

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 à une main
- Saisie de col à une main ou deux mains
- 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 à une main, deux mains et croisée
- Saisie de manche
- Saisie de col
- Saisie de cheveux

- **Défenses contre Etranglement**

- Etranglement ¾ avant
- Etranglement de côté
- Etranglement guillotine
- Collier de cote sans déséquilibre

- **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/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 côté
 - 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 $\frac{3}{4}$ 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'

Ceinture Bleue

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	Bouchier 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 :
		1'30	pied / poing à 360°	Saisie / étranglement à 180° avant
		1'30		pied
				poing
				bâton
				couteau
				Saisie/étranglement
				menace couteau
				divers
				Résultats

Evaluation ceinture Verte

date : _____

Evaluation ceinture Bleue

date : _____

