

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Enchaînement de deux coups de pied :
 - 1. Deux coups de pied directs.
 - 2. Coup de pied direct et coup de pied circulaire.
 - 3. Coup de pied de face extérieur (gifle) et coup de pied direct.
- b) Coups de pied sautés donnés avec un ou plusieurs pas d'élan :
 - 1. Coup de genou sauté direct.
 - 2. Coup de genou sauté circulaire.
 - 3. Coup de pied sauté direct.
 - 4. Coup de pied sauté circulaire.
 - 5. Coup de pied sauté de côté.
 - 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

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

UV 2 – DEFENSES CONTRE SAISIES

- a) Dégagement d'une prise de cou de côté :
 - 1. L'agresseur baisse en tournant : suivre le mouvement vers l'avant et projection.
 - 2. Pression vers le bas sur les cervicales : projection arrière avec la jambe en barrage.
- b) Dégagement du double Nelson :
 - 1. Abaisser fermement les bras, coups de coude au visage, prise d'un doigt et levier sur celui-ci. Possibilité de donner un coup de talon aux parties génitales.
 - 2. Projection avant.
 - 3. Projection arrière.
- c) Dégagement d'étreinte :
 - 1. Avant poussée : retrait d'un pas en donnant un coup avec l'avant-bras. Suite en projection ou en clé de nuque.
 - 2. Arrière fermée poussée : projection avant. Possibilité de mettre la jambe en barrage.
 - 3. Arrière ouverte poussée : projection avant. Possibilité de mettre la jambe en barrage.
- d) Dégagement de clé de poignet dans le dos (clé du policier) :
 - 1. Coup de coude dans le mouvement.
 - 2. Inclinaison du buste, descente au sol et coup de pied.

UV3 – CHUTES / ROULADES

Toutes les roulades et les chutes apprises depuis la ceinture jaune.

UV4 – TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

COUPS

a) Coups de pied sautés :

1. Coup de genou sauté direct.
2. Coup de genou sauté circulaire.
3. Coup de pied sauté direct.
4. Coup de pied sauté retourné de côté.
5. Coup de pied sauté retourné avec le talon.
6. Coup de pied sauté retourné avec le tranchant du pied.
7. Coup de pied direct, se retourner et coup de pied sauté intérieur en gifle avec le même pied.
8. Coup de pied circulaire, se retourner et coup de pied sauté intérieur en gifle avec le même pied.
9. Coup de pied circulaire, se retourner et coup de pied sauté circulaire avec le même pied.

DÉFENSES

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 mesure du possible.
- Même si on est touché, réagir en contre-attaque.
- Après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

UV5 – SOL

a) Défenseur au sol, assis ou allongé, agresseur debout, techniques de déséquilibre :

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.
2. Crochetage d'un talon et pousser sur la rotule avec l'autre jambe.
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.

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.

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.

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

1. Apprentissage de la position.
2. Le défenseur est sur le dos, l'agresseur en position de contrôle latéro-costal :
 - a. 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.
 - b. 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.
 - c. 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.

UV6 – ARMES BLANCHES

DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU

- a) Parades contre des attaques au couteau de bas en haut :
 - 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.
 - 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.
- 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.
- c) Exercices de parades lorsque le défenseur est **assis** sur une chaise ou au sol.
- d) Exercices de parades lorsque le défenseur est **allongé**.

DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU BÂTON

- 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 ATTAQUES À LA BAÏONNETTE OU AU BÂTON EN PIQUE

- 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.
- g) Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le **côté extérieur** de l'assaillant. Prise de l'arme et contre-attaque.
- h) Même parade et frappe de l'avant-bras à la gorge puis étranglement en cambrant l'assaillant sur notre dos. Amenée au sol.
- 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'agresseur, au début de son attaque.

UV7 – ARMES A FEU

NEUTRALISATION D'UN AGRESSEUR QUI MENACE AVEC UNE ARME DE POING :

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

UV8 – COMBAT

Combat sans arme 2 x 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises.

Les coups sont portés pour les candidats de 18 ans à 40 ans et le combat est souple pour les autres.

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 et protège-dents.

Protège-genoux et protège-poitrine (pour les femmes) recommandés.

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.
- Lors d'une projection le combattant doit veiller à respecter la sécurité du combattant adverse.