



COUPS DE PIEDS

Enchaînement de deux coups de pied :

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

M-1 Deux coups de pied direct.

M-2 Un coup de pied direct et un coup de pied circulaire.

M-3 Un revers extérieur (porté avec le tranchant du pied ou en forme de gifle) et un coup de pied direct.

M-4 Coup de pied arrière en uppercut et coup de pied arrière direct.

Coups de pied sautés :

M-5 Coup de pied sauté direct.

M-6 Coup de genou sauté direct circulaire.

Différentes attaques :

M-7 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.

M-8 Attaque en coup de pied direct et deux coups de poing directs.

M-9 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.

COUPS DE COUDE

M-10 Défense avec les coudes contre plusieurs adversaires.

DEGAGEMENTS DE PRISES

M-11 Dégagement d'étreinte **fermée arrière** poussée, se servir de la poussée de l'agresseur afin de le projeter. (Attraper les bras par dessous de l'agresseur afin qu'il ne puisse pas se libérer pendant la projection).

M-12 Dégagement d'étreinte **ouverte arrière** poussée, se servir de la poussée de l'agresseur afin de le projeter. (Attraper les bras par dessus de l'agresseur afin qu'il ne puisse pas se libérer pendant la projection).

M-13 Dégagement d'étreinte avant poussée, retournement avec coup porté avec l'avant-bras (manchette derrière la nuque), saisi de la tête et projection.

M-14 Dégagement contre une saisie de la tête de côté (L'agresseur prend la tête, bras en écharpe au cou et passe la hanche devant l'agressé.) (J-32)

L'agresseur qui exécute la prise baisse en tournant : mouvement de chute en tournant et projection avant.

Défense : rentrer la jambe à l'intérieur, coup aux parties, saisi de la taille afin d'entraîner l'agresseur dans sa chute, coups aux parties, et suite.

M-15 Dégagement de la même prise, mais celle-ci est assurée avec la pression vers le bas sur les cervicales, projection arrière. Mettre sa jambe en barrage, saisi de la taille afin de faire basculer

l'agresseur vers l'arrière, coups aux parties, et suite.

M-16 Dégagement du double Nelson

Ramener les coudes près de corps afin de stopper l'avancée de la prise. Coup coude de chaque côté au visage de l'agresseur, prise d'un doigt et levier sur celui-ci. Clé, frappe selon l'avancement de la prise.

DEFENSES CONTRE non connues à l'avance

En garde ou en position neutre

M-17 Défense contre une attaque pied ou poing non connues à l'avance.

M-18 Après une attaque pied ou poing, l'assaillant effectue une nouvelle attaque en saisie ou en étranglement.

M-19 Après une attaque en saisie ou en étranglement, l'assaillant effectue une nouvelle attaque pied ou poing.

COUTEAU (en bois ou en plastique)

Parades contre coups de couteau croisés :

(En position de garde, les mains sont montées vers la gorge en protection – et sans garde, si couteau non visible à l'avance) – à gauche et à droite, angles différents

M-20 Technique de défenses en coups de pied direct (comme contre coup de couteau en piqué)

M-21 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'une contre-attaque.

M-22 Retrait du buste en arrière au premier coup, avec montée des mains vers la gorge en protection et retour au second avec parade en avant, un bras en haut, l'autre en bas, prise du bras et contre-attaque.

M-23 Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup

Parades contre couteau :

M-24 Parade contre un attaquant qui vient d'angles différents et attaque de façons différentes.

M-25 Exercices de parades lorsque le défenseur est assis, à genoux puis allongé.

BATON (en mousse)

Parades contre-attaque au bâton

Défense contre un attaques au bâton d'angles différents:

Défense contre-attaque :

M-26 Attaque de haut en bas

M-27 Attaque latéral et revers

M-28 Attaque en piqué

Les attaques viennent de face/ de côté/ de l'arrière (de l'arrière, l'agressé tournera la tête pour voir l'action de l'attaquant.)

M-29 Exercices de parades lorsque le défenseur est assis, à genoux, puis allongé.

PISTOLET

Neutralisation d'un agresseur qui menace avec arme de poing :

M-30 Révision de toutes de techniques depuis la ceinture Jaune.

M-31 Maniement d'une arme de poing (règles de sécurité) et différentes positions de tire.

M-32 Maniement d'une arme de poing - différentes possibilités de frappes avec l'arme.

Défense d'une tierce personne contre un pistolet

M-33 Le défenseur est à gauche ou à droite l'agressée - contre un agresseur droitier ou un gaucher.

M-34 Le défenseur est positionné devant, sur le côté ou derrière.

M-35 Le défenseur est derrière l'agresseur qui menace avec arme de poing.

COMBAT

Combat 2 x 2 minutes avec protections:

2 minutes sans armes

30 secondes de repos entre les reprises

2 minutes avec armes avec enchainements

– défense contre couteau (30 secondes chacun(e))

– défense contre bâton (30 secondes chacun(e))

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-dents.