



Programme Technique

Ceinture Noire

KRAV MAGA
קרבי מגע

Du 1^{er} au 7^{ème} Dan WUKFF

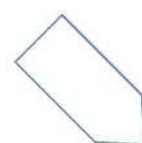
PREAMBULE

Les candidats peuvent se présenter à l'examen du premier au sixième Dan WUKF, seulement deux fois par saison sportive.

Les candidats peuvent se présenter à l'examen du septième Dan WUKF, seulement qu'une fois par saison sportive.

Pour les candidats âgés de 60 ans et plus, ils auront la possibilité de ne présenter seulement que quatre épreuves sur six du 1er DAN au 3ème DAN, et ils auront la possibilité de ne présenter seulement que trois épreuves sur quatre du 4ème DAN au 6ème DAN. Dans ce cas ils devront indiquer avant le début de l'examen au jury les épreuves qu'ils ne désirent pas réaliser. Pour ces épreuves non exécutées, ils obtiendront automatiquement la note de 11/20.

Pour les candidats âgés de 70 ans et plus, ils auront la possibilité de ne présenter seulement que quatre épreuves sur six du 1er DAN au 3ème DAN et ils auront la possibilité de ne présenter seulement que trois épreuves sur quatre du 4ème DAN au 6ème DAN. Dans ce cas ils devront indiquer avant le début de l'examen au jury les épreuves qu'ils ne désirent pas réaliser. Pour les épreuves non exécutées, ils obtiendront automatiquement la note de 13/20.



ÂGES MINIMUM REQUIS POUR LES PASSAGES DE GRADES WUKF :

Ci-dessous les critères d'âge requis pour se présenter aux différents passages de grade pour le Krav Maga WUKF :

- Pour le passage du 1er Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 16 ans à la date de l'examen et avoir porté la ceinture marron pendant au moins 6 mois.
- Pour le passage du 2ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 18 ans à la date de l'examen.
- Pour le passage du 3ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 21 ans à la date de l'examen.
- Pour le passage du 4ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 25 ans à la date de l'examen.
- Pour le passage du 5ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 35 ans à la date de l'examen.
- Pour le passage du 6ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 40 ans à la date de l'examen.

Pour être éligible au grade de 7ème Dan WUKF, les candidats doivent avoir au moins 55 ans à la date de l'envoi du formulaire de demande.

Il convient de noter que pour les passages de grades du 7ème, 8ème et 9ème Dan WUKF, la Commission Nationale des Grades est la seule compétente pour délivrer ces grades. Les candidats doivent donc envoyer leur demande de passage de grade ainsi qu'en copie la Commission Nationale du Krav Maga WUKF France.

TEMPS MINIMUM DE PRATIQUE ENTRE CHAQUE PASSAGE DE GRADE WUKF :

Les temps de pratique minimum requis entre chaque passage de grade WUKF sont les suivants :

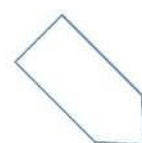
- 3 ans pour se présenter au passage du 1er Dan WUKF
- 2 ans entre le passage du 1er Dan WUKF et celui du 2ème Dan WUKF
- 3 ans entre le passage du 2ème Dan WUKF et celui du 3ème Dan WUKF
- 4 ans entre le passage du 3ème Dan WUKF et celui du 4ème Dan WUKF
- 5 ans entre le passage du 4ème Dan WUKF et celui du 5ème Dan WUKF
- 5 ans entre le passage du 5ème Dan WUKF et celui du 6ème Dan WUKF

Ces temps de pratique, attestés par le passeport WUKF, ne peuvent pas être inférieurs aux durées mentionnées ci-dessus.

PROGRAMME DES PASSAGES DE DAN WUKF

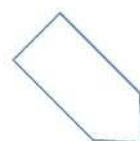
RÈGLES COMMUNES

Les évaluations de niveau sont identiques pour les hommes et les femmes et sont constituées de 4



ou 6 unités de valeurs.

Pour les passages de grades du 1^{er} au 5^{ème} Dan WUKF, les candidats auront une seule voie possible, la voie traditionnelle. Les candidats choisiront leurs partenaires dans le groupe auquel ils appartiennent.



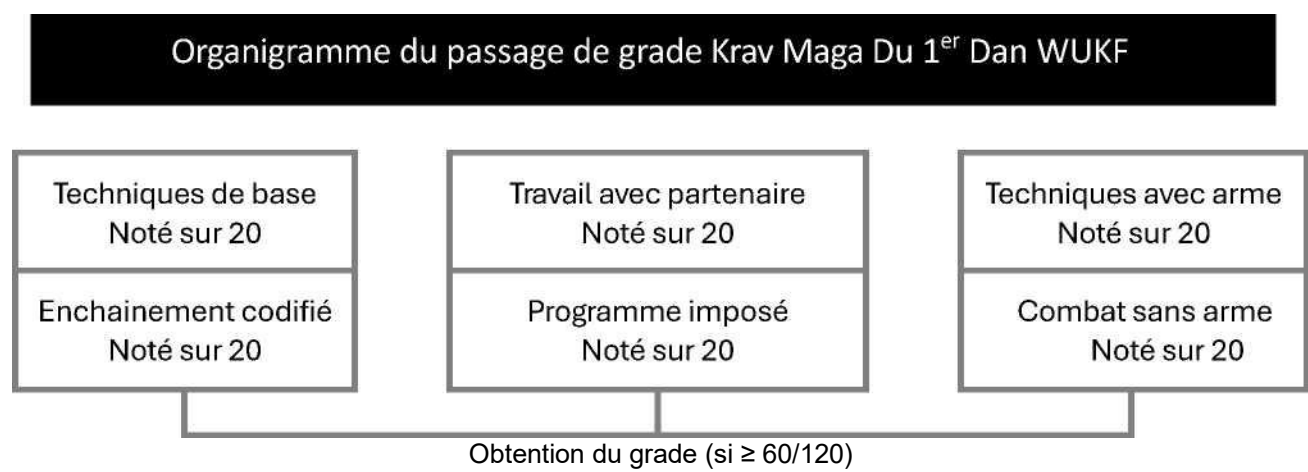
KRAV MAGA

Contenus des épreuves (UV)

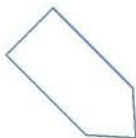
- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN WUKF
- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2ème DAN WUKF
- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3ème DAN WUKF
- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4ème DAN WUKF
- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5ème DAN WUKF
- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6ème DAN WUKF
- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7ème DAN WUKF

- ANNEXES KRAV MAGA
- ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE
- ANNEXE II – ENCHAINEMENT IMPROVISE
- ANNEXE III – EPREUVE DE COMBAT

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN KRAV MAGA WUKF



Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est



évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 60/120. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves (UV) ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

L'examen du 1^{er} dan Krav Maga WUKF est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Techniques de base
2. Enchaînement codifié
3. Travail avec partenaire
4. Programme imposé avec partenaire
5. Techniques avec arme en duo
6. Combat sans arme

EPREUVE N° 1 / Techniques de base (travail avec un partenaire)

1. Dispositions générales

- 1.1. L'épreuve « Techniques de base » s'effectue exclusivement par binômes (deux candidats).
- 1.2. Elle est évaluée sur un total de 20 points.
- 1.3. La note minimale de validation est fixée à 10/20.
- 1.4. Les candidats sont évalués successivement, chacun à son tour.

2. Rôle du partenaire « cible »

- 2.1. Le partenaire adopte une posture neutre, sans garde.
- 2.2. Au commencement de l'exercice,

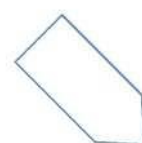
- Il se place **face au candidat** qui exécute l'enchaînement technique en commençant par le coup de pied direct aux parties (**jambe avant gauche**),
- puis il se déplace sur la **diagonale gauche** du candidat qui exécute le même enchaînement.
- puis il se déplace sur le **côté gauche** du candidat qui exécute le même enchaînement.
- puis il se replace **face au candidat** qui exécute l'enchaînement technique en commençant par le coup de pied direct aux parties (**jambe avant droite**),
- puis il se déplace sur la **diagonale droite** du candidat qui exécute le même enchaînement.
- puis il se déplace sur le **côté droite** du candidat qui exécute le même enchaînement.

3. Rôle du candidat

- 3.1. Le candidat se positionne en posture neutre, bras le long du corps.
- 3.2. Il exécute sur son partenaire les enchaînements techniques définis dans le programme.

4. Programme technique – Enchaînement

- Coup de pied direct aux parties (**jambe avant**),
- Frappe de la paume de main (**bras avant**),



- Coup de coude circulaire (**bras arrière**).

5. Réalisation à droite

L'enchaînement décrit au point « 4 » doit être reproduit à l'identique du côté droit avec inversions des frappes.(**gauche/droite**)

EPREUVE N°2 / Enchaînement codifié (exécuté seul)

- **Barème** : noté sur 20 points.
- **Seuil de réussite** : 10/20 minimum.
- **Durée maximale** : 1 minute 30 secondes (à l'appréciation du jury).

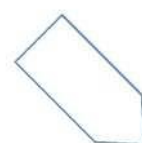
Contenu attendu :

Le candidat doit présenter un enchaînement codifié intégrant :

- **Déplacements et esquives**
- **Parades et dégagements**
- **Enchaînements variés de percussions, comprenant :**
 - coups de poing
 - coups de paume
 - coups de pique
 - coups d'avant-bras
 - coups de coude
 - coups de tête
 - coups de genou
 - coups de pied

Exigences particulières :

- Exécution d'au moins **quatre coups de pied différents**.
- Valorisation des **enchaînements utilisant les membres supérieurs**.
- Possibilité d'intégrer :
 - amenés au sol
 - chutes
 - roulades



EPREUVE N°3 / Travail avec partenaire en face-à-face (techniques et évaluation)

Cette unité de valeur consiste en un travail avec partenaire, dans un seul axe d'attaque, en face-à-face.

L'épreuve est notée sur 20 points, avec une note minimale de 10/20 pour être validée.

Le jury évalue aussi bien l'attaquant que le défenseur.

- Les deux partenaires se placent en garde libre et se déplacent face à face.
- L'attaquant réalise successivement les six techniques prévues, uniquement de face, en respectant l'ordre indiqué, à gauche **ou** à droite :
 1. Coup de poing direct avant à la tête
 2. Crochet du bras avant à la tête
 3. Coup de pied direct arrière de face (niveau bas, entre les jambes)
 4. Coup de pied circulaire arrière au niveau bas
 5. Coup de pied latéral arrière au niveau moyen
 6. Coup de genou arrière avec ou sans saisie

EPREUVE N°4 / Programme imposé avec partenaire (en position debout et au sol)

Cette unité de valeur, notée sur 20 points, est validée avec une note minimale de 10/20.

Le jury évalue uniquement le défenseur mais les deux candidats alternent successivement les rôles d'attaquant et de défenseur.

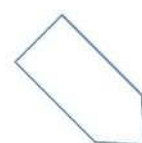
L'épreuve se compose de deux parties : (attaques libres à l'appréciation de l'attaquant)

1. Travail debout :

- 6 mises en situation. (**au ralenti puis en vitesse réelle**)
- L'attaquant et le défenseur sont face à face, debout, sans garde et immobiles. Les techniques seront effectuées de face.
- Le défenseur doit se dégager efficacement de toutes les saisies, étreintes et étranglements appliqués par l'attaquant.

2. Travail au sol :

- 2 mises en situation, défenseur couché sur le dos. (**au ralenti puis en vitesse réelle**)
- Le défenseur doit se libérer des saisies ou étranglements exercés par l'attaquant.



EPREUVE N°5 / Techniques avec arme en duo

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour être validée, une note minimale de 10/20 est exigée. Le jury évalue uniquement le **défenseur**. Les deux candidats passent successivement dans les rôles d'attaquant et de défenseur.

Déroulement :

- Les partenaires sont debout, face à face, en position de garde et se déplacent.
- Les attaques et menaces sont réalisées **soit** de la main droite, **soit** de la main gauche.

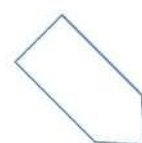
Programme technique :

- **Bâton :**
 - 1 Attaque de haut en bas
 - 1 Attaque latérale
- **Attaque Couteau :**
 - 1 attaque de haut en bas.
 - 1 attaque latérale.
- **Menaces au couteau :**
 - 2 menaces, à distance **ou** au contact, visant le corps **ou** la tête (cou).
- **Arme de poing :**
 - 1 menaces **de face**, à distance ou au contact, visant le corps.
 - 1 menaces **de face**, à distance ou au contact, visant la tête.

Critères d'évaluation :

Le candidat doit démontrer sa capacité à :

- se défendre efficacement contre toutes les attaques et menaces,
- appliquer des techniques adaptées de défense contre arme,
- **désarmer systématiquement l'agresseur,**
- enchaîner avec des ripostes pertinentes,
- utiliser l'arme récupérée de manière efficace.



EPREUVE N°6 / Combat sans arme : 1 minute 30 secondes

Cette unité de valeur, notée sur 20 points est validée à partir de la note minimale de 10/20.

L'épreuve consiste en un assaut sans arme d'une durée **d'1 minute 30**.

L'évaluation ne porte pas sur le nombre de points marqués mais sur l'attitude générale du candidat indépendamment du résultat du combat.

Les qualités attendues sont :

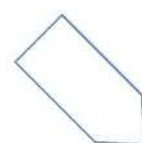
- courage et détermination,
- lucidité et sang-froid,
- maîtrise technique,
- respect du partenaire.

L'équipement de protection est obligatoire :

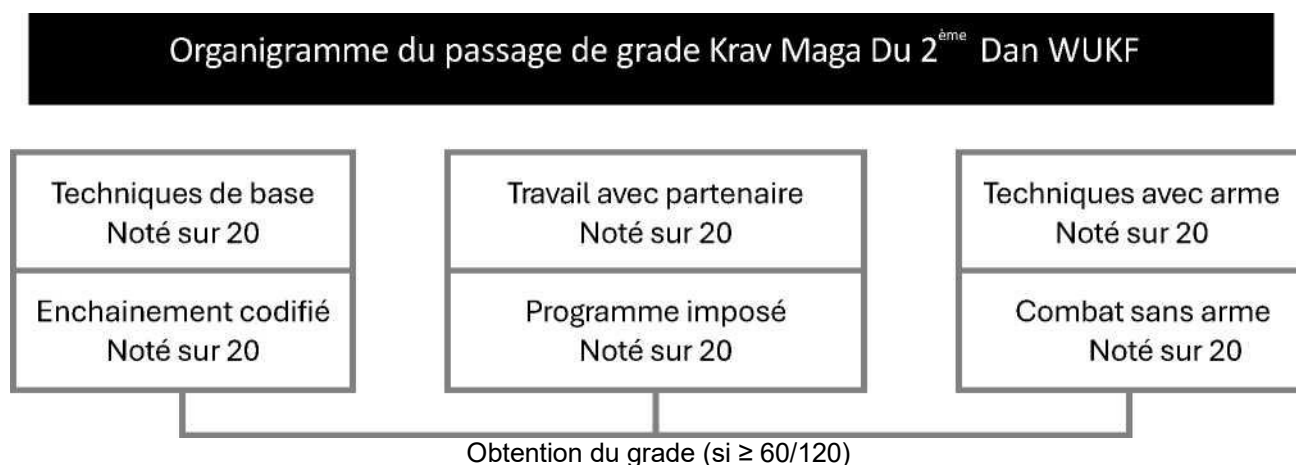
- protège-dents,
- casque,
- gants « mains ouvertes ».

Cet assaut a pour objectif de mesurer la capacité du candidat à se défendre et à riposter efficacement tout en respectant les règles et les consignes de sécurité.

La note finale reflète la performance globale du candidat ainsi que son respect des règles, de la discipline et de l'adversaire.



EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN KRAV MAGA WUKF



Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 60/120. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves (UV) ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

L'examen du 2^{ème} dan Krav Maga WUKF est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Techniques de base
2. Enchaînement codifié
3. Travail avec partenaire
4. Programme imposé avec partenaire
5. Techniques avec arme en duo
6. Combat sans arme

EPREUVE N° 1 / Techniques de base (travail avec un partenaire)

1 Conditions générales

- L'épreuve « Techniques de base » se déroule **par binôme** (deux candidats maximum à la fois).
- Elle est notée sur **20 points**.
- Pour être validée, le candidat doit obtenir **au minimum 10/20**.
- Les deux candidats sont évalués **tour à tour**.

2. Rôle du partenaire « cible »

2.1. Le partenaire adopte une posture neutre, sans garde.

2.2. Au commencement de l'exercice,

- Il se place face au candidat qui exécute l'enchaînement technique en commençant par le coup de poing direct **avant gauche**,
- puis il se déplace sur la **diagonale gauche** du candidat qui exécute le même enchaînement.
- puis il se déplace sur le **côté gauche** du candidat qui exécute le même enchaînement.
- puis il se replace face au candidat qui exécute l'enchaînement technique en commençant par le coup de poing **direct avant droite**.
- puis il se déplace sur la **diagonale droite** du candidat qui exécute le même enchaînement.
- puis il se déplace sur le **côté droite** du candidat qui exécute le même enchaînement.

3 Rôle du candidat

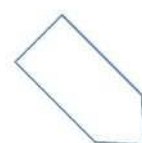
- Adopte également une **posture neutre** (bras le long du corps, sans garde).
- Réalise les **enchaînements techniques** sur son partenaire « cible ».
- Les techniques sont effectuées d'abord **face au partenaire**, puis **sur les diagonales et les côtés**.
- A gauche et à droite

4 Programme technique – Enchaînement

- poing direct bras avant
- poing direct bras arrière
- coup de genou arrière
- coup de coude vertical descendant dans le dos

5 Réalisation à droite

L'enchaînement décrit doit être reproduit à l'identique du côté droit avec inversions des frappes.(gauche/droite)



EPREUVE N° 2 / Enchaînement codifié (seul) – 1 minute 45 secondes

- **Notation** : sur 20 points.
- **Note minimale requise** : 10/20.
- **Durée maximale** : **1 minute 45 secondes** (à l'appréciation du jury).

Contenu attendu :

Le candidat doit présenter un enchaînement fluide et cohérent intégrant :

- **Déplacements variés.**
- **Esquives et parades.**
- **Dégagements.**
- **Techniques de percussions diversifiées :**
 - poings
 - paumes
 - piques
 - avant-bras
 - coudes
 - têtes
 - genoux
 - pieds

Des **amenés au sol** (simulés), accompagnés de **chutes** ou **roulades**, peuvent également être incluses.

Exigence spécifique :

Le candidat doit exécuter **au minimum 6 coups de pied différents**, réalisés avec **les deux jambes**, en privilégiant leur intégration dans des **enchaînements variés** avec d'autres techniques

ÉPREUVE N° 3 / Travail avec partenaire (4 axes d'attaques)

Épreuve notée sur 20 points.

La réussite nécessite un minimum de 10/20.

Le jury évalue à la fois l'attaquant et le défenseur.

1 Déroulement :

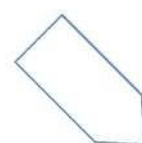
- Les deux partenaires sont en **garde libre**.
- Le **défenseur reste sur place** tout en conservant le champ visuel.
- L'**attaquant se déplace** et choisit d'attaquer sur **un des côtés ou sur les diagonales avant**.
- Les **6 attaques** doivent être réalisées dans l'ordre indiqué, à droite **ou** à gauche.
-

2 Les attaques évaluées :

1. Coup de poing direct avant à la tête,
2. Crochet du bras avant à la tête,
3. Coup de pied direct avant,
4. Coup de pied circulaire avant (niveau bas)
5. Coup de pied latéral (niveau moyen)
6. Coup de genou avant

3 Critères d'évaluation :

- **Attaquant** : maîtrise de la distance, gestion du déplacement, précision et réalisme de l'attaque.
- **Défenseur** : doit réaliser des défenses et ripostes libres, en cherchant à être opportun, logique et efficace dans ses réponses.



Epreuve 4/ Programme imposé avec partenaire

Modalités générales :

- Épreuve notée sur 20 points.
- Note minimale requise : **10/20**.
- Les deux candidats passent alternativement dans les rôles d'attaquant et de défenseur.
- Le jury évalue spécifiquement le défenseur.

A) Première partie : 8 mises en situation debout

- Les partenaires se placent face à face, soit en statique, soit en déplacement.
- **L'attaquant** réalise **8 attaques** comprenant :
 - des étranglements (avant, arrière, côté),
 - des saisies (avant, arrière, côté).
- **Le défenseur** doit :
 - effectuer un **dégagement**,
 - enchaîner par **au moins deux percussions**,
 - terminer par une **amenée au sol**.

B) Seconde partie : 4 mises en situation au sol :

- Les partenaires commencent au sol.
- L'attaquant effectue **4 attaques** (étranglements et saisies).
- Le défenseur, est **soit couché sur le ventre soit assis**, Il doit réaliser des **dégagements adaptés** à chaque saisie ou étranglement.

Critères d'évaluation :

Le jury apprécie :

- la **maîtrise technique**,
- l'**adaptation** aux différentes situations (debout et au sol),
- la **fluidité** et la **cohérence** des enchaînements,
- la capacité à allier **efficacité et réalisme**.

EPREUVE N° 5 / Technique avec arme (Avec partenaire)

- **Notation** : épreuve notée sur 20 points.
- La note minimale de réussite est de **10/20**.
-
- **Organisation** : les deux candidats jouent tour à tour les rôles d'attaquant et de défenseur. Le jury évalue uniquement le défenseur.

Déroulement :

- Les deux partenaires sont en position debout.
- **L'attaquant** se place successivement **de face puis de côté** du **défenseur**.
- Les défenses portent sur des **menaces** et des **attaques** :
 - venant de **face** (au contact ou à distance),
 - venant **de côté** (au contact ou à distance),
 - dirigées vers la **tête** ou le **corps**.
- Les attaques et menaces sont exécutées de manière variée, **main droite OU main gauche**.
- L'attaquant doit gérer correctement la distance avant de déclencher son action.

Situations imposées :

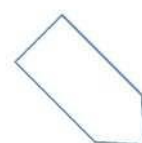
Les candidats doivent réaliser les défenses face aux attaques et menaces suivantes :

- 1 menace avec couteau,
- 1 attaques au bâton,
- 1 attaque au couteau,
- 1 menaces avec arme de poing .

Critères d'évaluation :

La note finale est attribuée selon :

- la capacité du candidat à réagir efficacement aux différentes attaques et menaces,
- l'utilisation appropriée des techniques de défense,
- la qualité de la collaboration avec son partenaire.



EPREUVE N° 6 / Combat sans arme : 1 minute et 30 secondes

- **Durée totale** : 1 minute 30
- **Note** : sur 20 points (minimum 10/20 requis pour valider)

Déroulement de l'épreuve :

1. Le candidat commence par un assaut souple de **1 minute** contre un seul partenaire.
2. Sans temps de repos, il enchaîne immédiatement avec un assaut souple de **30 secondes** contre deux partenaires.

Critères d'évaluation :

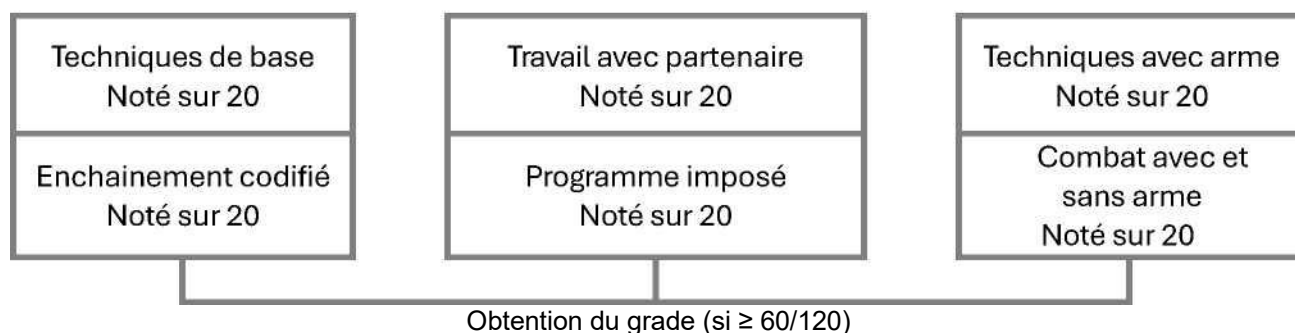
- L'évaluation ne repose pas sur un comptage de points.
- Les examinateurs apprécient avant tout l'**attitude générale** du candidat :
 - Courage
 - Détermination
 - Lucidité
 - Sang-froid
 - Qualité technique
 - Respect du ou des partenaires
- La note finale reflète la capacité du candidat à **attaquer et se défendre de façon adaptée**, tout en conservant de la souplesse et en évitant toute blessure inutile.

Équipement obligatoire :

- Protections complètes
- Protège-dents
- Gants « mains ouvertes »

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN KRAV MAGA WUKF

Organigramme du passage de grade Krav Maga Du 3^{ème} Dan WUKF



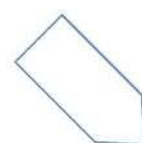
Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 60/120. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves (UV) ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

L'examen du 3^{ème} dan Krav Maga WUKF est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Techniques de base
2. Enchaînement codifié
3. Travail avec partenaire
4. Programme imposé avec partenaire
5. Techniques avec arme en duo
6. Combat sans arme.



EPREUVE N° 1 / Techniques de base (travail avec un partenaire)

- **Organisation :**

L'épreuve se déroule uniquement par binômes (deux candidats évalués simultanément).

Elle est notée sur **20 points**, et la note minimale pour la réussir est **10/20**.

Les candidats sont évalués tour à tour.

- **Rôle du partenaire « cible » :**

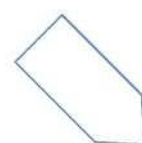
- Il adopte une posture neutre, sans garde.

Au commencement de l'exercice,

- Il se place **face au candidat** qui exécute l'enchaînement technique en commençant par le coup de poing direct **avant gauche**,
- puis il se déplace sur la **diagonale gauche** du candidat qui exécute le même enchaînement.
- puis il se déplace sur le **côté gauche** du candidat qui exécute le même enchaînement.
- puis il se replace **face au candidat** qui exécute l'enchaînement technique en commençant par le coup de poing direct **avant droite**.
- puis il se déplace sur la **diagonale droite** du candidat qui exécute le même enchaînement.
- puis il se déplace sur le **côté droite** du candidat qui exécute le même enchaînement.
- **Rôle du candidat :**
- Adopte également une **posture neutre** (bras le long du corps, sans garde).
- Réalise les **enchaînements techniques** sur son partenaire « cible ».
- Les techniques sont effectuées d'abord **face au partenaire**, puis **sur les diagonales et les côtés**.
- A gauche et à droite

Programme technique – Enchaînement :

1. Coup de poing direct du bras avant.
2. Coup de poing direct du bras arrière.
3. Crochet du bras avant.
4. Uppercut bras arrière
5. Coup de coude remontant bras arrière
6. Coup de pied circulaire (low kick) avec la jambe avant.



ÉPREUVE N° 2 / Enchaînement codifié (seul)

Épreuve n°2 : Enchaînement codifié (exécution individuelle)

- Cette épreuve, notée sur **20 points**, est validée à partir de la note minimale de **10/20**.
- La durée de présentation ne doit pas excéder **2 minutes**, sous l'appréciation du jury.

L'enchaînement codifié doit inclure :

- des **déplacements variés**,
- des **esquives et parades**,
- des **dégagements**,
- ainsi que des **enchaînements de techniques de percussion** (poings, paumes, piques, avant-bras, coudes, coups de tête, genoux, pieds).
-

Peuvent également être intégrés :

- des **simulations d'amenés au sol**,
- des **amenés au sol effectifs**,
- accompagnés de **chutes ou roulades**.

Le candidat doit obligatoirement exécuter **au minimum 8 coups de pied différents**, réalisés avec les deux jambes, en les **enchaînant avec d'autres techniques**.

ÉPREUVE N° 3 / Travail avec partenaire (3 axes d'attaques)

UV 3 — Épreuve n°3 : Travail à deux.

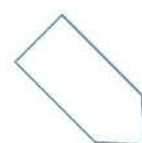
Barème : 20 points — note minimale requise : **10/20** pour validation.

Contexte et consignes générales :

- Épreuve réalisée à deux : un **attaquant** et un **défenseur**, tous deux en garde libre.
- Le **défenseur** reste sur place, conserve son orientation et maintient le champ visuel sur l'attaquant.
- L'**attaquant** se déplace autour du défenseur et effectue ses attaques en **diagonales arrière**.
- Les 6 techniques demandées doivent être réalisées **à gauche puis à droite** (ou vice-versa) en respectant l'ordre imposé.

Objectifs d'évaluation :

- **Pour l'attaquant** : maîtrise de la distance, du timing et de l'orientation du mouvement autour du défenseur ; clarté et réalisme des attaques sur les diagonales.



- **Pour le défenseur** : qualité des réponses défensives et des ripostes — les choix techniques sont libres mais doivent être **cohérents, efficaces et logiques** par rapport à l'attaque reçue.
- Le jury apprécie la sécurité, le contrôle, la précision technique, et la fluidité entre défense et riposte.

Remarques :

- La notation prend en compte à la fois l'efficacité technique et la pertinence tactique des actions des deux partenaires.
- Toute exécution dangereuse ou non contrôlée pourra entraîner une pénalisation.

Les attaques sont :

Technique n°1 - Coup de poing direct avant à la tête ;

Technique n°2 - Crochet du bras avant à la tête ;

- Technique n°3 - Coup de pied direct avant niveau moyen ;

Technique n°4 - Coup de pied circulaire arrière niveau bas ;

Technique n°5 - Coup de pied latéral niveau moyen ;

Technique n°6 - Coup de genou avant ;

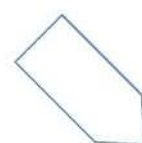
EPREUVE N° 4 / Programme imposé avec partenaire

Barème : 20 points. **Note minimale pour réussite** : 10/20.

L'évaluation porte uniquement sur le défenseur. Les deux candidats effectuent l'épreuve à tour de rôle (en binôme).

Partie A — Mises en situation debout (6 mises en situation)

- Les candidats débutent en position debout, en statique ou en dynamique (un attaquant, un défenseur).
- L'attaquant réalise **10** attaques au total, issues d'étranglements ou de saisies, venant de



l'avant, de l'arrière ou des côtés.

- Pour chaque action, le défenseur démarre l'exercice, se dégage et riposte par un enchaînement d'au moins **deux percussions**, puis amène l'attaquant au sol.
- **Notation : sur 20 points ; seuil de réussite : 10/20.**

Partie B — Mises en situation au sol (3 mises en situation)

- Épreuve réalisée au sol avec un partenaire ; les candidats alternent les rôles (attaquant / défenseur).
- Le défenseur peut être couché sur le dos, sur le ventre ou assis et doit initier l'action depuis cette position.
- L'attaquant effectue 5 attaques au total (étranglements ou saisies).
- Le défenseur doit réaliser les dégagements appropriés pour chaque étranglement ou saisie.
- **Notation : sur 20 points ; seuil de réussite : 10/20.**

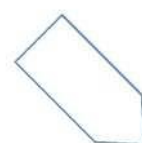
Partie C - Exercice de contrôle (neutralisation et immobilisation)

- . Clé de poignet
- . Clé de doigt
- . Neutralisation et contrôle par derrière (sans conséquence physique grave pour l'individu)
- . Clé de coude/épaule suivie d'une amenée au sol

EPREUVE N° 5 / Technique avec arme (Avec partenaire)

Barème : 20 points. Note minimale pour réussite : 10/20.

Le jury évalue le défenseur ; les deux candidats assurent successivement les deux rôles. Les



positions de départ sont debout, en position neutre. L'attaquant peut être immobile ou en mouvement et attaquer sous différents angles.

Défenses obligatoires :

1) Défense face à une attaque au couteau

- 1.1. Couteau circulaire médian
- 1.2. Couteau en revers médian (type *slash*)
- 1.3. Couteau en piqué haut (niveau gorge)
- 1.4. Couteau en piqué bas (niveau ventre)

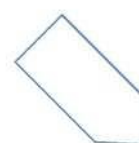
2) Défense face à une menace avec arme de poing positionnée dans le dos (au contact)

- 2.1. Arme de poing au contact, niveau tête (arrière)
- 2.2. Arme de poing au contact, niveau lombaires (arrière)

EPREUVE N°6 / Combat avec et sans arme :

Barème : 20 points.

Seuil de réussite : 10/20.



Cette épreuve se compose de deux parties successives.

Partie A — Combat sans arme

- Deux candidats s'affrontent lors d'un assaut de **1 minute** (combat pieds/poings).
- Les deux candidats sont évalués.
- Un partenaire non évalué est désigné parmi les autres candidats.

Partie B — Combat avec arme (dans la continuité)

- Combat souple d'une durée de **30 secondes** :
 - Un candidat est opposé à **deux adversaires** :
 - l'un sans arme,
 - l'autre armé d'un bâton.
- Ensuite, les rôles sont inversés pour l'autre candidat qui subit la même épreuve.
- Chaque candidat est donc évalué individuellement sur une durée totale de **1 minute 30 secondes**.

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN KRAV MAGA WUKF

Organigramme du passage de grade Krav Maga Du 4^{ème} Dan WUKF

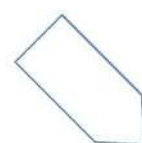
Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 40/80. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

L'examen du 4^{ème} dan Krav Maga WUKF est composé de 4 épreuves (UV) notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1 -Techniques imposées (mains nues) – Noté sur 20
- 2 -Technique de défense (avec ou sans arme) – Noté sur 20
- 3 -Défense d'une tierce personne – noté sur 20
- 4 - Combat avec deux adversaires– Noté sur 20



Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

EPREUVE N° 1 / Techniques imposées (mains nues) et enchaînement improvisé

Cette épreuve (UV) est divisée en deux parties distinctes :

Première partie : techniques imposées

Le jury évalue le défenseur. L'attaquant est en garde (position haute) et le défenseur est en **position assise** dans un premier temps et **allongé sur le dos** dans un second temps.

Les techniques imposées sont des défenses contre saisie, étranglement, défenses contre coup de pied et coup de poing.

L'attaquant est debout, il réalise les attaques de côté et dans le dos du défenseur (à une distance raisonnable permettant la réalisation des défenses).

1 - Défenseur est en position assise :

- 1ère attaque : Saisie
- 2ème attaque : Étranglement
- 3ème attaque : Coup de poing direct au visage
- 4ème attaque : Coup de pied direct au corps

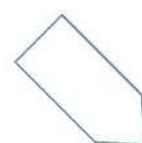
2 – Défenseur position allongé sur le dos :

- 1ère attaque : Saisie
- 2ème attaque : Étranglement
- 3ème attaque : Coup de poing direct visage
- 4ème attaque : Coup de pied direct au corps

Les défenses doivent être effectuées de la manière la plus logique et avec le plus de réalisme possible. Le défenseur a la possibilité d'exécuter des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant qui est debout.

Deuxième partie – Enchaînements improvisés (2 minutes)

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'amenées au sol, chutes ou roulades. Le candidat devra effectuer des techniques de la jambe avant et de la jambe arrière en privilégiant les enchaînements avec d'autres techniques. La durée est de **2 minutes** maximum à l'appréciation du jury.



EPREUVE N° 2 / Technique de défense (avec ou sans arme)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit la note de 10/20.

Première partie – Défense sans arme avec partenaire armé :

Depuis une position neutre, toutes les défenses suivantes sont à réaliser avec des contre-attaques et un **désarmement**. Les attaques ou menaces du partenaire arriveront soit de côté, soit dans le dos.

Les attaques et menaces sont :

- 1 menace couteau
- 1 attaque couteau
- 1 attaque bâton
- 1 menaces avec une arme de poing à distance proche

Le candidat doit se positionner de façon à visualiser les attaques.

Les attaques pourront être effectuées de la main droite **et/ou** de la main gauche.

Deuxième partie – Défense avec un bâton contre un couteau :

Depuis une position neutre, toutes les défenses s'effectuent avec un **bâton**.

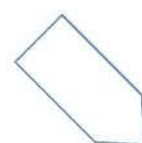
Les attaques du partenaire armé d'un couteau viennent soit de face, soit de côté.

Les attaques sont :

- 1 attaque couteau de haut en bas
- 1 attaque couteau de bas en haut
- 1 attaque couteau circulaire moyen
- 1 attaque couteau revers moyen

EPREUVE N° 3 / Défense d'une tierce personne

- **Coefficient et notation** : épreuve notée sur 20 points. La moyenne de 10/20 est requise pour la



valider.

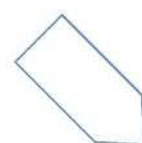
- **Mise en situation** : le défenseur protège une tierce personne. Il peut être placé **devant**, sur **le côté** ou **derrière** elle.
- **Programme des attaques** :
 - **Sans arme** :
 - 2 saisies
 - 2 étranglements ou encerclements
 - **Avec arme** :
 - 1 attaque au bâton
 - 1 attaque au couteau
 - 1 menace avec arme de poing

EPREUVE N° 4 / Combat avec deux adversaires

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la moyenne, soit 10/20.

Assaut d'une durée totale de **2 minutes**.

Le candidat effectue un assaut d'une durée de **1 mn 30** contre deux adversaires (deux adversaires mains nues), puis dans la continuité pendant **30 s**, les attaquants exécutent des techniques de pieds /poings, un des deux utilise un **couteau**.



EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN KRAV MAGA WUKF

Organigramme du passage de grade Krav Maga Du 5^{ème} Dan WUKF

Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

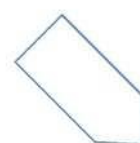
Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 40/80. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

L'examen du 5^{ème} dan Krav Maga WUKF est composé de 4 épreuves (UV) notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1 - Techniques Imposées et enchaînement improvisé – Noté sur 20
- 2 - Technique de défense (avec arme) – Noté sur 20
- 3 - Combat– Noté sur 20
- 4 - Combat avec trois adversaires– Noté sur 20

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)



EPREUVE N° 1 / Techniques imposées et enchaînement improvisé

Le jury évalue le défenseur.

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points et est divisée en **deux parties distinctes** :

Première partie – Techniques imposées :

1 - L'attaquant et le défenseur sont en position haute et en garde

Les défenses doivent être effectuées (à distance ou proche, de face **ou** de côté **ou** de dos) contre :

- 2 saisies
- 2 étranglements
- 2 menaces avec un couteau de face

2 - L'attaquant est debout et en position haute de garde.

Le défenseur est allongé sur le dos et peut exécuter des techniques de déplacement au sol.

- 2 attaques avec un couteau

Deuxième partie – Enchaînement improvisé (Durée 1min 30 secondes)

Dans un premier temps, le shadow boxing est improvisé pendant **une minute**, avec une grande variété de techniques incluant différents déplacements, esquives, techniques des membres supérieurs et inférieurs, ainsi que des simulations d'amenées au sol, de chutes ou de roulades.

Puis, dans la continuité, pendant **30 secondes**, le candidat doit récupérer un bâton préalablement posé sur le tatami. Il doit ensuite utiliser l'arme récupérée combinée avec des techniques de coups de pieds et de poings, pour se défendre contre plusieurs adversaires imaginaires.

EPREUVE N° 2 / Techniques de défense avec arme (Défense avec un bâton)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points. Les attaques et les défenses pourront être effectuées de la main droite **ou** de la main gauche.

- En déplacement, défenses avec un bâton contre **4 attaques libres avec un couteau**. Les défenses sont réalisées avec des parades et des contre-attaques. Le **désarmement** ou le contrôle au sol de l'agresseur doit être **obligatoire** selon les possibilités.
- En déplacement, défenses avec un bâton contre **2 attaques libres avec un bâton**. Les défenses sont réalisées avec des parades et des contre-attaques. Le **désarmement** ou le contrôle au sol

de l'agresseur doit être **obligatoire** selon les possibilités.

EPREUVE N° 3 / Défense d'une tierce personne

3 – Défense d'une tierce personne

- **Coefficient et notation** : Épreuve notée sur 20 points. La note minimale requise pour la valider est **10/20**.
- **Position du défenseur** :
Le candidat peut être placé **devant, sur le côté ou derrière** la personne à protéger.
- **Attaques à gérer** :
 1. **Sans arme** :
 - 2 attaques de poings
 - 2 attaques de pieds
 2. **Avec arme** :
 - 1 attaque avec bâton
 - 1 attaque avec couteau
 - 1 menace avec arme de poing

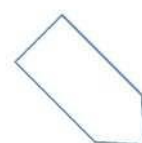
EPREUVE N° 4 / Combat (non armé 30''– armé d'un bâton 30''– armé d'un couteau 30''– au sol non armé) 30''

Coefficient et notation : Épreuve notée sur 20 points. La note minimale requise pour la valider

Durée totale : 2 minutes

Le candidat, **sans arme**, enchaîne successivement les séquences suivantes :

1. **30 secondes** : assaut en pieds-poings contre un partenaire **non armé**.
2. **30 secondes** : assaut contre un partenaire **armé d'un bâton**.
3. **30 secondes** : assaut contre un partenaire **armé d'un couteau**.
4. **30 secondes** : combat **au sol** contre un partenaire **non armé**.



EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN KRAV MAGA WUKF

Organigramme du passage de grade Krav Maga Du 6^{ème} Dan WUKF

Selon la réglementation de la Commission des Grades WUKF pour le Krav Maga, le candidat est évalué par un jury composé de trois juges qui notent les épreuves.

Pour obtenir la réussite de l'examen, le candidat doit obtenir une moyenne générale de 40/80. Si la moyenne n'est pas atteinte, les notes supérieures ou égales à la moyenne (10/20) pour les épreuves (UV) réussies sont acquises de manière permanente. Dans ce cas, seules les épreuves ayant une note inférieure à la moyenne doivent être repassées jusqu'à ce que la moyenne générale soit atteinte. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

L'examen du 6^{ème} dan Krav Maga WUKF est composé de 4 épreuves (UV) notées chacune sur 20 et comporte un entretien avec un jury.

Les épreuves sont :

- 1 - Techniques avec partenaire sans arme – Noté sur 20
- 2 - Combat avec arme – Noté sur 20
- 3 - Enchaînement improvisé – Noté sur 20
- 4 - Entretien avec le jury sur son mémoire – Noté sur 20

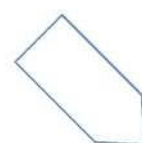
Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

EPREUVE N° 1 / Techniques avec partenaire sans arme

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : **10 mn maximum**) sur un travail avec un partenaire (**sans arme**) au choix du candidat se rapportant à la technique du Krav-Maga.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix, qui doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.



EPREUVE N° 2 / Epreuve de combat (avec arme)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur des situations de défense en combat ou l'adversaire attaque ou menace (**avec arme**) (bâton puis couteau puis arme de poing) durée maximum 10 minutes.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix, qui doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

EPREUVE N° 3 / Enchaînement improvisé (2 minutes)

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points.

Le candidat doit présenter un shadow boxing d'une durée de **2 minutes** maximum. Cet enchaînement improvisé s'effectue **avec ou sans arme**.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de cet enchaînement avec un partenaire de son choix, qui doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

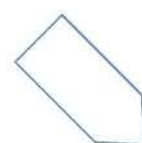
Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

EPREUVE N° 4 / Entretien avec le jury

Cette épreuve (UV) est notée sur 20 points.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution. Il sera orienté également sur son mémoire.

Le mémoire du candidat devra être déposé **trois mois** avant le passage de grade.



POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN KRAV MAGA WUKF

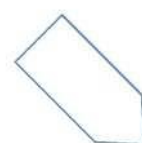
Après avoir transmis le formulaire dédié, le candidat est convoqué au siège de la fédération pour un entretien devant un jury.

Au cours de cet échange, il doit présenter son parcours sportif, martial, administratif et pédagogique, ainsi que son expérience en tant que dirigeant, juge ou arbitre. Il expose également son engagement dans le développement du Krav Maga et de la fédération.

L'entretien est suivi d'une prestation technique d'une durée maximale de 15 minutes, comprenant :

- **Des défenses contre un adversaire non armé** : attaques pieds/poings, puis travail au sol.
- **Des défenses contre un adversaire armé** : attaques à l'arme (au choix de l'attaquant).

À l'issue de l'entretien et de la démonstration technique, le jury délibère et communique immédiatement au candidat le résultat de son passage, ainsi que la confirmation éventuelle de son grade.



ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE

ANNEXE II – ENCHAINEMENT IMPROVISE

ANNEXE III – EPREUVE DE COMBAT

ANNEXE I PROGRAMME TECHNIQUE

Pendant les épreuves de la ceinture noire du 1^{er} au 6^{ème} dan de Krav Maga WUKF, seules le bâton ,le couteau et l'arme de poing (en plastique, mousse ou caoutchouc) sont autorisés comme armes. Les candidats doivent apporter exclusivement ces armes et leurs équipements de protection individuelle.

Les évaluations des candidats sont basées sur les critères suivants :

- La puissance et la rapidité d'exécution des mouvements
- L'aisance dans les Déplacements
- L'équilibre et la stabilité
- Une bonne attitude corporelle
- Le transfert de poids du corps
- La mentalité
- La détermination
- Le contrôle de la distance
- La maîtrise et le contrôle des coups portés

Les démonstrations techniques sont choisies parmi le programme technique suivant :

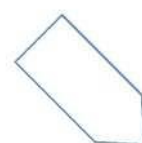
Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
Fente avant
Fente arrière
Position équilibrée de combat

Avancer d'un pas
Reculer d'un pas
Pas glissé
Pas chassé
Déplacement tournant autour du pied avant
Déplacement tournant autour du pied arrière

Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
Défense avec le tranchant de la main

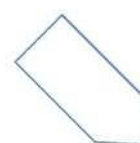
Défense par pression ou immobilisation avec la main
Défense avec la paume
Défense double, bras avant et/ou arrière en protection
Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas

Attaque circulaire avec le revers du poing
Attaque circulaire avec le tranchant de la main
Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
Attaques avec le coude
Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
Attaque avec la paume



Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
Coup de poing en poursuite avec un pas
Coup de poing du bras avant
Coup de poing avec le poing avant en esquivant
Coup de poing avec le poing vertical
Coup de poing, paume tournée vers le haut
Coup de poing en crochet (circulaire)
Coup de poing double, simultanément
Attaque directe en pique de main
Coup de poing remontant

Coup de pied de face
Coup de pied circulaire
Coup de pied latéral
Coup de pied latéral remontant
Coup de pied en croissant
Coup de pied en croissant inverse
Coup de pied vers l'arrière
Coup de pied écrasant
Coup de pied sauté
Balayage
Coup de pied en revers tournant
Balayage tournant par l'arrière
Coup de genou
Coup de pied avec un mouvement remontant avec la plante du pied
Coup de talon de haut en bas



ANNEXE II ENCHAÎNEMENT IMPROVISE

Le Shadow-boxing, appelé en Krav Maga, est un enchaînement improvisé de techniques de poings, de pieds et de combinaisons de poings et de pieds sans partenaire. Cette démonstration ne consiste pas en un simple exercice de style, mais plutôt en une démonstration de la maîtrise technique du candidat. Le candidat doit contrôler tous les paramètres de son exécution pour que le jury ressente l'impression de combat.

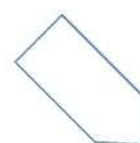
Le nombre de coups de pied exigé varie en fonction du grade :

- Au 1er dan, au moins **4 COUPS DE PIEDS**
- Au 2ème dan, au moins **6 COUPS DE PIEDS**
- Au 3ème dan, au moins **8 COUPS DE PIEDS**

Le candidat sera évalué sur plusieurs critères, tels que la gestuelle technique, la variété des techniques, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité des enchaînements, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance, l'aisance des déplacements et esquives, la bonne attitude corporelle et la recherche d'appuis.

Le candidat doit démontrer une impression d'unité corps-esprit dans sa démonstration. Les techniques sont enchaînées de manière fluide et le regard doit refléter toute la détermination du candidat. Les déplacements peuvent se faire dans toutes les directions et les techniques ne sont pas imposées dans un ordre précis.

Les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, les doigts tendus, les paumes et les poings fermés, en alternance continue et sans ordre précis. La condition physique du candidat sera également prise en compte, ainsi que la synchronisation de sa respiration avec les techniques.



ANNEXE III EPREUVE DE COMBAT

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, mais faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang-froid, de technique et de respect du partenaire.

Les consignes de sécurité 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.

Voici les règles spécifiques pour le point n°1 - Durée du combat :

- 1er Dan , 2^e dan, 3^e Dan : **1 minute 30 secondes**
- 4^e Dan, 5^e Dan : **2 minutes**

Et voici les critères d'évaluation pour le point n°2 :

- Bonne forme.
- Attitude correcte.
- Grande vigueur d'application.
- Vigilance.
- Bon timing.
- Distance correcte.

En résumé, les candidats doivent se concentrer sur leur attitude générale et leur respect du partenaire, ainsi que sur les consignes de sécurité strictes. La durée du combat est limitée et les critères d'évaluation incluent la forme, l'attitude, la vigueur, la vigilance, le timing et la distance.

Annule et remplace le précédent

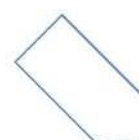
Document mis à jour en Octobre 2025, par :

M. Louis DA SILVA responsable CNG WUKFF,

M. Pascal ADAM responsable CKM WUKFF,

M. Jérôme ROESCH responsable national des grades KRAV MAGA WUKFF

M. Serge CARLIER membre de la CNG KRAV MAGA WUKFF.



Programme établie conjointement entre la commission national des grades et la
commission Krav Maga WUKF France.



WUKF France - 84 rue Victor Hugo 59496 Salomé +33
6 44 00 58 61
Bureau.info.wukff@gmail.com