



COUP DE PIED

V-1 Coup de pied de face extérieur (gifle).

V-2 Coup de pied de face intérieur (gifle).

V-3 Coup de pied circulaire arrière (porté avec le talon).

V-4 Coup de pied direct porté donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe d'appui en arrière simultanément.

V-5 Coup de pied direct sauté en ciseau.

Coup de pied arrière retourné.

V-6 Coup de pied uppercut arrière

V-7 Coup de pied direct arrière

V-8 Coup de pied de côté arrière

V-9 Coup de pied circulaire arrière talon ou extérieur du pied

FRAPPES SANS APPEL

V-10 Frappes en diagonale sans appels depuis une position neutre contre un agresseur – (coup de **poing** directe, doigts tendus ou main ouverte), et enchainé avec un coup de **pied** directe (même main/ même pied) - à gauche et à droite.

V-11 Frappes en diagonale sans appels depuis une position neutre contre un agresseur– (coup de **pied** directe), et enchainé avec un coup de **poing** directe, doigts tendus ou main ouverte directe (même pied / même main) - à gauche et à droite.
(c'est l'agresseur qui se déplace)

DEFENSE CONTRE COUP DE POING

V-12 Défenses extérieures contre coups de poing :

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.

Parade contre coup de poing :

V-13a Défense extérieure en glissant sous le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de poing. Cette défense est effectuée de l'avant-bras gauche contre un direct du droit.

V-13b Défense intérieure de l'avant-bras gauche en glissant sur le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de poing. (contre un direct du poing avant/ poing arrière)

Parade contre enchaînement de directs gauche- droit :

V-14a Deux défenses intérieures avec la paume et contre-attaque du poing ou du pied.

V-14b Retrait du buste vers l'arrière au moment où l'adversaire donne le direct du gauche et défense vers le bas en ramenant le buste vers l'avant et en attaquant simultanément en direct du droit.

V-14c Défense intérieure contre le premier coup (gauche) de l'avant-bras gauche et extérieure du même avant-bras avec attaque du droit simultanée.

Défense contre coups de pied direct :

V-15a Bras le poing fermé, on avance dans le même temps et attaque de l'adversaire.

V-15b Changement de pied en venant sur le côté intérieur et de face de l'adversaire. Coup de pied aux parties génitales. L'exercice se fera de face ainsi qu'en position de combat.

V-15c Saut de côté et coup de poing simultané, coup de pied direct jambe arrière. L'exercice se fera de face ainsi qu'en position de combat.

DEFENSE CONTRE COUP DE PIED

circulaire haut :

V-16a Défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied aux parties génitales.

V-16b Même parade et, dans le même temps, avancée en diagonale, côté opposé du coup de pied de l'adversaire (avancée vers la droite si le coup de pied est porté sur votre côté gauche).

V-16c Rotation du buste et défense des deux avants bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre poing ou pied.

CHUTES

V-17a Roulade plombée : distance, hauteur.

V-17b Roulade sur le côté.

V-17c Chute Judo sans se relever (éviter de frapper au sol avec le bras car pas de tatami dans la rue)

DEGAGEMENTS

V-18a **Dégagement d'étreintes avant :**

Contre une **étreinte fermée** (les mains sont prises) : poussée des mains aux parties génitales, coup de genou au même endroit, dégagement d'un bras et attaques. Le partenaire portera une coquille. Contrôle absolu du coup de genou du candidat.

V-18b Etreinte **ouverte** (les mains sont libres) :

Poussée du nez, surtout lorsque le menton de l'adversaire est plaqué contre la poitrine. Poussée des pouces dans les yeux. Cette technique n'est pas faite pour endommager les yeux, mais pour faciliter la poussée.

On tire les cheveux et on effectue un mouvement de levier sur le menton.

V-18c Etreinte ouverte **basse** :

Contre-attaque avec coups portés comme coups de coude et coups de genou (coude sur la nuque et coup de genou aux parties génitales). On tire les cheveux en frappant de la paume de l'autre main sur la face de l'adversaire, ensuite on effectue le mouvement de levier sur le menton.

V-18d Etreinte ouverte ou fermée **en soulevant** : coup de genou, dégager la main puis attaque de la main.

V-19a **Dégagement d'étreinte arrière :**

Etreinte **fermée** bras pris : coup de paume entre les jambes, coup de talon sur le tibia droit de l'adversaire (pied droit) puis écrasement du pied gauche (avec pied gauche) dégagement des bras et coup de coude arrière. (l'ordre peut être inversé pour les gauchers).

V-19b Dégagement d'étreinte **ouverte** bras libres : on penche le buste en avant et on donne plusieurs coups de coude au visage, prise d'un doigt et levier, puis clé. Demi-tour et coup de pied aux parties génitales.

V-19c Dégagement d'étreinte fermée ou ouverte **en soulevant** : coup de pied uppercut aux parties, dégagement d'un bras (s'ils sont pris) et attaques.

Dégagement de prises de cheveux

V-20a Contre un agresseur tirant les cheveux vers lui voulant donner un coup de genou gauche ou droit : bond en avant avec un avant-bras en protection et coup de paume de l'autre main aux parties génitales.

V-20b Contre une prise de cheveux de face sans tirer : coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, torsion du poignet en se penchant vers l'avant. Dans le même mouvement on recule vers l'arrière et on attaque en fonction.

V-20c Contre un agresseur tirant les cheveux sur le côté : avancée d'un bond en direction de l'adversaire, attaque de la paume aux parties génitales et du coude au plexus ou ventre. Pensez à décaler enfin de ne pas être gêné par ses jambes.

V-20d Contre un agresseur tirant les cheveux en arrière ou sur le côté, avec la main qui agrippe les cheveux sur la tempe la plus éloignée de lui : retournement rapide dans la direction de la prise, attaque de la main aux parties.

V-21 Dégagement contre étranglement quillotine :

Saisir les 2 mains de l'avant –bras qui étrangle – pensez à rentrer le menton. Dégagement d'une des mains, frappe aux parties génitales, suivi d'un coup coude remontant et d'un pique à la gorge. Suite selon situation.

SOL

Dégagement d'étranglement au sol:

V-22 *L'agresseur est à genoux entre les jambes de la victime*

Rapprochement de 2 mains et coudes afin de glisser entre les bras de l'agresseur, pousser des pieds et du bassin afin de remonter. Ramener les bras vers l'avant, haut dessus de sa tête. Une fois libérer, frappe avec les 2 paumes sur les oreilles, et renversement. Fuite.

V-23 *L'agresseur est à genoux entre les jambes de la victime par derrière, à 4 pattes*

Défense contre tentative de saisi au corps par derrière – rentrer le bras droit sous l'aisselle gauche. Pousser du pied gauche en diagonal afin de renverser l'agresseur sur le dos. Coup coude au visage et aux parties génitales. Fuite. (gauche et droite)

Défense contre tentative d'immobilisation

Dégagement de prise de mains au sol :

L'agresseur est à cheval sur la victime et tente de lui coller les bras au sol au-dessus de la tête.

V-24a *Les bras ne sont **pas** coller au sol :*

Les bras sont tirés vers le bas en même temps qu'on soulève les hanches. Projection de l'adversaire en diagonale vers l'avant. Attaque en contre.

V-24b *Les bras **sont** collés au sol :*

Rapprochement des mains prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en roulant l'agresseur sur le côté.

Dégagement de deux personnes qui saisissent les mains :

V-25a Dégagement en faisant levier aidé du coude.

V-25b Coup de pied porté au premier puis au second.

V-25c Lorsqu'un troisième assaillant arrive alors que le partenaire est déjà saisi par deux autres, c'est ce troisième assaillant que celle - ci devra attaquer en premier.

COUTEAU

Défense contre attaque au couteau venant de côté

V-26 De haut en bas, de gauche à droite, main gauche et droite

Parade de l'avant-bras et contre simultané avec un coup de pied de côté puis attraper le poignet de l'agresseur. Suite selon besoin (coup de pied, coup de poing), clé du poignet et désarmement (« épilucher » le couteau de la main).

V-27 De bas en haut, de gauche à droite, main gauche et droite

Parade de l'avant-bras contre coup de couteau.

Changement de main en attrapant l'avant-bras armé et en attaquant de l'autre.

Avancez à l'intérieur ou extérieur suivant le bras qui attaque. Désarmement.

Défense contre menace au couteau de côté

V-28 Au corps ou au visage avec saisi ou sans. A gauche et à droite.

BATON

Défense contre bâton (venant sur le côté)

V29a Parade contre coup venant de côté : bond en avant un bras en haut, l'autre en bas, prise du bras et contre-attaque.

V29b Parade contre un coup venant de côté vers le bas : bond en avant en levant la jambe et bras en protection en direction de la main armée (afin d'éviter une éventuelle remonté du bâton vers le visage), puis contre-attaque.

PISTOLET

Défense contre pistolet - De côté hauteur et niveaux différents

V30a Contre une menace sur le côté, l'arme de poing est en contact avec la victime sur la temple ou à distance de bras. (à gauche et à droite, contre un droitier ou un gaucher)

Les réponses se feront en allant à l'intérieur ou l'extérieur suivant le positionnement de l'arme.

V30b Contre une menace sur le côté, l'arme de poing est en contact avec la victime devant le coude, derrière le coude, ou à distance. (à gauche et à droite, contre un droitier ou un gaucher)

COMBAT - 2x 2 minutes avec protections :

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises. La dernière minute sera divisé : 30 secondes chacun(e) avec un genou au sol.

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.