



Programme technique
préconisé par la FFKDA

De la ceinture jaune à la
ceinture marron

KRAV MAGA

Techniques Ceinture jaune

a – chutes :

- ① Roulade avant, épaule droite.
- ② Roulade arrière, épaule gauche.
- ③ Chute avant amortie en souplesse.
- ④ Chute arrière amortie.

b – positions de garde :

- ① Position de garde générale.
- ② Déplacements toutes directions.

c – coups de poing directs :

- ① Direct du gauche au menton.
- ② Direct du droit au menton.
- ③ Direct gauche ou droite en avançant ou en reculant.
- ④ Coup de poing direct en attaque en bas/ gauche et droite.
- ⑤ Coup de poing direct en défense bas/ gauche et droite.
- ⑥ Enchaînement de tous les directs.

⊗ - *L'apprentissage des coups se fera en position de garde et position debout jambes parallèles écartement du bassin.*

d – coups de coude:

- ① Tous les coups de coude.

e – différents coups :

- ① Coup porté avec la paume.
- ② Coup du marteau.
- ③ Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages.

f – coups de pied :

Position neutre et en garde.

- ① Coup de pied direct.
- ② Coup de pied circulaire.
- ③ Coup de pied de côté.
- ④ Coup de pied direct arrière.
- ⑤ Coup de genou direct, circulaire.

Position neutre, avancée et coup de pied direct dans le même temps.

g – shadow boxing

- ① Déplacements, esquives et enchaînements variés sans partenaire.

h – défenses intérieures.:

- ① De la position de face, défense intérieure de la paume.
Même exercice + attaque en contre en abaissant le bras de l'adversaire.
- ② De la position en garde :

Contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et contre simultané d'un direct du gauche ;

Contre un direct du droit : défense intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit ;
Contre un coup de poing ou pied direct du gauche ou du droit au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct ;

Contre un direct du pied gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit ;

Contre un direct du pied droit aux parties génitales : blocage du pied gauche ou droit.

Toutes les défenses basiques contre coups de poing et pied directs de haut en bas.

Pour les deux dernières défenses, le partenaire, bien que tenu d'être à la distance correcte de frappe, ne touchera pas sa cible. Pour cela il laissera son genou fléchi. Le candidat devra porter une coquille.

i – défenses extérieures :

- ① 360° (sans garde)
- ② 360° défense et attaque simultanément.

j – séries d'attaques :

Séries courtes:

- enchaînement simple de deux coups de poing ;
- enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.

k – dégagement d'étranglement de face :

- ① Crochetage vers le bas des mains de l'étrangleur et coup de genou.
- ② Arrêt de l'agresseur avant étranglement.
- ③ Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

l – dégagement d'étranglement arrière:

- ① Crochetage des mains de l'étrangleur tout en reculant en arrière en diagonale et attaque de la main entre les jambes et du coude au menton.
- ② Crochetage vers le bas, demi-tour et coup de pied bas.
- ③ Même dégagement mais de côté.
- ④ Contre une saisie de la tête de côté.

m – dégagement :

- ① Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur et projection, toujours vers l'arrière au sol.

n – utilisation d'objets sur place :

- ① En tant qu'armes de défense, comme boucliers ou armes blanches (ex. vêtement, ceinture...).

o – défense contre coups de pieds bas :

Arrêt du coup avec le plat du pied :

- ① talon à l'extérieur.
- ② talon à l'intérieur.

Techniques Ceinture orange

a – chutes :

- ① Chute amortie sur le côté.
- ② Chute amortie en arrière en hauteur.
- ③ Chute en arrière, volte face et amorti de face en souplesse.
- ④ Roulade avant, épaule gauche.
- ⑤ Roulade arrière, épaule droite.

b – coup de poing en crochet :

- ① Crochet du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.

c – différents coup de poing :

- ① Coup du marteau, niveaux et directions différentes.
- ② Uppercut.
- ③ Coup de poing revers tourné.
- ④ Coup direct avec le poing retourné.

d – coups de pieds :

- ① Coup de pied de défense en avant.
- ② Coup de pied en arrière en talonnade de bas en haut.
- ③ Tous les coups de pied appris seront effectués : en garde en avançant (pas chassé)
- ④ Tous les coups de pied appris seront effectués en garde en glissant sur le pied de la jambe d'appui.

f – défenses intérieures contre coups de poing :

- ① Défense intérieure de la paume gauche contre direct du droit et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'attaquant.
- ② Défense intérieure de l'avant bras gauche contre un direct du droit et contre attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'attaquant).
- ③ Défense intérieure de l'avant bras gauche contre un direct du gauche et contre attaque du gauche, poing retourné.
- ④ Défense de la paume gauche contre un direct du droit et riposte d'un direct du gauche.
- ⑤ Défense de la paume droite contre un direct du gauche et riposte d'un direct du droit.

g – défenses extérieures contre coups de poing :

- ① 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.
- ② a. Défenses extérieures contre un direct du droit :
 - le pouce à l'extérieur ;
 - le dos de la main à l'extérieur ;
 - l'annulaire à l'extérieur.b. Mêmes défenses, l'avant bras plus déplié, afin d'intercepter plus tôt l'attaque.
- ③ Défense extérieure n°4 : l'avant bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au dessus de la tête plus contre de l'autre poing.
- ④ Défense extérieure n° 5 : l'avant bras se lève horizontalement au dessus de la tête.

h – défense contre coup de pied direct :

- ① Défense intérieure avec la paume de la main (de face) en avançant. La contre attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l'autre.

- ② Défense extérieure en tournant la paume vers l'extérieur, de la position de face en avançant et en attaquant en contre. De la position en garde seulement, la parade se fera avec la bras arrière. De la position de côté et le coup de pied n'ayant pour but que les côtes, la parade se fera avec le bras avant.
- ③ Défense extérieure en piqué avec le bras arrière de la position de garde normale et contre attaque
- ④ Défense intérieure de l'avant bras avant (le gauche pour un droitier) contre coup de pied haut et contre attaque.

i – Esquive et contres sur attaque de l'agresseur :

- ① Esquive du buste vers l'arrière et contre attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.
- ② Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche/ du droit simultanément.
- ③ Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

j – dégagements des prises de mains :

Différentes saisies, avec une main/ deux mains.

k – dégagement d'étranglement :

- ① Dégagement d'étranglement avant : Retrait d'un pas en levant un bras.
- ② Dégagement d'étranglement arrière : Avancée d'un pas en levant un bras.
- ③ Dégagement d'étranglement arrière : Crochetage des mains vers le bas, demi tour en faisant une clé au poignet à l'agresseur.

l – dégagement d'étranglement arrière :

Avec l'avant bras.

- ① Prise du poignet, coup aux parties, demi – tour sous le bras et contrôle de l'adversaire en clé au sol.
- ② Projection immédiate.

Techniques Ceinture verte

a – chutes :

- ① Roulade plombée : distance, hauteur.
- ② Roulade sur le côté.
- ③ Roulade sans se relever et amortie du bras.
- ④ Chutes arrière et sur le côté, amorties en hauteur.

b – coups de pied :

- ① Coup de pied de face extérieur (gifle).
- ② Coup de pied de face intérieur (gifle).
- ③ Coup de pied circulaire arrière (porté avec le talon).
- ④ Coup de pied direct porté donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe d'appui en arrière simultanément.
- ⑤ Coup de pied direct sauté en ciseau.
- ⑥ Coup de pied arrière retourné. Possibilités :
 - coup de pied uppercut arrière
 - coup de pied direct arrière
 - coup de pied de côté arrière
 - coup de pied circulaire arrière talon ou extérieur du pied

c – parade contre coup de poing :

- ① 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.
- ② Même principe en défense intérieure.
- ③ Défense contre coup de poing bas :
 - défense intérieure de l'avant bras
 - défense extérieure en blocage dur
 - défense extérieure en chassant le bras de l'adversaire. La paume du défenseur tournée vers l'extérieur

d – parade contre enchaînement de directs gauche / droit :

- ① Deux défenses intérieures avec la paume et contre attaque du poing ou du pied.
- ② 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.
- ③ Défense intérieure contre le premier coup (gauche) de l'avant bras gauche et extérieure du même avant bras avec attaque du droit simultanée.

e – défense contre coups de pied direct :

① Défense intérieure basse en tournant l'avant bras, déviation effectuée par l'extérieur de l'avant bras le poing fermé, on avance dans le même temps et attaque de l'adversaire.

② a- 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. Pour cette défense, le partenaire, bien que tenu d'être à la distance correcte de frappe, ne touchera pas sa cible. Pour cela il laissera son genou fléchi. Le candidat devra porter une coquille.

b- 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.

f – parade contre coups de pieds circulaires hauts :

① Défense extérieure de l'avant bras et coup de pied aux parties génitales. Bien que tenu d'être à une distance correcte de frappe, le candidat ne touchera pas sa cible. Pour cela il laissera son genou fléchi. So partenaire portera une coquille.

② 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).

③ Rotation du buste et défense des deux avant bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre poing ou pied.

g – dégagement d'étreintes avant :

① Contre 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.

② Etreinte ouverte (les mains sont libres) :

a- Poussée du nez, surtout lorsque le menton de l'adversaire est plaqué contre la poitrine.

b- Poussée des pouces dans les yeux. Cette technique n'est pas faite pour endommager les yeux, mais pour faciliter la poussée.

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

③ Etreinte ouverte basse :

a- Contre attaque avec coups portés comme coups de coude et coups de genou (coude sur la nuque et coup de genou aux parties génitales). Contrôle absolu des coups.

b- 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.

④ Etreinte ouverte / fermée en soulevant : entourer de la jambe celle de l'adversaire, dégager la main puis coup de genou et attaque de la main.

h – dégagement d'étreintes arrières:

① Etreinte fermée mains prises : coup de la paume entre les jambes, coup de talon sur le pied de l'adversaire, dégagement des bras et coup de coude arrière.

② Etreinte ouverte mains libres : on penche le buste en avant et on donne plusieurs coups de coude au visage avec contrôle absolu, coup de pied au tibia ou sur le pied, prise d'un doigt et levier. Demi – tour et coup de pied aux parties génitales, distance correcte et contrôle total..

③ Etreinte fermée / ouverte en soulevant : enroulement de la jambe autour de celle de l'adversaire, coup de pied uppercut aux parties, dégagement d'un bras (s'ils sont pris) et attaques.

i – dégagement de prises de cheveux :

① Contre un agresseur tirant les cheveux vers lui : bond en avant avec un avant bras en protection et coup de paume de l'autre main aux parties génitales. Le coup n'est pas porté et le partenaire porte une coquille.

② Contre une prise de cheveu 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.

② Même saisie. Le début de la défense est le même que précédemment, puis torsion du poignet du partenaire sur le côté et amené au sol en clé de coude ou d'épaule.

③ 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 visage. Contrôle absolu des coups

④ 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 ans la direction de la prise, attaque de la main aux parties ;

j – dégagement des prises de mains au sol :

L'agresseur est assis sur la victime

① 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.

② 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.

k – dégagement d'étranglement au sol:

L'agresseur est assis sur la victime

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

② Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, poussée du bassin et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant. attaques en contre.

③ Contre un étranglement alors que le poids du corps de l'agresseur est placé sur le haut du corps du partenaire, coup porté sous les coudes, poussée du bassin et projection en diagonale. Attaques en contre.

④ Dégagement d'étranglement alors que les deux têtes sont rapprochées : crochetage de l'une des mains qui étranglent et prise des cheveux de l'agresseur en tirant de l'autre main. Poussée de l'adversaire sur le côté et attaques en contre.

⑤ Dégagement en tournant le bras de l'agresseur (contre un agresseur ayant son centre de gravité placé vers le haut). Attaques en contre en roulant l'adversaire sur le côté.

Retournements de base du partenaire situé au-dessus du candidat, lui-même sur le dos : A cheval et entre les jambes.

l – dégagement d'étranglement au sol :

L'agresseur est assis sur le côté

- ① Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant de l'autre main, et introduction du genou. Coup porté à la tête de la jambe disponible.
- ② Même exercice mais, au lieu d'un coup de pied, enroulement de la tête avec la jambe en l'amenant au sol. Clé au bras ou coup de talon. Si l'adversaire parvient à résister après l'enroulement de la jambe, on le fait tomber dans l'autre direction jusqu'à l'amener au sol sur le ventre. Clé au coude.
- ③ Dégagement de prise cou sur le côté : prise d'un point sensible de la tête de l'agresseur, on tire et on attaque en contre.

m – techniques au sol

Retournement de base du partenaire – Déplacement sur un côté et l'autre en utilisant les hanches. ».

n – dégagement de deux personnes qui saisissent les mains :

- ① Dégagement en faisant levier aidé du coude.
- ② Coup de pied porté au premier puis au second.
- ③ 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.

o – combat 2 x 2 minutes avec protections

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises. 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-genoux et protège-dents recommandés.

Techniques Ceinture bleue

a – chutes :

- ① Chute amortie avec les avants bras.

b – projection principales :

- ① Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière (Osotogeri).
- ② Projection de la tête.
- ③ Projection de hanche.
- ④ Projection d'épaule.

c – coups différents :

- ① Swing.
- ② Coup porté avec les extrémités des doigts ou les articulation repliées des phalanges.
- ③ Coup du tranchant intérieur de la main/ de l'avant bras.

d – coup de pied et fauchages :

- ① Coup de pied de haut en bas avec le marteau, porté avec le talon.
- ② Fauchage en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé
- ③ Fauchage en coup de pied circulaire arrière .
- ④ Fauchage en coup de pied retourné circulaire bas.
- ⑤ Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut.

e – parade en coup de poing direct à la face :

- ① Défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche.
- ② Défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite.
 - ⊗ - Dans les deux cas on attrapera le bras de l'adversaire si c'est possible.

f – défense contre coup de pied de coté :

- ① Un pas en arrière. La parade s'effectue du bras qui chasse la jambe de l'adversaire. La paume de la main est orientée vers l'extérieur. Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre.
- ② Même parade :
 - a- de la main avant dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière.
 - b- De la main arrière dans le même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant.
 - ⊗ - La technique est efficace contre un coup de pied porté à hauteur moyenne.

- ③ Défense extérieure basse du bras arrière. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieure de l'avant bras.
- ④ Défense intérieure avec l'intérieur de l'avant bras et contre attaque contre un coup de pied porté au niveau moyen ou haut.

g – techniques de défenses supplémentaires contre différents coups de pieds :

- ① Contre coup de pied circulaire : bond en avant et défense extérieure des deux bras, un en bas l'autre en haut et contre attaque. Possibilité de projection de l'adversaire.
⊗ - *La position des bras peut-être utilisée contre coup de pied entre les jambes.*
- ② Contre coup de pied circulaire haut : parade de l'avant bras, on soulève la jambe qui frappe au dessus de la tête, dans le même mouvement on se redresse en projetant l'adversaire et en contre attaquant.
- ③ Contre coup de pied circulaire arrière : bond en avant en parade des deux mains, l'une en bas l'autre en haut. Même positionnement des bras
- ④ Contre le même coup de pied : coup de pied dans le dos ou à l'arrière de l'adversaire au début de son attaque.

h – clé au poignet :

- ① En tirant.
- ② En poussant contre un adversaire qui tire son bras vers lui.
- ③ A l'aide des pouces en tirant ou en poussant.
- ④ En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

i – utilisation du couteau: (arme en bois ou en plastique)

- ① Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en coup croisé.

j – parades contre attaque au couteau (arme en bois ou en plastique)

- ① Défense contre coup de haut en bas :
 - a- Distance longue, moyenne, plus courte. Coup de pied direct entre les jambes avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation et le besoin.
 - b- parade de l'avant bras et contre attaques en attrapant l'avant bras de l'adversaire.
- ② Défense contre coup de bas en haut :
 - a- Distance longue, moyenne ou plus courte. Coup de pied direct au menton et pas de côté simultané ou pas selon la distance. La suite selon la situation.
 - b- parade l'avant bras et contre attaques
 - c- parade de l'avant bras en avançant en diagonale, contre attaque du poing arrière et prise de la main qui tient le couteau.
 - d- Parade de l'avant bras contre coup de couteau porté avec la main droite. Changement de main en attrapant l'avant bras armé et en attaquant de l'autre.
- ③ Défense contre couteau en piqué :
 - a- Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle.
 - b- Avancée en diagonale en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire/de côté.

- c- Défense intérieure de l'avant bras gauche contre attaque du droit, prise et attaque simultanée. Désarmement.
- d- Défense intérieure de l'avant bras droit contre attaque du droit, changement de main, prise du bras armé, et attaque de l'autre.

k – défense contre coups de bâton: (arme en bois ou en mousse)

De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut. Contre attaque, avancée à l'intérieur.

② *De haut en bas* : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut. Avancée à l'extérieur. Contre attaque d'une main ou de l'autre. La suite de la riposte sera différente selon que l'on avancera une jambe ou l'autre.

④ *Parade contre coup venant de côté* : bond en avant un bras en haut, l'autre en bas, prise du bras et contre attaque.

l – dégagement de saisie d'une veste ou autre vêtement solide d'une main:

① Contre attaques pied poing s'il n'existe aucune autre alternative.

② Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'intérieur d'un mouvement tournant.

③ Même exercice, on continue par une clé sur le coude du même bras ;

③ Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'extérieur d'un mouvement tournant.

③ Même exercice, on continue par une clé au coude.

④ Clé sur le pouce de la main qui saisit. L'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintient à distance

⑤ Contre saisie de l'épaule ou de la chemise par derrière (en tirant ou non) : levée du bras du côté de la prise en se retournant en avançant vers l'adversaire. Contre attaques.

m – dégagement de saisie du vêtement avec l'aide des deux mains:

① Retrait d'un pas en se retournant le bras levé et ramené à l'intérieur, contre attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main et coup de genou.

② Retrait d'un pas en se retournant, 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.

② Prise du pouce.

n – combat 2 x 2 minutes avec protections:

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises. 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-genoux et protège-dents recommandés.

Techniques Ceinture marron

a – enchaînement de deux coups de pied : _____

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

- ① Deux coups de pied direct.
- ② Un coup de pied direct et un coup de pied circulaire.
- ③ Un revers extérieur (porté avec le tranchant du pied ou en forme de gifle) et un coup de pied direct.
- ④ Coup de pied arrière en uppercut et coup de pied arrière direct.

b – coups de pied sautés : _____

- ① Coup de genou sauté direct circulaire.
- ② Coup de pied sauté direct.
- ③ Coup de pied sauté circulaire.
- ④ Coup de pied sauté de côté.
- ⑤ Coup de pied sauté revers tourné (avec le talon)
- ⑥ Coup de pied sauté revers tourné (avec le tranchant du pied)

c – différentes attaques : _____

- ① 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.
- ② Coup de pied direct, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme gifle. Le pied qui donne le coup est le même que celui qui a donné le coup de pied direct. Le coup de pied est retourné et se donne avec le pied qui a pris appui au sol.
- ③ Attaque en coup de pied direct et deux coups de poing directs.
- ④ 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.
- ⑤ Coup de coude contre plusieurs adversaires.

d – Parades contre couteau : (en bois ou en plastique) _____

- ① Parade contre un attaquant qui vient d'angles différents et attaque de façons différentes.
- ② Exercices de parades lorsque le défenseur est assis, puis allongé.

e – parades contre coups de couteau croisés : (en bois ou en plastique) _____

- ① Technique de défenses en coups de pied direct (comme contre coup de couteau en piqué)
- ② Coup de pied bas de côté (comme contre coup de couteau en piqué)

- ③ 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'un contre attaque.
- ④ Retrait au premier coup et retour au second avec parade d'un ou deux avant bras et contra attaque :
 - a) Esquive du buste vers l'arrière, parade de l'avant bras droit et contre simultané du gauche. Saisie et contrôle de l'avant bras avec l'avant bras gauche du bras armé droit du partenaire. Frappe simultanée d'un direct du droit. Désarmement.
 - b) Esquive du buste vers l'arrière, parade des deux avant bras, contre du gauche, puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.
 - c) Esquive du buste vers l'arrière, parade des deux avant bras, contre du droit avec contrôle du bras armé. Désarmement.
 - d) Esquive du buste vers l'arrière, parade et contrôle avec l'avant bras gauche, contre du droit simultané. Désarmement.
- ④ Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup

f – Parades contre attaque au bâton en pique. (arme en bois ou en mousse).

- ① Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale, vers le côté extérieur de l'assaillant. Prise du bâton et contre attaque.
- ② Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté intérieur de l'assaillant, prise de l'arme des deux mains, coup de pied.
- ③ Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté extérieur de l'assaillant, saisie du bras et coup de coude au visage.
- ③ Parade intérieure de l'avant bras, avancée vers l'extérieur de l'attaquant, frappe de l'avant bras à la gorge, étranglement en le positionnant sur le dos. Amené au sol.
- ③ Contre une attaque de haut en bas. Parade intérieure de la main sur l'avant bras de l'attaquant au début de son attaque.

g – neutralisation d'un agresseur qui menace avec arme de poing (arme en bois, en mousse ou en plastique). :

- ① Contre une menace par devant à distances et niveaux différents.
- ② Contre une menace par derrière, l'arme de poing est en contact avec la victime, niveaux différents.
- ③ Contre une menace sur le côté, l'arme de poing est en contact avec la victime devant le coude, derrière le coude.

h – dégagement de différentes prises :

- ① Dégagement d'étreinte fermée arrière poussée : projection avant.
- ② Dégagement d'étreinte ouverte arrière poussée : projection avant.
- ③ Dégagement d'étreinte avant poussée : retournement avec coup porté avec le bras et chute au sol.
- ④ Dégagement de prise du cou de côté. Celui qui exécute la prise baisse en tournant : mouvement de chute en tournant et projection avant.
- ⑤ Dégagement de la même prise, mais celle-ci est assurée avec la pression vers le bas sur les cervicales : projection arrière.
- ⑥ Dégagement de prise du cou par derrière, l'assaillant en bondissant pousse vers l'avant : projection avant.

- ⑦ Dégagement de clé au bras dans le dos en bec de canne) : inclinaison du buste, descente au sol et levier sur la jambe avec coup de pied.
- ⑧ Dégagement du double Nelson : prise d'un doigt et levier sur celui-ci. Projection avant . Projection arrière.

i – techniques de défenses et d'attaques en position au sol contre un agresseur debout :

- ① Techniques de déplacements au sol.
- ② Exercices de contre attaques depuis la position de défense au sol.
- ③ Techniques de déséquilibre du partenaire debout.

j – une solution possible si on a été touché et qu'on a plus toute sa lucidité:

- ① Descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur.

k – défense contre un attaquant armé d'un bâton et qui attaque à des angles différents:

Différentes parades contre coups de bâton de haut en bas et latéraux niveaux haut, moyen et bas. Les attaques viennent de face/ de côté/ de l'arrière. Pour cette dernière attaque le candidat tournera la tête pour voir l'action de l'attaquant.

L - 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-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 les enchaînements suivants.

m– combat 2 x 2 minutes avec protections:

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises. 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-genoux et protège-dents recommandés.