




# CEINTURE NOIRE 2<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 par derrière : attraper les 2 jambes et tirer

### 2. TECHNIQUES SUR PARTENAIRES



-  Depuis les 3 différentes gardes, en variant les distances de départ. Vous devez savoir enchaîner 2 à 4 techniques à différents rythmes et en fluidité. Vous effectuerez au moins 1 coup de pied arrêté jambe tendue 1 seconde (si possible niveau visage). Durée : 40 sec
-  Le partenaire vous impose la distance, en alternant. 3 techniques, 1 à la fois + 3 enchaînements de 2 techniques + 3 enchaînements de 3 techniques.

## U.V.2 SELF-DEFENSE



### 3. 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-dessus). Coup de poing de l'autre bras puis contre-attaques.

### 4. DÉFENSE CONTRE COUP DE PIED LATÉRAL BAS





-  Esquive d'un pas en arrière et contre-attaque.
-  Défense en stop-kick (plusieurs possibilités)

### 5. DÉGAGEMENT DE SAISIE AVEC POUSSÉE



-  *Saisie de tête de côté : l'agresseur cherche à vous emmener au sol vers l'avant : mouvement de chute en tournant et projection avant.*
-  *Ceinturage arrière en poussant, bras libre : 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 ou sans saisie, au corps, depuis tous les angles.


-  *De face.* Déviation et contrôle du bras armé, coups de genou. Désarmer.
-  *De dos.* Déviation et contrôle du bras armé, coups de genou. Désarmer
-  *De côté derrière le coude.* Déviation et contrôle du bras armé, coups de genou. Désarmer
-  *De côté devant le coude.* Déviation et contrôle du bras armé, coups de genou. Désarmer

### 7. DÉFENSES CONTRE ENCHAÎNEMENT DE 2 ATTAQUES AU COUTEAU EN SLASH EN DIAGONALE



-  Esquive du buste vers l'arrière sur la 1<sup>ère</sup> attaque, puis double-blocage haut/bas. Saisie puis contrôle du bras armé, contre-attaques en poing
-  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


Toutes les attaques décrites sur le programme du 1<sup>er</sup> dan, et rajouter :

-  « Piqué, haut » : attaque en diagonale arrière
  - Côté mort : blocage extérieur avec le bras du côté de l'attaque, l'autre bras vient bloquer puis saisir le bras armé. Contre-attaques.
  - Côté vif : blocage type 360 classique




## 9. DÉFENSES CONTRE ATTAQUES AU BATON

-  Contre une attaque horizontale à la gorge : double-blocage haut Abaisser légèrement puis saisir et coup de pied direct aux parties. Récupérer le bâton.
-  Contre une attaque piquée haute (au-dessus du plexus) : blocage intérieur avant-bras, saisie du bras armé ou du bâton de préférence, marteau.



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

-  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

-  De dos, à la tête, au contact. Tournez votre tête et enroulez l'avant-bras de l'agresseur. Coup de coude (ou poing selon la distance). Récupérer l'arme.
-  De côté, à la tête (devant la tempe), au contact : reculez votre tête afin de sortir de la ligne de tir. Déviez l'arme. Coup de poing direct au menton. Récupérer l'arme
-  De côté, à la tête (derrière la tempe), au contact. Tournez votre tête et enroulez l'avant-bras de l'agresseur. Coup de coude (ou poing selon la distance). Récupérer l'arme.


## 12. NEUTRALISATION D'UNE MENACE AVEC FUSIL :

-  De face au corps : déviation côté vif avec la paume de main gauche, immédiatement saisir avec les 2 mains, coup de genou et récupérer l'arme.
-  De face au visage : même chose


## 13. SOL

-  Dégagement d'étranglement, agresseur sur-soi, tête collée : dégrafage d'un poignet, tirer la tête de l'agresseur (oreille ou arrière de la tête). Pontage et contre-attaques.
-  Défenses contre des attaques en grand swing, agresseur sur-soi : effectuer 1 ou des blocages type 360, et dès que possible une contre-attaque simultanée en pique aux yeux ou gorge. Immédiatement crocheter après le blocage, puis ponter de ce côté.

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

-  Attaques annoncées à l'avance en garde semi-passive ou de combat, 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 avant et 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.

 Attaques inconnues à l'avance, parmi les précédentes. Exercice sur 4 attaques différentes.

## 15. 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).

Pour les attaques au sol, le jury vous précisera d'aller au sol en fin de prestation.

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 (à la demande du jury).

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

*Durée : entre 1 mn à 1mn30.*

## 16. 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

Couteau : 4 menaces simples et complexes. Départ position debout. Menace statique ou en poussant.

Si le couteau n'est pas tombé, vous terminez par un désarmement de différentes façons.

*Durée : 1 mn*

## U.V. 3 COMBAT

### 17. 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 12 coups de pieds variés, dont 3 en contraction arrêté jambe tendue 1 seconde minimum et 1 coup de pied sauté.

Minimum 2 chutes différentes.

*Durée : 3mn*

*Adapté pour les + de 50 ans : 2 mn*

### 18. COMBAT SOUPLE ET TECHNIQUE

Contre 1 attaquant.

Avec mitaines type « MMA »

L'important est de démontrer une large connaissance de techniques différentes et variées avec contrôle.

*Durée : 2 mn.*

### 19. COMBAT DUR

Se référer à notre document pdf sur notre site internet.

*Durée : 2 rounds de 2 min 30, avec 30 sec de repos entre chaque. +55 ans : semi-dur*