



# MODULE COMBAT

## FEKM-RD

Ce document fédéral est destiné  
aux instructeurs de la FEKM-RD.

Cher(e)s ami(e)s,

Le combat fait partie de l'ADN du Krav Maga enseigné dès la première année. Afin d'améliorer son enseignement j'ai le plaisir de vous présenter le Module Combat qui est le fruit d'un travail collectif de deux années. Il est optionnel et ne propose pas de nouvelles techniques mais présente des exercices et une méthodologie visant à développer les aptitudes au combat des pratiquants de Krav Maga du débutant au haut gradé. Vous pouvez l'utiliser en suivant l'ordre proposé ou utiliser les exercices servant vos objectifs du moment.

Le module combat est divisé en 4 parties présentant les différentes aptitudes à améliorer. Les objectifs pour chacune de ces parties sont les suivants :

- I) **Déplacements & Distance** : Développer l'aisance dans les déplacements, et la gestion de la distance. Savoir toucher sans se faire toucher.
- II) **Attaque** : Améliorer la puissance de frappe, la coordination, la précision des coups et les enchaînements. Avoir des coups puissants et précis.
- III) **Défense** : Améliorer les parades, les esquives, le timing, le coup d'oeil. Etre capable de passer les défenses apprises en combat. Le chapitre sur les Drills explique la méthode pour construire vos propres Drills selon les objectifs de votre cours.
- IV) **Opposition & contact** : Travailler l'opposition à différents niveaux d'intensité pour garder le réalisme et renforcer le corps et le mental. Se préparer au combat dur. Développer les aptitudes pour rester en combat debout.

Bonne pratique,

Steve Schmitt  
Président FEKM-RD



## SOMMAIRE

<b>I. DÉPLACEMENTS &amp; DISTANCE</b>	<b>P. 3</b>
1. MIROIR	
2. CADRAGE	
3. PIVOTS - DÉCALAGES	
4. TOUCHE-TOUCHE	
5. CASSER LA DISTANCE	
6. EXERCICE DES PLOTS	
7. JEUX	<b>P. 4</b>
<b>II. ATTAQUE</b>	<b>P. 5</b>
1. ENCHAÎNEMENTS	
1. ENCHAÎNEMENTS CODIFIÉS	
2. QUELQUES EXEMPLES D'ENCHAÎNEMENTS EFFICACES	
3. INCLURE UNE NOUVELLE TECHNIQUE DANS UN ENCHAÎNEMENT	
2. PUISSANCE VITESSE IMPACT APPUIS	<b>P. 6</b>
1. APPRENDRE À TENIR LE MATÉRIEL DE FRAPPE	
2. VITESSE	
3. PUISSANCE DE FRAPPE	
4. VITESSE DE RÉACTION	
3. PRÉCISION - COORDINATION	<b>P.7</b>
1. FRAPPE À MAINS NUES SUR PARTENAIRE	
2. JEU DE PRÉCISION	
3. EXERCICES DE COORDINATION	
4. FEINTES	
<b>III. DÉFENSE</b>	<b>P. 8</b>
1. DRILLS	
2. DÉFENSE CONTRE UNE ATTAQUE CONNUE OU INCONNUE	<b>P. 9</b>
3. DÉFENSE CONTRE TOUTE ATTAQUE	
4. PING-PONG	
5. ATTAQUE DÉFENSE CONTRE ATTAQUE	
6. EXERCICE SPÉCIFIQUE POUR LES ESQUIVES	
7. INTÉGRATION DES TECHNIQUES DE DÉFENSE	
<b>IV. L'OPPOSITION, LE CONTACT</b>	<b>P. 10</b>
1. PING-PONG	
2. COMBAT À THÈME	
3. PRÉPARATION AU COMBAT DUR	
4. EVITER LA SAISIE	<b>P. 11</b>
5. LE COMBAT AU CORPS À CORPS	
6. LE COMBAT AU SOL	

## I. DÉPLACEMENTS & DISTANCE

### 1. MIROIR

1. Miroir : Déplacements face à face en miroir.
2. Bras tendu : **A** à le bras avant tendu, son poing fermé contre un gant qui repose sur la poitrine de **B**. **B** se déplace **A** doit éviter que le gant ne tombe.
3. Avec ceinture : une ceinture entre les 2, éviter que la ceinture ne se plie ou ne tombe.

### 2. CADRAGE

1. **B** se déplace en garde dans toutes les directions en conservant la distance, **A** le cadre et le tient à distance en Jabs.
2. **B** se déplace en faisant 1 ou 2 pas maximum, **A** le cadre en déclenchant une frappe ou en se déplaçant d'un pas.

### 3. PIVOTS - DÉCALAGES

1. Corrida : **B** avance, **A** pivote ou décale.

### 4. TOUCHE TOUCHE

1. Si je touche sans me faire toucher le partenaire perd un segment (un bras, puis un deuxième bras...) Si je touche sans me faire toucher je récupère un segment.

### 5. CASSER LA DISTANCE

1. **B** attaque, **A** se déplace pour ne pas être touché.
2. En Ping Pong : chacun à son tour après un nombre de coups définis, l'un attaque et l'autre défend.

### 6. EXERCICE DES PLOTS (OU AVEC GANTS)

1. Déplacement à l'extérieur des plots face à face diamétralement opposé, un se déplace et l'autre doit garder le diamètre opposé.
2. Alternativement, l'un entre et l'autre sort, avec pas chassés, pivots, décalage . Celui qui sort se déplace avant d'entrer à nouveau.
3. **A** frappe avant de sortir.
4. **B** (dehors) touche cuisse. Si **A** n'est pas touché, il sort ; Si **A** est touché, il sprawl.
5. Idem mais **A** frappe lorsque **B** entre puis il sprawl ou sort selon son timing. Peut frapper en uppercut large.
6. **B** frappe en entrant : **A** esquive ou bloque puis sort.
7. **A** est au centre, **B** cherche à entrer, combat. **A** fait des parades, contres, esquives et peut sortir du centre.
8. Idem, mais **B** essaie aussi de rentrer dans les jambes ; **A** doit soit pivoter (corrida) soit sprawler, voire l'idéal frapper et se déplacer si timing parfait (uppercut, genou ...)

## 7. JEUX

1. Combat souple avec variations de distances au signal de l'instructeur.
2. Combat souple et retirer uniquement ce qui va être touché (main, tête, ventre, jambe)
3. **B** attaque, **A** doit sortir de l'axe d'attaque avec un pivot ou un décalage et contre de trois coups minimums.
4. A 4 : Deux qui saisissent les bras de chaque côté d'une 3e personne. **A** doit toucher les gants de cette troisième personne sans être touché par les deux bras libres des autres qui peuvent bloquer ou le frapper.
5. Pince sur la poitrine. Main gauche ganté, on peut frapper avec cette main et il faut essayer de prendre la pince avec la main libre. Interdiction de défendre la pince avec les bras (uniquement avec déplacement et pivot).

## II. ATTAQUE

### 1. ENCHAINEMENTS - Mains nues sur partenaire ou avec ou sans gants sur matériel de frappe

#### 1. ENCHAINEMENTS CODIFIÉS

Exemples d'enchaînements codifiés :

1. Annoncer un chiffre ou un coup au choix. Chaque chiffre correspond à un ou plusieurs coups : 1 = Gauche / 2 = Gauche Droite / 3 = Gauche Droite Crochet-gauche / 4 = Gauche Droite Crochet-gauche Droite.
2. Répéter une séquence dans un ordre connu à l'avance : Gauche / Gauche Gauche / Gauche Gauche Gauche / Droite / Droite Droite / Droite Droite Droite / Droite Gauche / Gauche Droite.
3. Enchaînements de coordination (voir chapitre coordination).

Exercices avec les enchaînements codifiés

1. Enchaînements codifiés non annoncés : A répète ses enchaînements dans l'ordre (1,2,3,4...)
2. Enchaînements codifiés annoncés : B annonce à A les coups qu'il veut.
3. Variantes : Ajouter un coup à la fin. Ex : coup de pied direct aux parties ou coup de pied circulaire opposé au dernier coup donné (pour poids de corps).

#### 2. QUELQUES ENCHAÎNEMENTS EFFICACES

1. Gauche Droite Coup de pied aux parties avant ou arrière selon la distance.
2. Gauche Droite Low-kick ou High kick.
3. Gauche Coup de pied direct gauche aux parties.
4. Gauche Droite Crochet ou Uppercut foie et low-kick.

#### 3. INCLURE UNE NOUVELLE TECHNIQUE DANS UN ENCHAÎNEMENT

1. Lorsqu'une technique de frappe est apprise en cours, penser ensuite à l'inclure dans un enchaînement à répéter. Utiliser un enchaînement codifié connu ou créer un enchaînement pour cette technique. Exemple : les élèves ont appris le coup de coude circulaire. Faire faire un enchaînement Gauche Gauche Coup de coude circulaire (créé) ou demander le coup de coude après chaque répétition d'un enchaînement connu : G coude, GD coude, GDC coude etc...

## 2. PUISSANCE VITESSE IMPACT APPUIS - Travail sur matériel de frappe

### 1. APPRENDRE À TENIR LE MATÉRIEL DE FRAPPE (Sticks, Gants, Pattes d'ours, Paos, Boucliers)

1. Gants et Pattes d'ours pour les coups de poings / Paos pour les coups de pieds.
2. Se positionner à mi-distance.
3. Garder les outils de frappe en réserve devant la poitrine et ne les positionner que pour faire déclencher la frappe.
4. Bien positionner les outils de frappes : Gants et Pattes proche de l'axe central.
5. Mettre 30% de retour (aller vers le coup).

### 2. VITESSE

1. Séries de coups rapides (pieds directs ou GD ou Middles...) dans le vide ou sur cible pendant 30 secondes ou en Tabata ou au compte (EX 50) ou en escalier (Ex : 1 Gauche 1 Droite, 2 Gauche 1 Droite, 3 Gauche 1 Droite... jusqu'à 10 puis redescendre). Avec ou sans gants.

### 3. PUISSANCE DE FRAPPE

1. Répétitions en puissance de frappes simples : Ex : 10 G, 10 D, 10 Cr, 10 middle...
2. Répétitions en puissance d'enchaînements déjà vus.
3. Possibilité de varier : A distance / Frapper en avançant ou reculant / En déplacement / Ping-Pong.

### 4. VITESSE DE RÉACTION

1. **B** montre ou annonce une cible, **A** la frappe le plus vite possible. Avec ou sans gants.
2. **B** a la paume gauche en avant et sa main droite contre sa poitrine. **A** frappe en gauche dans la paume de **B** comme il veut. Lorsque **B** présente sa paume droite, **A** doit frapper immédiatement de sa droite.

## 3. PRÉCISION - COORDINATION

### 1. FRAPPES À MAINS NUES SUR PARTENAIRE

1. Sur place. **A** frappe **B** qui peut varier ses attitudes : en garde, se protège ou se met en boule ou tourne le dos.
2. Idem en déplacement.
3. Les 2 attaquent sans défendre.

### 2. JEU DE PRÉCISION

1. **B** ferme les yeux et a les bras tendus avec les gants et bouge de manière aléatoire. **A** envoi des directs dans les gants.

### 3. EXERCICES DE COORDINATION

1. Coordination des déplacements - avec paos : Frappes de coups de poings directs en avançant ou en reculant. Exemple : 4 coups de poings directs en avançant GDGD. Ou en reculant. Possibilité de mélanger les déplacements entre 3e D. et ceinture jaune.
2. Coordination des frappes :
  1. Variations sur 2 coups directs : Bras avant bras arrière / Bras avant jambe avant / Bras avant jambe arrière / puis Bras arrière bras avant / Bras arrière jambe avant / Bras arrière jambe arrière / puis Jambe avant bras avant / Jambe avant bras arrière / Jambe avant jambe arrière / puis Jambe arrière Bras avant / Jambe arrière bras arrière / Jambe arrière jambe avant.
  2. Variations sur 4 coups directs : Bras avant, bras arrière, jambe avant, jambe arrière / Bras avant, bras arrière, jambe arrière, jambe avant / Bras avant, jambe avant, bras arrière, jambe arrière / Bras avant, jambe arrière, bras arrière, jambe avant / Bras avant, jambe avant, jambe arrière, bras arrière / Bras avant, jambe arrière, jambe avant, bras arrière. Etc...
3. Coordination des mains :
  1. Enchaîner des frappes en coup de paume, de pique et de poing
  2. **B** avec gants présente le poing **A** frappe en paume, **B** présente la paume **A** frappe en poing.

## 4. FEINTES

Il n'y a pas de limites aux feintes. Voici 2 exemples :

1. Feinte de low-kick, coup de pied aux parties.
2. Feinte de direct du bras avant, crochet.

## III. DÉFENSE

- ➔ Tous ces exercices peuvent être utilisés pour travailler les Esquives, Parades, Blocages.
- ➔ Travail à mains nues sur cible humaine pour la précision ou avec les gants sur matériel pour la puissance.
- ➔ Possibilité d'utiliser ces exercices aussi pour le corps à corps.

### 1. DRILLS

Un Drill est une séquence codifiée d'attaques, de défenses et de contre-attaques en 3 temps. Voici ces 3 étapes et variations pour construire n'importe quel Drill.

#### 1. **A** Attaque :

3. **A** attaque selon l'annonce de **B** : un coup ou un chiffre. Ex : Gauche ou 1.
4. **A** attaque selon une séquence répétitive connue à l'avance. Ex : G, GG, GGG, D, DD ...
5. **A** enchaîne des séries de frappes libres. Exercice à faire sur cible humaine uniquement.

#### 2. **B** remise (à la fin de l'enchaînement de **A**) :

1. **B** donne un coup connu à l'avance. Ça peut être un coup de couteau. Ou **B** se déplace (ex **B** avance, **A** pivote ou Décale ; toujours du même côté).
2. **B** donne un coup parmi 2 au choix convenu à l'avance Ex: crochet ou low kick.
3. **B** donne 2 coups connus à l'avance.
4. **B** donne un coup non connu à l'avance pendant l'enchaînement de **A**.

#### 3. **A** défend et contre-attaque la remise de **B** (déplacement, esquive, parade ou blocage)

1. Contre-attaque libre. Possibilité d'imposer ou non le nombre de coups.
2. Contre-attaque imposée. Ex : coup de pied aux parties
  - ➔ **B** réagit différemment aux contre-attaques de **A** :
    1. **B** ne fait rien.
    2. **B** se retourne ou se protège, se met en boule.
    3. **B** se déplace ou défend.
    4. **B** fait un double leg à la fin de la contre-attaque de **A**: **A** sprawl.
    5. **B** saisit **A** ou se colle à lui à la fin de sa contre-attaque.
    6. **B** combat.

- ➔ Possibilité de rajouter une remise de **B** avec défense de **A** = retour au point 2.

## 2. DÉFENSES CONTRE UNE ATTAQUE CONNUE OU INCONNUE

1. De face ou de côté, Sur place ou en mouvement : **A** défend une attaque connue de **B** en esquive, parade ou blocage. **B** peut adopter les réactions vues au point 1.4 au-dessus.
2. Même exercice mais **B** à le choix entre 2 attaques.
3. Même exercice mais **B** fait une attaque inconnue.
4. Sur place. **A** enchaîne des coups sur **B**, **B** attaque quand il veut.
5. **B** enchaîne des coups sur **A** qui ne défend pas. Au signal **B** donne le coup attendu, **A** défend.
6. 5 personnes : **A** est au milieu en garde, 4 autour attaquent guidés par celui de derrière.
7. Idem mais **A** pivote à chaque fois pour faire face au nouvel attaquant.

## 3. DÉFENSES CONTRE TOUTES ATTAQUES

1. **B** enchaîne des coups sur **A** qui défend. Sur place ou en mouvement.
2. **A** avance en garde **B** recule en frappant. **A** défend en n'exécutant que des parades. Idem en reculant.

## 4. PING-PONG

1. A tour de rôle : une attaque (attaques libres ou connues) l'autre défend en parades, esquives ou blocages. Définir à l'avance le nombre de coups. Mains nues contact léger ou avec gants contact appuyé.

## 5. ATTAQUE, DÉFENSE, CONTRE-ATTAQUE

1. **A** attaque, **B** défend et contre-attaque, **A** défend la contre-attaque de **B**.

## 6. EXERCICES SPÉCIFIQUES POUR LES ESQUIVES

1. Frites : En déplacement **B** attaque **A** esquive
2. **B** attaque à mains nues ou avec Gants. **A** esquive. Pour apprendre les esquives sur les directs **B** fait son mouvement en 2 temps.

## 7. INTÉGRATION DES TECHNIQUES DE DÉFENSES

1. Répéter la défense de chaque côté puis alternativement puis aléatoirement, Sur place et en mouvement.
2. Drill. Ajouter la défense en Drill (Voir la partie Drill).
3. En combat. Au signal **B** attaque, **A** fait la parade. Puis Sans signal lentement. Puis En combat.

## IV. L'OPPOSITION, LE CONTACT

- ➔ Ajout d'une intensité de combat : Souple, Appuyé, Dur.
- ➔ L'opposition est indispensable et rend la pratique plus réaliste.
- ➔ Pour le combat souple : éduquer les combattants = accepter d'être touché, ne pas tricher.

### 1. PING-PONG

Chacun à son tour une attaque (attaques libres ou connues) l'autre défend. Définir le nombre de coups. Avec intensité plus ou moins forte et vitesse plus ou moins grande. Attaquer aussitôt après la dernière attaque du partenaire.

### 2. COMBAT À THÈME

1. Combat à mains nues
2. Combat de lutte sans coups
3. Combat au corps à corps
4. **A** attaque, **B** défend
5. Combat rapide sur 30 secondes
6. N'utiliser que le bras avant ou le bras arrière
7. Coups de pieds directs contre coups de pieds circulaires
8. **A** attaque en coups directs (pieds et poings) **B** en coups circulaires
9. N'utiliser qu'un coup déterminé à l'avance
10. **A** démarre assis ou allongé, **B** debout
11. Combat souple contre 2 adversaires
- 12.2 contre 2, un groupe que les jambes, l'autre que les poings
13. Choisir une défense et la passer en combat
14. Contre couteau
  1. Combat souple, **B** sort un couteau quand il veut
  2. Combat souple, un 3e sort un couteau et attaque l'un des deux au couteau
  3. Combat au sol avec couteau
  4. Combat au corps à corps avec couteau

### 3. PRÉPARATION AU COMBAT DUR

1. Changer les intensités : Appuyé et Dur
2. Par étapes :
  1. Que des low-kicks
  2. Que des coups de poings au corps
  3. Fort au corps / Souple au visage et à la coquille
  4. Que des coups de pieds dans les jambes et aux parties
  5. Idem et ajouter les genoux
  6. Idem et ajouter les coups de poings au corps
  7. Idem et ajouter les coups de pieds au corps
  8. Idem et ajouter les coups de pieds au visage
  9. Tout autorisé

#### 4. EVITER LA SAISIE

1. **B** tente d'amener **A** au sol. **A** maintient la distance en se déplaçant, décalant, genoux, sprawl, Jab.
2. Idem en combat avec frappes.
3. **A** frappe, **B** projette.
4. **A** attaque sur cible humaine, **B** se laisse faire et saisie les jambes. **A** sprawl.
5. **A** et **B** combattent. C saisit **A** ou **B** quand il veut.
6. **B** attaque, **A** défend. Pendant que **A** défend **B** saisie les jambes et doit attraper une jambe. **A** la saisie, relâcher. Compter le nombre de saisies.
7. Plots : Combat. **A** au centre, **B** à l'extérieur. **A** peut sortir ou **B** peut saisir les jambes : **A** défend.
8. Combat contre deux adversaires.

#### 5. LE COMBAT AU CORPS À CORPS

1. Combat souple au corps à corps sans gants - ou avec.
2. Combat avec le pied avant attaché par la ceinture (ou dans un cerceau).
3. Plots : **A** et **B** à l'intérieur des plots. **A** doit se dégager du corps à corps en pivotant (pas en arrière).
4. Utilisation des Drills au corps à corps (même principes). Ex : **A** donne coup de tête puis coude direct puis genou, **B** donne un crochet ou double Leg, **A** défend.

#### 6. LE COMBAT AU SOL : SE RELEVER

1. **B** fait tomber **A** qui doit se relever.
2. Combat démarre au sol et **A** doit se relever en un temps défini.
3. Idem avec frappes.
4. **A** sur le dos, **B** dans sa garde. Au signal **A** langouste et essaye de se relever, **B** l'en empêche.
5. Debout : **B** attaque, **A** défend. Au signal **B** emmène **A** au sol. **A** doit se relever le plus vite possible. Après 5 secondes C attaque **A** au couteau au sol.
6. **A** et **B** au sol. C debout frappe **A** ou **B** quand il veut. Le premier qui se lève peut aider C à frapper celui qui reste au sol.
7. **B** amène **A** au sol qui doit apprendre à chuter en se positionnant pour un relevé rapide. (Perdre l'habitude de saisir quand on tombe).