

# KRAV-MAGA/SELF-DEFENSE

**Formation accélérée et perfectionnement technique**

**Préparation facultative aux grades**

**Ceinture Jaune à Marron de KRAV MAGA**

**du Samedi 02 au Dimanche 10 Mars 2019 PARIS (15)**



**KRAV-MAGA**  
**FFK**

Chers Self-girls et Krav-men,

Alain FORMAGGIO organise un stage d'initiation et de perfectionnement technique au Krav-Maga/ Self-Défense avec préparation facultative aux grades FFK (national) et/ou KIF (international).

**Ce stage international aura lieu à Paris (15), du Samedi 02 au Dimanche 10 Mars 2019**

Il s'agit d'une **formation technique rapide**. En **8 jours**, vous aurez la connaissance de **90% de l'ensemble des techniques de Krav-Maga/ Self-Défense**. Défense contre saisies, étranglements, ceinturages, coups de poings, coup de pieds, menaces et attaques couteau, bâton, batte, défense au sol...défenses contre les menaces pistolet et fusil, ainsi que les amener au sol sur tous types d'agressions.

Il est possible de suivre **l'ensemble du stage** (8 jours) ou un **module de 1 ou 2 jours** (programme complet d'une ceinture), ou bien de venir **une journée, une demi-journée**, ou encore de venir **aux passages de grades**, ou bien de faire **les deux**. Même ceux qui ne sont pas intéressés par les préparations aux grades peuvent suivre l'ensemble ou une partie du stage «à la carte» (journée ou demi-journée) pour se perfectionner techniquement, sans pour autant suivre la progression. Par exemple, il est possible d'effectuer le stage ceinture Bleue et se perfectionner sur le programme de défense au sol et de défense contre attaques au couteau (qui sont les thèmes de la ceinture) sans avoir fait la ceinture Jaune (défense sur pieds-poings), la ceinture Orange (défense sur saisies ou étranglements) ou la ceinture Verte (défense sur menaces couteau et attaques bâton).

Par contre, pour ceux qui souhaitent passer les grades (facultatif), il est obligatoire d'avoir obtenu la ceinture Jaune pour se présenter à la ceinture Orange, d'avoir la ceinture Orange pour se présenter à la ceinture Verte et d'avoir la ceinture Verte pour se présenter à la ceinture Bleue. D'expérience, quelqu'un qui n'a jamais pratiqué est quasiment certain d'obtenir les deux premiers grades (ceintures Jaune et Orange). Par contre, la ceinture Verte nécessite environ un an de pratique et la ceinture Bleue environ deux ans de pratique pour obtenir le grade. Ceux qui ont une bonne connaissance des arts martiaux (par exemple ceinture Noire de Karaté ou boxeur confirmé...) mais qui sont débutants en Krav maga arrivent la plupart du temps à obtenir la ceinture Bleue en 6 jours.

On peut suivre le stage pour découvrir le Krav maga, pour se perfectionner techniquement, pour préparer ses ceintures, ou encore ne venir que pour les passages de grades...ou tout simplement pour transpirer !

Cette formation accélérée d'apprentissage et de perfectionnement technique est intéressante pour tous ceux qui sont loin de Paris: Province, sud de la FRANCE, étrangers... et qui souhaitent suivre l'enseignement de Krav-Maga avec Alain FORMAGGIO. En 8 jours, ils peuvent suivre le programme de la ceinture jaune à la marron. Une deuxième formule identique sera programmée du 27 avril au 05 mai 2019. Pour ceux qui désirent devenir instructeur un stage ceinture noire et instructeur sera programmé du 29 juin au 07 juillet 2019.

**Aucun niveau de pratique n'est requis pour participer aux stages**, on peut commencer de zéro (débutants bienvenus). Etant donné qu'une journée de stage dure environ 6 heures, elle se déroulera de façon technique et calme (peu de périodes intenses).

➤ ➤ **PROGRAMME D'UNE JOURNEE TYPE :**

- **10h - 13h** : apprentissage technique, exercices physiques, boucliers, mises en situation réflexes...
- **13h - 14h** : pause déjeuner
- **14h - 15h** : formalités administratives et enseignement théorique (historique, législation...)
- **15h - 17h** : perfectionnement technique, clés..

➤ ➤ **PROGRAMME DU STAGE :**

- **Samedi 02 mars 2019 de 10h à 13h et de 14h à 17h:** Formation technique et révision du programme complet de la ceinture Jaune de Krav maga. (Programme théorique de 14h à 15h)  
**de 17h à 18h :** Examen et passage de grade du diplôme national ceinture Jaune de Krav Maga
- **Dimanche 03 mars 2019 de 10h à 13h et de 14h à 17h:** Formation technique et révision du programme complet de la ceinture Orange de Krav maga. (Programme théorique de 14h à 15h)  
**de 17h à 18h :** Examen et passage de grade du diplôme national ceinture Orange de Krav Maga
- **Lundi 04 et mardi 05 mars 2019 de 10h à 13h et de 14h à 17h:** Formation technique et révision du programme complet de la ceinture Verte de Krav maga. (Programme théorique de 14h à 15h)  
**de 17h à 18h30 :** Examen et passage de grade du diplôme national ceinture Verte de Krav Maga
- **Mercredi 06 mars 2019 : Repos**
- **Jeudi 07 et vendredi 08 mars 2019 de 10h à 13h et de 14h à 17h:** Formation technique et révision du programme complet de la ceinture Bleue de Krav maga. (Programme théorique de 14h à 15h)  
**de 17h à 18h30 :** Examen et passage de grade du diplôme national ceinture Bleue de Krav Maga
- **Samedi 09 mars 2019 de 10h à 13h et de 14h à 17h:** Formation technique et révision du programme complet de la ceinture Marron de Krav maga. (Programme théorique de 14h à 15h)
- **Dimanche 10 mars 2019 de 10h à 13h et de 14h à 17h:** Formation technique et révision du programme complet de la ceinture Marron de Krav maga. (Programme théorique de 14h à 15h)  
**de 17h à 19h :** Examen et passage de grade du diplôme national ceinture Marron de Krav Maga.

## ➤➤ PROGRAMME PAR CEINTURE :

- **Jaune** : Les gardes, les déplacements, les esquives, les parades, les frappes de base, la chute, la défense au sol et le relever, les défenses sur coups de poings circulaires et coups de pieds circulaires, 1 saisie, 1 ceinturage, 1 étranglement de face, les menaces couteau & bâton de face...toutes les techniques du niveau de base.
- **Orange** : les coups frappés, chute et défense au sol avec relever dynamique, les défenses sur attaques poings directs et pieds directs, les défenses au corps à corps: 4 saisies, 4 ceinturages, 4 étranglements à 360°, ainsi que les menaces couteau & bâton à 360°... toutes les techniques du niveau intermédiaire.
- **Verte** : les défenses sur toutes les attaques poings-pieds, le combat poings-pieds, les défenses sur les menaces au couteau à distance et au contact, les défenses sur les attaques au bâton, les reflexes contre deux adversaires... toutes les techniques du niveau avancé.
- **Bleue** : les défenses contre toutes les attaques au bâton et batte, les défenses contre les attaques au couteau, courte et longue distance, les défenses contre les saisies et les étranglements au sol, le combat au sol... toutes les défenses du niveau confirmé.
- **Marron** : Les techniques du combat libre et les "take-down", les défenses et amener au sol sur toutes les agressions: saisies, étranglements, poings, pieds, couteau menaces et attaques, bâton et batte, ainsi que les défenses contre les menaces pistolet et fusil...Toutes les techniques du niveau supérieur.

## ➤➤ ENCADREMENT :

**Alain FORMAGGIO** : Policier formateur et Expert, Ceinture Noire 6<sup>ème</sup> Dan, Professeur diplômé d'État (DEJEPS), Expert Fédéral FRANCE (FFK) pour le Krav-Maga et Directeur Technique de la Krav-Maga International Fédération (KIF).

**Christophe SAINT-YVES** : Professeur d'Art Martiaux, Ceinture noire 4<sup>ème</sup> Dan, Instructeur Fédéral FFK et CQP, plusieurs fois Champion de FRANCE de Krav-Maga et Master-Teacher de la KIF.

## ➤➤ TARIFS :

Les stages de formation technique coûtent 30 € par jour (ou 20 € la demi-journée) pour l'apprentissage théorique et technique. Ceux qui ont déjà fait les stages lors de précédentes sessions peuvent redoubler ou tripler leurs stages de formation pour maintenir leurs acquis. Ceux qui ont déjà obtenus leur grade ne régleront alors que 20 € par jour (ou 10 € par demi-journée). Pour se présenter aux passages de grade et obtenir le diplôme attestant de la ceinture acquise, il faudra s'acquitter du droit d'examen de 20 €. Ce droit d'examen est valable pour trois passages. Les ateliers réussis resteront valables et le candidat ne repassera que les ateliers non-validés lors d'une prochaine session, sans régler de nouveau le droit d'examen. L'examen du passage de grade est unique. Le candidat optera pour la délivrance du diplôme de ceinture national (FFK), ou international (KIF), ou bien pour les deux, soit 20 € pour un ou 30 € pour les deux.

Nous rappelons que le passage de grade est facultatif et que l'on peut suivre la formation technique de l'ensemble du programme de la ceinture, sans pour autant se présenter à l'examen de grade. Une fois l'examen du passage de grade réussi, le stagiaire aura la possibilité de porter la ceinture de couleur obtenue dans son club.

## ➤➤ ÉQUIPEMENT :

Prévoyez si possible un T-shirt noir, un pantalon noir (kimono, treillis), ou survêtement et des chaussures propres à semelles plates (type Taekwondo, boxe, lutte ou fitness... et non de type running ou à semelles compensées) réservées à la salle sur tatamis. Sinon, possibilité de s'entraîner pieds nus ou en chaussettes. Pensez à apporter une serviette et une bouteille d'eau.

Amenez votre équipement de Krav-maga si vous en possédez; coquille, gants de Free-fight, protège-dents et protège-tibias, sinon ce n'est pas grave...

Par ailleurs, vous pourrez faire l'acquisition d'équipement (T-shirt, pantalon, sweat-shirt, matériel & DVD) sur place.

➤➤ **LOCALISATION :**

**Dojo de Grenelle**

21-23 rue de l'Amiral Roussin  
75015 Paris

Stations de Métro à proximité :

Avenue Emile Zola - ligne 10

Cambronne - ligne 6

Commerce - ligne 8

Segur - ligne 10

Vaugirard - ligne 12

Parking payant devant la salle (gratuit le dimanche) pour les personnes véhiculées. Les repas se prendront à l'extérieur du Dojo au bon vouloir de chacun. Possibilité de ramener un repas froid et de le manger au Dojo. Vous pourrez laisser en toute sécurité vos affaires au Dojo pendant le déjeuner car nous fermerons la salle.

➤➤ **CONTACT et RENSEIGNEMENTS:**

E-mail: [kravmaga.kif@gmail.com](mailto:kravmaga.kif@gmail.com)

➤➤ **INSCRIPTIONS SUR PLACE** (mail de réservation souhaitable)

Tél Dojo : 01 43 06 38 87 (uniquement en cas de retard ou d'empêchement le jour du stage, ne pas prendre de renseignements sur ce numéro, mais par mail).

**Un stage de formation accélérée vous permettra de vous sentir rapidement à l'aise dans les cours au club par la suite.**

**Ambiance conviviale assurée !**

**Dans l'attente de vous recevoir prochainement,  
sportivement,**

**Alain, Christophe, Marc et toute l'équipe d'Instructeurs**

