



PROGRAMME : Ceinture MARRON

UV1 : COUPS DE PIEDS

a. Enchaînement de deux coups de pied.

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

- Direct + Direct
- Direct + Circulaire
- Revers + Direct
- Uppercut arrière + coup de pied arrière

b. Coup de pied sauté.

- De face : Genou, direct, circulaire, de côté.
- Retourné : revers (avec talon), revers (avec le tranchant du pied).

c. Différentes Attaques

- Coup de pied sauté direct, avant de retoucher le sol saisi du bras de l'adversaire + contre
- Coup de pied hélicoptère : (deux coups de pieds de la même jambe)
 - o De face : direct + coup de pied retourné sauté gifle.
 - o De face : circulaire + coup de pied retourné sauté gifle.
 - o De face : Circulaire + circulaire

UV2 : PIEDS / POINGS

a. Attaque défense contre attaque non connue à l'avance (5 fois).

- Ne pas reculer sur l'attaque.
- Défense + contre simultané (si possible).
- Contre attaque même si on est touché.
- Enchaînement après la défense logique et efficace.

b. Attaque défense au sol contre adversaire debout.

- Déplacement au sol
- Contre attaque
- Déséquilibre

UV3 : ARMES

a. COUTEAU

- Parades contre un agresseur venant d'angles / façons différentes.
- Parades lorsque le défenseur est assis et allongé.
- Parades contre attaque en croisé.
 - o Longue distance : défense en coup de pied (comme en piqué)



PROGRAMME : Ceinture MARRON

- Moyenne distance : retrait au premier coup + parade sur le retour.
 - Parade avant bras droit + contre simultané + désarmement.
 - Parade des 2 avants bras + contre gauche / droite (changement de main) OU droite seule + désarmement.
 - Parade avant bras gauche + contre simultané + désarmement.
- Courte distance : Possibilité de parer l'attaque au premier coup.

b. BATON

- Attaque piqué : Parade intérieur, décalage côté extérieur, désarmement.
- Attaque piqué : Parade intérieur, décalage côté intérieur, désarmement.
- Attaque piqué : Parade intérieur, décalage côté extérieur, frappe de l'avant bras à la gorge puis étranglement sur le dos du défenseur, puis amené au sol.
- Attaque de haut en bas (crosse) : Parade intérieur de la main sur l'avant bras de l'attaquant au début de son attaque.
- Attaques différents angles : (face/côté/arrière)

c. PISTOLET

- Contre menace de face (distances et niveaux différents).
- Contre menace de dos a bout touchant (niveaux différents).
- Contre menace côté bas (devant le coude et derrière le coude).

UV4 : DEGAGEMENT DE DIFFERENTES PRISES

a. SAISIES

- Etreinte fermée arrière poussée : projection avant ou fauchage.
- Etreinte ouverte arrière poussée : projection avant ou fauchage.
- Etreinte avant : avant l'étreinte, blocage puis projection.
- Clé du policier : inclinaison du buste, descente au sol et neutralisation.
- Double Nelson : Prise d'un doigt et levier ou projection avant / arrière.

b. ETRANGLEMENTS

- Prise de cou de côté : mouvement de chute avant en tournant.
- Prise de cou de côté : mouvement de chute arrière (pression cervicales).
- Prise de cou arrière avec élan : projection avant.

UV5 : COMBATS

2x2 mn avec 30 secs de repos.