

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Coup du tranchant intérieur de l'avant-bras.

DÉFENSES

- b) Contre un coup de poing direct au visage, l'agresseur étant sur le côté :
1. L'agresseur est sur la gauche : défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche, esquive de la tête et déplacement, puis contre du poing droit.
 2. L'agresseur est sur la droite : défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite, esquive de la tête et déplacement, puis contre du poing gauche.
- Dans les deux cas on attrapera le bras de l'agresseur si c'est possible.
- c) Contre un coup de pied circulaire au corps ou au visage : bond en avant et défense avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'agresseur.

UV 2 – DEFENSES CONTRE SAISIES

- a) Dégagement d'une saisie à une main de face d'une veste ou d'un autre vêtement solide :
1. Contre-attaques en coups de pied et de poing s'il n'existe aucune autre alternative.
 2. Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras vers **l'intérieur** d'un mouvement circulaire.
 3. Même exercice et continuer avec une clé de coude ou d'épaule.
 4. Retrait d'un pas et abaisser rapidement le bras vers **l'extérieur** d'un mouvement circulaire.
 5. Même exercice et continuer avec une clé de coude ou d'épaule.
 6. Clé sur le pouce de la main qui saisit. L'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintient à distance.
- b) Dégagement d'une saisie à deux mains de face d'une veste ou d'un autre vêtement solide :
1. Retrait d'un pas en pivotant le buste, le bras levé et ramené à l'intérieur, contre-attaque en coup du marteau, du tranchant de la main ou du coude et coup de genou.
 2. Retrait d'un pas en pivotant le buste, saisie de la main de l'agresseur et retour rapide de l'autre côté en effectuant une clé au poignet et au coude de l'agresseur.
 3. Clé sur le pouce.
- c) Dégagement d'une saisie de dos, de l'épaule ou du vêtement, en tirant ou en poussant : lever le bras du côté de la saisie en se retournant et avancer vers l'agresseur en contre-attaquant.

UV3 – CHUTES / ROULADES

Chute amortie avec les avant-bras.

UV4 – TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

COUPS

- a) Coup de pied de haut en bas avec le marteau, porté avec le talon (Kakato).
- b) Coup du tranchant intérieur de l'avant-bras.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

c) Défense contre coup de pied de côté :

1. Parade de la main avant (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'agresseur, tout en reculant. Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre.
2. Parade de la main avant (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'agresseur, en même temps qu'on avance en diagonale la jambe arrière et contre-attaque.
3. Parade de la main arrière (paume orientée vers l'extérieur) qui chasse la jambe de l'agresseur, en même temps qu'on avance en diagonale la jambe avant et contre-attaque.
4. Défense extérieure en piqué du bras arrière et contre-attaque. Le choc de la déviation se fera sur la partie extérieure de l'avant-bras.
5. Contre un coup porté au niveau moyen ou haut : défense intérieure avec l'intérieur de l'avant-bras avant et contre-attaque.

d) Défense contre coup de pied circulaire :

1. Contre coup de pied circulaire de la jambe avant : bond en avant et défense avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'agresseur. La position des bras peut être utilisée contre un coup de pied entre les jambes.
2. Contre coup de pied circulaire haut : parade de l'avant-bras, soulever la jambe qui frappe au-dessus de la tête, dans le même mouvement se redresser en projetant l'agresseur et contre-attaquer.

e) Défense contre coup de pied circulaire arrière : bond en avant et défense avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut et contre-attaque. Possibilité de projection de l'agresseur.

f) Défense contre coup de pied retourné : coup de pied à l'arrière de l'agresseur au début de son attaque.

FAUCHAGES

g) Fauchage de la jambe avant en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé.

h) Fauchage de la jambe avant en coup de pied circulaire arrière.

i) Fauchage en coup de pied retourné circulaire haut.

AMENÉES AU SOL

j) Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière (O-Soto-Gari).

k) Projection de hanches en saisissant la tête. Possibilité de sortir une jambe en fauchage.

l) Projection de hanches en saisissant les hanches. Possibilité de sortir une jambe en fauchage.

m) Projection d'épaule. Possibilité de sortir une jambe en fauchage.

n) Crochetage extérieur ou intérieur de la jambe avant ou de la jambe arrière.

o) Barrage des jambes de l'agresseur vers l'arrière par la jambe du défenseur.

UV5 – SOL

a) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) :

1. L'agresseur l'étrangle avec son avant-bras : **doigts dans les yeux et tendre les jambes, langouste puis :**

a. **Si l'agresseur est éloigné : pied hanche / pied tête puis se relever.**

b. **Si l'agresseur est proche : garde de côté.**

2. Technique anti-viol. L'agresseur a les bras sous les jambes du défenseur :

a. **Possibilité de repousser l'agresseur avec les doigts dans les yeux, tendre une jambe puis frapper en coups de pied au visage.**

b. Compression du larynx : poser les mains sur la gorge de l'agresseur, croiser les jambes et serrer.

b) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) et l'étrangle avec son avant-bras : bloquer le bras et pontage du côté du bras qui étrangle.

c) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est sur le côté et l'étrangle à deux mains :

a. Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant l'autre main et introduction du genou. Coup de talon ou de tibia porté à la tête de l'autre jambe. Se relever.

b. Même exercice mais, au lieu d'un coup de pied, enroulement de la tête avec la jambe et clé de coude ou coup de talon. Se relever.

d) Dégagement d'une saisie en guillotine :

1. Doigts dans les yeux si c'est possible.
2. Si les yeux ne sont pas accessibles, passer la main dans le dos, se déplacer et compresser le cou de l'agresseur avec l'épaule. Si ça ne fonctionne pas, réessayer les doigts dans les yeux.

UV6 – ARMES BLANCHES

DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU

Défenses contre une attaque circulaire en aller-retour de type rasoir :

- a) Avant l'attaque, possibilité de jeter un objet léger en direction de l'agresseur et suivre aussitôt en contre-attaques. Cette technique peut être efficace contre tout type d'agression au couteau.
- b) Coup de pied direct.
- c) Esquive et coup de pied circulaire ou de côté (comme contre coup de couteau en piqué).
- d) Esquive du buste vers l'arrière et :
 1. Parade des deux avant-bras, contrôle du bras armé avec le bras gauche et frappe simultanée du droit. Désarmement.
 2. Parade des deux avant-bras, contre du gauche, puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.
 3. Parade et contrôle de l'avant-bras gauche, contre du droit simultanément. Désarmement.
 4. Parade de l'avant-bras droit et contre simultanément du gauche, puis contrôle du bras armé avec l'avant-bras gauche et frappe simultanée du droit. Désarmement.
- e) Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup.

DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU BÂTON

- f) Défenses contre coup de bâton de haut en bas :
 1. Attaque à une main angle ouvert : bond en avant à l'intérieur avec une parade extérieure en piqué du bras face au bâton tout en se penchant vers l'avant et en donnant un coup de poing direct simultanément. Contre-attaques et désarmement.
 2. Attaque sur l'axe central à une main (angle fermé) ou à deux mains : bond en avant et parade extérieure en piqué tout en se penchant vers l'avant. La suite de la riposte sera différente selon que l'on avancera une jambe ou l'autre.
- g) Défense contre coup de bâton circulaire ou en revers au-dessus de la ceinture : bond en avant avec les deux bras placés en croix, un en bas, l'autre en haut, prise du bras et contre-attaque.
- h) Défense contre coup de bâton circulaire ou en revers visant les jambes : bond en avant en levant la jambe en direction de la main armée et contre-attaque.

UV7 – COMBAT

- a) Combat à distance de corps à corps : coups de tête, de coude, de genou, doigts dans les yeux, projections, balayages, clés, morsure. Travail souple et contrôle absolu des coups.

- b) 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 ou 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.