




# 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

-  Depuis les 3 différentes gardes, en variant les distances de départ.  
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.  
3 techniques, 1 à la fois + 3 enchaînements de 2 techniques + 3 enchaînements de 3 techniques.

### 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 TETE DE COTÉ 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. Pour les défenses, se référer à celles vues au 2<sup>e</sup> Dan.


## 7. DÉFENSES CONTRE ENCHAINEMENT 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.
-  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. L'attaquant vous attaque quand vous avez ouvert les yeux et que vous l'avez vu.

## 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. 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.



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

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



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

-  De face au corps : déviation côté mort avec la paume de main gauche, et enrouler avec l'autre bras, paume au visage, qui vient ensuite saisir l'arme. Récupérer.
-  De face au visage : même chose

## 13. 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, 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 (possibilité de contre-attaque simultanée) se décaler sur le côté en « crevette » et frappe coup de talon au visage. Terminer avec plusieurs coups de pieds et se relever.

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

-  Attaques annoncées à l'avance cf. programme 2<sup>e</sup> Dan. 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.

## 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).

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 : 1min*

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

*Durée : 30sec*

## 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 et en mouvement.

Couteau : 4 menaces simples et complexes. Départ position debout. 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

## 17. SHADOW BOXING

Enchaînement variés de coups de pied, poing, coude, genou... Déplacements différents, 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*

## 18. COMBAT SOUPLE ET TECHNIQUE

Contre 2 attaquants.

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*