

PROGRAMME TECHNIQUE PAR CEINTURE



Ceinture Jaune

4 mois de pratique minimum

- CONDITION PHYSIQUE : (DE 16 A 50 ANS)
 - **10 pompes + 10 squats + 10 abdominaux**

- COUPS FRAPPES :
 - **Membres supérieurs**
 - Coup de paume
 - Gifle
 - Coup de poing marteau
 - Coup de coude
 - **Membres inférieurs**
 - Coup de genou
 - Coup de pied direct génital
 - Coup de pied direct au corps
 - Coup de pied circulaire bas
 - Coup de pied circulaire moyen

- CHUTES
 - Plaquage au sol
 - Chute arrière plaquée

- DEFENSE SUR ATTAQUE UNIQUEMENT DE FACE
 - **Défenses contre coup frappé**
 - Coup de poing circulaire haut
 - Coup de pied direct génital
 - Coup de pied circulaire bas/moyen
 - **Défenses contre saisie**
 - Saisie de poignet a une main
 - Saisie de col a une main ou deux main
 - Saisie de cheveux
 - **Défenses contre Etranglement**
 - Etranglement de face
 - Encerclement avant bras pris
 - Encerclement avant bras libre
 - **Défenses contre menaces armées**
 - Menaces couteau ouverte ou fermées à courte ou moyenne distance
 - Menaces bâton ouverte ou fermées à courte ou moyenne distance
 - **Défenses contre attaques armées**
 - Coup de bâton circulaire haut
 - Coup de couteau circulaire haut

- DEFENSE AU SOL
 - garde sur le dos
 - relevé en sprint

- SHADOW BOXING : 1'

- COMBAT : 1'30''

Ceinture Orange

8 mois de pratique minimum

Le candidat sera aussi interrogé sur le programme depuis la ceinture jaune

- CONDITION PHYSIQUE : (DE 16 A 50 ANS)
 - **15 pompes + 15 squats + 15 abdominaux**
- COUPS FRAPPES :
 - **Membres supérieurs**
 - bilboquet
 - intérieure du poing
 - manchettes
 - tranchants de main (intérieure /extérieur)
 - **Membres inférieurs**
 - Coups de pied de cote
 - Coups de pied de mule
 - Chassé ouvert
 - Aile de poulet
- CHUTES
 - Latérales plaquées
 - Avant roulée /plaquée
- DEFENSE SUR ATTAQUE A 180° AVANT
 - **Défenses contre coup frappé**
 - Coup de poing circulaire haut
 - Coup de poing direct haut
 - Coup de pied direct moyen
 - Coup de pied circulaire bas et moyen
 - **Défenses contre saisie**
 - Saisie de poignet a une main, deux mains et croisée
 - Saisie de manche
 - Saisie de col
 - Saisie de cheveux
 - **Défenses contre Etranglement**
 - Etranglement ¾ avant
 - Etranglement de coté
 - Etranglement guillotine
 - Collier de cote sans déséquilibre
 - **Défenses contre menaces armées**
 - Menaces couteau ouverte ou fermées a courte ou moyenne distance
 - Menaces bâton ouverte ou fermées a courte ou moyenne distance
 - **Défenses contre attaques armées**
 - Coup de bâton circulaire/revers moyen et haut
 - Coup de couteau circulaire bas et haut
- DEFENSE AU SOL
 - garde de côté + frappes
 - relevé de face
- SHADOW BOXING : 1'30''
- COMBAT : 2 X 1'30''

Ceinture Verte

2 ans de pratique minimum

Le candidat sera aussi interrogé sur le programme depuis la ceinture jaune

- CONDITION PHYSIQUE : (DE 16 A 50 ANS)
- **20 pompes + 20 squats + 20 abdominaux**

- COUPS FRAPPES :
- **Membres supérieurs**
 - Coup de poing direct
 - Coup de poing crochet
 - Coup de poing uppercut
 - Coup de poing revers
- **Membres inférieurs**
 - Coup de pied haut (direct, circulaire, côté)
 - Coup de pied revers
 - Coup de pied marteau
 - Fouette italien
 - Gifle du pied (intérieur, extérieur)

- CHUTES
 - Latérales roulées
 - Arrière roulée

- DEFENSE SUR DIVERSES ATTAQUE
- **Défenses contre coup frappé**
 - Défense sur coup de poing circulaire haut (esquive parade riposte simultanées)
 - Défense sur coup de poing circulaire moyen
 - Défense sur coup de poing direct haut (esquive parade riposte simultanées)
 - Défense sur coup de poing direct moyen
 - Coup de pied circulaire bas et moyen
 - Coup de pied direct génital (parade bloquée tibia / départ main sur le pubis)
 - Coup de pied de côté moyen
- **Défenses contre encerclements et étranglement**
 - Encerclements 360° bras pris
 - Encerclements 360° bras libres
 - Etranglements 360° à deux mains
 - Etranglement arrière avec l'avant bras (police)
 - Etranglement arrière verrouillé (commando, ou japonais)
 - Collier de cote avec déséquilibre avant ou arrière
 - Double Nelson
- **Défenses contre menaces armées**
 - Menaces couteau avant et arrière
 - Coute distance avec ou sans saisie
 - Mi distance
 - A la gorge de face avec ou sans saisie
 - A la gorge par l'arrière avec ou sans saisie
 - A l'entre jambe de face ou par l'arrière
- **Défenses contre attaques armées**
 - Défenses sur attaque au bâton
 - Avec garde ou sans garde tous niveaux de face (circulaires, revers, piqués)
 - Défenses sur attaque au couteau
 - Piqués tous niveaux
 - Circulaires bas et haut

- SOL
 - Frappes en position montée, dans la garde, sur le dos
 - Crochetages à partir de la garde de coté
 - Relevé vers l'arrière
 - Défenses sur le dos sur des coups de poing / attaquant en position montée ou dans la garde
 - Etranglement de face à deux mains
 - Etranglement ¾ avant
 - Etranglement arrière à deux mains
 - Deux mains tenues
 - Etranglement guillotine
 - Etranglement arrière avec l'avant-bras (étranglement police)

- SHADOW BOXING : 1'30 ''

- COMBATS : 3 X 2'

<h2>Ceinture Bleue</h2>

3 ans de pratique minimum

Le candidat sera aussi interrogé sur le programme depuis la ceinture jaune

- CONDITION PHYSIQUE : (DE 16 A 50 ANS)
 - **30 pompes + 30 squats + 30 abdominaux**

- COUPS FRAPPES :
 - **Membres inférieurs**
 - Coup de pied revers retourné
 - Coup de pied marteau retourné
 - Coup de pied de mule retourné
 - Coup de pied de côté retourné
 - Coup de pied gifle retourné

- MENACES COUTEAUX 360°
 - toutes distances
 - courte
 - moyenne
 - longue
 - Avec ou sans saisie et déplacements

- MENACES ARMES A FEU 360°
 - toutes distances
 - courte
 - moyenne
 - longue
 - Avec ou sans déplacements et saisies

- DESARMEMENTS
- **Couteau**
 - Cavalier
 - Frappe du poing sur le dos de la main
 - Frappe du coude sur le dos de la main
 - Sur la cuisse de l'agresseur
 - Sur la gorge de l'agresseur
 - Casse du coude avec le genou
- **Bâton**
 - Enroulé (snake)
 - Enroulé (snake) et désarmement en partant en arrière
 - Frappe des 2 mains sur le bras
 - Saisie du bras armé et du bâton, casse sur le genou ou pas
 - Arrache en pronation
- ATTAQUES COUTEAU DE FACE
 - 360°
 - Esquives / parades / ripostes simultanées
 - toutes distances
 - courte / moyenne / longue
- SAISIES
 - Encerclement avant bras pris avec levée du sol
 - Encerclement arrière bras pris avec levée du sol
 - Encerclement avant bras libres avec levée su sol
 - Encerclement arrière bras libres avec levée du sol
- ETRANGLEMENT
 - Avant à 2 mains avec poussée
 - Arrière à 2 mains avec poussée
- DEFENSE SUR COUP FRAPPE
- **Sur coup de poing direct :**
 - Parade bloquée avec le coude
 - tirage à 2 mains vers l'arrière
 - Parades glissées par dessus ou par dessous
- **Sur coup de pied :**
 - circulaire moyen :
 - Parade + riposte simultanée
 - Parade bras en croix sur le côté
 - direct moyen
 - Parade en cuillère
 - Circulaire bas ou direct génital
 - Parade bloquée avec la semelle
 - Direct génital
 - Parade glissée avec le bras
- SHADOW BOXING : 1'30"
- COMBATS : 4 X 2'30"

Ceinture Marron

4 ans de pratique minimum

Le candidat sera aussi interrogé sur le programme depuis la ceinture jaune

- CONDITION PHYSIQUE : (DE 16 A 50 ANS)
 - **40 pompes + 40 squats + 40 abdominaux**

- COUPS FRAPPES :
 - **Membres inférieurs**
 - Coup de pied sautés :
 - Direct
 - Circulaire
 - Côté
 - En revers
 - Retourné
 - **Membres supérieurs**
 - Coup de poing sauté
 - Coup de coude sauté

- AMENEE AU SOL
 - **Sur toute attaque :**
 - de coup de poing
 - de coup de pied
 - d'étranglements
 - de saisies
 - d'attaques au bâton
 - d'attaques au couteau
 - de menace au couteau

 - **Différents moyens d'amener**
 - de face
 - Tirage des vêtements
 - Tirage avec contrôle de la nuque
 - Clef de coude
 - Clinch en rotation
 - Clinch avec coup de pied chassé ouvert dans la cuisse
 - Guillotine
 - Clef d'épaule
 - Ramassement de jambes
 - de côté
 - Clef de coude
 - Clef de poignet
 - Rotation de tête
 - Clef de poignet + autre main dans la saignée du coude
 - Par l'arrière
 - Etranglement police
 - Etranglement Commando (Japonais)
 - Clef de coude
 - Doigts dans les yeux
 - Air plane
 - Chicago

- **Différents types de retournement**

- Du décubitus dorsal (sur le dos) au décubitus ventral (sur le ventre)
 - Bras
 - Par clef de coude en extension, grand tour
 - Par clef de coude avec le genou
 - Déséquilibre jambe gauche
 - retournement par clef de coude avec le genou
 - Déséquilibre jambe droite
 - sans retournement, contrôle en clef de coude en extension
 - Jambe
 - Par clef de cheville
 - assis sur les fesses de son partenaire

- **Différents contrôles au sol**

- En décubitus ventral (sur le ventre)
 - Bras
 - Contrôle cervicales / lombaires
 - Genou sur l'omoplate + clef de coude entre les genoux
 - Jambe
 - Enroulé (snake) par l'intérieur
 - Enroulé (snake) par l'extérieur
 - Jambes croisées
- En décubitus dorsal (sur le dos)
 - Bras
 - Genou sur le biceps
 - Jambe
 - Clef de cheville debout
 - Clef de cheville couché sur le côté

- **DEFENSES AU SOL**

- Défenseur assis ou couché/ Attaquant debout / Attaques à 360°
 - Coup de poing circulaire
 - Coup de poing direct
 - Coup de pied circulaire
 - Coup de pied direct
 - Coup de couteau circulaire
 - Coup de couteau direct
- Défenseur assis ou couché
 - Menace couteau / attaquant en position montée
 - circulaire / revers
 - Menace couteau / attaquant dans la garde
 - circulaire / revers
 - Menace couteau / attaquant de côté
 - circulaire / revers

- **SHADOW BOXING : 1'30**

- **COMBATS : 5 X 3'**

Noms / Prénoms	Bouclier 1'	Combat 1'30	Reflexe 1'		Démonstration de défense sur :						Résultats	
			pied / poing à 360°	Saisie / étranglement de face	pied	poing	bâton	couteau	Saisie/étranglement	menace couteau		divers

Noms / Prénoms	Bouclier 1'	Combats		Reflexe 1'		Démonstration de défense sur :						Résultats	
		1'30	1'30	pied / poing à 360°	Saisie / étranglement à 180° avant	pied	poing	bâton	couteau	Saisie/étranglement	menace couteau		divers

Noms / Prénoms	Bouclier		Combats 2'			Reflexe 1'15			Démonstration de défense sur :						Résultats	
	1'30	1'30	pied / poing	pied / poing	2 attaquants contre 1 pied / poing	pied / poing à 360°	Saisie / étranglement à 360°	bâton 360°	pied	poing	bâton	couteau	Saisie/étranglement	menace couteau		divers

Noms / Prénoms	Bouclier		Combats 2'				Reflexe à 360° sur 1'15					Démonstration de défense sur :						Résultats					
	1'30	1'30	pied / poing	pied / poing + bâton	2 attaquants contre 1 bâton + pied / poing	libre	pied / poing	Saisie / étranglement	bâton	couteau	menaces couteau	menaces arme à feu	pied	poing	bâton	couteau	Saisie / étranglement		menaces couteau	menaces arme à feu	divers		

Noms / Prénoms	Bouclier		Combats 3'				Reflexe à 360° sur 1'15					Démonstration de défense sur :							Résultats			
	1'30	1'30	pied / poing	2 attaquants contre 1 bâton + pied / poing	2 attaquants contre 1 couteau + bâton + pied / poing	libre	libre	pied / poing	Saisie / étranglement	bâton	couteau	menaces couteau	menaces arme à feu	pied	poing	bâton	couteau	Saisie / étranglement		menaces couteau	menaces arme à feu	divers