

**KRAV-MAGA / SELF-DEFENSE**  
**Formation accélérée et perfectionnement technique**  
**Préparation facultative aux grades**  
**Black Belt KRAV-MAGA KIF 1, 2, 3, 4, 5**  
**Samedi 29 et Dimanche 30 Juin 2019 à PARIS (15)**



Chers Self-girls et Krav-men,

Alain FORMAGGIO organise un stage de perfectionnement technique au Krav-Maga/ Self-Défense avec préparation facultative à la Black Belt Krav-Maga KIF, 1er, 2ème, 3ème, 4ème, ou 5ème Degré.

**Ce stage aura lieu à Paris (15)**  
**Samedi 29 et Dimanche 30 juin 2019**

Il s'agit d'une formation technique accélérée. En 2 jours, vous aurez la connaissance du programme de la Black Belt Krav maga KIF.

On peut suivre le stage de Krav maga, pour se perfectionner, pour préparer sa ceinture, ou encore ne venir que pour le passage de grade. Pour participer à ce stage de deux jours, ou bien une partie de ce stage (demi-journée ou un jour), il est préférable, mais non obligatoire, de connaître les techniques de Krav-Maga. Par contre, pour se présenter à la Black Belt, il est obligatoire d'être déjà titulaire de la ceinture Marron. Etant donné qu'une journée de stage dure 6 heures, elle se déroulera de façon technique et calme (peu de périodes intenses)

➤➤ **PROGRAMME DU STAGE :**

- **Samedi 29 juin de 10h à 13h et de 14h à 17h**  
Formation technique et révision du programme complet de la Black Belt Krav-Maga KIF.
- **Dimanche 30 juin de 09h à 14h**  
Examen et passage de grade du diplôme international Black Belt Krav-Maga KIF.

**Le programme de la Black Belt Krav-Maga KIF comprend :**

Shadow, pattes d'ours, bouclier, reflexes contre deux adversaires (saisies, poings, pieds, bâton, couteau, pistolet), combats (poings-pieds, sol, libre), démonstrations techniques de tout le programme (saisies, sol, poings-pieds, couteau, bâton, pistolet...) voir le tableau d'examen Black Belt KIF.

➤➤ **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.

Plusieurs autres instructeurs viendront compléter l'encadrement technique et pédagogique.

### ➤➤ **TARIFS :**

Ce stage de formation "Black Belt" coûte 50 € la journée (ou 30 € la demi-journée) pour l'apprentissage théorique et technique. Ceux qui ont déjà fait ce stage de grade lors de précédentes sessions peuvent redoubler ou tripler leurs stages de formation pour maintenir leurs acquis. Ceux qui ont déjà obtenus leur grade de Black Belt KIF ne régleront alors que 30 € la journée (ou 20 € 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 50 €. 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 (24 ateliers).

Exemple : Un candidat ayant raté 3 ateliers sur 24 restera ceinture marron. Il pourra se représenter à un nouvel examen de Black Belt gratuitement, sans régler de nouveau le droit d'examen. Le paiement de 50 € est valable pour 3 examens. Le candidat gardera le bénéfice des 21 ateliers réussis et ne repassera que les 3 ateliers ratés.

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 Black Belt 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 également 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)

Facebook: [Krav-Maga Alain Formaggio](#)

Site internet: [www.kravmaga-international-federation.com](http://www.kravmaga-international-federation.com)

Instagram: [Krav-Maga KIF](#) (@kravmaga.kif)

### ➤➤ **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.**

## EXAMEN BLACK BELT KRAV-MAGA KIF

<b>UV1 - SHADOWS</b>	<b>1</b>	<b>Shadow sur partenaire</b> (percussions poings, paumes, doigts, avant-bras, coudes, genoux, pieds...)
	<b>2</b>	<b>Shadow libre</b> (percussions poings, paumes, doigts, avant-bras, coudes, genoux, pieds...)
	<b>3</b>	<b>Pattes d'ours</b>
	<b>4</b>	<b>Bouclier libre</b> (percussions poings, paumes, doigts, avant-bras, coudes, genoux, pieds...)
<b>UV2 - REFLEXES</b>	<b>5</b>	<b>Réflexes sur saisies, étranglements et ceinturages par 3 ou 4</b>
	<b>6</b>	<b>Réflexes sur menaces : couteau, pistolet et fusil par 3 ou 4</b>
	<b>7</b>	<b>Réflexes sur attaques : poings, pieds, bâton, batte, couteau par 3 ou 4</b>
	<b>8</b>	<b>Réflexes sur toutes les menaces et attaques par 3 ou 4 faire un signe du pouce pour une saisie ou menace</b>
<b>UV3 - COMBATS</b>	<b>9</b>	<b>Combat pieds – poings</b> (saisies et projections autorisées)
	<b>10</b>	<b>Combat au sol</b> (sans frappes, mais pincements, morsures, tirages de cheveux )
	<b>11</b>	<b>Combat libre</b> (saisies, projections et combat au sol autorisés)
	<b>12</b>	<b>Combat contre 2 adversaires</b> 0 à 20 secondes, chacun son tour 3 à 5 coups 20s à 40s, les 2 attaquants en même temps 40s à 1mn, saisies possibles
<p>2ème degré : assis, avec bâton, tierce personne          3ème degré : couché, avec couteau, tierce personne          4ème degré : assis, couché, avec pistolet, tierce personne          5ème degré : tout</p>		

<b>UV4 - SELF</b>	<b>13</b>	<b>3 défenses sur saisies à 360° au corps, cheveux, vêtements</b>
	<b>14</b>	<b>3 défenses sur étranglements avec les mains ou avant-bras à 360° et avec variantes</b> (poussées, tirages...)
	<b>15</b>	<b>3 défenses sur ceinturages à 360°, bras libres, bras pris avec variantes</b> (déséquilibres avant, arrières, soulevés)
<b>UV5 - PIEDS - POINGS</b>	<b>16</b>	<b>3 défenses au sol sur clés, étranglements, percussions</b>
	<b>17</b>	<b>3 défenses à 360° sur attaques aux poings</b>
	<b>18</b>	<b>3 défenses à 360° sur attaques à aux pieds</b>
	<b>19</b>	<b>3 défenses sur attaques aux poings ou aux pieds avec finalité de contrôle au sol</b>
	<b>20</b>	<b>Démonstration de 3 takedowns</b> (de face par la nuque, par la taille, par les genoux, par les chevilles...)
	<b>21</b>	<b>3 défenses à 360° sur menaces au couteau</b>
	<b>22</b>	<b>3 défenses à 360° sur attaques au couteau</b>
	<b>23</b>	<b>3 défenses à 360° sur menaces et attaques au bâton et batte</b>
	<b>24</b>	<b>3 défenses à 360° sur menaces au pistolet et au fusil</b>
<p><b>Tous les ateliers s'effectuent sur 1 min pour chacun des candidats</b>          1 ou plusieurs "A" ne peuvent rattraper qu'un seul "C"          1 "C" restant est admis (23/24)          3 "C" (21/24) invalident l'examen et le candidat devra repasser les 3 ateliers échoués lors d'une prochaine session, mais garde le bénéfice de tous les ateliers validés.</p>		