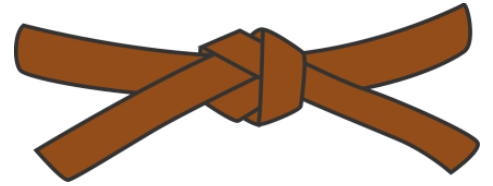




Programme Ceinture Marron



Uv1 – Jambes et Techniques /20

ENCHAINEMENT DE DEUX COUPS DE PIED :

Le deuxième est donné avant que le premier touche le sol.

1. Deux coups de pied direct.
2. Un coup de pied direct et un coup de pied circulaire.
3. Un revers extérieur (porté avec le tranchant du pied ou en forme de gifle) et un coup de pied direct.
4. Coup de pied arrière en uppercut et coup de pied arrière direct.

COUPS DE PIED SAUTES :

1. Coup de genou sauté direct circulaire.
2. Coup de pied sauté direct.
3. Coup de pied sauté circulaire.
4. Coup de pied sauté de côté.
5. Coup de pied sauté revers tourné (avec le talon)
6. Coup de pied sauté revers tourné (avec le tranchant du pied)

DIFFERENTES ATTAQUES :

1. Coup de pied sauté direct au milieu du corps, avant de retomber au sol, saisie de l'adversaire et attaque de l'autre main en coup de poing direct, coup du marteau ou du tranchant de la main.
2. Coup de pied direct, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme gifle. Le pied qui donne le coup est le même que celui qui a donné

le coup de pied direct. Le coup de pied est retourné et se donne avec le pied qui a pris appui au sol.

3. Attaque en coup de pied direct et deux coups de poing directs.
4. Attaque en coup de pied d'arrêt (talon à l'intérieur) et deux directs des poings. Les bras serviront également de défenses intérieures et extérieures.
5. Coup de coude contre plusieurs adversaires.

Uv2 -- Shadow Boxing **/20**

Déplacement en donnant des coups, la durée de l'épreuve sera de 2 minutes.

(Le candidat devra effectuer un minimum de 10 coups de pieds et sera jugé sur son déplacement, sa fluidité et sa cohérence dans ses enchainements.)

Uv3 --Epreuve arme couteau **/20**

PARADES CONTRE COUTEAU : (EN BOIS OU EN PLASTIQUE)

1. Parade contre un attaquant qui vient d'angles différents et attaque de façons différentes.
2. Exercices de parades lorsque le défenseur est assis, puis allongé.

PARADES CONTRE COUPS DE COUTEAU CROISES : (EN BOIS OU EN PLASTIQUE)

1. Technique de défenses en coups de pied direct (comme contre coup de couteau en piqué)
2. Coup de pied bas de côté (comme contre coup de couteau en piqué)
3. Avant l'attaque possibilité d'envoi d'un objet léger en direction de l'agresseur. Peut être efficace contre tout type d'agression au couteau. Le geste est aussitôt suivi d'un contre attaque.
4. Retrait au premier coup et retour au second avec parade d'un ou deux avant bras et contre attaque :
 - Esquive du buste vers l'arrière, parade de l'avant bras droit et contre simultané du gauche. Saisie et contrôle de l'avant bras avec l'avant bras

gauche du bras armé droit du partenaire. Frappe simultanée d'un direct du droit. Désarmement.

- Esquive du buste vers l'arrière, parade des deux avant bras, contre du gauche, puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.
- Esquive du buste vers l'arrière, parade des deux avant bras, contre du droit avec contrôle du bras armé. Désarmement.
- Esquive du buste vers l'arrière, parade et contrôle avec l'avant bras gauche, contre du droit simultanément. Désarmement.
- Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup

PARADES CONTRE ATTAQUE AU FUSIL UTILISE EN ARME BLANCHE. (ARME EN BOIS OU EN MOUSSE)

1. Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale, vers le côté extérieur de l'assaillant. Prise du bâton et contre attaque.
2. Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté intérieur de l'assaillant, prise de l'arme des deux mains, coup de pied.
3. Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté extérieur de l'assaillant, saisie du bras et coup de coude au visage.
4. Parade intérieure de l'avant bras, avancée vers l'extérieur de l'attaquant, frappe de l'avant bras à la gorge, étranglement en le positionnant sur le dos. Amené au sol.
5. Contre une attaque de haut en bas. Parade intérieure de la main sur l'avant bras de l'attaquant au début de son attaque.

Uv4 --Arme de poing et Dégagements /20

NEUTRALISATION D'UN AGRESSEUR QUI MENACE AVEC ARME DE POING (ARME EN BOIS, EN MOUSSE OU EN PLASTIQUE) :

1. Contre une menace par devant à distances et niveaux différents.
2. Contre une menace par derrière, l'arme de poing est en contact avec la victime, niveaux différents.
3. Contre une menace sur le côté, l'arme de poing est en contact avec la victime devant le coude, derrière le coude.

DEGAGEMENT DE DIFFERENTES PRISES :

1. Dégagement d'étreinte fermée arrière poussée : projection avant.
2. Dégagement d'étreinte ouverte arrière poussée : projection avant.
3. Dégagement d'étreinte avant poussée : retournement avec coup porté avec le bras et chute au sol.
4. Dégagement de prise du cou de côté. Celui qui exécute la prise baisse en tournant : mouvement de chute en tournant et projection avant.
5. Dégagement de la même prise, mais celle-ci est assurée avec la pression vers le bas sur les cervicales : projection arrière.
6. Dégagement de prise du cou par derrière, l'assaillant en bondissant pousse vers l'avant : projection avant.
7. Dégagement de clé au bras dans le dos en bec de canne) : inclinaison du buste, descente au sol et levier sur la jambe avec coup de pied.
8. Dégagement du double Nelson : prise d'un doigt et levier sur celui-ci. Projection avant . Projection arrière.

TECHNIQUES DE DEFENSES ET D'ATTAQUES EN POSITION AU SOL CONTRE UN AGRESSEUR DEBOUT :

1. Techniques de déplacements au sol.
2. Exercices de contre attaques depuis la position de défense au sol.
3. Techniques de déséquilibre du partenaire debout.

UNE SOLUTION POSSIBLE SI ON A ETE TOUCHE ET QU'ON N'A PLUS TOUTE SA LUCIDITE:

1. Descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur.

Uv5 --Baton et Attaque riposte non connue /20

DEFENSE CONTRE UN ATTAQUANT ARME D'UN BATON ET QUI ATTAQUE A DES ANGLES DIFFERENTS:

Différentes parades contre coups de bâton de haut en bas et latéraux niveaux haut, moyen et bas. Les attaques viennent de face/ de côté/ de l'arrière. Pour cette dernière attaque le candidat tournera la tête pour voir l'action de l'attaquant.

DEFENSES ET RIPOSTES CONTRE UN COUP DE POING OU PIED NON CONNU A L'AVANCE (5 FOIS)

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;
- défense-contres simultanés dans la mesure du possible ;
- même si on est touché, on réagit en contre attaque;
- après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

Uv6 --Epreuve du combat /20



COMBAT 2 X 2 MINUTES AVEC PROTECTIONS:

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises. Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;
- si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;
- si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;
- si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

Protections obligatoires. Gants de boxe minimum 12 oz, coquille, protège-tibias. Protège-genoux et protège-dents recommandés.