

°

PARTIE TECHNIQUE

Ceintures couleurs Jaunes-oranges-vertes-bleues

Marrons

FKMFDA





FKMFDA





Préambule

Le programme technique pour rappel n'est pas obligatoire de passer des ceintures. Mais, à partir du moment où l'on souhaite les valider, il vous sera demandé un engagement à hauteur du grade correspondant.

Certaines Unité de valeur, notamment l'UV 5 concernant le sol, seront éliminatoires ainsi que la personne qui n'a pas de cardio.

Des mises à jour seront faites régulièrement si nous les jugeons nécessaires en tenant compte notamment des retours des clubs (élèves et enseignants instructeurs et professeur incessamment). Le programme peut donc être amené à évoluer incessamment dans le temps.

Concernant le cahier technique, qui sera à disposition sur le site, nous le souhaitons détaillé, précis et clair afin qu'il soit compréhensible par tous. Nous vous le proposerons donc dans un deuxième temps. Vous aurez néanmoins un support présentant, dans les grandes lignes, l'ensemble du programme.

Nous travaillons avant tout sur des principes et pas uniquement sur des techniques.

N'hésitez pas à nous soumettre vos remarques et idées. Bonne pratique à tous. La Commission Technique

Je tiens à remercier certaines personnes sans qui ce programme n'aurait pas pu être compréhensible si ce n'est que par moi-même.

Un grand merci à Tristan AUBRY, Franck BARBE Michel ADRAGNA, Emilie BLAUBLOMME, Sandrine BOTTE et Anne-Marie CLERC-RENAUD.





PREFACE

Dont la place, le rôle, l'intérêt ou les conséquences possibles sont considérables.

A partir de la ceinture noire premier degré, toutes les techniques seront susceptibles d'être demandées dans n'importe laquelle des trois positions de départ soit neutre, passive ou en garde.





Programme Shadow Boxing

CEINTURES JAUNES ET ORANGES

Durée : 1 mn et 1 mn 30

Le jury observera le candidat qui veillera à se déplacer correctement dans toutes les directions, réalisera des enchaînements de base. Il sera également examiné sur la bonne position mains, poings et pieds lorsqu'il frappe (tout cela lui sera expliqué par son club).

Le candidat devra dans son shadow se retrouver une fois en position naturelle. Il devra repartir dans les 3 secondes sur un enchaînement dans la direction qu'il veut et poursuivre son shadow, Ainsi qu'une chute.

CEINTURES VERTES ET BLEUES

Durée : 2 mns et 2 mns 30

Le jury sera un peu plus exigeant sur la maîtrise des enchaînements de base, des déplacements, ainsi que de la position des mains, poings et pieds .Le jury regardera avec plus d'attention les passages de hanches, poids de corps .Le candidat devra dans son shadow se retrouver deux fois en position naturelle .Il devra repartir dans les 3 secondes sur un enchaînement dans la direction qu'il veut et poursuivre son shadow Ainsi que toutes les chutes et une chute ventrale par-dessus un binôme ou un sac avec un ramassage de couteau (prévoir d'amener un couteau).





CEINTURE MARRON

Durée : 3 mns

Le shadow doit comporter une vingtaine de coups de pieds enchaînés ou pas. Le candidat devra dans son shadow se retrouver deux fois en position naturelle. Il devra repartir dans les 3 secondes sur un enchaînement dans la direction qu'il veut et poursuivre son shadow. Ainsi que toutes les chutes, puis une chute ventrale par-dessus un binôme ou un sac avec un ramassage de couteau (prévoir d'amener un couteau). Totalité des saisies, étranglements, debout et au sol, pieds-poings 3mns 25-50-75-et 100/100de ses moyens. Le shadow boxing est un exercice incontournable en boxe mais pas uniquement.

Il sera un exercice demandé et travaillé avant chaque passage de ceinture et sera un prérequis pour les inscriptions à tous les passages de ceintures noires.

Nous avons souhaité que le shadow boxing demandé aux examens de passage de grade dès la ceinture noire puisse se différencier, c'est-à-dire avoir sa propre signature (si celui-ci est léthargique ou sans cardio, nous serons inflexibles : la personne repassera, car **ça sera éliminatoire.**

C'est à dire que le candidat pour le passage de la ceinture noire devra se donner à 200/100, il devra se montrer à la hauteur, être digne de son club, son maître et instructeur.

Il devra réengager son Shadow Boxing dans la direction qu'il souhaite en veillant à ne pas avoir de mouvements parasites, à avoir des enchaînements cohérents et un engagement optimum.

Le jury ne devra plus laisser passer une mauvaise position de mains, il sera plus exigeant sur la qualité des appuis et des déplacements, transfert de poids de corps.

A vous d'écrire et de développer votre propre originalité, car chaque professeur a sa propre pédagogie ou signature. Cela se fera progressivement lorsque que vous comprendrez les bienfaits de cet exercice.

Je vous encourage, dans un premier temps, à classer toutes les possibilités de frappes avec le haut du corps, puis avec le bas du corps, puis les déplacements.

Travailler en fluidité, en élasticité, en proprioception, tout en étant aérien ou ancré dans le sol comme un arbre.





IMAGES A CONNAÎTRE PAR CŒUR

Ces illustrations ont pour objectif de représenter les positions de départ dans lesquels les candidats devront se trouver avant de démarrer leurs techniques :

Position neutre - Garde Passive - Garde de combat





LES OUTILS DE BASE

A - LES FONDAMENTAUX :



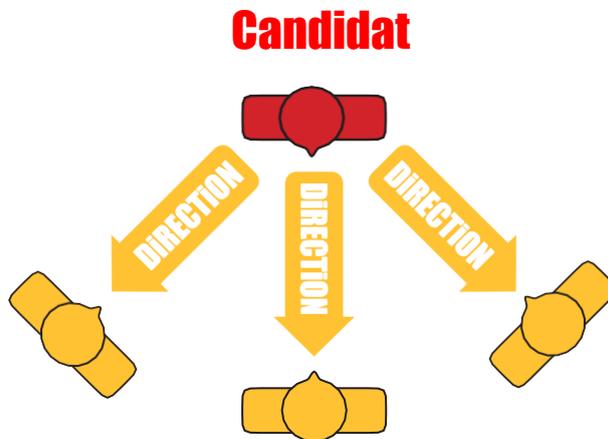
A partir d'une des trois positions :

Position Neutre, Garde Passive et Garde de Combat.

Savoir frapper avec : les paumes, les mains, les doigts, les poings, les coudes

Savoir donner un coup : de pied direct, circulaire, de côté, de genou

Avec quelle partie du corps et ou frappe-t-on ?



B - SHADOW BOXING

Durée : 1 mn

Le candidat devra se retrouver en position neutre et repartir dans n'importe quelle direction une fois.





DEFENSE SUR COUPS DE POING/PIED

A - SUR COUPS DE POING :

Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous et dans l'ordre :

1) CODIFIE POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Direct droit
- Direct gauche
- Crochet droit
- Crochet gauche
- Swing



2) TROIS ATTAQUES ALEATOIRES

L'UV sera validé si le **candidat** réussit une défense sur les trois (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible)

B - SUR COUPS DE PIEDS DIRECTS DE FACE :

3) CODIFIE POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Tibia
- Génital
- Moyen
- Haut



4) TROIS ATTAQUES ALEATOIRES

L'UV sera validé si le **candidat** réussit une défense sur les trois (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible).





SELF-DEFENSE DANS LE DOS



Le candidat devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous :

- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à deux mains
- Étreinte fermée
- Étreinte ouverte
- Nelson
- Saisie des deux bras



LE CANDIDAT SERA INTERROGE SUR :

A - ATTAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE :

Le **candidat** sera évalué sur cinq défenses d'attaques désignées par le jury. L'UV sera validé si le candidat réussit trois défenses sur les cinq.

B - TROIS ATTAQUES ALEATOIRES :

Le **candidat** sera évalué sur trois défenses d'attaques aléatoires. L'UV sera validé si le candidat réussit une défense sur les trois.





UV 4 : SOL

A - ROULADES :

- En avant, épaule droite et gauche
- En arrière, épaule droite et gauche

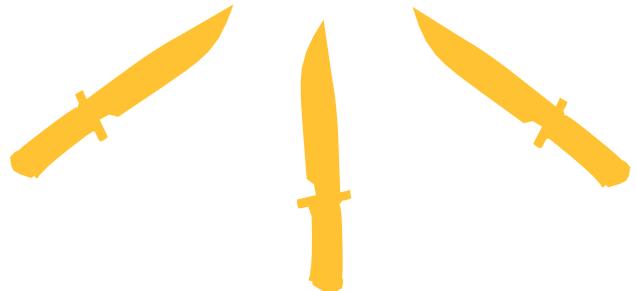
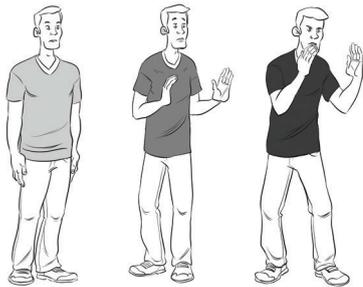
B - CHUTES :

- En avant, amorti en souplesse
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti

UV 5 : DEFENSES SUR ARMES

A - DEFENSE CONTRE COUTEAU : 360°

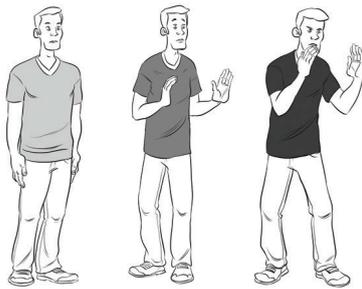
- Parade/contre simultanés sans déplacement





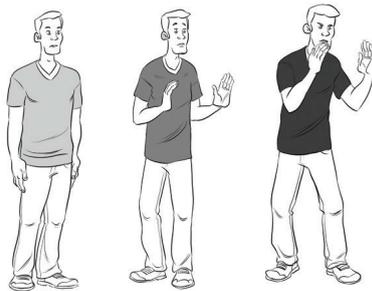
B - DEFENSE CONTRE-ATTAQUE AU BATON :

- Attaque circulaire à 1 bras sur 3 niveaux



C - DEFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- De face, tête uniquement





UV - COMBAT SOUPLE

Protections : coquilles, protège-dents, protège-tibias et gants 12oz minimum.

- 1^{er} ROUND de 3 mns : combat libre
- 1 mn 30 de repos

- 2^{ème} round de 1 mn 30 : corps à corps
- 1 mn de repos

- 3^{ème} round de 1 mn : combat au sol

Un **candidat** au sol et l'autre debout pendant 30 secondes puis on inverse les rôles.





UV 1 : LES OUTILS DE BASE

A - LES FONDAMENTAUX :

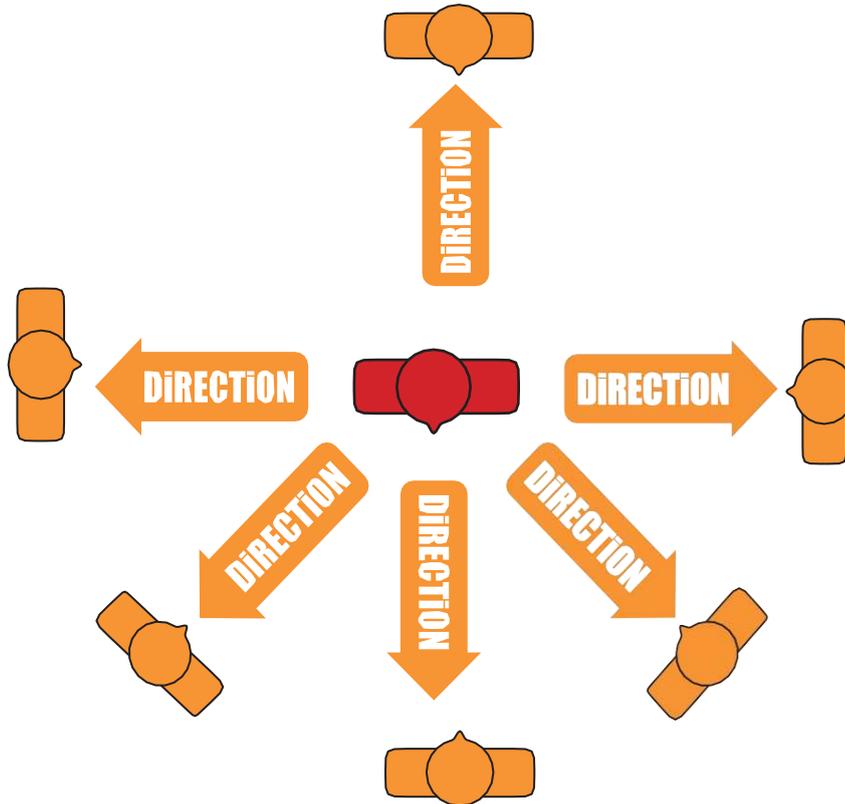


A partir d'une des trois positions :

Savoir frapper avec : les paumes, les mains, les doigts, les poings, les coudes

Savoir donner un coup : de pied direct, circulaire, de côté, de genou

Être capable de coordonner frappes et déplacements.



B - SHADOW BOXING :

Durée : 1 mn 30

Le **candidat** devra se retrouver en position neutre et repartir dans n'importe quelle direction une fois.





UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POING/PIED



A - DEFENSE SUR COUPS DE POING :

Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous et dans l'ordre :

1) ATAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Direct droit
- Direct gauche
- Crochet droit
- Crochet gauche
- Swing



2) TROIS ATTAQUES ALEATOIRES

L'UV sera validé si le **candidat** réussit 1 défense sur les 3 (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible)

B - DEFENSE SUR COUPS DE PIED DIRECTS DE FACE :

1) ATAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Tibia
- Génital
- Moyen
- Haut





2) TROIS ATTAQUES ALEATOIRES

L'UV sera validé si le **candidat** réussit 1 défense sur les 3 (ne pas être touché, contre simultanément quand c'est possible)

C - DEFENSE SUR COUPS DE PIED CIRCULAIRES :

1) ATTAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Sur low-kick
- Circulaire moyen
- Circulaire haut



2) TROIS ATTAQUES ALEATOIRES

L'UV sera validé si le **candidat** réussit une défense sur les trois (ne pas être touché, contre simultanément quand c'est possible)





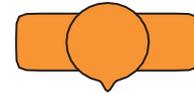
UV 3 : SELF DEFENSE DANS LE DOS ET COTE



Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous,

A - ATTAQUE DE DOS :

- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à deux mains
- Étreinte fermée
- Étreinte ouverte
- Nelson
- Saisie des deux bras

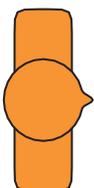


Sens de l'attaque



B - ATTAQUE DE COTE :

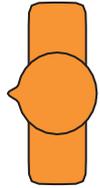
- Saisie du ou des deux bras de côté
- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de veste
- Étreinte un ou deux bras pris



Sens de l'attaque



Sens de l'attaque





LE CANDIDAT SERA INTERROGE SUR :

A - ATTAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE :

Le **candidat** sera évalué sur cinq défenses d'attaques désignées par le jury. L'UV sera validé si le candidat réussit trois défenses sur les cinq.

B - ATTAQUES ALEATOIRES :

Le **candidat** sera évalué sur trois défenses d'attaques aléatoires. L'UV sera validé si le candidat réussit une défense sur les trois.

UV 4 sol

A - ROULADES :

- En avant, épaule droite et gauche
- En arrière, épaule droite et gauche
- Sans se relever et amorti du bras

B - CHUTES :

- En avant, amorti en souplesse
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti
- Arrière en hauteur

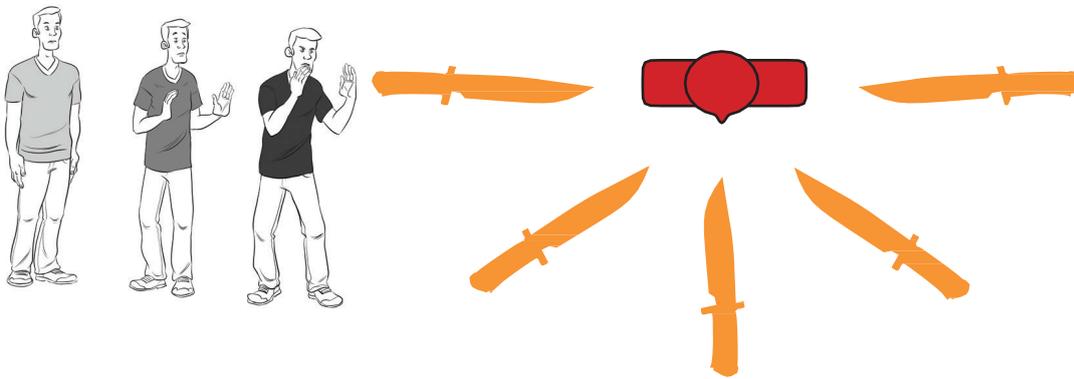




UV 5 : Défenses sur armes

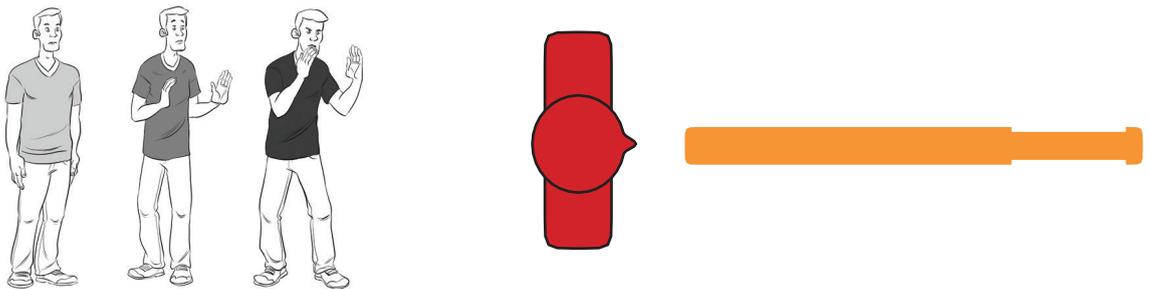
A - DEFENSE SUR ATTAQUE A L'ARME BLANCHE : 360°

- Parade/contre simultanés sans déplacement + enchaînement et travail des coups de pied suivant la distance.



B - DEFENSE CONTRE ATTAQUE AU BATON :

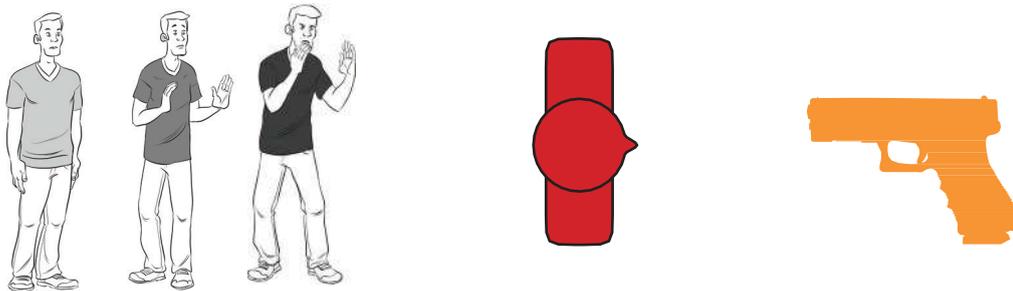
- Attaque circulaire à un et deux bras sur trois niveaux





C - DEFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- De face, tête et corps



UV - COMBAT SOUPLE OU DUR

Protections : coquilles, protège-dents, protège-tibias et gants 12oz minimum.

- 1^{er} ROUND de 3 mns : combat libre
- 1 mn 30 de repos

- 2^{ème} round de 1 mn 30 : corps à corps
- 1 mn de repos

- 3^{ème} round de 1 mn : combat au sol

Un **candidat** au sol et l'autre debout pendant 30 secondes puis on inverse les rôles.





UV 1 : LES OUTILS DE BASE

A - LES FONDAMENTAUX :

- Programme jaune et orange
- Projection avec amenée au sol

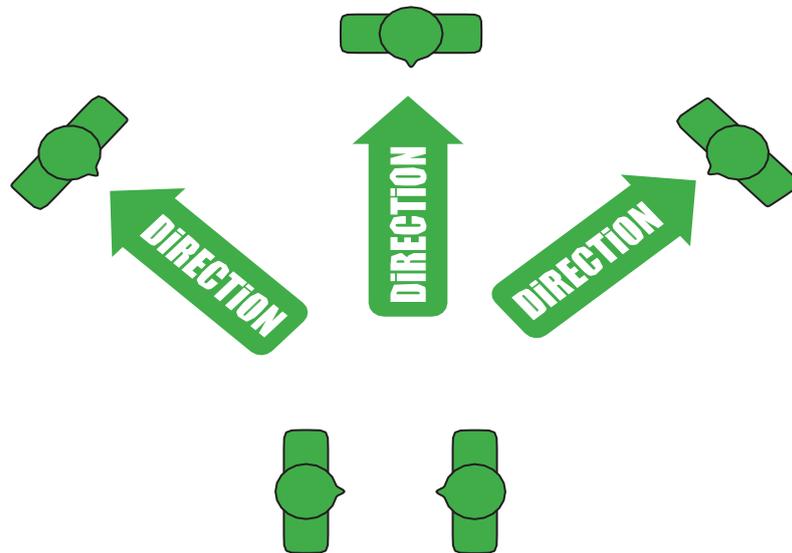


Enchaînements de base

Le **candidat** devra présenter trois enchaînements de trois coups minimums sous différents angles dont un enchaînement avec projection ou amenée au sol.

Exemples :

- Coup de pied, gauche/droite
- Gauche / droite, crochet gauche, coup de tête
- Coup de pied génital, gauche, coup de genou, coup de poing marteau dans la nuque et amenée au sol par saisie menton et nuque.

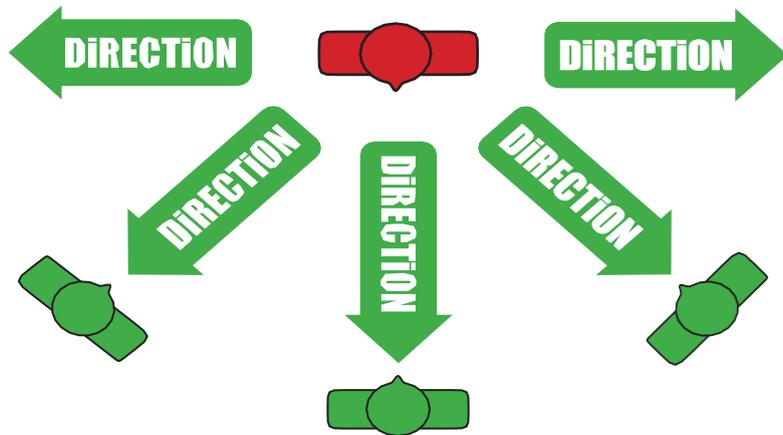




B - SHADOW BOXING :

Durée : 2 mns

Le **candidat** devra se retrouver en position neutre et repartir dans n'importe quelle direction deux fois.





UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POING/PIED

A - DEFENSE CONTRE COUPS DE POING :

Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les Attaques listées ci-dessous et dans l'ordre :



1) ATTAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Direct droit
- Direct gauche
- Crochet droit
- Crochet gauche
- Swing
- Uppercut



2) TROIS ATTAQUES ALEATOIRES

Le **candidat** sera évalué sur trois défenses d'attaques tirées au sort. L'UV sera validé si le **candidat** réussit deux défenses sur les trois (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible).

B - DEFENSE CONTRE COUPS DE PIED DIRECTS DE FACE :

1) ATTAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Tibia
- Génital
- Moyen
- Haut



2) CINQ ATTAQUES ALEATOIRES

L'UV sera validé si le **candidat** réussit deux défenses sur les cinq (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible).





C - DEFENSE CONTRE COUPS DE PIED CIRCULAIRES :

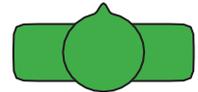
1) ATTAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Low kick
- Circulaire moyen
- Circulaire haut



2) CINQ ATTAQUES ALEATOIRES

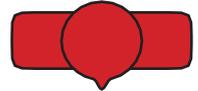
L'UV sera validé si le **candidat** réussit deux défenses sur les cinq (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible).



D - DEFENSE CONTRE COUPS DE PIED LATERAUX

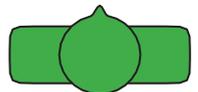
3) ATTAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Bas
- Moyen
- Haut



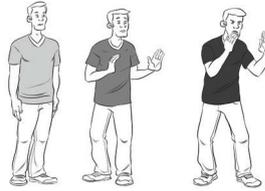
4) CINQ ATTAQUES ALEATOIRES

L'UV sera validé si le **candidat** réussit deux défenses sur les cinq (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible).





UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE



A - ATTAQUES DE DOS :

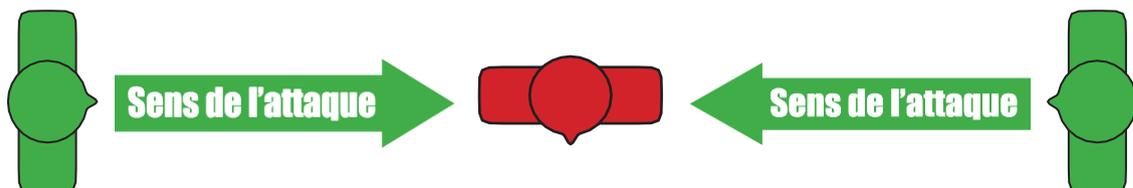
Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous :

- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à une ou deux mains
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Nelson
- Saisie des deux bras.



B - ATTAQUES DE COTE :

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de veste
- Etreinte un ou deux bras pris
- Saisie du ou des deux bras de côté





C- ATTAQUES DE FACE :

- Prise de cheveux
- Guillotine
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Etreinte fermée (soulevée ou pas)
- Saisie de veste
- Saisie de poignet(s)
- Étranglements



LE CANDIDAT SERA INTERROGE SUR :

A - ATTAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE :

Le **candidat** sera évalué sur cinq défenses d'attaques désignées par le jury. L'UV sera validé si le candidat réussit trois défenses sur les cinq.

B - ATTAQUES ALEATOIRES :

Le **candidat** sera évalué sur trois défenses d'attaques aléatoires. L'UV sera validé si le candidat réussit une défense sur les trois.





UV 4 : SOL

A - ROULADES :

- En avant, épaule droite et gauche
- En arrière, épaule droite et gauche
- Sans se relever et amorti du bras
- Avant plombée (distance et hauteur)
- Sur le côté

B - CHUTES :

- En avant
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti
- Arrière en hauteur

UV 5 : DEFENSES SUR ARMES

A - DEFENSES CONTRE ATTAQUES A L'ARME BLANCHE : 360°

Comme à la ceinture jaune et orange mais avec une meilleure maîtrise.

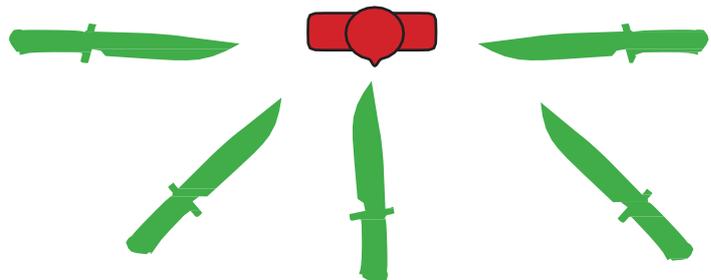
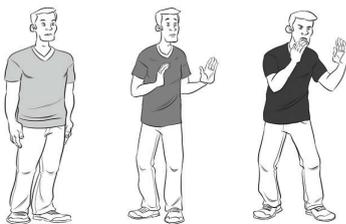
Attaque avec l'arme visible

- Parade/contre simultané + enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance

Attaques avec l'arme non visible

- Frappes préventives
- Contrôle par engagement sur l'agresseur • Défense sur la sortie de l'arme

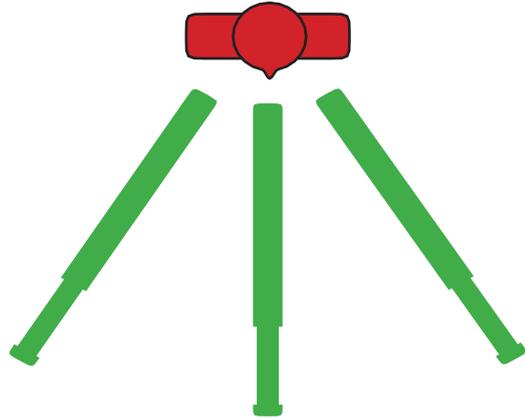
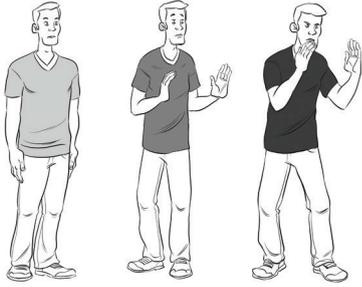
Attaques multiples





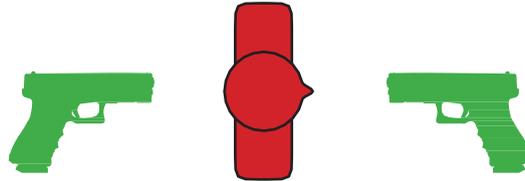
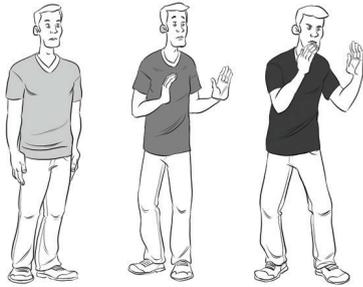
B - DEFENSE CONTRE ATTAQUES AU BATON :

- Attaque circulaire à un et deux bras sur trois niveaux
- Attaque de haut en bas à une main



C - DEFENSES CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- De face, tête et corps
- Derrière, à la tête uniquement





UV - COMBAT DUR

Protections : coquilles, protège-dents, protège-tibias et gants 12oz minimum.

- 1^{er} ROUND de 3 mns : combat libre

- 1 mn 30 de repos

- 2^{ème} round de 1 mn 30 : corps à corps

- 1 mn de repos

- 3^{ème} round de 1 mn : combat au sol

Un **candidat** au sol et l'autre debout pendant 30 secondes puis on inverse les rôles.





UV 1 : LES OUTILS DE BASE



A - LES FONDAMENTAUX :

- Programme jaune, orange et vert.
- Projection avec amenée au sol.

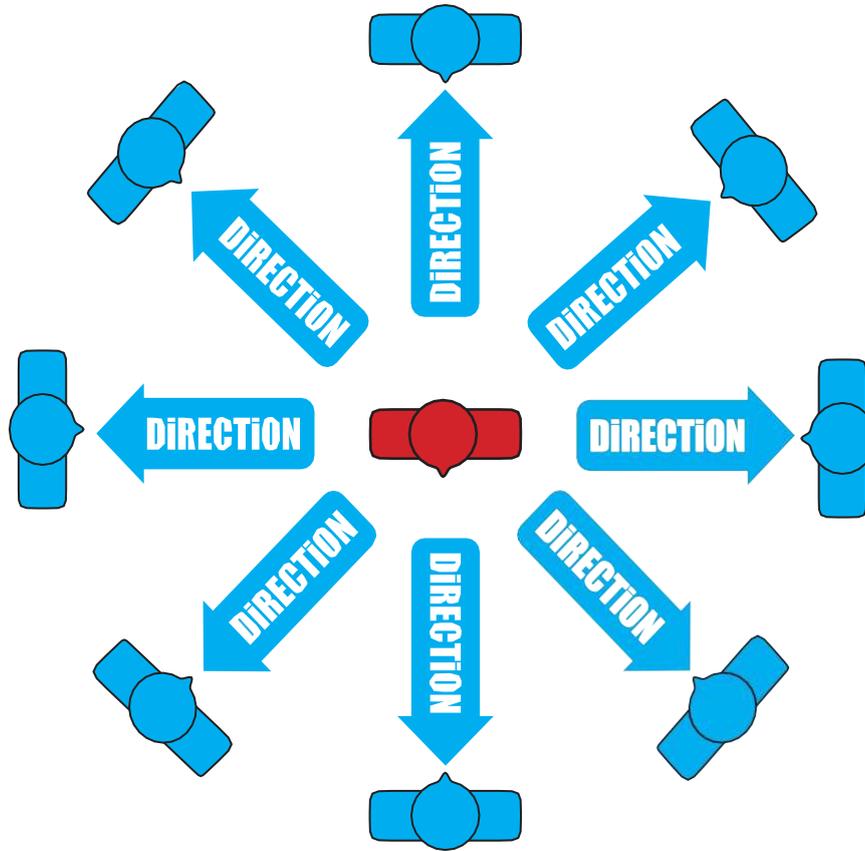
Enchaînements de base

Comme à la ceinture verte mais le **candidat** devra présenter cinq enchaînements de trois coups minimums sous différents angles avec au moins une projection ou amenée au sol.

Exemples :

- Coup de pied, gauche/droite.
- Gauche / droite, crochet gauche, coup de tête.
- Coup de pied génital, gauche, coup de genou, coup de poing marteau dans la nuque et amenée au sol par saisie menton et nuque.





B - SHADOW BOXING :

Durée : 2 mns 30

Le **candidat** devra se retrouver en position neutre et repartir dans n'importe quelle direction deux fois.

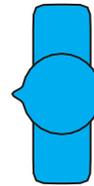
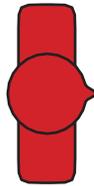




UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POING/PIED



Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous :



COUPS DE POING :

- Direct droit
- Direct gauche
- Crochet droit
- Crochet gauche
- Uppercut
- Swing
- Au corps

COUPS DE PIED

DIRECTS FRONTAUX :

- Tibia
- Génital
- Moyen
- Haut

COUPS DE PIED LATERAUX :

- Niveau Bas
- Niveau moyen
- Niveau haut

COUPS DE PIED CIRCULAIRES :

- Sur low-kick
- Niveau moyen
- Niveau haut





LE CANDIDAT SERA INTERROGE SUR :

A - DEFENSES SUR ATTAQUES TIREES AU SORT :

Le **candidat** sera évalué sur trois défenses d'attaques tirées au sort par le jury.
L'UV sera validé si le **candidat** réussit deux défenses sur les trois (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible).

B - DEFENSES SUR ATTAQUES ALEATOIRES :

L'UV sera validé si le **candidat** réussit trois défenses sur les cinq (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible).

C - DEFENSES SUR COUPS DE POING ENCHAINES :

- Défense sur un direct bras avant enchaîné bras arrière au visage
- Défense sur un direct bras arrière enchaîné crochet bras avant au visage
- Défense sur un uppercut bras avant

Le **candidat** sera évalué sur trois défenses (poings/pieds).

Le **candidat** pourra reculer, se décaler et devra dans le temps qui suit son déplacement, pouvoir contrer en coups de pied ou poing.

Objectif pour le **candidat** : savoir réagir sur un enchaînement de coups de poings visage en apprenant à rentrer sur la première attaque, se décaler ou reculer et contrer sur la première attaque.

Il peut aussi faire le choix de réagir sur la deuxième attaque s'il n'est pas prêt pour réagir à la première attaque.





UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE



Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous :

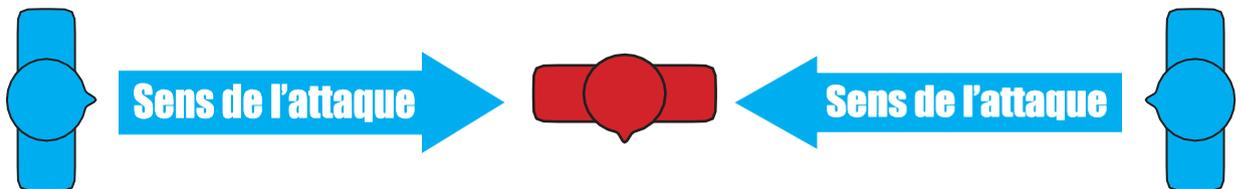
A - ATTAQUES DE DOS :

- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à une ou deux mains
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Nelson
- Saisie d'un ou des deux bras



B - ATTAQUES DE COTE :

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de veste
- Étreinte avec 1 ou 2 bras pris
- Saisie du ou des deux bras de coté





C - ATTAQUES DE FACE :

- Prise de cheveux
- Guillotine
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Saisie de veste
- Saisie de poignet(s)
- Étranglements



D - SITUATIONS PARTICULIERES :

- Mur
- Saisie nuque/poignet
- Saisie veste/pantalon





LE CANDIDAT SERA INTERROGE SUR :

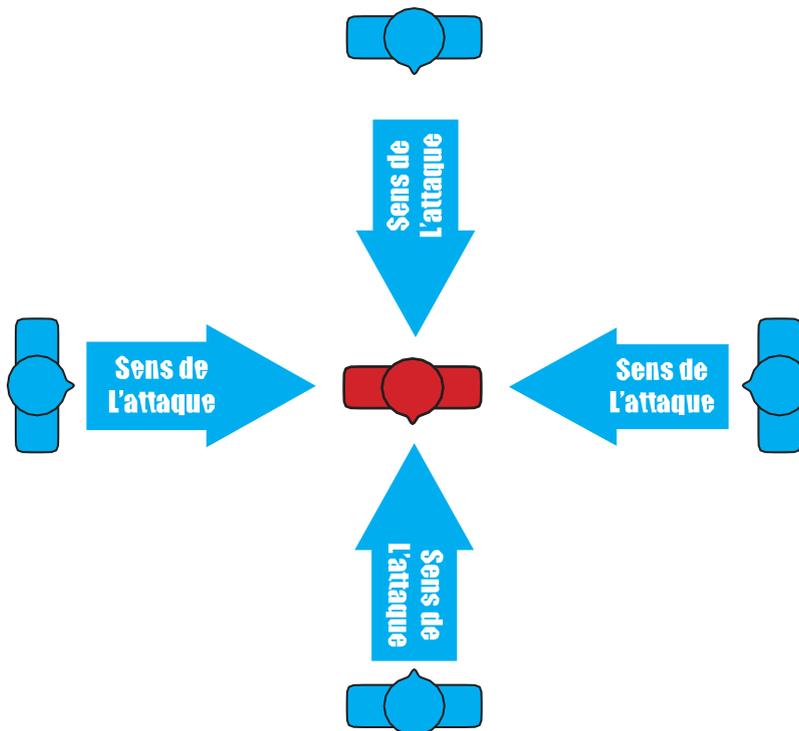
A - ATTAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE :

Le **candidat** sera évalué sur cinq défenses d'attaques désignées par le jury. L'UV sera validé si le candidat réussit cinq défenses sur les cinq.

B - ATTAQUES ALEATOIRES :

Le **candidat** sera évalué sur cinq défenses d'attaques aléatoires. L'UV sera validé si le candidat réussit deux défenses sur les cinq.

Attaque sous tous ces angles





UV 4 : SOL

Attaques multiples :

- L'attaquant porte deux coups de suite (3 fois)

Le **candidat** sera examiné sur le programme des chutes et roulades de la ceinture jaune à la verte.

A- ROULADES :

- En avant, épaule droite et gauche
- En arrière, épaule droite et gauche
- Sans se relever et amorti du bras
- Avant plombée (distance et hauteur)
- Sur le côté

B- CHUTES :

- En avant, amorti en souplesse
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti
- Arrière en hauteur

UV 5 : DEFENSES SUR ARMES





A - DEFENSE CONTRE-ATTAQUE A L'ARME BLANCHE :

1) LE 360°

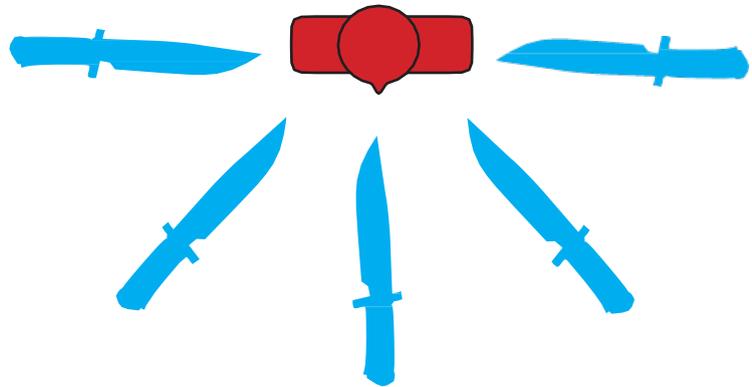
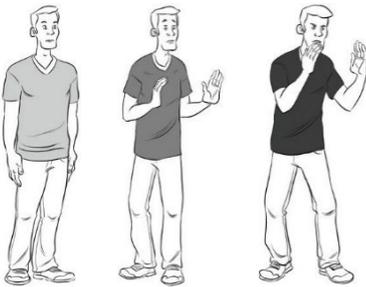
Le **candidat** sera examiné sur le programme de la ceinture jaune à la verte mais avec une meilleure maîtrise.

Attaque avec l'arme visible :

- Parade/contre simultanés sans déplacement + Enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance

Attaque avec l'arme non visible :

- Frappes préventives
- Contrôle par engagement sur l'agresseur
- Défense sur la sortie de l'arme
- Travail à trois (un seul des deux attaquants à l'arme)



2) DEFENSE SUR ATTAQUE PIQUEE

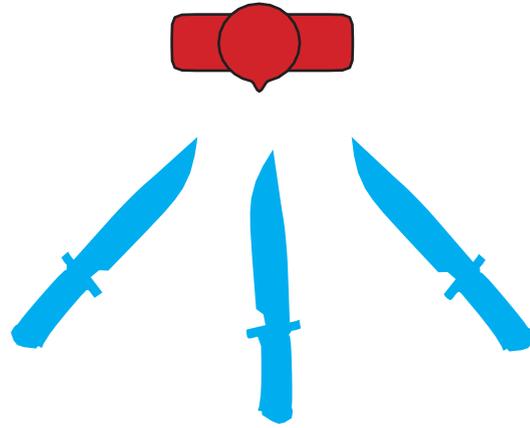
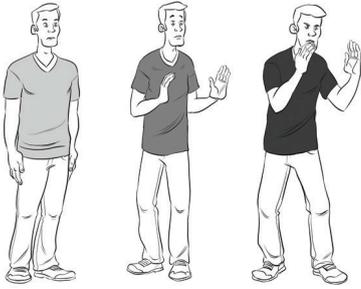
Le **candidat** sera attaqué à cinq reprises en piqué main gauche ou main droite, arme visible distance minimum 2 mètres.

Le **candidat** sera libre dans sa défense, seul impératif ne pas être touché.



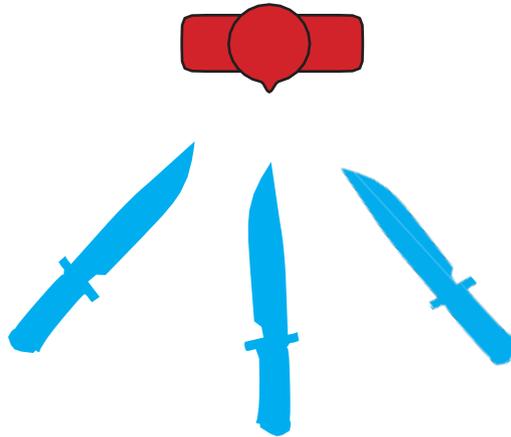


Enchaînement et désarmement, le candidat pourra aussi prendre l'option de fuite après sa défense.



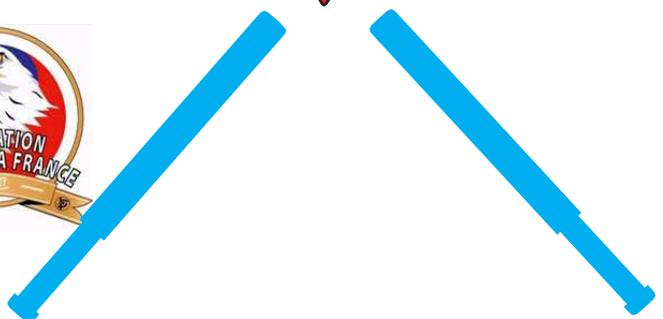
3) DEFENSE SUR MENACE A L'ARME BLANCHE

- Niveau gorge
- Niveau ventre



B - DEFENSE CONTRE ATTAQUE AU BATON :

- Attaque circulaire à un et deux bras sur trois niveaux
- Attaque de haut en bas à une main



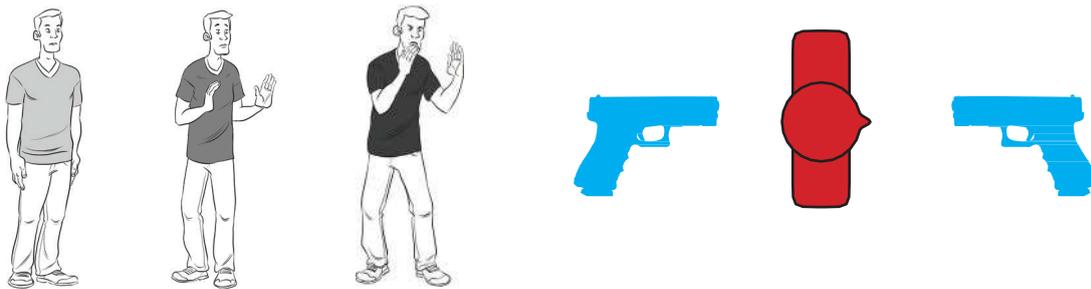


- Attaque de haut en bas à deux mains
- Attaque de bas en haut à une main



C - DEFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- De face, tête et corps
- Derrière, à la tête et dos



UV - COMBAT DUR





Protections : coquilles, protège-dents, protège-tibias et gants 12oz minimum.

- 1^{er} ROUND de 3 mns : combat libre

- 1 mn 30 de repos

- 2^{ème} round de 1 mn 30 : corps à corps

- 1 mn de repos

- 3^{ème} round de 1 mn : combat au sol

Un **candidat** au sol et l'autre debout pendant 30 secondes puis on inverse les rôles



A - LES FONDAMENTAUX :

- Programme jaune, orange, vert et bleu.
- Projection avec amenée au sol.

Enchaînements de base

Comme à la ceinture bleue.

Le **candidat** devra présenter cinq enchaînements de trois coups minimums sous différents angles avec au moins une projection ou amenée au sol

Exemples :

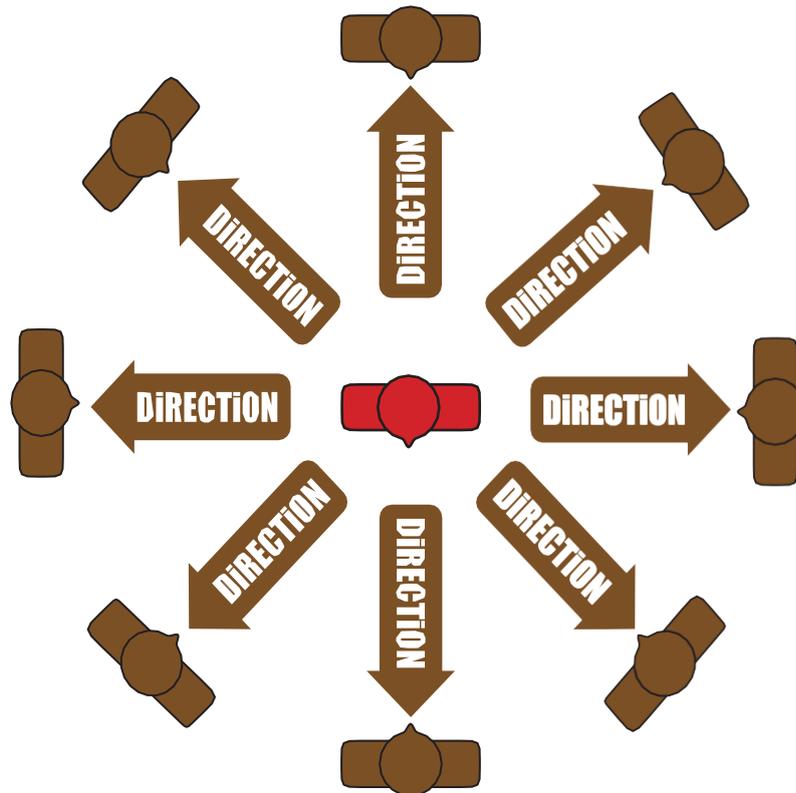
- Coup de pied, gauche/droite

- Gauche / droite, crochet gauche, coup de tête





- Coup de pied génital, gauche, coup de genou, coup de poing marteau dans la nuque et amenée au sol par saisie menton et nuque.



B - SHADOW BOXING

Durée : 3 mns

Le candidat devra se retrouver en position neutre et repartir dans n'importe quelle direction deux fois.





UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POING/PIED



Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous :

COUPS DE PIED DIRECTS FRONTAUX :

- Tibia
- Génital
- Moyen
- Haut

COUPS DE PIED LATERAUX :

- Niveau Bas
- Niveau moyen
- Niveau haut

COUPS DE POING :

- Direct droit
- Direct gauche
- Crochet droit
- Crochet gauche
- Uppercut
- Swing
- Au corps

COUPS DE PIED CIRCULAIRES :

- Sur Löw-kick
- Niveau moyen
- Niveau haut





LE CANDIDAT SERA INTERROGE SUR :

A - DEFENSES SUR ATTAQUES TIREES AU SORT :

Le **candidat** sera évalué sur 5 défenses avec amenée au sol ou projection. Les attaques seront tirées au sort parmi la liste ci-dessus.

L'UV sera validé si le **candidat** réussit trois défenses sur les cinq (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible).

B - DEFENSES SUR ATTAQUES ALEATOIRES :

L'UV sera validé si le **candidat** réussit trois défenses sur les cinq (ne pas être touché, contre simultané quand c'est possible)

C - DEFENSES SUR COUPS DE POING ENCHAINES :

- Défense sur un direct bras avant enchaîné bras arrière au visage

- Défense sur un direct bras arrière enchaîné crochet bras avant au visage

- Défense sur un uppercut bras avant

Le **candidat** sera évalué sur trois défenses (poings/pieds).

Le **candidat** pourra se reculer, se décaler et devra dans le temps qui suit son déplacement pouvoir contrer en coups de pied ou poing.

Objectif pour le **candidat** : savoir réagir sur un enchaînement de coups de poing visage en apprenant à rentrer sur la première attaque, se décaler ou se reculer et contrer sur la première attaque. Il peut aussi faire le choix de réagir sur la deuxième attaque s'il n'est pas prêt pour réagir à la première attaque.





UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE

Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous :



A - ATTQUES DE DOS :

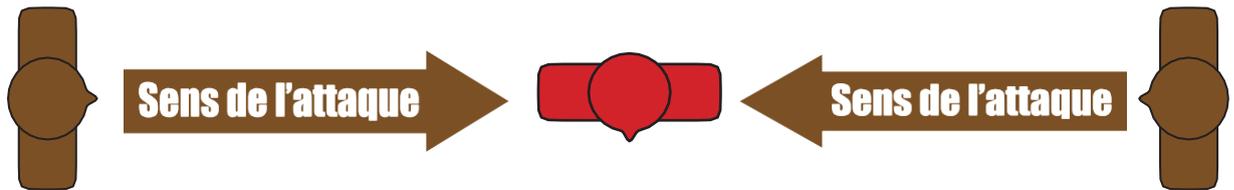
- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à une ou deux mains
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Nelson
- Saisie d'un ou des deux bras





B - ATTAQUES DE COTE :

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de veste
- Etreinte avec 1 ou 2 bras pris
- Saisie du ou des deux bras de coté



C - ATTAQUES DE FACE :

- Prise de cheveux
- Guillotine
- Etreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Etreinte fermée (soulevée ou pas)
- Saisie de veste
- Saisie de poignet(s)
- Etranglements



D - SITUATIONS PARTICULIERES :

- Mur
- Saisie nuque/poignet
- Saisie veste/pantalon





LE CANDIDAT SERA INTERROGE SUR :

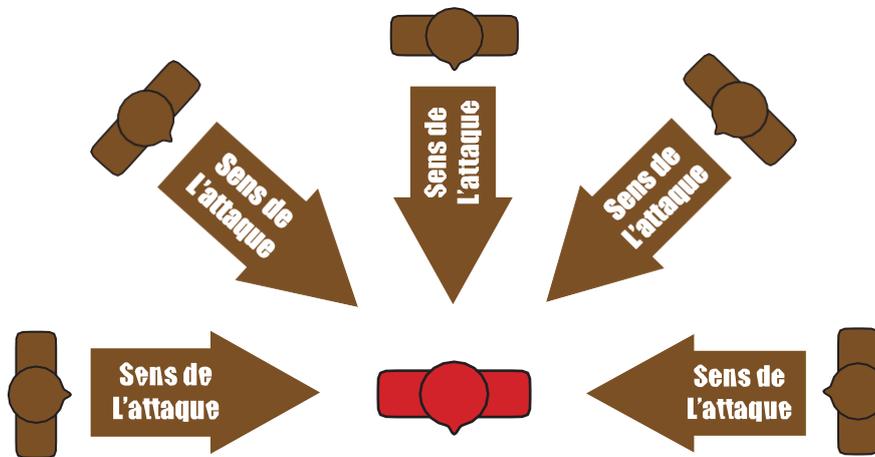
A - ATTAQUES CODIFIEES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE :

Le **candidat** sera évalué sur 5 défenses d'attaques désignées par le jury.
L'UV sera validé si le candidat réussit 5 défenses sur les 5.

B - ATTAQUES ALEATOIRES :

Le **candidat** sera évalué sur 5 défenses d'attaques désignées par le jury.
L'UV sera validé si le candidat réussit 3 défenses sur les 5.

Attaque sous tous ces angles





UV 4 : SOL

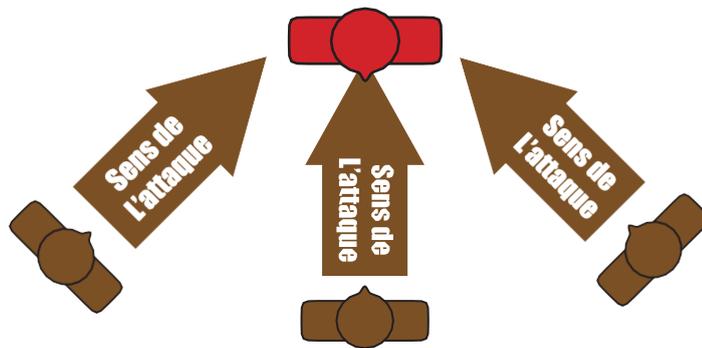
Le **candidat** sera examiné sur le programme des chutes et roulades de la ceinture jaune à la verte.

A - ROULADES :

- En avant, épaule droite et gauche
- En arrière, épaule droite et gauche
- Sans se relever et amorti du bras
- Avant plombée (distance et hauteur)
- Sur le côté

B - CHUTES :

- En avant, amorti en souplesse
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti
- Arrière en hauteur





UV 5 : DEFENSES SUR ARMES

A - DEFENSES CONTRE ATTAQUE A L'ARME BLANCHE :

1) LE 360°

Le **candidat** sera examiné sur le programme de la ceinture jaune à la verte mais avec une meilleure maîtrise.

Attaque avec l'arme visible :

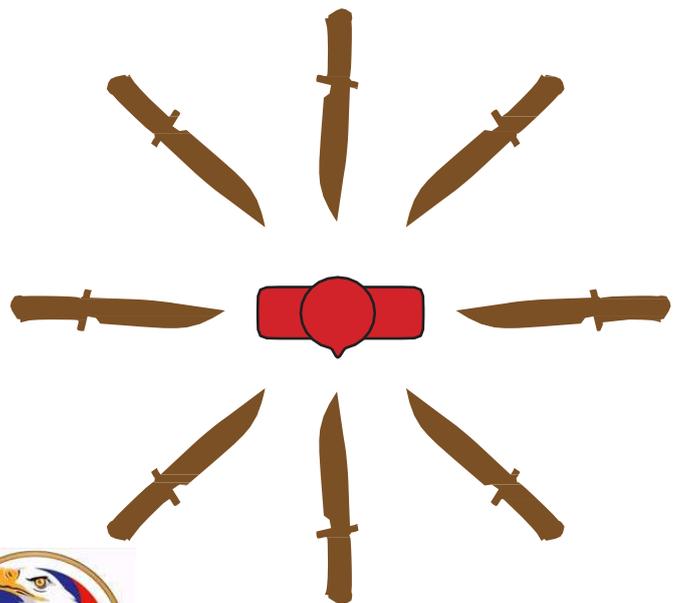
- **Parade/contre** simultané sans déplacement + Enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance

Attaque avec l'arme non visible :

- **Frappes préventives**
- **Contrôle par engagement sur l'agresseur**
- **Défense sur la sortie de l'arme**
- **Travail à 3 (1 seul des 2 attaquants à l'arme)**

Attaques multiples :

- **L'attaquant porte 2 coups de suite (3 fois)**



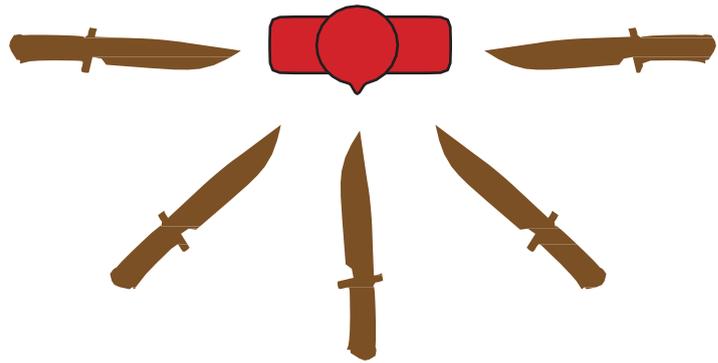
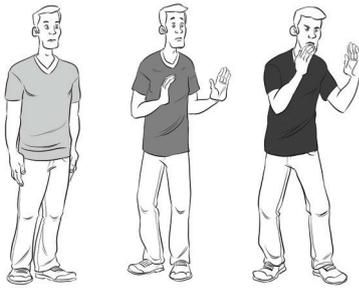


2) DEFENSE SUR ATTAQUE PIQUEE

Le **candidat** sera attaqué à 5 reprises en piqué main gauche ou main droite, arme visible distance minimum 2 mètres.

Le **candidat** sera libre dans sa défense, seul impératif ne pas être touché.

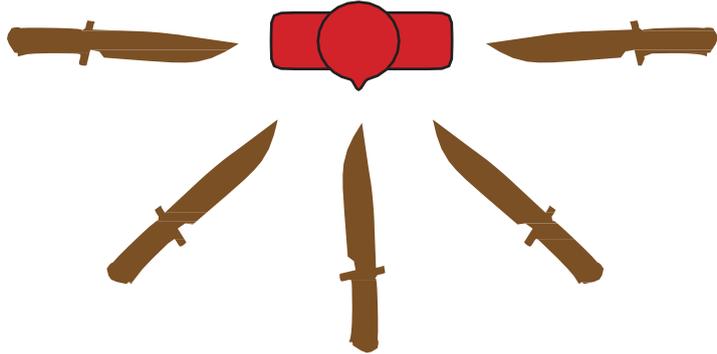
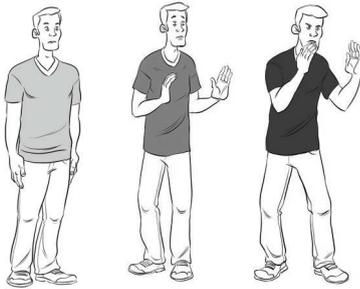
Enchaînement et désarmement, le **candidat** pourra aussi prendre l'option de fuite après sa défense.





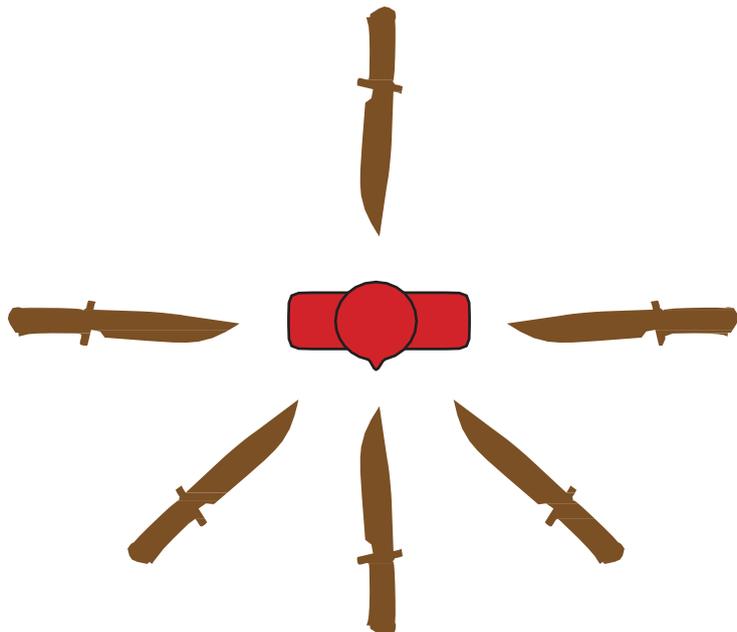
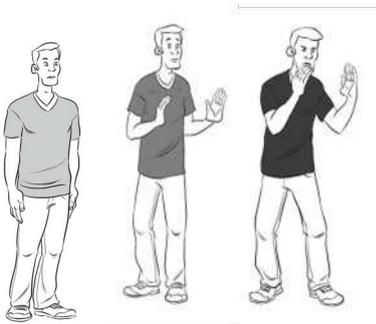
3) DEFENSE SUR ATTAQUE RASOIR

- Niveau gorge
- Niveau ventre
- Travail sur les angles d'attaque (pas seulement horizontal)



4) DEFENSE SUR MENACE A L'ARME BLANCHE

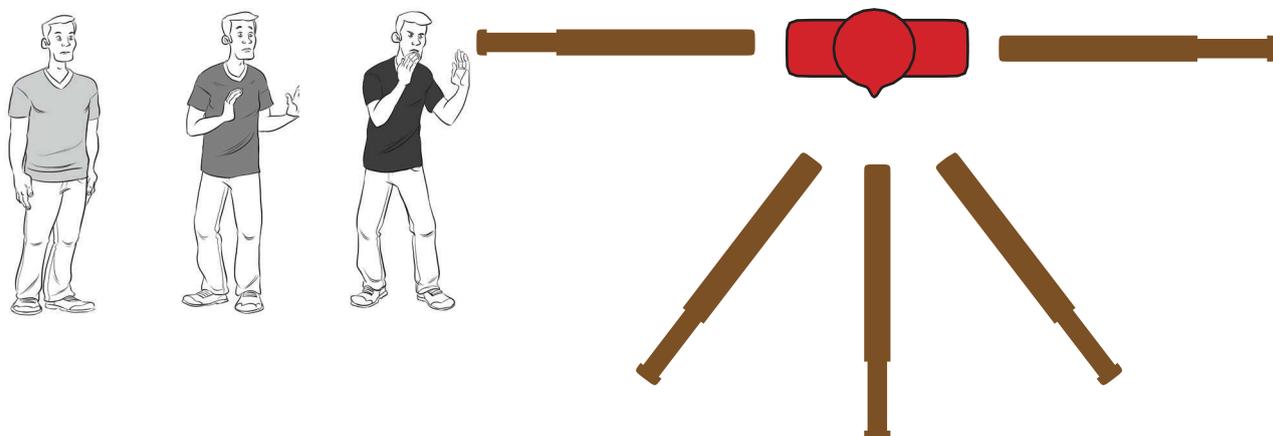
- Niveau gorge
- Niveau ventre





B - DEFENSE SUR ATTAQUE AU BATON :

- Attaque circulaire à un et deux bras sur trois niveaux
- Attaque circulaire aux jambes
- Attaque de haut en bas à une main
- Attaque de haut en bas à deux mains



C - DEFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- De face, tête et corps
- Derrière, à la tête et dos





UV - COMBAT DUR

Protections : coquilles, protège-dents, protège-tibias et gants 12oz minimum.

- 1^{er} ROUND de 3 mns : combat libre
- 1 mn 30 de repos
- 2^{ème} round de 1 mn 30 : corps à corps
- 1 mn de repos
- 3^{ème} round de 1 mn : combat au sol

Un **candidat** au sol et l'autre debout pendant 30 secondes puis on inverse les rôles

BONNE CHANCE à VOUS !!!!

