



## PROGRAMME CEINTURE MARRON

### UV 1 TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

#### **A-COUPS DE PIEDS.**

Enchaînement de deux coups de pieds, le deuxième est donné avant que le premier ne touche le sol :

1. De coups 2 pieds directs (ciseaux).
2. Un coup de pied **direct** suivis d'un coup de pied **circulaire**.
3. Un revers **extérieur** suivi d'un coup de pied direct.
4. Coup de pied **arrière en uppercut** et coup de pied **arrière direct** (coup de pied de cheval).

#### Coups de pieds sautés :

1. Coup de genou sauté direct.
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.

#### Coups de pieds combinés.

1. Coup de **pied direct** suivi d'un coup de pied retourné sauter en **forme de gifle**. (Le pied qui donne les 2 coups est le même et prend l'impulsion pour le retournement sauté. )
2. Coup de **pied circulaire** suivi d'un coup de pied **retourné sauter circulaire**. ( Le pied qui donne les 2 coups est le même et prend l'impulsion pour le retournement sauté. )

### UV 2 TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE

#### **A-SHADOW BOXING SIMPLE 2'00 (NIVEAU CONFIRME)**

Travail effectué en souplesse sur une durée de 2', il permet de pouvoir évaluer le candidat sur la restitution des techniques pieds poings acquises.

Il sera avant tout évaluer sur la stabilité de ses déplacements et sa forme de corps

Le shadow devra comporter des déplacements avant et arrière, avec directs, crochets, uppercut Etc...

8 coups de pieds différents dans les 2 gardes.

3 chutes ou roulade avec relevé d'urgence.

#### **B-DEFENSES ET RIPOSTES CONTRE UN COUP DE PIED OU POING NON CONNU A L'AVANCE 5 FOIS**

Dans cet exercice plusieurs règles s'imposent :

1. À ne pas reculer sur l'attaque du partenaire
2. Défense contre simultanée dans la mesure du possible
3. Même si on est touché on réagit contre-attaquent

Même après la défense et la première contre-attaque aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants

### UV 3 ETRANGLEMENTS ET SAISIES / TECHNIQUES AU SOL

#### **A-TECHNIQUE DE DEFENSE ET D'ATTAQUE EN POSITION AU SOL (ASSIS / ALLONGE) CONTRE UN AGRESSEUR DEBOUT**

1. Technique de déséquilibre du partenaire debout :
  - a) Ecarter les deux jambes de l'agresseur en chassant ses chevilles vers l'extérieur avec des frappes répétées de nos pieds et coup de pied aux parties génitales.
  - b) Crochetage d'un talon et pousser sur la rotule avec l'autre jambe ou sur le côté du genou (intérieur/extérieur).
  - c) Agression par coup de bâton depuis la position allongé : Rouler et se mettre à quatre pattes, crochetage de la cheville la plus proche avec la main, positionnement de l'épaule sous la rotule, renversement

#### **B- UNE SOLUTION POSSIBLE SI ON A ETE TOUCHE ET QU'ON A PLUS TOUTE SA LUCIDITE :**

Descendre au sol et se défendre le pied tourné vers l'agresseur.

## PROGRAMME CEINTURE MARRON

### C- DEGAGEMENT D'ETREINTE DEPUIS LA POSITION DEBOUT – TECHNIQUE D'AMENE AU SOL :

1. Dégagement d'étreinte **fermé arrière poussée** : projection avant avec saisie des avant bras
2. Dégagement d'étreinte **ouverte arrière poussée** : projection avant avec saisie d'un bras
3. Dégagement d'étreinte **avant poussée** : retournement plus coup porté avec le bras et chute au sol.
4. Dégagement de prise de **cou de côté**. L'exécutant se baisse en tournant : Suivre le mouvement, saisie de la hanche en chutant sur le côté vers l'avant et projection.
5. Dégagement de prise de **cou de côté**, L'exécutant est vers l'arrière : projection arrière avec la jambe en barrage.
6. Dégagement de prise du **cou par derrière**, l'assaillant bondissant **pousse** vers l'avant : projection avant
7. Dégagement de **clé au bras dans le dos** et bec-de-cane : inclinaison du buste **descente au sol** et levier sur la jambe avec coups de pieds.
8. Dégagement de **double Nelson** : prise d'un **doigt** et levier sur celui-ci / projection vers l'avant / projection vers l'arrière

### UV 4 ARMES BLANCHE

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

Différentes parades contre coups de bâtons de haut en bas et latéraux niveau, moyen et bas.

Les attaques viennent de face, de côté et de l'arrière de la main gauche et de la main droite.

Pour l'attaque de l'arrière, le candidat tournera la tête pour voir l'action de l'attaquant.

#### B-PARADE CONTRE COUTEAU 180° :

1. Contre un attaquant qui vient d'angle différent et attaque de façon différente. ( de haut vers le bas, du bas vers le haut, de côté, de la main gauche et de la main droite)
2. Exercice de parade lorsque le défenseur est assis puis allongé. Retournement relevée en garde

### UV 5 ARMES A FEU

#### A-PARADE CONTRE UNE ATTAQUE FUSIL / BAÏONNETTE :

1. Parade intérieure de la paume, avancer en diagonale vers le côté intérieur de l'assaillant, prise de l'arme à deux mains et contre-attaque
2. Parade intérieure de la paume, avancée en diagonale vers le côté extérieur de l'assaillant, prise de l'arme à deux mains et contre-attaque.
3. Même parade et frappes de l'avant-bras à la gorge puis étranglement en cambrant l'assaillant sur notre dos. Amenée au sol.
4. Contre une attaque du haut en bas : parade intérieure de la main ou de l'avant-bras sur l'extérieur de l'avant-bras avant de l'agresseur, au début de son attaque.

#### B- NEUTRALISATION D'UN AGRESSEUR QUI MENACE AVEC UNE ARME DE POING

*La menace peut être faite de la main droite et gauche*

1/ Menace de **face** à distance et niveaux différents

2/ Menace de **l'arrière** : l'arme est en contact avec le défenseur niveaux différents (tête/nuque-entre omoplates-lombaires)

3/ Menace sur le **côté** : l'arme est en contact avec la victime devant le coude, derrière le coude, à la tempe.

Toutes ces menaces doivent être maîtrisées aussi avec un couteau (technique identique)

Si l'assaillant retire son couteau de sa menace, le défenseur doit pouvoir maîtriser le bras armé rapidement.

### UV 6 COMBAT

#### A-COMBAT DE 2X2' AVEC PROTECTIONS ET 1'30" D'ASSAUT TECHNIQUE AU SOL (1' DE RECUPERATION APRES CHAQUE COMBAT)

1. Combat pieds poings. Type combat dur Krav Maga puissance 100% Krav selon les règles de sécurité en vigueur à la fédération seront rappelées à chaque début de combat par l'évaluateur.
2. IDEM mais l'attaquant peut disposer de couteau ou bâton à la volonté de l'évaluateur

Dans ce cas-là, les attaques devront rester franches et uniques, les ripostes devront se faire avec discernement et sans acharnement en fin d'action.

3. Combat au sol sans frappes puissance 50% orienté sur la présentation technique .

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.