



KRAV MAGA / SELF-DÉFENSE / CLOSE-COMBAT / KAPAP



KAPAP
ISRAELI FACE TO FACE COMBAT
INTERNATIONAL KAPAP ASSOCIATION
ISRAEL

**Stage national et passage de grades à Paris au Club Daumesnil (12^{ème}),
du Samedi 9 Mars au Dimanche 17 Mars 2013**

KRAV MAGA

Self-défense Pro, Close-combat & Kapap

Formation accélérée
Passage de grades et ceintures
Préparation Instructeur



Club Daumesnil - Paris 12^{ème}
du 9 au 17 Mars 2013



Encadrement : Alain FORMAGGIO
5^{ème} Dan FFKDA, diplômé d'État,
Commission Nationale Krav Maga

Renseignements & inscriptions :
contact@kravmaga-paris.fr

Chers Self-girls et Krav-men,

Alain FORMAGGIO, Directeur Technique Mondial de la **WKMF** (World Krav Maga Federation), de la **FFTS** (Fédération internationale des Forces de l'ordre et Techniciens de la Sécurité) et cofondateur du **COS** (Close-combat Operational System) organise un stage technique de formation en Krav maga, en Self-défense Pro, Close-combat et Kapap avec préparation et passage de grades et de ceintures.

Il s'agit d'une formation technique accélérée. En 8 jours, vous aurez la connaissance de 80% du programme de self-défense de la World Krav Maga Federation : défense contre saisies, étranglements, ceinturages, coups de poings, coup de pieds, menaces couteau, attaques couteau, bâton, batte...amener au sol, défense au sol... seules les défenses contre pistolet et fusil sont étudiées dans le programme de la ceinture marron (niveau 5).

Il est possible de suivre l'ensemble du stage (8 jours) ou un module de 2 jours, ou bien de venir une journée, une demi-journée, ou encore de venir aux passages de grades, ou bien de faire les deux.

Même ceux qui ne sont pas intéressés par les préparations aux grades peuvent suivre l'ensemble ou une partie du stage « à la carte » (journée ou demi-journée) pour se perfectionner techniquement, sans pour autant suivre la progression.

Par exemple, il est possible d'effectuer le stage niveau 4 et se perfectionner sur le programme de défense au sol qui est le thème du niveau 4 sans avoir fait le niveau 1 (défense sur poings-pieds), le niveau 2 (défense sur saisies ou étranglements) ou le niveau 3 (défense sur couteau et bâton).

Par contre, pour ceux qui souhaitent passer les grades (facultatif), il est obligatoire d'avoir obtenu la ceinture Jaune (niveau 1) pour se présenter à la ceinture Orange (niveau 2), d'avoir la ceinture Orange pour se présenter à la ceinture Verte (niveau 3), d'avoir la ceinture Verte pour se présenter à la ceinture Bleue (niveau 4).

D'expérience, quelqu'un qui n'a jamais pratiqué est quasiment certain d'obtenir les deux premiers grades (ceintures Jaune et Orange). Par contre, la ceinture Verte (niveau 3) nécessite environ un an de pratique et la ceinture Bleue (niveau 4) environ deux ans de pratique pour obtenir le grade. Ceux qui ont une bonne connaissance des arts martiaux (exemple ceinture Noire de Karaté ou boxeur confirmé...) mais qui sont débutants en Krav maga arrivent la plupart du temps à obtenir la ceinture Bleue (niveau 4) en 8 jours.

On peut suivre le stage pour découvrir le Krav maga, la Self-défense pro, le Close-combat ou le Kapap, pour se perfectionner, pour préparer ses ceintures et grades, ou encore ne venir que pour les passages de grades.

Les programmes de Krav maga WKMF, de Self-défense Pro FFTS, de Close-combat COS et de Kapap IKA ont été réunifiés : seules 3 clés de moyens d'amener sont en plus dans le programme Self-Pro FFTS par rapport au programme Krav maga WKMF et 3 finitions militaires en plus, dans le programme Close-combat COS et Kapap IKA. La formation des 4 groupes se fait en même temps. Les stagiaires peuvent simultanément passer les 4 grades (Krav maga, Self-Pro, Close-combat et Kapap).

Aucun niveau de pratique n'est requis pour participer aux stages, on peut commencer de zéro (débutant accepté).

Etant donné qu'une journée de stage dure 6 heures, elle se déroulera de façon technique et calme (peu de périodes intenses).

➤ **PROGRAMME D'UNE JOURNÉE TYPE :**

- 10h – 13h : *apprentissage technique, exercices physiques (boucliers, combats...) mises en situation réflexes*
- 13h – 14h : *pause déjeuner (sur place ou à l'extérieur)*
- 14h – 14h30 : *théorie (législation, historique...)*
- 14h30 – 17h : *apprentissage technique, clés...*



➤ **PROGRAMME DU STAGE :**

- **Samedi 9 et Dimanche 10 Mars** : 9h-12h et 13h-16h puis 10h-13h et 14h-17h
Formation technique et révision du programme complet de la ceinture Jaune de Krav maga WKMF, du 1^{er} grade de Self-défense Pro FFTS, du 1^{er} grade de Close-combat COS et du 1^{er} grade de Kapap IKA.

- **Dimanche 10 Mars de 17h à 18h** :
Examen et passage de grade : ceinture Jaune de Krav maga - 1^{er} grade de Self-Pro - 1^{er} grade de Close-combat - 1^{er} grade de Kapap IKA

- **Lundi 11 et Mardi 12 Mars** : de 10h à 13h et de 14h à 17h
Formation technique et révision du programme complet de la ceinture Orange de Krav maga WKMF, du 2^{ème} grade de Self-défense Pro FFTS, du 2^{ème} grade de Close-combat COS et du 2^{ème} grade de Kapap IKA

- **Mardi 12 Mars de 17h à 18h** :
Examen et passage de grade : ceinture Orange de Krav maga - 2^{ème} grade Self-Pro - 2^{ème} grade de Close-combat - 2^{ème} grade de Kapap

ATTENTION ! MERCREDI 13 MARS : REPOS

- **Jeudi 14 et Vendredi 15 Mars** : de 10h à 13h et de 14h à 17h
Formation technique et révision du programme complet de la ceinture Verte de Krav maga WKMF, du 3^{ème} grade de Self-défense Pro FFTS, du 3^{ème} grade de Close-combat COS et du 3^{ème} grade de Kapap IKA

- **Vendredi 15 Mars de 17h à 18h30** :
Examen et passage de grade : ceinture Verte de Krav maga WKMF - 3^{ème} grade Self-Pro - 3^{ème} grade de Close-combat - 3^{ème} grade de Kapap

- **Samedi 16 et Dimanche 17 Mars** : 9h-12h et 13h-16h puis 10h-13h et 14h-17h
Formation technique et révision du programme complet de la ceinture Bleue de Krav maga WKMF, du 4^{ème} grade de Self-défense Pro FFTS, du 4^{ème} grade de Close-combat COS et du 4^{ème} grade de Kapap IKA

- **Dimanche 17 Mars de 17h à 18h30** :
Examen et passage de grade (ceinture Bleue de Krav maga WKMF - 4^{ème} grade Self-Pro - 4^{ème} grade de Close-combat - 4^{ème} grade de Kapap)

➤ **ENCADREMENT :**

- **Alain Formaggio** : Black Belt 6th Degree de la WKMF, ceinture Noire 5^{ème} Dan de Krav maga FFKDA, diplômé d'État de Karaté spécificité Krav maga
- **Anthony Deville** : Black Belt 3rd Degree de la WKMF, ceinture Noire 1^{ère} Dan FFKDA, Diplôme d'Instructeur Fédéral et Certificat de Qualification Professionnelle de Karaté, spécificité Krav maga
- **Lalit Moutal** : Black Belt 2nd Degree de la WKMF, ceinture Noire 1^{ère} Dan de Krav maga FFKDA, Diplôme d'Instructeur Fédéral de Karaté, spécificité Krav maga

➤ **TARIFS :**

Les stages de formation technique coûtent 30 € par jour (ou 15 € 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. **Ils ne régleront alors que 20 € par jour (ou 10 € par demi-journée).**

Pour les volontaires qui souhaitent passer leurs examens de grades et passages de ceintures (facultatif), ils devront s'acquitter des droits d'examens à reverser aux fédérations :

- Ceinture Jaune Krav maga WKMF / 1^{er} grade Self-Pro FFTS / 1^{er} grade Close-combat COS / 1^{er} grade Kapap IKA
20 € pour 1 diplôme (+ 10 € le diplôme supplémentaire)
- Ceinture Orange Krav maga WKMF / 2^{ème} grade Self-Pro FFTS / 2^{ème} grade Close-combat COS / 2^{ème} grade Kapap IKA
20 € pour 1 diplôme (+ 10 € le diplôme supplémentaire)
- Ceinture Verte Krav maga WKMF / 3^{ème} grade Self-Pro FFTS / 3^{ème} grade Close-combat COS / 3^{ème} grade Kapap IKA
20 € pour 1 diplôme (+ 10 € le diplôme supplémentaire)
- ceinture Bleue Krav maga WKMF / 4^{ème} grade Self-Pro FFTS / 4^{ème} grade Close-combat COS / 4^{ème} grade Kapap IKA
20 € pour 1 diplôme (+ 10 € le diplôme supplémentaire)

Pour se présenter aux grades et obtenir les différents diplômes des fédérations internationales, il faudra adhérer sur place à **I'ICOSS (International Confederation Of Self-defense Systems)** qui comprend les 4 fédérations suivantes :

- ✓ **World Krav Maga Federation** (WKMF)
- ✓ **Fédération internationale des Forces de l'ordre et Techniciens de la Sécurité** (FFTS)
- ✓ **Close-combat Operational System** (COS)
- ✓ **International Kapap Association** (IKA)

Tarif de l'adhésion annuelle : 30 €

Remise d'une carte d'adhérent et du (ou des) diplôme(s) de grade après réussite à l'examen. Les stagiaires peuvent par la suite porter à l'entraînement la ceinture de la couleur obtenue.

➤ **ÉQUIPEMENT :**

Prévoyez dans la mesure du possible un T-shirt noir, un pantalon noir (kimono, treillis) et des chaussures propres à semelles plates (type Taekwondo, boxe, lutte ou fitness... et non de type running ou à semelles compensées). Apportez également une serviette et une bouteille d'eau.

Si vous avez de l'équipement (coquille, gants de Free-fight, protège-dents et protège-tibias) apportez-le, le cas échéant nous vous en prêterons (excepté le protège-dents !).

Par ailleurs, vous pourrez également faire l'acquisition d'équipement (vêtements, matériel & DVD) sur place.

➤ **LOCALISATION :**

Club Daumesnil
8, rue de Prague
75012 PARIS
Tél : 01 43 44 22 11



Stations de Métro et RER à proximité :

- Ledru-Rollin - Métro ligne 8
- Gare de Lyon - Métro ligne 1 et 14
- Gare de Lyon - RER D

Des vestiaires séparés hommes / femmes avec douches sont disponibles pour vous permettre de vous changer et de vous laver.

Par souci d'hygiène, les repas se prendront à l'extérieur du Dojo au bon vouloir de chacun (restaurants, fast-food, supermarché à proximité).

Vous pourrez laisser en toute sécurité vos affaires au Dojo pendant le déjeuner car nous fermerons le Club Daumesnil.

➤ **CONTACT:**

Site internet : www.kravmaga-paris.fr

E-mail : contact@kravmaga-paris.fr



➤ **INSCRIPTION :**

Merci de confirmer par e-mail votre inscription au stage en mentionnant vos noms, prénoms et e-mails au plus tôt (nombre de places limité).

Aucun acompte n'est demandé pour réserver. Le règlement total du stage souhaité (1, 2... ou 8 jours) sera à verser lors de l'inscription sur place le matin avant 10h.

Pour information, une session identique de formation accélérée sur 8 jours est programmée du Samedi 4 au Dimanche 12 Mai 2013. Des newsletters suivront en temps et en heure pour vous confirmer les dates.

N'hésitez pas à nous contacter par e-mail pour toute demande d'information supplémentaire. En espérant vous retrouver lors de cette formation.

***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 !***

A très bientôt !

Sportivement,

Le secrétariat WKMF – FFTS – COS – IKA

