



Krav Maga Team Raymond Gros

L'épreuve U.V Combat règles & conseils

Passage de grade - Krav Maga

2024

Pourquoi faire des combats en Krav Maga self-défense ?

Nos cours de Krav Maga se terminent par une partie combats, non-obligatoire, mais que nous conseillons pour les pratiquants avancés. De plus, pour ceux qui souhaitent passer leur grade, l'U.V combat fait partie intégrante du programme. Certains nous ont demandé pourquoi une méthode de self-défense comprend-elle une partie « combat » à l'entraînement. Voici des éléments de réponse.

➤ « Krav » signifie « combat », « Maga » « rapproché »

Le krav maga est une méthode d'**auto défense** mais aussi de **combat corps à corps**. Apprendre à répondre efficacement à une agression est le fondement du Krav Maga. Mais la composante combat est intimement lié à la partie self-défense et le combat se fait à courte ou moyenne distance.

➤ Si dans la rue une situation d'agression se prolonge

Vous vous faites agresser, vous répondez parfaitement à l'attaque, en faisant la bonne défense, vous neutralisez l'agresseur et vous partez sain et sauf. Soyons un peu moins optimiste : vous réagissez de manière appropriée **mais l'agresseur esquivé vos coups et enchaîne alors des séries d'attaques désordonnées, type « combat de rue »** : vous entrez alors dans le combat corps à corps. D'où l'intérêt de s'y préparer à l'entraînement.

➤ S'entraîner au combat pour apprendre à identifier et anticiper les attaques

Faire régulièrement des combats vous permet **d'améliorer votre vision périphérique**, permettant d'identifier le plus tôt possible les attaques de votre adversaire. Avec l'expérience, vous identifierez des signes, des « appels » vous permettant d'anticiper les attaques de votre adversaire et ainsi de le contrer et de réaliser une défense appropriée et dans le bon timing.

➤ Pour apprendre les tactiques de combats

Apprendre à se déplacer pour perturber votre adversaire, faire des feintes, provoquer une baisse de garde : tout cela fait partie de **la stratégie de combat**. A l'entraînement, les combats développent votre sens tactique.

➤ Pour améliorer votre endurance

Savoir faire rapidement une défense et une série de contre-attaques est indispensable. Tenir ce rythme sur plusieurs minutes, comme ça peut-être le cas dans la rue, notamment s'il y a plusieurs agresseurs, est autre chose. **Maîtriser son souffle, le rythme des attaques, ses déplacements** : vous améliorez tout cela en vous entraînant, entre autre, aux combats.

➤ Pour apprendre à maîtriser votre stress

Même s'il est souple, le combat vous met face à des situations d'attaques inconnues, provoquant un stress, même inconsciemment. Il arrive de prendre des coups, de se faire mal sur un blocage, d'être déséquilibré : si vous n'y êtes jamais confronté, vous risquez d'être désarmé dans la rue. **S'entraîner en combat vous apprend à vous forger un mental de guerrier !**

Maintenant que vous êtes convaincus de l'intérêt du combat en Krav Maga, voici les règles et conseils pour aborder cette partie dans les meilleures conditions, en fonction de votre ceinture.

Conseils généraux :

- 1) **Aborder le combat comme un jeu à l'entraînement en combat souple** : voyez-le comme un échange avec votre partenaire, plutôt qu'un affrontement. Laissez travailler votre partenaire, à tour de rôle.
- 2) **Chercher la légèreté et la précision** à l'entraînement, plutôt que la force
- 3) **Soyez souple dans vos mouvements de défense** : un geste brusque envoie un message agressif à votre partenaire, qui à son tour accélèrera par peur. Appliquez les défenses apprises en cours.
- 4) **Essayez de nouvelles combinaisons** : à chaque cours nous vous montrons de nouveaux enchaînements. Notez-les en rentrant chez vous et mettez-les en application à chaque combat !
- 5) **Travaillez vos déplacements et vos mouvements de buste**, afin de ne pas être une cible immobile pour votre partenaire. Et cela y compris lors des répétitions de combinaisons dans les gants.
- 6) **Préparez vos attaques** : choisissez le meilleur moment pour attaquer, feintez, créez la surprise en cassant le rythme par exemple
- 7) **Attaquez à la bonne distance** : il est inutile de faire des attaques hors distance. D'où l'importance de savoir ajuster votre distance grâce à vos déplacements, mais aussi de choisir la technique appropriée à la distance (donc ni trop près ni trop loin)
- 8) **Travaillez différentes distances** : longue, moyenne, courte, corps à corps
- 9) **Faites du shadow-boxing** aussi souvent que possible : facile à travailler seul
- 10) **Ne cherchez pas à gagner** : on ne progresse pas à vouloir toujours être le meilleur. En combat, les progrès se construisent à deux.
- 11) **Ne cherchez surtout pas à attaquer sans arrêts !** Vous alternez déplacements, attaques, esquives, blocages

Règles selon la ceinture

Attitude générale : Il est important de rester technique dans vos enchaînements. Vous êtes donc fair-play, courageux, déterminé. Vous ne fuyez pas. Vous ne rentrez pas tête baissée sur votre partenaire, en envoyant des frappes à l'aveugle. Vous alternez déplacements, attaques, esquives, blocages (vous ne cherchez surtout pas à attaquer sans arrêts). Une attitude dangereuse sera sanctionnée.

Sécurité : Les coups dangereux portés sont interdits : pas de frappes non contrôlées sur les genoux, cervicales, yeux, gorge. Si ces zones sont visées, alors elles le sont sans aucun contact, elles doivent donc être contrôlées. La frappe en marteau retourné au visage envoyée à l'aveugle et sans aucun contrôle est interdite (mais elle est autorisée si vous contrôlez et que vous regardez avant de frapper). Si vous effectuez une technique dangereuse non contrôlée, elle est sanctionnée par un avertissement. Au bout de 3 avertissements, vous pouvez continuer le combat mais vous ne validez pas l'U.V combat. Au 4^e avertissement, vous êtes disqualifié de l'ensemble du passage de grade, vous ne validez donc aucune Unités de valeurs, vous devrez refaire votre passage de grade en entier. De temps en temps, vous pouvez viser les parties génitales, mais avec un certain contrôle.

Protège-dents, Protège-tibia, protège-poitrine pour les femmes, coquille et gants type boxe (8oz minimum pour les femmes, 12 oz pour les hommes) obligatoires. Genouillères et coudières recommandées, surtout pour les femmes.

Adaptation + de 55 ans : le combat est d'intensité semi-dure, et pas d'obligation de coups de pieds visage. 2 rounds de 1min 30 (au lieu de 2min)

Ceinture jaune : il n'y a pas de combat pour la ceinture jaune. L'U.V combat comprend uniquement le shadow-boxing. Cet exercice est un pré-requis fondamental pour aborder les combats dans de bonnes conditions. Cela améliore votre technique, votre cardio, votre jeu de jambes.

Ceinture orange : seul un combat souple, sans force, vous est demandé. Il n'y a pas de contact. Il est important de rester technique dans vos enchaînements. Vous devez montrer le plus de variété possible.

Ceinture verte : combat d'intensité moyenne/intermédiaire. 2 x 2 minutes avec 30 sec de repos. Il n'y a pas de touches appuyées au visage, mais possibilité de touches légèrement appuyées au corps (c'est-à-dire au buste, principalement les abdominaux).

Ceinture bleue : combat d'intensité semi-dure. 2 x 2 minutes avec 30 sec de repos. Touche appuyée au visage possible - sans recherche de K.O - frappes pouvant être appuyées et fortes au corps.

Niveau technique : vos enchaînements doivent être variés, les distances maîtrisées. Les 4 distances doivent être abordées (longue, moyenne, courte, corps à corps). Pour chaque round, vous devez effectuer un minimum de 10 coups de pieds différents (jambes droite et gauche) au corps, 3 coups de pieds différents visage (jambes droite et gauche). En cas de non application, vous ne validez pas l'U.V combat. Les low-kick sont bien sûr autorisés dans la cuisse.

Ceinture marron et au-dessus : Combat d'intensité dur. 2 x 2 minutes avec 30 sec de repos. Les frappes sont appuyées et fortes au visage comme au corps. Le K.O est possible, cependant cela ne constitue pas votre recherche lors du combat. Il n'y a pas de gagnant ou de perdant. Vous êtes évalué sur votre niveau technique et votre attitude générale. **Niveau technique** idem c.bleue