

**KRAV-MAGA / SELF-DEFENSE**  
**Formation accélérée et perfectionnement technique**  
**Préparation facultative aux grades**  
**Ceinture Orange de KRAV MAGA**  
**Dimanche 28 avril 2019 à 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 au deuxième grade: ceinture Orange FFK (national) et/ou Orange belt KIF (international).

**Ce stage aura lieu à Paris (15)**  
**Dimanche 28 avril 2019**

Il s'agit d'une formation technique accélérée. En 1 jour, vous aurez la connaissance du programme de la ceinture Orange de Krav maga.

On peut suivre le stage pour découvrir le Krav maga, pour se perfectionner, pour préparer sa ceinture, ou encore ne venir que pour le passage de grade. Aucun niveau de pratique n'est requis pour participer au stage, on peut commencer de zéro (débutant accepté, y compris celles et ceux qui n'ont jamais pratiqué le krav maga). 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 :**

• **Dimanche 28 avril 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)

• **Dimanche 28 avril de 17h à 18h**

Examen et passage de grade du diplôme national et/ou international de la Ceinture Orange de Krav Maga (facultatif).

**Le programme de la ceinture Orange comprend :** 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.

➤➤ **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: (12 ateliers). le candidat optera pour la délivrance du diplôme de ceinture orange national (FFK), ou orange belt 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)

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

Instagram: [Krav-Maga KIF](https://www.instagram.com/kravmaga.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.**