

## PROGRAMME CEINTURE ORANGE

### UV 1 SOL

1. Chute amortie sur le côté.
2. Chute Arrière avec obstacle (un partenaire fait obstacle)
3. Chute en arrière, volte -face et amorti de face en souplesse.
4. Roulade avant, épaule droite et gauche enchaînées (type judo)
5. Roulade arrière, épaule droite et gauche enchaînées (type judo)
6. Depuis la position debout projection par « double legs » ET « one leg »
7. Blocage en « sprawl » sur un double legs
8. Organisation au sol avec suivi de l'adversaire et relevé par l'avant ou par l'arrière
9. Organisation au sol et suivi de l'adversaire et blocage en bloc double jambe si celui entre dans la garde
10. Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est plaqué sur le défenseur depuis le côté : doigts dans les yeux, tirage cheveux barbes etc...ponté pour positionnement des **avant bras** sous l'adversaire, langouste et remise dans la garde, sortie par frappes **pied tête** avec position de chandelle, **relevé** d'urgence.

### UV 2 TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

#### A-DIFFERENTS COUPS donnés en garde de combat :

##### Coups de poings :

1. Coup du marteau, niveaux et directions différentes.
2. Uppercut.
3. Coup de poing revers tourné.
4. Coup direct avec le poing retourné.

##### Coups de pieds :

1. Coup de pied de défense en avant.
2. Coup de pied en arrière (Uppercut).
3. Tous les coups de pied appris seront effectués : en garde en avançant (pas chassé)
4. Tous les coups de pied appris seront effectués en garde en glissant sur le pied de la jambe d'appui.

#### B-DIFFERENTS COUPS en position neutre sans appel:

1. Coups de pied de défense jambe avant
2. Coup de pied de défense jambe arrière.
3. Coup de pied arrière en Uppercut.

### UV 2 TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

#### A-DEFENSES CONTRE COUPS DE POING :

- Coup de poing direct niveau visage:

- 1) **Défense intérieure de l'avant-bras gauche** contre un direct du droit et contre-attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant).
- 2) **Défense intérieure de l'avant-bras droit** contre un direct du gauche et contre-attaque d'un direct du gauche (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant).
- 3) **Défense intérieure de l'avant-bras droit** contre un direct du droit, contre-attaque du droit, poing retourné ou avant-bras.
- 4) **Défense intérieure de l'avant-bras gauche** contre un direct du gauche et contre-attaque du gauche, poing retourné ou avant-bras.
- 5) **Défense de la paume gauche en abaissant le bras** contre un direct du droit et riposte d'un direct du gauche.
- 6) **Défense de la paume droite en abaissant le bras** contre un direct du gauche et riposte d'un direct du droit.

## PROGRAMME CEINTURE ORANGE

- Crochet niveau visage:  
Défense extérieure contre crochet : le côté extérieur de l'avant-bras percutera le bras de l'attaquant. La tête en protection, enfoncée dans les épaules.
- Direct du droit niveau visage, défenses extérieures la main avant étant basse :
  1. le pouce à l'extérieur ;
  2. le dos de la main à l'extérieur ;
  3. l'auriculaire à l'extérieur.
  4. Mêmes défenses 1,2 et 3 l'avant-bras plus déplié, afin d'intercepter plus tôt l'attaque.

### **B-ESQUIVE ET CONTRES SUR ATTAQUE DE L'AGRESSEUR :**

1. Esquive du buste vers l'arrière et contre-attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.
2. Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche/ du droit simultané.
3. Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

### **C – DEFENSE CONTRE COUP DE PIED DIRECT :**

- Sans garde :
  1. Défense intérieure avec la paume de la main en avançant. La contre-attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l'autre.
- En garde :
  1. De la position de face : Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur en avançant en diagonal et en attaquant en contre.  
De la position en garde seulement, la parade se fera avec le bras arrière. De la position de côté et le coup de pied n'ayant pour but que les côtes, la parade se fera avec le bras le plus proche du pied frappant.
  2. Défense extérieure en piqué avec le bras arrière de la position de garde normale et contre-attaque

### **UV 4 ETRANGLEMENTS ET SAISIES**

#### **A – DEGAGEMENTS DES PRISES DE MAINS :**

1. Différentes saisies avec 1 main ou 2 mains
2. 2 adversaires saisissent les mains – sortie en levier du coude sans frappe
3. Idem avec coups de pieds portés
4. Idem avec un assaillant supplémentaire venant de face

#### **B – DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT :**

1. Dégagement d'étranglement avant poussé : retrait d'un pas en levant un bras, rispote par coude/poing et genou
2. Dégagement d'étranglement arrière poussé : avancée d'un pas en levant un bras, rispote par poing et pied
3. Dégagement d'une guillotine de face : saisie de l'avant-bras et coup de paume aux parties génitales
4. Dégagement étranglement arrière avec avant-bras : sortie par le dessous du bras
5. Dégagement étranglement arrière – Si tout le poids est vers l'avant, projection immédiate

## PROGRAMME CEINTURE ORANGE

### **UV 5 ARMES BLANCHES**

#### **I – DEFENSE CONTRE COUTEAU DE HAUT OU DU BAS :**

1. De haut en bas
  - Parade en 360° avec riposte simultanée et continuité sans mise au sol.
  
2. De bas en haut
  - Parade en 360° avec riposte simultanée et frappes multiples
  - Parade en 360° avec riposte simultanée, récupération du bras armés avec frappes et amenée au sol

### **UV 6 COMBAT**

- Combat « light contact »
- 1x 2' le combattant devra montrer des aptitudes de souplesse et de techniques
- 30 secondes de récupération
- 1x2' Combat « full contact »

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points mais sont évalués sur leurs aptitudes générales. En plus de la technique l'élève est évalué sur ses valeurs de courage, lucidité, sang-froid, détermination, combativité et le respect donné à son partenaire.

Si un combattant subit une touche génitale il devra signifier le coup en levant le bras et seul le jury relancera le combat