



**PROGRAMME OFFICIEL**  
**PASSAGE DE GRADE COMPLÉMENTAIRE**  
**CONTACT DÉFENSE**  
**5<sup>ème</sup> DEGRÉ**



# PASSAGE DU QUATRIÈME DEGRÉ CONTACT DÉFENSE

Le Nombre de licence est fixé à 16 dont celle de l'année en cours.  
**Le candidat devra réussir les unités de valeurs suivantes :**

## UV1 : LES ENCHAÎNEMENTS LIBRES ET IMPOSÉS

### I. Déroulement

Par équipe de deux, le candidat réalisera dix enchaînements libres ou imposés **sur les thèmes de la défense à main nue et avec arme face à des attaques** (*percussions, saisies, avec des armes contondantes et non, armes feu*) 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) et 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 CONFRONTATIONS

**I. Le candidat devra effectuer** un nombre de confrontations à mains nues face à deux adversaires. 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, stabilité et efficacité et précision des gestes.
- Respect **juridique et éthique** du déroulé technique.
- Respect du cahier technique du contact défense.

## UV3 : 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)  
Mixte : 1 X 5 Minutes (pieds/poings - sol)**

### II. Critères de jugement

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

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 5 <sup>ème</sup> Degré contact défense	18/04/2019	20/07/2022	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	FFKMDA

## 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  $\leq$  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.

**III. Le candidat établira un projet de formation éducatif** en liaison avec la discipline du contact défense sur le thème de la citoyenneté sous la forme d'une présentation qu'il présentera la veille des épreuves technico-tactiques.

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 5 <sup>ème</sup> Degré contact défense	18/04/2019	20/07/2022	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	FFKMDA



## RÈGLEMENT ET CONTENU OFFICIEL DU PASSAGE

### 5<sup>ème</sup> DEGRÉ CONTACT DÉFENSE

#### SOMMAIRE

**UV1 : Les enchaînements libres et imposés**

**UV2 : Les confrontations**

**UV3 : Assauts conventionnés**

**UV4 : Connaissances générales**

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

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 5 <sup>ème</sup> Degré contact défense	18/04/2019	20/07/2022	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	FFKMDA

## UV1 : LES ENCHAÎNEMENTS LIBRES OU IMPOSÉS

### I. Déroulé

Par équipe de deux, le candidat réalisera dix enchaînements libres ou imposés **sur les thèmes de la défense à main nue et avec arme face à des attaques** (*percussions, saisies, avec des armes contondantes et non, armes feu*) 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) et 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 et le respect du cahier technique du contact défense.

## UV2 : LES CONFRONTATIONS

**I. Le candidat devra effectuer trois thèmes de confrontations** tirés au sort à mains nues face à deux assaillants. 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 ci-dessous caractère de l'attaque

#### 2.1 Les thèmes d'attaques

- Les attaques de face.
- Les attaques latérales.
- Les attaques avec armes contondantes.
- Les attaques avec armes non contondantes.
- Les attaques arrières.
- Les attaques au sol.
- Les attaques avec armes à feu.

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 5 <sup>ème</sup> Degré contact défense	18/04/2019	20/07/2022	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	FFKMDA

### **A. Attaque de face**

1. Poings / Pieds
2. Saisie d'un poignet
3. Saisie de deux poignets
4. Saisie d'un revers
5. Saisie de deux revers
6. Étranglement flux oxygène/sanguin

### **B. Attaques latérales**

7. Tentative d'encerclement de la tête
8. Encerclement de la tête
9. Saisie d'une épaule
10. Encerclement bras pris
11. Encerclement bras non pris

### **A. Attaques arrière**

12. Saisie d'un poignet
13. Saisie des deux poignets
14. Étranglement avant-bras
15. Encerclement bras pris
16. Encerclement bras non pris

### **B. Attaques au sol**

17. Dégagement sur une position montée
18. Dégagement sur une position demi garde
19. Dégagement sur une position dans la garde
20. Défense au sol sur saisie cheville

### **C. Attaques armes contondantes**

21. Haut vers le bas
22. Bas vers le haut
23. Circulaire
24. Revers
25. Directe

### **D. Attaques armes non contondantes**

26. Haut vers le bas
27. Bas vers le haut
28. Circulaire
29. Revers
30. Directe

### **E. Attaques armes à feu**

31. Défense sur arme d'épaule
32. Défense sur arme de poing

**\*Le travail avec arme s'effectue en mouvement.**

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 5 <sup>ème</sup> Degré contact défense	18/04/2019	20/07/2022	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	FFKMDA

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.

## 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.

## III. Les critères de jugement

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.
- Dexterité 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 3 : ASSAUTS 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)**
- **Mixte : 1 X 5 Minutes (pieds/poings - 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.

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 5 <sup>ème</sup> Degré contact défense	18/04/2019	20/07/2022	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	FFKMDA

### **III. Les critères de jugement**

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 et 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, de bras et 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) et strangulation debout et au sol

##### **5. Techniques de points de pression**

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

##### **6. Techniques de défense**

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

#### **Techniques strictement interdites :**

- Coups de pieds, coups de coudes et coups de genoux visant un combattant au sol ;
- Coups de pieds de face remontant à la tête et 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 et 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 et 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.

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 5 <sup>ème</sup> Degré contact défense	18/04/2019	20/07/2022	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	FFKMDA



## UV4 : 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.

### **I. 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  $\leq$  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.

II. **Le candidat établira un projet de formation éducatif** en liaison avec la discipline du contact défense de son choix sous la forme d'une présentation qu'il présentera la veille des épreuves technico-tactiques.

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 5 <sup>ème</sup> Degré contact défense	18/04/2019	20/07/2022	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	FFKMDA

# TESTS TECHNIQUES PASSAGE

## 5<sup>ème</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 sept critères dont obligatoirement (1, 2, 3, 6 et 7).

	Acquis		Rattrapage
<b>I – Enchaînement libre ou imposé</b>			
1. Libre ou imposé main nue	OUI	NON	
2. Libre ou imposé avec arme	OUI	NON	
<b>II. Confrontations</b>			
3. Travail à thème	OUI	NON	
<b>III. Assauts techniques</b>			
4. Assaut à thème	OUI	NON	
5. Assaut libre	OUI	NON	
<b>IV. Connaissances générales</b>			
6. Légalité, secours et R.I FFKMDA	OUI	NON	
7. Présentation projet éducatif	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 5 <sup>ème</sup> Degré contact défense	18/04/2019	20/07/2022	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	FFKMDA

# RÉGLEMENTATION PASSAGE DE GRADE

## 5<sup>ème</sup> Degré Contact défense

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

**UV1 : Enchaînement libre ou imposé.** Le candidat réalisera sept enchaînements libres ou imposés sur le thème de la défense sur les armes non contondantes et avec arme (bâton de défense) en respectant la progression officielle du contact défense.

**UV2 : Confrontation.** Le candidat tire au sort 3 thèmes en situation de défenseur face à deux assaillants. Le choix du partenaire et des armes est laissé à l'appréciation du jury.

### **UV3 : 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 mixte Debout 1X5'.** Le candidat réalise un assaut libre comportant un travail debout/sol. Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

**UV4 : 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.

**Le candidat établira un projet de formation éducatif** en liaison avec la discipline du contact défense de son choix sous la forme d'une présentation PowerPoint (10 Slides) qu'il présentera la veille des épreuves technico tactiques.

### **Thème à aborder : un projet sur la citoyenneté**

Plan à respecter

#### **1<sup>ère</sup> partie connaissance**

- Introduction - Présentation du projet
- Constat (illustré par des faits, statistiques, législatifs, etc.)
- Proposition de formation

#### **2<sup>ème</sup> programme pratique**

- Mise en place d'un programme (fondamentaux, savoir-faire)

#### **3<sup>ème</sup> Mise en situation**

- Simulation + évaluation

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

Pour valider le passage de grade, le stagiaire doit répondre à dix critères dont obligatoirement les items 1, 2, 3, 4, 5 et 6.

**Les critères de rattrapage** sont essentiellement sur les items 1, 2, 3 et 6 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 (repasse sur la totalité).

Intitulé	Date réalisation	Modification	Rédacteur	CNCD
Grade complémentaire 5 <sup>ème</sup> Degré contact défense	18/04/2019	20/07/2022	<b>HALOPEAU Fabrice</b>	FFKMDA