



**PROGRAMME OFFICIEL**

**PASSAGE DE GRADE COMPLÉMENTAIRE**

**CONTACT DÉFENSE**

**1<sup>er</sup> DEGRÉ**



# PASSAGE DU PREMIER DEGRÉ

## CONTACT DÉFENSE

---

Le Nombre de licence est fixé à 3 dont celle de l'année en cours.  
Le candidat devra réussir les unités de valeurs suivantes :

### UV1 : LES ENCHAÎNEMENTS LIBRES OU IMPOSÉS

#### I. Déroulement

Par équipe de deux, le candidat réalisera cinq enchaînements libres sans utilisation d'arme en respectant la progression officielle du contact défense.

L'exécution des enchaînements respectera la règle suivante :

- Esquive, parade, riposte, moyen de contrôle, immobilisation sol et conduite.

**Seules deux erreurs seront admises lors de l'exécution, la troisième entraînera la note de 0, qui est éliminatoire pour l'UV1.**

#### II. Critères de notation

La notation portera sur les critères suivants :

- la présentation (salut, tenue vestimentaire) ;
- la gestion de l'espace (déplacements) ;
- l'exécution (maîtrise et diversité technique);
- le ressenti technique par le rythme, la force et contrôle de soi ;
- le respect juridique et éthique du déroulé technique ;
- le respect du cahier technique du contact défense.

### UV2 : LES DÉPLACEMENTS TECHNIQUES

I. Les déplacements techniques se réaliseront à deux, à mains nues en respectant les différents thèmes suivants :

- **Travail debout** : *Percussions - Parades/Esquives - Les moyens de contrôle.*
- **Travail au sol** : *Immobilisations, moyens de contrôle et étranglements.*

#### II. Critères de jugement

- Puissance et contrôle dans les enchaînements techniques.
- Aisance et sûreté.
- Regard, équilibre et stabilité.
- Efficacité et précision.

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 1 <sup>er</sup> Degré contact défense	29/12/2018	02/05/2019	HALOPEAU Fabrice	FFKMDA

### UV3 : LES CONFRONTATIONS

I. Le candidat devra effectuer un nombre de confrontations à mains nues face à un adversaire. Les attaques s'exécuteront à mains nues et avec armes (R.I art 15).

#### II. Critères de jugement

- Puissance et contrôle dans les enchaînements techniques.
- Dextérité et diversité technique lors de l'exécution.
- Regard, équilibre et stabilité.
- Efficacité et précision des gestes.
- Respect juridique et éthique du déroulé technique.
- Respect du cahier technique du contact défense.

### UV4 : ASSAULTS CONVENTIONNÉS

I. Les assauts conventionnés se feront avec ou sans arme au choix selon l'appréciation du jury. Le port des protections est obligatoire.

Thèmes : 1 X 2 Minutes (maintien à distance)

Debout : 1 X 3 Minutes (pieds/poings)

Sol : 1X2 Minutes (travail sol)

#### II. Critères de jugement

- Combativité.
- Maîtrise de soi.
- Technique et efficacité.

### UV5 : CONNAISSANCES GÉNÉRALES

I. Le candidat remplira un questionnaire à choix multiples « QCM ».

Celui-ci comportera sur vingt questions, les thèmes suivants seront abordés : le cadre juridique, le secours et les textes législatifs et réglementaires régissant le fonctionnement de la FFKMDA.

#### II. Critères de réussite

Le QCM est réussi si l'apprenant à une note <= à 12/20. L'échec à ce test engendre une épreuve de rattrapage. Deux échecs entraînent la non validation de l'UV. Mais le stagiaire garde l'acquis des autres UV passées.

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 1 <sup>er</sup> Degré contact défense	29/12/2018	02/05/2019	HALOPEAU Fabrice	FFKMDA



## RÈGLEMENT ET CONTENU OFFICIEL DU PASSAGE

### 1<sup>er</sup> DEGRÉ CONTACT DÉFENSE

#### SOMMAIRE

UV1 : Les enchaînements libres et imposés

UV2 : Les déplacements techniques

UV3 : Les confrontations

UV4 : Assauts conventionnés

UV5 : Connaissances générales

Annexe 1 : Grille d'évaluation et de notation des passages de grade

#### UV1 : LES ENCHAÎNEMENTS LIBRES OU IMPOSÉS

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 1 <sup>er</sup> Degré contact défense	29/12/2018	02/05/2019	HALOPEAU Fabrice	FFKMDA

## I. Déroulé

Par équipe de deux, le candidat réalisera cinq enchaînements libres ou imposés sans utilisation d'arme en respectant la progression officielle du contact défense.

L'exécution des enchaînements respectera la règle suivante :

- **Esquive, parade, riposte, moyen de contrôle, immobilisation sol et conduite.**

**Seules deux erreurs seront admises lors de l'exécution, la troisième entraînera la note de 0, qui est éliminatoire pour l'UV1.**

## II. Critères de notation

Le jury tiendra compte du degré de pertinence technique, des sensations d'efficacité dégagées par la présentation et la qualité de concentration dans l'exécution technique. La notation portera sur les critères suivants :

- la présentation (salut, tenue vestimentaire) ;
- la gestion de l'espace (déplacements) ;
- l'exécution (maîtrise et diversité technique);
- le ressenti technique par le rythme, la force et contrôle de soi ;
- le respect juridique et éthique du déroulé technique ;
- le respect du cahier technique du contact défense.

## **UV2 : LES DÉPLACEMENTS TECHNIQUES**

**I. Les déplacements techniques se réaliseront autour des quatre thèmes suivants imposés :**

### **1) Travail des percussions**

Le nombre de technique est fixé à 03 au maximum dans l'enchaînement qui s'effectuera à l'initiative du jury soit en statique ou dynamique. Dans l'enchaînement technique, il est imposé d'utiliser toutes les parties du corps (mains/coudes et genoux/ pieds). Les techniques s'effectueront à deux.

### **2) Travail des parades/esquives, blocages**

L'enchaînement imposé s'effectuera en dynamique. Dans l'enchaînement technique, il est imposé d'utiliser les parties inférieures et supérieures du corps. Les techniques s'effectueront à deux à l'initiative du jury.

### **3) Travail des contrôles**

Le nombre de technique est fixé à 03 au maximum dans l'enchaînement qui s'effectuera à l'initiative du jury en dynamique. Dans l'enchaînement technique, il est imposé d'utiliser les actions sur les coudes, les poignets ou les genoux. Les techniques s'effectueront à deux.

### **4) Immobilisations, moyens de contrôle et étranglements**

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 1 <sup>er</sup> Degré contact défense	29/12/2018	02/05/2019	HALOPEAU Fabrice	FFKMDA

Le nombre de technique est fixé à 03 au maximum dans l'assaut sol technique qui s'effectuera à l'initiative du jury en dynamique. Les enchaînements comprendront plusieurs immobilisations en position ventrale ou dorsale de sécurité, des moyens de contrôle et des étranglements. Les techniques s'effectueront à deux.

## **II. Déroulement**

Le candidat exécutera un enchaînement imposé à vitesse et intensité maximale. Le jury peut interrompre le candidat lorsqu'il le souhaite.

À partir de là, le jury peut demander un commentaire sur cette démonstration. Le candidat utilisera les moyens de protection afin de déterminer la puissance des coups portés.

## **III. Critères de jugement**

Le jury tiendra compte, lors de cette partie de l'épreuve, de la qualité technique (dextérité) et de leur efficacité.

### **3.1 Critères de notation**

- Salut en début et fin d'enchaînement.
- Concentration.
- Rythme et puissance.
- Contrôle de la respiration.
- Stabilité et respect des positions et des techniques.
- Coordination et gestion de l'espace.

## **UV3 : LES CONFRONTATIONS**

I. **Le candidat devra effectuer trois thèmes de confrontations** tirés au sort. à mains nues face à un assaillant. **Les attaques seront à mains nues et ou avec armes selon le tirage au sort.**

## **II. Déroulement**

Les candidats seront associés par tirage au sort. Ils pratiqueront en alternance l'attaque et la défense. Les candidats seront jugés en situation de défense et d'attaque. Les techniques seront tirées au sort pour le candidat parmi chacune des rubriques (voir tableau caractère de l'attaque ci-dessous).

C'est l'assaillant qui détermine le niveau et le contenu de son attaque. **Il annonce à voix haute son attaque** et la porte de manière décisive et puissante.

À la demande du jury le candidat effectuera les défenses avec ou sans armes. **Les attaques seront réalisées dans tous les plans de mouvement (Frontal, sagittal et transversal).**

### **2.1 Les thèmes d'attaques**

<b>Intitulé</b>	<b>Date réalisation</b>	<b>Modification</b>	<b>Rédacteur</b>	<b>CNCD</b>
<b>Grade complémentaire 1<sup>er</sup> Degré contact défense</b>	<b>29/12/2018</b>	<b>02/05/2019</b>	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	<b>FFKMDA</b>

1. Les attaques de face.
2. Les attaques latérales.
3. Les attaques arrières.
4. Les attaques au sol.
5. Attaques avec armes contondantes.
6. Attaques avec armes non contondantes.

## 2.2 Les thèmes de défenses

Mise en application du programme contact défense selon les sept types d'attaques. Le candidat suite au tirage doit appliquer une défense adaptée à l'attaque choisie.

**Le tableau ci-dessous détermine le caractère de l'attaque.**

<p><b><u>1. Attaque de face</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poings</li> <li>- Pieds</li> <li>- Saisie d'un poignet</li> <li>- Saisie de deux poignets</li> <li>- Saisie d'un revers</li> <li>- Saisie de deux revers</li> <li>- Etranglement flux oxygène/sanguin</li> </ul> <p><b><u>2. Attaques latérales</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tentative d'encercllement de la tête</li> <li>- Encercllement de la tête</li> <li>- Saisie d'une épaule</li> <li>- Encercllement bras pris</li> <li>- Encercllement bras non pris</li> </ul> <p><b><u>3. Attaques arrière</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisie d'un poignet</li> <li>- Saisie des deux poignets</li> <li>- Etranglement avant-bras</li> <li>- Encercllement bras pris</li> <li>- Encercllement bars non pris</li> </ul> <p><b><u>4. Attaques au sol</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dégagement sur une position montée</li> <li>- Dégagement sur une position demi garde</li> <li>- Dégagement sur une position dans la garde</li> <li>- Défense au sol sur saisie cheville</li> </ul>	<p><b><u>5. Attaques armes contondantes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haut vers le bas</li> <li>- Bas vers le haut</li> <li>- Circulaire</li> <li>- Revers</li> <li>- Directe</li> </ul> <p><b><u>6. Attaques armes non contondantes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haut vers le bas</li> <li>- Bas vers le haut</li> <li>- Circulaire</li> <li>- Revers</li> <li>- Directe</li> </ul>
--	---

## III. Les critères de jugement

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 1 <sup>er</sup> Degré contact défense	29/12/2018	02/05/2019	HALOPEAU Fabrice	FFKMDA

La grande diversité des techniques sera un élément déterminant dans l'appréciation du candidat. Une défense inefficace pourra être tentée une seconde fois, dans les mêmes conditions d'attaque que le premier assaut, mais il sera tenu compte de cet échec à la notation. En cas de deux échecs consécutifs, le candidat passera à l'attaque suivante.

La prestation du candidat est appréciée tant dans son rôle de défenseur que d'attaquant.

En effet, l'attaquant a trop souvent tendance à croire qu'il est simplement là pour permettre à son opposant de s'exprimer et d'être jugé, il se considère alors comme un simple partenaire et fausse les données de l'assaut.

En conséquence, les deux candidats sont jugés pendant toute la durée des assauts, qu'ils soient défenseurs ou attaquants. **\*Toutes les techniques de défense devront se terminer par une immobilisation sol « en position ventrale ».**

### 3.1 Critères de notation

- Puissance et contrôle dans les enchaînements techniques.
- Dextérité et diversité technique lors de l'exécution.
- Regard, équilibre et stabilité.
- Efficacité et précision des gestes.
- Respect juridique et éthique du déroulé technique.
- Respect du cahier technique du contact défense.

## UV 4 : ASSAULTS CONVENTIONNÉS

I. Les assauts souples conventionnés sont sous la forme d'échanges techniques mixtes (pieds, poings et sol) ainsi que la défense sur deux attaques. Les candidats sont assemblés par tirage au sort. A la demande du jury, l'assaut peut s'effectuer avec ou sans arme.

### II. Déroulement

Les deux adversaires se saluent et effectuent deux assauts en respectant les critères suivants :

- **Thèmes : 1 X 2 Minutes (maintien à distance)**
  - **Debout : 1 X 3 Minutes (pieds/poings)**
    - **Sol : 1X2 Minutes (travail sol)**
- **Entre chaque assaut, 1 minute de récupération.**

Un membre du jury donnera le signal de départ et se tiendra près des deux combattants pendant toute la durée de l'assaut pour l'interrompre si la sécurité des protagonistes est en danger.

### III. Les critères de jugement

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 1 <sup>er</sup> Degré contact défense	29/12/2018	02/05/2019	HALOPEAU Fabrice	FFKMDA

Ils seront notés notamment sur leur aisance dans les différents assauts, leur maîtrise de la notion de distance, la multiplicité des techniques utilisées, leur opportunité, leur efficacité, la qualité des blocages ou des esquives, des feintes, du sens tactique, la vitesse d'exécution et les temps de réaction, de la précision des techniques.

**Actes autorisés, lorsque les deux combattants sont en assaut technique :**

**1. Techniques de base**

- Position défensive debout et au sol
- Déplacement debout et au sol
- Réceptions sol et roulades
- Saisies debout et sol

**2. Techniques de percussion**

- Coups de poings / coudes (direct, circulaire, remontant, retombant, revers, retourné, sauté)
- Coups de pieds / tibias (direct, circulaire, remontant, retombant, revers, retourné, sauté)
- Coups de genou (direct, circulaire, remontant, revers, sauté)

**3. Techniques de projection**

- Projections de jambe
- Projections de bras
- Projections de hanche

**4. Techniques de soumission**

- Immobilisations au sol
- Contrôle de bras debout et au sol (épaule, coude, poignet)
- Contrôle de jambe debout et au sol (genou, cheville)
- Contrôle de nuque debout et au sol (dans l'axe)
- Strangulations debout et au sol

**5. Techniques de points de pression**

- Pressions sur les points de la tête
- Pressions sur les points du corps
- Pressions sur les points des membres supérieurs
- Pressions sur les points des membres inférieurs

**6. Techniques de défense**

- Parades bloquées ou chassées des percussions
- Parades des projections
- Passage de la garde au sol

**Techniques strictement interdites :**

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 1 <sup>er</sup> Degré contact défense	29/12/2018	02/05/2019	HALOPEAU Fabrice	FFKMDA

- Coups de pieds, coups de coudes et coups de genoux visant un combattant au sol ;
- Coups de pieds de face remontant à la tête ;
- Coups aux articulations,
- Toutes formes de coups visant les yeux, la gorge, la nuque et dans la colonne vertébrale ;
- Toutes formes d'attaques visant le bas ventre ;
- Coups de tête au visage ;
- Luxation des doigts, des hanches, luxations du genou ou de la cheville en vrilles ;
- Projection avec saisie du cou seul ;
- Morsures, Griffures.

**Le jury tiendra compte, dans sa notation, de la qualité de contrôle des candidats. Lors de cette épreuve, le jury ne tiendra pas compte des points marqués.**

### **3.1 Critères de jugement**

- Combativité et Maîtrise de soi.
- Technique et Efficacité.

## **UV5 : CONNAISSANCES GÉNÉRALES**

Le test de connaissances générales sous la forme d'un QCM sera établi par le responsable du passage de grade. Celui-ci comportera vingt questions les thèmes suivants seront abordés : le cadre juridique, le secours et les textes législatifs et réglementaires régissant le fonctionnement de la FFKMDA.

### **4.1 Critères de réussite**

Le QCM est certificatif sur la feuille de suivi du stagiaire par la mention oui ou non. Le oui correspond à une note <= à 12/20, le non >12.

L'échec à ce test engendre une épreuve de rattrapage. Deux échecs entraînent la non validation de l'UV. Mais le stagiaire garde l'acquis des autres UV passées. Il lui sera proposé par e-learning de repasser et de valider cette UV.

En ce qui concerne les questions : elles portent essentiellement sur les principes du contact défense (légalité, sûreté, éthique) et sur la connaissance de la FFKMDA, le guide du contact défense et le secourisme.

<b>Intitulé</b>	<b>Date réalisation</b>	<b>Modification</b>	<b>Rédacteur</b>	<b>CNCD</b>
<b>Grade complémentaire 1<sup>er</sup> Degré contact défense</b>	<b>29/12/2018</b>	<b>02/05/2019</b>	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	<b>FFKMDA</b>

## TESTS TECHNIQUES PASSAGE 1<sup>er</sup> DEGRÉ CONTACT DÉFENSE

Nom et prénom du candidat

Club d'appartenance

Date

Lieu :

**Discipline choisie :**

Il est attendu du candidat qu'il fasse la preuve de sa maîtrise de toutes les techniques du contact défense, et de sa capacité à les enchaîner en situation d'opposition. Les critères retenus pour les épreuves techniques et assauts sont : **l'expression technique, la pertinence, le rythme d'exécution et l'éthique.** \*Pour valider le passage de grade, le stagiaire doit répondre à neuf critères dont obligatoirement (1, 2, 3, 4,5 et 9).

	Acquis		Rattrapage
<b>I - Enchaînement libre</b>			
1) Libre ou imposé	OUI	NON	
<b>II - Épreuves techniques</b>			
2) Percussions	OUI	NON	
3) Moyens de Contrôle	OUI	NON	
4) Esquives /Parades	OUI	NON	
5) Soumissions	OUI	NON	
<b>III. Confrontations</b>			
6) Travail à thème	OUI	NON	
<b>IV. Assauts techniques</b>			
7) Assaut à thème	OUI	NON	
8) Assaut libre	OUI	NON	
<b>V. Connaissances générales</b>			
9) Légalité, secours et R.I FFKMDA	OUI	NON	
VALIDE		NON VALIDE	

La CNT Contact défense FFKMDA.  
Composition du Jury

Le RNT Contact défense FFKMDA.

HALOPEAU Fabrice

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 1 <sup>er</sup> Degré contact défense	29/12/2018	02/05/2019	HALOPEAU Fabrice	FFKMDA

## RÉGLEMENTATION PASSAGE DE GRADE 1<sup>er</sup> Degré Contact défense

L'évaluation est réalisée à partir d'une épreuve qui comprend 5 parties :

**UV1 : Enchaînement libre ou imposé.** Le candidat est évalué sur cinq enchaînements libres ou imposés sans utilisation d'arme en respectant le cahier technique du contact défense.

**UV2 : Technique.** Le candidat est évalué sur les cinq critères techniques (percussion, moyen de contrôle, esquive/parade et soumission). Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

**UV3 : Confrontation.** Le candidat tire au sort 3 thèmes en situation de défenseur. Le choix du partenaire et des armes est laissé à l'appréciation du jury.

### **UV 4 : Assauts.**

**Assauts à thèmes 1X2'.** Le candidat tire au sort 1 thème en situation de défenseur. Le choix du partenaire et des armes est laissé à l'appréciation du jury.

**Assaut libre mixte Debout 1X3' et Sol 1X2'.** Le candidat réalise un assaut libre comportant deux phases de travail debout/sol. Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

**UV5 : Connaissances générales.** Le QCM est certificatif sur la feuille de suivi du stagiaire par la mention oui ou non. Le oui correspond à une note  $\leq$  à 12/20, le non  $>$ 12. L'échec à ce test engendre une épreuve de rattrapage. Deux échecs entraînent la non validation de l'UV. Mais le stagiaire garde l'acquis des autres UV passées. Il lui sera proposé par e-learning de repasser et de valider cette UV.

En ce qui concerne les questions : elles portent essentiellement sur les principes du contact défense (légalité, sûreté, éthique) et sur la connaissance de la FFKMDA, le guide du contact défense et le secourisme.

### **Critères de réussite du passage de grade**

Pour valider le passage de grade, le stagiaire doit répondre à neuf critères dont obligatoirement les items 1, 2, 3, 4,5 et 9.

**Les critères de rattrapage** sont essentiellement sur les items 1, 2, 3, 4,5 et 9 de la grille d'évaluation. Sur demande du stagiaire et après accord du jury, le stagiaire ne pourra rattraper que deux items.

### **Gestion des échecs : Gestion des résultats, trois situations :**

- si Le stagiaire réussit tous les items demandés ou lui en manque un, La certification est validée.
- si Le stagiaire a deux items demandés non validés mais réussit un item rattrapé, La certification est validée.
- si Le stagiaire a plus de deux items demandés non validés, La certification n'est pas validée et le stagiaire est ajourné (repasser sur la totalité).

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 1 <sup>er</sup> Degré contact défense	29/12/2018	02/05/2019	HALOPEAU Fabrice	FFKMDA