




# CEINTURE NOIRE 3<sup>E</sup> DAN FEKAMT

## U.V.1 TECHNIQUES DE BASE ET AVANCÉES

### 1. MISE AU SOL

-  Technique de mise au sol d'une personne en arrivant de face : coup d'épaule, attraper les 2 jambes et tirer

### 2. TECHNIQUES SUR PARTENAIRES

-  Avec partenaire, depuis les 3 différentes gardes : passive, semi-passive, combat. Vous vous déplacez autour du partenaire afin d'attaquer depuis différents angles, en variant les distances de départ.  
Enchaînements des techniques d'attaques de pieds, poings, coudes ...  
Vous devez savoir enchaîner 2 à 5 techniques à différents rythmes (déconnecté, naturel, cassé, très cassé, simultané) et en fluidité.  
Toutes les techniques sont effectuées à la bonne distance, avec contrôle absolu.  
Minimum 1/3 des techniques sont effectuées avec les membres inférieurs.  
Vous effectuerez au moins 2 coups de pied arrêtés jambe tendue 2 secondes (si possible niveau visage).  
*Durée : 50 sec*
-  Le partenaire vous impose la distance, en alternant (courte/moyenne/longue).  
En départ de différentes gardes, vous effectuez toutes les techniques de base (de la jaune à la noire) sur partenaire (dans le vide (avec puissance et contrôle) ou sur Pao (avec puissance et impact) ). 3 techniques, 1 à la fois + 3 enchaînements de 2 techniques + 3 enchaînements de 3 techniques. Sur 1 coup aux parties, le partenaire joue le rôle en s'abaissant ; sur un coup au ventre, il peut reculer. Ainsi, vous devez réajuster la distance.

### 3. EXERCICE DE CONTRÔLE

Suite à une saisie du partenaire, vous effectuez une clé de poignet, doigt, coude, épaule, en amenant au sol et contrôle.



*Durée : 20 sec*

## U.V.2 SELF-DEFENSE

### 4. DÉFENSE CONTRE COUP DE POING VISAGE





En garde de combat, contre un coup de poing direct du bras arrière, défense glissée en coup de poing du bras avant (en passant par en-dessous). Coup de poing de l'autre bras puis contre-attaques.

### 5. DÉGAGEMENT DE SAISE DE TÊTE DE CÔTÉ ET CEINTURAGE AVEC POUSSÉE



-  *L'agresseur cherche à vous emmener vers l'arrière* : mettez une jambe en barrage et chute arrière et se retourner sur l'agresseur. Contre-attaques en se relevant.
-  *Ceinturage arrière en poussant, bras pris* : mettez une jambe en barrage et projection avant, puis en retombant sur l'attaquant frappe aux parties, se relever.

## 6. DÉFENSES CONTRE MENACE AU COUTEAU TRÈS PROCHE

La menace est effectuée **avec saisie et en mouvement** (en tirant ou poussant), au corps, depuis tous les angles.


-  *De face.* 1 main repousse le bras armé, tout en le saisissant, l'autre main vient immédiatement en renfort. Contre-attaque simultanée en coup de genou. Coup de pied (ou tibia ou genou selon la distance) aux parties et désarmement.
-  *De dos* (attaquant droitier - vous pivotez vers la droite). Votre avant-bras droit repousse le bras armé, la main gauche vient saisir le bras armé, tout en le repoussant. La main droite vient en renfort. Contre-attaque simultanée en coup de genou. Coup de pied (ou tibia ou genou selon la distance) aux parties et désarmement.
-  *De côté derrière le coude.* Votre avant-bras droit repousse le bras armé, la main gauche vient saisir le bras armé, tout en le repoussant. La main droite vient en renfort. Contre-attaque simultanée en coup de genou. Coup de pied (ou tibia ou genou selon la distance) aux parties et désarmement.
-  *De côté devant le coude.* La main du côté du bras armé saisit (pouce vers le haut) et repousse, l'autre main vient en renfort. Contre-attaque simultanée en coup de genou. Coup de pied (ou tibia ou genou selon la distance) aux parties et désarmement.

## 7. DÉFENSES CONTRE ENCHAÎNEMENT DE 2 ATTAQUES AU COUTEAU EN SLASH HORIZONTALES (MANCHE EN REVERS)

-  Esquive du buste vers l'arrière sur la 1<sup>ère</sup> attaque, puis double-blocage haut/bas. Saisie immédiate du bras armé (avec votre bras avant) et contre-attaque en coup de poing direct de l'autre bras puis coup de pied direct. Désarmer ou, si l'agresseur lâche le couteau, partir en repoussant l'attaquant.
-  Dès la 1<sup>ère</sup> attaque (dès l'amorce du mouvement circulaire de l'agresseur), défense type 360° et enchaînement classique au 360.



## 8. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU COUTEAU VARIÉES VENANT D'ANGLES DIFFÉRENTS, EFFECTUÉES EN DROITIER ET GAUCHER.

Vous partez les yeux fermés, durant 3 à 5 sec.

-  *A distance moyenne ou longue :* défenses générales en coups de pieds.

*A distance courte*

*Pour le détail des enchaînements type 360, se reporter aux ceintures bleues et marron*

-  « pic à glace » : blocage type 360° puis selon le côté d'attaque
  - Vous êtes sur son côté vif : enchaînement classique 360
  - Vous êtes sur son côté mort : votre 2<sup>ème</sup> main vient immédiatement saisir le bras armé, et coups de poing direct de l'autre bras
-  « orientale » : blocage type 360° puis selon le côté d'attaque
  - Vous êtes sur son côté vif : enchaînement classique 360
  - Vous êtes sur son côté mort : votre 2<sup>ème</sup> main vient immédiatement bloquer en 360 (soit 2 blocages 360) puis saisir le bras armé, et coups de poing direct de l'autre bras


 « Piqué, haut » :

- Côté mort : blocage intérieur avec l'avant-bras et saisie immédiate de l'avant-bras. Contre en coup de poing de l'autre bras.
- Côté vif : blocage intérieur avec l'avant-bras et contre en marteau de la même main (ou frappe du tranchant externe). En même temps, saisir le bras armé avec votre autre main

 « Coup circulaire à la gorge »


- Vous êtes sur son côté vif : enchaînement classique 360
- Vous êtes sur son côté mort : blocage intérieur avec l'avant-bras et contre en marteau de la même main (ou frappe du tranchant externe). En même temps, saisir le bras armé avec votre autre main

## 9. DÉFENSES CONTRE ÉTRANGLEMENT AU BATON

 Contre un étranglement effectué avec le bâton, vous êtes contre un mur (par exemple) : Levez vos 2 bras en les passant derrière le bâton, afin de limiter la pression sur la gorge. Effectuez un coup de genou. Enroulez 1 bras sous le bâton et saisissez votre autre poignet, puis faites une clé en pivotant le bâton. Récupérez l'arme et contre-attaques.

## 10. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU BÂTON DANS DES ANGLES DIFFÉRENTS EFFECTUÉES EN DROITIER ET GAUCHER


Vous partez les yeux fermés, durant 3 à 5 sec.


 Défenses contre coups de bâton de haut en bas et circulaires à différents niveaux. Les attaques viennent de face, côté, arrière. Les défenses utilisées gardent les mêmes principes généraux que pour les attaques au bâton de face.

## 11. NEUTRALISATION D'UNE MENACE AVEC ARME à FEU

Toutes les menaces déjà vues, effectuées en mouvement (en poussant ou en tirant).

## 12. SOL

 *Etranglement arrière, assis (les jambes de l'agresseur sont croisées)* : lancer vos 2 mains vers les yeux de l'agresseur, saisir et abaisser le poignet. Croisez vos jambes par-dessus celles de l'agresseur puis penchez-vous vers l'arrière tout en effectuant une pression avec vos jambes (clé). Puis pivotez sur votre épaule gauche (pour un étranglement avec le bras droit). Retournez-vous et sortez en faisant une clé d'épaule.

 Défenses contre des attaques en grand swing ou direct, agresseur entre les jambes : effectuer 1 ou des blocages, se décaler sur le côté en ciseau et frappe coup de talon au visage. Terminer avec plusieurs coups de pieds et se relever.

## 13. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES PIED/POING (SYNTHESE)

Vous devez varier vos défenses, montrant un timing différent (« presque ensemble », simultanée, esquive avec travail en contre ...).


Vous effectuez au minimum 3 contre-attaques.

Attaques annoncées à l'avance (en attendant 2 sec minimum avant l'attaque, ordre non imposé), en garde semi-passive ou de combat ou passive, l'agresseur pouvant se positionner de face ou sur les côtés :

- coup de poing direct au visage bras avant et arrière
- coup de poing direct au corps bras arrière
- crochet au visage bras avant et arrière
- crochet au corps bras avant et arrière
- coup de pied direct aux parties avant et arrière
- coup de pied direct au corps avant et arrière

- coup de pied circulaire bas avant et arrière
- coup de pied circulaire au corps avant et arrière
- coup de pied de côté niveau bas avant et arrière
- coup de pied de côté niveau corps avant et arrière

Possibilité d'attaquer parfois en coup de pied au visage à la place du corps et d'effectuer d'autres attaques que celles énoncées ci-dessus.

 Attaques inconnues à l'avance, parmi les précédentes. Exercice sur 6 attaques différentes.

#### **14. DÉFENSES CONTRE ÉTRANGLEMENTS/CEINTURAGES/SAISIES ET DÉFENSES AU SOL (SYNTHESE)**

Contre 3 attaquants.

Défenses contre tous les étranglements, ceinturages, saisies et attaques au sol.

Les attaques ne sont pas connues à l'avance et viennent de tous les angles (face, dos, côté).

Alterner sorties diplomatique, semi-diplomatique, non-diplomatique.

Vous réagissez selon la distance et parfois en préventif.

Départ debout position passive. Puis position assise, ou allongé sur le dos ou sur le ventre (à la demande du jury).


Entre chaque attaque, pas de temps mort, tout en attendant la fin de l'enchaînement précédent.

*Durée : 1min*

Puis, sans pause, même exercice avec les yeux fermés au départ, avec 1 à 2 sec entre chaque attaque.

*Durée : 30sec*

#### **15. TECHNIQUES AVEC ARME (SYNTHESE)**

 Attaques armées

Défense contre 2 attaquants armés et 1 avec pao.

Attaques venant de tous les angles, non connues à l'avance : 1 attaquant a un couteau (attaque et non menace) ; l'autre attaquant a un bâton.

*Durée : 1 mn*

 Menaces armées

Pistolet : 4 menaces parmi toutes les menaces possibles debout, statique et en mouvement.

Couteau : 4 menaces simples et complexes. Départ position debout ou assise. Menace statique ou en poussant. Avec ou sans saisie de vêtements. Si le couteau n'est pas tombé, vous terminez par un désarmement de différentes façons.

*Durée : 1 mn*

### **U.V. 3 COMBAT**

#### **16. SHADOW BOXING**

Enchaînement variés de coups de pied, poing, coude, genou... Déplacements différents (différents directions : sur les côtés, vers l'avant, vers l'arrière / différents types : pas chassé, pas glissé...), chutes, esquives...

Toutes les techniques sont effectuées avec justesse.

Vous effectuerez au minimum 14 coups de pieds variés, dont 3 en contraction arrêté jambe tendue 2 secondes minimum et 2 coups de pieds sautés.

Minimum 3 chutes différentes.

*Durée : 3m30*

*Adapté pour les + de 50 ans : 2mn30*

## **17. COMBAT SOUPLE ET TECHNIQUE**

Contre 1 attaquant.

Avec mitaines type « MMA »

Vous devez savoir enchaîner différentes techniques, aussi bien dans le panel des techniques « pieds-poings » sportif, que dans celui du krav-maga. Vous pouvez donc inclure des saisies, étranglements, projections, des immobilisations, des clés etc. L'important est de démontrer une large connaissance de techniques différentes et variées avec contrôle.

Durée : 2 mn.

## **18. COMBAT DUR**

En respectant les règles énoncées par le jury. Avec gants de boxe, mini 12oz.

*Durée : 2 rounds de 2 min 30, avec 30 sec de repos entre chaque.*