



## CEINTURE JAUNE

### UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

#### COUPS DONNÉS SANS APPEL

- |        |   |
|--------|---|
| 11a000 | a) Coup de tête.  |
| 11b1a0 | b 1a) Coup de Coude de face : circulaire  |
| 11b1b0 | b 1b) Coup de Coude de face : remontant (uppercut)                                  |
| 11b1c0 | b 1c) Coup de Coude de face : descendant  |
| 11b2a0 | b 2a) Coup de Coude de côté : latéral   |
| 11b2b0 | b 2b) Coup de Coude de côté : circulaire (bras opposé)                              |
| 11b2c0 | b 2c) Coup de Coude de côté : remontant   |
| 11b3a0 | b 3a) Coup de Coude Arrière : circulaire  |
| 11b3b0 | b 3b) Coup de Coude Arrière : direct au corps                                       |
| 11b3c0 | b 3c) Coup de Coude Arrière : en remontant  |
| 11c000 | c) Coup direct de poing, de paume, en pique. Sur place, en avançant et en reculant. |
| 11d000 | d) Crochet.   |
| 11e000 | e) Coups du marteau lorsque l'agresseur est sur le côté.                            |

*Sur place ou en se déplaçant vers la cible dans le même temps.*

- |        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 11f100 | f 1) Coup de genou direct.        |
| 11f200 | f 2) Coup de genou circulaire.    |
| 11f300 | f 3) Coup de pied direct.         |
| 11f400 | f 4) Coup de pied circulaire.     |
| 11f500 | f 5) Coup de pied de côté.        |
| 11f600 | f 6) Coup de pied direct arrière. |

#### DÉFENSES

- |        |   |
|--------|---|
| 11g000 | g) Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages. Sur place, en avançant, en reculant.   |
| 11h000 | h) 360° et 360° avec contre simultané.  |
| 11i100 | i 1) Contre un coup de poing direct au visage: Défense intérieure de la paume.  |
| 11i2a0 | i 2a) Contre un coup de poing direct au visage: Contre simultané : - contre un direct du gauche parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche.                               |
| 11i2b0 | i 2b) Contre un coup de poing direct au visage: Contre simultané :- contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un du droit.direct                     |
| 11j100 | j 1) Contre un coup de pied direct bas : Blocage avec le pied talon à l'intérieur, et contre-attaque. Si l'agresseur est sur le côté, blocage avec le pied talon à l'extérieur et contre-attaque. |
| 11j200 | j 2) Contre un coup de pied direct bas : Si l'agresseur est sur le côté, blocage avec le pied (talon à l'extérieur) et contre-attaque   |
| 11k100 | k 1) Contre un low-kick : Blocage avec le tibia et contre-attaque.  |
| 11k200 | k 2) Contre un low-kick : Coup de pied direct aux parties génitales.  |
| 11l000 | l ) Contre un coup de pied circulaire au corps : Défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied direct aux parties génitales.   |

**UV 2 - SAISIES**

12a100	a 1) Dégagement d'étranglement de face : Arrêt de l'agresseur avant l'étranglement.
12a200	a 2) Dégagement d'étranglement de face : Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.
12a300	a 3) Dégagement d'étranglement de face : Crochetage des mains et coup de genou.
12b000	b) Dégagement d'une prise de cou de côté avec l'avant-bras : frappe de la paume aux parties génitales, dans le même temps prise d'un point sensible (oeil, nez, cheveux, barbe, commissure des lèvres) et dégager l'agresseur vers l'arrière, projection.
12c000	c) Dégagement d'étranglement de côté.
12d000	d) Dégagement d'étranglement arrière sur place et en tirant : crochetage des mains en reculant en diagonale arrière puis attaque de la main aux parties génitales et du coude au menton, demi-tour et coup de pied bas. Possibilité de clé de poignet. D'autres options sont possibles après la frappe aux parties génitales.

**UV 3 - CHUTES / ROULADES**

13a000	a) Roulade avant, épaule droite et gauche.
13b000	b) Roulade arrière, épaule droite et gauche.
13c000	c) Chute avant amortie en souplesse.
13d000	d) Chute sur le côté amortie.
13e000	e) Chute arrière amortie.

**UV 4 - TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT****BASES**

14a000	a) Position de garde générale
14b000	b) Déplacements toutes directions.
14c000	c) Déplacements dans des directions différentes pour esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

**COUPS**

14d000	d) Coup de tête.
14e100	e 1) Coups de coudes : Circulaire.
14e200	e 2) Coups de coudes : Retombant en diagonale.
14e300	e 3) Coups de coudes : Remontant (Uppercut).
14e400	e 4) Coups de coudes : Direct en avançant, avant-bras vertical.
14e500	e 5) Coups de coudes : Descendant.
14f100	f 1) Coups de poings : Coups directs de poing, de paume et en pique, au visage et à la gorge.
14f200	f 2) Coups de poings : Coups directs de poing, de paume et en pique en se déplaçant.
14f300	f 3) Coups de poings : Coups de poing directs au corps : en attaque et en défense.
14f400	f 4) Coups de poings : Enchaînement de tous les directs.
14f500	f 5) Coups de poings : Crochets à différentes hauteurs et différentes distances.
14g000	g) Coups du marteau.
14h100	h 1) Coups de pied et de genou : Coup de genou direct
14h200	h 2) Coups de pied et de genou : Coup de genou circulaire.
14h300	h 3) Coups de pied et de genou : Coup de pied direct.
14h400	h 4) Coups de pied et de genou : Coup de pied circulaire.
14h500	h 5) Coups de pied et de genou : Coup de pied de côté.
14h600	h 6) Coups de pied et de genou : Coup de pied direct arrière.



- 14h700 h 7) Coups de pied et de genou : Tous les coups de pied appris seront effectués en avançant en pas chassé.
- 14i000 i) Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.
- 14j000 j) Shadow

### DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- 14k100 k 1) Contre un coup de poing direct au visage, défense et contre simultané :- contre un direct du gauche parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche.
- 14k200 k 2) Contre un coup de poing direct au visage, défense et contre simultané :contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- 14l100 l 1) Défense vers le bas : Contre un direct du bras droit (arrière) : parade intérieure de la paume gauche et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'agresseur.
- 14l200 l 2) Défense vers le bas : Contre un direct du bras gauche (avant) : parade intérieure de la paume droite et contre du gauche simultanément en abaissant de la main droite la gauche de l'agresseur.
- 14m000 m) Contre crochet au visage : le côté extérieur de l'avant-bras percutera le bras de l'agresseur. La tête en protection, enfoncée dans les épaules.
- 14n000 n) Contre coup de poing direct au corps : parade intérieure de l'avant-bras (vertical) et contre d'un direct.

### DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

#### ATTENTION 3 Techniques

- 14o100 o 1) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite aux parties génitales : défense intérieure de la jambe avant et contre en direct du bras avant
- 14o200 o 2) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite aux parties génitales : blocage du pied avant (talon à l'extérieur) et contre-attaque.
- 14o300 o 3) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite aux parties génitales : blocage du pied arrière (talon à l'intérieur) et contre-attaque.
- 14p000 p) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct.
- 14q100 q 1) Contre low-kick : Poids sur la jambe avant pour durcir la jambe et contre-attaque.
- 14q200 q 2) Contre low-kick : Blocage avec le tibia et contre-attaque.
- 14q300 q 3) Contre low-kick : Retrait de la jambe avant et contre-attaque.
- 14q400 q 4) Contre low-kick : Coup de pied direct de la jambe avant aux parties contre un low-kick de la jambe arrière.
- 14r100 r) Contre un coup de pied circulaire au-dessus de la ceinture : défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied aux parties génitales.

## UV 5 - SOL : L'objectif est de ne surtout pas rester à terre

#### Mouvements de base au sol

- 15a100 a 1) Pontage.
- 15a200 a 2) Langouste.

#### Défenses contre un agresseur debout.

- 15b100 b 1) Position de défense au sol sur le dos.  
Penser à tendre un peu plus les jambes si l'adversaire se rapproche pour pouvoir le repousser
- 15b2a0 b 2a) Agresseur en mouvement : déplacements sur le dos à l'aide des coudes.

#### Défenses contre un agresseur debout :

- 15b2b0 b 2b) Agresseur en mouvement : Déplacements sur le dos à l'aide d'un pied au sol.

#### Défenses contre un agresseur debout.

- 15b300 b 3) Se relever en passant par la position assise. Possibilité de frapper depuis la position assise.

**Techniques dans la garde :**

*L'agresseur est sur le dos, le défenseur est entre ses jambes*

15c100

c 1) Apprentissage de la position : - Contrôle des genoux avec les coudes, mains relâchées - Rétroversion du bassin - Lorsque le partenaire cherche à nous ramener près de lui avec ses jambes, frappes avec les 2 mains aux cotes flottantes (pas à la poitrine pour éviter de glisser) - Frappes : - aux parties - Frappe au corps avec le dos de la main garder la rétroversion du bassin (éviter la tête, et s

*Le défenseur est sur le dos et l'agresseur est entre ses jambes.*

15c2a0

c 2a) Défenses contre des frappes en se couvrant la tête : blocages, parades et 360°.

15c2b0

c 2b) Langouste, pied hanche / pied tête puis se relever.

15c2c0

c 2c) Frappes : coups de poings, paumes, doigts dans les yeux, coups de coudes et de talon.

15c2d0

c 2d) Se dégager en mettant un pied contre la hanche de l'agresseur et donner un coup de pied au visage de l'autre jambe. Se relever.

**Techniques en position montée.**

15d100

d 1) Apprentissage de la position. L'agresseur est sur le dos, le défenseur assis à cheval sur lui : stabiliser, frapper et se relever.□

*Le défenseur est sur le dos et l'agresseur est à cheval sur lui.*

15d2a0

d 2a) Pontage (Possibilité de pousser avec un genou) et/ou double pontage pour renverser l'agresseur.  
<https://www.youtube.com/watch?v=P4wEGN9yNBM> // <https://www.youtube.com/watch?v=s-O6AvzsoOY> // <https://www.youtube.com/watch?v=9YCIepwb0r4>

15d2b0

d 2b) Défenses contre des frappes en se couvrant la tête et pontage.

**UV 6 - ARMES BLANCHES**

16a000

a) Utilisation d'objets sur place en tant qu'armes de défense, comme boucliers, ou armes blanches. Consignes de sécurité élémentaires.

*Si un agresseur armé d'un couteau est à portée, agir avant le démarrage de son attaque :*

16b000

b) Si un agresseur armé d'un couteau est à portée, agir avant le démarrage de son attaque : frappe selon la distance. (ex : coup de pied direct aux parties génitales.)

*Défenses contre attaques au couteau de haut en bas :*

16c100

c 1) Parade de l'avant-bras en 360°. Idem avec contre simultané. Possibilité de fuite ou coup de pied

16c200

c 2) Coup de pied direct au buste sans avancée. Le coup de pied est donné au menton ou au buste et de préférence avec la jambe opposée à la main qui tient le couteau.

*Défenses contre attaques au couteau de bas en haut :*

16d100

d 1) Parade de l'avant-bras en 360°. Idem avec contre simultané. Pas de suite.

16d200

d 2) Coup de pied direct au buste sans avancée. Le coup de pied est donné au menton ou au buste et de préférence avec la jambe opposée à la main qui tient le couteau.



## CEINTURE ORANGE

### UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

#### COUPS DONNÉS SANS APPEL

- 21a000 a) Coup de poing en uppercut.
- 21b000 b) Coup de pied de défense en avant.
- 21c000 c) Coups de pied arrière uppercut.
- 21d000 d) Coups de pieds en pas glissés (direct, circulaire et de côté)

#### DÉFENSES

- 21e000 e) Contre un coup de pied direct au corps ou aux parties génitales : défense intérieure avec la paume de la main ou l'intérieur de l'avant-bras selon la hauteur, avancer puis contre-attaque.
- 21f000 f) Si le coup de pied direct est au corps, possibilité de faire la même défense en tournant l'avant-bras, déviation effectuée par l'extérieur de l'avant-bras le poing fermé.
- 21g000 g) Contre un low-kick : bond en avant et contre-attaque.
- 21h000 h) Contre un coup de pied circulaire au corps : Défense des deux avant-bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre, poing ou pied.

### UV 2 - SAISIES

#### *Dégagements d'étranglements*

- 22a100 a 1) Dégagement d'étranglement avant poussé : retrait d'un pas en levant un bras.
- 22a200 a 2) Dégagement d'une guillotine : saisie de l'avant-bras et coup de paume aux parties génitales. Possibilité de placer l'épaule.
- 22a300 a 3) Dégagement d'étranglement arrière poussé : avancée d'un pas en levant un bras.
- 22a400 a 4) Dégagement d'étranglement arrière avec l'avant-bras : prise du poignet, coup aux parties, demi tour sous le bras, coup de genou et contrôle de l'agresseur en clé au sol.
- 22a500 a 5) Dégagement d'étranglement arrière avec l'avant-bras : Même étranglement et tout le poids vient sur le haut et en avant : projection immédiate.

#### *Dégagements des prises de mains*

- 22b100 b 1) Différentes saisies avec une main / deux mains.
- 22b200 b 2) Deux personnes qui saisissent les mains : levier aidé du coude.
- 22b300 b 3) Deux personnes qui saisissent les mains : Idem avec au préalable un coup de pied porté au premier puis au second.
- 22b400 b 4) Deux personnes qui saisissent les mains : Lorsqu'un troisième assillant arrive alors que l'on est déjà saisi par deux autres, c'est ce troisième assillant qu'il faut attaquer en premier.

### UV 5 - SOL

#### *Depuis la position debout : défenses contre saisie de jambes avec tentative d'amener au sol.*

- 22c000 c) Sprawl : défense contre une tentative d'amener au sol avec saisie des deux jambes (Double Leg). Si possible placer les bras au centre et se relever vers l'arrière ou sur le côté.

### UV 3 - CHUTES / ROULADES

- 23a000 a) Chute arrière demi-tour volte face.
- 23b000 b) Chute arrière en hauteur.
- 23c000 c) Chute sur le côté en hauteur.
- 23d000 d) Roulade sans se relever et amortie du bras (Judo).

**UV 4 - TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT****COUPS**

24a100	a 1) Coups de poing : Uppercut.
24a200	a 2) Coups de poing : Coup direct avec le poing retourné.
24a300	a 3) Coups de poing : Coup de poing retourné en marteau, avec l'avant-bras ou le coude, selon la distance.
24b100	b 1) Coups de pied : Coup de pied de défense en avant.
24b200	b 2) Coups de pied : Coup de pied arrière uppercut.
24b300	b 3) Coups de pied : Tous les coups de pied appris seront effectués en glissant sur le pied de la jambe d'appui : direct, circulaire et de côté.

**DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING***Contre coups de poing direct au visage :*

24c1a0	c 1a) Parade intérieure et riposte de la même main : Contre un direct du droit : défense intérieure de la paume gauche et riposte d'un direct du gauche
24c1b0	c 1b) Parade intérieure et riposte de la même main : Contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et riposte d'un direct du droit.
24c2a0	c 2a) Défense avec l'avant-bras avant : Contre un direct du droit : défense intérieure de l'avant-bras gauche et contre attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'agresseur)
24c2b0	c 2b) Défense avec l'avant-bras avant : Contre un direct du gauche : Défense intérieure de l'avant-bras gauche et contre attaque du gauche, poing retourné.
24c3a0	c 3a) Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre un direct du droit : Le pouce à l'extérieur.
24c3b0	c 3b) Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre un direct du droit : Le dos de la main à l'extérieur.
24c3c0	c 3c) Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre un direct du droit : L'auriculaire à l'extérieur.
24c3d1	c 3d1) Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre un direct du droit : Mêmes défenses, l'avant-bras plus déplié afin d'intercepter plus tôt l'attaque pouce à l'extérieur.
24c3d2	c 3d2) Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre un direct du droit : Mêmes défenses, l'avant-bras plus déplié afin d'intercepter plus tôt l'attaque dos de la main à l'extérieur.
24c3d3	c 3d3) Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre un direct du droit : Mêmes défenses, l'avant-bras plus déplié afin d'intercepter plus tôt l'attaque paume à l'extérieur.
24c3e0	c 3e) Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre un direct du droit : L'avant-bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au dessus de la tête plus contre de l'autre poing.

**DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED**

24d100	d 1) Contre un coup de pied direct au corps : Défense extérieure la paume tournée vers l'extérieur en se déplaçant et en attaquant en contre.
24d200	d 2) Contre un coup de pied direct au corps : Défense extérieure en piqué avec le bras arrière et contre attaque.
24e000	e) Contre low-kick : bond en avant et contre-attaque.
24f100	f 1) Contre un coup de pied circulaire au corps : Rotation du buste et défense des deux avants bras (sur la partie musculée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre, poing ou pied.
24f200	f 2) Contre un coup de pied circulaire au corps : Défense extérieure de l'avant-bras et coup de poing direct au visage en avançant.

**ESQUIVES ET CONTRES**

24g000	g) Esquive du buste vers l'arrière et contre attaque en coup de pied direct contre un agresseur qui donne un coup de poing en avançant.
24h000	h) Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche / droit simultanément.
24i000	i) Saisies des deux jambes : Double Leg



**UV 5 - SOL**

25a000 a) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur debout tente de passer sur le côté : remplacement avec le pied sur ses hanches.

*Le défenseur est sur le dos :*

25b1a0 b 1a) Garde de côté : Apprentissage de la position.

25b1b0 b 1b) Garde de côté : Pied hanche / pied tête.

25b1c0 b 1c) Garde de côté : Ciseaux

*Le défenseur est sur le dos : Garde sur le dos, l'agresseur est plaqué sur le défenseur :*

25b2a0 b 2a) Contrôle : saisir un bras et sa tête et frapper : doigts dans les yeux, coups de poing, de paume, de coude, de talon

25b2b0 b 2b) Sortie : doigts dans les yeux pour le repousser, pied hanche / pied tête ou garde de côté à défaut.

*Le défenseur est sur le dos : L'agresseur se relève depuis la garde :*

25b3a0 b 3a) Saisie des chevilles et le faire tomber en montant le bassin.

25b3b0 b 3b) Si l'agresseur se met debout en reculant une jambe : saisie de la cheville proche, crochetage avec le pied derrière le genou de la jambe la plus éloignée de l'agresseur et poussée de l'autre pied sur le bassin pour le faire tomber

*Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) :*

*Pontage : langouste en poussant la hanche de l'agresseur, sortir le genou (possibilité de s'aider en crochetant la cheville de l'agresseur avec l'autre jambe) et suite selon la distance de l'agresseur :*

25c1a0 c 1a) L'agresseur est éloigné : pied hanche / pied tête.

*Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) : Pontage : langouste en poussant la hanche de l'agresseur, sortir le genou (possibilité de s'aider en crochetant la cheville de l'agresseur avec l'autre jambe) et suite selon la distance de l'agresseur :*

25c1b0 c 1b) L'agresseur est proche : garder l'espace avec l'avant-bras ou doigts dans les yeux et passer en garde de côté.

25c1c0 c 1c) L'agresseur est plaqué sur le défenseur : si possible doigts dans les yeux (si les bras sont sous ceux de l'agresseur : tendre le bras pour aider le mouvement et mettre les doigts dans les yeux), langouste puis pied hanche / pied tête. □

25c200 c 2) Dégagement de saisie des poignets plaqués au sol (avant que les poignets ne touchent le sol) : pontage (possibilité de projection en baissant les mains ou de clé de poignet).

**UV 6 - ARMES BLANCHES**

26a000 a) Défenses contre attaques au couteau de haut en bas :

*Défenses contre attaques au couteau de haut en bas :*

26a100 a 1) Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques (2 coups minimum) en attrapant le bras de l'agresseur. Pas de désarmement

26a200 a 2) Coup de pied direct au corps avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation. Pas de désarmement.

26a300 a 3) Coup de pied direct au corps en se déplaçant simultanément du côté opposé au couteau. La suite selon la situation et le besoin. Pas de désarmement.

*Défenses contre attaques au couteau de bas en haut :*

26b100 b 1) Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques avec contrôle du bras armé. Pas de désarmement.

26b200 b 2) Coup de pied direct au corps ou au menton sans avancée. La suite selon la situation. Pas de désarmement.

26b300 b 3) Coup de pied direct au menton ou au corps en se déplaçant simultanément du côté opposé au couteau. La suite selon la situation. Pas de désarmement.



## CEINTURE VERTE

### UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

#### COUPS DONNÉS SANS APPELS

- 31a000 a) Coup du tranchant extérieur de la main et de l'avant bras.
- 31b100 b 1) Coup de pied avec le tranchant du pied (gifle) : Avec le tranchant intérieur
- 31b200 b 2) Coup de pied avec le tranchant du pied (gifle) : Avec le tranchant extérieur.
- 31c000 c) Coup de pied direct sauté en ciseau.

#### DÉFENSES

##### *Contre coups de pieds directs :*

- 31d100 d 1) Se décaler sur le côté intérieur et de face de l'agresseur et donner un coup de pied direct aux parties génitales en venant. Le coup de pied est donné avec la jambe droite si le déplacement est à droite et vice versa.
- 31d200 d 2) Saut de côté et coup de poing simultané. Le coup de poing est donné avec le bras droit si le déplacement est à droite et vice versa.

### UV 2 - SAISIES

#### DEFENSES CONTRE SAISIES

##### *Dégagements de prises de cheveux :*

- 32a1a0 a 1a) Contre une saisie de face sans tirer : bond en arrière en frappant sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, coup de pied direct aux parties génitales, torsion du poignet en se penchant vers l'avant, déplacement vers l'arrière et contre-attaque en fonction.
- 32a1b0 a 1b) Contre une saisie de face sans tirer : bond en arrière en frappant sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, coup de pied direct aux parties génitales, torsion du poignet du partenaire sur le côté et clé de coude ou d'épaule avec possibilité d'amener au sol.
- 32a200 a 2) Contre une saisie de face en tirant : bond en avant avec un avant-bras en protection et contre-attaque de la paume de l'autre main aux parties génitales.
- 32a300 a 3) Contre une saisie de côté en tirant : avancée d'un bond en direction de l'agresseur, contre-attaque de la paume aux parties génitales et du coude au visage ou au buste.
- 32a400 a 4) Contre une saisie de côté avec la main qui agrippe les cheveux sur la tempe la plus éloignée de lui : retournement rapide dans la direction de la prise avec un avant-bras en protection et contre- attaque de l'autre main aux parties génitales.
- 32a500 a 5) Contre une saisie de dos en tirant : retournement rapide dans la direction de la prise avec un avant- bras en protection et contre-attaque de l'autre main aux parties génitales.

##### *Dégagements d'étreinte avant :*

- 32b100 b 1) Contre une étreinte fermée (bras pris) : poussée des mains aux parties génitales, coup de genou au même endroit, dégagement d'un bras et contre-attaques. Possibilité de crier dans l'oreille ou de mordre au cou.
- 32b2a0 b 2a) Contre une étreinte ouverte (bras libres) : Poussée du nez ou des pouces dans les yeux. Cette technique n'est pas faite pour endommager les yeux, mais pour faciliter la poussée.
- 32b2b0 b 2b) Dégagements d'étreinte avant : Contre une étreinte ouverte (bras libres) : Tirer les cheveux ou plaquer un doigt dans l'oeil et effectuer un mouvement de levier sur le menton.
- 32b3a0 b 3a) Contre une étreinte ouverte basse : Contre-attaque avec coups portés comme coups de coude (sur la nuque) et coups de genou (aux parties génitales). Contrôle absolu des coups.
- 32b3b0 b 3b) Contre une étreinte ouverte basse : Tirer les cheveux ou plaquer un doigt dans l'oeil en frappant de la paume de l'autre main sur la face de l'agresseur, puis effectuer le mouvement de levier sur le menton.
- 32b3c0 b 3c) Défenses contre saisie de jambes avec tentative d'amener au sol : placer l'avant-bras sur son menton et effectuer une clé de nuque en rotation ; possibilité de mettre aussi les doigts dans les yeux.
- 32b400 b 4) Contre une étreinte fermée ou ouverte en soulevant : coup de genou, dégager la main puis attaque en contre.



**Dégagement d'étreinte de côté :**

32c100

c 1) Retrait du bassin et frappe de la paume de la main la plus éloignée de l'agresseur aux parties génitales.

32c200

c 2) Contre une étreinte de côté soulevée : coup de talon aux parties de la jambe la plus éloignée. Si la saisie est de 3/4 face, crocheter la jambe en arrière, dégager la main éloignée et attaquer les yeux.

**Dégagement d'étreinte arrière :**

32d100

d 1) Contre une étreinte fermée (bras pris) : coup de la paume entre les jambes, coup de talon sur le pied de l'agresseur, dégagement des bras et coup de coude arrière.

32d200

d 2) Contre une étreinte ouverte (bras libres) : pencher le buste en avant et donner plusieurs coups de coude au visage, coup de pied au tibia ou sur le pied, prise d'un doigt et levier. Demi-tour et coup de pied aux parties génitales.

32d300

d 3) Contre une étreinte fermée ou ouverte en soulevant : coup de pied uppercut aux parties génitales, dégagement d'un bras et contre-attaques.

**UV 3 - CHUTES / ROULADES**

33a000

a) Roulade avant plombée : distance, hauteur.

33b000

b) Roulade sur le côté.

**UV 4 - TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE****COUPS**

342000

a) Swing.

<https://www.youtube.com/watch?v=iwiL2kvhPSw&t=33s>

343000

b) Coup du tranchant extérieur de la main et de l'avant-bras.

344000

c 1a) Coups de pied : Coup de pied avec le tranchant du pied (gifle) : Avec le tranchant extérieur.

345a00

c 1b) Coups de pied : Coup de pied avec le tranchant du pied (gifle) : Avec le tranchant intérieur.

345b00

c 2) Coup de pied circulaire arrière (porté avec le talon).

345c00

c 3) Coup de pied direct donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe avant en arrière simultanément.

345d00

c 4) Coup de pied direct sauté en ciseau.

345e00

c 5 a) Coups de pied retournés : Uppercut

34a000

c 5 b) Coups de pied retournés : Direct

34b000

c 5 c) Coups de pied retournés : De côté

34c1a0

c 5 d) Coups de pied retournés : Circulaire

34c1b0

c 5 e) Coups de pied retournés : Gifle.

**DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING****Contre coup de poing direct au visage du bras droit (arrière) :**

34d100

d 1) Défense intérieure de l'avant-bras gauche en glissant sur le bras de l'agresseur. Fin de la défense en portant un coup de poing.

34d200

d 2) Défense extérieure de l'avant-bras gauche en glissant sur le bras de l'agresseur. Même principe

**Contre coups de poing directs gauche / droit enchaînés au visage :**

34e100

e 1) Deux défenses intérieures avec la paume et contre attaque du poing ou du pied.

34e200

e 2) Retrait du buste vers l'arrière au moment où l'agresseur 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.

**Contre coup de poing bas :**

34f100

f 1) Défense en blocage dur.

34f200

f 2) Défense extérieure en chassant le bras de l'agresseur, la paume du défenseur tournée vers l'extérieur.



## DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

*Contre un coup de pied direct au corps :*

34g100

g 1) Se décaler sur le côté intérieur et de face de l'agresseur et donner un coup de pied aux parties génitales de la jambe avant.

34g200

g 2) Saut de côté et coup de poing simultané, coup de pied direct jambe arrière.

## CLES DE POIGNET

34h000

h) La main de l'agresseur est fermée : saisie du poignet et du dos de la main, suivre le mouvement en tirant ou en poussant.

34i000

i) La main de l'agresseur est ouverte : saisie avec les pouces sur le dos de la main et les doigts sur la paume, suivre le mouvement en tirant ou en poussant.

34j000

j) En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

## UV 5 - SOL

*Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) et plaque sa tête sur le ventre du défenseur : □*

35a100

a 1) Pousser sa tête vers le bas en faisant un mouvement de langouste, coup de coude sur la tête et se relever

*Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) et plaque sa tête sur le ventre du défenseur :*

35a200

a 2) Doigt dans l'œil, langouste puis en fonction de la distance :  
a. Pied hanche / pied tête puis se relever.  
b. Garde de côté.

*Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) : dégagement d'étranglement à deux mains*

35b100

b 1) Dégagement d'une des mains qui étranglent et coup porté avec les doigts de l'autre main vers les yeux

35b200

b 2) Crochetage vers les bas des mains qui étranglent, pontage et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant. Attaques en contre et se relever.

35b300

b 3) Le poids du corps de l'agresseur est placé sur le cou du défenseur, les bras sont tendus : coup porté sous les coudes, pontage et projection en diagonale. Attaques en contre et se relever.

35b4a0

b 4a) Les deux têtes sont rapprochées : Crochetage de l'une des mains qui étrangle et poussée d'un doigt de l'autre main dans l'œil de l'agresseur (ou avec la main sur la hanche si l'œil n'est pas atteignable). Pontage du côté de la main contrôlée.

35b4b0

b 4b) Les deux têtes sont rapprochées : Crochetage de l'une des mains qui étrangle et frappe de l'autre avant-bras sur la nuque. Pontage du côté de la tête de l'agresseur.

*Position en croix :*

35c100

c 1) Apprentissage de la position en croix. Le défenseur est allongé sur l'agresseur à 90°. Le genou côté hanche est fléchi et plus haut que la ceinture de l'agresseur. Frapper et se relever.

35c200

c 2) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur prend la position en croix : doigts dans les yeux et / ou morsure si possible et pontage (si les bras sont sous ceux de l'agresseur, tendre le bras pour aider le pontage), langouste puis :  
a. Si l'agresseur est éloigné : pied hanche / pied tête puis se relever.  
b. Si l'agresseur est proche : garde de côté.  
c. Si l'agresseur se plaque : langouste et reprise en garde.

**UV 6 - ARMES BLANCHES**

- 36a000 a) Utilisation du couteau. Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en rasoir.
- 36b000 b) Défenses contre attaques au couteau de haut en bas : Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques en attrapant le bras de l'agresseur et désarmement.
- 36c000 c) Défenses contre attaques au couteau de bas en haut : Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques et désarmement.

*Défenses contre attaque au couteau en piqué*

- 36d100 d 1) Coup de pied direct au buste ou à l'aisselle. Il est préférable d'utiliser la jambe opposée à la main armée de l'agresseur.
- 36d200 ANNULE (TIMING TROP DIFFICILE A AVOIR) d 2) Coup de pied direct au menton ou au buste en se déplaçant simultanément sur le côté intérieur de l'agresseur. La suite selon la situation et le besoin.
- 36d300 d 3) Esquive du buste sur le côté en avançant et coup de pied circulaire / de côté.
- 36d4a0 d 4a) Défense intérieure de l'avant-bras gauche (contre une attaque de la main droite) en parade glissée, coup de poing direct du droit, enchaînement de frappes avec contrôle du bras armé et désarmement.
- 36d4b0 d 4b) Défense intérieure de l'avant-bras gauche (contre une attaque de la main droite) en parade en déviant, coup de poing direct du droit, enchaînement de frappes avec contrôle du bras armé et désarmement.
- 36d500 d 5) Défense intérieure de l'avant-bras droit (contre une attaque de la main droite), changement de main, saisie du bras armé, attaque de l'autre et désarmement.



## CEINTURE BLEUE

### UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

#### COUPS DONNÉS SANS APPEL

41a000 a) Coup du tranchant intérieur de l'avant-bras.

#### DÉFENSES

*Contre un coup de poing direct au visage, l'agresseur étant sur le côté (Dans les deux cas on attrapera le bras de l'agresseur si c'est possible.)*

41b100 b 1) L'agresseur est sur la gauche : défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche, esquive de la tête et déplacement, puis contre du poing droit.

41b200 b 2) L'agresseur est sur la droite : défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite, esquive de la tête et déplacement, puis contre du poing gauche.

41c100 c ) Contre un coup de pied circulaire au corps ou au visage : Bond en avant et défense avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut et contre attaque. Possibilité de projection de l'adversaire.

### UV 2 - SAISIES

*Dégagement d'une saisie à une main de face d'une veste ou d'un autre vêtement solide*

42a100 a 1) Contre-attaques en coups de pieds et de poings s'il n'existe aucune autre alternative.

42a200 a 2) Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras vers l'intérieur d'un mouvement circulaire.

42a300 a 3) Même exercice et continuer avec une clé de coude ou d'épaule.

42a400 a 4) Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras vers l'extérieur d'un mouvement circulaire.

42a500 a 5) Même exercice et continuer avec une clé de coude ou d'épaule.

42a600 a 6) Clé sur le pouce de la main qui saisit. L'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintient à distance.

*Dégagement d'une saisie à deux mains de face d'une veste ou d'un autre vêtement solide*

42b100 b 1) Retrait d'un pas en pivotant le buste, le bras levé et ramené à l'intérieur, contre-attaque en coup du marteau, du tranchant de la main ou du coude et coup de genou.

42b200 b 2) Retrait d'un pas en pivotant le buste, saisie de la main de l'agresseur et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au poignet et au coude de l'adversaire.

42b300 b 3) Clé sur le pouce

42c000 c) Dégagement d'une saisie de dos, de l'épaule ou du vêtement, en tirant ou en poussant : lever le bras du côté de la saisie en se retournant et avancer vers l'agresseur en contre-attaquant.

### UV 3 - CHUTES / ROULADES

43a000 a) Chute amortie avec les avant-bras.

### UV 4 - TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

#### COUPS

44a000 a) Coup de pied de haut en bas avec le marteau, porté avec le talon (Kakato).

44b000 b) Coup du tranchant intérieur de l'avant-bras.

#### DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

*Défense contre coup de pied de côté :*

44c100 c 1) Parade de la main avant (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'adversaire, tout en reculant. Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre.



- 44c200 c 2) Parade de la main avant (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'adversaire, en même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière.
- 44c300 c 3) Parade de la main arrière (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'adversaire, en même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant.
- 44c400 c 4) Défense extérieure en piqué du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieure de l'avant-bras.
- 44c500 c 5) Contre un coup porté au niveau moyen ou haut : défense intérieure avec l'intérieur de l'avant-bras et contre-attaque.

*Défense contre coup de pied circulaire :*

- 44d100 d 1) Contre coup de pied circulaire de la jambe avant : bond en avant et défense avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'agresseur. La position des bras peut être utilisée contre un coup de pied entre les jambes.
- 44d200 d 2) Contre coup de pied circulaire haut : parade de l'avant-bras, soulever la jambe qui frappe au-dessus de la tête, dans le même mouvement se redresser en projetant l'agresseur et contre-attaquer.
- 44e000 e) Défense contre coup de pied circulaire arrière : bond en avant et défense avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'agresseur.
- 44f000 f) Défense contre coup de pied retourné : coup de pied à l'arrière de l'agresseur au début de son attaque.

**FAUCHAGES**

- 44g000 g) Fauchage de la jambe avant en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé
- 44h000 h) Fauchage de la jambe avant en coup de pied circulaire arrière.
- 44i000 i) Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut.

**AMENÉES AU SOL**

- 44j000 j) Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière (O'Soto'Gari).
- 44k000 k) Projection de hanches en saisissant la tête. Possibilité de sortir une jambe en fauchage.
- 44l000 l) Projection de hanches en saisissant les hanches. Possibilité de sortir une jambe en fauchage.
- 44m000 m) Projection d'épaule. Possibilité de sortir une jambe en fauchage.
- 44n000 n) Crochetage extérieur ou intérieur de la jambe avant ou de la jambe arrière.  
<https://www.youtube.com/watch?v=iwiL2kvhPSw&t=33s>
- 44o000 o) Barrage des jambes de l'agresseur vers l'arrière par la jambe du défenseur.  
<https://www.youtube.com/watch?v=iwiL2kvhPSw&t=33s>
- 44p000 RETIRE DU PROGRAMME - p) Projection avec le corps en utilisant une jambe en barrage (Bodylock).

**UV 5 - SOL**

*Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) :*

- 45a100 a 1) L'agresseur l'étrangle avec son avant-bras : doigts dans les yeux et tendre les jambes, langouste puis :  
a. Si l'agresseur est éloigné : pied hanche / pied tête puis se relever.  
b. Si l'agresseur est proche : garde de côté.
- 45a200 a 2) Technique anti-viol. L'agresseur a les bras sous les jambes du défenseur :  
a) Possibilité de repousser l'agresseur avec les doigts dans les yeux, tendre une jambe puis frapper en coups de pied au visage.  
b) Compression du larynx : poser les mains sur la gorge de l'agresseur, croiser les jambes et serrer. .
- 45b000 b) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) et l'étrangle avec son avant-bras : bloquer le bras et pontage du côté du bras qui étrangle.

*Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est sur le côté et l'étrangle à deux mains :*

- 45ca00 c a) Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant l'autre main et introduction du genou. Coup de talon ou de tibia porté à la tête de l'autre jambe. Se relever.



45cb00

c b) Même exercice mais, au lieu d'un coup de pied, enroulement de la tête avec la jambe et clé de coude ou coup de talon. Se relever.

45d000

d) Dégagement d'une saisie en guillotine :

1. Doigts dans les yeux si c'est possible.

2. Si les yeux ne sont pas accessibles, passer la main dans le dos, se déplacer et compresser le cou de l'agresseur avec l'épaule. Si ça ne fonctionne pas, réessayer les doigts dans les yeux. (VON FLU)

## UV 6 - ARMES BLANCHES

### DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU

#### *Défenses contre attaque circulaire en aller-retour de type rasoir :*

46a000

a) Avant l'attaque, possibilité de jeter un objet léger en direction de l'agresseur et suivre aussitôt en contre-attaques. Cette technique peut être efficace contre tout type d'agression au couteau.

46b000

b) Coup de pied direct

46c000

c) Esquive et coup de pied circulaire ou de côté (comme contre coup de couteau en piqué).

46d100

d 1) Esquive du buste vers l'arrière et : Parade des deux avant-bras, contrôle du bras armé avec le bras gauche et frappe simultanée du droit. Désarmement.

46d200

d 2) Esquive du buste vers l'arrière et : Parade des deux avant-bras, contre du gauche, puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.

46d300

d 3) Esquive du buste vers l'arrière et : Parade et contrôle de l'avant-bras gauche, contre du droit simultanément. Désarmement.

46d400

d 4) Esquive du buste vers l'arrière et : Parade de l'avant-bras droit et contre simultanément du gauche, puis contrôle du bras armé avec l'avant-bras gauche et frappe simultanée du droit. Désarmement.

46e000

e) Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup.

### DÉFENSES CONTRE COUPS DE BÂTON

#### *Défenses contre coup de bâton de haut en bas*

46f100

f 1) Attaque à une main angle ouvert : bond en avant à l'intérieur avec une parade extérieure en piqué du bras face au bâton tout en se penchant vers l'avant et en donnant un coup de poing direct simultanément. Contre-attaques et désarmement.

46f200

f 2) Attaque sur l'axe central à une main (angle fermé) ou à deux mains : bond en avant et parade extérieure en piqué tout en se penchant vers l'avant. La suite de la riposte sera différente selon que l'on avancera une jambe ou l'autre.

46g000

g) Défense contre coup de bâton circulaire ou en revers au dessus de la ceinture : bond en avant avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut, prise du bras et contre-attaque.

46h000

h) Défense contre coup de bâton circulaire ou en revers visant les jambes : bond en avant en levant la jambe en direction de la main armée et contre-attaque.





## CEINTURE MARRON

### UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

#### COUPS DONNÉS SANS APPEL

##### *Enchaînement de deux coups de pied*

- 51a100 a 1) Deux coups de pied direct.
- 51a200 a 2) Coup de pied direct et coup de pied circulaire.
- 51a300 a 3) Coup de pied de face extérieur (gifle) et coup de pied direct.
- 51a400 a 4) Coup de pied arrière en uppercut et coup de pied arrière direct.

##### *Coups de pied sautés*

- 51b100 b 1) Coup de genou sauté direct.

##### *Coups de pied sautés*

- 51b200 b 2) Coup de genou sauté circulaire.

##### *Coups de pied sautés*

- 51b300 b 3) Coup de pied sauté direct.
- 51b400 b 4) Coup de pied sauté circulaire
- 51b500 b 5) Coup de pied sauté de côté
- 51b600 b 6) Coup de pied sauté direct au milieu du corps, avant de retomber au sol, saisie de l'agresseur et attaque de l'autre main en coup de poing direct, coup du marteau ou du tranchant de la main.

#### DÉFENSES

- 51c000 c) Contre plusieurs agresseurs qui encerclent le défenseur : feinte de retrait puis bond en avant et coup avec les avant-bras.

### UV 2 - SAISIES

##### *Dégagement d'une prise de cou de côté :*

- 52a100 a 1) L'agresseur baisse en tournant : suivre le mouvement vers l'avant et projection.
- 52a200 a 2) Pression vers le bas sur les cervicales : projection arrière avec la jambe en barrage.
- 52b000 b) Dégagement d'étranglement arrière avec l'avant-bras, l'agresseur pousse vers l'avant : projection avant.

##### *Dégagement du double Nelson*

- 52c100 c 1) Abaisser fermement les bras, coups de coudes au visage, prise d'un doigt et levier sur celui-ci. Possibilité de donner un coup de talon aux parties génitales.
- 52c200 c 2) Projection avant.
- 52c300 c 3) Projection arrière.

##### *Dégagement d'étreinte*

- 52d100 d 1) Avant poussée : retrait d'un pas en donnant un coup avec l'avant-bras. Suite en projection ou en clé de nuque.
- 52d200 d 2) Arrière fermée poussée : projection avant.
- 52d300 d 3) Arrière ouverte poussée : projection avant.

##### *Dégagement de clé de poignet dans le dos (clé du policier)*

- 52e100 e 1) Coup de coude dans le mouvement.
- 52e200 e 2) Inclinaison du buste, descente au sol et coup de pied.

**UV 3 - CHUTES / ROULADES**

53a000 a) Toutes les roulades et les chutes depuis la jaune.

**UV 4 - TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT****COUPS***Coups de pied sautés*

- 54a010 a 1) Coup de genou sauté direct
- 54a020 a 2) Coup de genou sauté circulaire.
- 54a030 a 3) Coup de pied sauté direct.
- 54a040 a 4) Coup de pied sauté retourné de côté.
- 54a050 a 5) Coup de pied sauté retourné avec le talon.
- 54a060 a 6) Coup de pied sauté retourné avec le tranchant du pied.
- 54a070 a 7) Coup de pied direct, se retourner et coup de pied sauté intérieur en gifle avec le même pied.
- 54a080 a 8) Coup de pied circulaire, se retourner et coup de pied sauté intérieur en gifle avec le même pied.
- 54a090 a 9) Coup de pied circulaire, se retourner et coup de pied sauté circulaire avec le même pied.

**DÉFENSES**

- 54b000 b) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l'avance (5 fois). Dans cet exercice plusieurs règles s'imposent : - Ne pas reculer sur l'attaque du partenaire. - Défense et contre-attaque simultanée dans la contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants. mesure du possible. - Même si on est touché, réagir en contre-attaque. - Après la défense et la première

**UV 5 - SOL***Défenseur au sol, assis ou allongé, agresseur debout, techniques de déséquilibre :*

- 55a100 a 1) 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.
- 55a200 a 2) Crochetage d'un talon et pousser sur la rotule avec l'autre jambe ou sur le côté du genou.
- 55a300 a 3) Technique de la ceinture orange : saisie de la cheville proche, crochetage avec le pied derrière le genou de la jambe la plus éloignée de l'agresseur et poussée de l'autre pied sur le bassin pour le faire tomber.
- 55b000 b) Dégagement d'une saisie en étreinte de cou de côté avec l'avant-bras (même saisie que debout mais à genoux) : prise d'un point sensible (œil, nez, cheveux, barbe, commissure des lèvres) et frappe aux parties génitales de l'autre main en en le renversant.
- 55c000 c) Dégagement d'une clé de coude (Juji-gatame) : avant le verrouillage de la clé, pivot du pouce vers l'extérieur et déplacement du corps pour sortir de la clé.

*Dégagement d'une saisie du cou sur le côté (contrôle latéro-costal), de type judo :*

- 55d100 d 1) Apprentissage de la position.
- 55d2a0 d 2 a) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur en position de contrôle latéro-costal :  
Prise d'un point sensible de la tête (œil, cheveux barbe, sous le nez, commissure des lèvres) de l'agresseur et le faire passer par-dessus soi ou s'effacer et le pousser dans la direction de son dos selon sa réaction. Se stabiliser et contre attaquer. Se relever.
- 55d2b0 d 2 b) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur en position de contrôle latéro-costal :  
Si l'agresseur a la tête haute : enrouler sa tête avec la jambe la plus éloignée et ramener cette jambe fermement vers le sol. Frapper et se relever.
- 55d2c0 d 2 c) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur en position de contrôle latéro-costal :  
Si l'agresseur colle sa tête vers le sol en avant : frapper sa nuque avec la paume de la main opposée puis reprendre un point sensible de la tête pour le renverser.



## UV 6 - ARMES BLANCHES

### DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU

#### *Parades contre attaque au couteau de bas en haut*

- 56a100 a 1) Parade de l'avant-bras gauche en avançant en diagonale sur l'extérieur contre un coup porté avec la main droite, contre-attaque du poing arrière et désarmement.
- 56a200 a 2) Parade de l'avant-bras droit contre le coup porté avec la main droite, changement de main en attrapant l'avant-bras armé et en attaquant de l'autre.
- 56b000 b) Parades contre un agresseur qui vient d'angles différents et attaque de façons différentes. Pour les attaques par l'arrière le défenseur tourne la tête pour voir l'action de l'agresseur.
- 56c000 c) Exercices de parades lorsque le défenseur est assis sur une chaise ou au sol.
- 56d000 d) Exercices de parades lorsque le défenseur est allongé.

### DÉFENSES CONTRE COUPS DE BÂTON

- 56e000 e) Défenses contre un agresseur armé d'un bâton, qui attaque de façons différentes (coups de haut en bas et latéraux niveaux haut, moyen et bas) et depuis tous les angles : de face, de côté, de l'arrière.  
Pour les attaques par l'arrière le défenseur tourne la tête pour voir l'action de l'agresseur.

### DÉFENSES CONTRE ATTAQUE À LA BAÏONNETTE OU AU BÂTON EN PIQUE

- 56f000 f) Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté intérieur de l'assaillant. Prise de l'arme des deux mains et contre-attaque.
- 56g000 g) Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté extérieur de l'assaillant. Prise de l'arme et contre-attaque.
- 56h000 h) Même parade et frappe de l'avant-bras à la gorge puis étranglement en cambrant l'assaillant sur notre dos. Amenée au sol.
- 56i000 i) Contre une attaque de haut en bas : parade intérieure de la main ou de l'avant-bras sur l'extérieur de l'avant-bras avant de l'attaquant, au début de son attaque.

## UV 7 - ARMES À FEUX

#### *Neutralisation d'un agresseur qui menace avec une arme de poing*

- 57a000 a) Menace de face à distances et niveaux différents.
- 57b000 b) Menace sur le côté, devant le bras, arme en contact avec le défenseur.
- 57c000 c) Menace sur le côté, derrière le bras, arme en contact avec le défenseur.
- 57d000 d) Menace à l'arrière de la tête, arme en contact avec le défenseur.
- 57e000 e) Menace dans le dos à hauteur des épaules (charnière), arme en contact avec le défenseur.
- 57f000 f) Menace dans le dos (sous la ligne des épaules), arme en contact avec le défenseur.



## CEINTURE NOIRE 1ER DARGA

### UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

#### COUPS DONNÉS SANS APPEL

*Avec partenaire, depuis une position neutre : 3 fois pour a), b), c) et d))*

- 61a000 a) Coup de poing/ paume/ doigts tendus direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- 61b000 b) Coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- 61c000 c) Enchaînement coup de pied poing direct/ paume/ doigts tendus directs. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.
- 61d000 d) Enchaînement poing/ paume/ doigts tendus et coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.

### UV 2 - Shadow

*3 minutes*

- 620000 un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du gauche.
- Coups de pied gauche, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.
  - Coups de pied avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

### UV 3 - Défenses contre attaques pieds poings depuis la garde

*Depuis la position de garde, enchaînement au - 2 coups et finir position d amener au sol*

- 63a000 a) Défenses contre attaques connues à l'avance :  
Toutes les défenses suivantes sont des parades contres et saisies.
- 1) Défense contre direct au visage du G / du D.
  - 2) Contre direct au corps du poing du G / du D.
  - 3) Contre coup de pied direct au corps, du G / du D.
  - 4) Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du G / du D.
  - 5) Coup de pied de côté niveau moyen du G / du D.
- 63b000 b) Défenses contre tous les coups de pied bas
- 63c000 c) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou de pied non connu à l'avance (5fois)  
Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent
- ne pas reculer sur l'attaque du partenaire
  - défense-contres simultanés dans la mesure du possible
  - même si on est touché, on réagit en contre attaque
  - après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans la suite

### UV 4 - Défenses contre saisies / Sol

#### 11 - Self défense

- 64a000 a) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance et enchaînement d'au moins deux coups.
- 64b000 b) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture jaune. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes. □

### UV 5 - Défenses contre attaques à l'arme blanche

#### 09 - Baton

*Main Droite / Gauche*

- 65a100 a 1) Défenses et désarmements contre toutes les attaques au bâton exécutées de la main droite comme de la gauche :  
- Bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas / en piqué niveau haut et moyen

**08 - Couteau**

*exécutées de la main droite comme de la gauche :*

65a200

- a 2) Défenses et désarmements contre toutes les attaques au couteau exécutées de la main droite comme de la gauche :
- Couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) à tous les niveaux et toutes les distances

**15 - Exercice**

*Durée : 1'00*

65b000

- b) Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme

**UV 6 - Défenses contre menaces à l'arme à feu****10 - Pistolet**

*Ces défenses sont à effectuer contre un droitier ou un gaucher*

660000

- Défenses et désarmement contre menaces à l'arme de poing :
- de face au visage, au corps
  - de dos à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos
  - de côté : devant le bras, derrière le bras  
(la menace sur le côté pourra s'effectuer de la main droite ou gauche sur le côté droit ou gauche)

14 Techniques dans le programme



## CEINTURE NOIRE 2ÈME DARGA

### UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

#### COUPS DONNÉS SANS APPEL

*Avec partenaire, depuis une position neutre :*

- 71a000 a) Enchaînement de 2 coups de poings/ paumes/ doigts tendus directs suivis en se rapprochant de deux coups de coude. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.
- 71b000 b) Enchaînement coup de pied direct et 2 coups de poing directs/ paumes/ doigts tendus suivis de deux coups de coude en raccourcissant la distance. Ex : pied gauche, poing gauche, paume droite, coude gauche, coude droit.
- 71c000 c) Enchaînement 2 coups de poing direct/ paume/ doigts tendus suivi de deux coups de poings crochets en raccourcissant la distance et en terminant par un coup de pied direct. Ex : Doigts tendus main droite en direct, paume gauche en direct, avancée et crochet droit, crochet gauche, coup de pied direct droit.

### UV 2 - Shadow

- 720000 - Déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du gauche  
- Pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.  
Au P-côté équilibre.  
- Minimum 10 coups de pied de la jambe avant sans reposer la jambe  
-Coups de pieds sautés x5  
- Pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.  
En + 20 coups de pieds

### UV 3 - Défenses contres attaques pieds poings depuis la garde

*Les défenses sont parades contres, saisies et amenées au sol et avec le moins de force possible*

- 73a000 a) Défenses contre attaques connues à l'avance :  
Toutes les défenses suivantes sont des parades contres et saisies.  
1) Défense contre direct au visage du G / du D.  
2) Contre direct au corps du poing du G / du D.  
3) Contre coup de pied direct au corps, du G / du D.  
4) Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du G / du D.  
5) Coup de pied de côté niveau moyen du G / du D.
- 73b000 b) Défenses contre tous les coups de pied bas
- 73c000 c) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou de pied non connu à l'avance (5fois)  
Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent  
- ne pas reculer sur l'attaque du partenaire  
- défense-contres simultanés dans la mesure du possible  
- même si on est touché, on réagit en contre attaque  
- après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans la suite

### UV 4 - Défenses contre saisies / Sol

#### 11 - Self défense

- 74a000 a) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance , enchaînement d'au moins deux coups et amenées au sol.
- 74b000 b) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture orange. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes.□



**UV 5 - Défenses contre attaques à l'arme blanche****09 - Baton**

*Exécutées de la main droite comme de la gauche & Tout angles*

**75a100**

a 1) Défenses et désarmement contre toutes les attaques au bâton venant de tous les angles

**08 - Couteau****75a200**

a 2) Défenses et désarmement contre toutes les attaques au couteau venant de tous les angles

*Durée : 1'30*

**75b000**

b) Deux contre un : deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme  
Désarmement et utilisation de l'arme pour se défendre.

**08 - Couteau**

*Frappe Préalable*

**75d100**

d 1) Attaques au couteau avec frappe au préalable :  
- Frappe + couteau : l'agresseur donne un coup de poing ou de pied suivi d'un coup de couteau

*Saisie Préalable*

**75d200**

d 2) Attaques au couteau avec saisie ou frappe au préalable :  
- Saisie + couteau : l'agresseur effectue une saisie d'une main et coup de couteau de l'autre

*En MOUVEMENT Avec et sans Saisie, Avec et sans Poussée*

**75e100**

e 1) Menaces couteau : Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre un couteau. Les menaces sont debout  
- De FACE en reculant, avec et sans poussée.  
- De DOS Niveau Epaule en avançant avec et sans poussée,  
- De DOS Niveau Bas du DOS en avançant avec et sans poussée,

*Statique de Coté avec et sans Saisie*

**75e200**

e 2) Menaces couteau : Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre un couteau. Les menaces sont debout  
De coté :  
- Devant le bras  
- Derrière le bras

*Statique de DOS avec et sans Saisie*

**75e300**

e 3) Menaces couteau : Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre un couteau. Les menaces sont debout  
De DOS  
- Niveau nuque // Niveau dos // Sous la gorge

*Statique de Face Avec et sans Saisie*

**75e400**

e 4) Menaces couteau : Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre un couteau. Les menaces sont debout, statiques De Face :  
- Ventre // Interieur gorge / Exterieur gorge // Sous la gorge / Pointe Sous menton // Croisé gorge interieur / Croisé gorge exterieur

*TRAVAIL TECHNIQUE*

**75f000**

f) Utilisation du couteau ou du bâton : Couteau contre bâton ou couteau, bâton contre bâton ou couteau. Défenses en étant armé d'un bâton ou d'un couteau contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton



## UV 6 - Défenses contre menaces à l'arme à feu

### 10 - Pistolet

*STATIQUE // A effectuer contre un droitier ou un gaucher, debout,*

76a100

- a 1) Défenses contre menaces à l'arme de poing
- de face au visage, au corps,
  - de dos à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos,
  - de côté : tempe, oreille, devant le bras, derrière le bras
  - de coté Grande distance

*En MOUVEMENT contre un droitier ou un gaucher*

76a200

- a 2) Défenses contre menaces à l'arme de poing à effectuer contre un droitier ou un gaucher, debout, statique et en mouvement :
- de FACE, en REculant au visage, au corps, avec ou sans poussée
  - de DOS en AVANCANT à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos, avec ou sans poussée
  - de COTE : tempe, oreille, devant le bras, derrière le bras // en Avancant et en Reculant

76b000

- b) Protection d'un groupe : l'agresseur armé d'un pistolet ou d'une grenade menace un tiers, le défenseur se place à l'arrière de l'agresseur et le désarme.



## CEINTURE NOIRE 3ÈME DARGA

### UV 1 - Frappes depuis la position de garde

*Avec partenaire, depuis la position de garde :*

**STEVE : NO STEP POUR JAMBE AVANT // NE PAS REPOUSSER**

81a000

a) Enchaînement de 2 coups de poings/ paumes/ doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un crochet du poing avant, et d'un coup de coude du bras arrière puis d'un coup de pied circulaire de la jambe avant.

*Avec partenaire, depuis la position de garde :*

**STEVE : POUR KICK JAMBE ARRIERE POSSIBILITE DE DECALLAGE...**

81b000

b) Enchaînement de 2 coups de poings/ paumes/ doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du poing arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.

### UV 2 - Shadow codifié 3 minutes

*Shadow boxing : Déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives*

820000

- Déplacement avant, arrière, droite, gauche simultanément direct gauche
  - Coups pied pas chassé: direct, circulaire, de côté (ARRET EQUILIBRE) circulaire arrière, direct arrière
  - Minimum 10 coups de pied de la jambe avant sans reposer la jambe
  - Enchaînement poings directs en avançant très courts déplacements
  - Coups de pieds sautés x5
  - Pas glissé: direct, circulaire, de côté, circulaire arrière
  - Enchaînement poings directs en reculant très courts déplacements
- En + 20 coups pieds

### UV 3 - Défenses contre attaques pieds poings depuis la garde

*Les attaques s'effectuent sur le côté du candidat à droite comme à gauche. Les défenses sont des parades contres, saisies et amenées au sol logiques et avec le moins de force possible.*

830000

Défenses contre attaques connues à l'avance :

- 1) Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.
- 2) Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.
- 3) Contre coup de pied direct au corps, du gauche/ du droit.
- 4) Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche/ du droit.
- 5) Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche/ du droit.

### UV 4 - Défenses contre saisies / Contrôle / Sol

**YEUX FERMES**

84a000

a) Les yeux fermés : Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance.

84b000

b) Exercices de contrôle. Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles.

- Clés de poignet, clés de doigts
- Contrôle brutal par derrière
- Contrôle de face en retournant le partenaire
- Clé de coude et d'épaule en amenant au sol
- Clé de coude en conduisant l'agresseur vers l'arrière ou vers l'avant par le côté

84c000

c) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture verte. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes.▫

### UV 5 - Défenses contre attaques à l'arme blanche

85a000

a) Bâton : Attaques au bâton en diagonale de haut en bas. L'attaquant est droitier et vient sur la diagonale droite du candidat et inversement.

85b000

b) Chaîne : exercices de défenses contre un attaquant armé d'une chaîne.

85c000

c) Défense d'une tierce personne : exercices de défenses contre un agresseur attaquant une tierce personne. Le défenseur peut être derrière, à côté, devant l'agressé ou derrière l'agresseur.

85d000

d) Exercice de combat souple à mains nues contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton.



## UV 6 - Défenses contre menaces à l'arme à feu

- 86a000 a) Fusil : Défenses contre menaces au fusil sous tous les angles, immobile ou en mouvement
- 86b000 b) Fusil et Pistolet : Défenses contre des menaces assis ou contre un mur sous tous les angles
- 86c000 c) Pistolet : l'agresseur saisit d'une main et menace de l'autre : saisie du bras, de la chemise, du cou
- 86d000 d) Pistolet : Prévention d'attaque. L'agresseur est sur le point de dégainer son arme de poing.

15 Techniques dans le programme



## CEINTURE NOIRE 4ÈME DARGA

### UV 1 - Frappes depuis la position de garde **CONTRAIRE**

*Avec partenaire, depuis la position de garde :*

**STEVE : NO STEP POUR JAMBE AVANT // NE PAS REPOUSSER**

91a000

a) Enchaînement de deux coups de poing / paume / doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un crochet du poing avant et d'un coup de coude du bras arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe

*Avec partenaire, depuis la position de garde :*

**STEVE : POUR KICK JAMBE ARRIERE POSSIBILITE DE DECALLAGE...**

91b000

b) Enchaînement de deux coups de poing / paume / doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un coup de coude du bras avant et d'un crochet du poing arrière, puis d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière.

### UV 2 - Shadow codifié 3 minutes

**GARDE CONTRAIRE : Shadow boxing : Déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives**

920000

- Déplacement avant, arrière, droite, gauche simultanément direct gauche
  - Coups pied pas chassé: direct, circulaire, de côté (ARRET EQUILIBRE) circulaire arrière, direct arrière
  - Minimum 10 coups de pied de la jambe avant sans reposer la jambe
  - Enchaînement poings directs en avançant très courts déplacements
  - Coups de pieds sautés x5
  - Pas glissé: direct, circulaire, de côté, circulaire arrière
  - Enchaînement poings directs en reculant très courts déplacements
- En + 20 coups pieds

### UV 3 - Défenses contres attaques pieds poings depuis la garde

**Exercice à 3 partenaires**

93a000

a) Les trois candidats sont en garde. Un premier partenaire attaque le candidat de face. Le candidat exécute des défenses contre-attaques.  
Un deuxième partenaire attaque le candidat sur un côté (gauche ou droit) pendant la contre-attaque de ce dernier. Les attaques des partenaires ne sont pas connues à l'avance.□

**Attaques inconnues par l'arrière**

93b000

b) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière en coups de pied et coups de poing. Le défenseur, en se retournant de son meilleur côté utilisera des parades, contreattaques, saisies et amenées au sol.

### UV 4 - Défenses contre saisies / Contrôle / Sol

94a000

a) Technique simple consistant à utiliser une ceinture, une corde, une ficelle ou un lacet.

94b000

b) Exercice de combat très souple en utilisant des clés de doigts, poignet, coude, épaule, genou, cheville. Les partenaires effectueront l'exercice à tour de rôle.□

#### SOL

94c000

c) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture bleue. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes.□

### UV 5 - Défenses contre attaques à l'arme blanche

**Les attaques seront effectuées de la main droite comme de la main gauche parmi les attaques suivantes :**

- **Attaques au bâton :** haut en bas, circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut, circulaire bas, en piqué niveau haut et moyen.
- **Attaques au couteau :** haut en bas, piqué tout niveau, circulaire en aller-retour de type rasoir niveau haut, bas en haut.



95a000

a) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière au couteau ou au bâton. Les attaques sont inconnues et le candidat exécutera les différentes défenses avec désarmement en se retournant de son meilleur côté. Lors des attaques au couteau le candidat devra effectuer les défenses avec les pieds ou les avant-bras.

95b000

b) Combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau ou d'un bâton.

## UV 6 - ARMES A FEU

96a000

a) Utilisation d'une arme de poing ou d'épaulé comme arme blanche

96b000

b) Utilisation d'une arme de poing ou d'épaulé comme arme blanche en enchaînant avec coups de poing ou pied.

96c000

c) Utilisation d'une arme d'épaulé pour parer les attaques d'une autre arme d'épaulé employée comme arme blanche.

96d000

d) Roulade avant / arrière avec arme de poing ou d'épaulé. On finalise en se projetant sur le ventre, en se positionnant sur le genou ou en se levant, l'arme pointée vers l'avant, les côtés ou l'arrière.

14 Techniques dans le programme

Nombre de lignes : 409