

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Coup de poing en uppercut.
- b) Coup de pied de défense en avant.
- c) Coup de pied arrière uppercut.
- d) Coups de pied en pas glissés : direct, circulaire et de côté.

DÉFENSES

- e) Contre un coup de pied direct au corps ou aux parties génitales : défense intérieure avec la paume de la main ou l'intérieur de l'avant-bras selon la hauteur, avancer puis contre-attaque.
- f) Si le coup de pied direct est au corps, possibilité de faire la même défense en tournant l'avant-bras, déviation effectuée par l'extérieur de l'avant-bras le poing fermé.
- g) Contre un low-kick : bond en avant et contre-attaque.
- h) Contre un coup de pied circulaire au corps : défense des deux avant-bras (sur la partie musclée intérieure) en avançant en diagonale et attaque en contre, poing ou pied.

UV 2 – DEFENSES CONTRE SAISIES

- a) Dégagements d'étranglements :
 - 1. Dégagement d'étranglement avant poussé : retrait d'un pas en levant un bras.
 - 2. Dégagement d'une guillotine : saisie de l'avant-bras et coup de paume aux parties génitales. Possibilité de placer l'épaule.
 - 3. Dégagement d'étranglement arrière poussé : avancée d'un pas en levant un bras.
 - 4. Dégagement d'étranglement arrière avec l'avant-bras : prise du poignet, coup aux parties, demi-tour sous le bras, coup de genou et contrôle de l'agresseur en clé au sol.
 - 5. Même étranglement et tout le poids vient sur le haut et en avant : projection immédiate.
- b) Dégagements des prises de mains :
 - 1. Différentes saisies avec une main / deux mains.
 - 2. Deux personnes qui saisissent les mains : levier aidé du coude.
 - 3. Idem avec au préalable un coup de pied porté au premier puis au second.
 - 4. Lorsqu'un troisième agresseur arrive alors que l'on est déjà saisi par deux autres, c'est ce troisième agresseur qu'il faut attaquer en premier.
- c) Sprawl : défense contre une tentative d'amenée au sol avec saisie des deux jambes (Double Leg). Si possible placer les bras au centre et se relever vers l'arrière ou sur le côté.

UV3 – CHUTES / ROULADES

- a) Chute arrière demi-tour volte-face.
- b) Chute arrière en hauteur.
- c) Chute sur le côté en hauteur.
- d) Roulade sans se relever et amorti du bras (Judo).

UV4 – TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

COUPS

- a) Coups de poing :
 - 1. Uppercut.
 - 2. Coup direct avec le poing retourné.
 - 3. Coup de poing retourné en marteau, avec l'avant-bras ou le coude, selon la distance.
- b) Coups de pied :
 - 1. Coup de pied de défense en avant.
 - 2. Coup de pied arrière uppercut.
 - 3. Coups de pied en glissant sur le pied de la jambe d'appui : direct, circulaire et de côté.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- c) Contre coup de poing direct au visage :
 - 1. Parade intérieure et riposte de la même main :
 - a. Contre un direct du droit : défense intérieure de la paume gauche et riposte d'un direct du gauche.
 - b. Contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et riposte d'un direct du droit.
 - 2. Défense avec l'avant-bras avant :
 - a. Contre un direct du droit : défense intérieure de l'avant-bras gauche et contre-attaque d'un direct du droit (possibilité d'attraper et baisser le bras de l'agresseur).
 - b. Contre un direct du gauche : Défense intérieure de l'avant-bras gauche et contre-attaque du gauche, poing retourné.
 - 3. Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre un direct du droit :
 - a. Le pouce à l'extérieur.
 - b. Le dos de la main à l'extérieur.
 - c. L'auriculaire à l'extérieur.
 - d. Mêmes défenses, l'avant-bras plus déplié afin d'intercepter plus tôt l'attaque (pouce à l'extérieur, dos de la main à l'extérieur, paume à l'extérieur).
 - e. L'avant-bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au-dessus de la tête plus contre de l'autre poing.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- d) Contre un coup de pied direct au corps :
 - 1. Défense extérieure la paume tournée vers l'extérieur en se déplaçant et en attaquant en contre.
 - 2. Défense extérieure en piqué avec le bras arrière et contre-attaque.
- e) Contre low-kick : bond en avant et contre-attaque.
- f) Contre un coup de pied circulaire au corps :
 - 1. 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.
 - 2. Défense extérieure de l'avant-bras et coup de poing direct au visage en avançant.

ESQUIVES ET CONTRES

- g) Esquive du buste vers l'arrière et contre-attaque en coup de pied direct contre un agresseur qui donne un coup de poing en avançant.
- h) Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche / droit simultané.

AMENEES AU SOL

- i) Saisies des deux jambes : Double Leg.

UV5 – SOL

- a) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur debout tente de passer sur le côté : remplacement avec le pied sur ses hanches.
- b) Le défenseur est sur le dos :
 - 1. Garde de côté :
 - a. Apprentissage de la position.
 - b. Pied hanche / pied tête.
 - c. Ciseaux.
 - 2. Garde sur le dos, l'agresseur est plaqué sur le défenseur :
 - a. Contrôle : saisir un bras et sa tête et frapper : doigts dans les yeux, coups de poing, de paume, de coude, de talon.
 - b. Sortie : doigts dans les yeux pour le repousser, pied hanche / pied tête ou garde de côté à défaut.
 - 3. L'agresseur se relève depuis la garde :
 - a. Saisie des chevilles et le faire tomber en montant le bassin.
 - b. Si l'agresseur se met debout en reculant une jambe : saisie de la cheville proche, crochetage avec le pied derrière le genou de la jambe la plus éloignée de l'agresseur et poussée de l'autre pied sur le bassin pour le faire tomber.
- c) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) :
 - 1. Pontage : langouste en poussant la hanche de l'agresseur, sortir le genou (possibilité de s'aider en crochétant la cheville de l'agresseur avec l'autre jambe) et suite selon la distance de l'agresseur :
 - a. L'agresseur est éloigné : pied hanche / pied tête.
 - b. L'agresseur est proche : garder l'espace avec l'avant-bras ou doigts dans les yeux et passer en garde de côté.
 - c. L'agresseur est plaqué sur le défenseur : si possible doigts dans les yeux (si les bras sont sous ceux de l'agresseur : tendre le bras pour aider le mouvement et mettre les doigts dans les yeux), langouste puis pied hanche / pied tête.
 - 2. Dégagement de saisie des poignets plaqués au sol (avant que les poignets ne touchent le sol) : pontage (possibilité de projection en baissant les mains ou de clé de poignet).

UV6 – ARMES BLANCHES

- a) Défenses contre des attaques au couteau de haut en bas :
 - 1. Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques (2 coups minimum) en attrapant le bras de l'agresseur. Pas de désarmement.
 - 2. Coup de pied direct au corps avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation. Pas de désarmement.
 - 3. Coup de pied direct au corps en se déplaçant simultanément du côté opposé au couteau. La suite selon la situation et le besoin. Pas de désarmement.
- b) Défenses contre des attaques au couteau de bas en haut :
 - 1. Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques avec contrôle du bras armé. Pas de désarmement.
 - 2. Coup de pied direct au corps ou au menton sans avancée. La suite selon la situation. Pas de désarmement.
 - 3. Coup de pied direct au menton ou au corps en se déplaçant simultanément du côté opposé au couteau. La suite selon la situation. Pas de désarmement.

UV7 – COMBAT

Combat sans arme 2 x 2 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 et protège-dents.

Protège-genoux et protège-poitrine (pour les femmes) 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 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.
- Lors d'une projection le combattant doit veiller à respecter la sécurité du combattant adverse.