

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Enchaînement de deux coups de pied :
 - 1. Deux coups de pied direct.
 - 2. Coup de pied direct et coup de pied circulaire.
 - 3. Coup de pied de face extérieur (gifle) et 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 et 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 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 coup avec les avant-bras.

UV 2 - 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 d'étranglement arrière avec l'avant-bras, l'agresseur pousse vers l'avant : projection avant.
- c) Dégagement du double Nelson :
 - 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.
 - 2. Projection avant.
 - 3. Projection arrière.
- d) 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.
 - 3. Arrière ouverte poussée : projection avant.
- e) 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.

UV 3 - CHUTES / ROULADES

- a) Toutes les roulades et les chutes depuis la jaune.

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

COUPS

- a) Coups de pied sautés :
1. Coup de genou sauté direct et 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 retourné de côté.
 6. Coup de pied sauté retourné avec le talon.
 7. Coup de pied sauté retourné avec le tranchant du pied.
 8. Coup de pied direct, 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 intérieur en gifle avec le même pied.
 10. 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.

UV 5 - SOL

- a) Solution possible si on a été touché et que l'on n'a plus toute sa lucidité : chute arrière au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur.
- b) Défenseur au sol, assis ou allongé, agresseur debout : techniques de déséquilibre ou X garde.
- c) Amener au sol (style bélier) : mettre les deux mains derrière les genoux de l'adversaire, en même temps mettre la tête contre le plexus et pousser
- d) Dégagement d'une saisie en guillotine :
1. Guillotine, tirer au sol, passer sur le côté des jambes de l'adversaire (côté opposé de la saisie).
 2. Savoir faire une Kimura en contrôle et en soumission
- e) Dégagement d'une clé de coude (Juji-gatame) avant le verrouillage de la clé : frappe au visage, pivot du pouce vers l'extérieur et déplacement du corps pour sortir de la clé.
- f) Sortie du 100 kg : je sors les hanches (langouste) puis je passe mon bras opposé de la saisie sous son aisselle la plus proche de ma tête, puis je glisse mon bras en essuie-glace sous son autre aisselle. Je passe mon adversaire sur l'avant en même temps que je me glisse sous lui. Soit je prends le dos en me relevant, soit je prends la garde.
- g) Même technique sauf que je profite de la vitesse pour prendre le dos pour finalement redescendre sous mon adversaire. Je glisse ma main sous sa cuisse la plus loin et j'enroule ma jambe le plus loin par-dessus la sienne et je renverse.

KRAV MAGA FOREZ

- h) Projection : rejoindre les deux mains autour de l'adversaire, je le décolle tout en levant ma jambe puis je pivote en amenant au sol.
- i) Single leg : je fléchis et rentre épaule et tête en avant, niveau plexus, tout en attrapant une jambe puis le talon et je remonte le plus haut possible (chute au sol)
- j) Sol. Position monter : l'adversaire est sur le défenseur. Ponter et poser les deux mains sur les hanches, dans le même temps glisser un genou entre les jambes de l'adversaire, clé de cheville (avec frappe du pied si possible).
- k) Au sol : contrôle des bras + transition genoux plexus ou côte ou ventre.

UV 6 - ARMES BLANCHES

DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU

- a) Parades contre-attaque au couteau de **bas en haut** :
1. Parade de l'avant-bras en avançant en diagonale, contre-attaque du poing arrière et désarmement avec contrôle continu de l'arme.
 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. Contrôle continu.
- b) Parades contre un attaquant 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'attaquant.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE 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'attaquant.

DÉFENSES CONTRE ATTAQUE 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'attaquant, au début de son attaque.

UV 7 - ARMES À FEUX

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

Contrôle continu :

- 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.

Combat sans arme 2x2 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. Protège-genoux et protège-dents 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 à l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé.
- ✎ Si un combattant à 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