

PRÉAMBULE

Le programme technique qui suit n'a pas pour vocation de vous apprendre le Krav-Maga mais d'être un support pour votre préparation aux passages de ceintures.

Pour rappel, il 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.

Certains UV, notamment l'UV 5 concernant le sol, seront effectifs à partir de septembre.

Des mises à jour seront faites régulièrement si nous les jugeons nécessaires en tenant compte notamment des retours des clubs (élèves et enseignants).

Le programme peut donc être amené à évoluer dans le temps.

Concernant le cahier technique, qui sera à disposition des enseignants, 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.

Sont également prévues d'autres spécificités techniques tel que le travail sur textile ou le tactical, qui seront détaillées dans un module à part.

N'hésitez pas à nous soumettre vos remarques et idées.

Bonne pratique à tous

La Commission Technique

SHADOW BOXING

Note explicative

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, dès la noire.

Nous avons souhaité que le Shadow Boxing demandé aux examens de passage de grade dès la ceinture noire puisse se différencier ou avoir sa propre signature.

C'est à dire que le candidat à la ceinture noire devra, à deux reprises, se retrouver dans une position neutre.

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.

CEINTURES JAUNE ET ORANGE

Durée : 1mn

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 dans 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

CEINTURES VERTE ET BLEUE

Durée : 2mn

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

A PARTIR DE LA CEINTURE MARRON

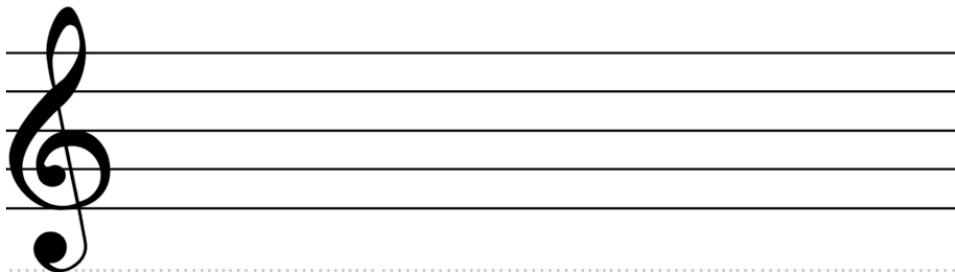
Durée : 3mn

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.

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 votre propre musicalité, de développer votre propre signature. Cela se fera progressivement lorsque que vous comprendrez les bienfaits de cet exercice .



Je vous encourage, dans un premier temps, à référencer toutes les possibilités de frappes avec le haut du corps, puis le bas du corps, les déplacements, travailler sur la musicalité.

Un shadow fluide, aérien ou ancré dans le sol ou bien un mixte des deux,...



UV 1 : 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 ?



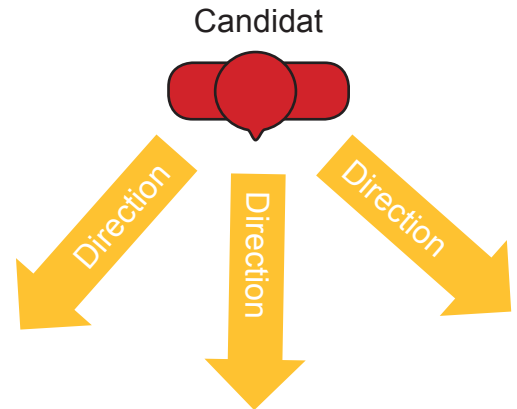
NEUTRE



GARDE PASSIVE



GARDE COMBAT



B - SHADOW BOXING

Durée : 1 min

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

UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS

A - SUR COUPS DE POINGS :

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

1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

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

2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

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 :

1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Tibia
- Génitale
- Moyen
- Haut

2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

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



UV 3 : SELF DEFENSE DANS LE DOS



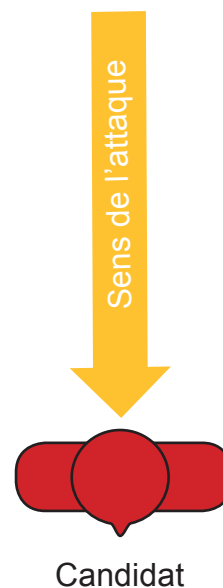
NEUTRE



GARDE PASSIVE

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 INTERROGÉ SUR :

A - CODIFIÉ 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 ALÉATOIRES

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 : CHUTES ET ROULADES

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 : SOL

- Apprendre à se relever du sol depuis n'importe quelle position
- Sortir de la garde
- Savoir se déplacer au sol

UV 6 : DÉFENSES SUR ARMES

A - DÉFENSE CONTRE COUTEAU : 360° :

- Parade/contre simultanés sans déplacement



NEUTRE

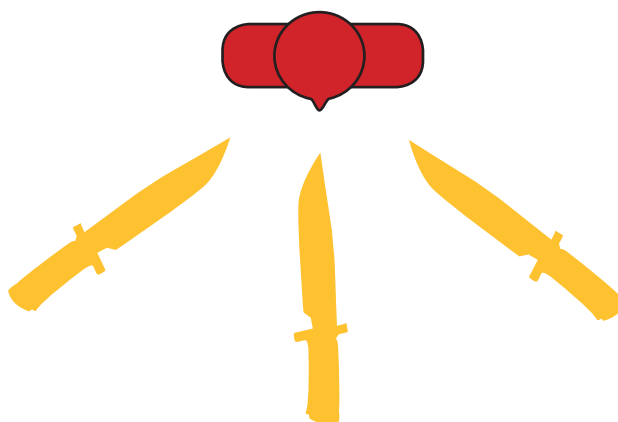


GARDE COMBAT



GARDE PASSIVE

Candidat



B - DÉFENSE CONTRE ATTAQUE AU BÂTON :

- Attaque circulaire à un bras sur trois niveaux



NEUTRE



GARDE PASSIVE



GARDE COMBAT

Candidat



C - DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- Niveau tête
- Niveau corps

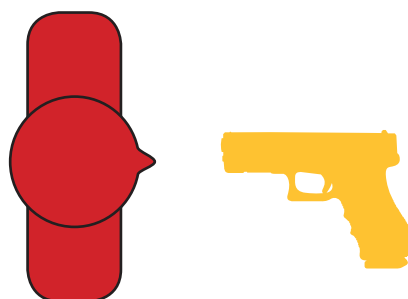


NEUTRE



GARDE PASSIVE

Candidat



UV 7 : COMBAT SOUPLE

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

- 1^{ER} ROUND DE 3 MIN : COMBAT LIBRE

- 30 secondes de repos

- 2^{ÈME} ROUND DE 1 MIN 30 : CORPS À CORPS

- 30 secondes de repos

- 3^{ÈME} ROUND DE 1 MIN : 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.



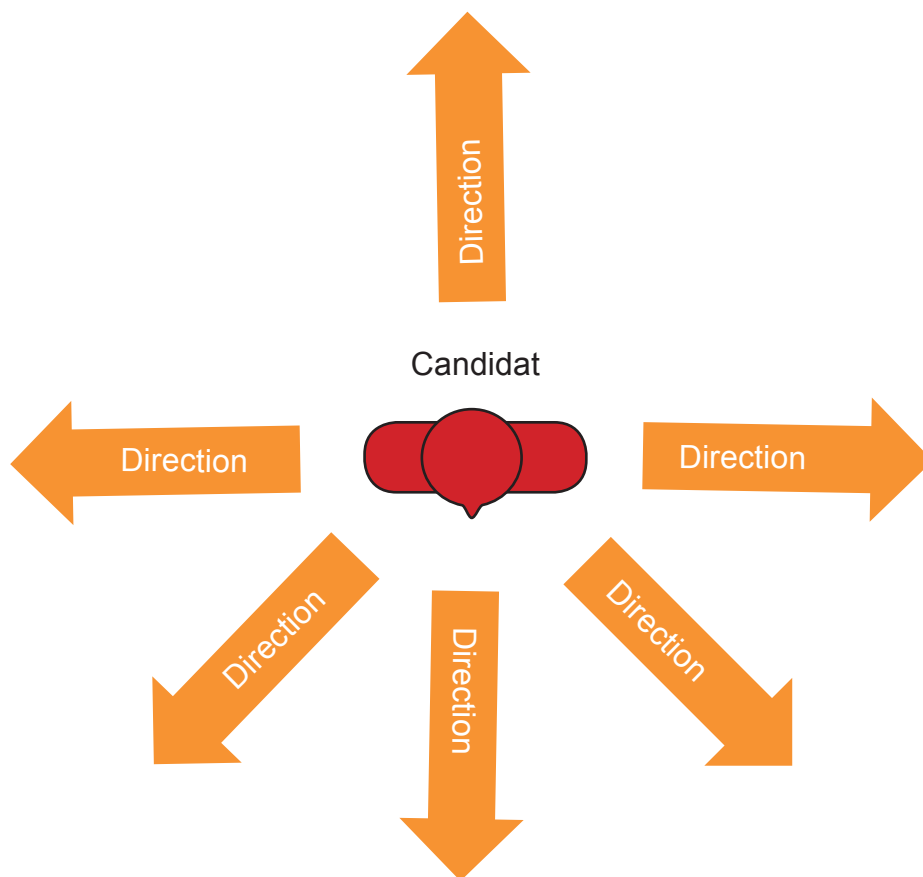
NEUTRE



GARDE PASSIVE



GARDE COMBAT



B - SHADOW BOXING

Durée : 1 min

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

UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS

A - DÉFENSE SUR COUPS DE POINGS :

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

1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

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

2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

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



B - DÉFENSE SUR COUPS DE PIEDS DIRECTS DE FACE :

1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Tibia
- Génitale
- Moyen
- Haut

2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

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



C - DÉFENSE SUR COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES :

1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Sur low-kick
- Circulaire moyen
- Circulaire haut

2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

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, en position Neutre et en Garde Passive :



NEUTRE

1 - 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



Candidat



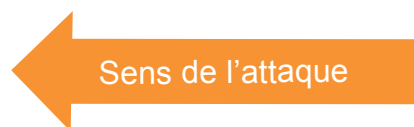
GARDE PASSIVE

2 - ATTAQUE DE CÔTÉ

- Saisie du ou des 2 bras de côté
- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de veste
- Étreinte un ou deux bras pris
- Saisie de poignet



Candidat



LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - CODIFIÉ 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 ALÉATOIRES

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 : CHUTES ET ROULADES

A - ROULADES :

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

B - CHUTES :

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

UV 5 : SOL

- Apprendre à se relever du sol depuis n'importe quelle position
- Sortir de la garde
- Savoir se déplacer au sol
- Se défendre contre les coups de pieds par un travail de mobilité et de contre sur toutes les parties du corps exposées de l'adversaire.
- Sortie de la position montée suite à :
 - 1) Un étranglement de face
 - 2) Une saisie des deux bras
 - 3) Des coups portés à la face
- Renversement ciseau

UV 6 : DÉFENSES SUR ARMES

A - DÉFENSE SUR ATTAQUE À L'ARME BLANCHE : 360°

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



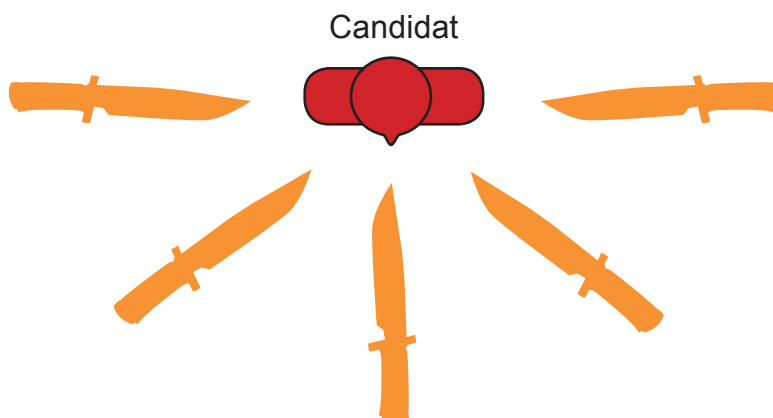
NEUTRE



GARDE PASSIVE

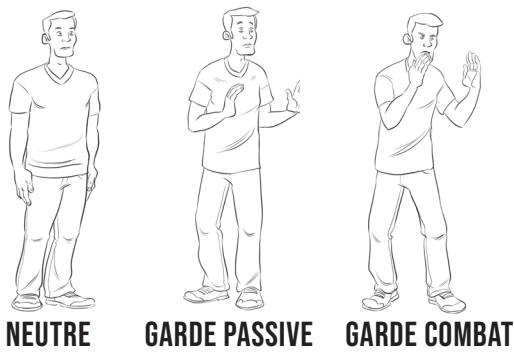


GARDE COMBAT



B - DÉFENSE CONTRE ATTAQUE AU BÂTON :

- Attaque circulaire à un et deux bras sur trois niveaux

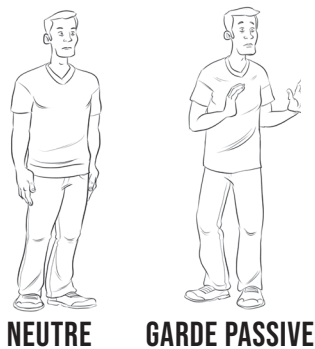


Candidat

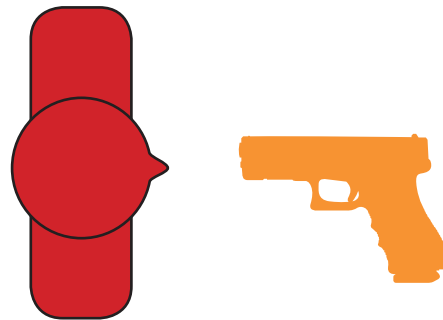


C - DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- Niveau tête
- Niveau corps



Candidat



UV 7 : COMBAT SOUPLE OU DUR

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

- **1^{ER} ROUND DE 3 MIN : COMBAT LIBRE**
- 30 secondes de repos
- **2^{ÈME} ROUND DE 1 MIN 30 : CORPS À CORPS**
- 30 secondes de repos
- **3^{ÈME} ROUND DE 1 MIN : 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



NEUTRE

- Programme jaune et orange
- Projection avec amenée au sol

Enchaînements de base

Le candidat devra présenter trois enchaînements de trois coups minimum 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

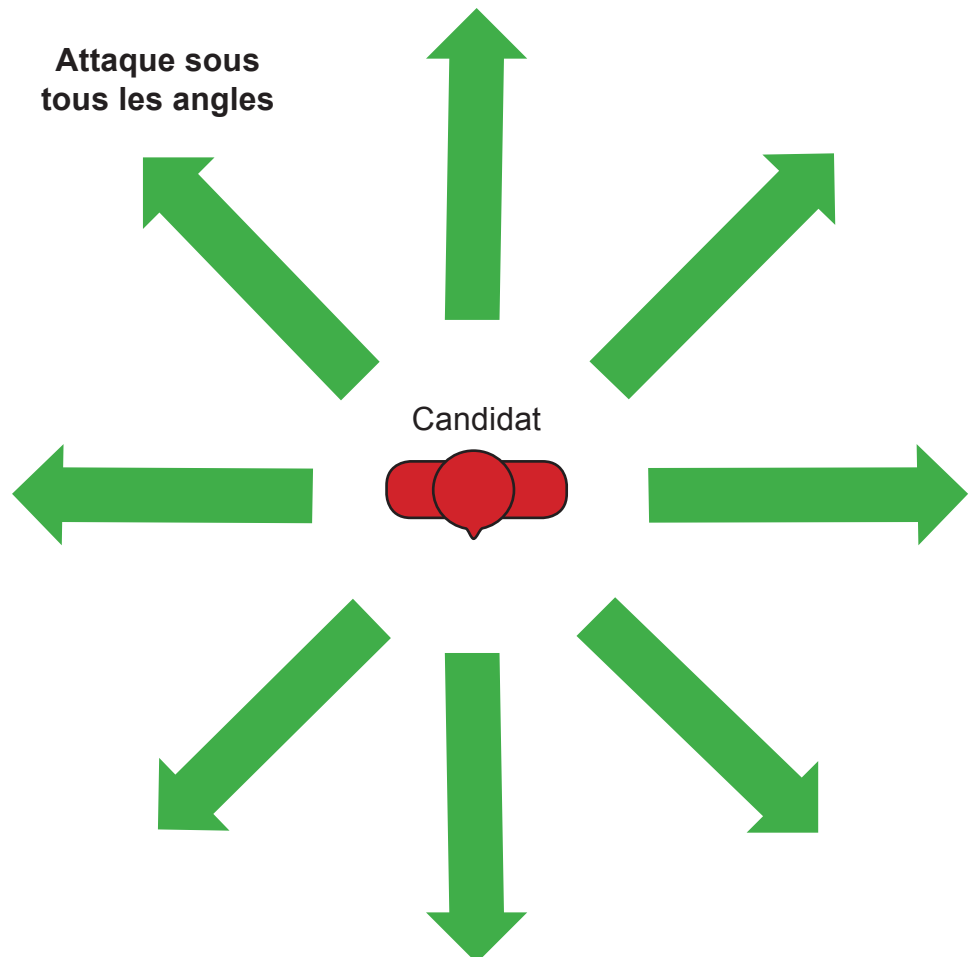
Coup de pied génitale, gauche, coup de genou, marteau dans la nuque et amenée au sol par saisie menton et nuque



GARDE PASSIVE



GARDE COMBAT



B - SHADOW BOXING

Durée : 2 min

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

UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS



NEUTRE



GARDE PASSIVE



GARDE COMBAT

A - DÉFENSE CONTRE COUPS DE POINGS :

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

1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

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

Candidat



Sens de l'attaque

2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

Le candidat sera évalué sur trois défenses d'attaques tirées au sort.

B - DÉFENSE CONTRE COUPS DE PIEDS DIRECTS DE FACE :

1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Tibia
- Génitale
- Moyen
- Haut

Candidat



Sens de l'attaque

2) CINQ ATTAQUES ALÉATOIRES

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

C - DÉFENSE CONTRE COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES :

1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Low kick
- Circulaire moyen
- Circulaire haut

2) CINQ ATTAQUES ALÉATOIRES

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



D - DÉFENSE CONTRE COUPS DE PIEDS LATÉRAUX

1) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE.

- Bas
- Moyen
- Haut

2) CINQ ATTAQUES ALÉATOIRES

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



UV 3 : SELF DEFENSE AVEC POUSSEE ET TIRAGE

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

1 - ATTAQUES DE DOS



NEUTRE



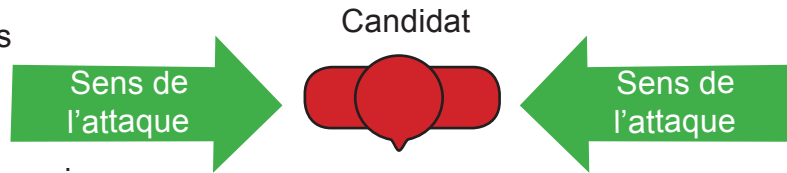
GARDE PASSIVE

- 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



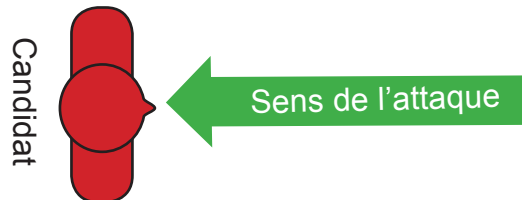
2 - ATTAQUES DE CÔTÉ

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



3- 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



LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - CODIFIÉ 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 ALÉATOIRES

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 : CHUTES ET ROULADES

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, épaule droite et gauche
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti
- Arrière en hauteur
- Sur le côté sans se relever

UV 5 : SOL

- Apprendre à se relever du sol depuis n'importe quelle position
- Sortir de la garde
- Savoir se déplacer au sol
- Se défendre contre les coups de pieds par un travail de mobilité et de contre sur toutes les parties du corps exposées de l'adversaire.
- Sortie de la position montée suite à :
 - 1) Un étranglement de face
 - 2) Une saisie des deux bras
 - 3) Des coups portés à la face
- Renversement ciseau
- Sortie de la position de côté suite à:
 - 1) Un étranglement de face
 - 2) Un contrôle

UV 6 : DÉFENSES SUR ARMES

A - DÉFENSES CONTRE ATTAQUES À L'ARME BLANCHE : 360°

Se rapporter aux ceintures jaunes et oranges mais avec une meilleure maîtrise.

Attaque avec l'arme visible

- Parade/contre simultanés + 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

Attaques multiples

- L'attaquant attaque deux fois de suite (trois fois)



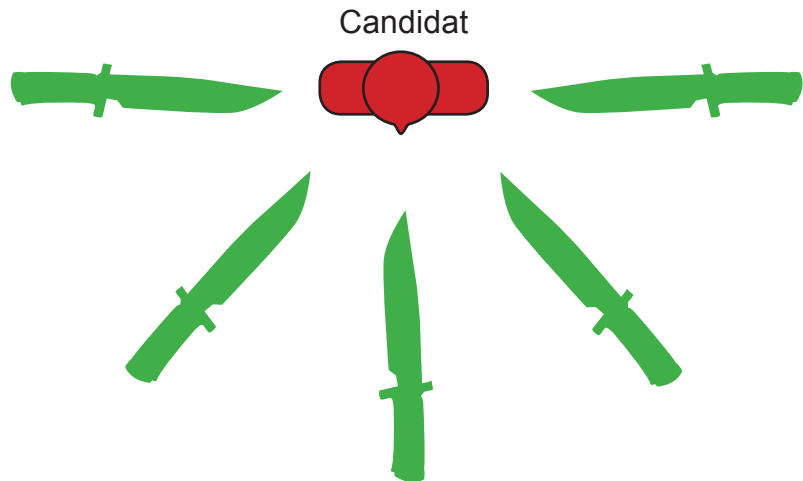
NEUTRE



GARDE PASSIVE



GARDE COMBAT



B - DÉFENSE CONTRE ATTAQUES AU BÂTON :

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



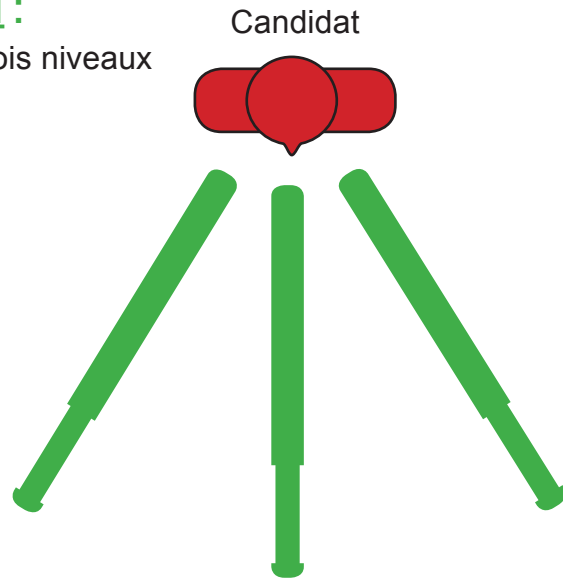
NEUTRE



GARDE COMBAT



GARDE PASSIVE



C - DÉFENSES CONTRE MENACE AU PISTOLET :

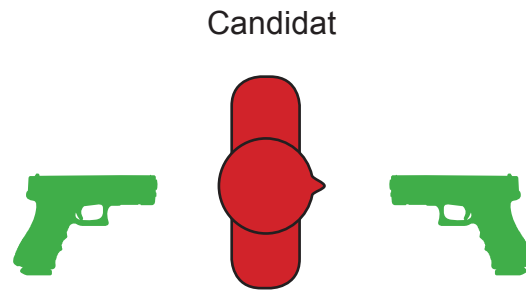
- Niveau tête
- Niveau corps



NEUTRE



GARDE COMBAT



UV 7 : COMBAT DUR

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

- **1^{ER} ROUND DE 3 MIN**
- 30 secondes de repos
- **2^{ÈME} ROUND DE 1 MIN 30 : CORPS À CORPS**
- 30 secondes de repos
- **3^{ÈME} ROUND DE 1 MIN : 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



NEUTRE

- 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 minimum 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.

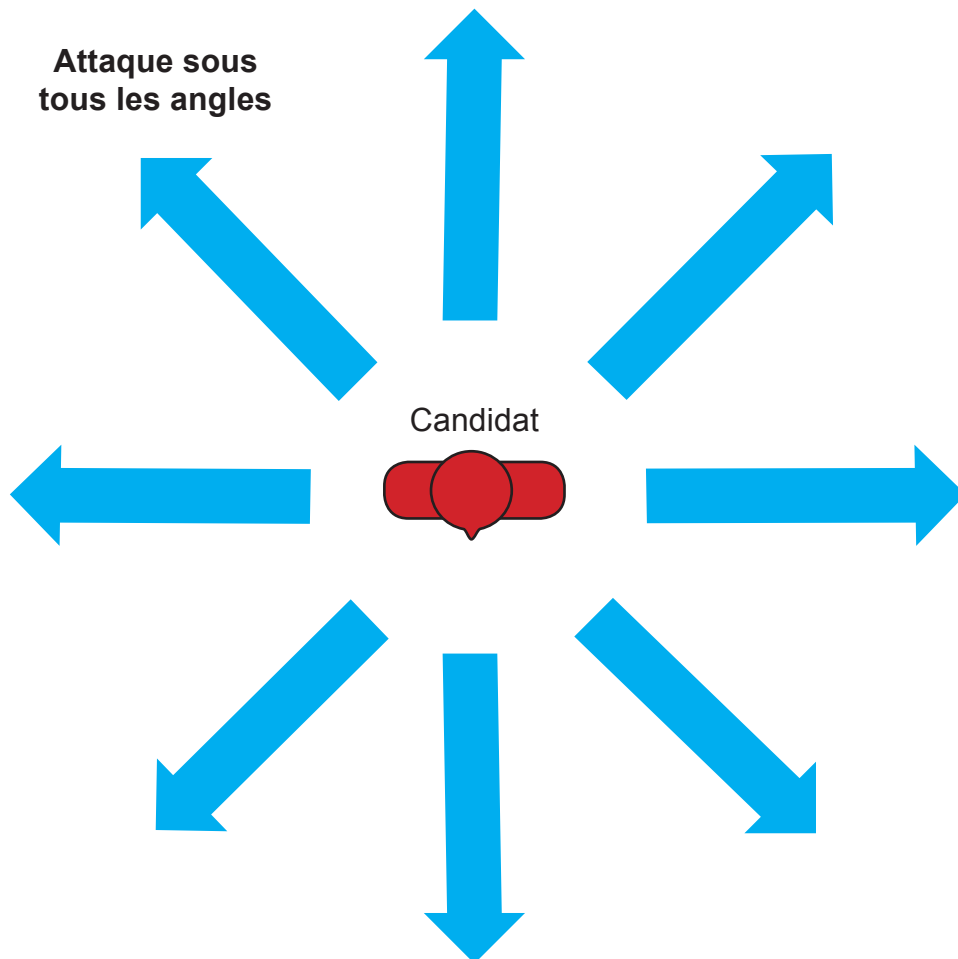
Coup de pied génitale, gauche, coup de genou, marteau dans la nuque et amenée au sol par saisie menton et nuque.



GARDE PASSIVE



GARDE COMBAT



B - SHADOW BOXING

Durée : 2 min

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

UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS

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



NEUTRE



GARDE COMBAT



GARDE PASSIVE

Candidat



Sens de l'attaque

COUPS DE POINGS :

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

COUPS DE PIEDS

DIRECTS FRONTAUX :

- Tibia
- Génitale
- Moyen
- Haut

COUPS DE PIEDS LATÉRAUX :

- Niveau Bas
- Niveau moyen
- Niveau haut

COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES :

- Sur low-kick
- Sur Circulaire niveau moyen
- Sur Circulaire niveau haut

LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - DÉFENSES SUR ATTAQUES TIRÉES AU SORT

Le candidat sera évalué sur trois défenses d'attaques tirées au sort par le jury.

B - DÉFENSES SUR ATTAQUES ALÉATOIRES

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

C - DÉFENSE SUR COUPS DE POINGS ENCHAINÉS

- Défense sur un direct bras avant enchainé bras arrière au visage
- Défense sur un direct bras arrière enchainé 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 pieds ou poings.

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 si 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 :



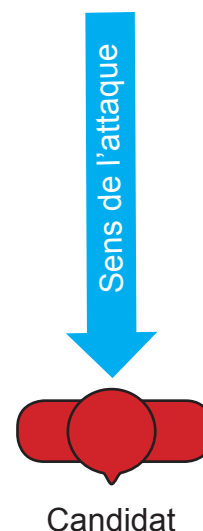
NEUTRE



GARDE COMBAT

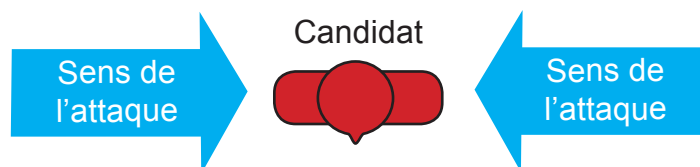
1 - ATTAQUES DE DOS

- 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 de un ou des deux bras



2 - ATTAQUES DE CÔTÉ

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



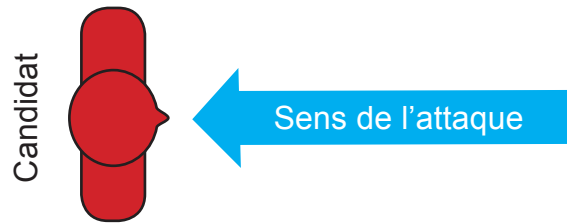
3 - ATTAQUES DE FACE

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



4 - SITUATIONS PARTICULIÈRES

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



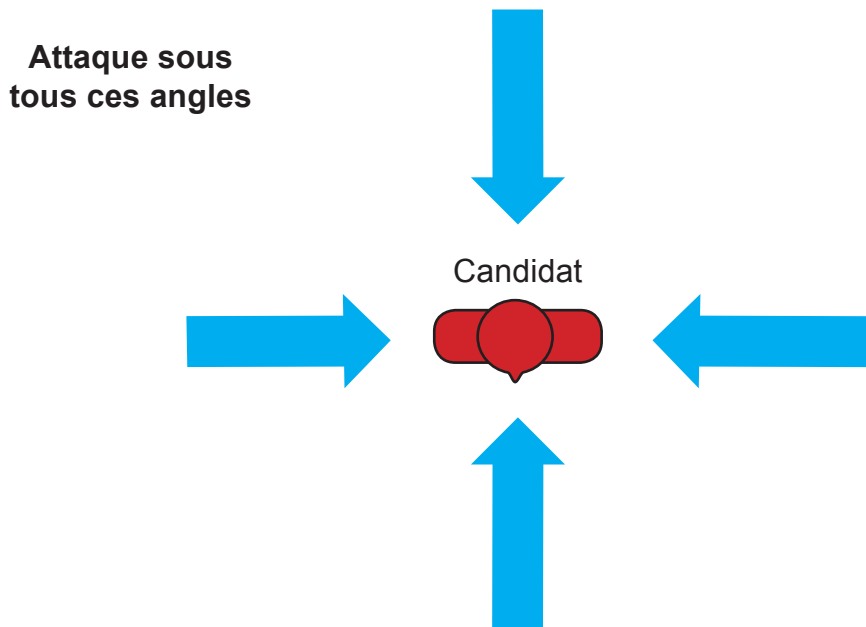
LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - CODIFIÉ 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 ALÉATOIRES

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



UV 4 : CHUTES ET ROULADES

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
- Sur le côté sans se relever

UV 5 : SOL

- Apprendre à se relever du sol depuis n'importe quelle position
- Sortir de la garde
- Savoir se déplacer au sol
- Se défendre contre les coups de pieds par un travail de mobilité et de contre sur toutes les parties du corps exposées de l'adversaire.
- Sortie de la position montée suite à :
 - 1) Un étranglement de face
 - 2) Une saisie des deux bras
 - 3) Des coups portés à la face
- Rversement ciseau
- Sortie de la position de côté suite à:
 - 1) Un étranglement de face
 - 2) Un contrôle
- Travail sur les étranglements (savoir faire un étranglement avec ou sans textile)
- Travail de mobilité sur des tentatives de contrôle enchaîné avec percussion ou renversement quand c'est possible.

Exemple : le partenaire est dans la garde, passe en position côté ou position montée

UV 6 : DÉFENSES SUR ARMES

A - DÉFENSE CONTRE ATTAQUE À 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 :

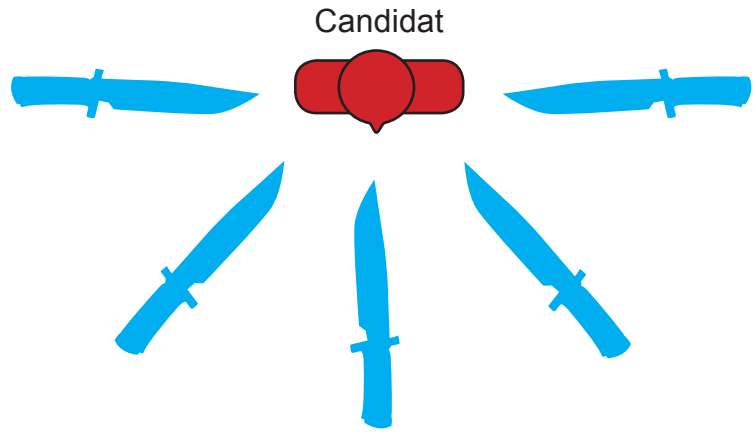
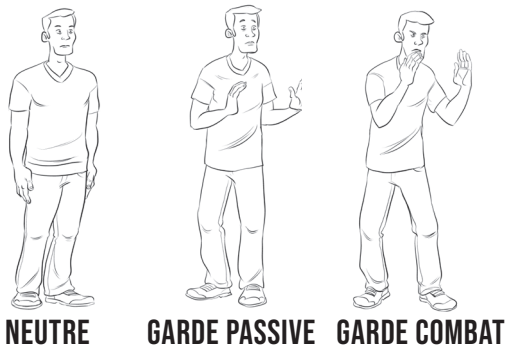
- Parade/contre simultanés sans déplacement + Enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance

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)

Attaques multiples :

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

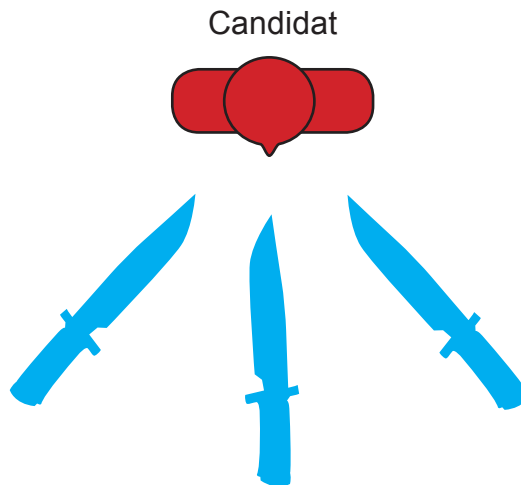
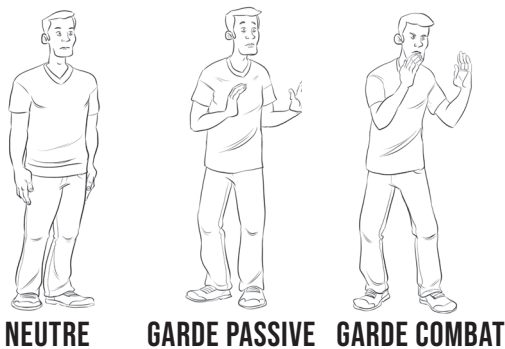


2 - DEFENSE SUR ATTAQUE PIQUÉE

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

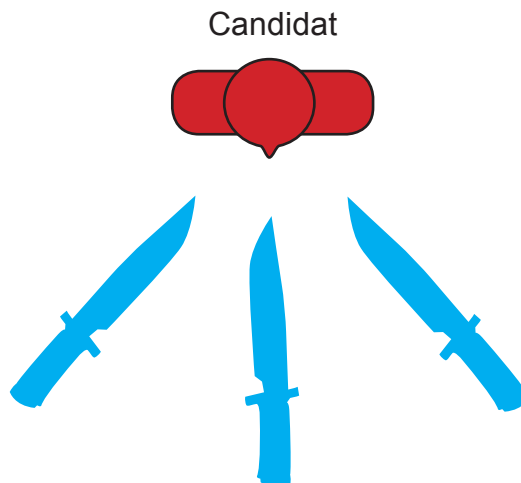
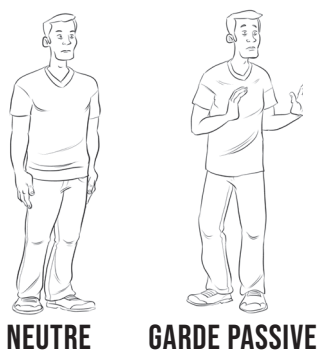
Le candidat sera libre dans sa défense, seul impératif ne pas être touché.

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



4 - DÉFENSE SUR MENACE À L'ARME BLANCHE

- Niveau gorge
- Niveau ventre



B - DÉFENSE CONTRE ATTAQUE AU BÂTON :

- 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
- Attaque de bas en haut à une main



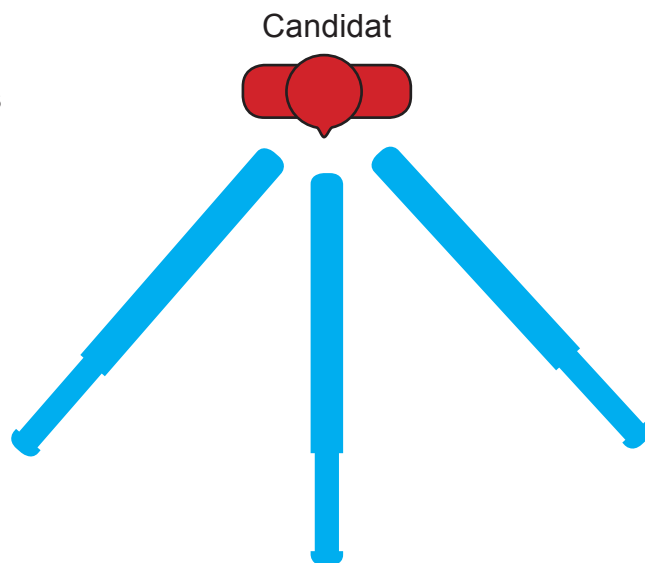
NEUTRE



GARDE PASSIVE



GARDE COMBAT



C - DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

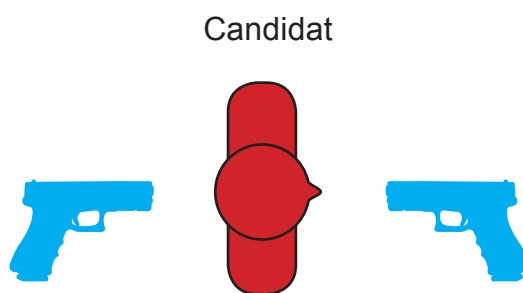
- Niveau tête
- Niveau corps



NEUTRE



GARDE PASSIVE



UV 7 : COMBAT DUR

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

- 1^{ER} ROUND DE 3 MIN : COMBAT LIBRE

- 30 secondes de repos

- 2^{ÈME} ROUND DE 1 MIN 30 : CORPS À CORPS

- 30 secondes de repos

- 3^{ÈME} ROUND DE 1 MIN : 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



NEUTRE

- 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 minimum sous différents angles avec au moins une projection ou amenée au sol.

Exemples :

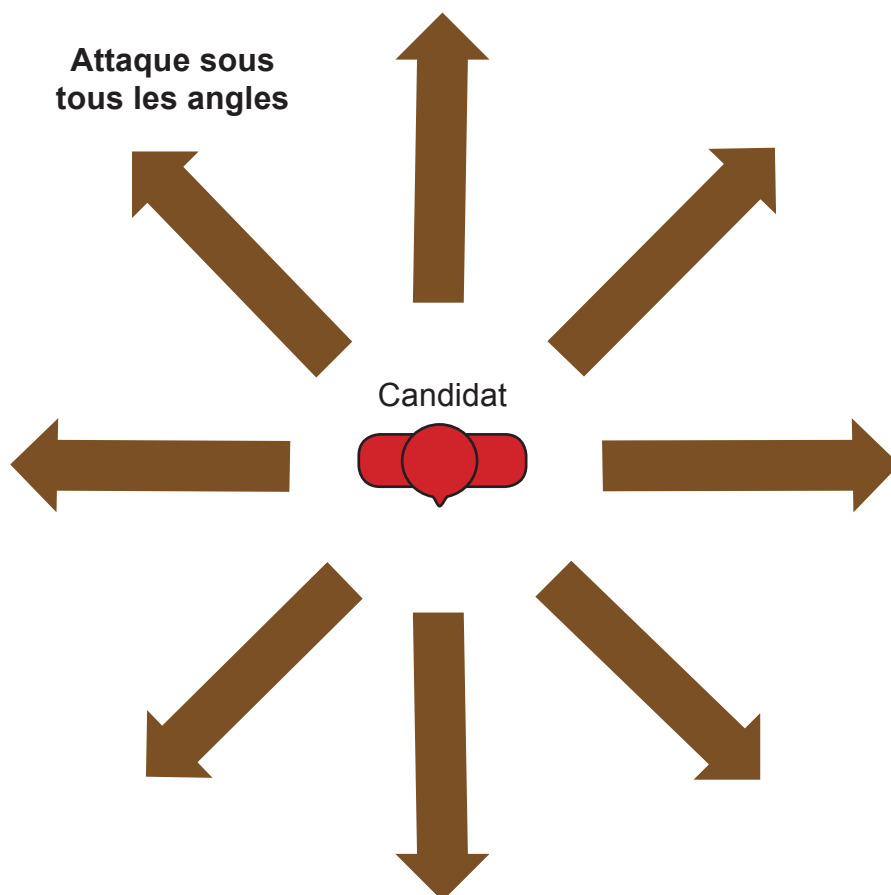
- Coup de pied, gauche/droite
- Gauche / droite, crochet gauche, coup de tête
- Coup de pied génitale, gauche, coup de genou, marteau dans la nuque et amenée au sol par saisie menton et nuque.



GARDE PASSIVE



GARDE COMBAT



B - SHADOW BOXING

Durée : 3 min

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

UV 2 : DEFENSE SUR COUPS DE POINGS/PIEDS

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



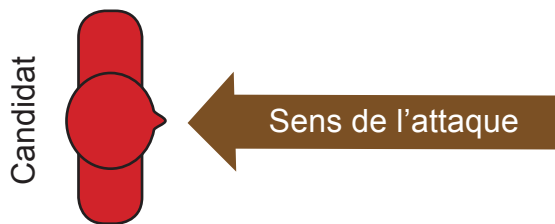
NEUTRE



GARDE COMBAT



GARDE PASSIVE



Candidat

COUPS DE POINGS :

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

COUPS DE PIEDS DIRECTS FRONTAUX :

- Tibia
- Génitale
- Moyen
- Haut

COUPS DE PIEDS LATÉRAUX :

- Niveau Bas
- Niveau moyen
- Niveau haut

COUPS DE PIEDS CIRCULAIRES :

- Sur low-kick
- Sur Circulaire niveau moyen
- Sur Circulaire niveau haut

LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - DÉFENSES SUR ATTAQUES TIRÉES AU SORT

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

B - DÉFENSES SUR ATTAQUES ALÉATOIRES

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

C - DÉFENSES SUR COUPS DE POINGS ENCHAINÉS

- Défense sur un direct bras avant enchainé bras arrière au visage
- Défense sur un direct bras arrière enchainé 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 pieds ou poings.

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 :



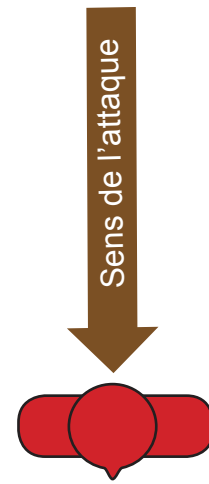
NEUTRE



GARDE COMBAT

1 - ATTAQUES DE DOS

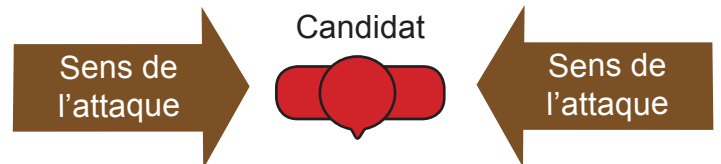
- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à un ou deux mains
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Nelson
- Saisie de un ou des deux bras



Candidat

2 - ATTAQUES DE CÔTÉ

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



Candidat

3 - ATTAQUES DE FACE

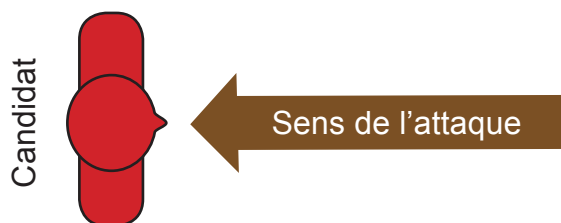
- Prise de cheveux
- Guillotine
- Etreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Etreinte fermée (soulevée ou pas)
- Saisie de veste
- Saisie de poignet(s)
- Etranglements



Candidat

4 - SITUATIONS PARTICULIÈRES

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



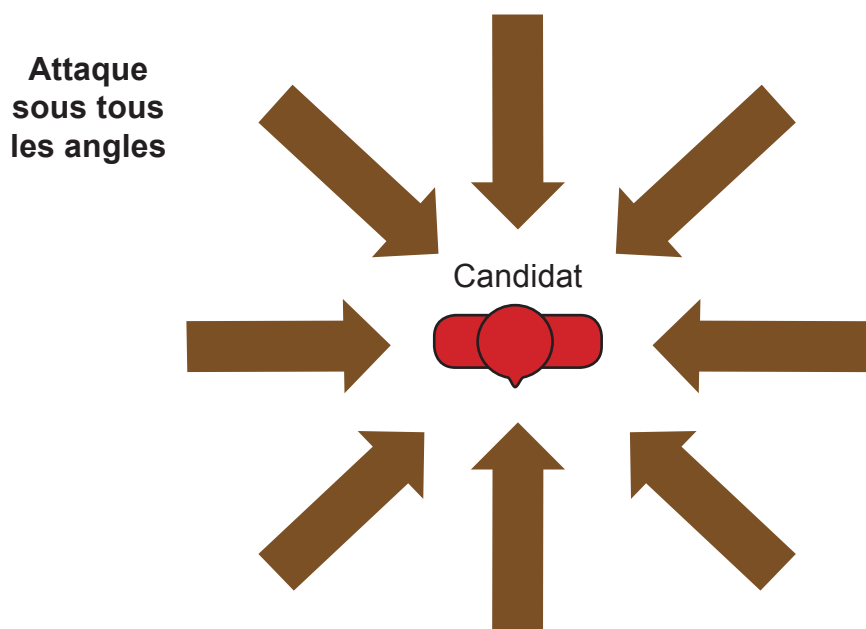
LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - CODIFIÉ 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 ALÉATOIRES

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.



UV 4 : CHUTES ET ROULADES

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
- Sur le côté sans se relever

UV 5 : SOL

- Apprendre à se relever du sol depuis n'importe quelle position
 - Sortir de la garde
 - Savoir se déplacer au sol
 - Se défendre contre les coups de pieds par un travail de mobilité et de contre sur toutes les parties du corps exposées de l'adversaire.
 - Sortie de la position montée suite à :
 - 1) Un étranglement de face
 - 2) Une saisie des deux bras
 - 3) Des coups portés à la face
 - Renversement ciseau
 - Sortie de la position de côté suite à :
 - 1) Un étranglement de face
 - 2) Un contrôle
 - Travail sur les étranglements (savoir faire un étranglement avec ou sans textile)
 - Travail de mobilité sur des tentatives de contrôle enchaînée avec percussion ou renversement quand c'est possible.
 - Défense sur étranglement arrière
- Exemple : le partenaire est dans la garde, passe en position côté ou position montée

UV 6 : DÉFENSES SUR ARMES

A - DÉFENSES CONTRE ATTAQUE À 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 :

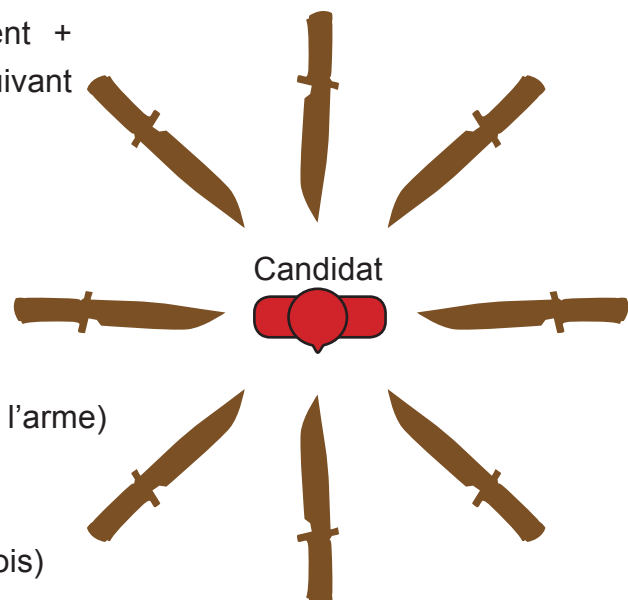
- Parade/contre simultané sans déplacement +
- Enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance

Attaque avec l'arme non visible :

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

Attaques multiples :

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

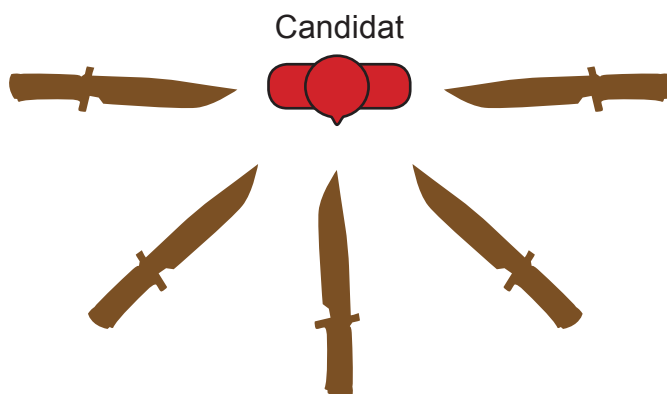
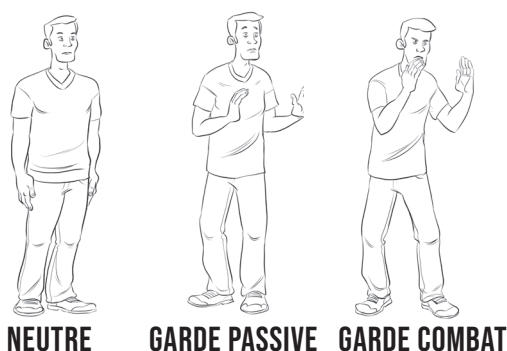


2 - DÉFENSE SUR ATTAQUE PIQUÉE

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

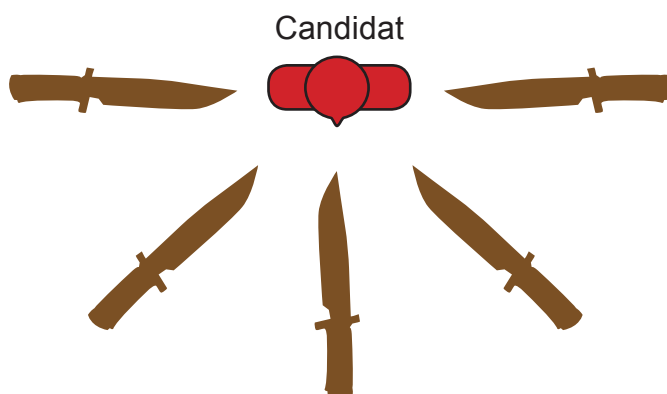
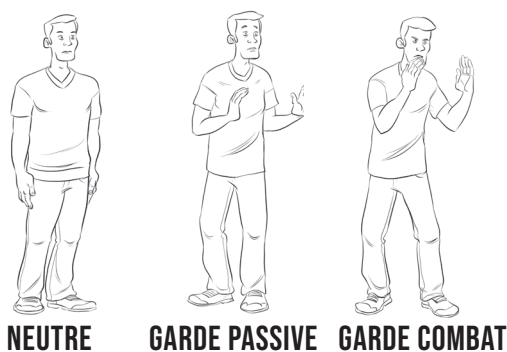
Le candidat sera libre dans sa défense, seul impératif ne pas être touché.

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



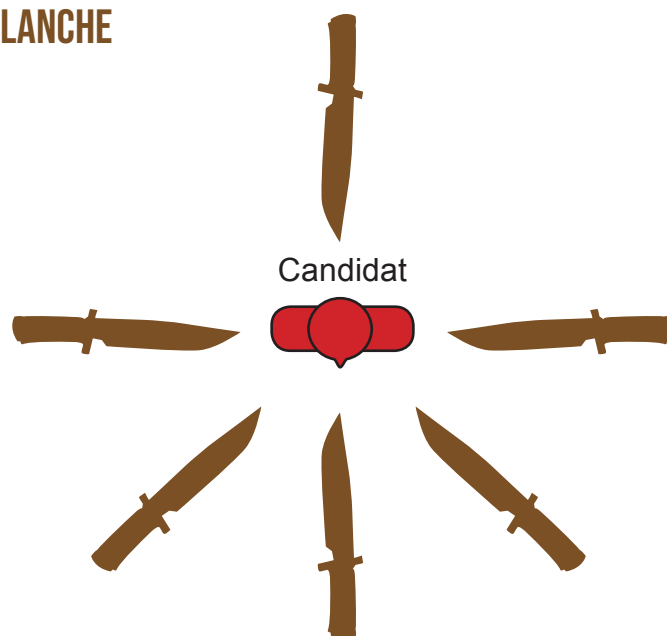
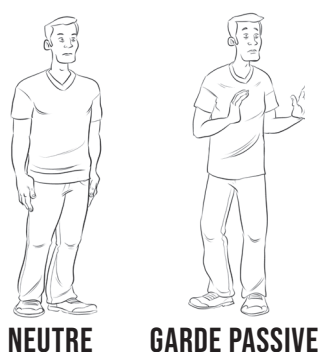
3 - DÉFENSE SUR ATTAQUE RASOIR

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



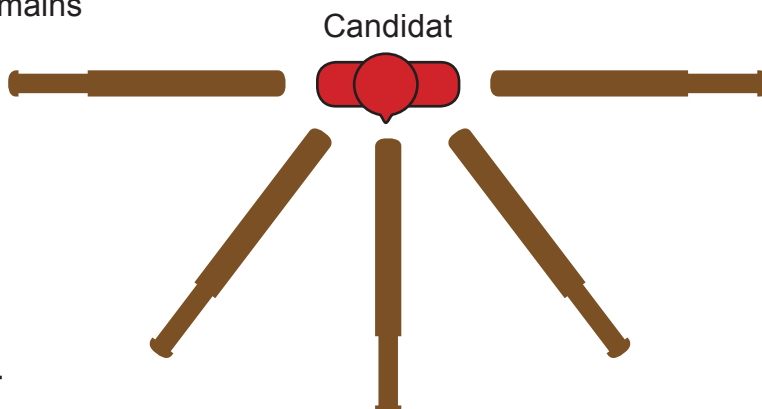
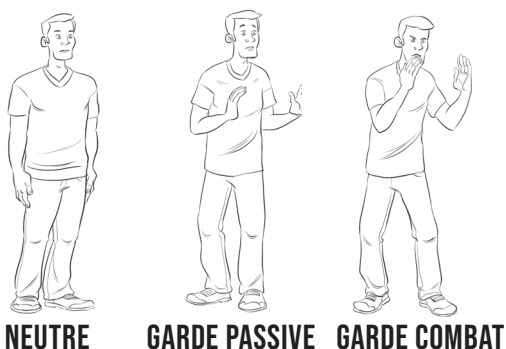
4 - DÉFENSE SUR MENACE À L'ARME BLANCHE

- Niveau gorge
- Niveau ventre



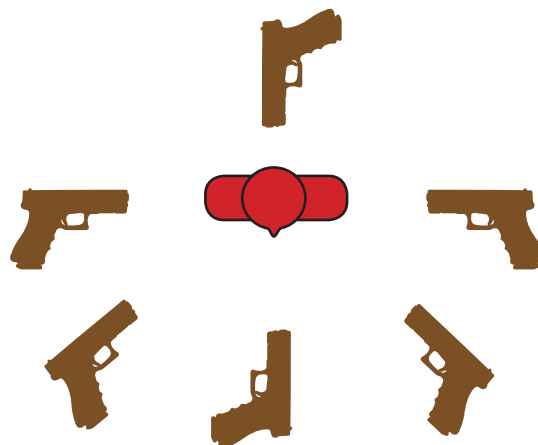
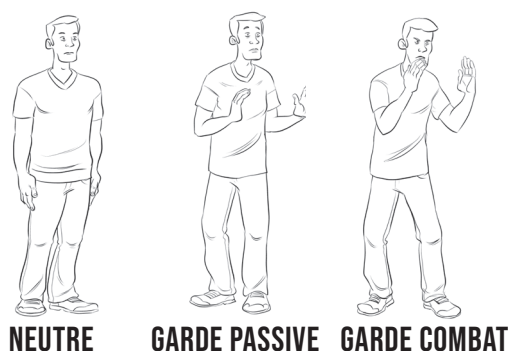
B - DÉFENSE SUR ATTAQUE AU BÂTON

- 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 - DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET

- Niveau tête
- Niveau corps



UV 7 : COMBAT DUR

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

- 1^{ER} ROUND DE 3 MIN : COMBAT LIBRE

- 30 secondes de repos

- 2^{ÈME} ROUND DE 1 MIN 30 : CORPS À CORPS

- 30 secondes de repos

- 3^{ÈME} ROUND DE 1 MIN : COMBAT AU SOL

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

