

KRAV MAGA LYON

CAHIER D'ENSEIGNEMENT

Saison 2024 / 2025



Votre page internet :
Facebook : groupe « Les Profs de Krav Maga Lyon »

FEDERATION EUROPEENNE DE KRAV MAGA-RD

CODE MORAL

DE LA FEDERATION EUROPEENNE DE KRAV MAGA



SECTEUR FRANCE

ADHERENT DE LA F.E.K.M., JE M'ENGAGE A RESPECTER LA CHARTE DE CONDUITE SUIVANTE ET FERAI PREUVE :

- D'HONNETETE
- DE NON AGRESSIVITE
- D'HUMILITE
- DE RESPECT DU REGLEMENT DE NOS STATUTS, DE NOTRE REGLEMENT INTERIEUR, DES INSTRUCTEURS ET DE NOS PARTENAIRES.

EN OUTRE, JE M'ENGAGE A N'UTILISER LES TECHNIQUES DE KRAV MAGA QUE PENDANT LES COURS OU DANS LE SEUL BUT DE DEFENDRE MON INTEGRITE PHYSIQUE VOIRE CELLE DE MES PROCHES.

JE DEVRAI EGALEMENT CONTRIBUER A INSTAURER UN CLIMAT D'AMITIE, DE SIMPLICITE ET DE CONVIVIALITE.

Notez bien,

Lorsque vous dirigez un cours, vous représentez le Krav Maga aux yeux des élèves. Votre comportement sert d'exemple et vous avez une influence qui peut être considérable pour certaines personnes.

Ne l'oubliez pas et profitez en pour faire passer les valeurs du Krav Maga : respect, humilité, rigueur, maîtrise de soi et bonne humeur.

Et soyez entraînés, techniquement et physiquement. Tout passera mieux.

Bon Courage et Bonne Saison.

Steve

ORGANISATION

KRAV MAGA LYON.COM - HORAIRES DES COURS - SEPTEMBRE 2024 À JUIN 2025

APPRENTISSAGE DU KRAV MAGA
2 cours par semaine. Accès aux 2 salles : Lyon 8e et la Doua.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
LYON 8e 13 avenue Viviani Lyon 8e	FATEH 19h15 - 20h30 DÉBUTANTS Programme ORANGE 20h30 - 21h30 Programme VERTE Programme BLEUE Programme MARRON	FATEH 19h00 - 20h15 DÉBUTANTS Programme ORANGE 20h15 - 21h30 Programme VERTE Programme BLEUE Programme MARRON	FATEH 15h00 - 16h00 ENFANTS 8 ANS 13 ANS STEVE 20h10 - 21h30 Programme des ceintures NOIRES	LAURENT 19h15 - 20h30 DÉBUTANTS Programme ORANGE 20h30 - 21h30 Programme VERTE Programme BLEUE Programme MARRON
LA DOUA Villeurbanne Lundi: Salle judo Lissman Mardi : Colette Besson Jeudi : Salle Danse Steps	20h30 - 22h00 Avancés Libre Cours Combat	FATEH 19h00 - 20h15 DÉBUTANTS Programme ORANGE 20h15 - 21h30 Programme VERTE Programme BLEUE Programme MARRON	GUILLAUME 19h00 - 20h00 DÉBUTANTS Programme ORANGE 20h00 - 21h00 Programme VERTE Programme BLEUE Programme MARRON	

DECOUVERTE PREMIUM
2 cours par semaine. Programme sur mesure. Places limitées.

LYON 1er Gym Autrement, 3 place du Griffon	LENA Lundi 19h30 - 20h30 Découverte Prémium Krav Maga
---	---

www.kravmagalyon.com

Liste des enseignants 2024 / 2025

PRENOM	NOM	TELEPHONE	Cours du...
Fateh	Douza	06 32 73 40 27	Lundi Lyon 8e Mardi Lyon 8e Mercredi 8e enfants
Guillaume	Surdieux	06 84 79 77 41	Jeudi Doua
Jean-Pierre	Brunetto	06 81 14 19 66	—
Laurent	Pellet	06 87 14 93 24	Jeudi Lyon 8e
Léna	Abkarian	06 70 70 97 33	Lundi Lyon 1er
Patrick	Long	06 18 76 03 66	—
Steve	Schmitt	06 79 61 28 82	Mercredi Lyon 8e

SAISON 2024 / 2025**NOTES****INCLURE DANS TOUS LES ÉCHAUFFEMENTS , tous les niveaux**

—> Shadow

—> Combat même 1 mn

—> Exercices au sol pour familiariser les élèves avec le sol.

Exemples :

- Bascule sur le dos avant / arrière

- Marcher à 4 pattes

- A plat dos les bras en croix, faire une roulade arrière pour aller à plat ventre. Puis inverser.

- jeux de lutte au sol

- Roulades arrière démarrage assis

LES COMBATS

- le **combat dur** (ou sa préparation) est **obligatoire** lorsqu'il est planifié ; il peut être fait entre la fin de l'échauffement et les étirements quand vous voulez.
- les combats dur (et préparations) durent 2 x 2' avec 30" de repos.

ATTITUDE DE L'INSTRUCTEUR

1. Ton bienveillant + discours bienveillant + encouragements bienveillants (pas militaire)
2. Réalisme : Rappeler que la violence est rapide, dure, surprenante, choquante et qu'on peut s'y préparer s'y on s'y attend. Qu'il s'agit d'une attitude mentale et de préparation technique et physique.
3. Montrer les techniques à 100% rapide au plus près de la réalité puis expliquer simplement

Transmettre l'esprit martial : humilité et mental fort

Cela passe par la discipline, votre rigueur bienveillante, et pousser les élèves à dépasser leurs limites. Votre discours est important : rappelez leur qu'ils sont les seuls responsables de leur progrès et de leur éventuel échec à l'examen de ceinture.

Et vous êtes responsable de leur sécurité !

SVP, suivez bien le programme et faites remonter les problèmes. Si vous n'avez pas assez de temps pour tout montrer, ou l'inverse, ou si vous pensez qu'autre chose serait plus adapté à un certain moment etc. Tenez moi informé, je modifierai les programmes.

J'ai besoin de vos avis pour affiner le programme chaque année.

Stage d'hiver à Paris : 20 au 23 décembre 2024

Séminaire des clubs : 16 au 18 mai 2025

Fermeture des salles
Vacances et jours fériés

Vacances 2022/2023

Toussaint : Fermeture des salles du 28 octobre au 3 novembre 2024

Noël : Fermeture des salles du 23 décembre au 5 janvier 2024

Hiver : Fermeture des salles du 3 au 9 mars 2024

Printemps : Fermeture des salles du 28 au 4 mai 2024

Jours fériés 2022/2023

Lundi 11 novembre, lundi 21 avril, jeudi 1er mai, jeudi 8 mai, jeudi 29 mai à la Doua uniquement, lundi 9 juin.

Fin des cours

Fin des cours : Jeudi 12 juin à la Doua et Jeudi 26 juin dans les autres salles.

- ▶ Lorsque il est indiqué « **combat dur** », vous pouvez le faire entre la fin de l'échauffement et les étirements.

- ▶ **Shadow** à chaque échauffement (pour les C. Jaune à partir de janvier)

- ▶ **S'appropriier le sol** à chaque cours dans l'échauffement ou étirements = bascules sur le dos, déplacements sur le dos, demi-roulades avant arrière, tonneau, jeux solo ou à deux etc.

PLANIFICATION
ANNUELLE
DES COURS
PAR CEINTURES

Lundi	#	CEINTURE JAUNE (en gras exercices devant être utilisés à l'échauffement)
16/9	1	PN : Coude circ face, genou direct et def etrglt av crochetage 2 mains
	2	Garde, Déplacements / Révision cours précédent
23/9	3	PG et PN : Coup de poing paume pique / Révision cours précédent
	4	Etreinte de cou de côté / Révision cours précédent
30/9	5	PG et PN : Cp de genou et de pied direct / En PG frappes GD pied direct / Révision cours préc.
	6	Etranglement face x 2 : arrêt avant + oter une main et contre / révision cours précédent
7/10	7	PG : Enchaînements simples de 2 coups de poings (paos ou gants) / Révision 3 étrglt face
	8	PN : Coup de coude côté uppercut / Etrglt côté / Révision cours précédent
14/10	9	PG : coups de poings directs en déplacement ; dans le vide et sur gants / révision cours précédent
	10	PG et PN : coup de genou circulaire et pied circulaire (paos) / révision cours précédent
21/10	11	PN : coude arrière remontant / Etranglement arrière tiré ou sur place / révision cours précédent
	12	PG : Pas chassés pour coup de pied direct et circulaire / révision cours précédent
28/10	13	VACANCES
	14	VACANCES
4/11	15	RT Etranglements 3 face, 2 côté, 1 dos / révision PG, déplacements , frappes: gd coup pied direct parties
	16	PN et PG : 360° + CS , idem avec couteau sans suite / révision pas chassés
11/11	17	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	18	PG coude circulaire , puis en combinaison GD coudes / révision cours précédent
18/11	19	PN et PG : crochet puis combinaison gd + crochet, sur place et en mouvement / révision coude
	20	PG : coups de poings directs au corps et défenses av bras vs poing et pied) / révision crochet PN et PG
25/11	21	PG et PN : Déf contre pieds bas directs, + suites, combat souple IT pieds bas / Révision cours précédent
	22	PN def low kick bloquer, PG def low kick durcir, bloquer / révision def vs pieds bas directs / combat pieds bas
2/12	23	PG et PN cp de pied de côté et arrière / révision cours préc. / Combat: pieds bas + poing et pied direct au corps
	24	Chute avant / combat pieds bas et poings et pieds direct au corps
9/12	25	Révision RT Cou / Révision def vs poing et pied au corps + pieds bas et low kick / combat pieds bas et pp corps
	26	Enchaînement poings directs / enchaînements PP / Shadow / Combat pieds bas et pp corps
16/12	27	Roulade arrière épaule droite et gauche / révision shadow
	28	PG et PN : Def int. (et suites) , Contre simultané (suites) / révision étranglements : routines et MEA
6/1	29	Révision Déf contre simultané, def vs pieds bas, vs low kick (durcir et bloc), vs coup direct au corps mea Combat
	30	Révision saisies routine Cou + révision roulade arrière
13/1	31	Couteau : Coup de pied direct vs attaque haute et basse / Et en av vs attaque haute / révision RT saisies
	32	Utilisation d'objets sur place / révision couteau coup de pieds
20/1	33	PG : casser la distance / révision utilisation objets
	34	Couteau : coup de pied si distance proche / révision tout le couteau
27/1	35	Révision roulade arrière droite et gauche / Roulade avant droite / Combat
	36	Roulade avant Gauche / Révision tous les coups de pieds en PG

3/2	37	PG def vers le bas vs poing direct / Révision roulades avant et arrière
	38	PG déf vs crochet / révision cours précédent / Combat IT
10/2	39	PG déf vs low kick : retrait jambe et pieds parties / révision défense pg vs crochet / Combat IT
	40	PG défense vs middle : blocage + parties / révision toutes les défenses vs low kick / combat
17/2	41	PG : 4 coups de coudes retombant diagonal, uppercut, direct, descendant / révision def middle parties
	42	PG : Coup de tête ; marteau / révision 5 coups de coudes en PG / Pao, combat
24/2	43	PG rév : 5 coudes, pg directs face et corps, crochet, marteau, genoux, 4 pieds, pas chassés, shadow / combat
	44	Révisions PG : défenses : vs poing direct x 2 / vs crochet / vs poings au corps x 2 / vs pieds corps 1 / pieds bas / 4 low kick / middle x1 / Combat
3/3	45	VACANCES
	46	VACANCES
10/3	47	Sol : Pontage, Langouste / révision def vs saisies cou x 6 / combat sol
	48	Sol : Position défense, déplacements sur le dos, Se relever / révision pontage , langouste / combat sol
17/3	49	Sol : Dans la garde : positions / défenses contre frappes / Rév position défense, déplacts, relevé / combat sol
	50	Sol : Dans la garde : Frappes / sortie pied hanche / Révision cours précédent / Combat sol
24/3	51	Sol : Montée : positions / défenses vs frappes / Révision dans la garde frappes sortie pied hanche / combat sol
	52	Sol : Montée : pontage (et avec genou) / révision cours précédent / Combat sol
31/3	53	Chute avant / Chute arrière / révision sol montée pontage (et genou)
	54	Chute sur le côté / révision cours précédent
7/4	55	Révision sol : Pontage, langouste, défense, déplacement, se relever, dans la garde, montée / chute côté
	56	Toutes les chutes et les roulades / Combat au sol
14/4	57	Révision couteau : utilisation objets, frappe si proche, 360°, coup de pied
	58	Révisions saisies cou x6 RT / combat debout et sol
21/4	59	LUNDI FÉRIÉ = MARDI COURS LIBRE
	60	Révisions saisies cou x6 RT / combat debout et sol
28/4	61	VACANCES
	62	VACANCES
5/5	63	Révision couteau : utilisation objets, frappe si proche, 360°, coup de pied
	64	JEUDI FÉRIÉ
12/5	65	PN : Genou circulaire, pied circulaire, pied direct arrière / révision pn coup tête et 9 coups de coudes / combat
	66	PN : 360° (révision) , Def intérieur et contre simultané / révision cours précédent / combat
19/5	67	PN : pieds parties vs low-kick et vs middle / révision blocage vs lowkick / révision pn vs poing direct x 2
	68	PG rév déf : vs pg direct x 2 / vs crochet / vs pg corps x 2 / vs pieds corps 1 / pieds bas / 4 low kick / middle / Cbt
26/5	69	Révision couteau : utilisation objets, frappe si proche, 360°, coup de pied
	70	JEUDI FÉRIÉ DOUA UNIQUEMENT - 8E COURS LIBRE
2/6	71	Révision libre
	72	Révision libre
9/6	73	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	74	Révision libre

Lundi	#	CEINTURE ORANGE (en gras exercices devant être utilisés à l'échauffement)
16/9	1	Etranglement avant poussé et arrière poussé
	2	Guillotine / révision cours précédent
23/9	3	Révision <i>Forme de corps</i> : garde, poings directs, crochets, pieds : sur cible et gants / rév cours précédent
	4	Dégagement d'étranglement arrière avec l'avant-bras classique et projection / rév cours précédent
30/9	5	Couteau Haute 360° et se sauver / 360° attraper le bras et frappes puis se sauver / rév crs préc.
	6	Couteau basse 360° et se sauver / 360° frappe et clé de coude / révision cours précédent
7/10	7	PG : défense contre coup de pied direct en nage / Combat / révision cours précédent
	8	Chute arrière demi-tour - Roulade judo / révision
14/10	9	PN et PG : Uppercut / révision chute arr demi tour et roulade judo / combat dur de low kick
	10	Dégagement prises de mains : 1 main et 2 mains / Révision cours précédent
21/10	11	Cours frappes et combat / Révision cours précédent (chute demi tour roulade judo)
	12	2 personnes saisissent les mains / révision cours précédent
28/10	13	VACANCES
	14	VACANCES
4/11	15	PG et PN : Coup de pied de défense en avant / révision cours précédent
	16	révision cours précédent / RT étranglements tout le cou jaune et orange: Vitesse / COMBAT dur low kick
11/11	17	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	18	PN Défense de la paume et av bas vs pied parties ou au corps / Révision RT Cou
18/11	19	Révision Guillotine, étranglement arr avant bras et étranglements poussés + RT cou / révision cours préc.
	20	PG Coup de poing direct paume vers le haut / coup de poing retourné / Révision RT COU
25/11	21	PN et PG : coup de pied uppercut + pas glissés x 4 / révision cours précédent
	22	PN et PG def vs low kick : bond en avant / révision cours précédent / RT cou
2/12	23	Chute arrière et de côté en hauteur / révision cours précédent
	24	PG : def en remise vs poing direct / révision cours précédent
9/12	25	PG : def avant bras avant vs poing direct / révision cours précédent / RT def vs poings direct
	26	PN ET PG : défense des 2 avant bras vs pied circulaire / révision cours précédent
16/12	27	révision cours précédent et Révision libre / Combat dur coups de pieds
	28	Couteau haute: coup de pied sur place et en avançant + suite (se sauver ou autre) / révision libre
6/1	29	PG : Défense piqué vs coup de pied direct au corps / révision def vs pied 2 av bras et vs circulaire c jaune
	30	Couteau haute : coup de pied en esquive + suite / révision cours précédent
13/1	31	Couteau basse : coup de pied + suite / Coup de pied en esquive + suite / révision tt couteau haute
	32	Révision toutes les saisies cou depuis la jaune RT / révision prises de poignets
20/1	33	Révision tout le couteau
	34	PG : vs poing Esquive arrière + cp pied aux parties / Rév roul. chutes / Combat dur genoux + pieds bas
27/1	35	PG : esquives du buste avec Contre simultané / révision cours précédent
	36	PG : vs pied circulaire blocage avant bras + poing en avançant / révision cours précédent

3/2	37	Rév sol jaune : Pontage, lang., pos défense, déplcts, relevé, garde, montée / combat sol / rév cours préc.
	38	Sol : Remplacement avec pieds sur les hanches / Combat au sol
10/2	39	Sol : Double Leg / révision cours précédent / combat au sol
	40	Sol : Sprawl / révision cours précédent / combat sol
17/2	41	Sol Position de garde de côté + pied hanche pied tête / révision sprawl et double leg / combat sol
	42	Sol : dans la garde ciseau / révision cours précédent / combat Dur tout sauf visage
24/2	43	Sol dans la garde : contrôle et frappes + sortie / révision cours précédent / combat sol
	44	Sol dans la garde : se lève, saisie des chevilles x 2 / révision cours précédent / combat sol
3/3	45	VACANCES
	46	VACANCES
10/3	47	Sol : Révision dans la garde : Pied hanche pied tête + garde de côté + saisie chevilles / combat sol
	48	révision RT cou
17/3	49	Révision chutes roulades / Révision saisies / combat debout
	50	PG cours combat paos et révision des défenses en PG / Combat Dur boxe anglaise
24/3	51	Sol : montée saisie des poignets projection, clés x 2 / Combat sol
	52	Sol : montée : pontage langouste si loin pied hanche pied tête / révision cours précédent / combat sol
31/3	53	Sol montée : pontage langouste si proche garde de côté / révision cours précédent / combat sol
	54	Sol montée pontage languouste si collé reprise en demi-garde et crochet pied / révision cours préc.
7/4	55	Sol : révision sortie de montée jaune et orange / combat sol
	56	Révision PG : coups de poings retournés / pied défense avant / pieds glissés/ combat appuyé
14/4	57	Révision Libre
	58	Révision PG : défenses vs poings jaune et orange / combat debout et sol
21/4	59	LUNDI FÉRIÉ = MARDI COURS LIBRE
	60	Révision chutes roulades / révision saisies jaune et orange RT / Combat debout et sol
28/4	61	VACANCES
	62	VACANCES
5/5	63	Révision sol : remplacement, double leg, sprawl / combat Dur
	64	JEUDI FÉRIÉ
12/5	65	Révision sol : dans la garde / montée / combat sol
	66	Révision libre
19/5	67	Révision sol :saisie poignets en montée / défenses dans la garde / combat sol
	68	Révision libre
26/5	69	Révision libre
	70	JEUDI FÉRIÉ DOUA UNIQUEMENT - 8E COURS LIBRE
2/6	71	Révisions libres
	72	Révisions libres
9/6	73	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	74	Révisions libres

Lundi	#	CEINTURE VERTE (en gras exercices devant être utilisés à l'échauffement)
16/9	1	Saisie cheveux de face x 2
	2	coup de pied changement et ciseau en garde / révision cours précédent
23/9	3	Saisie cheveux de côté, côté opposé, dos / révision cours précédent
	4	PG : Coup de pied circulaire arrière et Gifles / révision cours précédent
30/9	5	Couteau haute 360° et désarmer / révision cours précédent
	6	Couteau basse 360° et désarmer / révision cours précédent
7/10	7	Clés de poignet / révision cours précédent
	8	5 coups de pieds retournés / Révision cours précédent
14/10	9	Révisions étranglement Jaune orange et saisies de cheveux : RT / révision cours précédent
	10	PG : Swing / combat dur poings au corps / révision étranglements et saisies cheveux en RT
21/10	11	Cours combat / révision cours précédent
	12	Utilisation du couteau / 360° attaque haute défense avant bras et désarmement / révision cheveux
28/10	13	VACANCES
	14	VACANCES
4/11	15	PN PG Coup du tranchant extérieur de la main et avant bras / révision utilisation couteau et def pieds
	16	Couteau : utilisation du couteau/ Déf pieds vs att haute et basse /CBT dur LK / révision cours précédent
11/11	17	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	18	Couteau Basse 360° et clé de coude désarmer / révision cours précédent
18/11	19	PN Gifles x 2 / PN et PG pied direct sauté ciseau / révision cours précédent
	20	Couteau piqué : coup de pied direct sans avancer / révision cours précédent
25/11	21	Etreinte avant fermée / révision cours précédent
	22	Couteau piqué esquivé du buste / révision cours précédent
2/12	23	Etreinte avant ouverte face et tête plaquée / révision cours précédent
	24	Couteau piqué : parade intérieure avant bras gauche x 2 / révision cours précédent
9/12	25	Etreinte avant basse : coups , clé cervicales / révision cours précédent
	26	Couteau piqué : parade intérieure avant bras droit / révision cours précédent
16/12	27	Révision tout couteau orange / Combat dur pieds bas
	28	Etreinte soulevée : avant, arrière, de côté / révision tout couteau orange
6/1	29	Roulade plombée / roulade de côté / révision cours précédent
	30	Etreinte de côté et arrière fermée / révision cours précédent
13/1	31	PG : vs poing glissée par dessus et par dessous / révision cours précédent
	32	Etreinte arrière ouverte / révision cours précédent
20/1	33	PG : déf vs gd x 2 / révision cours précédent
	34	PG : vs poing direct au corps : blocage dur et nage / révision cours précédent / combat dur 2
27/1	35	PG : vs pied direct : poing au visage ou pied aux parties / révision cours précédent
	36	Révision du couteau de la verte sauf piqué / combat

3/2	37	Révision du couteau piqué / combat au sol
	38	Révision du sol de la jaune : Pontage, langouste, position défense, déplcts, relevé, garde (déf, contrôle tête, pied hanche), montée (déf, pontage) / révision blocage et poing vs middle / combat au sol
10/2	39	Rév. sol orange : Ds garde (contrôle tête, garde de côté, ciseau, tête sur poitrine), Montée (langouste pontage)
	40	Sol : dans la garde tête plaquée sur le ventre x 2 / révision roulades / combat sol
17/2	41	Sol : étranglements x 3 / révision cours précédent / combat sol
	42	Sol :étranglements têtes rapprochées x 2 / révision cours précédent / combat au sol
24/2	43	Sol : Croix positions, frappes / révision cours précédent / Combat Dur sauf visage
	44	Sol : Croix sortie pontage langouste x 3 / révision cours précédent / combat au sol
3/3	45	VACANCES
	46	VACANCES
10/3	47	Révision PG : Swing, gifles, circulaire arrière, distance proche, retournés, ciseau / Combat
	48	Révision PG défenses : glissées dessus dessous / 2 def vs GD / vs poings corps / saut de côté poing ou pied
17/3	49	Révision roulade pombée , sur le côté / PN révision tout / combat
	50	Révision Sol : dans la garde tête plaquée ventre x2 ou torse / combat Sol / Combat appuyé
24/3	51	Révision Sol : étranglements x 5 / combat sol
	52	Révision armes blanches : utilisation couteau, 360° haute et basse / combat
31/3	53	Révision armes blanches : tout couteau piqué / Combat
	54	Révision saisies : cheveux / Clés de poignets
7/4	55	Révision roulade pombée , sur le côté / PN tout / combat
	56	Révision saisies : étreintes de face / Combat dur
14/4	57	Révision saisies : étreintes de côté et de dos / combat au sol
	58	Révision PG : Swing, gifles, circulaire arrière, distance proche, retournés, ciseau / Combat
21/4	59	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	60	Rév. PG déf : glissées dessus dessous / 2 def vs GD / vs poings corps / saut de côté poing ou pied / Cbt sol
28/4	61	VACANCES
	62	VACANCES
5/5	63	Révision Sol : dans la garde tête plaquée ventre x2 ou torse / combat Dur
	64	JEUDI FÉRIÉ
12/5	65	Révision Sol : croix / combat Sol /
	66	Révision Sol : sortie montée jaune orange + sortie de croix / combat sol
19/5	67	Révision armes blanches : utilisation couteau, 360° haute et basse / combat
	68	Révision armes blanches : tout couteau piqué / Combat
26/5	69	Révision libre
	70	JEUDI FÉRIÉ DOUA UNIQUEMENT - 8E COURS LIBRE
2/6	71	Révision libre
	72	Révision libre
9/6	73	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	74	Révision libre

Lundi	#	CEINTURE BLEUE (en gras exercices devant être utilisés à l'échauffement)
16/9	1	Saisie de veste à 1 main
	2	PN : tranchant intérieur avant bras / def vs poing de côté / révision cours précédent
23/9	3	PG et PN : défense vs pied circulaire croix / révision cours précédent
	4	Saisie de veste à 2 mains x 3 / révision cours précédent
30/9	5	Couteau Haute 360° et désarmer / révision cours précédent
	6	Couteau basse 360° et désarmer / révision cours précédent
7/10	7	PG : Kakato et révision défense croix / révision cours précédent
	8	Saisie veste de dos / révision saisies de veste / révision cours précédent
14/10	9	PG : défense contre coup de pied circulaire arrière en croix et vs pied ret. / révision cours précédent
	10	Révision de saisies de veste RT / combat dur poings au corps / révision cours précédent
21/10	11	5 défenses contre pied de côté / Combat / révision cours précédent
	12	Chute avant bras // PG : 2 fauchages / révision cours précédent
28/10	13	VACANCES
	14	VACANCES
4/11	15	Coup du tranchant extérieur de la main et avant bras PN et PG / révision cours précédent
	16	Couteau Attaque en rasoir : jet d'objet / coup de pied direct + suite / révision cours précédent / CBT dur LK
11/11	17	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	18	PG : garde de côté + 3 défenses extérieures / révision cours précédent
18/11	19	Combat corps à corps / révision cours précédent
	20	Oсотogari / révision 2 fauchages / révision combat au corps à corps
25/11	21	Révision couteau haute et basse / révision cours précédent
	22	Projection de tête et de hanche / révision couteau rasoir jet d'objet
2/12	23	Projection d'épaule / révision 4 projections
	24	Couteau rasoir : 3 défenses / révision cours précédent
9/12	25	Crochetages / révision cours précédent
	26	Couteau rasoir : 360° parer le premier coup / révision cours précédent / Combat dur pieds bas
16/12	27	PG : Défense vs coup de pied circulaire : jeter / révision couteau rasoir 3 défenses à la main et parer 1er coup
	28	Barrage des jambes vers l'arrière / révision cours précédent
6/1	29	Bâton haute intérieure / révision cours précédent
	30	Révision saisies de veste : RT / révision cours précédent
13/1	31	Révision fauchages et projections : fauchages, 4 projections, crochetages, barrage
	32	Bâton circulaire / combat corps à corps
20/1	33	Bâton dans les jambes / révision cours précédent
	34	Bâton haute axe central / révision bâton dans les jambes / Combat dur 2
27/1	35	Révision bâton haute axe central / RT Bâton
	36	Révision de tout le bâton : RT

3/2	37	Révision UV 1 de la bleue
	38	Révision du sol de la jaune : Pontage, langouste, position défense, déplcts, relevé, garde (déf, contrôle tête, pied hanche), montée (déf, pontage) / révision blocage et poing vs middle / combat au sol
10/2	39	Révision du sol de la orange : Ds garde (contrôle tête, garde de côté, ciseau, tête plaquée poitrine), Montée (langouste pontage)
	40	Révision du sol de la verte : Ds garde (tête plaquée ventre), montée étranglements x 5 , Croix / Combat sol
17/2	41	Sol : Dans la garde et en montée avant bras gorge / RT bâton
	42	Sol : Antiviols x 2 / révision cours précédent
24/2	43	Sol Etranglement à côté x 2 / révision cours précédent / Combat Dur sauf visage
	44	Sol Guillotine / révision cours précédent / combat sol
3/3	45	VACANCES
	46	VACANCES
10/3	47	Révision Saisies de veste /révision cours précédent / combat sol
	48	Révision PG : Kakato, 5 déf vs pied de côté, vs pied circulaire, vs pied retourné / IT combat
17/3	49	Révision fauchages / Combat
	50	Révision 4 projections + Crochetages + barrage / Combat judo / combat appuyé
24/3	51	Révision Sol : Etranglement à côté x 2 / combat sol
	52	Révision sol : avant bras gorge et antiviols / combat sol
31/3	53	Révision armes blanches: rasoir / combat
	54	Révision bâton RT / Combat
7/4	55	Cours combat debout et sol
	56	Révision combat : distance corps à corps / combat dur
14/4	57	RT tout le couteau /
	58	RT tout le couteau / combat
21/4	59	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	60	RT bâton / RT couteau /
28/4	61	VACANCES
	62	VACANCES
5/5	63	Révisions libres / combat dur
	64	JEUDI FÉRIÉ
12/5	65	Tout le sol / Combat sol
	66	RT def PG / Combat
19/5	67	RT saisies : cheveux, cou, , veste, étreintes
	68	RT saisies : cheveux, cou, , veste, étreintes
26/5	69	Révision : 4 projections, fauchages, 2 nouvelles / combat
	70	JEUDI FÉRIÉ DOUA UNIQUEMENT - 8E COURS LIBRE
2/6	71	RT bâton / RT couteau
	72	Révision libre
9/6	73	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	74	Révision libre

Lundi	#	CEINTURE MARRON <i>(en gras exercices devant être utilisés à l'échauffement)</i>
16/9	1	Enchainements de 2 coups de pieds x 3 / RT Saisies
	2	Coude contre plusieurs agresseurs / révision cours précédent
23/9	3	Coups de pieds sautés / révision cours précédent
	4	Prise de cou de côté vers l'avant et l'arrière / révision cours précédent
30/9	5	Défenses contre attaques inconnues / combat
	6	<i>Routines Chutes Roulades / révision cours précédent</i>
7/10	7	PG vent tourbillonnant x 3 / combat / révision RT chutes roulades
	8	Clé du policier : Coude ou Descente / révision cours précédent
14/10	9	PG coups de pieds sautés x8 / Combat / révision cours précédent
	10	Double Nelson : baisser les bras / combat dur poings au corps / révision cours précédent
21/10	11	<i>Cours combat forme de corps / révision cours précédent</i>
	12	Double Nelson projection avant , projection arrière / révision cours précédent
28/10	13	VACANCES
	14	VACANCES
4/11	15	Pistolet face différentes hauteurs / révision Double Nelson
	16	Etreinte avant poussée projection et clé de nuque / Combat dur low kick / révision cours précédent
11/11	17	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	18	Pistolet devant le bras / révision cours précédent
18/11	19	Etreinte arrière poussée x 2 / révision cours précédent
	20	Pistolet derrière le bras / révision pistolet devant le bras et révision cours précédent
25/11	21	Etranglement arrière av bras projection avant ; révision des doubles nelson / révision cours précédent
	22	Pistolet derrière la tête / révision Double Nelson , étreintes de cou , clé policier, révision cours précédent
2/12	23	Pistolet dos / révision cours précédent
	24	Pistolet Charnière / révision cours précédent et RT Pistolet
9/12	25	<i>RT saisies / Coups de pieds sautés en PG / révision cours précédent / RT pistolet</i>
	26	<i>Révision : Etreinte cou côté, étranglement arrière av bras, double nelson x 3, étreintes poussées, clé policier</i>
16/12	27	<i>Cours combat / révision saisies de la marron / Combat dur pieds bas</i>
	28	Bâton angles différents / révision saisies marron
6/1	29	Bâton angles différents suite (voir avec le prof du cours précédent ce qu'il a déjà fait)
	30	Couteau basse : sortie extérieure en diagonale / révision bâton angles différents
13/1	31	<i>Révision pistolet / révision cours précédent</i>
	32	Couteau basse : sortie intérieure en diagonale / révision pistolet
20/1	33	Couteau : angles différents
	34	<i>Révision saisies marron / combat dur 2</i>
27/1	35	Couteau : angles différents suite
	36	<i>Couteau angles différents révision de tout</i>

3/2	37	Couteau assis / révision couteau angles différents / Combat
	38	Révision du sol de la jaune : Pontage, langouste, position défense, déplots, relevé, garde (déf, contrôle tête, pied hanche), montée (déf, pontage) / révision blocage et poing vs middle / combat au sol
10/2	39	Révision du sol de la orange : Ds garde (contrôle tête, garde de côté, ciseau, tête plaquée poitrine), Montée (langouste pontage)
	40	Révision du sol de la verte : Ds garde (tête plaquée ventre), montée étranglements x 5 , Croix / Combat sol
17/2	41	Révision sol de la bleue : Def vs agresseur debout/ étreinte cou côté / Juji / saisie judo x 4 / combat au sol
	42	Sol: Chute et défense si touché / techniques de déséquilibre / combat sol
24/2	43	Sol : étreinte de cou de côté au sol / révision cours précédent / Combat Dur sauf visage
	44	Sol : Sortie de juji / révision cours précédent / combat sol
3/3	45	VACANCES
	46	VACANCES
10/3	47	Sol : défenses saisie judo x 4 /révision cours précédent / combat au sol
	48	Baïonnette : sortie intérieure / révision cours précédent / combat au sol
17/3	49	Baïonnette : sortie extérieure / révision cours précédent
	50	Baïonnette : sortie extérieure étranglement / révision cours précédent/ combat appuyé
24/3	51	Baïonnette : attaque haute / révision cours précédent
	52	Révision baïonnette RT / Révision PG attaques inconnues / Combat.
31/3	53	Couteau allongé / révision couteau assis / combat
	54	Révision Pistolet RT / Révision chutes roulades / combat
7/4	55	Révision bâton angles différents / combat sol
	56	Révision baïonnette RT / Révision PG attaque inconnues / / combat dur.
14/4	57	Révision Couteau basse x 2 / combat au sol
	58	Révision sol marron / Combat au sol
21/4	59	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	60	Révision couteau angles différents / combat sol
28/4	61	VACANCES
	62	VACANCES
5/5	63	Révision couteau assis et allongé / combat dur
	64	JEUDI FÉRIÉ
12/5	65	Révision PG coups de pieds sautés x 10 / combat au sol
	66	Révision saisies : étreinte cou x 2, arrière av bras , Double Nelson x 3, étreintes av arr, clé police
19/5	67	Révision Pistolet RT / Révision chutes roulades / combat
	68	Révision bâton angles différents / combat sol
26/5	69	Révision sol : chute, déséquilibre, étreinte cou, guillotine, sortie juji / Combat au sol
	70	JEUDI FÉRIÉ DOUA UNIQUEMENT - 8E COURS LIBRE
2/6	71	Révision libre
	72	Révision libre
9/6	73	LUNDI FÉRIÉ - MARDI COURS LIBRE
	74	Révision libre

DATE

PROGRAMME TECHNIQUE 1ère DARGA

18 septembre	UV1	
25 septembre	UV2 / révision UV1	
2 octobre	Combat dur lowkick + pieds parties	UV 3 a) / révision Shadow
9 octobre	UV3 b) et c) / révision UV 3 a)	
16 octobre	Révision UV1 UV2 UV3 / Examen Blanc	
23 octobre	UV 4 a) / Révision UV3 Examen blanc	
30 octobre	FERMETURE DES SALLES du 28 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE	
6 novembre	Combat dur kyoku 1	UV5 a) + RT couteau bâton / Révision UV4 Examen blanc
13 novembre	UV 5 b) / révision uv5a) Examen blanc	
20 novembre	UV 6) / révision UV5 b) examen blanc	
27 novembre	UV 4b) sol de la jaune / révision UV6)	
4 décembre	Combat midur et dur /	Révision UV1 UV2 examen blanc
11 décembre	Révision UV3 : examen blanc	
18 décembre	Révision UV4 UV6 : examen blanc	
8 janvier	Révision UV5 : Examen Blanc	
15 janvier	Révision UV1 UV2 examen blanc	
22 janvier	Combat dur	Révision UV3 : examen blanc
29 janvier	Révision UV4 UV6 : examen blanc	
5 février	Révision UV5 : Examen Blanc	
12 février	Révision UV1 UV2 UV3 : Examen Blanc	
19 février	Combat dur	Révision UV4 UV5 UV6 : Examen Blanc
26 février	Refaire l'examen en entier en vitesse réelle	
5 mars	FERMETURE DES SALLES du 3 MARS AU 9 MARS	
12 mars	Révision UV1 UV2 UV3 : Examen Blanc	
19 mars	Révision UV4 UV5 UV6 : Examen Blanc	
26 mars	Refaire l'examen en entier vitesse cool, détente	
2 avril		
9 avril		
16 avril		
23 avril		
30 avril	FERMETURE DES SALLES du 28 AVRIL AU 4 MAI	

EXAMEN DES CEINTURES NOIRES SAMEDI 29 MARS ET SAMEDI 26 AVRIL 2025

DATE	PROGRAMME TECHNIQUE II DARGA	
------	------------------------------	--

18 septembre	UV1	
25 septembre	UV2 / Révision UV1 EXAMEN BLANC	
2 octobre	Combat dur lowkick + pieds parties	Shadow (à chaque cours) / UV3 a) b) c)
9 octobre	Les AAS	UV3 / EXAMEN BLANC
16 octobre	UV4 a) b)	UV1 / UV3 EXAMEN BLANC
23 octobre	UV5 a) vs 2 couteau bâton + désarmer	UV4 a et b
30 octobre	FERMETURE DES SALLES du 28 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE	
6 novembre	Combat dur Kyoku 1	UV5 b) tous angles / EXAMEN BLANC UV5a)
13 novembre	UV5 b) Bâton couteau ts angles	UV 4 a et b EXAMEN BLANC
20 novembre	UV5 c) couteau + saisie ou frappe	UV5 b)
27 novembre	UV5 d) menaces couteau ventre face / côté devant bras / derrière bras	
4 décembre	Combat midur et dur	UV5 d) menaces face gorge x 4 + variantes / UV5c)
11 décembre	menace couteau dos gorge / UV1 EXAMEN BLANC	
18 décembre	menaces couteau dos x2 (nuque, dos) / UV5a) EXAMEN BLANC	
8 janvier	Combat dur	UV5 e) Bâton vs couteau et vs bâton RT
15 janvier	UV5 e) Bâton vs couteau et vs bâton RT	
22 janvier	UV6a) Menaces pistolet mouvement face poussée / profil marche / UV5e) arm vs arm EXAM BLANC	
29 janvier	Menaces pistolet dos en marchant saisie ou poussée	UV5 d) menaces couteau EXAMEN BLANC
5 février	Combat dur	UV6 a) pistolet derrière bar ou de côté loin // UV5 c) EXAMEN BLANC
12 février	UV6 b) protection d'un groupe pistolet grenade	UV5 a) b) c) EXAMEN BLANC
19 février	révision UV5 en entier EXAMEN BLANC	
26 février	révision UV6 et UV1 / Combat contre 2	
5 mars	FERMETURE DES SALLES du 3 AU 9 MARS	
12 mars	Combat dur	UV1 UV2 UV3 UV6 EXAMEN BLANC
19 mars	UV4 UV5 EXAMEN BLANC	
26 mars	UV1 UV2 UV3 UV6 EXAMEN BLANC	
2 avril	UV4 UV5 EXAMEN BLANC	
9 avril		
16 avril		
23 avril		
30 avril	FERMETURE DES SALLES du 28 AVRIL AU 4 MAI	

EXAMEN DES CEINTURES NOIRES SAMEDI 29 MARS ET SAMEDI 26 AVRIL 2025

DATE

PROGRAMME TECHNIQUE III DARGA

18 septembre	UV1	
25 septembre	UV2 / Révision UV1 EXAMEN BLANC	
2 octobre	Combat dur low kick pieds parties	UV3 / Révision UV2 EXAMEN BLANC
9 octobre	UV4 a) / UV4 b) / révision UV3 EXAMEN BLANC	
16 octobre	UV4 b) contrôles suite	UV 4
23 octobre	UV5 b) chaîne	UV4 a) et b) EXAMEN BLANC
30 octobre	FERMETURE DES SALLES du 28 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE	
6 novembre	Combat dur kyoku 1	UV5 c) garde du corps x2 / révision UV5 b
13 novembre	UV5 c) garde du corps suite suite et fin	UV1 UV3 EXAMEN BLANC
20 novembre	UV5 d) combat contre arme	UV5 c) révision et EXAMEN BLANC
27 novembre	UV6a) Fusil angles et mvt	UV5 d)
4 décembre	Combat mi- dur et dur	UV6 b) Pistolet ou fusil assis sur une chaise / Révision UV6a) EXAMEN BLANC
11 décembre	UV6 b) Pistolet et Fusil contre mur	UV6 b) révision et EXAMEN BLANC
18 décembre	UV6 c) pistolet avec saisie	révision UV6 a) b) EXAMEN BLANC
8 janvier	Combat dur	UV6 d) Dégaine / Révision UV6c EXAMEN BLANC
15 janvier	UV5 a) baton diagonales / UV6 d) dégainé	
22 janvier	UV 4 c) Sol de la verte	
29 janvier	Révisions : UV1 2 3 EXAMEN BLANC	
5 février	Combat dur	Révisions : UV4 5 EXAMEN BLANC
12 février	Révisions : UV6 EXAMEN BLANC	
19 février	Révisions : UV1 2 3 4 EXAMEN BLANC	
26 février	Révisions : UV5 EXAMEN BLANC	
5 mars	FERMETURE DES SALLES du 3 AU 9 MARS	
12 mars	Combat dur	Révisions : UV6 EXAMEN BLANC
19 mars	Révisions : UV1 2 3 4 EXAMEN BLANC	
26 mars	Révisions : UV5 6 EXAMEN BLANC	
2 avril	Fluide et relax, refaire l'ensemble	
9 avril		
16 avril		
23 avril		
30 avril	FERMETURE DES SALLES du 28 AVRIL AU 4 MAI	

EXAMEN DES CEINTURES NOIRES SAMEDI 29 MARS ET SAMEDI 26 AVRIL 2025

DATE

PROGRAMME TECHNIQUE IV DARGA

18 septembre	UV1	
25 septembre	UV2 (shadow à chaque cours) // Révision UV1 EXAMEN BLANC	
2 octobre	Combat dur low kick pieds parties	UV3a) / révision UV2 EXAMEN BLANC
9 octobre	uV3b) attaque inconnues dos + uv4 A)lacet et b) Hyori / UV3a) défenses pp.	
16 octobre	UV5 a) bâton couteau dos / révision UV4a)lacet et b) hyori	
23 octobre	UV5 b) combat vs armes / révision UV5a	
30 octobre	!ÉFERMETURE DES SALLES du 31 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE	
6 novembre	Combat dur kyoku 1	UV6 a) et b) frappes / révision UV5b EXAMEN BLANC
13 novembre	UV6 c) baïonnette vs baiïo / révision UV6 a) b) EXAMEN BLANC	
20 novembre	UV6 d) roulades / révision UV6c EXAMEN BLANC	
27 novembre	révision UV6 d) roulades EXAMEN BLANC	
4 décembre	Combat mi dur et dur	Combat vs 2 / UV4 c) Sol de la bleue
11 décembre	révision UV1 UV2 UV3 EXAMEN BLANC	
18 décembre	révision UV4 EXAMEN BLANC.	
8 janvier	Combat dur	révision UV5 EXAMEN BLANC
15 janvier	Révision UV6 a) b) c) EXAMEN BLANC	
22 janvier	Révision UV6 EXAMEN BLANC	
29 janvier	UV1 UV2 UV3 EXAMEN BLANC	
5 février	Combat dur	UV4 UV5 EXAMEN BLANC
12 février	UV6 EXAMEN BLANC	
19 février	UV1 UV2 UV3 EXAMEN BLANC	
26 février	UV4 UV5 EXAMEN BLANC	
5 mars	FERMETURE DES SALLES du 3 AU 9 MARS	
12 mars	Combat dur	UV6 EXAMEN BLANC
19 mars	UV1 UV2 UV3 UV4 EXAMEN BLANC	
26 mars	UV5 UV6 EXAMEN BLANC	
2 avril	Fluide et relax, refaire l'ensemble	
9 avril		
16 avril		
23 avril		
30 avril	FERMETURE DES SALLES du 28 AVRIL AU 4 MAI	

EXAMEN DES CEINTURES NOIRES SAMEDI 29 MARS ET SAMEDI 26 AVRIL 2025

DATE		PROGRAMME TECHNIQUE Ve DARGA	
18 septembre	UV1 a) Tout (roulades...)		
25 septembre	UV1 b) attaques surprises		
2 octobre	Combat dur low kick pieds parties	UV 2 - (à chaque échauffement)	
9 octobre	UV 3 a) Défenses au sol	UV 1b) - VIDÉO - (à chaque échauffement)	
16 octobre	UV 3 b) PP par l'arrière	UV 3 a) Défenses au sol - VIDÉO - (à chaque échauffement)	
23 octobre	UV4 a) Clés	UV3 b) PP par l'arrière - VIDÉO - (à chaque échauffement)	
30 octobre	FERMETURE DES SALLES du 28 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE		
6 novembre	Combat dur kyoku 1	UV4 b) Dégagement clés / UV4 a) clés	
13 novembre	UV4 c) maitrise d'un individu	Dégagement clés	
20 novembre	UV4 d) Passage groupe	Maitrise d'un individu	
27 novembre	UV4 e) Sol	Passage groupe	
4 décembre	Combat mi- dur et dur	UV 4 e) Sol / UV1 b)	
11 décembre	UV5 a) Armes blanche arrière	Sol	
18 décembre	UV 5 b) Combat vs couteau	Armes blanches par l'arrière - VIDÉO - (à chaque échauffement)	
8 janvier	Combat dur	UV5 C) Sentinelle / Combat vs couteau -VIDÉO- (à chaque éch.)	
15 janvier	UV6 a) Protection pistolet	Sentinelle - VIDÉO	
22 janvier	UV6 b) Combat souple pistolet	Protection pistolet - VIDÉO	
29 janvier	TOUT LE SOL		
5 février	Combat dur	UV4 a) b) c) d)	
12 février	UV 1 a) et b) - VIDÉO		
19 février	UV 2 SHADOW / UV 3 a) défenses au sol et b) PP dos - VIDÉO		
26 février	UV 5 a) b) c) - VIDÉO		
5 mars	FERMETURE DES SALLES du 3 AU 9 MARS		
12 mars	Combat dur	Révision libre	
19 mars	Tout faire dans l'ordre		
26 mars	Tout faire dans l'ordre Fluide relax tout réviser		
2 avril	Révision libre et VIDÉO		
9 avril	Révision libre et VIDÉO		
16 avril	Révision libre et VIDÉO		
23 avril	Révision libre et VIDÉO		
30 avril	FERMETURE DES SALLES du 28 AVRIL AU 4 MAI		
EXAMEN DES CEINTURES NOIRES SAMEDI 29 MARS ET SAMEDI 26 AVRIL 2025			

RÉSUMÉS DES CEINTURES

CEINTURE JAUNE - VUE D'ENSEMBLE

UV 1 POSITION NEUTRE	Frappes Distance courte	Coup de tête 9 coudes Crochet 2 genoux
	Frappes Distance moyenne	Poing, paume pique Marteau
	Frappes Distance longue	4 coups de pieds
	Défenses	Arrêt de l'agresseur 360° vs poing direct x 2 (int. Et Cs) Pieds bas face et côté Low kick x 2 (bloc et parties) Middle : av bras + parties
UV 2 SAISIES	Face Etranglement x 3 Côté x 2 : étreinte cou et étranglement Arrière x 2 : tiré et sur place	
UV 3 CHUTES ROULADES	Roulade avant : gauche et droite Roulade arrière: gauche et droite Chute x 3 : avant, côté, arrière	
UV 4 POSITION DE GARDE	Bases	P Garde Déplacements Casser la distance Shadow
	Frappes distance courte	Coup de tête 5 coudes Crochet Marteau 2 genoux
	Frappes distance moyenne	Poing, paume, pique : statique et mouvement Poing au corps Enchaînement directs et 2 poings
	Frappes distance longue	Coups de pieds x 4 (dir cir cot arr) Pas chassés Enchaînements poings pieds
	Défenses	Vs poing direct x 2 (CS et vers le bas) Vs crochet Vs poing au corps avant bras Vs pieds bas directs x 3 Vs low kick x 4 (durcir, bloc, retrait, parties) Vs middle x 1
UV 5 SOL	Bases	Pontage Langouste Position de défense Déplacements sur le dos x 2 Se relever
	Dans la garde	Position, Frappes, Défenses vs frappes Pied sur la hanche et coup de pied tête
	Montée	Position, défenses vs frappes Pontage (et avec genou)
UV 6 ARMES BLANCHES	Bases	Utilisation d'objets Distance
	Attaque haute et basse	360° + CS, coup de pied

CEINTURE ORANGE - VUE D'ENSEMBLE

UV 1 POSITION NEUTRE	Frappes Distance courte	Uppercut
	Frappes Distance longue	Coup de pied défense en avant Pas glissés Coup de pied arrière uppercut
	Défenses	Paume vs pied direct aux parties Poing retourné vs direct au corps Vs Low kick bond en avant Vs Middle : 2 avant bras
UV 2 SAISIES	Etranglement poussé arrière et avant Guillotine Etranglement arrière avant bras Prises de poignets, 1 main, 2 mains, 2 ou 3 personnes Sprawl	
UV 3 CHUTES ROULADES	Roulade judo Chutes x 3 (arrière 1/2 tour, Chute en hauteur arrière et côté)	
UV 4 POSITION DE GARDE	Frappes distance courte	Uppercut
	Frappes distance moyenne	Poing direct retourné Coup de poing retourné
	Frappes distance longue	Coup de pied défense en avant Pas glissés Pied uppercut
	Défenses	Vs poing direct x 2 (remise, av bra) Vs pied direct au corps x 2 (nage, piquée) Vs low kick bond en avant Vs Middle x 3 (bloc et dplct, av bras, poing) Esquive + pied Esquives
	Amenées au sol	Double Leg
UV 5 SOL	Bases	Remplacement pied sur les hanches
	Dans la garde	Garde de côté : Pied hanche ou ciseau Tête plaquée x 2 (frappes / sortie) Il se lève x 2
	Montée	Pontage Langouste x 3 (Loin, proche, collé) Saisie des poignets x 2 (projection / clé)
UV 6 ARMES BLANCHES	Attaque haute	360° + frappes Pied + suite Pied en esquive + suite
	Attaque basse	360° + frappes Pied + suite Pied en esquive + suite

CEINTURE VERTE - VUE D'ENSEMBLE

UV 1 POSITION NEUTRE	Frappes Distance courte	Tranchant extérieur main av bras
	Frappes Distance longue	Gifle intérieur et extérieur Pied sauté ciseau
	Défenses	VS pied direct x 2 (saut de côté + pg ou pied)
UV 2 SAISIES	Saisies de cheveux x 5 Etreintes avant x6, de côté x2, arrière x3 Clés de poignet	
UV 3 CHUTES ROULADES	Roulade plombée Roulade sur le côté	
UV 4 POSITION DE GARDE	Frappes distance courte	Tranchant extérieur main av bras
	Frappes distance moyenne	Swing
	Frappes distance longue	Gifle intérieure et extérieure Pied circulaire arrière Pied jambe arrière en ramenant la jambe av Pied direct sauté en ciseau 5 coups de pieds retournés
	Défenses	VS poing direct : glissée dessus et dessous VS gauche droite x 2 VS poing au corps x 2 VS pieds parties x 2 (saut poing et pied)
UV 5 SOL	Dans la garde	Tête plaquée sur le bas ventre x 2
	Montée	Etranglements x 5
	Croix	Position + pontage langouste x 3
UV 6 ARMES BLANCHES	Bases	Utilisation du couteau
	Attaque haute et basse	360° contre et désarmement
	Piquée	Pied direct Esquive du buste Parade intérieure x 2 bras gauche Parade extérieure bras droit

CEINTURE BLEUE - VUE D'ENSEMBLE

UV 1 POSITION NEUTRE	Frappes Distance courte	Tranchant intérieur de l'avant bras
	Défenses	Vs poing de côté Vs pied circulaire : croix
UV 2 SAISIES	Veste à 1 main x 6 Veste à 2 mains x 3 Veste de dos	
UV 3 CHUTES ROULADES	Chute avant bras	
UV 4 POSITION DE GARDE	Frappes distance longue	Kakato
	Amenées au sol	Fauchages x 2 4 projections 2 crochetages Barrage des jambes vers l'arrière
	Défenses	Garde de côté + 3 défenses extérieures Pied de côté x 5 Pied circulaire x 2 (croix et jeter) Pied circulaire arrière croix Pied retourné pied direct
UV 5 SOL	Dans la garde	Avant bras gorge Anti-viol x 2
	Montée	Avant bras gorge
	Etranglement à côté	Frappes ou Juji
	Guillotine	Yeux ou Compression
UV 6 ARMES BLANCHES	Rasoir	Jet d'objet Coup de pied direct 5 défenses avec avant bras (avec 360°)
	Bâton	Haute intérieure Haute extérieure Circulaire Jambes
UV 7 COMBAT	Combat en corps à corps	

CEINTURE MARRON - VUE D'ENSEMBLE

UV 1 POSITION NEUTRE	Frappes Distance longue	Coups de pieds enchainés x 3 Genou sauté x 2 Pied direct sauté Circulaire sauté Côté sauté Pied milieu du corps et poing
	Défenses	VS plusieurs agresseurs
UV 2 SAISIES		Etreinte de cou x 2 Etranglement arrière projection Double Nelson x 3 Etreinte avant poussée x 2 Etreinte arrière poussée x 2 Clé du policier x 2
UV 3 CHUTES ROULADES		Toutes
UV 4 POSITION DE GARDE	Frappes distance longue	Genoux sautés Pied direct sauté 3 coups de pieds sautés retournés 3 vents tourbillonnants
	Défenses	Vs attaques non connues
UV 5 SOL	Divers	Défense au sol vs un agresseur debout Etreinte de cou de côté au sol Sortie de juji Sortie saisie judo x 4
UV 6 ARMES BLANCHES	Couteau basse	Sortie extérieur en diagonale Sortie intérieure en diagonale
	Couteau Divers	Angles différents Assis Allongé
	Bâton	Angles différents
	Baïonnette	Sortie intérieure Sortie extérieure + étranglement Attaque haute
UV 7 ARMES A FEUX	Pistolet	x 6 deux mains

1ère DARGA

	Titre	Consignes
UV 1	Frappes sans appels	face, diagonale, côté <i>poing, paume, pique / pied / pied poing / poing pied</i>
UV 2	Shadow 3'	- 20 coups de pieds minimum - alterner poing, paume, pique - déplacement (4 directions) + g - Pas chassé : direct, circ, côté, circ arr, direct arr - Pas glissé : direct, circ, côté, circ arr
UV 3 <i>Def pieds poings et position d'amenée au sol</i>	a) attaques connues b) pieds bas c) attaques inconnues	parades contres et saisies / attaques g et d - <i>poing direct visage</i> - <i>poing direct au corps</i> - <i>pied direct au corps</i> - <i>pied circulaire moyen</i> - <i>pied de côté moyen</i> + au moins 2 coups contre ttes attaques : 5 fois minimum: - <i>ne pas reculer</i> - <i>simultané si possible</i> - <i>réagir même si touché</i> - <i>aucun mouvement inutile</i>
UV 4 <i>Saisies & Sol</i>	a) Défenses contre saisies b) Sol	Déf + au moins 2 coups Sol de la jaune : <i>Pontage, langouste, position de défense au sol, déplacement sur le dos, se relever, position dans la garde frapper se relever, défense contre frappes, pied hanche pied tête, Montée frapper se relever, Pontage</i>
UV 5 <i>Armes Blanches</i>	a) basiques couteau bâton b) Vs 2 couteau bâton	Déf basiques. Attaques main droite ou gauche. - <i>Bâton haut, côté, bas, piqué</i> - <i>Couteau haut, bas, pique, rasoir</i> durée : 1' de face (3 fois mini), de dos (3 fois mini), côté (idem) droitier ou gaucher.
UV 6 <i>Armes à feu</i>	Pistolet	De face , de dos , de côté devant et derrière le bras Contre un droitier ou un gaucher
UV 7 <i>Combat</i>	Combat	Combat dur : 2x2' avec 30" de repos

Résumé du programme de la 2e Darga de Krav Maga

	Titre	Consignes
UV 1	Frappes sans appels	face, diagonale, côté - 2 poings directs + 2 coudes - pied direct + 2 poings directs + 2 coudes - 2 poings directs + 2 crochets + coup de pied direct
UV 2	Shadow 3'	- 20 coups de pieds minimum en plus des imposés - alterner poing, paume, pique - déplacement (4 directions) + g - Pas chassé : direct, circ, côté, circ arrière, direct arrière - Rester en équilibre au cp de pied de côté - 10 cps de pied de la jbe avant sans reposer au sol - Pied direct puis sauté gifle - Pied circulaire puis sauté gifle - Pied circulaire puis sauté pied circulaire - Coup de pied sauté retourné gifle - Coup de pied sauté retourné circulaire - Pas glissés : direct, circ, côté, circ arrière
UV 3 Def pieds poings <u>+ AMENÉE</u> <u>AU SOL</u>	a) Attaques connues b) Coups de pieds bas c) Attaques inconnues	parades contres et saisies / attaques gauche puis droite - poing direct visage - poing direct au corps - pied direct au corps - pied circulaire moyen - pied de côté moyen + au moins 2 coups contre attaques inconnues : 5 fois minimum: - ne pas reculer - simultané si possible - réagir même si touché - aucun mouvement inutile
UV 4 Saisies & Sol	Défenses contre saisies Sol	Défense + au moins 2 coups + amenée au sol Sol de la orange : remplacement, garde de côté (position, pied hanche pied tête, ciseau), dans la garde (plaqué : contrôle et sortie / il se relève saisir les chevilles), en montée (pontage et sortir le genou et 3 suites selon la distance, saisie des poignets)
UV 5 Armes Blanches	a) Vs 2 couteau bâton b) tous angles c) Couteau + saisie ou frappe d) menaces couteau e) utilisation couteau bâton	-Durée 1', + désarmer et utiliser l'arme - Bâton et couteau sous tous les angles - Saisie + couteau / Frappe + couteau - Toutes les menaces couteau - couteau contre couteau et contre bâton / Bâton contre couteau et contre bâton. Technique et combat
UV 6 Armes à feu	a) Pistolet b) Protection d'un groupe	Sous tous les angles. Statique et en mouvement. Menace d'un tiers au pistolet et à la grenade
UV 7 Combat	combat	- Combat dur : 2x2' avec 30" de repos - Combat souple contre 2 adversaires : 2'

3e DARGA

	Titre	Consignes
UV 1	Frappes depuis la garde	<p>1. poing paume ou pique en direct du bras avant, puis arrière, crochet avant, coude arrière, coup de pied circulaire avant = g/d/crochet/coude/pied avant</p> <p>2. poing paume ou pique en direct du bras avant, puis arrière, coude avant, crochet arrière, coup de pied circulaire arrière = g/d/coude/crochet/pied arrière</p>
UV 2	Shadow 3'	<ul style="list-style-type: none"> - 20 coups de pieds minimum en plus des imposés - alterner poing, paume, pique <ul style="list-style-type: none"> - Déplacement (4 directions) + g - Pas chassés : direct, circulaire, côté (rester en équilibre), circulaire arrière, direct arrière - 10 cps de pied de la jambe avant sans la reposer au sol - Avancées en g/d très courts - Pied direct puis se retourner et coup de pied sauté gifle - Pied circulaire puis se retourner et coup de pied sauté gifle - Pied circulaire puis se retourner et coup de pied sauté circulaire - Coup de pied sauté retourné gifle - Coup de pied sauté retourné circulaire - Pas glissés : direct, circulaire, côté, circ arrière - Reculs en g/d très courts
UV 3 <i>Def pieds poings</i>	Attaques connues	<p>Attaques sur le côté : parades contres et saisies + <u>amener au sol</u> / A faire des deux côtés</p> <ul style="list-style-type: none"> - poing direct visage - poing direct au corps - pied direct au corps - pied circulaire moyen - pied de côté moyen
UV 4 <i>Saisies & Sol</i>	a) Saisies b) contrôles c) Sol	<p>Défenses : Garder les yeux fermés tout le long. 7 fois mini.</p> <p>Contrôles : doigts, poignet, coude, épaule, cou, par l'arrière</p> <p>Sol de la verte : Dans la garde (tête plaquée sur le ventre : pousser la tête ou doigt dans l'oeil et pied hanche ou garde de côté), Montée (étranglements à deux mains x5), Croix (position, sortie : yeux morsure, pontage et 3 possibilités selon la distance)</p>
UV 5 <i>Armes Blanches</i>	a) Bâton b) Chaîne c) Garde du corps d) Combat armé	<p>Attaques en diagonales</p> <p>Attaque horizontale et en diagonale</p> <p>Derrière, à côté, entre les deux, derrière l'agresseur</p> <p>Contre un agresseur armé d'un couteau ou d'un bâton</p>
UV 6 <i>Armes à feu</i>	a) Fusil basique b) Pistolet et fusil c) Pistolet + saisie d) Dégaine	<p>Tous angles / immobile et en mouvement</p> <p>Assis / contre mur. Tous les angles</p> <p>Menaces avec saisies</p> <p>Prévention d'attaque lorsqu'il sort l'arme de son étui</p>
UV 7 <i>Combat</i>	combat	<ul style="list-style-type: none"> - Combat dur : 2x2' avec 30" de repos - Combat souple contre 2 : 2'

4e DARGA

	Titre	Consignes
UV 1	Frappes depuis la garde	<u>En garde contraire</u> 1. 2 directs, crochet, coude, pied circulaire avant 2. 2 directs, coude, crochet, pied circulaire arrière
UV 2	Shadow 3'	<u>En garde contraire</u> - 20 coups de pieds minimum en plus des imposés - alterner poing, paume, pique <ul style="list-style-type: none"> - Déplacement (4 directions) + bras avant - Pas chassés : direct, circ, côté, circ arr, direct arr <ul style="list-style-type: none"> - Rester en équilibre au cp de pied de côté - 10 cps de pieds de la jbe avant sans reposer au sol - Pied direct Vent tourbillonnant gifle - Pied circulaire Vent tourbillonnant gifle - Pied circulaire Vent tourbillonnant pied circulaire - Coup de pied sauté retourné gifle - Coup de pied sauté retourné circulaire - Pas glissés : direct, circ, côté, circ arr
UV 3 <i>Def pieds poings</i> + AAS	a) Défenses contre attaques pieds poings inconnues de face et de côté b) Attaques inconnues par l'arrière	—> En position de garde avec 2 partenaires : le partenaire en face attaque poing ou pied, défendre et contre-attaquer, et juste après la fin de la contre attaque, l'autre partenaire sur un côté attaque poing ou pied. Sans amener au sol. —> En position naturelle, le partenaire derrière donne un signal et attaque en coup de pied ou poing ; se retourner de son meilleur côté défendre et amener au sol.
UV 4 <i>Saisies & Sol</i>	Contrôles Clés Sol	a) lacet b) combat souple en clés (Hyori) c) Programme de la bleue : <i>Dans la garde (étranglement avec avant bras x2, anti-viol x2), Montée (étranglement avec l'avant bras), Etranglement sur le côté x2, Guillotine.</i>
UV 5 <i>Armes Blanches</i>	a) Bâton couteau par l'arrière b) Combat vs arme	—> En position naturelle, le partenaire derrière donne un signal et attaque en coup de bâton ou couteau ; défendre en se retournant de son meilleur côté. —> Combat à mains nues contre bâton ou couteau.
UV 6 <i>Armes à feu</i>	a) frappes pisto fusil b) idem + coups c) Baïo vs Baïo d) + roulades	—> Utilisation du pistolet ou fusil comme arme blanche —> Idem avec coups de pieds ou de poings —> Défense Baïonnette contre attaque à la Baïonnette —> Roulades avec pistolet fusil
UV 7 <i>Combat</i>	combat	- Combat dur : 2x2' avec 30" de repos - Combat souple contre 2 : 2'

5e DARGA

	Titre	Consignes
UV 1	<p>a) Tout le programme</p> <p>b) Attaques surprises</p>	<p>a) Connaître tout le programme jaune à 4e Darga (Roulades !)</p> <p>b) Depuis la position neutre, se défendre contre : Saisies, Attaques pieds poings, couteau, bâton, chaîne, Menaces couteau, pistolet, fusil</p>
UV 2	Shadow 3'	<p><i>En garde contraire</i></p> <p>- 20 coups de pieds minimum en plus des imposés</p> <p>- alterner poing, paume, pique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déplacement (4 directions) + bras avant - Pas chassés : direct, circ, côté, circ arr, direct arr <ul style="list-style-type: none"> - Rester en équilibre au cp de pied de côté - 10 cps de pieds de la jbe avant sans reposer au sol - Avancer en coups de poings <ul style="list-style-type: none"> - Pied direct Vent tourbillonnant gifle - Pied circulaire Vent tourbillonnant gifle - Pied circulaire Vent tourbillonnant pied circulaire - Coup de pied sauté retourné gifle - Coup de pied sauté retourné circulaire - Pas glissés : direct, circ, côté, circ arr - Reculer en coups de poings
UV 3	<p>a) Défenses au sol</p> <p>b) Attaques par l'arrière</p>	<p>a) Déplacements, défenses contre un agresseur debout</p> <p>b) Position Neutre : attaques pieds poings au signal, se retourner des deux côtés en alternance + amenées au sol</p>
UV 4	<p>a) Clés tous angles</p> <p>b) Dégagement des clés</p> <p>c) Maîtrise d'un individu</p> <p>d) Passage dans un groupe</p> <p>e) Sol</p>	<p>a) Clés avec contrôle ou amenée au sol ou conduire, depuis tous les angles</p> <p>b) avant le verrouillage</p> <p>c) S'entendre à l'avance, frappe et clés</p> <p>d) En étant armé d'un pistolet ou d'un fusil : poussées ou frappes si saisie d'arme</p> <p>e) Sol de la jaune à la marron</p>
UV 5 <i>Armes Blanches</i>	<p>a) Bâton couteau par l'arrière</p> <p>b) Combat vs arme</p> <p>c) Neutralisation de sentinelle</p>	<p>a) PN, tourner la tête pour voir, faire les défenses. 2 mains. Pivoter des 2 côtés en alternance</p> <p>b) Le candidat est sans arme, partenaire armé d'un couteau</p> <p>c) Roulade Tamak / attaque au couteau</p>
UV 6 <i>Armes à feu</i>	<p>a) Protection arme</p> <p>b) Combat souple</p>	<p>a) Face, côté, dos</p> <p>b) Le candidat est sans arme, le partenaire dégainé une arme de poing</p>
UV 7 <i>Combat</i>	combat	- Combat dur : 2x2' avec 30" de repos

PROGRAMME
TECHNIQUE
OFFICIEL

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Coup de tête.
- b) 9 coups de coude :
 - 1. De face : circulaire, remontant (uppercut), descendant.
 - 2. De côté : latéral, circulaire (bras opposé), remontant.
 - 3. Arrière : circulaire, direct au corps, en remontant.
- c) Coup direct de poing, de paume, en pique. Sur place, en avançant et en reculant.
- d) Crochet.
- e) Coups du marteau de côté ou de dos.
- f) Coups de pied et de genoux. Sur place ou en se déplaçant vers la cible dans le même temps :
 - 1. Coup de genou direct.
 - 2. Coup de genou circulaire.
 - 3. Coup de pied direct.
 - 4. Coup de pied circulaire.
 - 5. Coup de pied de côté.
 - 6. Coup de pied direct arrière.

DÉFENSES

- g) Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages. Sur place, en avançant, en reculant.
- h) 360° et 360° avec contre simultané.
- i) Contre un coup de poing direct au visage :
 - 1. Défense intérieure de la paume.
 - 2. Contre simultané :
 - a. Contre un direct du gauche : parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche.
 - b. Contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- j) Contre un coup de pied direct bas :
 - 1. Blocage avec le pied (talon à l'intérieur) et contre-attaque.
 - 2. Si l'agresseur est sur le côté, blocage avec le pied (talon à l'extérieur) et contre-attaque.
- k) Contre un low-kick :
 - 1. Blocage avec le tibia et contre-attaque.
 - 2. Coup de pied direct aux parties génitales.
- l) Contre un coup de pied circulaire au-dessus de la ceinture : défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied direct aux parties génitales.

UV 2 – DEFENSES CONTRE SAISIES

- a) Dégagement d'étranglement de face :
 - 1. Arrêt de l'agresseur avant l'étranglement.
 - 2. Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.
 - 3. Crochetage des mains et coup de genou.
- b) Dégagement d'une prise de cou de côté avec l'avant-bras : frappe de la paume aux parties génitales, dans le même temps prise d'un point sensible (œil, nez, cheveux, barbe) et dégager l'agresseur vers l'arrière, projection.
- c) Dégagement d'étranglement de côté.
- d) Dégagement d'étranglement arrière sur place et en tirant : crochetage des mains en reculant en diagonale arrière puis attaque de la main aux parties génitales et du coude au menton, demi-tour et coup de pied bas. Possibilité de clé de poignet. D'autres options sont possibles après la frappe aux parties génitales.

UV3 – CHUTES / ROULADES

- a) Roulade avant, épaule droite et gauche.
- b) Roulade arrière, épaule droite et gauche.
- c) Chute avant amortie en souplesse.
- d) Chute sur le côté amortie.
- e) Chute arrière amortie.

UV4 – TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

BASES

- a) Position de garde générale.
- b) Déplacements toutes directions.
- c) Déplacements dans des directions différentes pour esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

COUPS

- d) Coup de tête.
- e) Coups de coude :
 - 1. Circulaire.
 - 2. Retombant en diagonale.
 - 3. Remontant (Uppercut).
 - 4. Direct en avançant, avant-bras vertical.
 - 5. Descendant.
- f) Coups de poing :
 - 1. Coups directs de poing, de paume et en pique, au visage et à la gorge.
 - 2. Coups directs de poing, de paume et en pique en se déplaçant.
 - 3. Coups de poing directs au corps : en attaque et en défense.
 - 4. Enchaînement de tous les directs.
 - 5. Crochets à différentes hauteurs et différentes distances.
- g) Coups du marteau.
- h) Coups de pied et de genou :
 - 1. Coup de genou direct.
 - 2. Coup de genou circulaire.
 - 3. Coup de pied direct.
 - 4. Coup de pied circulaire.
 - 5. Coup de pied de côté.
 - 6. Coup de pied direct arrière.
 - 7. Tous les coups de pied appris seront effectués en avançant en pas chassé.
- i) Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.
- j) Shadow

DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- k) Contre un coup de poing direct au visage, défense et contre simultané :
 - 1. Contre un direct du gauche parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche.
 - 2. Contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- l) Défense vers le bas :
 - 1. Contre un direct du bras droit (arrière) : parade intérieure de la paume gauche et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'agresseur.
 - 2. Contre un direct du bras gauche (avant) : parade intérieure de la paume droite et contre du gauche simultanément en abaissant de la main droite la gauche de l'agresseur.
- m) Contre crochet au visage : le côté extérieur de l'avant-bras percutera le bras de l'agresseur. La tête en protection, enfoncée dans les épaules. Frapper de l'autre bras en coup de poing direct simultané.
- n) Contre coup de poing direct au corps : parade intérieure de l'avant-bras (vertical) et contre d'un direct.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- o) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite aux parties génitales :
 1. Défense intérieure de la jambe avant et contre en direct du bras avant.
 2. Blocage du pied avant (talon à l'extérieur) et contre-attaque.
 3. Blocage du pied arrière (talon à l'intérieur) et contre-attaque.
- p) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct.
- q) Contre low-kick :
 1. Poids sur la jambe avant pour durcir la jambe et contre-attaque.
 2. Blocage avec le tibia et contre-attaque.
 3. Retrait de la jambe avant et contre-attaque.
 4. Coup de pied direct de la jambe avant aux parties contre un low-kick de la jambe arrière.
- r) Contre un coup de pied circulaire au-dessus de la ceinture : défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied aux parties génitales.

UV5 – SOL : L'objectif est de ne surtout pas rester à terre

- a) Mouvements de base au sol :
 1. Pontage.
 2. Langouste.
- b) Défenses contre un agresseur debout :
 1. Position de défense au sol sur le dos.
 2. Agresser en mouvement :
 - a. Déplacements sur le dos à l'aide des coudes.
 - b. Déplacements sur le dos à l'aide d'un pied au sol.
 3. Se relever en passant par la position assise. Possibilité de frapper depuis la position assise.
- c) Techniques dans la garde :
 1. Apprentissage de la position. L'agresseur est sur le dos, le défenseur est entre ses jambes : stabiliser, frapper et se relever.
 2. Le défenseur est sur le dos et l'agresseur est entre ses jambes :
 - a. Défenses contre des frappes en se couvrant la tête.
 - b. Langouste, pied hanche / pied tête puis se relever.
- d) Techniques en position montée :
 1. Apprentissage de la position. L'agresseur est sur le dos, le défenseur assis à cheval sur lui : stabiliser, frapper et se relever.
 2. Défenses : Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui.
 - a. Pontage (Possibilité de pousser avec un genou) et/ou double pontage pour renverser l'agresseur.
 - b. Défenses contre des frappes en se couvrant la tête et pontage.

UV6 – ARMES BLANCHES

- a) Utilisation d'objets sur place en tant qu'armes de défense, comme boucliers, ou armes blanches. Consignes de sécurité élémentaires.
- b) Si un agresseur armé d'un couteau est à portée, agir avant le démarrage de son attaque : frappe selon la distance.
- c) Défenses contre des attaques au couteau de haut en bas :
 1. Parade de l'avant-bras en 360°. Idem avec contre simultané. Possibilité de fuite ou coup de pied.
 2. Coup de pied direct au buste avec ou sans avancée selon la distance. Le coup de pied est donné de préférence avec la jambe opposée à la main qui tient le couteau.
- d) Défenses contre des attaques au couteau de bas en haut :
 1. Parade de l'avant-bras en 360°. Idem avec contre simultané. Possibilité de fuite ou coup de pied.
 2. Coup de pied direct au buste sans avancée. Le coup de pied est donné au menton ou au buste et de préférence avec la jambe opposée à la main qui tient le couteau.

KRAV MAGA FEKM

Fédération Européenne de Krav Maga-RD

CEINTURE ORANGE

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. Cette défense peut être réalisée également en tournant l'avant-bras, déviation effectuée par l'extérieur de l'avant-bras le poing fermé.
- f) Contre un low-kick : bond en avant et contre-attaque.
- g) 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 saisies de poignets :
 1. Différentes saisies avec une main / deux mains.
 2. Deux personnes qui saisissent les poignets : 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.

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 avants 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 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 au sol :
 - 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 crochetant 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.

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPELS

- a) Coup du tranchant extérieur de la main ou de l'avant-bras.
- b) Coup de pied avec le tranchant du pied (gifle) :
 - 1. Avec le tranchant intérieur.
 - 2. Avec le tranchant extérieur.
- c) Coup de pied direct sauté en ciseau.

DÉFENSES

- d) Contre coups de pieds directs :
 - 1. Se décaler sur le côté intérieur de l'agresseur et donner un coup de pied direct aux parties génitales. Le coup de pied est donné avec la jambe droite si le déplacement est à droite et vice versa.
 - 2. Saut de côté et coup de poing simultané. Le coup de poing est donné avec le bras droit si le déplacement est à droite et vice versa.

UV 2 – DEFENSES CONTRE SAISIES

- a) Dégagements de prises de cheveux :
 - 1. Contre une saisie de face sans tirer : bond en arrière en frappant sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, coup de pied direct aux parties génitales, torsion du poignet en se penchant vers l'avant, déplacement vers l'arrière et contre-attaque en fonction. Variante après le coup de pied aux parties, torsion du poignet du partenaire sur le côté et clé de coude ou d'épaule avec possibilité d'amener au sol.
 - 2. Contre une saisie de face en tirant : bond en avant avec un avant-bras en protection et contre-attaque de la paume de l'autre main aux parties génitales.
 - 3. Contre une saisie de côté en tirant : avancée d'un bond en direction de l'agresseur, un avant-bras en protection et contre-attaque de la paume aux parties génitales et du coude au visage ou au buste.
 - 4. Contre une saisie de côté avec la main qui agrippe les cheveux sur la tempe la plus éloignée de lui : retournement rapide dans la direction de la prise avec un avant-bras en protection et contre-attaque de l'autre main aux parties génitales.
 - 5. Contre une saisie de dos en tirant : retournement rapide dans la direction de la prise avec un avant-bras en protection et contre-attaque de l'autre main aux parties génitales.
- b) Dégagements d'étreinte avant :
 - 1. Contre une étreinte fermée (bras pris) : poussée des mains aux parties génitales, coup de genou au même endroit, dégagement d'un bras et contre-attaques. Possibilité de crier dans l'oreille ou de mordre au cou.
 - 2. Contre une étreinte ouverte (bras libres) :
 - a. Poussée du nez ou des pouces dans les yeux. Cette technique n'est pas faite pour endommager les yeux, mais pour faciliter la poussée.
 - b. Tirer les cheveux ou plaquer un doigt dans l'œil et effectuer un mouvement de levier sur le menton.
 - 3. Contre une étreinte ouverte basse :
 - a. Contre-attaque avec coups portés comme coup de coude (sur la nuque) et coup de genou (aux parties génitales). Contrôle absolu des coups.
 - b. Tirer les cheveux ou plaquer un doigt dans l'œil en frappant de la paume de l'autre main sur la face de l'agresseur, puis effectuer le mouvement de levier sur le menton.
 - c. Défenses contre saisie de jambes avec tentative d'amener au sol : placer l'avant-bras sur son menton et effectuer une clé de nuque en rotation ; possibilité de mettre aussi les doigts dans les yeux.
 - 4. Contre une étreinte fermée ou ouverte en soulevant : coup de genou, dégager la main puis attaque en contre.
- c) Dégagement d'étreinte de côté :
 - 1. Retrait du bassin et frappe de la paume de la main la plus éloignée de l'agresseur aux parties génitales.

2. Contre une étreinte de côté soulevée : coup de talon aux parties de la jambe la plus éloignée.
- d) Dégagement d'étreinte arrière :
1. Contre une étreinte fermée (bras pris) : coups de la paume entre les jambes, coup de talon sur le tibia et coup de talon sur le pied de l'agresseur, si possible coup de pied uppercut aux parties génitales, dégagement d'au moins un bras et coup de coude arrière.
 2. Contre une étreinte ouverte (bras libres) : pencher le buste en avant et donner plusieurs coups de coude au visage, coups de pied au tibia ou sur le pied, prise d'un doigt et levier. Demi-tour et coup de pied aux parties génitales.
 3. Contre une étreinte fermée ou ouverte en soulevant : coup de pied uppercut aux parties génitales, dégagement d'un bras et contre-attaques.

UV3 – CHUTES / ROULADES

- a) Roulade avant plombée : distance, hauteur.
- b) Roulade sur le côté.

UV4 – TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

COUPS

- a) Swing.
- b) Coup du tranchant extérieur de la main ou de l'avant-bras.
- c) Coups de pied :
 1. Coup de pied avec le tranchant du pied (gifle) :
 - a. Avec le tranchant extérieur.
 - b. Avec le tranchant intérieur.
 2. Coup de pied circulaire arrière (porté avec le talon).
 3. Coup de pied direct donné avec le pied arrière en amenant le pied de la jambe avant en arrière simultanément.
 4. Coup de pied direct sauté en ciseau.
 5. Coups de pied retournés :
 - a. Uppercut.
 - b. Direct.
 - c. De côté.
 - d. Circulaire.
 - e. Gifle.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- d) Contre coup de poing direct au visage du bras droit (arrière) :
 1. Défense intérieure de l'avant-bras gauche en glissant sur le bras de l'agresseur. Fin de la défense en portant un coup de poing.
 2. Défense extérieure de l'avant-bras gauche en glissant sous le bras de l'agresseur. Même principe.
- e) Contre coups de poing directs gauche / droit enchaînés au visage :
 1. Deux défenses intérieures avec la paume et contre-attaque du poing ou du pied.
 2. Retrait du buste vers l'arrière au moment où l'agresseur donne le direct du gauche et défense vers le bas en ramenant le buste vers l'avant et en attaquant simultanément en direct du droit.
- f) Contre coup de poing bas :
 1. Défense en blocage dur.
 2. Défense extérieure en chassant le bras de l'agresseur, la paume du défenseur tournée vers l'extérieur.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- g) Contre un coup de pied direct :
 1. Se décaler du côté de la jambe avant et donner un coup de pied aux parties génitales de cette jambe.
 2. Saut de côté et coup de poing simultané du bras avant, coup de pied direct jambe arrière.

CLES DE POIGNET

- h) La main de l'agresseur est fermée : saisie du poignet et du poing, suivre le mouvement en tirant ou en poussant.
- i) La main de l'agresseur est ouverte : saisie avec les pouces sur le dos de la main et les doigts sur la paume, suivre le mouvement en tirant ou en poussant.
- j) En utilisant le coude en tirant ou en poussant.

UV5 – SOL

- a) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est entre ses jambes (dans sa garde) et plaque sa tête sur le ventre du défenseur :
 - 1. Pousser sa tête vers le bas en faisant un mouvement de langouste, coup de coude sur la tête et se relever.
 - 2. Doigt dans l'œil, langouste puis en fonction de la distance :
 - a. Pied hanche / pied tête puis se relever.
 - b. Garde de côté.
- b) Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui (position montée) : dégagement d'étranglement à deux mains.
 - 1. Dégagement d'une des mains qui étranglent et coup porté avec les doigts de l'autre main vers les yeux.
 - 2. Crochetage vers les bas des mains qui étranglent, pontage et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant. Attaques en contre et se relever.
 - 3. Le poids du corps de l'agresseur est placé sur le cou du défenseur, les bras sont tendus : coup porté sous les coudes, pontage et projection en diagonale. Attaques en contre et se relever.
 - 4. Les deux têtes sont rapprochées :
 - a. Crochetage de l'une des mains qui étrangle et poussée d'un doigt de l'autre main dans l'œil de l'agresseur (ou avec la main sur la hanche si l'œil n'est pas atteignable). Pontage du côté de la main contrôlée.
 - b. Crochetage de l'une des mains qui étrangle et frappe de l'autre avant-bras sur la nuque. Pontage du côté de la tête de l'agresseur.
- c) Position en croix :
 - 1. Apprentissage de la position en croix. Le défenseur est allongé sur l'agresseur à 90°. Le genou côté hanche est fléchi et plus haut que la ceinture de l'agresseur. Frapper et se relever.
 - 2. Le défenseur est sur le dos, l'agresseur prend la position en croix : doigts dans les yeux et / ou morsure si possible et pontage (si les bras sont sous ceux de l'agresseur, tendre le bras pour aider le pontage), langouste puis :
 - a. Si l'agresseur est éloigné : pied hanche / pied tête puis se relever.
 - b. Si l'agresseur est proche : garde de côté.
 - c. Si l'agresseur se plaque : langouste et reprise en garde.

UV6 – ARMES BLANCHES

- a) Utilisation du couteau. Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en rasoir.
- b) Défenses contre des attaques au couteau de haut en bas : Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques en attrapant le bras de l'agresseur et désarmement.
- c) Défenses contre des attaques au couteau de bas en haut : Parade de l'avant-bras en 360°, contre-attaques et désarmement.
- d) Défenses contre des attaques au couteau en piqué :
 - 1. Coup de pied direct au buste ou à l'aisselle. Il est préférable d'utiliser la jambe opposée à la main armée de l'agresseur.
 - 2. Esquive du buste sur le côté en avançant et coup de pied circulaire / de côté.
 - 3. Défense intérieure de l'avant-bras gauche (contre une attaque de la main droite) en parade glissée ou en déviant, coup de poing direct du droit, enchaînement de frappes avec contrôle du bras armé et désarmement.
 - 4. Défense intérieure de l'avant-bras droit (contre une attaque de la main droite), changement de main, saisie du bras armé, attaque de l'autre et 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.

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, 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, 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.
- 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 POING

- c) Défenses extérieures (si la main avant est basse) contre un direct du droit :
 1. Position de garde de côté
 2. Parades :
 - a. Parade extérieure avec le dos de la main à l'extérieur et contre simultanément de l'autre poing.
 - b. Même défense, l'avant-bras est plus déplié afin d'intercepter plus tôt l'attaque.
 - c. L'avant-bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au-dessus de la tête, contre simultanément de l'autre poing.

DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED

- d) 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 décale la jambe arrière sur le côté 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.
- e) Défense contre coup de pied circulaire :
 1. Contre coup de pied circulaire : 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.
- f) 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.
- g) Défense contre coup de pied retourné : coup de pied à l'arrière de l'agresseur au début de son attaque.

FAUCHAGES

- h) Fauchage de la jambe avant en coup de pied circulaire avant. Possibilité d'avancer en pas chassé.
- i) Fauchage de la jambe avant en coup de pied circulaire arrière.

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 :
 1. 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.

2. 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 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 simultané. Désarmement.
- d) Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le premier coup en 360° avec la partie extérieure charnue de l'avant-bras.

DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU BÂTON

- e) 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.
- f) 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.
- g) 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.

KRAV MAGA FEKM

Fédération Européenne de Krav Maga·RD

CEINTURE MARRON

UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Enchaînement de deux coups de pied :
 - 1. Deux coups de pied directs.
 - 2. Coup de pied direct et coup de pied circulaire.
 - 3. Coup de pied de face extérieur (gifle) et coup de pied direct.
- b) Coups de pied sautés :
 - 1. Coup de genou sauté direct.
 - 2. Coup de genou sauté circulaire.
 - 3. Coup de pied sauté direct.
 - 4. Coup de pied sauté circulaire.
 - 5. Coup de pied sauté de côté.
 - 6. 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 coups avec les avant-bras.

UV 2 – DEFENSES CONTRE 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 du double Nelson :
 - 1. Abaisser fermement les bras, coups de coude 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.
- c) 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. Possibilité de mettre la jambe en barrage.
 - 3. Arrière ouverte poussée : projection avant. Possibilité de mettre la jambe en barrage.
- d) 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.

UV3 – CHUTES / ROULADES

Toutes les roulades et les chutes apprises depuis la ceinture jaune.

UV4 – TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

COUPS

- a) Coups de pied sautés :
1. Coup de genou sauté direct.
 2. Coup de genou sauté circulaire.
 3. Coup de pied sauté direct.
 4. Coup de pied sauté retourné de côté.
 5. Coup de pied sauté retourné avec le talon.
 6. Coup de pied sauté retourné avec le tranchant du pied.
 7. Coup de pied direct, se retourner et coup de pied sauté intérieur en gifle avec le même pied.
 8. Coup de pied circulaire, 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 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.

UV5 – SOL

- a) Défenseur au sol, assis ou allongé, agresseur debout, techniques de déséquilibre :
1. Ecarter les deux jambes de l'agresseur en chassant ses chevilles vers l'extérieur avec des frappes répétées de nos pieds, et coup de pied aux parties génitales.
 2. Crochetage d'un talon et pousser sur la rotule avec l'autre jambe ou sur le côté du genou.
 3. Technique de la ceinture orange : 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.
- b) Dégagement d'une saisie en étreinte de cou de côté avec l'avant-bras (même saisie que debout mais à genoux) : prise d'un point sensible (œil, nez, cheveux, barbe, commissure des lèvres) et frappe aux parties génitales de l'autre main en en le renversant.
- c) Dégagement d'une clé de coude (Juji-gatame) : avant le verrouillage de la clé, pivot du pouce vers l'extérieur et déplacement du corps pour sortir de la clé.
- d) Dégagement d'une saisie du cou sur le côté (contrôle latéro-costal), de type judo :
1. Apprentissage de la position.
 2. Le défenseur est sur le dos, l'agresseur en position de contrôle latéro-costal :
 - a. Prise d'un point sensible de la tête (œil, cheveux barbe, sous le nez, commissure des lèvres) de l'agresseur et le faire passer par-dessus soi ou s'effacer et le pousser dans la direction de son dos selon sa réaction. Se stabiliser et contre attaquer. Se relever.
 - b. Si l'agresseur a la tête haute : enruler sa tête avec la jambe la plus éloignée et ramener cette jambe fermement vers le sol. Frapper et se relever.
 - c. Si l'agresseur colle sa tête vers le sol en avant : frapper sa nuque avec la paume de la main opposée puis reprendre un point sensible de la tête pour le renverser.

UV6 – ARMES BLANCHES

DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU

- a) Parades contre des attaques au couteau de bas en haut :
 1. Parade de l'avant-bras gauche en avançant en diagonale sur l'extérieur contre un coup porté avec la main droite, contre-attaque du poing arrière et désarmement.
 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.
- b) Parades contre un agresseur 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'agresseur.
- c) Exercices de parades lorsque le défenseur est **assis** sur une chaise ou au sol.
- d) Exercices de parades lorsque le défenseur est **allongé**.

DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU 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'agresseur.

DÉFENSES CONTRE ATTAQUES 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'agresseur, au début de son attaque.

UV7 – ARMES A FEU

NEUTRALISATION D'UN AGRESSEUR QUI MENACE AVEC UNE ARME DE POING :

- 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.

UV8 – 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.

UV 1 – FRAPPES SANS APPEL

Avec partenaire, depuis une position neutre : 3 fois pour a, b, c et d.

- a) Coup de poing / paume / doigts tendus direct. En avant / en diagonale / sur les côtés.
- b) Coup de pied direct. En avant / en diagonale / sur les côtés.
- c) Enchaînement coup de pied poing direct / paume / doigts tendus directs. En avant / en diagonale / sur les côtés, même jambe, même bras.
- d) Enchaînement poing / paume / doigts tendus et coup de pied direct. En avant / en diagonale / sur les côtés, même bras, même jambe.

UV 2 – SHADOW CODIFIE 3 MINUTES

Shadow boxing : déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives. Durant tout le shadow, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Le candidat doit effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du bras avant.
- Coups de pied de la jambe avant, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.
- Coups de pied avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

Dans le shadow toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre. Entre chacune de ces 13 techniques imposées le shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pied pas chassés et glissés, le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés, en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paumes, doigts tendus.

UV3 – DEFENSES CONTRE ATTAQUES PIEDS POINGS DEPUIS LA GARDE

Depuis la position de garde, enchaînement d'au moins deux coups et finir avec une saisie qui favorise la protection et place le candidat en position d'amenée au sol.

- a) Défenses contre des attaques connues à l'avance :
 - Contre direct au visage du poing / paume / doigts tendus, du gauche/ du droit.
 - Contre coup de poing direct au corps, du gauche / du droit.
 - Contre coup de pied direct au corps, du gauche / du droit.
 - Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche / du droit.
 - Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche / du droit.

- b) Défenses contre tous les coups de pied bas.
- c) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou de pied non connu à l'avance (5 fois).
Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :
- Ne pas reculer sur l'attaque du partenaire.
 - Défense-contres simultanés dans la mesure du possible.
 - Même si on est touché, on réagit en contre-attaque.
 - Après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

UV4 – DEFENSES CONTRE SAISIES / SOL

- a) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance et enchaînement d'au moins deux coups.
- b) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture jaune. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes.

UV5 – ARMES BLANCHES

- a) Défenses et désarmements contre toutes les attaques au bâton et au couteau exécutées de la main droite comme de la gauche :
- Bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas / en piqué niveau haut et moyen.
 - Couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) / à tous les niveaux et toutes les distances / en attaque circulaire en aller-retour de type rasoir niveau haut.
- b) Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme (durée : 1'00).

UV6 – ARMES A FEU

Défenses contre menaces à l'arme de poing :

- De face au visage, au corps.
- De dos à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos.
- De côté : devant le bras, derrière le bras.

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.

UV 1 – FRAPPES SANS APPEL

Avec partenaire, depuis une position neutre : en avant / en diagonale / sur les côtés.

- a) Enchaînement de deux coups de poing / paume / doigts tendus directs suivis en se rapprochant de deux coups de coude.
- b) Enchaînement coup de pied direct et deux coups de poing directs / paume / doigts tendus suivis de deux coups de coude en raccourcissant la distance. Exemple : pied gauche, poing gauche, paume droite, coude gauche, coude droit.
- c) Enchaînement de deux coups de poing direct / paume / doigts tendus suivi de deux coups de poing crochets en raccourcissant la distance et en terminant par un coup de pied direct. Exemple : doigts tendus main droite en direct, paume gauche en direct, avancée et crochet droit, crochet gauche, coup de pied direct jambe avant.

UV 2 – SHADOW CODIFIE 3 MINUTES

Shadow boxing : déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Le candidat doit effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du bras avant.
- Coups de pied jambe avant, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied.
- Minimum 10 coups de pied de la jambe avant sans reposer la jambe.

Coups de pied sautés :

- Coup de pied direct jambe arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied droit pour un droitier).
- Même technique mais commencer par un coup de pied circulaire (jambe arrière).
- Même technique (commencer par un coup de pied circulaire) et finir par un circulaire.
- Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le tranchant du pied arrière, orteils orientés vers le haut.
- Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le talon.
- Coups de pied avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

Dans le shadow toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre ; les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées : doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue. Entre chacune de ces techniques imposées le shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pied imposés, le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés.

UV3 – DEFENSES CONTRE ATTAQUES PIEDS POINGS DEPUIS LA GARDE

Les défenses sont des parades contres, saisies et amenées au sol logiques et avec le moins de force possible.

- a) Défenses contre des attaques connues à l'avance :
 - Contre direct au visage du poing / paume / doigts tendus, du gauche / du droit.
 - Contre coup de poing direct au corps, du gauche / du droit.
 - Contre coup de pied direct au corps, du gauche / du droit.
 - Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche / du droit.
 - Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche / du droit.
- b) Défenses contre tous les coups de pied bas
- c) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou de pied non connu à l'avance (5 fois)
Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :
 - Ne pas reculer sur l'attaque du partenaire.
 - Défense-contres simultanés dans la mesure du possible.
 - Même si on est touché, on réagit en contre-attaque.
 - Après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

UV4 – DEFENSES CONTRE SAISIES / SOL

- a) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance, enchaînement d'au moins deux coups et amenées au sol.
- b) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture orange. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes.

UV5 – ARMES BLANCHES

- a) Deux contre un : deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme : désarmement et utilisation de l'arme pour se défendre (durée : 1'00).
- b) Attaques sous tous les angles: défenses, contre-attaques et désarmements contre toutes les attaques venant de tous les angles contre un bâton ou un couteau.
- c) Attaques au couteau avec saisie ou frappe au préalable :
 - Saisie + couteau : l'agresseur effectue une saisie d'une main et coup de couteau de l'autre.
 - Frappe + couteau : l'agresseur donne un coup de poing ou de pied suivi d'un coup de couteau.
- d) Menaces au couteau : Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre un couteau. Les menaces sont debout, statiques et en mouvement.
- e) Utilisation du couteau ou du bâton : Couteau contre bâton ou couteau, bâton contre bâton ou couteau. Défenses en étant armé d'un bâton ou d'un couteau contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton. Travail technique et combat.

UV6 – ARMES A FEU

- a) Défenses contre menaces à l'arme de poing à effectuer contre un droitier ou un gaucher, les menaces sont debout, statiques et en mouvement :
- De face au visage, au corps.
 - De côté : tempe, oreille, devant le bras, derrière le bras.
 - De dos à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos.
- b) Protection d'un groupe : l'agresseur armé d'un pistolet ou d'une grenade menace un tiers, le défenseur se place à l'arrière de l'agresseur et le désarme.

UV7 – COMBAT

- a) 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.
- b) Au maximum 5 minutes plus tard, combat souple 1x2 minutes contre deux partenaires.

UV 1 – FRAPPES DEPUIS LA POSITION DE GARDE

Avec partenaire, depuis la position de garde :

- a) Enchaînement de **deux coups de poing** / paume / doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un **crochet** du poing avant, et d'un **coup de coude** du bras arrière puis d'un **coup de pied circulaire** de la jambe avant.
- b) Enchaînement de **deux coups de poing** / paume / doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un **coup de coude** du bras avant et d'un **crochet** du poing arrière, puis d'un **coup de pied circulaire** de la jambe arrière.

UV 2 – SHADOW CODIFIE 3 MINUTES

Shadow boxing : déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Le candidat doit effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du bras avant.
- Coups de pied jambe avant, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied.
- Minimum 10 coups de pied de la jambe avant sans reposer la jambe.
- Enchaînement de coups de poing directs en avançant sur de très courts déplacements.

Coups de pied sautés :

- Coup de pied direct jambe arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied droit pour un droitier).
- Même technique mais commencer par un coup de pied circulaire (jambe arrière).
- Même technique (commencer par un coup de pied circulaire) et finir par un circulaire.
- Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le tranchant du pied arrière, orteils orientés vers le haut.
- Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le talon.
- Coups de pied avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.
- Enchaînement de coups de poing directs en reculant sur de très courts déplacements.

Dans le shadow toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre ; les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées : doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue. Entre chacune de ces techniques imposées le shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pied imposés, le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés.

UV3 – DEFENSES CONTRE ATTAQUES PIEDS POINGS DEPUIS LA GARDE

Les attaques s'effectuent sur le côté du candidat à droite comme à gauche. Les défenses sont des parades contres, saisies et amenées au sol logiques et avec le moins de force possible.

Défenses contre des attaques connues à l'avance :

- Contre direct au visage du poing / paume / doigts tendus, du gauche / du droit.
- Contre coup de poing direct au corps, du gauche / du droit.
- Contre coup de pied direct au corps, du gauche / du droit.
- Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche / du droit
- Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche / du droit.

UV4 – DEFENSES CONTRE SAISIES / CONTROLE / SOL

- a) **Les yeux fermés** : *dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance.*
- b) Exercices de contrôle. Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles :
- Clés de poignet, clés de doigts
 - Contrôle brutal par derrière
 - Contrôle de face en retournant le partenaire
 - Clé de coude et d'épaule en amenant au sol
 - Clé de coude en conduisant l'agresseur vers l'arrière ou vers l'avant par le côté
- c) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture verte. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes.

UV5 – ARMES BLANCHES

- a) Bâton : attaques au bâton en diagonale de haut en bas. L'attaquant est droitier et vient sur la diagonale droite du candidat et inversement.
- b) Chaîne : exercices de défenses contre un attaquant armé d'une chaîne.
- c) Défense d'une tierce personne : exercices de défenses contre un agresseur attaquant une tierce personne au couteau. Le défenseur peut être derrière, à côté, devant l'agressé ou derrière l'agresseur.
- d) Exercice de combat souple à mains nues contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton.

UV6 – ARMES A FEU

- a) Fusil : défenses contre menaces au fusil sous tous les angles, immobile ou en mouvement.
- b) Fusil et pistolet : défenses contre des menaces assis ou contre un mur sous tous les angles.
- c) Pistolet : l'agresseur saisit d'une main et menace de l'autre : saisie du bras, de la chemise, du cou.
- d) Pistolet : prévention d'attaque. L'agresseur est sur le point de dégainer son arme de poing.

UV7 – COMBAT

a) 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.

b) Au maximum 5 minutes plus tard, combat souple 1x2 minutes contre deux partenaires.

UV 1 – FRAPPES DEPUIS LA POSITION DE GARDE CONTRAIRE

Avec partenaire, depuis la position de garde **contraire** :

- a) Enchaînement de **deux coups de poing** / paume / doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un **crochet** du poing avant et d'un **coup de coude** du bras arrière, puis d'un **coup de pied circulaire** de la jambe avant.
- b) Enchaînement de **deux coups de poing** / paume / doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un **coup de coude** du bras avant et d'un **crochet** du poing arrière, puis d'un **coup de pied circulaire** de la jambe arrière.

UV 2 – SHADOW CODIFIE 3 MINUTES

Shadow boxing en garde contraire : déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Le candidat doit effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du bras avant.
- Coups de pied avant, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé, le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied.
- Minimum 10 coups de pied de la jambe avant sans reposer la jambe.

Coups de pied sautés :

- Coup de pied direct jambe arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied gauche pour un droitier).
- Même technique mais commencer par un coup de pied circulaire (jambe arrière).
- Même technique (commencer par un coup de pied circulaire) et finir par un circulaire.
- Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le tranchant du pied arrière, orteils orientés vers le haut
- Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le talon.
- Coups de pied avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

Dans le shadow toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre ; les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées : doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue. Entre chacune de ces techniques imposées le shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pied imposés, le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés.

UV3 – DEFENSES CONTRE ATTAQUES PIEDS POINGS

- a) Les trois candidats sont en garde. Un premier partenaire attaque le candidat de face. Le candidat exécute des défenses contre-attaques. Un deuxième partenaire attaque le candidat sur un côté (gauche ou droit) pendant la contre-attaque de ce dernier. Les attaques des partenaires ne sont pas connues à l'avance.
- b) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière en coups de pied et coups de poing. Le défenseur, en se retournant de son meilleur côté utilisera des parades, contre-attaques, saisies et amenées au sol.

UV4 – SAISIES / CONTROLES / SOL

- a) Technique simple consistant à utiliser une ceinture, une corde, une ficelle ou un lacet.
- b) Exercice de combat très souple en utilisant des clés de doigts, poignet, coude, épaule, genou, cheville. Les partenaires effectueront l'exercice à tour de rôle.
- c) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture bleue. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes.

UV5 – ARMES BLANCHES

- a) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière au couteau ou au bâton. Les attaques sont inconnues et le candidat exécutera les différentes défenses avec désarmement en se retournant de son meilleur côté. Lors des attaques au couteau le candidat devra effectuer les défenses avec les pieds ou les avant-bras. Les attaques seront effectuées de la main droite comme de la main gauche parmi les attaques suivantes :
 - Attaques au bâton : haut en bas, circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut, circulaire bas, en piqué niveau haut et moyen.
 - Attaques au couteau : haut en bas, piqué tout niveau, circulaire en aller-retour de type rasoir niveau haut, bas en haut.
- b) Combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau ou d'un bâton.

UV6 – ARMES A FEU

- a) Utilisation d'une arme de poing ou d'épaule comme arme blanche.
- b) Utilisation d'une arme de poing ou d'épaule comme arme blanche en enchaînant avec coups de poing ou pied.
- c) Utilisation d'une arme d'épaule pour parer les attaques d'une autre arme d'épaule employée comme arme blanche.
- d) Roulade avant / arrière avec arme de poing ou d'épaule. On finalise en se projetant sur le ventre, en se positionnant sur le genou ou en se levant, l'arme pointée vers l'avant, les côtés ou l'arrière.

UV7 – COMBAT

a) 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.

b) Au maximum 5 minutes plus tard, combat souple 1x2 minutes contre deux partenaires.

UV 1 – REVISIONS

- a) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme allant de la ceinture jaune à la ceinture noire 4ème Darga. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes (notamment les roulades). La durée de cette épreuve sera d'au moins 30 minutes.
- b) Le candidat devra réagir à des attaques et menaces surprises : saisies sous tous les angles, attaques pieds poings, attaques couteau, bâton et chaîne, menaces sous tous les angles couteau, pistolet, fusil.

UV 2 – SHADOW CODIFIE 3 MINUTES

Shadow boxing en garde contraire : déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Le candidat doit effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du bras avant.
- Coups de pied jambe avant, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied.
- Minimum 10 coups de pied de la jambe avant sans reposer la jambe.
- Enchaînement de coups de poing directs en avançant sur de très courts déplacements.

Coups de pied sautés :

- Coup de pied direct jambe arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied gauche pour un droitier).
- Même technique mais commencer par un coup de pied circulaire (jambe arrière).
- Même technique (commencer par un coup de pied circulaire) et finir par un circulaire.
- Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le tranchant du pied arrière, orteils orientés vers le haut.
- Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le talon.
- Coups de pied avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.
- Enchaînement de coups de poing directs en reculant sur de très courts déplacements.

Dans le shadow toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre ; les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées : doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue. Entre chacune de ces techniques imposées le shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pied imposés, le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés.

UV3 – DEFENSES CONTRE ATTAQUES PIEDS POINGS

- a) Principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout. Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant debout.
- b) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière en coups de pied et coups de poing. Le défenseur, en **se retournant une fois d'un côté, une fois de l'autre côté**, utilisera des parades, contre-attaques, saisies et amenées au sol.

UV4 – SAISIES / CONTROLES / SOL

- a) Différentes clés de doigts, poignet, coude, épaule avec contrôle en amenant au sol ou en conduisant le partenaire. Le candidat doit effectuer toutes les clés en venant de face, de côté ou par derrière.
- b) Dégagement de différentes prises avant le verrouillage de la clé.
- c) Travail d'équipe pour maîtriser un individu.
- d) Passage dans un groupe : traverser rapidement une foule compacte en étant armé d'une arme de poing ou d'épaule sans violence.
- e) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture jaune à la ceinture marron. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes.

UV5 – ARMES BLANCHES

- a) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière au couteau ou au bâton. Les attaques sont inconnues et le candidat exécutera les différentes défenses avec désarmement en se retournant une fois d'un côté, une fois de l'autre côté. Lors des attaques au couteau le candidat devra effectuer les défenses avec les pieds ou les avant-bras. Les attaques seront effectuées de la main droite comme de la main gauche parmi les attaques suivantes :
 - Attaques au bâton : haut en bas, circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut, circulaire bas, en piqué niveau haut et moyen.
 - Attaques au couteau : haut en bas, piqué tout niveau, circulaire en aller-retour de type rasoir niveau haut, bas en haut.
- b) Combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau.
- c) Neutralisation de sentinelle (roulade Tamak / attaque au couteau)

UV6 – ARMES A FEU

- a) Protection d'une arme de poing dans son étui. Le partenaire vient de toutes les directions.
- b) Combat souple sans arme, le partenaire dégaine une arme de poing.

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.

PEDAGOGIE

Guide de survie en cours

les points clés

- **L'ENSEIGNANT -- montre l'exemple**
 - Tenue correcte, propre et repassée, avec la ceinture, rasé, parfumé (Armani)
 - Respect, courtoisie et convivialité « on n'influence que par l'exemple »
 - Donner envie de faire le cours, «porter» le cours = motivé

- **LA DISCIPLINE**
 - On autorise : les retards, aller aux WC, boire pendant le cours
 - La personne en retard attend qu'on se salue pour entrer dans le cours.
 - On sanctionne : le bavardage, l'oublie de ceinture, tenue non conforme, l'oisiveté
 - MAIS on reste toujours bienveillant et courtois, nous ne punissons pas, nous inculquons de la rigueur et renforçons le mental.

- **COURTOISIE**
 - Appeler poliment un partenaire, le saluer.
 - Pour la discipline être ferme avec douceur.
 - Pour les questions merdiques qui vous énervent, me les renvoyer, ou par mail.

- **DU RYTHME ...DU RYTHME ... DU RYTHME**
 - Les exercices
 - Alternner :
 - Statique / dynamique
 - Jeux / apprentissage
 - Technique / cardio
 - Coopération / jeux -d'opposition
 - Le cours
 - Voix forte... mais courtoisie et respect
 - Dynamisme ... mais courtoisie et respect
 - Porter, diriger le cours... mais courtoisie et respect
 - Ha, oui et rester courtois ! Ce sont des adultes, les traiter comme tel.

- **LES ERREURS**
 - Vous avez le droit de vous tromper, si c'est le cas reconnaissez le
 - Et... en restant sur de soi, ça passe mieux... !

- **L'ADMINISTRATIF**
 - Récupérez les dossiers et certificats médicaux que vous me transmettez,
 - Pour les factures demandez d'envoyer un email (contact@kravmagalyon.com)
 - En cas d'accident, si c'est une blessure qui demande des soins en urgence, me prévenir immédiatement et me donner le numéro de tel du blessé et veiller à ce que le blessé puisse être accompagné à l'hôpital. Bien lui préciser de demander un certificat médical mentionnant les dégâts et l'arrêt de travail si c'est le cas. Il doit nous le remettre avant 5 jours.
 - Toutes les questions pénibles, me les renvoyer ou alors par mail.
 - Rappelez les stages et évènements à venir

Cours Pédagogique

Structure du Cours



ECHAUFFEMENT = 25' (15' pour les cours d'1 H)

Etapes	<u>PREECHAUFFEMENT</u>	<u>ECHAUFFEMENT</u>	<u>MISE EN CONDITION</u>
Cours de 1h15	5'	10' OU 15'	10' OU 5'
Cours de 1h	5'	5' OU 8'	5' OU 2'
Liste des exercices	Sauts écarts Talons fesses Course sur place Rotations demi-flexions ...	Course rapide Flexion extension Frappes rapides Flexions Extensions Course à 2 + <u>LES EXERCICES IMPOSÉS</u>	Pompes / Abdos Burbpees ou flexions Séries de poings Paos Shadow <u>Combat</u>

NOUVELLE TECHNIQUE = 20' à 30'

Suivre rigoureusement les planifications par ceinture.

Starsky et Hutch / Effet miroir

**** Toutes les 10' faire un exercice tonique sur 1' ou 2' pour redynamiser le cours**

Si vous manquez de temps, cochez le sur votre programme pour me le dire et rattrapez la semaine suivante

REVISION = 10' à 20'

S'il n'y a pas de révision, c'est que le cours est chargé, dans ce cas, utilisez 40' pour la nouvelle technique.

RETOUR AU CALME = 10' (5' pour les cours d'1 H)

Pour les avancés on peut faire un avant dernier exercice : « **SEUL AU MILIEU** »

Un volontaire combat (au sol, en projection, en pp) à tour de rôle 30" contre chacun des élèves présents et volontaires en commençant par les plus avancés. C'est un travail défensif pour l'élève et offensif pour le groupe. ex : Ne pas se faire soumettre au sol ou gérer les attaques pp, ou ne pas se faire projeter, ou d'un départ dessous, passer dessus en 30"...

Etirements ou relaxation

Rappeler les événements à venir (Stages, examens, fermeture des salles...)



Exemples de mises en condition physique Spécifique Krav-Maga

Après l'échauffement: Exercices pour débutants complets:mises en condition physique et apprentissage du combat:

1. On court 2 par 2 l'un devant, l'autre suivant derrière. Au signal, celui de devant ouvre les jambes et celui de derrière passe entre les jambes sur le ventre. On court, puis dans un 2ème temps, celui de derrière passe entre les jambes sur le dos.
2. 2 par 2 on cherche à toucher les épaules du partenaire.
3. 2 par 2: l'un qui donne les coups de pieds et de poings appris, l'autre qui reçoit. Attention aux doigts dans les yeux. Essayer de bien travailler sa distance, son poids du corps. Pour celui qui reçoit, voir venir les coups sans fermer les yeux, imaginer ce que l'on pourrait faire contre ces coups.
4. Phases d'apprentissage du combat souple avec gants :
Changer souvent pour éviter que les élèves montent en pression et durcissent le combat.
1ère étape: apprendre à contrôler distance de poings en statique: l'un donne les coups de poings en restant très léger. Le partenaire reçoit et inversement. Rester léger. Ne pas durcir.
2ème étape: on combat tous les 2 sans parade ni esquivé. 3ème étape: combat souple normal.
Exercices pour mises en condition physique - travail en résistance:
 1. Petit combat souple puis au signal: on court sur place et on lève les genoux. Puis au signal on refait un combat souple avec un autre partenaire. Au 3ème signal, pompes puis on reprend le combat. Au prochain signal abdos...
 2. L'un en face de l'autre avec les gants: au signal l'un se met en position de pompes, se redresse et frappe gauche-droite dans les gants présentés par le partenaire.
2ème étape: même exercice mais en plaçant des circulaires jambe avant ou jambe arrière.
 3. L'un des 2 partenaires est en position d'abdos, jambes fléchies pieds au sol. Le partenaire se met en face à genoux. Le premier relève le buste. Lorsqu'il se rapproche, le deuxième donne une gauche ou une droite. Le partenaire doit faire une parade-contre puis abdo...
 4. Avec les gants. Celui qui fait l'exercice tourne plusieurs fois sur lui-même afin de perdre un peu l'équilibre. Puis défense-contre contre une attaque connue ou non à l'avance. Ou bien petit combat.

Préparation physique pour les ceintures noires :

- 5 mn pré échauffement
- 10 mn Echauffement spécifique au combat : frappes dans le vide, enchaînements sur cibles, séries paos / + esquivé / 10 sec poings rapides sur paos travail de la vitesse : pieds directs, poings hauts, ouverture hanche pied circulaire
- 5 mn travail technique : gdcc, distance, poids de corps, esquives, parades... uv3 ou RT...
- 10 mn Condition physique : pompes, abdos, burpees, combat

Les Intégrations Techniques (I.T.)

Intégration Technique (I.T.) des défenses PN ou PG et des Saisies (pour 1 technique)

1) Répétition	
Répétition 3'	1. Répétition = A se fait attaquer encore et encore sur la même technique X5 de chaque côté =30" 2. Yeux fermés = Idem mais yeux fermés si possible X5 de chaque côté =30" Changer de rôle 3. A toi, à moi = Chacun à son tour attaque X5 de chaque côté=1'
2) Sous stress	
Sous Stress Physique 5'	Au choix ou mélanger les exercices : - A fait pompes rapides et C le speed et donne le top, A se relève vite et B l'attaque lorsque A se retourne - A Tourne sur place guidé par C, à son Top, B l'attaque - A fait des allers retours en courant, B le stop et l'attaque - A fait un shadow rapide les yeux fermés, B le stop et l'attaque - A frappe dans pao vite, C le stop et l'attaque
Si Défenses PG	- En combat léger, au signal B envoi l'attaque lentement - En combat léger : essayer de placer la défense
3) Routine	
Routine 4'	Ajouter la technique dans la routine et Répéter la routine (longtemps) X5

Intégration Technique (I.T.) des Frappes en PG

1) Répéter La Technique (sans gants / du + facile au plus difficile)	
Répétition 2'	1. Répétition = A fait l'attaque sur cible fixe (précision, distance): 30" 2. Idem mais sur cible mobile en déplacement : 30" Changer de rôle 3. A toi, à moi = Chacun à son tour attaque D et G=1'
2) S'habituer au choc (avec ou sans gants)	
Sur Paos (ou gants) 5'	1. frapper sur pao statique, puis mobile : 1' 2. A 2 ou 3, stress + frappes (idem «sous stress physique» au dessus)
3) Sous stress : frappes sur cible (gants)	
Sous Stress Physique 5'	Au choix: - A fait pompes rapides et C le speed et donne le top, A se relève vite et B l'attaque lorsque A se retourne X5 - A Tourne sur place guidé par C, à son Top, B l'attaque X5 - A fait des allers retours en courant, B le stop et l'attaque - A fait un shadow rapide les yeux fermés, B le stop et l'attaque - A frappe dans pao vite, C le stop et l'attaque
4) Appliquer en Combat 5' (Selon niveau !)	
1. B envoi quelques frappes PP de son choix, A casse la distance ou défend, puis fait son attaque: 2' 2. En combat léger : Combat à thème en utilisant uniquement cette attaque: 3'	
5) Inclure dans la Routine	

(MES) Mises en situation I

Mises En Situation (MES) I (pour plusieurs techniques)

Suivre ce protocole dans l'ordre

Pour travailler l'effet de surprise

révision	refaire faire brièvement plusieurs techniques apprises
Def vs attaque inconnue 1'	Face à face en PG ou PN, B fait l'attaque qu'il veut (soit une seule attaque à D ou à G, soit attaque libre selon les défenses connues) à A. A se défend X5
Yeux Fermés 2'	A à les yeux fermés, - au top ou à la saisie il ouvre et se défend. L'attaque doit être réaliste. X5 - variante : B pousse A qui fait une roulade et se défend contre C
Sous Stress Physique 5'	Au choix: - A fait pompes rapides et C le speed et donne le top, A se relève vite et B l'attaque lorsque A se retourne X5 - A Tourne sur place guidé par C, à son Top, B l'attaque X5 - A fait des allers retours en courant, B le stop et l'attaque - A fait un shadow rapide les yeux fermés, B le stop et l'attaque - A frappe dans pao vite, C le stop et l'attaque
Si Défenses PG	- En combat léger, au signal B envoie une attaque de son choix lentement, puis rapidement

(MES) Mises en situation et Jeux II ou scénarios

Objectif :

Exécuter une technique correcte en situation de stress physique ou psychologique
Les attaques sont réalistes, rapides et agressives, avec ou sans contrôle selon les cas.
La vitesse et le contrôle sont indispensables et tout manquement est sanctionné. Enchaîner.

pour les mes, faire dans l'ordre : répétition, attaque inconnue, yeux fermés

NOM	DESCRIPTION
L'aveugle	<p>A à les yeux fermés et se fait guider et dirigé par B le long d'un parcours défini où l'attendent des agresseurs. <i>Lorsqu'ils arrivent à un point d'agression, A se fait agresser : soit en self directement par surprise, soit au «top» il ouvre les yeux et il défend une attaque armée ou pieds poings. Il peut y avoir plusieurs agresseurs qui attaquent en même temps ou l'un après l'autre, ou l'un qui entrave A dans sa réaction. B arrête la contre attaque de A en le touchant, A ferme immédiatement les yeux et repart avec B pour la suite du circuit.</i></p> <p>Rôle de B : <u>2 possibilités :</u> - B «sature» A de différentes manières : Entre 2 points lui fait faire pompes, abdos, sauts, marche canard, rotations rapides, coups légers etc... et lui «gueule dessus» constamment. Le but est que A n'est pas le temps de penser, qu'il soit uniquement dans la réaction sans préparation, et qu'il arrive à trouver un certain calme intérieur dans l'agitation extérieure. - B s'occupe uniquement de diriger A dans le silence. A doit être à l'écoute. Le but est que A soit hyper concentré sur son travail, efficace et performant qu'il en finisse le plus vite et le mieux possible.</p>
Garde au milieu	A en garde, B derrière lui, C en face, D à gauche et E à droite. B est le chef d'orchestre et indique qui attaque. Lorsque C, D ou E est montré il attaque A en pieds poings. B peut attaquer A en Self.
La machine à Krav	A au milieu, entouré par 4 personnes. A pivote à chaque fois d'un quart de tour de façon à se retrouver à chaque fois face à un agresseur différent. Les agresseurs attaquent A aussitôt qu'il est face à eux. Attaques à l'arme, ou pieds poings.
Seul au milieu	Un volontaire combat (au sol, en projection, en pp) à tour de rôle 30" contre chacun des élèves présents et volontaires en commençant par les plus avancés. C'est un travail défensif pour l'élève et offensif pour le groupe. ex : Ne pas se faire soumettre au sol ou gérer les attaques pp, ou ne pas se faire projeter, ou d'un départ dessous, passer dessus en 30"...
Roulade Attaque	A à les yeux fermés, B le pousse dans une direction, A fait une roulade se relève et subit l'attaque (pp, bâton, couteau) de C
Garde au milieu + armes	Idem à «garde au milieu» mais E attaque au bâton ou couteau, D essaye d'amener au sol, et pour C, A doit l'amener au sol et C ne doit pas tomber.
Angle mort	A marche, B est caché derrière un angle et l'attaque arme ou pp
L'attaqué attaque	A 3 ou + distance courte. Arme ou pp. Un attaque au choix, le défenseur devient l'attaquant.

QUELQUES QUESTIONS RECURRENTES

1. Comment enseigner la roulade avant? Commencer par la décomposer à l'envers: Montrer l'arrivée sur les genoux, les orteils du pied arrière bien positionner pour pouvoir se relever sur de bons appuis en garde. Faire rouler les élèves sur le dos plusieurs fois pour se retrouver dans la position d'arrivée finale décrite précédemment. Une fois cette phase bien acquise, montrer le départ en insistant sur la position des mains afin de bien orienter sa direction (rouler là où on le souhaite). Insister sur le fait de regarder par dessus l'épaule opposée sur laquelle on va rouler pour bien effectuer la roulade sur l'épaule et non sur les cervicales. Recommencer plusieurs fois puis enchaîner la roulade en entier.

2. Comment enseigner la roulade arrière? Demander aux élèves de s'asseoir rapidement sur les fessiers sans se laisser tomber (comme pour la chute arrière). Une fois à terre, leur demander de lancer les jambes sur le côté gauche derrière eux (pour la roulade arrière épaule gauche). Ramener les jambes devant, rouler et recommencer. Une fois cette phase acquise, faire basculer complètement d'abord sur les genoux puis sans poser les genoux, en poussant sur les mains pour ne pas les appuyer à terre. Insister pour ne pas rouler sur les cervicales et corriger si un élève a tendance à trop pousser sur les bras au point de passer par un "arbre droit" (perte de temps).

3. Un élève a dû mal, dois-je le corriger systématiquement? Règle première : ne pas délaissier la majorité des élèves au profit d'un en difficulté. On corrige cet élève sans perdre trop de temps. Certaines personnes ont besoin de plus temps pour assimiler, cela viendra. Si c'est une erreur systématique, il faut la lui rappeler et lui donner des astuces pour s'auto-corriger: travailler devant un miroir pour prendre conscience de son erreur.

4. Le combat en cours se durcit, que faire? Cela arrive régulièrement surtout avec les débutants. Tout d'abord, il faut systématiquement rappeler les consignes pour l'exercice du combat : l'objectif est de commencer souple et de finir souple, d'être lucide (essayer de ne pas remiser si on prend un coup aux parties, un bon contre)... Ceci dit, ces consignes sont difficiles à respecter en débutant. Rappelez que l'objectif n'est pas de «battre» l'autre, mais de progresser, le partenaire nous aide à voir nos défauts. De plus, il ne faut pas faire durer cette partie trop longtemps en début de saison pour éviter qu'avec la fatigue, les élèves ne durcissent. Il faut également qu'ils reprennent leurs marques en recommençant une nouvelle saison, certains ayant peu travaillé leur condition physique pendant les vacances.

5. Quand aborder le "défense-contre"? Cet exercice est spécifique au Krav-Maga. On peut commencer à le travailler dès la ceinture jaune après l'apprentissage des défenses intérieures. Il faut rappeler les consignes à chaque fois: l'attaquant fait une seule attaque franche et précise, le défenseur ne doit pas reculer, il doit faire correctement la défense avant d'enchaîner (sinon recommencer), il doit enchaîner en pied-poing avec des coups efficaces: poids du corps, précision, fluidité... Insister sur le fait que l'on a le droit de s'arrêter pour trouver une suite logique. Au début, un enchaînement de deux coups suffit.

6. Apprentissage du shadow boxing Cet exercice peut être abordé sitôt que les élèves ont appris les coups de poings directs, les coups de pieds de base et les déplacements en donnant des coups. Il faut pour commencer montrer et faire travailler de petits enchaînements. Quelques exemples parmi d'autres très simples : en garde, direct du gauche, 2 pas chassés à droite, puis gauche-droite. Ou bien en garde, 2 pas chassés à gauche, direct du gauche puis circulaire de la jambe droite... Le point important à vérifier est qu'à chaque fois que l'on se déplace, on se retrouve bien en garde (et pas de face) pour enchaîner correctement.

9. Apprentissage du combat: Plusieurs exercices (cf. Pages précédentes pour les débutants) peuvent être proposés pour travailler le combat:

- ☐ travail des enchaînements : avec pattes d'ours, pao : coups de poing, esquivé sur contre, coup de pied...
En statique, en avançant, en reculant...;
- ☐ travail des déplacements: un des 2 partenaires travaille en avançant (met la pression), le deuxième travaille ses déplacements et ses esquives tout en combattant;
- ☐ travail des distances : travailler le combat à longue distance, à mi- distance, à distance corps à corps...;
- ☐ travail sur les amenés au sol : un partenaire rentre et amène au sol, le deuxième travaille ses contres, ses placements au sol...

LES ROUTINES

1. coup de genou direct
2. coup de genou circulaire
3. direct
4. côté
5. direct arrière
6. circulaire
7. défense en avant
8. uppercut
9. circulaire arrière
10. gifles
11. saut changement de jambe
12. sauté ciseau direct
13. retournés : direct
14. uppercut
15. côté
16. circulaire
17. gifle
18. Kqkato
19. pieds tirés : 2 directs
20. 1 direct, 1 circulaire
21. 1 revers, 1 direct
22. arrière uppercut, arrière direct
23. coups de pieds sautés : genou sauté direct
24. genou sauté circulaire
25. direct
26. direct + poing, marteau ou tranchant
27. circulaire
28. côté
29. retourné direct arrière
30. retourné latéral
31. retourné circulaire arrière
32. retourné gifle
33. direct + $\frac{1}{2}$ tour et circulaire sauté

Les coups de poings, tête

1. Directs : gauche droite poing
2. paume
3. pique
4. au corps
5. poing retourné paume en haut
6. phalanges
7. **Swing**
8. **Revers**
9. **Revers tourné**
10. **Marteau**
11. **Tranchant intérieur de la main**
12. **Crochets**
13. **Crochet avec majeur ou phalanges**
14. **Uppercut**
15. **Coudes x 8**
16. **Tête**

Les projections

1. Fauchage de jambe (o-sotogari)
2. Projection de tête (koshi-guruma)
3. Projection de hanche (o-goshi)
4. Projection d'épaule (ipon-seoi-nage)

Les balayages

1. Fauchage en coup de pied circulaire avant
2. Fauchage en coup de pied circulaire de la jambe arrière
3. Fauchage en coup de pied retourné haut

Routines défense vs PIEDS

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Défenses vs pieds bas : | blochage |
| 2. Défenses vs low kick : | durcir la jambe |
| 3. | blochage |
| 4. | frappe aux parties |
| 5. | chargé genou levé |
| 6. Défenses vs pied direct ventre : | avant bras |
| 7. | nage |
| 8. | glissée |
| 9. | coup de poing direct du bras avant |
| 10. | coup de pied aux parties |
| 11. Défenses vs middle et high kick: | blochage + frappe aux parties |
| 12. | idem en décalage |
| 13. | blochage des avant bras |
| 14. | blochage en croix |
| 15. | jeter |
| 16. Défenses vs pieds de côté | nage + retrait |
| 17. | nage en allant à gauche |
| 18. | nage en allant à droite |
| 19. | glissée |
| 20. | avant bras avant si haut |
| 21. Défenses vs retourné ou ura : | coup de pied dans le dos |
| 22. | blochage en croix |

Routines défense vs POINGS

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. <u>vs crochet</u> | 360° |
| 2. <u>vs direct</u> : | défense intérieure simple |
| 3. | contre simultané |
| 4. | défense intérieure vers le bas + contre |
| 5. | la remise |
| 6. | l'avant bras avant |
| 7. | glissée par dessus (uniquement vs le bras arrière) |
| 8. | glissée par dessous (uniquement vs le bras arrière) |
| 9. <u>Garde de côté</u> : | courte pouce à l'extérieur |
| 10. | dos de la main à l'extérieur |
| 11. | petit doigt à l'extérieur |
| 12. | longue pouce à l'extérieur |
| 13. | dos de la main à l'extérieur |
| 14. | paume à l'extérieur |
| 15. | autre karaté |
| 16. | coiffe |
| 17. <u>vs gd</u> : | 2 def intérieures + cp de pied aux parties |
| 18. | retrait du buste + def vers le bas et contre |
| 19. <u>Au corps</u> : | avant bras |
| 20. | nage |
| 21. | sèche |

1.	Cheveux :	face	face	sur place	
2.		.		tiré	
3.		côté	côté		
4.		.	côté opposé		
5.		dos	dos		
6.	Cou :	face	étrglt AVANT	pique gorge	
7.		.		crochetage	
8.		.		poussé	
9.		.	guillotine		
10.		côté	étrgl de CÔTÉ		
11.		.	Etreinte cou côté		
12.		.		projection avant	
13.		.		projection arrière	
14.		dos	ARRIÈRE	sur place	
15.		.		tiré	
16.		.		poussé	
17.		.	arrière av bras	basique	
18.		.		haut et poussé	
19.		.	double nelson	normale	
20.		.		clé de doigt	
21.		.		projection avant	
22.		.		projection arrière	
23.	Saisies veste:	face	à 1 main :	contre attaque violente	
24.		.		moulins	
25.		.		+ clé int	
26.		.		+ clé ext	
27.		.		clé de pouce	
28.		.	à 2 mains :	frappes	
29.		.		+ clés (poignet ou coude)	
30.		dos	par derrière		
31.	Etreintes :	face	avant	projection ou clé de nuque	
32.		.		fermée	
33.		.		ouverte	
34.		.		ouverte tête collée	
35.		.	avant aux jambes	clé nuque	
36.		.		avant bras	
37.		.		pieds parties	
38.		.	avant soulevée		
39.		côté	côté		
40.		dos	arrière	fermée	
41.		.		fermée poussée	
42.		.		ouverte	
43.		.		ouverte poussée	
44.		.		soulevée	
45.	Mains :		Saisies de mains à 1 et 2 mains		
46.			clé du policier		
47.	Sol :	Dessus	prises de mains :	pontage	
48.		.		clé de poignet	
49.		.		clé de poignet opposé	
50.		.	étranglement :	pique gorge	
51.		.		crochetage	
52.		.		coudes	
53.		.		têtes rapprochées	frappe nuque
54.		.			doigt ds l'oeil
55.		.			cheveux
56.		A côté	étrgl à côté :	jujigatame	
57.		.		juji inverse	
58.		.	saisie judo		

Routine COUTEAU

1. **Haut en bas** 3 temps
2. 2 temps
3. 1 temps $\frac{1}{2}$
4. 360°
5. **Rasoir** pied direct
6. pied de côté
7. pied circulaire
8. envoi d'un objet
9. parade au premier coup
10. blocage 2 mains + droite
11. blocage 2 mains + gauche
12. blocage main avant
13. blocage main arrière
14. **Pique** pied direct
15. esquive pied circulaire
16. extérieure main glissée
17. extérieure main déviée
18. extérieure main attaque basse
19. intérieure main déviée
20. intérieure main attaque basse
21. **Bas en haut** esquive pied
22. 360°
23. sortie extérieure
24. sortie intérieure
25. **Par le côté** haut en bas pied
26. Haut en bas main (droitier et gaucher)
27. rasoir pied
28. rasoir main
29. pique pied
30. pique main esquive (droitier et gaucher)
31. bas en haut pied (droitier et gaucher)
32. bas en haut 360° (droitier et gaucher)
33. **Par derrière** haut en bas pied
34. Haut en bas main (droitier et gaucher)
35. rasoir pied
36. rasoir main
37. pique pied
38. pique main (droitier et gaucher)
39. bas en haut pied
40. bas en haut main (droitier et gaucher)

Routine BÂTON

1. Haut en bas à 1 main
2. Haut en bas à 2 mains
3. Circulaire visage
4. Revers visage
5. Circulaire jambe
6. Revers jambe
7. Par le côté : haut en bas avancée jambe proche
8. Haut en bas avancée jambe loin

Routine BAÏONETTE

1. Pique sortie intérieure
2. Pique sortie extérieure
3. Pique sortie extérieure + étranglement
4. Pique haut en bas

Routine PISTOLET

1. Face visage
2. Corps
3. Côté tempe
4. Oreille
5. devant le bras
6. derrière le bras
7. Dos tête
8. charnière
9. corps

Cours Combat Et exercices Spécifiques

Dérouler le cours en suivant les étapes.

I Echauffement	II Condition Physique	III Travail Technique	IV Combat	V Retour au calme
10'	10'	20'	25'	10'
Echauffement classique	Cardio et muscu Stations (Fiche) MES (Fiche) Paos Corde à sauter Séries poings Shadow	Attaques sur cible (= sur partenaire): - G/D - Cr (crochet) - Up (uppercut) - G/D Cr Cr - Cp pied direct - Cp pied circ. - Séries codifiées - Séries libres Attaques sur Paos - Séries codifiées - Séries libres Défenses : - Bloquer - Casser la dist. - Esquives buste - Parades KM (RT) Technique au sol	Piocher dans les exos du tableau « préparation générale au combat » mais toujours finir par du combat libre 2x/mois combat mi-dur 1x/2mois combat au sol	Etirements Relaxation
Réveil musculaire, articulaire et cardio-vasculaire	Améliorer : - Cardio - Muscu - Vitesse Les stations et MES servent à forcer en s'amusant.	Améliorer les qualités: - Distance - Poids de corps - Equilibre - Précision - Compact - Fluidité	Améliorer : - le niveau technique - la détermination - le relâchement - gagner de l'expérience - Préparer au combat dur.	Reprendre un rythme cool. Gagner en souplesse.

Annexe partie III Travail Technique

Le premier but est d'exécuter parfaitement ces 4 techniques de frappe :

- Gauche droite
- Crochet
- Coup de pied direct
- Coup de pied circulaire.

Pour cela il est nécessaire de répéter lentement encore et encore pour tout intégrer. Puis au fur et à mesure, augmenter la vitesse tout en gardant une technique parfaite. Lorsque ces 4 techniques seront maîtrisées tout le travail s'en ressentira. En gros, l'élève se déplace correctement, envoi de bons gauche-droite avec le poids du corps, en équilibre, à la bonne distance, relâché, et de bons crochets, coups de pieds... c'est l'essentiel de nos frappes. En parallèle, travailler les défenses, les déplacements, les techniques au sol etc.

Voici les points clés pour ces 4 techniques de frappes

Travail technique sur le gauche droite

- 1) Vérifier que la PG soit correcte : Ecartement des pieds (largeur des épaules), pied avant tourné, pied arrière talon levé, poids du corps au milieu, genoux déverrouillés, bassin 3/4, coudes serrés, mains relâchées pas trop près du visage et sans gêner la vision
- 2) Vérifier la distance : elle est déterminée par la position du pied avant
- 3) Envoyer le direct du gauche : le bras part en premier coude serré, transfert **léger** du poids de corps sur la jambe avant, rotation légère des hanches et engagement de l'épaule, à l'impact coude fléchis vers le bas, le poing de 3/4 touche avec la bonne partie et arrive sur cible, l'autre main en protection coude au plexus. A l'impact être quasiment de profil (bien vérifier l'épaule arrière) et le buste droit (pas penché vers l'avant) et campé (voûté)
- 4) Envoyer le direct du droit : alors que la main gauche revient, coude serré, le poids reste très légèrement sur la jambe avant mais le pied arrière est ancré au sol et pousse, rotation des hanches et engagement de l'épaule (quasi de profil), à l'impact coude fléchis vers le bas, le poing de 3/4 touche avec la bonne partie et arrive sur cible, l'autre main en protection coude au plexus. A l'impact être quasiment de profil (bien vérifier l'épaule arrière)

Travail technique sur le crochet

- 1) Vérifier que la PG soit correcte : Ecartement des pieds (largeur des épaules), pied avant tourné, pied arrière talon levé, poids du corps au milieu, genoux déverrouillés, bassin 3/4, coudes serrés, mains relâchées pas trop près du visage et sans gêner la vision
- 2) Vérifier la distance : elle est déterminée par l'emplacement du pied avant
- 3) Envoyer le bras gauche : le bras part en premier, le coude se lève // au sol, le poing orienté pouce vers le haut (ou de 3/4 si loin), ensuite c'est l'action des hanches qui fait le travail : 2 possibilités. Soit le poids du corps est plus sur la jambe arrière, dans ce cas : lever le talon de la jambe avant et le pivoter. Soit le poids du corps est sur la jambe avant, dans ce cas : le pied avant est au sol, le talon du pied arrière se lève et pivote légèrement.

Travail technique sur le coup de pied direct (jambe arrière)

- 1) Vérifier que la PG soit correcte : Ecartement des pieds (largeur des épaules), pied avant tourné, pied arrière talon levé, poids du corps au milieu, genoux déverrouillés, bassin 3/4, coudes serrés, mains relâchées pas trop près du visage et sans gêner la vision
- 2) Vérifier la distance : elle est déterminée par l'emplacement du pied avant
- 3) La jambe arrière part alors que le poids se transfère sur la jambe avant, il est possible d'ouvrir légèrement le pied avant, le genou monte, la jambe se détend, orteils retroussés, le bassin s'engage dans la frappe, l'équilibre est conservé, le genou reste légèrement fléchi, les mains restent en garde, la frappe est précise, le pied de la jambe d'appui est à plat et ouvert.

Travail technique sur le coup de pied circulaire (jambe arrière)

- 1) Vérifier que la PG soit correcte : Ecartement des pieds (largeur des épaules), pied avant tourné, pied arrière talon levé, poids du corps au milieu, genoux déverrouillés, bassin 3/4, coudes serrés, mains relâchées pas trop près du visage et sans gêner la vision
- 2) Vérifier la distance : elle est déterminée par l'emplacement du pied avant
- 3) La jambe arrière part alors que le poids se transfère sur la jambe avant, pivoter la jambe d'appui en se positionnant sur les orteils du pied d'appui, le talon de la jambe d'appui pivote presque jusqu'en direction du partenaire, la jambe de frappe arrive sur la bonne cible avec la bonne partie (orteils retroussés, « cou de pied », tibia) le genou est fléchi, et orienté vers le haut ou // au sol (pas vers le bas) et le bassin vers l'avant (fesses serrées). Les épaules restent quasi de 3/4 = ne pas tourner le dos ! (lancer le bras arrière vers le partenaire peut aider)

Préparation générale au combat

Travail sur cible - statique et en mouvement

Les 2 attaquent - statique et en mouvement

Apprendre à défendre en bloquant = garde en haut, blocages en bas
Statique et en mouvement

Casser la distance vs attaques

Def vs toutes attaques Statique et en mouvement

Combat à thème

Un attaque, l'autre défend (à faire très souvent)

Un les jambes l'autre les bras

Uniquement le bras avant (ou arrière)

Uniquement la jambe avant (ou arrière)

Un ne donne que des coups de pieds directs, l'autre circulaires.

Un frappe, l'autre projette ...

Combat seul contre 2 adversaires mobiles

2 contre 2 : 2 sont accrochés par le bras contre un mur, 2 autres en face attaquent.

Défense Krav : choisir une défense et la passer en combat etc...

Exos avancés

4 autour, au milieu défense vs attaques toutes directions

Préparation spécifique au combat dur

1	Sans bouger recevoir des coups de plus en plus fort à chaque cours (respecter le rythme de chacun)
2	Combat mi-dur, puis dur (si prêt) de coups de pieds aux parties
3	Combat mi-dur puis dur de low-kick
4	Combat mi-dur, puis dur Kyokushinkai 1 = low-kick + pieds parties + poings au corps
5	Combat mi-dur, puis dur Kyokushinkai 2 = idem + genoux au corps
6	Combat mi-dur, puis dur d'anglaise attaques avec le bras avant
7	Combat mi-dur, puis dur d'anglaise
8	Combat mi-dur, puis dur Kyokushinkai 3 = Idem 5 + high kick
9	Combat mi-dur total
10	Combat dur total

MODULE	DESCRIPTION	EXERCICES	VALIDATION	
I BASES	Position de garde	Courir stop en garde A 3 Rester en garde, se faire pousser	Faire courir et stop en garde plusieurs fois : pied avant tourné vers l'intérieur, Talon arrière levé et pied arrière parallèle au pied avant, écartement largeur des épaules, poids du corps au milieu, genoux légèrement fléchis, bassin 3/4, coudes serrés, mains pas collées au visage	
	Déplacements en marchant en sautillant	SR miroir marché et sautillé Touche Touche	Sautiller correctement, Exo du miroir arrive à coller à l'autre, clairement.	
	Distance	Statique Esquiver du min le 2e coup, Casser la distance	Réussit à mettre son partenaire dans le vent avec de bons déplacements	
II ATTAQUES	Gauche Droite	Frappes dans le Vide Frappes sur cible statique Les 2 attaquent sans défenses Frappes sur cible en mouvement Frappes sur Paos (gants)	Voir le travail technique gauche/droite au dessus.	
	Gauche droite en déplacement		Frappe en allant avant, gauche, droite, arrière. PDC, stabilité, fluidité. Lui donner des directions.	
	Coup de pied direct		Voir le travail technique au dessus	
	Crochets		Voir le travail technique frappes en crochet au dessus.	
	Uppercut		Rester compact, passage de hanche, avant bras vertical	
	Coup de pied circulaire		Voir le travail technique au dessus	
	Attaques codifiés		Voire Séries attaques sur cible	Sur cible / En mouvement / En combat
	Shadow		- Guidé (ils se déplacent, leur dire leur prochaine attaque) - En rythme - Seul : shadow de 1ère Darga	Tenir 3mn le rythme. Poids de corps, déplacements légers, poings fermés, technique correcte selon le niveau de ceinture.
III DEFENSES	Casser la distance	Se défendre d'un attaquant en se déplaçant en combat	L'élève est capable d'éviter de se faire toucher grâce à ses déplacements	
	Blocages	statique ou dynamique, bloquer les coups en se protégeant	Peut bloquer : poings directs, crochets, pieds bas, pieds au corps ou visage	
	Esquive de buste	Esquiver des attaques de poings	Capable d'esquiver du minimum en gardant les mains hautes, mobile	
	Parades: Routine défenses PP selon son niveau	Faire la RT	Si la RT est sue, enchaînée. Statique et en mouvement	
	Parades : Intégration en combat de chaque exo	Prendre la défense (préférée) et: - Répéter en SR - VITE avec protections - Yx fermés attaque rapide - En CB au top - En CB léger	Si la défense est passée en combat naturellement et plusieurs fois.	

Combat contre 2 Armés ou à mains nues

Cette fiche détail la pédagogie du combat contre 2 personnes à mains nues et contre 2 personnes armées (exercice ceinture noire).

Les consignes :

- ne jamais passer au milieu
- ne jamais tourner le dos
- fuir le combat au corps à corps, ne pas s'agripper
- se placer de façon à avoir les agresseurs en ligne
- privilégier la mobilité

Etapas :

- 1) L'aimant : les 3 ont les mains dans le dos. (B) et (C) doivent coller leur poitrine contre (A), qui doit s'échapper et tenter d'aligner (B) et (C).
- 2) Stop et contrôle : avec les armes, (B) et (C) attaquent, (A) défend celui de son choix (B) par exemple, et dit «stop». Tout le monde s'arrête. (A) doit alors faire 2 choses :
 - 1) regarder où il doit aller pour les aligner
 - 2) regarder l'autre attaquant (C) tout au long de son action
 - 3) (A) dit «go» et tout le monde reprend le mouvement, (A) garde les yeux sur l'autre attaquant (C) tout en alignant et frappant son agresseur (B)
- 3) Idem, mais à l'arrêt, (A) frappe la personne en face quelques secondes, puis au «top», tout le monde redémarre.
 - 1) Pour le combat à mains nues faire des combats à thèmes contre 2.

----- En + pour le travail avec armes -----

- 4) Début de l'exercice : (B) et (C) sont armés et ils attaquent en même temps. (A) fait sa défense et aussitôt (B) et (C) s'immobilisent. (A) travaille lentement, il contre attaque et se déplace de façon à les mettre en ligne. IMPORTANT : Durant toute sa défense, (A) regarde l'autre agresseur. Faire cet exercice de plus en plus fluide.

LE PRINCIPE

Des ateliers de 1'. A chaque top donné par l'entraîneur, les participants changent d'atelier selon un ordre pré-établi. Si des ateliers imposent un changement de rôle, donner le top à moitié du temps (ex : chaque atelier dure 1', donner un top à 30" pour qu'ils changent de rôle)

4 Thèmes à mixer :Muscu :

- Pompes, abdos, gainage, sauts, squat, burpees

Cardio :

- séries (middles, poings directs, genoux) / course sur place / piétinements / Shadow / frappes paos

Opposition :

- Combat, combat à thèmes (pieds, poings, CAC, lutte, au sol)
- frappes endurçissement

Technique :

- A toi à moi : Saisies, PP, couteau, bâton, pistolet, fusil, clés, armes vs armes
- yeux fermés 30" chacun
- 360°



MODULE COMBAT FEKM-RD

Ce document fédéral est destiné
aux instructeurs de la FEKM-RD.



Cher(e)s ami(e)s,

Le combat, enseigné dès la première année, fait partie de l'ADN du Krav Maga. Afin de vous aider pour son enseignement j'ai le plaisir de vous présenter le Module Combat qui est le fruit d'un travail de plusieurs années. Il est optionnel et ne propose pas de nouvelles techniques mais présente des exercices et une méthodologie visant à développer les aptitudes au combat des pratiquants de Krav Maga du débutant au plus haut gradé. Vous pouvez l'utiliser en suivant l'ordre proposé ou utiliser les exercices servant vos objectifs du moment. Une vidéo l'accompagne.

Le module combat est divisé en 4 parties présentant les différentes aptitudes à améliorer. Les objectifs pour chacune de ces parties sont les suivants :

- I) **Déplacements & Distance** : Développer l'aisance dans les déplacements, et la gestion de la distance **pour savoir toucher sans se faire toucher.**
- II) **Attaque** : Améliorer la puissance de frappe, la coordination, la précision des coups et les enchaînements **pour avoir des frappes efficaces, puissantes et précises.**
- III) **Défense** : Améliorer les parades, les esquives, le timing, le coup d'oeil. Etre capable de passer les défenses apprises en combat. Le chapitre sur les Drills explique la méthode pour construire vos propres Drills selon les objectifs de votre cours. **Pour automatiser les défenses apprises en cours.**
- IV) **Opposition & contact** : Travailler l'opposition à différents niveaux d'intensité pour garder le réalisme et renforcer le corps et le mental. Se préparer au combat dur. Développer les aptitudes pour rester en combat debout. **Pour rester proche de la réalité.**

Bonne pratique,

Steve Schmitt
Président FEKM-RD



SOMMAIRE

I. DÉPLACEMENTS & DISTANCE

1. MIROIR
2. CADRAGE
3. PIVOTS - DÉCALAGES
4. TOUCHE-TOUCHE
5. MAITRISER LA DISTANCE
6. EXERCICES AVEC LES PLOTS
7. JEUX

II. ATTAQUE

1. ENCHAÎNEMENTS
 1. ENCHAÎNEMENTS CODIFIÉS
 2. QUELQUES EXEMPLES D'ENCHAÎNEMENTS EFFICACES
 3. INCLURE UNE NOUVELLE TECHNIQUE DANS UN ENCHAÎNEMENT
2. PUISSANCE - VITESSE - IMPACT - APPUIS
 1. APPRENDRE À TENIR LE MATÉRIEL DE FRAPPE
 2. VITESSE
 3. PUISSANCE DE FRAPPE
 4. VITESSE DE RÉACTION
3. PRÉCISION - COORDINATION
 1. ENCHAÎNEMENTS LIBRES À MAINS NUES SUR PARTENAIRE
 2. JEU DE PRÉCISION
 3. EXERCICES DE COORDINATION
4. FEINTES

III. DÉFENSE

1. LES DÉFENSES
 1. CONTRE UNE OU PLUSIEURS ATTAQUES CONNUES
 2. CONTRE UNE OU PLUSIEURS ATTAQUES INCONNUES
 3. CONTRE DES ATTAQUES CONNUES OU INCONNUES
2. DRILLS ATTAQUE-DÉFENSE
3. DRILLS AVANCÉS
4. AUTOMATISER UNE TECHNIQUE DE DÉFENSE

IV. L'OPPOSITION, LE CONTACT

1. PING-PONG
2. COMBAT À THÈME
3. PRÉPARATION AU COMBAT DUR
4. EVITER LA SAISIE
5. LE COMBAT AU CORPS À CORPS
6. LE COMBAT AU SOL : SE RELEVER

I. DÉPLACEMENTS & DISTANCE

1. MIROIR

1. Miroir : Déplacements face à face en miroir, maintenir la même distance.
2. Bras tendu : **A** à le bras avant tendu, son poing fermé contre un gant qui repose sur la poitrine de **B**. **B** se déplace **A** doit éviter que le gant ne tombe.
3. Avec ceinture : placer une ceinture accrochée à la taille entre les 2 et se déplacer en évitant que la ceinture ne se plie ou ne tombe.

2. CADRAGE

1. Simple : **A** et **B** se déplacent en garde dans toutes les directions en conservant la distance, **A** cadre **B** et le tient à distance en Jab si ce dernier s'approche trop.
2. Avec Frappes : Même travail et **A** peut utiliser en plus des frappes (Crochet bras avant ou coup de pied circulaire jambe arrière) pour le cadrer.

3. PIVOTS - DÉCALAGES

Corrida : **B** avance, **A** pivote ou décale.

4. TOUCHE TOUCHE

Classique ou avec perte : si je touche sans me faire toucher le partenaire perd un segment (un bras, puis un deuxième bras...) Si je touche sans me faire toucher je récupère un segment.

5. MAITRISER LA DISTANCE

1. Attaques vs déplacements : **B** attaque, **A** se déplace pour ne pas être touché.
2. En Ping Pong : chacun à son tour après un nombre de coups définis, l'un attaque et l'autre défend.

6. EXERCICES AVEC LES PLOTS (OU AVEC GANTS)

1. Déplacements à l'extérieur des plots face à face diamétralement opposé. **B** se déplace autour des plots en essayant de se rapprocher de **A** qui doit rester en face.
2. Entrée / Sortie : Alternativement, l'un entre et l'autre sort, avec pas chassés, pivots, décalage . Celui qui sort se déplace autour des plots avant d'entrer à nouveau.
3. Entrée / Frappe et Sortie : Idem et celui qui est au centre frappe avant de sortir.
4. Entrée Attaque / Défense Sortie : Celui qui est dehors frappe en entrant ou attaque en double Leg : Celui qui est au centre esquive ou pare ou sprawl puis sort.

7. JEUX POUR LE TRAVAIL DES DÉPLACEMENTS ET DE LA DISTANCE

1. Sortir de l'axe et contre : **B** donne un coup, **A** doit sortir de l'axe d'attaque avec un pivot ou un décalage et contre de trois coups minimums.
2. Combat souple et retirer uniquement ce qui va être touché (main, tête, ventre, jambe).
3. Combat souple avec variations de distances au signal de l'instructeur.
4. Jeu à 4, tout le monde avec les gants : deux personnes accrochent un bras d'une 3e personne placée au milieu. Celui du milieu positionne ses gants sur son ventre. Ils serviront de cible pour **A** qui se place en face de ces 3 personnes. L'objectif de **A** est de toucher les gants « cible » en coups de poings directs ou coups de pieds directs sans être touché par les deux personnes aux extrémités qui avec leur bras libre peuvent parer les coups de **A** ou le frapper. Notez que les 2 personnes aux extrémités restent en position neutre et ne se mettent pas en garde, ce qui compliquerait la tâche de **A**.
5. Pince à linge. Une pince à linge est accrochée sur la poitrine de chacun des deux partenaires. Chacun à la main gauche gantée (possibilité de frapper uniquement de cette main) et la main droite nue. L'objectif est d'attraper la pince avec la main libre. Interdiction de défendre la pince avec les bras (uniquement avec déplacement et pivot).



II. ATTAQUE

1. ENCHAINEMENTS - Sur matériel de frappe = avec ou sans gants / Sur partenaire = mains nues

1. ENCHAINEMENTS CODIFIÉS

Types d'enchaînements codifiés :

1. Frappes Annoncées : le partenaire ou l'instructeur demande les coups voulus :
 1. Par le nom des coups. L'annonce est le coup demandé. Ex : « *direct du droit* », « *crochet gauche* ». Ou l'enchaînement. Ex : « *gauche droite low-kick* » etc.
 2. Par numéros. Un chiffre correspond à un ou plusieurs coups. Ex : 1 = Gauche / 2 = Gauche Droite / 3 = Gauche Droite Crochet-gauche / 4 = Gauche Droite Crochet-gauche et Crochet-droit. Le numéro annoncé correspond au coup attendu. Ex : « 1 », « 3 »...
Variante : demander de finir l'enchaînement par une action ou un coup convenu. Ex : ajouter un coup de pied circulaire de la jambe opposée au dernier coup donné. Ou finir par un retrait, ou un pivot.
2. Frappes définies : **A** répète 1 ou des enchaînements de coups définis à l'avance.
 1. Un coup ou un enchaînement. Répétition en boucle d'un coup ou d'un enchaînement de coups vu précédemment. Ex. : *Gauche droite*. Autre Ex. : *Gauche, droite, crochet gauche, coup de genou droit aux parties*.
 2. Plusieurs enchaînements. Répétitions en boucle d'enchaînements de coups connus et définis à l'avance. Ex : *Gauche puis Gauche Gauche puis Gauche Gauche Gauche puis Droite puis Droite Droite puis Droite Droite Droite puis Droite Gauche puis Gauche Droite*. Ou tout autre types d'enchaînements définis.
 3. Coordination. Enchaînements de coordination (voir chapitre coordination).

2. QUELQUES EXEMPLES D'ENCHAÎNEMENTS EFFICACES

1. Gauche Droite Coup de pied aux parties jambe avant ou arrière selon la distance.
2. Gauche Droite Low-kick ou High kick.
3. Gauche Coup de pied direct gauche aux parties.
4. Gauche Droite Crochet ou Uppercut foie et low-kick.

3. INCLURE UNE NOUVELLE TECHNIQUE DANS UN ENCHAÎNEMENT

1. Lorsqu'une technique de frappe est apprise en cours, l'inclure dans un enchaînement. Utiliser un enchaînement codifié ou créer un enchaînement spécifique pour cette technique.
Exemple : les élèves ont appris le coup de coude circulaire. Créer un enchaînement spécifique (ex : Gauche Gauche Coup de coude circulaire) ou demander le coup de coude après chaque répétition d'un enchaînement connu : 1 + coude, 2 + coude, 3 + coude etc...

2. PUISSANCE VITESSE IMPACT APPUIS - Travail sur du matériel de frappe

1. APPRENDRE À TENIR LE MATÉRIEL DE FRAPPE (Sticks, Gants, Pattes d'ours, Paos, Boucliers)

1. Garder en réserve : garder les outils de frappes en réserve devant la poitrine et ne les positionner que pour faire déclencher la frappe.
2. Près de l'axe central : présenter le matériel de frappe près de l'axe central (ne pas écarter les cibles).
3. Cibles fermes : mettre 30% de retour à l'impact (la main va vers le coup).
4. Angle d'impact : présenter le matériel de frappe en veillant à ce que l'angle de frappe favorise un contact avec la bonne partie du poing, du coude, du pied, du genou ou du tibia.
5. Distance : toujours veiller à ce que celui qui frappe soit à bonne distance : coude fléchit ou genou fléchit à l'impact.
6. Paos. Pour les coups de pieds circulaires positionner les Paos en V inversé.

2. VITESSE

1. Séries de coups rapides (Ex : coups de pieds directs ou Gauches-droites ou Middles...). Dans le vide ou sur cible. Pendant 30 secondes **ou** en Tabata **ou** au compte (EX 50) **ou** en escalier (Ex : 1 Gauche 1 Droite, 2 Gauche 1 Droite, 3 Gauche 1 Droite... jusqu'à 10 puis redescendre). Avec ou sans gants.

3. PUISSANCE DE FRAPPE

1. Répétitions avec puissance de frappes simples : Ex : 10 G, 10 D, 10 Cr, 10 middle...
2. Répétitions avec puissance d'enchaînements définis ou annoncés.
3. Possibilité de varier : La distance / En avançant ou reculant / En déplacement / en Ping-Pong.

4. VITESSE DE RÉACTION

1. **B** montre ou annonce une cible, **A** la frappe le plus vite possible. Avec ou sans gants.
2. Cible qui apparait : **B** a la paume gauche en avant et sa main droite contre sa poitrine. **A** donne des directs du gauche dans la paume de **B** au rythme de son choix. Lorsque **B** présente la paume droite, **A** doit frapper immédiatement en direct du bras droit.

3. PRÉCISION - COORDINATION

1. ENCHAÎNEMENTS LIBRES À MAINS NUES SUR PARTENAIRE

1. Sur place. **A** enchaîne des coups sur **B** qui peut varier ses attitudes : en garde ou se protège ou se met en boule ou tourne le dos ou saisit le teeshirt ou un bras.
2. Idem en déplacement.
3. Les 2 attaquent sans défendre.

2. JEU DE PRÉCISION

1. **B** ferme les yeux et a les bras tendus avec les gants et bouge de manière aléatoire, en haut, en bas et sur les côtés avec des changements de rythme. **A** envoi des directs dans les gants.

3. EXERCICES DE COORDINATION

1. Coordination des déplacements (avec matériel de frappe) : coups de poings directs en avançant ou en reculant. Ex : 4 coups de poings directs en avançant GDGD. Ou en reculant. Possibilité de mélanger les déplacements de 3e D. et de ceinture jaune.
2. Coordination des frappes :
 1. Variations sur 2 coups directs : Bras avant, bras arrière / Bras avant, jambe avant / Bras avant, jambe arrière / puis Bras arrière, bras avant / Bras arrière, jambe avant / Bras arrière, jambe arrière / puis Jambe avant, bras avant / Jambe avant, bras arrière / Jambe avant, jambe arrière / puis Jambe arrière, Bras avant / Jambe arrière, bras arrière / Jambe arrière, jambe avant.
 2. Variations sur 4 coups directs : Bras avant, bras arrière, jambe avant, jambe arrière / Bras avant, bras arrière, jambe arrière, jambe avant / Bras avant, jambe avant, bras arrière, jambe arrière / Bras avant, jambe arrière, bras arrière, jambe avant / Bras avant, jambe avant, jambe arrière, bras arrière / Bras avant, jambe arrière, jambe avant, bras arrière. Etc...
3. Coordination des mains :
 1. Enchaîner des coups de paumes, de piques et de poings.
 2. Paume ou poing : **A** frappe dans les gants de **B**. Si **B** présente le poing **A** frappe en paume, si il présente la paume **A** frappe en poing.

4. FEINTES

Il n'y a pas de limites aux feintes. Voici 2 exemples :

1. Feinte de low-kick, coup de pied aux parties.
2. Feinte de direct du bras avant, crochet.

III. DÉFENSE

- ➔ Tous ces exercices peuvent être utilisés pour travailler les Esquives, Parades, Blocages.
- ➔ Mains nues sur partenaire pour la précision ou avec gants et matériel pour la puissance.
- ➔ Ces exercices peuvent être utilisés au corps à corps.

1. EXERCICES DE DÉFENSES - Sur place ou en mouvement

- ➔ Lorsqu'il y a contre-attaque de **A**, **B** peut varier son attitude (cf II.3.1.1).

1. Contre une ou plusieurs attaques connues

1. Défense contre une attaque connue (de face ou de côté). **B** donne un coup connu. **A** fait la défense (esquive, parade ou blocage). **A** peut enchaîner une contre-attaque (un ou plusieurs coups, libres ou imposés).
2. Vs 2 attaques connues : idem mais **B** à le choix entre 2 attaques connues.
3. Drill de défense (Enchaînement de défenses codifiées) : **B** donne un coup connu, **A** fait la défense (parade, esquive, blocage) et contre attaque. Puis **B** donne un second coup connu, **A** défend et contre attaque etc. Ex : **B** donne un direct du gauche, **A** esquive et contre en direct du droit, **B** direct du droit, **A** esquive et contre direct du gauche, etc.

2. Contre une ou plusieurs attaques inconnues :

1. Défense contre un seul coup non connu à l'avance : **A** défend et peut contre-attaquer ou non.
2. Défense contre plusieurs attaques inconnues :
 1. **B** donne des coups inconnus **A** défend.
 2. Ping-Pong. **A** tour de rôle un attaque l'autre défend en parades, esquives ou blocages. Définir à l'avance le nombre de coups. Mains nues contact léger (sauf visage) ou avec gants contact appuyé.
 3. En avançant / reculant. **A** avance **B** recule en frappant : **A** défend en n'exécutant que des parades. Idem mais **A** recule et **B** avance.
 4. Travail spécifique des esquives :
 1. **B** Attaque à mains nues ou avec Gants, **A** esquive.
 2. Frites : En déplacement, **B** attaque, **A** esquive.

3. Contre des attaques connues ou inconnues:

1. **B** enchaîne des coups sur **A** qui ne défend pas. Au signal **B** donne le coup connu ou inconnu, **A** défend. Variante : **A** enchaîne des coups sur **B** (cf III.2).
2. Seul au milieu. 3 à 5 personnes : **A** est au milieu en garde, les autres autour attaquent à volonté ou guidés par celui de derrière. Les attaques peuvent être connues ou inconnues.
3. Idem mais **A** pivote à chaque fois pour faire face au nouvel attaquant.
4. **Exercice avec les plots, défense du centre** : **A** est au centre, **B** cherche à entrer. **A** fait des parades, contres, esquives et peut sortir du centre.

2. DRILLS ATTAQUE - DÉFENSE

Un Drill d'attaque - défense est un exercice codifié d'attaques, de défenses et de contre-attaques en plusieurs temps qui se rapproche du combat.

Construction d'un Drill Attaque - Défense

Voici 4 étapes & variations que vous pouvez utiliser pour construire tous vos Drills.

A frappe sur partenaire ou sur du matériel de frappe :

- 3) **A** frappe selon l'annonce de **B** : annonce du coup ou d'un chiffre (Cf II.1.1.1).
- 4) **A** donne un ou plusieurs coups définis à l'avance (Cf II.1.1.2).
- 5) **A** enchaîne des séries de frappes libres.

B riposte et A défend :

Défense connue :

- a) 1 coup : **B** donne un coup ou fait un déplacement connu à l'avance (ex **B** avance, **A** pivote ; ou **B** frappe en direct du gauche, **A** fait une parade contre).
- b) 2 coups : **B** exécute une attaque connue à l'avance parmi 2 attaques au choix. **A** défend. Ex: crochet ou low kick.

Défense inconnue :

- c) **B** donne un coup non connu à l'avance, **A** défend.

A contre-attaque (déplacement, esquive, parade ou blocage)

- 1) Contre-attaque libre. Possibilité d'imposer ou non le nombre de coups.
- 2) Contre-attaque imposée. Ex : coup de pied aux parties.

B adopte une des réactions suivantes :

- a) **B** ne fait rien ou tient le matériel de frappe.
 - b) **B** se déplace.
 - c) **B** se protège, ou se met en boule, ou se retourne.
 - d) **B** saisit **A**.
 - e) **B** défend (Parade, esquive...).
- Ou riposte :**
- f) **B** fait un double leg à la fin de la contre-attaque de **A**: **A** sprawl.
 - g) **B** combat.
 - h) **B** contre-attaque à nouveau avec défense de **A** = retour à « **B riposte et A défend** » .
 - i) Un tiers, **C** attaque **A** à la fin de sa contre-attaque (coup, saisie, armes etc.).

NB : l'attitude de A et B doit se rapprocher du combat : entre chaque séquence, B se déplace et peut envoyer un ou plusieurs coups pour maintenir la vigilance de A.

3. DRILLS AVANCÉS

1. Attaque, défense, contre-attaque : **A** donne un coup inconnu, **B** défend et contre-attaque en donnant un coup inconnu, **A** défend la contre-attaque de **B** qui reste passif.
2. Pratiquer les Drills en combat : lorsqu'un Drill est connu, le travailler dans un combat au signal, puis reprendre le combat.

4. AUTOMATISER UNE TECHNIQUE DE DÉFENSE

Etapas pour automatiser les techniques de défenses apprises en cours.

1. Répéter la défense de chaque côté plusieurs fois. Puis répéter alternativement un côté puis l'autre. Puis répéter aléatoirement un côté ou l'autre. Sur place et en mouvement.
2. En Drill. Travailler la défense en Drill de défense (III.1.1.3), puis dans un Drill Attaque - défense (III.2). Lorsque les Drills sont connus, les placer en combat (III.3.2)
3. En combat souple, au signal **B** attaque, **A** fait la parade. Puis Sans signal lentement. Puis En combat.



IV. L'OPPOSITION, LE CONTACT

- ➔ Pratiquer 3 intensités de combat : Souple, Appuyé (Lâcher les coups), Dur.
- ➔ L'opposition est indispensable. Sans combat, pas de Krav Maga.
- ➔ Pour le combat souple : éduquer les élèves = accepter d'être touché, ne pas tricher.

1. PING-PONG

Chacun à son tour un ou plusieurs coups (libres ou connus) l'autre défend. Définir le nombre de coups. Avec intensité plus ou moins forte et vitesse plus ou moins grande. Attaquer aussitôt après la dernière attaque du partenaire. Avec ou sans gants.

2. COMBAT À THÈME

1. Combat à mains nues.
2. Combat de lutte sans coups.
3. Combat au corps à corps.
4. **A** attaque, **B** défend.
5. Combat rapide sur 30 secondes.
6. N'utiliser que le bras avant ou que le bras arrière.
7. Coups de pieds directs contre coups de pieds circulaires.
8. **A** attaque en coups directs (pieds et poings) **B** en coups circulaires.
9. N'utiliser qu'un coup déterminé à l'avance. Puis inverser.
10. **A** démarre assis ou allongé, **B** est debout.
11. Combat souple seul contre 2 adversaires.
12. Deux contre deux : un groupe n'utilise que les jambes, l'autre que les poings.
13. Choisir une défense et la passer en combat.
14. Contre couteau :
 1. Combat souple, **B** sort un couteau quand il veut.
 2. Combat souple, un 3e sort un couteau et attaque l'un des deux au couteau.
 3. Combat au corps à corps avec couteau.
 4. Combat au sol avec couteau.

3. PRÉPARATION AU COMBAT DUR

1. Pratiquer souvent le combat appuyé (du contact sans mettre l'autre en danger).
2. Par étapes (Varier les intensités en combat appuyé ou dur) :
 1. Que des low-kicks.
 2. Que des coups de poings au corps.
 3. Fort au corps / Souple au visage et à la coquille.
 4. Que des coups de pieds dans les jambes et aux parties.
 5. Idem et ajouter les genoux.
 6. Idem et ajouter les coups de poings au corps.
 7. Idem et ajouter les coups de pieds au corps.
 8. Idem et ajouter les coups de pieds au visage.
 9. Tout autorisé .

4. EVITER LA SAISIE

1. **B** tente d'amener **A** au sol sans frappes. **A** maintient la distance en se déplaçant, décalant et frappant lorsqu'il le faut : genoux, sprawl, Jab.
2. Idem en combat où les deux frappent.
3. **A** attaque son partenaire qui se laisse faire et saisit les jambes à volonté : **A** sprawl.
4. **A** et **B** combattent. **C** saisit **A** ou **B** quand il veut.
5. **B** attaque, **A** défend. Pendant que **A** défend **B** doit attraper au moins une jambe. À la saisie, relâcher. Compter le nombre de saisies.
6. Combat avec frappes contre deux adversaires qui peuvent frapper et saisir.

Exercices avec les plots

7. Sortir ou Sprawl. Celui qui est dehors attaque en double leg ou touche la cuisse. Si celui qui est au centre n'est pas touché, il sort ; Si il est touché, il sprawl, puis sort.
8. Frappe puis sortir ou Sprawl. Idem mais celui qui est au centre frappe lorsque l'autre entre puis il sprawl ou sort selon son timing. Possibilité de frapper en uppercut large ou genou contrôlé.
9. Défense et contre-attaque puis sortir. Celui qui est à l'extérieur peut frapper ou faire un double leg. Celui qui est au centre fait des parades, pivots et en cas de double leg peut sprawler voire frapper et se déplacer si timing parfait (uppercut, genou ...).

5. LE COMBAT AU CORPS À CORPS

1. Combat souple au corps à corps avec ou sans gants.
2. Combat avec le pied avant attaché par la ceinture (ou dans un cerceau).
3. Exercice avec les Plots. **A** et **B** à l'intérieur des plots. **A** doit se dégager du corps à corps en pivotant (ne pas aller en arrière).
4. Utilisation des Drills au corps à corps (même principe que pour les Drills à distance moyenne et longue). Ex : **A** donne coup de tête puis coude direct puis genou, **B** donne un crochet ou double Leg, **A** défend.

6. LE COMBAT AU SOL : SE RELEVER

1. **B** fait tomber **A** qui doit se relever.
2. Combat démarre au sol et **A** doit se relever en un temps défini.
3. Idem avec frappes.
4. **A** sur le dos, **B** dans sa garde ou en croix ou en montée. Au signal **A** essaye de se relever, **B** l'en empêche avec plus ou moins de résistance.
5. Debout à 3. En combat souple, **B** attaque, **A** défend. Au signal **A** se laisse emmener au sol par **B**. **A** doit se relever le plus vite possible. Après 5 secondes **C** attaque **A** au couteau au sol.
6. **A** et **B** au sol. **C** debout frappe **A** ou **B** quand il veut. Le premier qui se lève peut aider **C** à frapper celui qui reste au sol.
7. **B** emmène **A** au sol qui doit apprendre à chuter et à se positionner pour un relevé rapide. (Perdre l'habitude de saisir quand on tombe).



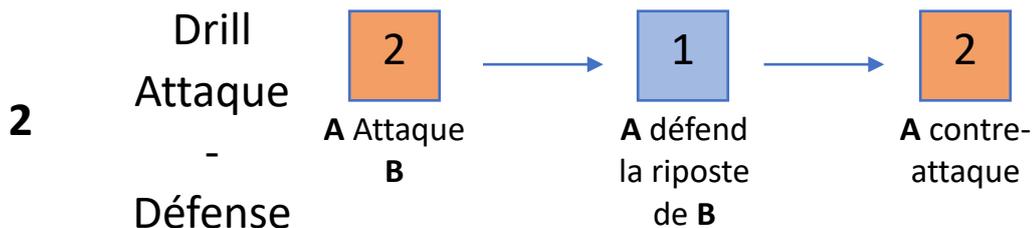
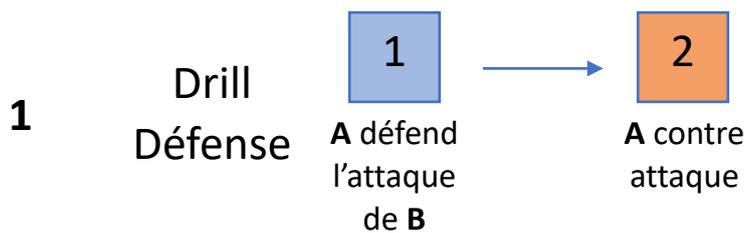
LA MÉCANIQUE DES DRILLS

Les drills sont des exercices s'approchant du combat visant à intégrer les automatismes recherchés.
Les Drills se construisent à partir de 2 situations :

1. **A** se défend contre : 1 attaque **connue**, 2 attaques **connues** ou une attaque **inconnue**.
2. **A** exécute une attaque libre ou définie et **B** peut varier ses attitudes

1	2	
A Défend	A Attaque	
A Défense connue Défense connue aléatoire Défense inconnue	A Attaque libre Ou Attaque définie	ATTITUDE DE B Défensive : En garde, Se couvre, En boule, Se tourne, Saisit (bras, teeshirt), Se déplace Offensive : Double Leg, Combat, Riposte (cf 2), 1/3 attaque

A partir de ces deux situations nous pouvons construire 2 types de Drills :



Que faire en cas d'accident ?

1. PROTEGER

✓ veiller à la sécurité du blessé, arrêter les combats autour etc...

2. OBSERVER

✓ le blessé, faire le point sur son état et la gravité de sa blessure

3. AGIR

✓ conformément aux gestes enseignés pour les 1ers secours

4. ALERTER

✓ **URGENCES** : 112 (n° Européen)

✓ **SAMU** : 15

✓ **POMPIERS** : 18

- ➔ Indiquer la nature de l'accident, les risques éventuels
- ➔ La localisation précise de l'accident
- ➔ Le nombre de personnes concernées
- ➔ L'état apparent et les premières mesures prises
- ➔ Attendre les instructions avant de raccrocher

5. ACCOMPAGNER

✓ ou faire accompagner le blessé à l'hôpital si son état ne nécessite pas la venue des secours.

✓ Lui demander de me contacter pour la déclaration d'accident (L'assurance ne prend en charge que ce que la mutuelle ne prendrait pas)

6. PREVENIR

✓ Steve : 06 79 61 28 82