

PRATIQUANT NIVEAU 1

PILIER TECHNIQUE

1.1. Informations préliminaires

1. Qu'est-ce que le krav maga (KMG)
2. Points vulnérables et zones cibles du corps humain
3. Sécurité à l'entraînement, code de conduite, zone d'entraînement, tenue, équipement
4. Être un partenaire d'entraînement efficace et réaliste tout en faisant attention à la sécurité

1.2. Positions et déplacements

1. Position de départ – position de garde générale
2. Position de départ non agressive – paumes de mains vers l'avant
3. Déplacement dans toutes les directions (8)
4. Pivot sur la jambe avant et la jambe arrière
5. Scanner – scan actif et passif

1.3. Frappes

1. Théorie et principes des frappes
2. Frappes directes avec les pieds et les poings – à partir de différentes positions
 - a. Double poussée avec les mains
 - b. Frappe directe avec la paume de main – avant (jab), arrière (cross)
 - c. Frappe directe avec le poing – avant (jab), arrière (cross)
 - d. Frappe directe avec les doigts
 - e. Coup de pied écrasant – vers le bas, vers le côté, vers l'avant
 - f. Coup de pied à partir du sol – écrasant vers l'avant sur le genou ou les parties génitales
 - g. Coup de pied à partir du sol – coup de pied écrasant latéral (couché sur le côté ou en appui sur un genou)
3. Frappes circulaires avec les bras et les jambes à partir de différentes positions
 - a. Coup de poing marteau – plan vertical – vers l'avant, vers le bas
 - b. Coup de coude – horizontal vers l'intérieur
 - c. Coup de genou – vers le haut
 - d. Coup de pied régulier

1.4. Contre-attaques

1. Théorie – défense active (bras/jambe) et dynamique (corps)
2. Défenses dynamiques (corps)

- a. Exercice de l'étoile : mouvement du torse ; avec déplacement
- b. Pivot du corps (parallèle)
- c. Esquive rotative
- 3. Défenses externes – Blocage
 - a. Défense externe 360°
 - b. Défense externe 360° contre une attaque circulaire au couteau
- 4. Défenses internes – Déviation
 - a. Défense interne contre un coup de poing direct
 - i. Défense avec la paume de main
 - ii. Défense avec l'avant-bras
 - b. Défense interne avec le tibia contre un coup de pied direct régulier aux parties génitales
- 5. Coup d'arrêt et défenses vers l'avant
 - a. Blocage éducatif
 - b. Flèche vers l'avant
- 6. Bouclier actif (dernier moment, réaction d'urgence)
 - a. Bouclier actif vers l'avant
 - i. Avec un bras
 - ii. Avec les 2 bras
 - b. Bouclier actif vers le côté
- 7. Utiliser 1.4.2 – 1.4.6 pour se défendre contre une tentative de frappe, poussée ou saisie

1.5. Lutte – Prévention contre une saisie de vêtements

- 1. Contre une saisie des vêtements à 1 ou 2 mains
 - a. Désengagement verbal non agressif
 - b. Contrôle de la saisie et bloc éducatif
 - c. Défense et contre-attaque face à une situation dangereuse

1.6. Sol – Chute, récupération et relevé

- 1. Chute
 - a. Chute avant souple
 - b. Chute arrière
- 2. Récupération – Position défensive au sol
- 3. Analyse et orientation avec des frappes préventives (sur le dos ou sur le côté)
- 4. Relevé et mode de finition
 - a. Vers l'avant
 - b. Pivot et fuite
 - c. Vers le haut en position de garde
- 5. Saisie et pont – contre un agresseur en position montée

1.7. Objets communs – Type bouclier

1. Considérations générales - identifier, saisir, tenir et utiliser ces objets
2. Se familiariser avec les contre-attaques
 - a. Blocage ou déviation de frappes (coup de poing, pied, frappe circulaire au couteau ou au bâton)

1.8. Contre plusieurs agresseurs – 1 frappe toutes les 2 secondes (Voir 1.12.)

1. Avec les 2 bras tendus ("momie")
2. Avec une poussée à 2 mains

1.9. Protection d'une tierce personne

1. Attaquer l'attaquant – à partir de toutes les directions
 - a. Double poussée avec les mains pour créer de la distance
 - b. Séries de frappes
2. Déplacement de la tierce personne vers une zone sécurisée – utilisation d'une saisie en C au-dessus du coude

PILIER TACTIQUE

1.10. Les étapes d'un affrontement et la ligne de temps – Se préparer à faire face

1. Pré – Confrontation
2. Pré – Combat/Technique
3. Combat / Technique
4. Post – Combat : Mode de finition

1.11. La self-défense et la loi – connaissance des lois locales

1. Les conditions avant et pendant une agression
 - a. L'agresseur a les outils, l'intention et la capacité
 - b. Le défenseur pense sincèrement et honnêtement que le danger est immédiat, conséquent et qu'il n'existe aucune autre alternative que d'utiliser la force de façon proportionnelle
 - c. Utilisation de la force (échelonner la force) – Utilisation appropriée de la force (impact et pression), technique, cible et outils en fonction de la situation et du contexte

1.12. Exercice contre plusieurs attaquants – 1 vs 4

1. Position et déplacements corrects ; Utilisation d'un attaquant pour perturber les autres

1.13. Exercices de conclusion et simulations

Être un bon attaquant et un bon partenaire d'entraînement

1. Combinaisons de frappes sur des cibles (pattes d'ours, bouclier, sac lourd)
2. Intégration des différentes options en pré et post combat – y compris les variations et les alternatives en fonction de la ligne de temps en 1.4. – 1.5.
3. Défenses contre une série de frappe – avec des contre-attaques et un mode de finition
4. Réaction face à un agresseur qui revient
5. Simulation contre une attaque soudaine/guet-apens – violence asociale, incident violent immédiat
6. Simulation – escalade de la confrontation, incident de violence sociale

1.14. Exercice de combativité

1. Maintenir la position montée
2. Combat de poussées

PILIER MENTAL

1.15. État d'esprit du combat et de l'action

1. Séries agressives de frappes puissantes – visualisation avec un état d'esprit de prédateur
2. Posture de puissance (vs posture de faiblesse)
3. Attaquant – Perturbateur – Cible (APC)

1.16. Focalisation/Concentration

Respiration abdominale

1.17. Relaxation

Allongé sur le dos (forme double 'Λ')

PILIER PHYSIQUE

1.18. Exercices de force

1. Pompe – 10 répétitions (avec une frappe)
2. Flexion de jambes – 15 répétitions (avec une frappe)
3. Abdominaux – 20 répétitions (avec une frappe)
4. Planche – 30 secondes

5. Traction avec une serviette – 2 répétitions
6. Sprawl suivi d'un jab puis d'un cross – 15 répétitions en 3 minutes

1.19. Exercice de frappes – Sac lourd ou bouclier

1. Séries puissantes de frappes et de défenses – 2 rounds de 30 secondes avec 1 minute de repos

PROGRAMME COMPLÉMENTAIRE (EN FONCTION DU PAYS)

Les éléments suivants sont ajoutés en France en fonction des menaces locales.

Programme supplémentaire P1 à utiliser dans le cadre du passage de grade pour la France :

1. _____
2. _____
3. _____