesse d'exécution.

LA FLUIDITE

Reprendre un travail lent et par étapes. Exercice sur cible (sac ou poteau) : donner un premier coup, rester en contact avec la cible puis envoyer l'autre coup et juste avant l'impact, retirer le premier coup (poing ou jambe) etc... Au début le faire avec des enchainements de coups de poing, puis coups de pied – coups de poing et enfin avec coups de poing – coups de pied. Ensuite, insérer des coups de corps à corps dans vos enchainements (Coups de coude, crochets, uppercuts, coups du marteau, coups de genou, manchettes etc.)

ENSEIGNER LE KRAV MAGA



ENSEIGNER LE KRAV MAGA

LE CURSUS POUR DEVENIR INSTRUCTEUR DE KRAV MAGA

Afin de comprendre et de transmettre correctement cette discipline, la FEKM-RD a mis en place, dès sa création, un cursus Instructeur à l'attention des pratiquants motivés par l'enseignement. Il comprend plusieurs niveaux en fonction des connaissances acquises par le futur instructeur :

Niveau initiateur FEKM-RD Comme son nom l'indique, l'instructeur a débuté sa formation et tout en la continuant, il commence à initier au Krav Maga. Pour cela, il a participé à une journée de formation en salle et à 3 stages longs (de 4 à 5 jours chacun) répartis sur au moins une saison s'il n'est pas à minima détenteur d'une ceinture verte :

1 Stage d'Hiver qui se déroule à Paris en décembre ou janvier selon le calendrier fédéral. Ce stage est le rendez-vous incontournable depuis de nombreuses années pour les pratiquants issus de nombreux pays européens.

1 Stage Initiation (Sauf pour les élèves ceinture verte et plus qui en sont exemptés) : au cours duquel il aborde le programme technique de la ceinture jaune à la ceinture orange. Le formateur fournit un compte-rendu à Steve SCHMITT sur les capacités physiques, techniques et morales du candidat. En effet, le Krav Maga est porteur de valeurs morales transmises par Imrich LICHTENFELD et la FEKM-RD entend perpétuer l'état d'esprit de son fondateur.

1 Stage long Dirigé par Steve SCHMITT ou un des enseignants agréés FEKM-RD pour cette formation, au cours de laquelle le candidat va parfaire sa connaissance de ce programme technique. Il va assister aux cours pédagogiques pour comprendre la structure d'un cours, l'attitude que doit avoir un enseignant de Krav-Maga et les subtilités dans la pédagogie du Krav Maga.

Une journée de formation complète au DIF (Diplôme d'Instructeur Fédéral) : le candidat va finaliser son cursus, présenter un examen sur table (QCU) et un examen pratique. S'il est validé et après avoir fourni la copie du diplôme de Formation aux Premiers Secours (AFPS ou équivalent), il recevra le diplôme d'Initiateur FEKM-RD.

Si le futur instructeur est à minima ceinture verte, il lui suffira uniquement de participer au stage d'hiver et à la journée de formation DIF. Cf. logigramme ci-après.

Niveau Moniteur FEKM-RD L'instructeur a désormais validé sa ceinture noire 1ère Darga. Il est alors Moniteur FEKM-RD de Krav Maga. Le pratiquant ceinture noire de Krav Maga qui n'a pas encore effectué de formation pour être Initiateur devra participer à un stage d'hiver et à la journée de formation DIF énoncés ci-dessus pour obtenir le diplôme de Moniteur après évaluation favorable.

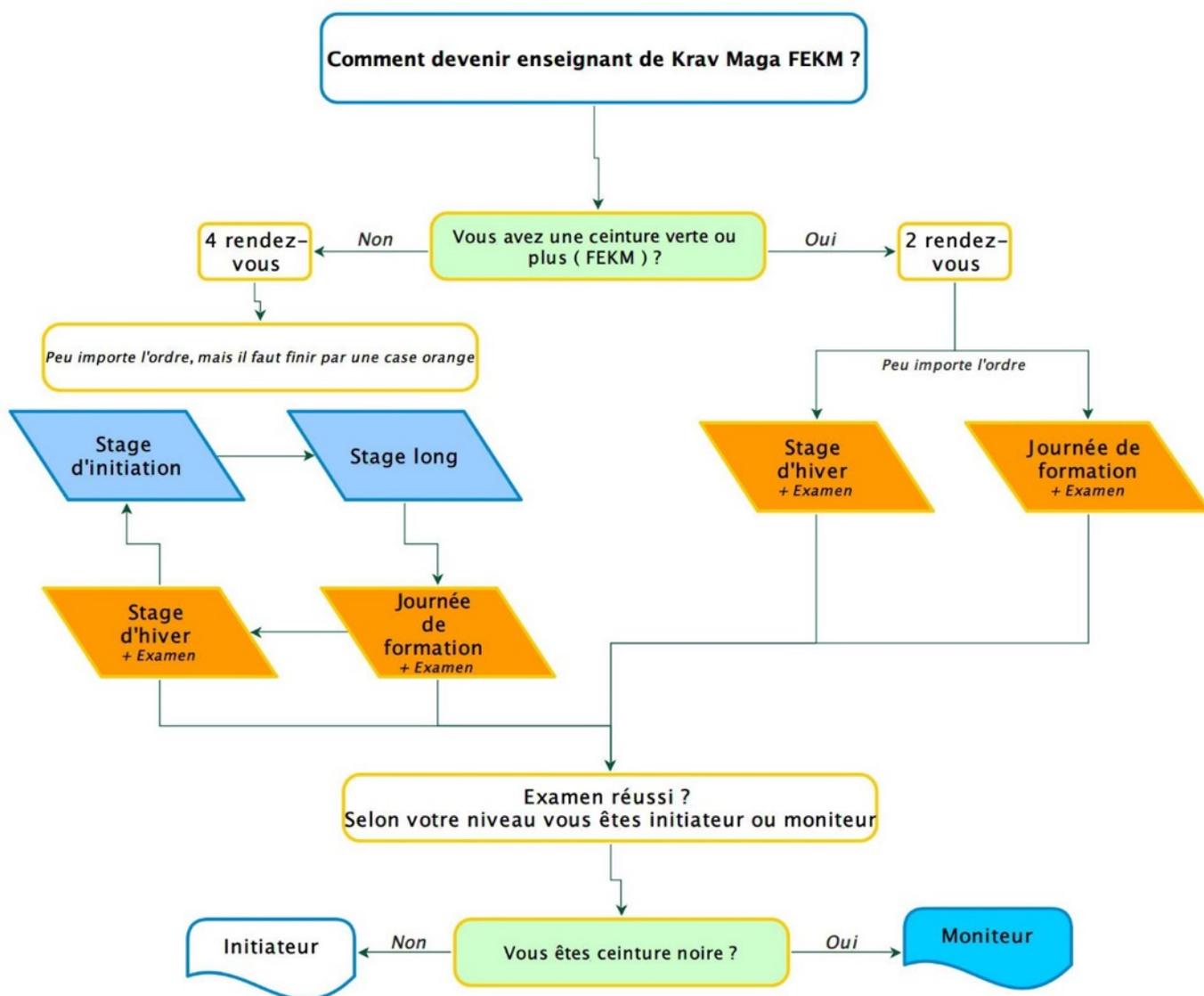
Devenir enseignant, ouvrir son club et/ou devenir membre de l'équipe pédagogique de votre club est possible, comme de nombreuses personnes l'ont fait avant vous.

Toutes les informations sur le site de la FEKM-RD :

<https://www.krav-maga.net/>



FÉDÉRATION EUROPÉENNE DE KRAV MAGA



Stage d'initiation : Durée d'au moins 24 heures. Travail des ceintures jaune et orange.
Stage long : Durée d'au moins 18 heures. Travail technique + cours pédagogique obligatoire
Stage d'hiver : A Paris (décembre ou janvier), travail technique + cours pédagogique et examen pédagogique
Journée de formation : A Paris. Cours sur la pédagogie, législation et physiologie et examen pédagogique
Condition : timbre de licence de l'année en cours pour chaque stage.
 Pour valider le diplôme vous devez remettre une copie d'une attestation de formation aux 1ers secours
 La liste des stages est disponible sur le site www.krav-maga.net

INTERNET & RESEAUX SOCIAUX



INTERNET & RESEAUX SOCIAUX

Votre expérience du **KRAV MAGA** sera encore plus forte en consultant nos sites web et en nous rejoignant sur les réseaux ! Vous y trouverez de nombreuses ressources, vidéos pédagogiques et contenus !

**Likez ! Partagez ! Abonnez-vous !
Donnez une nouvelle dimension à votre Krav Maga !**



