

PROGRAMME TECHNIQUE



PROGRAMME SHADOW BOXING

Notes explicatives

CEINTURES JAUNE ET ORANGE

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.

CEINTURES VERTE ET BLEUE

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

A PARTIR DE LA 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.

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 ou avoir sa propre signature.

C'est à dire que le candidat à la ceinture noire devra, à 2 reprises, se retrouver dans une position neutre.

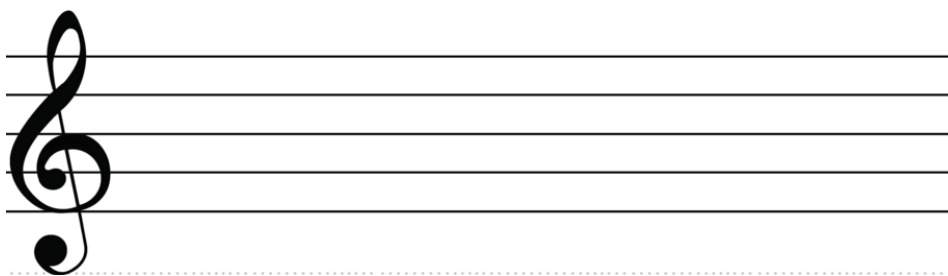
Il devra réengager son Shadow Boxing dans la direction qu'il souhaite en veillant à ne pas avoir de mouvements parasites, à avoir des enchaînements cohérents et un engagement optimum.

IMPORTANT

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.

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...

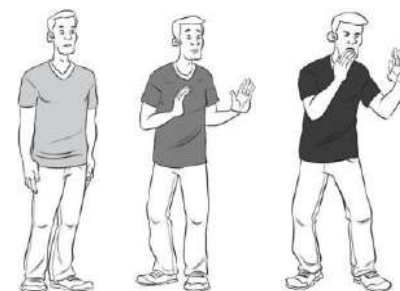


IMPORTANT

LES PICTOS À CONNAITRE

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



POSITION
NEUTRE

GARDE
PASSIVE

GARDE
COMBAT



Si les deux casques sont représentés en face d'un UV ou d'un sous UV, cela signifie que le **candidat** et son ou ses partenaires seront équipés de casques et de mitaines de combat pour effectuer les techniques demandées.

UV 1 : LES OUTILS DE BASE

A - LES FONDAMENTAUX :

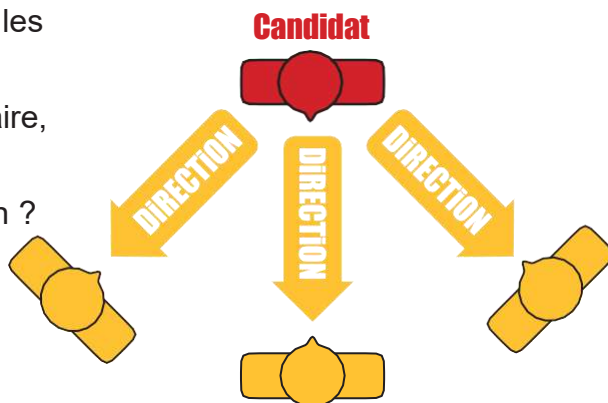


A partir d'une des trois positions : Position Neutre, Garde Passive et Garde de Combat.

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 ?



B - SHADOW BOXING :

Durée : 1 mn

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

UV 2 : DÉFENSE 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) CODIFIÉ POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Direct bras arrière
- Direct bras avant
- Crochet bras arrière
- Crochet bras avant
- 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
- Génital
- 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 DÉFENSE 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 INTERROGÉ SUR :

A - ATTAQUES CODIFIÉES 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 : SOL

A - ROULADES :

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

B - CHUTES :

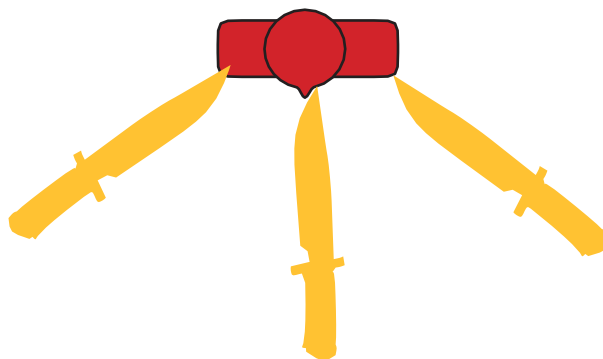
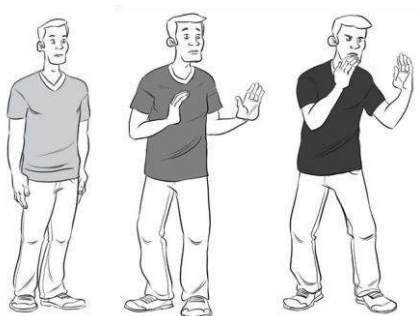
- En avant, amorti en souplesse
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti

UV 5 : DÉFENSES SUR ARMES

⚠ Le candidat n'ira pas jusqu'au désarmement lors de la pratique des techniques

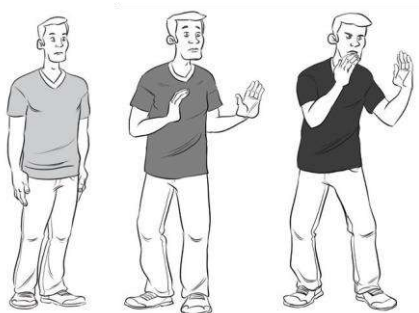
A - DÉFENSE CONTRE COUTEAU : 360°

- **Parade/contre** simultanés sans déplacement



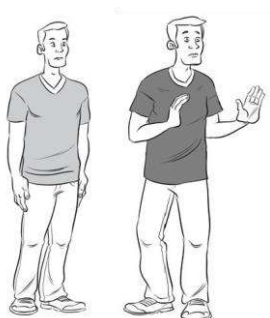
B - DÉFENSE CONTRE ATTAQUE AU BÂTON :

- Attaque circulaire à 1 bras sur 3 niveaux



C - DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- De face, tête uniquement



UV - COMBAT SOUPLE

Protections : coquille, protège-dents, protèges-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 :

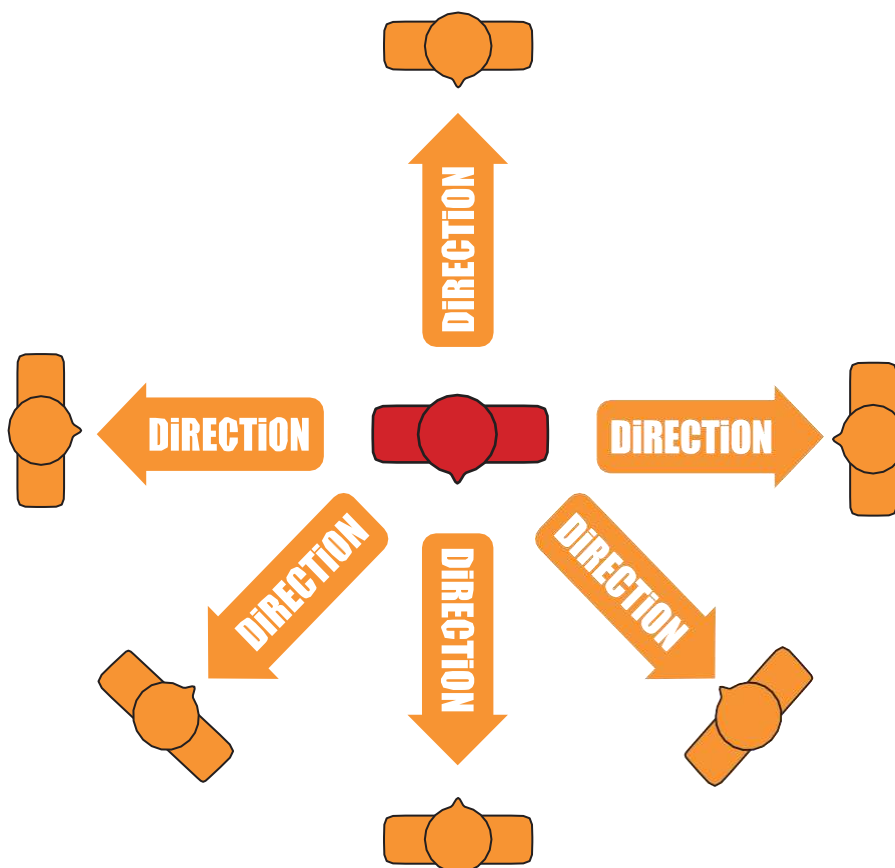


A partir d'une des trois positions :

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 : DÉFENSE SUR COUPS DE POING/PIED



A - DÉFENSE SUR COUPS DE POING :

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

1) ATTAQUES CODIFIÉES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Direct bras arrière
- Direct bras avant
- Crochet bras arrière
- Crochet bras avant
- Swing



2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

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

B - DÉFENSE SUR COUPS DE PIED DIRECTS DE FACE :

1) ATTAQUES CODIFIÉES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Tibia
- Génital
- Moyen
- Haut



2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

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

C - DÉFENSE SUR COUPS DE PIED CIRCULAIRES :

1) ATTAQUES CODIFIÉES 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 simultané quand c'est possible)

UV 3 : SELF DÉFENSE DANS LE DOS ET COTE



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

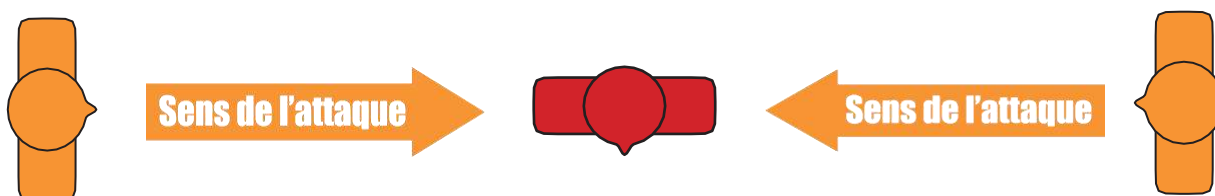
A - ATTAQUE DE DOS :

- 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



B - ATTAQUE DE CÔTÉ :

- Saisie du ou des deux bras de côté (1 ou 2 agresseurs)
- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de veste
- Étreinte un ou deux bras pris



LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - ATTAQUES CODIFIÉES 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 : SOL

A - ROULADES :

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

B - CHUTES :

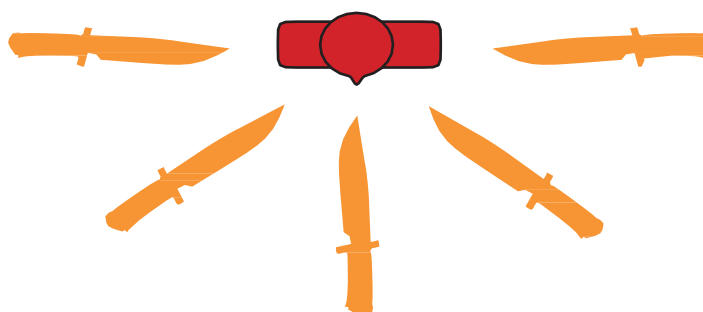
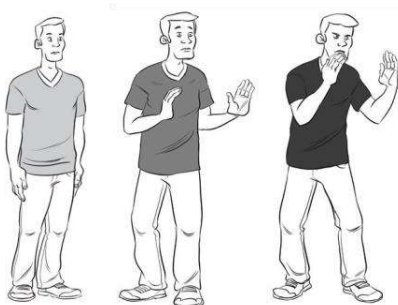
- En avant, amorti en souplesse
- Sur le côté avec amorti
- En arrière avec amorti
- Arrière en hauteur

UV 5 : DÉFENSES SUR ARMES

⚠ Le candidat n'ira pas jusqu'au désarmement lors de la pratique des techniques

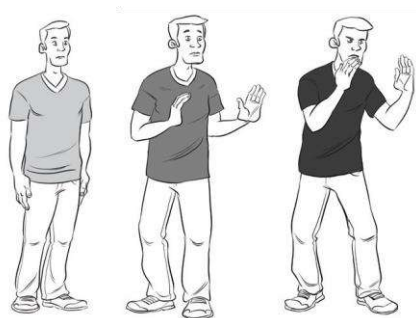
A - DÉFENSE SUR ATTAQUE À L'ARME BLANCHE : 360°

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



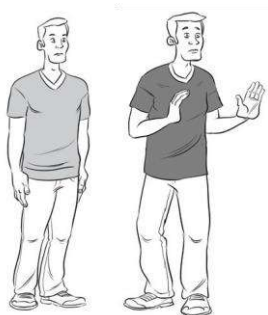
B - DÉFENSE CONTRE ATTAQUE AU BÂTON :

- Attaque circulaire à un et deux bras sur trois niveaux



C - DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

- De face, tête et corps



UV - COMBAT SOUPLE OU DUR

Protections : coquille, protège-dents, protèges-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

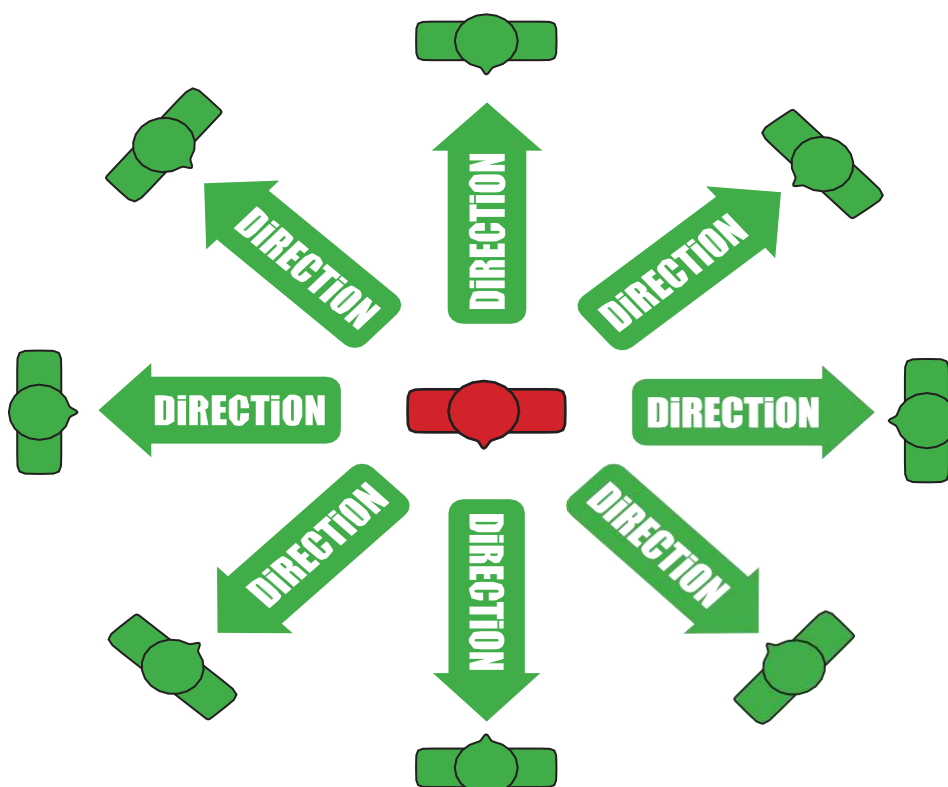
Le **candidat** devra présenter trois enchaînements de trois coups minimum sous différents angles dont un enchaînement avec projection ou amenée au sol.

Exemples :

Coup de pied, gauche/droite

Gauche / droite, crochet gauche, coup de tête

Coup de pied 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 : DÉFENSE SUR COUPS DE POING/PIED



A - DÉFENSE CONTRE COUPS DE POING :

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

1) ATTAQUES CODIFIÉES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Direct bras arrière
- Direct bras avant
- Crochet bras arrière
- Crochet bras avant
- Uppercut
- Swing



2) TROIS ATTAQUES ALÉATOIRES

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 - DÉFENSE CONTRE COUPS DE PIED DIRECTS DE FACE :

1) ATTAQUES CODIFIÉES POUR LE PASSAGE DE CEINTURE

- Tibia
- Génital
- Moyen
- Haut



2) CINQ ATTAQUES ALÉATOIRES

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

C - DÉFENSE CONTRE COUPS DE PIED CIRCULAIRES :

1) ATTAQUES CODIFIÉES 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 simultané quand c'est possible).



D - DÉFENSE CONTRE COUPS DE PIED LATÉRAUX

1) ATTAQUES CODIFIÉES 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 simultané quand c'est possible).



UV 3 : SELF DÉFENSE AVEC POUSSÉE ET TIRAGE



A - ATTAQUES DE DOS :

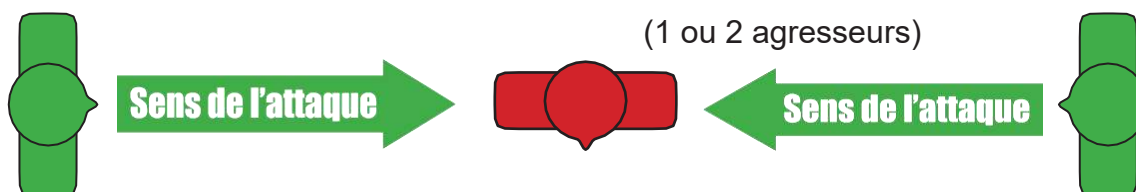
Le **candidat** devra savoir se défendre sur toutes les attaques listées ci-dessous :

- 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 CÔTÉ :

- Prise de cheveux
 - Étranglement avec les mains
 - Saisie de veste
 - Etreinte un ou deux bras pris
 - Saisie du ou des deux bras de côté
- (1 ou 2 agresseurs)



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 INTERROGÉ SUR :

A - ATTAQUES CODIFIÉES 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 : 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 : DÉFENSES SUR ARMES

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

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

Attaque avec l'arme visible

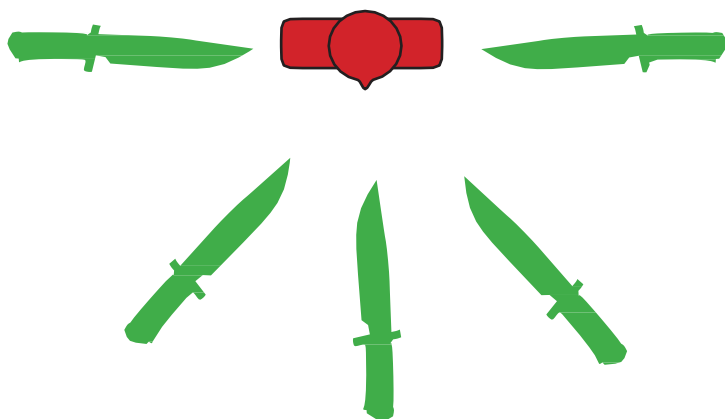
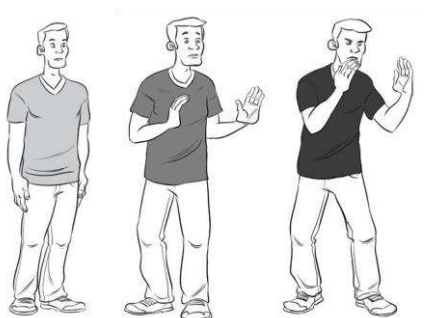
- **Parade/contre** simultané + enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance

Attaques avec l'arme non visible

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

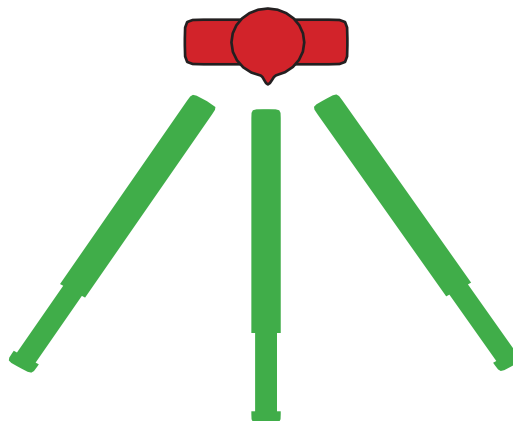
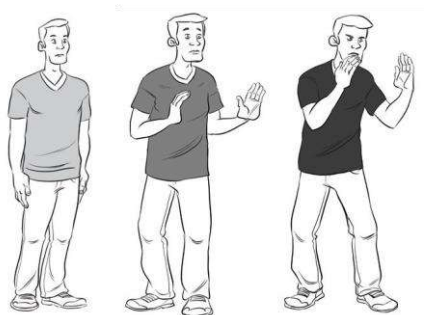
Attaques multiples

- L'attaquant attaque deux fois de suite (3 fois)



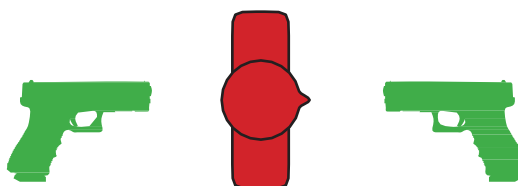
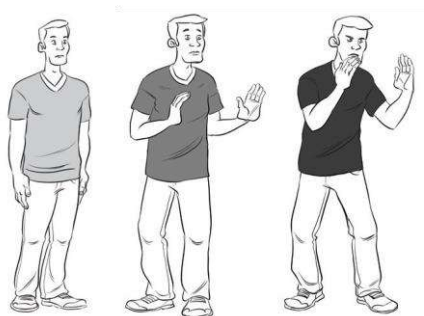
B - DÉFENSE CONTRE ATTAQUES AU BÂTON :

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



C - DÉFENSES CONTRE MENACE AU PISTOLET :

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



UV - COMBAT DUR

Protections : coquille, protège-dents, protèges-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

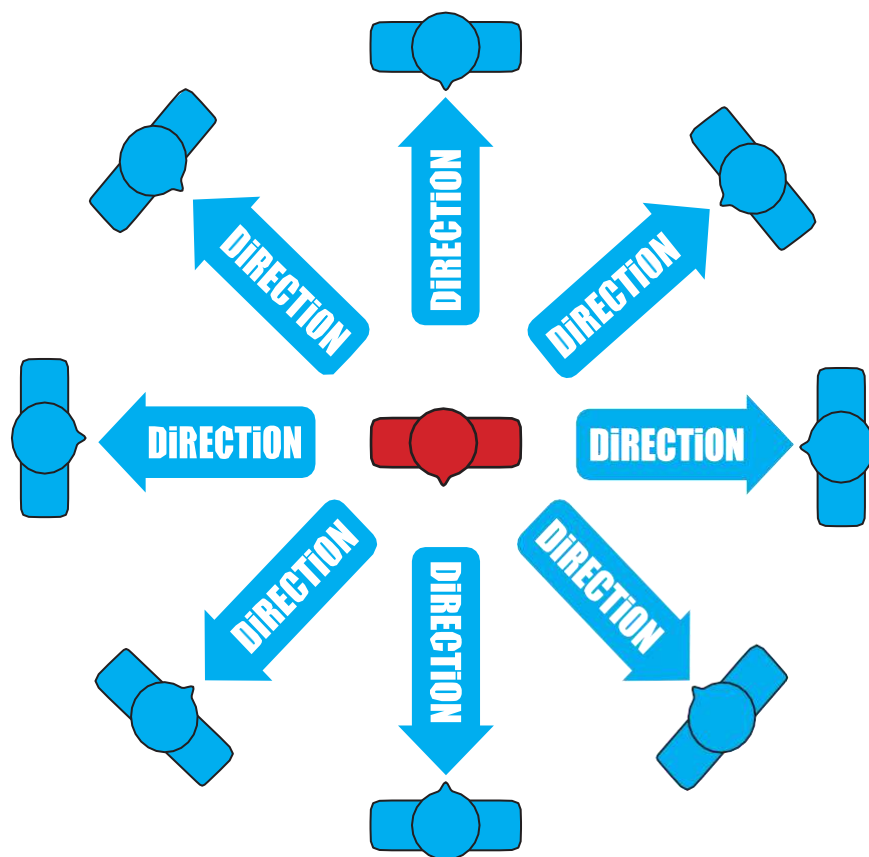
Comme à la ceinture verte mais le **candidat** devra présenter cinq enchaînements de trois coups minimum sous différents angles avec au moins une projection ou amenée au sol.

Exemples :

Coup de pied, gauche/droite.

Gauche / droite, crochet gauche, coup de tête.

Coup de pied 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 : DÉFENSE SUR COUPS DE POING/PIED



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



COUPS DE POING :

- Direct bras arrière
- Direct bras avant
- Crochet bras arrière
- Crochet bras avant
- Uppercut
- Swing
- Au corps

COUPS DE PIED DIRECTS FRONTAUX :

- Tibia
- Génital
- Moyen
- Haut

COUPS DE PIED LATÉRAUX :

- Niveau Bas
- Niveau moyen
- Niveau haut

COUPS DE PIED CIRCULAIRES :

- Sur low-kick
- Niveau moyen
- 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.

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

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 - DÉFENSES SUR COUPS DE POING ENCHAÎNÉS :

- 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 enchaîné crochet bras arrière au visage

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 DÉFENSE AVEC POUSSÉE ET TIRAGE



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

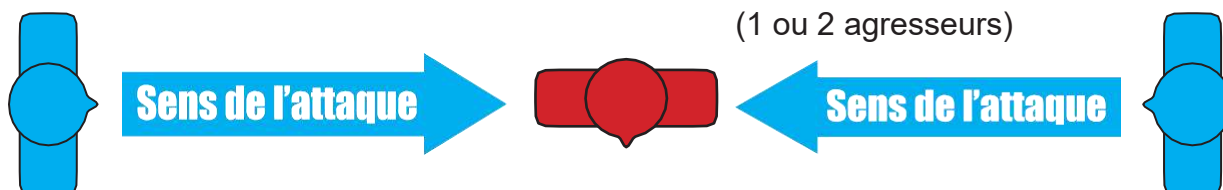
A - ATTAQUES DE DOS :

- 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 CÔTÉ :

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de veste
- Étreinte avec 1 ou 2 bras pris
- Saisie du ou des deux bras de côté (1 ou 2 agresseurs)



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 PARTICULIÈRES :

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



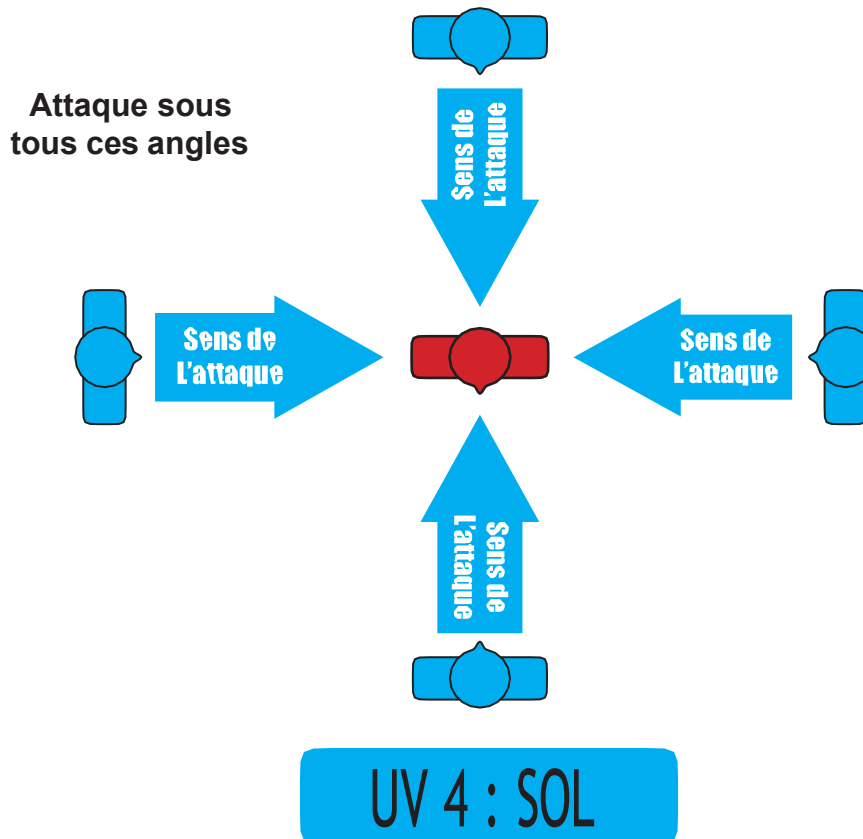
LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - ATTAQUES CODIFIÉES 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.



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 : 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 :

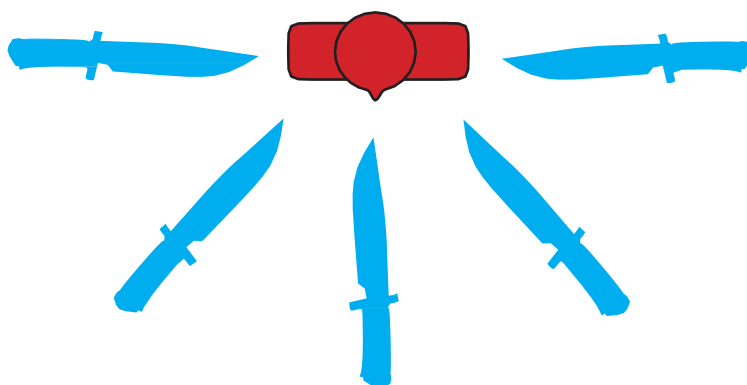
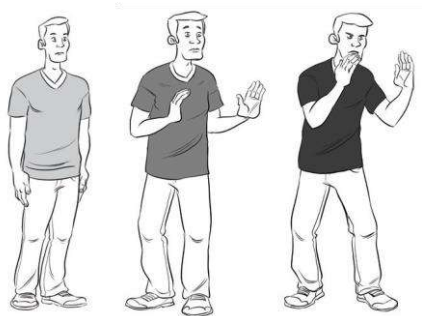
- **Parade/contre** simultanés sans déplacement + Enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance

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 (3 fois)

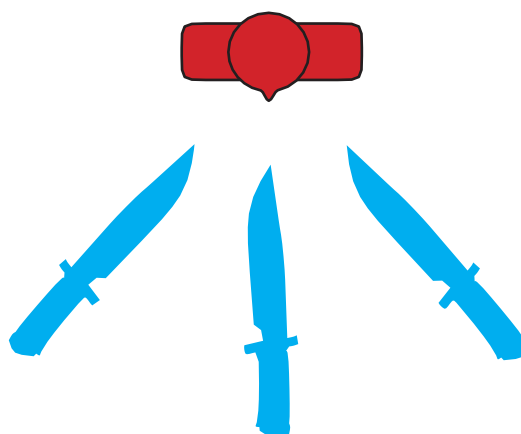
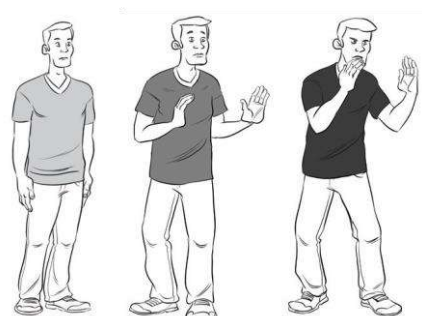


2) DÉFENSE SUR ATTAQUE PIQUÉE

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

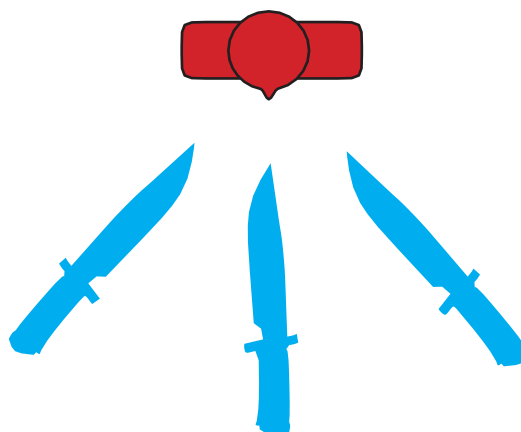
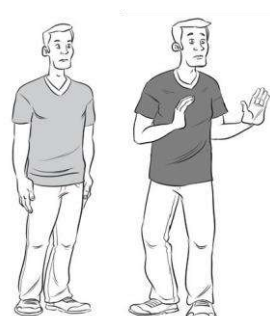
Le **candidat** sera libre dans sa défense, seul impératif ne pas être touché.

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



3) DÉFENSE SUR MENACE À L'ARME BLANCHE

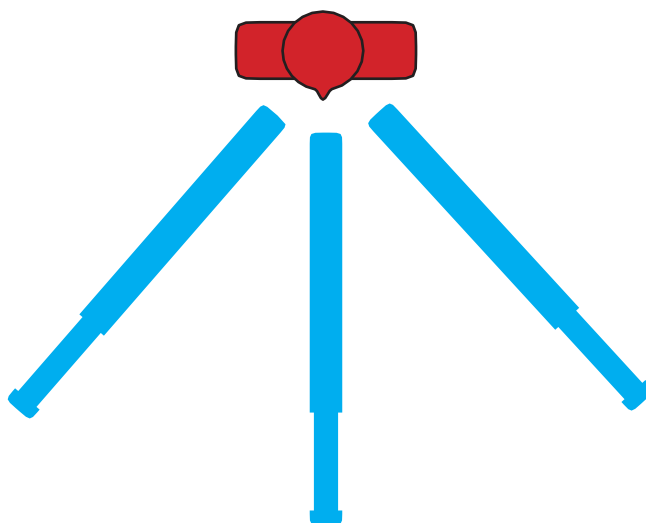
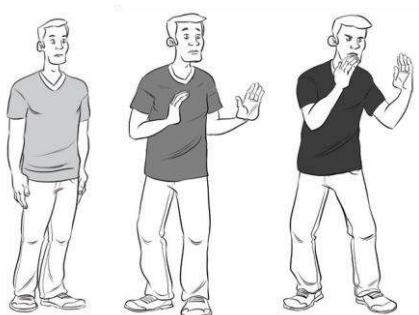
- Niveau gorge
- Niveau ventre



B - DÉFENSE CONTRE ATTAQUE AU BÂTON :

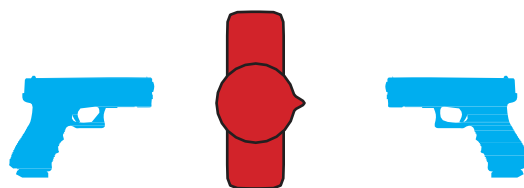
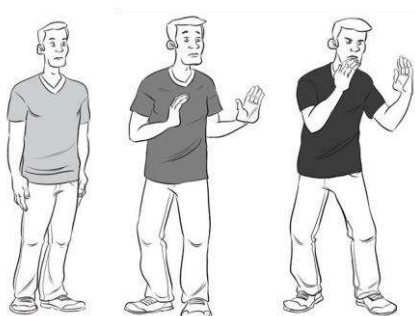
- Attaque circulaire à un et deux bras sur trois niveaux

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



C - DÉFENSE CONTRE MENACE AU PISTOLET :

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



UV - COMBAT DUR

Protections : coquille, protège-dents, protèges-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, vert et bleu.
- Projection avec amenée au sol.

Enchaînements de base

Comme à la ceinture bleue.

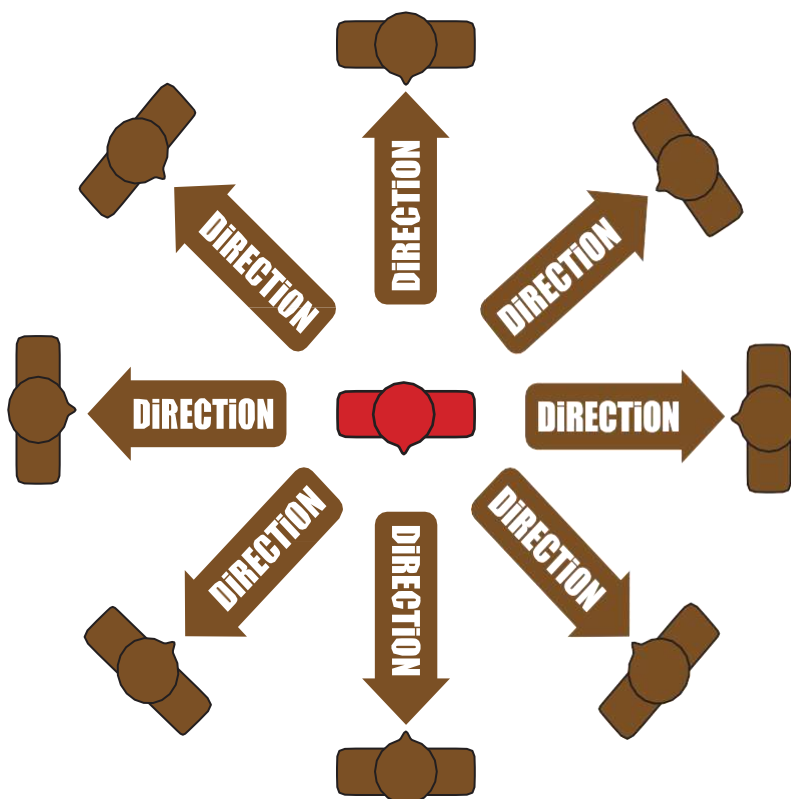
Le **candidat** devra présenter cinq enchaînements de trois coups minimum sous différents angles avec au moins une projection ou amenée au sol

Exemples :

Coup de pied, gauche/droite

Gauche / droite, crochet gauche, coup de tête

Coup de pied 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 : DÉFENSE 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 LATÉRAUX :

- Niveau Bas
- Niveau moyen
- Niveau haut



Sens de l'attaque

COUPS DE POING :

- Direct bras arrière
- Direct bras avant
- Crochet bras arrière
- Crochet bras avant
- Uppercut
- Swing
- Au corps

COUPS DE PIED CIRCULAIRES :

- Sur low-kick
- Niveau moyen
- Niveau haut

LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - DÉFENSES SUR ATTAQUES TIRÉES 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 - 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 - DÉFENSES SUR COUPS DE POING 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 se reculer, se décaler et devra dans le temps qui suit son déplacement pouvoir contrer en coups de pied ou poing.

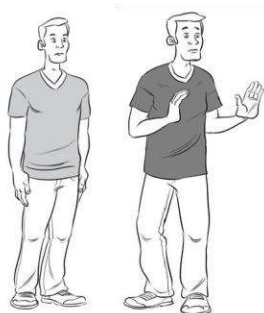
Objectif pour le **candidat** : savoir réagir sur un enchaînement de coups de poing visage en apprenant à rentrer sur la première attaque, se décaler ou se reculer et contrer sur la première attaque.

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 DÉFENSE AVEC POUSSÉE ET TIRAGE

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

A - ATTAQUES DE DOS :

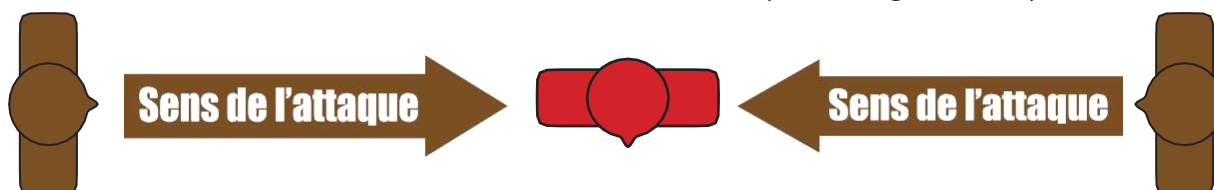


- Prise de cheveux
- Étranglement arrière avec les mains
- Étranglement arrière avec l'avant-bras
- Prise de cou
- Saisie de veste à une ou deux mains
- Étreinte fermée (soulevée ou pas)
- Étreinte ouverte (soulevée ou pas)
- Nelson
- Saisie d'un ou des deux bras



B - ATTAQUES DE CÔTÉ :

- Prise de cheveux
- Étranglement avec les mains
- Saisie de veste
- Etreinte avec 1 ou 2 bras pris
- Saisie du ou des deux bras de côté (1 ou 2 agresseurs)



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 PARTICULIÈRES :

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



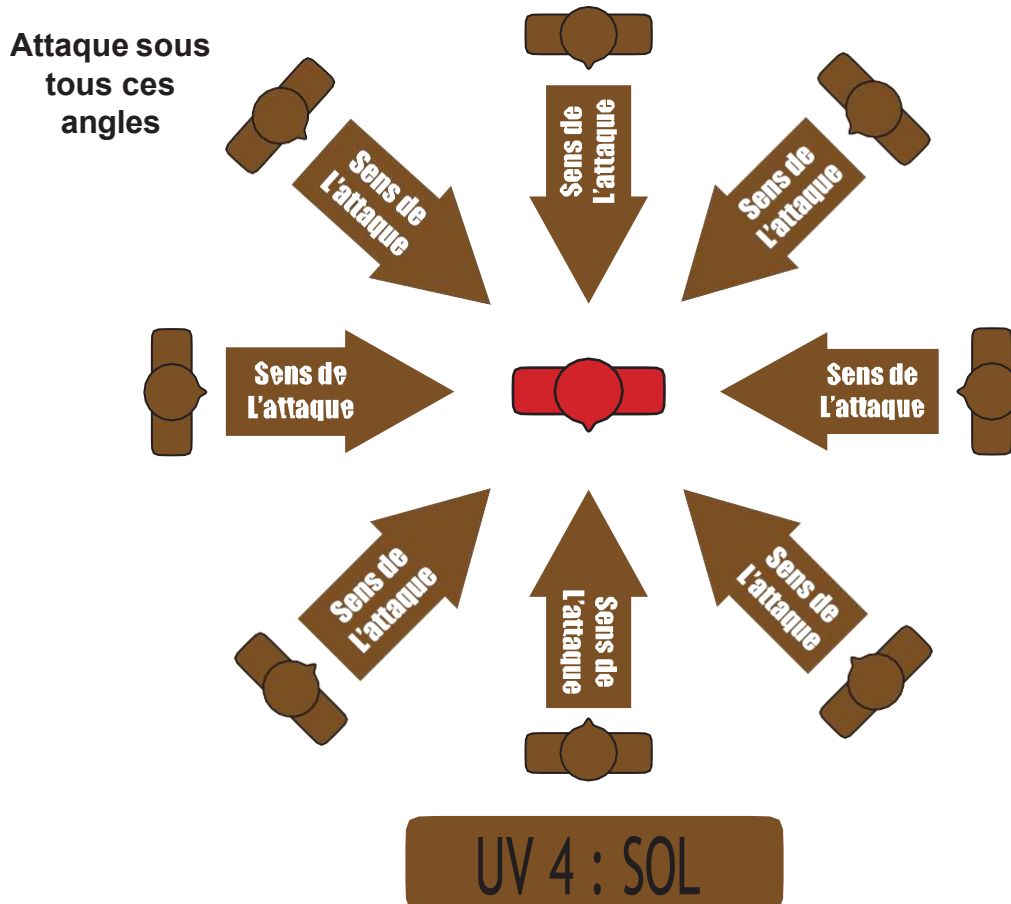
LE CANDIDAT SERA INTERROGÉ SUR :

A - ATTAQUES CODIFIÉES 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 ALÉATOIRES :

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.



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 : 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 :

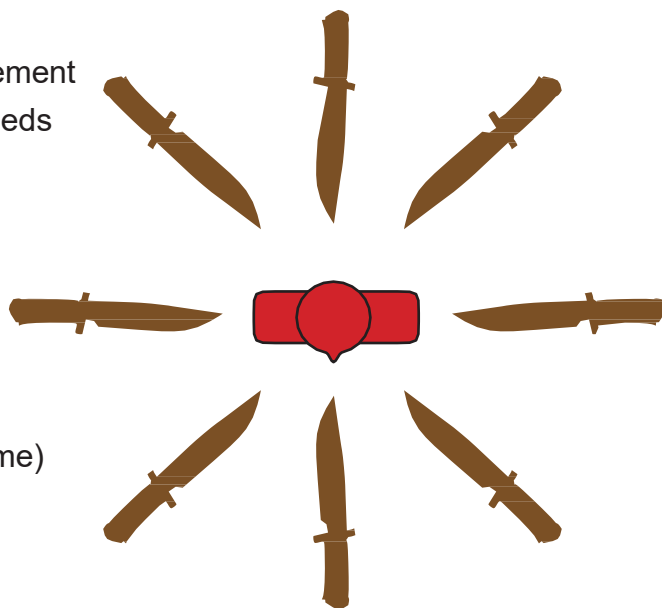
- **Parade/contre** simultané sans déplacement
- + Enchaînement et travail des coups de pieds suivant la distance

Attaque avec l'arme non visible :

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

Attaques multiples :

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

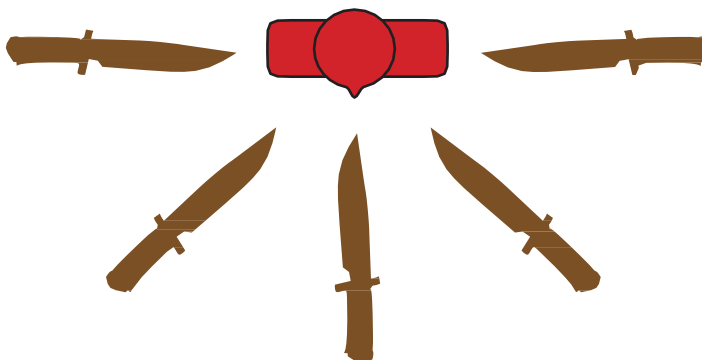
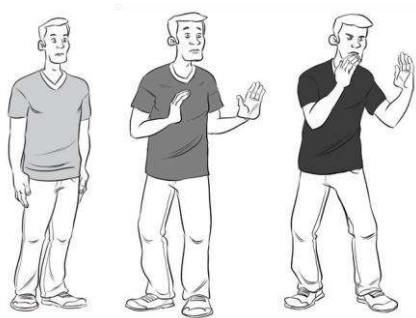


2) DÉFENSE SUR ATTAQUE PIQUÉE

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

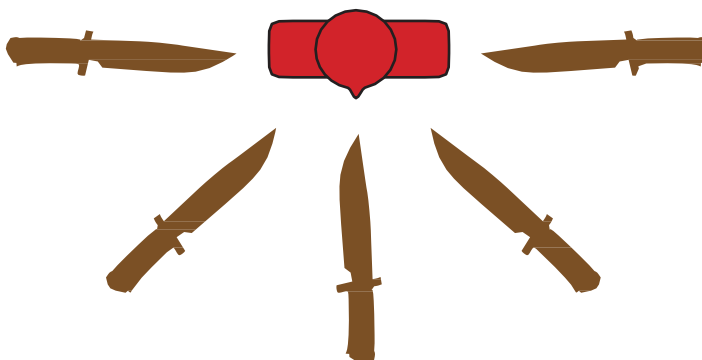
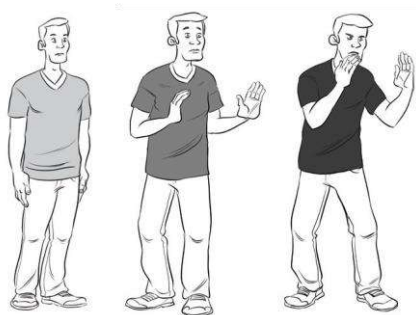
Le **candidat** sera libre dans sa défense, seul impératif ne pas être touché.

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



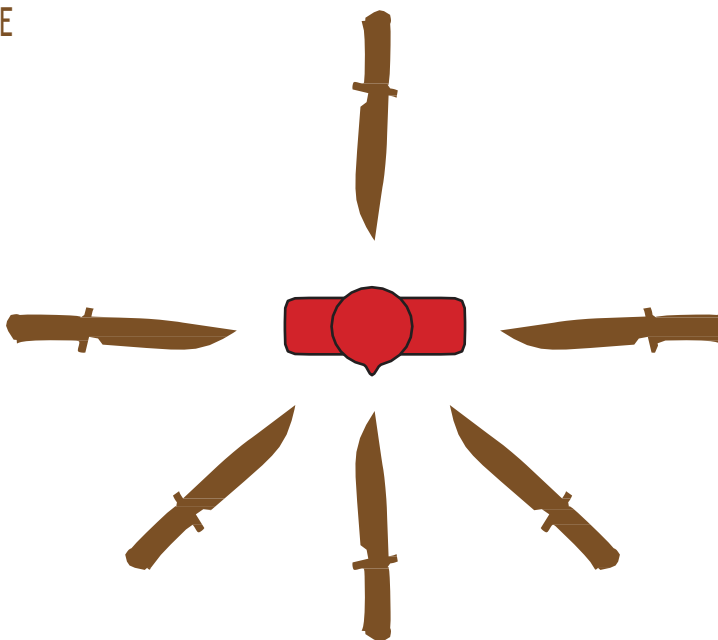
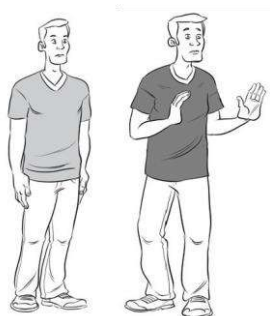
3) DÉFENSE SUR ATTAQUE RASOIR

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



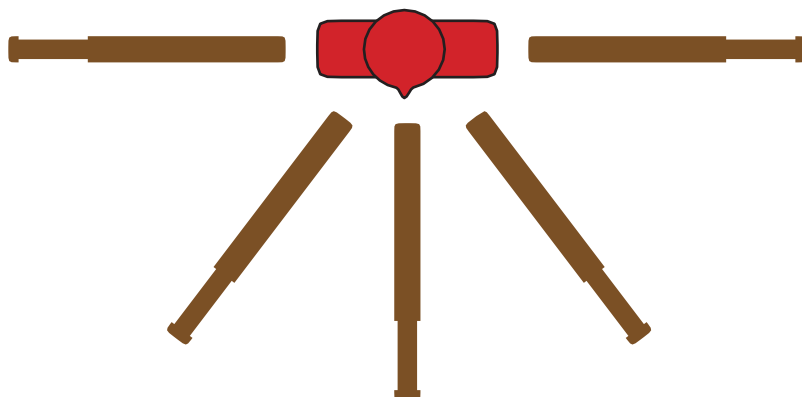
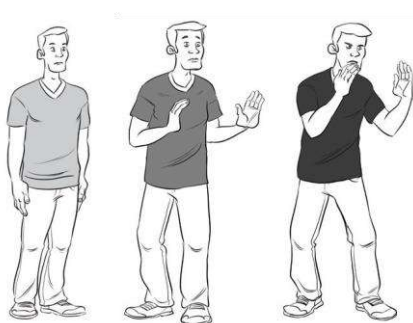
4) DÉFENSE SUR MENACE À L'ARME BLANCHE

- Niveau gorge
- Niveau ventre



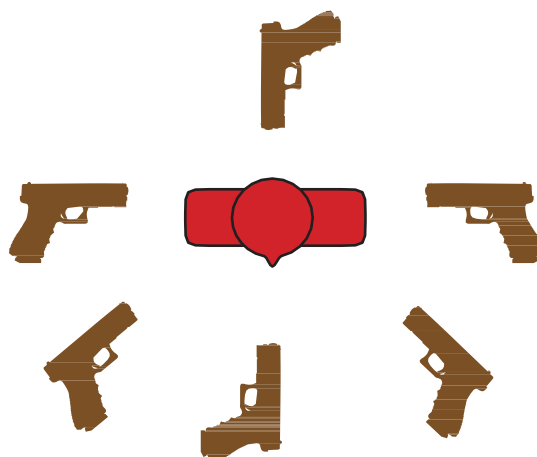
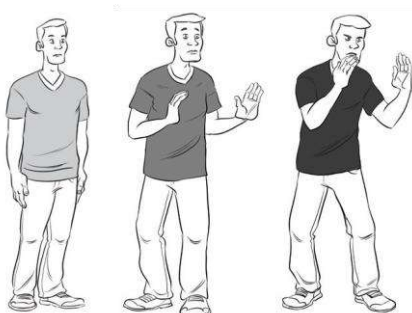
B - DÉFENSE SUR ATTAQUE AU BÂTON :

- 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 :

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



UV - COMBAT DUR

Protections : coquille, protège-dents, protèges-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.

