



## ARTS MARTIAUX BASSÉENS Section KRAV-MAGA - TAEKWONDO

Ce cahier technique est un aide mémoire pour votre progression. les techniques suivent une progression logique.

**TOUTES LES TECHNIQUES D'UN NIVEAU DOIVENT ÊTRE AC-  
QUISES POUR ACCEDER AU NIVEAU SUIVANT.**

# SOMMAIRE

## Niveau 1 ..... page 5

Position de garde

Coups de poings directs

Coups de coude

Différents Coups : position neutre et en garde

Coups de pieds

Défense contre attaque au couteau : position neutre

Enchaînement de deux coups de pieds : position neutre

Différentes attaques

Shadows

Les Chutes

Défenses Intérieures

## Niveau 2 ..... page 8

Défenses Extérieures

Défenses contre coup de pied direct

Esquives et contres sur attaque de l'agresseur

Défenses Extérieures contre crochet	
Défenses extérieurs contre un direct du droit	
Parade en coup de poing direct à la face, patenaire sur le côté	
Parade contre enchaînement de directs gauche/droit	
Parade contre coups de pieds circulaires hauts	
Défense contre coup de pied de côté	
Techniques de défenses supplémentaires contre différents coups de pied	
Shadows 1'30	
Dégagement d'étranglement	
Dégagement d'étreinte	
Niveau 3 .....	page 13
Dégagement de prises de cheveux	
Dégagement des prises de mains	
Dégagement de deux personnes qui saïssissent les mains	
Dégagement de saisie d'une veste ou autre vêtement solide d'une main	
Dégagement de saisie du vêtement avec l'aide des deux mains	
Défense sur guillotine de face	
Dégagement de clé au bras dans le dos en bec de canne	
Dégagement du double Nelson	
Dégagement des prises de mains au sol	
Dégagement d'étranglement au sol, l'agresseur est assis sur le sol	
Dégagement d'étranglement au sol, l'agresseur est entre les jambes,étranglement à deux mains	
Shadows 1'30	
Les Chutes	
Les Roulades	

Techniques de défenses et d'attaques en position au sol contre un agresseur debout

Comment se relever et s'échapper

Projection principale

## Niveau 4 ..... page 18

Coup de pied et fauchage

Dégagement de différentes prises

Parade contre coup de couteau croisé

Défense contre coup de bâton

Parades contre attaque au bâton en piqué

Neutralisation d'un agresseur qui menace avec arme de poing

Clé au poignet

Utilisation du couteau

Parade contre attaque au couteau

Shadow 1'30

Parade contre

Dégagements

Coup de pieds sautés

Parade contre couteau

Défense contre attaque à une ou deux mains au bâton

Neutralisation d'un agresseur qui menace à une ou deux mains avec arme de poing

## Niveau 5 ..... page 22

Défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l'avance

Défenses contre-attaques simultanées de deux partenaires 1 minute

Défenses contre menace au couteau



## Niveau ceinture noire ..... page 24

Épreuve n°1 technique de base

Épreuve n°2 Enchaînement improvisé 1'30

Épreuve n°3 travail avec partenaire (gauche et à droite)

Epreuve n°4 Programme imposé avec partenaire

Epreuve n°5 épreuve technique avec arme

Épreuve n°6 combat sans arme



# CAHIER TECHNIQUE

## NIVEAU 1

### Position de garde

Position de garde général  
Déplacement toutes directions

### Coups de poings directs

Direct du gauche au menton.  
Direct du droit au menton.  
Direct du droit ou gauche en avançant ou en reculant.  
Coup de poing direct en attaque en bas (Gauche et droite)  
Coup de poing direct en défense en bas (Gauche et droite).  
Enchaînement de tous les directs

### Coups de coude

Coups de coude verticaux et horizontaux  
Coups de coude contre plusieurs adversaires

### Différents Coups : position neutre et en garde

Crochet du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.  
Uppercut du gauche et du droit, à différentes hauteurs et différentes distances.  
Coup de poing revers tourné (bras avant)  
Coup porté avec la paume.  
Coup du marteau.  
Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommage.  
Coup du tranchant de la main/ de l'avant bras. Manchette

# CAHIER TECHNIQUE

## Coups de pieds

Position neutre et en garde

Coup de pied direct .  
Coup de pied circulaire.  
Coup de pied sur le côté (coup de pied d'arrêt)  
Coup de pied de face (extérieur vers intérieur et vice versa).  
Un coup de pied poussé

Avancé et coup de pied direct dans le même temps.  
Coup de pied de défense en avant  
Coup de pied en arrière type uppercut.  
Coup de genou direct  
Coup de genou circulaire.

Position de garde

Coup de pied retourné latéral  
Coup de pied retourné latéral en faisant un pas.  
Coup de pied circulaire (talon, plante du pied).

## Défense contre attaque au couteau : position neutre

Distance longue, moyenne, plus courte. Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle ou au menton avec ou sans avancée selon la distance, la situation et le besoin.

360° Défense et contre attaque simultanée (sans garde)



# CAHIER TECHNIQUE

## Enchaînement de deux coups de pieds : position neutre

Deux coups de pieds direct.

Un coup de pied direct et un coup de pied circulaire.

Un coup de pied circulaire et un coup de pied retourné.

Un coup de pied direct et un coup de pied marteau.

Un coup de pied marteau extérieur ou intérieur et un coup de pied poussé.

## Differentes attaques

Séries courtes :

Enchaînement simple de deux coups de poing.

Enchaînement poing-pied et pied-poing.

Attaque en coup de pied direct et deux coups de poings direct.

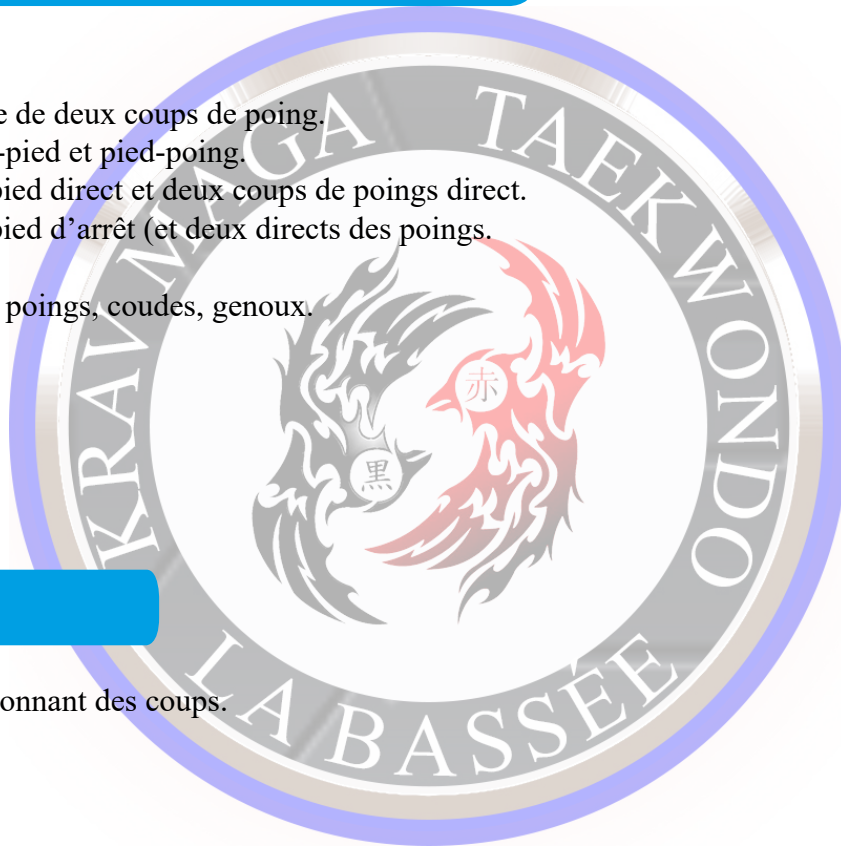
Attaque en coup de pied d'arrêt (et deux directs des poings).

Séries longues :

Enchaînement pieds, poings, coudes, genoux.

## Shadows

Déplacements en donnant des coups.



**RAPPEL : PROTECTIONS, GANTS OBLIGATOIRES**

# CAHIER TECHNIQUE

## NIVEAU 2

### Les Chutes

Chute avant amortie

Chute arrière amortie.

Chute en arrière, volte face et amorti de face en souplesse.

Chute sur le côté.

### Défenses Intérieures

- 1 Contre un coup de poing direct du gauche: défense intérieure de la paume droite et contre simultané d'un direct du gauche.
- 2 Contre un coup de poing direct du droit: défense intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- 3 Contre un coup de poing direct du gauche: défense de la paume droite en abaissant le bras de l'adversaire et contre simultané d'un direct du gauche.
- 4 Contre un coup de poing direct du gauche: défense de la paume droite en abaissant le bras de l'adversaire et contre simultané d'un direct du gauche.
- 5 Contre un coup de poing direct du droit (en position de garde de combat), en glissant sur le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de poing. Cette défense est effectuée de l'avant bras gauche contre un direct du droit.
- 6 Contre un coup de poing direct du gauche ou du droit au corps: parade intérieure de l'avant-bras droit sur une gauche et de l'avant-bras gauche sur une droite (avant-bras vertical). La contre attaque se fera de l'autre main qui a paré le coup
- 7 Même exercice : défense en blocage dur.



## Défenses Extérieures

1

Contre coup de poing direct du droit: (En garde de combat) Défense extérieure en glissant sous le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de poing. Cette défense s'effectue de l'avant-bras gauche contre un direct du droit.

2

Contre un coup de poing direct du gauche ou du droit au corps : défense extérieur en chassant le bras de l'adversaire. La paume du défenseur est tournée vers l'extérieur chassant le bras de l'adversaire.

## Défenses contre coup de pied direct

En position neutre

1

Défense intérieure avec la paume de la main, sur place ou en avançant. La contre attaque se fera de la main qui a paré ou de l'autre

2

Défense intérieure avec l'extérieur de l'avant bras poing fermé, en avançant. La contre attaque se fera de la main qui a paré ou de l'autre

3

Défense extérieure en tournant la paume de la main vers l'extérieur, en avançant et en attaquant en contre.

4

De la position de côté, le coup de pied n'ayant pour but que les côtes, la parade se fera avec le bras avant.

En garde de combat

1

Contre un coup de pied direct au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical). la contre-attaque se fera de la main qui a paré le coup ou de l'autre

2

Défense extérieure en tournant la paume de la main vers l'extérieur, la parade se fera avec le bras arrière, en avançant et en attaquant en contre.

3

Défense extérieure en piqué avec le bras arrière et contre attaque.

# CAHIER TECHNIQUE

4

Défense intérieure de l'avant bras (le gauche pour un droitier) contre coup de pied haut, et contre attaque.

5

Contre un direct du pied gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit (pointe du pied avant vers l'intérieur, pointe du pied arrière vers l'extérieur)

6

Contre un coup de pied droit aux parties génitales: défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit. (toutes les défenses basiques contre coups de poing et pied directs de hauts en bas. Pour les deux dernières défenses, le partenaire, bien que tenu d'être à distance correcte de frappe, ne touchera pas sa cible. Pour cela, il laissera son genou fléchi. Le candidat devra porté une coquille.

## Esquives et contres sur attaque de l'agresseur

Position neutre et en garde

1

Esquive du buste vers l'arrière et contre attaque en coup de pied direct contre un attaquant qui donne un coup de poing en avançant.

2

Esquive du buste sur les côtés et contre du gauche/droit simultanés

3

Déplacement dans des directions différentes pour sortir et esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction

## Défenses Extérieures contre crochet

Le côté extérieur de l'avant-bras percutera le bras de l'attaquant. La tête en protection, enfoncée dans les épaules et contre-attaque.

## Défenses extérieurs contre un direct du droit

De la position de garde sur le côté:

- Le pouce à l'extérieur
- Le dos de la main à l'extérieur
- L'annulaire à l'extérieur

Même défense , l'avant bras plus déplié, afin d'intercepter plus tôt l'attaque.

# CAHIER TECHNIQUE

Défense extérieure : l'avant bras se lève en diagonale et accompagne le bras attaquant au dessus de la tête plus contre de l'autre poing.

Défense extérieure: l'avant bras se lève horizontalement au dessus de la tête. Parade contre de l'autre poing

## Parade en coup de poing direct à la face, patenaire sur le côté

Défense extérieure de la main gauche avec la paume tournée vers l'extérieur contre une gauche.

Défense extérieure de la main droite avec la paume tournée vers l'extérieur contre une droite. Dans les deux cas on attrapera le bras de l'adversaire si c'est possible.

## Parade contre enchaînement de directs gauche/droit

### Position de combat

Deux défenses intérieures avec la paume et contre attaque du pied ou du poing.

Retrait du buste vers l'arrière au moment ou l'adversaire 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.

Défense intérieure contre le 1er coup (gauche) de l'avant bras gauche et extérieure du même avant bras avec attaque du droit simultanée.

Changement de pied en venant sur le côté intérieur et de face de l'adversaire. Coup de pied aux parties génitales. Position neutre et en garde de combat.

Pour cette défense le partenaire, bien que tenu d'être à la distance correcte de frappe ne touchera pas sa cible. Pour cela, il laissera son genou fléchi.

Saut de côté et coup de poing simultané. Position neutre et en garde de combat

## Parade contre coups de pieds circulaires hauts

Défense extérieure de l'avant bras et coup de pied aux parties génitales. Bien que tenu d'être à la distance correcte de frappe ne touchera pas sa cible. Pour cela, il laissera son genou fléchi.

Même parade et, dans le même temps, avancée en diagonale, côté opposé du coup de pied de l'adversaire. (avancée vers la droite si le coup est porté sur votre côté gauche).

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

# CAHIER TECHNIQUE

## Défense contre coup de pied de côté

Un pas en arrière, la parade s'effectue du bras qui chasse la jambe de l'adversaire. La paume de la main est orientée vers l'extérieur. Le poids du corps est sur le pied arrière. Attaque en contre

Même parade de la main avant, dans le même temps on avance en diagonal la jambe arrière.

De la main arrière dans le même temps on avance en diagonal la jambe avant. (technique efficace contre un coup de pied porté à hauteur moyenne).

## Techniques de défenses supplémentaires contre différents coups de pied

Contre coup de pied circulaire avant : bond en avant et défense extérieure des deux bras, un en bas l'autre en haut et contre attaque. Possibilité de projection de l'adversaire.

Contre coup de pied circulaire haut : parade de l'avant bras, on soulève la jambe de l'adversaire qui frappe au dessus de la tête, dans le même mouvement on se redresse en projetant l'adversaire et en contre attaquant

Contre coup de pied circulaire jambe arrière : bond en avant en parade des deux mains, l'une en bas l'autre en haut.

Contre coup de pied retourné: coup de pied à l'arrière de l'adversaire au début de son attaque. (au moment où il se retourne).

## Shadows 1'30

Déplacements en donnant des coups de pieds et poings.

**RAPPEL : PROTECTIONS, GANTS OBLIGATOIRES**

# CAHIER TECHNIQUE

## NIVEAU 3

### Dégagement d'étranglement

Étranglement de face :

- Crochetage des mains de l'étrangleur et coup de genou.
- Crochetage d'une main et contre attaque simultanée de l'autre et coups de pied et poing.

Étranglement arrière :

- Crochetage des mains de l'étrangleur tout en reculant en arrière, en diagonal, et attaque de la main entre les jambes et du coude au menton, demi-tour et coups de pied et poing.

Étranglement de côté :

- Crochetage d'une main et attaque de l'autre entre les jambes et du coude au menton et coup de pied poing.

Étranglement avant pousser :

- Retrait d'un pas en levant un bras et contre attaque coup de coude et genou.

Étranglement arrière tirer :

- Crochetage des mains vers le bas, attaque de la main entre les jambes et demi-tour en faisant une clé à l'agresseur au poignet.

Étranglement arrière avec l'avant bras :

- Prise du poignet, coup aux parties, demi-tour sous le bras et contrôle de l'adversaire en clé de sol.

Contre une saisie de la tête de côté :

- Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur et projection, toujours vers l'arrière au sol.

### Dégagement d'étreinte

Étreinte avant fermée (les mains sont prises) :

- Poussée des mains aux parties génitales, coup de genoux au même endroit, dégagement d'un bras et attaques (le partenaire portera une coquille. Contrôle absolu du coup de genou du candidat).

Étreinte avant ouverte (les mains sont libres) :

- Poussée du nez, surtout lorsque le menton de l'adversaire est collé à la poitrine.
- Poussée des pouces dans les yeux. (cette technique n'est pas faite pour endommager les yeux, mais pour faciliter la poussée.)

On tire les cheveux et on effectue un mouvement de levier sur le menton.

Étreinte ouverte basse :

- Contre attaque avec coup portés comme coups de genou et coup de coude (coude sur la nuque et coup de genou aux parties génitales). contrôle absolu des coups.
- On tire les cheveux en frappant de la paume de l'autre main sur la face de l'adversaire, ensuite on effectue le mouvement de levier sur le menton

Étreinte ouverte/fermée en soulevant :

- Coup de genou aux parties, dégagement d'un bras (s'ils sont pris) et attaques.



# CAHIER TECHNIQUE

Contre étreinte arrière fermée (mains prises):

Coup de la paume entre les jambes de l'adversaire, dégagement des bras et coup de coude arrière et de genou.

Contre étreinte arrière ouverte mains libres:

- On penche le buste en avant et on donne plusieurs coups de coude au visage avec contrôle absolu, coup de pied au tibia et sur le pied et coup de talon entre les jambes, pose d'un doigt et levier. Demi-tour et coup de pied aux parties génitales, distance correcte et contrôle total

Contre étreinte arrière ouverte/fermée en soulevant:

- Coup de pied uppercut aux parties, dégagement d'un bras (s'ils sont pris) et attaques.

## Dégagement de prises de cheveux

Contre un agresseur tirant les cheveux vers lui :

- Bond en avant avec un avant bras en protection et coup de paume de l'autre main aux parties génitales (le coup n'est pas porté ).

Contre une prise de cheveux de face sans tirer :

- Dans le même temps, on recule vers l'arrière, coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, coup de pied entre les jambes et torsion du poignet en se penchant vers l'avant.

Même saisie :

- Le début de la défense est la même que précédemment, puis torsion du poignet du partenaire sur le côté et amené au sol en clé de coude ou d'épaule.

Contre un agresseur tirant les cheveux sur le côté :

- Avancer d'un bond en direction de l'adversaire, attaque de la paume de la main aux parties génitales et du coude au visage. (contrôle absolu des coups).

Contre un agresseur tirant les cheveux vers l'arrière ou sur le côté :

- Retournement rapide dans la direction de la prise, un avant bras en protection attaque de la main aux parties.

## Dégagement des prises de mains

Différentes saisies, avec une main, deux mains.

- Contre attaque pied-poing s'il n'existe aucune alternative.
- Dégagement et attaque pied-poing
- Dégagement par clé de poignet, coude ou épaule.

## Dégagement de deux personnes qui saïssissent les mains

- Coup de pied porté au premier puis au second. Dégagement en faisant levier aidé du coude. Lorsqu'un troisième assaillant arrive, alors que le partenaire est déjà saisi par deux autres, c'est ce troisième assaillant que celle-ci devra attaquer en premier.



## CAHIER TECHNIQUE

### Dégagement de saisie d'une veste ou autre vêtement solide d'une main

- Contre attaques pied-poing s'il n'existe aucune autre alternative.
- Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'intérieur d'un mouvement tournant.
- Même exercice, on continue par une clé sur le coude du même bras. Retrait d'un pas et on abaisse rapidement le bras vers l'intérieur d'un mouvement tournant.
- Même exercice, on continue par une clé de coude.
- Clé sur le pouce de la main qui saisit. L'autre main prend solidement le poignet de l'agresseur ou le maintient à distance.

Contre saisie de l'épaule ou de la chemise par derrière (en tirant ou non :

- Levée du bras du côté de la prise en se retournant; en avançant vers l'adversaire. Contre attaque.

### Dégagement de saisie du vêtement avec l'aide des deux mains

- Retrait d'un pas en se retournant le bras levé et ramené vers l'intérieur, contre attaque en coup du marteau ou du tranchant de la main et coup de genou.
- Retrait d'un pas en se retournant, 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'adversaire. Prise du pouce

### Défense sur guillotine de face

- Crochetage des mains de l'agresseur, frappe de la main aux parties, coup de coude remontant à la tête, dégagement vers l'arrière et contre attaque pied et poing.
- Même saisie, le début de la défense est la même que précédemment, dégagement en portant une clé de poignet vers l'avant en passant sous le bras de l'agresseur.

### Dégagement de clé au bras dans le dos en bec de canne

- Inclinaison du buste, tendre le bras saisi, descente au sol et coup de pied entre les jambes

### Dégagement du double Nelson

- Attaque en coup de coude, prise d'un doigt et levier sur celui ci en se retournant, contre en coup de pied et poing.

## Dégagement des prises de mains au sol

L'agresseur est assis sur la victime.

Étranglement à deux mains

- Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, poussée du bassin et projection de l'agresseur en diagonale vers l'avant, attaque en contre. (technique du ponté).
- Même saisie, crochetage d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre aux yeux/gorge, poussée du bassin et projection de l'agresseur endiagonale vers l'avant, attaque en contre.
- Même saisie, prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en roulant l'agresseur sur le côté.

**Contre un étranglement alors que le poids du corps de l'agresseur est placé sur le haut du corps du partenaire.**

- Coup porté sous les coudes, poussée du bassin et projection en diagonale. Attaque en contre.

Dégagement d'étranglement alors que les deux têtes sont rapprochées :

- Crochetage de l'une des mains qui étranglent et prise des cheveux de l'agresseur en tirant de l'autre main. Poussée de l'adversaire sur le côté et attaque en contre.

## Dégagement d'étranglement au sol, l'agresseur est assis sur le sol

- Crochetage d'une des mains qui étranglent, éloignement de l'agresseur en poussant de l'autre main, et introduction du genou. Coup porté à la tête de la jambe disponible.
- Même exercice mais, au lieu de coup de pied, enroulement de la tête avec la jambe en l'amenant au sol. Clé de bras ou coup de talon.
- Si l'adversaire parvient à résister après l'enroulement de la jambe, on le fait tomber dans l'autre direction jusqu'à l'amener au sol sur le ventre. Clé au coude.
- Dégagement de prise cou sur le côté avec l'avant bras : prise d'un point sensible de la tête de l'agresseur, on tire en roulant l'agresseur sur le côté et attaque en contre.

## Dégagement d'étranglement au sol, l'agresseur est entre les jambes, étranglement à deux mains

- Crochetage vers le bas des mains qui étranglent, retournement en ciseaux sur le côté et contre attaque.
- Même saisie, prise du dos de la main de l'adversaire et torsion du poignet et du coude en retournement en ciseau sur le côté et contre attaque.

# CAHIER TECHNIQUE

## Shadows 1'30

Déplacements en donnant des coups de pieds et poings.

Notes :



**RAPPEL : PROTECTIONS, GANTS OBLIGATOIRES**

# CAHIER TECHNIQUE

## NIVEAU 4

### Les Chutes

- Chute sur le côté en hauteur.
- Chute amortie en arrière en hauteur.
- Chute amortie avec les avants bras (position de départ debout).

### Les Roulades

- Roulade avant, épaule droite.
- Roulade avant, épaule gauche.
- Roulade arrière, épaule droite.
- Roulade arrière, épaule gauche.
- Roulade sur le côté.
- Roulade sans se relever et amortie du bras. Roulade judo(main au sol)
- Roulade plombée : distance hauteur.

### Techniques de défenses et d'attaques en position au sol contre un agresseur debout

**Solution possible si on a été touché et que l'on a plu toute sa lucidité.**

- Descendre au sol et se défendre les pieds tournés vers l'agresseur.
- Technique de déplacement au sol.
- Exercice de contre-attaque depuis la position de défense au sol.
- Technique de déséquilibre du partenaire debout.

### Comment se relever et s'échapper

- Relève en base en avant et en arrière.
- Coup de pied de côté et on s'échappe vers l'arrière.

### Projection principale

- Projection de la tête.
- Projection de la hanche.
- Projection d'épaule

# CAHIER TECHNIQUE

## Coup de pied et fauchage

- Fauchage de la jambe en diagonale vers l'extérieur et en arrière.
- Fauchage en coup de pied circulaire avant (fauchage avec la voute plantaire). Possibilité d'avancé en pas chassé.
- Fauchage en coup de pied circulaire arrière.
- Fauchage en coup de pied circulaire retourné.

## Dégagement de différentes prises

- Dégagement de prise du cou par derrière, l'assaillant en bondissant pousse vers l'avant : projection immédiate .
- Dégagement de la prise du cou de côté. Celui qui exécute la prise baisse en tournant : mouvement de chute en tournant et projection avant.
- Dégagement de la même prise , mais celle-ci est assurée avec la pression vers le bas sur les cervicales : projection arrière.
- dégagement d'étreinte fermée arrière poussé : projection avant.
- Dégagement d'étreinte ouverte arrière poussée : projection avant.

## Parade contre coup de couteau croisé

- Technique de défense en coups de pied direct (comme contre coup de couteau renpiqué).
- Coup de pied bas de côté (comme contre coup de couteau en piqué).
- Avant l'attaque possibilité d'envoi d'un objet léger en direction de l'agresseur. Peut être efficace contre tout type d'agression au couteau. Le geste est aussitôt suivi d'une contre-attaque.
- Retrait au 1<sup>er</sup> coup et retour au second avec parade d'un ou deux avant bras et contre attaque.
- Esquive du buste vers l'arrière, parade de l'avant bras droit et contre simultané du gauche. Saisie et contrôle de l'avant bras avec l'avant bras opposé du bras armé du partenaire. Frappe simultanée d'un direct et désarmement.
- Esquive du buste vers l'arrière, parade des deux avant bras, contre du gauche puis du droit avec contrôle continu du bras armé. Désarmement.
- Esquive du buste vers l'arrière, parade et contrôle avec l'avant bras gauche, contre du droit simultané. désarmement.
- Si l'agresseur est très proche, possibilité de parer l'attaque dès le 1er coup.



# CAHIER TECHNIQUE

## Défense contre coup de bâton

- De haut en bas: bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut, avancée à l'intérieur, contre attaque et désarmement.
- De haut en bas : bond en avant avec parade extérieure simultanée en piqué vers le haut. Avancé à l'extérieur. Contre attaque. La suite de la riposte sera différente selon que l'on avance une jambe ou l'autre.
- Parade contre coup venant de côté: bond en avant, un bras en haut, l'autre en bas, prise du bras et contre attaque, désarmement.
- Parade contre coup venant de côté vers le bas: bond en avant en levant le genou en direction de la main armée, contre attaque, désarmement, défense en attrapant le poignet (retour bâton au visage).

## Parades contre attaque au bâton en piqué

- Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale, vers le côté extérieur de l'assaillant. Prise du bâton et contre attaque.
- Parade intérieure de la paume et avancée en diagonale vers le côté intérieur de l'assaillant, prise de l'arme des deux mains, coup de pied.
- Parade intérieure de l'avant bras, avancée vers l'extérieur de l'attaque, frappe de l'avant bras à la gorge, étranglement en le positionnant sur le dos. Amenée au sol.
- Contre une attaque de haut en bas, parade intérieure de la main sur l'avant bras de l'attaquant de début de son attaque.

## Neutralisation d'un agresseur qui menace avec arme de poing

- Dégagement d'étreinte avant poussé: retournement avec coup porté avec le bras et chute au sol.
- Dégagement du double Nelson: prise d'un doigt et levier sur celui-ci. Projection avant . Projection arrière.
- Dégagement de prise de cheveux : contre une prise de cheveux de face sans tirer, coup sur le dos de la main qui agrippe, blocage de cette main sur le crâne, torsion du poignet du partenaire sur le côté et amené au sol en clé de coude ou d'épaule.

## Clé au poignet

- En tirant ou en poussant, à l'aide des pouces ou de la main.
- En donnant un coup de coude en tirant ou en poussant.

## Utilisation du couteau

- Apprentissage des différentes saisies : de haut en bas, de bas en haut, en piqué et en coup croisé



# CAHIER TECHNIQUE

## Parade contre attaque au couteau

- 360 ° Défense et contre attaque simultanée (sans garde et contrôle).

Défense contre coup de haut en bas :

- distance longue, moyenne, courte. Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation et le besoin. Parade de l'avant bras et contre-attaque.

Défense contre coup de bas en haut

- distance longue, moyenne, courte. Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle avec ou sans avancée selon la distance. La suite selon la situation et le besoin.
- Parade de l'avant bras et contre-attaque.
- Parade de l'avant bras en avançant en diagonal, contre attaque du poing arrière et prise de la main qui tient le couteau.

Défense contre couteau en piqué de face: défenses intérieures (sans garde)

- Parade de l'avant bras et contre attaque en attrapant l'avant bras de l'adversaire;
- Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle.
- Avancée en diagonale en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire ou de côté.

Défense intérieur avec garde

- Coup de pied direct vers le centre du corps ou l'aisselle.
- Avancée en diagonale en inclinant le buste de côté et coup de pied circulaire ou de côté.
- Défense intérieure de l'avant bras gauche contre attaque du droit, prise et attaque simultanée. Désarmement.

Défense intérieure de l'avant bras gauche contre attaque du gauche, changement de main, prise du bras armé et attaque simultanée de l'autre.

## Shadow 1'30

## Parade contre

Tous les coups de poings ou pieds et amenée au sol.

## Dégagements

Étranglements, étreintes, saisies (cheveux, vêtements, poignet, bras, épaules) et amenée au sol.

**RAPPEL : PROTECTIONS, GANTS OBLIGATOIRES**

# CAHIER TECHNIQUE

## NIVEAU 5

### Coup de pieds sautés

- a. Direct
- b. Circulaire
- c. De côté
- d. Direct au milieu du corps, avant de retomber au sol, saisie de l'adversaire et attaque de l'autre main en coup de poing direct, coup du marteau, ou du tranchant de la main.
- e. Coup de genou sauté, circulaire
- f. Coup de pied direct du droit, on se retourne, et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec la même jambe.
- g. Coup de pied circulaire droit
- h. Coup de pied circulaire droit puis deuxième coup de pied circulaire droit.
- i. coup de pied arrière retourné sauté. Le coup est porté avec le talon.

### Parade contre couteau

Parade contre différentes attaques portées dans des angles différents et à des distances différentes + désarmements.

### Défense contre attaque à une ou deux mains au bâton

Parade contre différentes attaques portées dans des angles différents et à des distances différentes + désarmements.

### Neutralisation d'un agresseur qui menace à une ou deux mains avec arme de poing

défense contre différentes menaces portés dans de angles différents et à des hauteurs et distances différentes + désarmements.

# CAHIER TECHNIQUE

## Défenses et ripostes contre un coup de poing ou pied non connu à l'avance

Dans cet exercice plusieurs règles s'imposent.

1. Ne pas reculer sur l'attaque du partenaire
2. Défense-contres simultanés dans la mesure du possible.
3. Même si on est touché, on réagit en contre-attaque.
4. Après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.

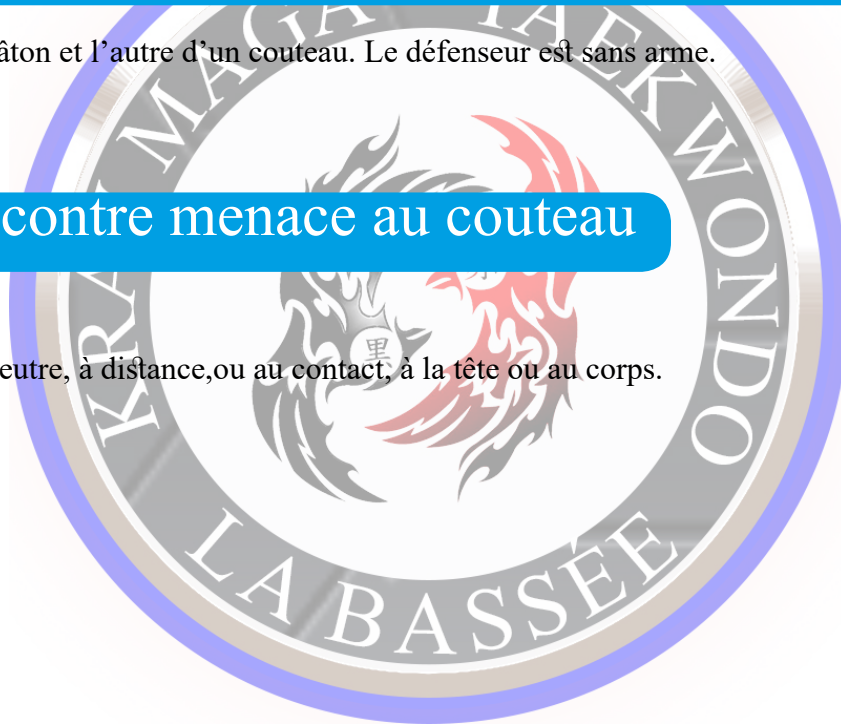
## Défenses contre-attaques simultanées de deux partenaires 1 minute

L'un est armé d'un bâton et l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme.

### Défenses contre menace au couteau

Debout en position neutre, à distance, ou au contact, à la tête ou au corps.

1. De face
2. De côté
3. De dos



**RAPPEL : PROTECTIONS, GANTS OBLIGATOIRES**

## Niveau ceinture noire

### Epreuve n°1 technique de base

Avec un partenaire, **position neutre** (sans garde) et sur place. 4 fois pour A et B

En avant, en diagonal, sur les cotés, bras et jambes du même coté

A

Enchaînement coups de pied direct/poing direct-paume-doigts tendus direct / coup de pied direct

B

Enchaînement coup de poing-paume-doigts tendus et coup de pied direct

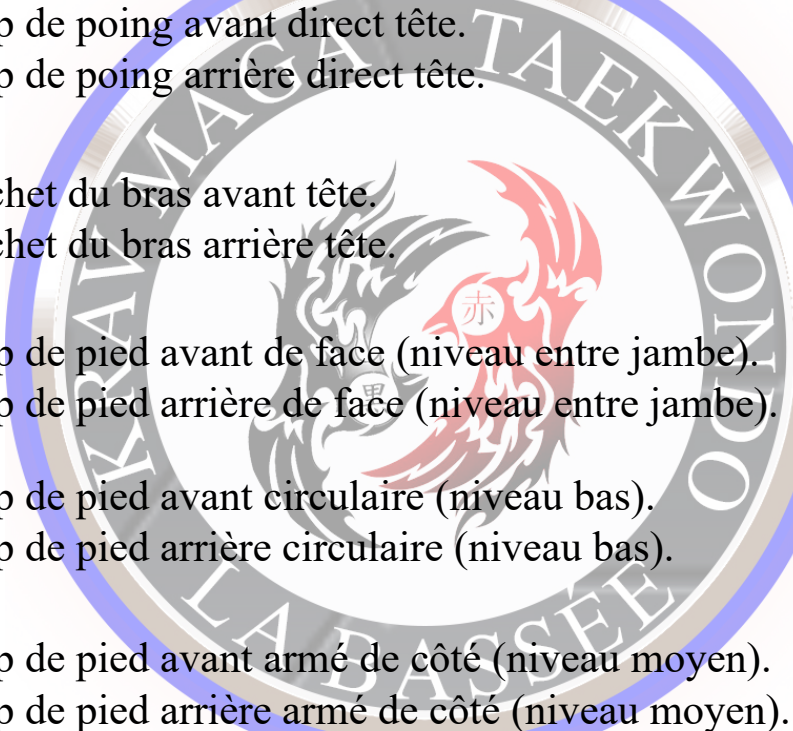
### Epreuve n°2 Enchaînement improvisé 1'30

Le shadow boxing est improvisé, il comportera différents déplacements, esquives/parades, enchaînements variés comportant des techniques de pieds, de poings, ainsi que des coups de coude et des coups de genou. Il effectuera éventuellement des chutes, des roulade.

**LE CANDIDAT DEVRA EFFECTUER AU MOINS 8 COUPS DE PIED VARIÉS (DE LA JAMBE AVANT OU ARRIÈRE ) EN PRIVILÉGIANT LES ENCHAÎNEMENTS AVEC LES TECHNIQUES DES MEMBRES SUPÉRIEURS**

### Epreuve n°3 travail avec partenaire (gauche et à droite)

L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire se déplace et attaque uniquement de face. Les 5 techniques s'effectuent en garde en respectant l'ordre décrit.

- 
- 1 Coup de poing avant direct tête.  
Coup de poing arrière direct tête.
  - 2 Crochet du bras avant tête.  
Crochet du bras arrière tête.
  - 3 Coup de pied avant de face (niveau entre jambe).  
Coup de pied arrière de face (niveau entre jambe).
  - 4 Coup de pied avant circulaire (niveau bas).  
Coup de pied arrière circulaire (niveau bas).
  - 5 Coup de pied avant armé de côté (niveau moyen).  
Coup de pied arrière armé de côté (niveau moyen).

L'attaquant est évalué sur sa maîtrise de la distance et du mouvement, les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectués avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

# CAHIER TECHNIQUE

## Epreuve n°4 Programme imposé avec partenaire

- 1 Dégagement des étranglements (avec main ou avant bras).
- 2 Dégagement des saisies (ou ceinturage ) avant ou arrière de coté et riposte avec un enchaînement d'au moins deux coups.
- 3 L'attaquant est en position monté (à califourchon) ou se positionne au sol sur les côté et le défenseurs est couché sur le dos au sol. Dégagement de tous les étranglements et saisies

## Epreuve n°5 épreuve technique avec arme

L'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face. Toutes les attaques et menaces sont exécutées mains droite et main gauche.  
Défenses basiques contre des menaces et attaques de face

- 1 2 attaques au Bâton de haut en bas.
- 2 2 attaques au Bâton de haut en bas.
- 3 2 attaques au couteau de haut en bas.
- 4 2 attaques au couteau de bas en haut.
- 5 2 menaces avec couteau (à distance ou au contact, attaque au corps ou à la tête).



## Epreuve n°6 combat sans arme

Assaut sans arme d'une durée de 2 minutes.

Les candidats sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou 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.

Les consignes de sécurité 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 à l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé.
- Si un combattant à 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.

**RAPPEL : PROTECTIONS ET PROTEGE DENTS OBLIGATOIRES,  
GANTS «MAINS OUVERTES»**