

# CEINTURE NOIRE 4<sup>E</sup> DAN FEKAMT

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

### 1. 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 3 coups de pied arrêtés jambe tendue 2 secondes (si possible niveau visage).  
*Durée : 1 min*

### 2. 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

### 3. DÉFENSE CONTRE ATTAQUE AVEC UNE CEINTURE

-  Contre un étranglement arrière, tiré vers l'arrière : Dégrafe avec vos 2 mains, se retourner et coups de genou  
 Contre une attaque en slash : esquive sur la 1<sup>ère</sup> attaque, et défense glissée sur la 2<sup>e</sup>.

### 4. DÉFENSES CONTRE TÊTE POUSSÉE SUR UN MUR

Amortir avec vos 2 avant-bras, se retourner et marteau, en se décalant.

### 5. SOL : DÉFENSES CONTRE COUP DE PIED

Défenseur allongé sur le dos, agresseur debout :

-  Coup de pied circulaire visage : blocage extérieur avant-bras, contre en coup de pied puis se relever en frappant ou effectuer une clé de jambe  
 Coup de pied circulaire corps : double-blocage stop-kick et avant-bras, contre en coup de pied puis se relever en frappant ou effectuer une clé de jambe  
 Coup de pied écrasant visage : blocage extérieur avant-bras, contre en coup de pied puis se relever en frappant ou effectuer une clé de jambe  
 Coup de pied écrasant corps : blocage en cuillère, contre en coup de pied puis se relever en frappant ou effectuer une clé de jambe

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

-  Menace de face (corps ou visage), arme tenue à 2 mains : déviation de l'arme, l'autre main vient saisir le chien, coup de pied ou genou selon la distance  
 Menace à la tête de face, départ à genou : déviation de l'arme, l'autre main vient saisir le chien, se relever en frappant coup de pied

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

-  Arrière au corps : déviation avec la paume tout en se retournant, saisie avec vos 2 mains, coup de genou et récupérer l'arme
-  Arrière au visage : déviation avec l'avant-bras poing fermé tout en se retournant, saisie avec vos 2 mains, coup de genou et récupérer l'arme

## 8. TIERCE-PERSONNE

Vous êtes à côté de la victime ou derrière l'agresseur

-  Attaque coup de poing visage
-  Attaque couteau pic à glace
-  Attaque bâton de haut en bas

## 9. 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. Minimum 2 projections et de 2 clefs d'immobilisation obligatoires
-  Attaques inconnues à l'avance, parmi les précédentes. Exercice sur 8 attaques différentes. Minimum 2 projections et de 2 clefs d'immobilisation obligatoires
-  Départ en position assise : attaquant debout : utilisez les principes généraux de défense debout, et de déplacements au sol.

## 10. DÉFENSES CONTRE ÉTRANGLEMENTS/CEINTURAGES/SAISIES (SYNTHESE)

Contre 3 attaquants.

 Défenses contre tous les étranglements, ceinturages, saisies et attaques au sol. 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 : 30 sec*

 Puis, sans pause, même exercice avec les yeux fermés au départ, avec 1 à 2 sec entre chaque attaque. *Durée : 30sec*

 Puis avec les yeux bandés, *durée : 30 sec*

## 11. TECHNIQUES AVEC ARME (SYNTHESE)

 Attaques armées

Défense contre 2 attaquants armés.

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*

 Défense avec un bâton contre un attaquant armé d'un couteau

Défense contre attaque pic à glace, orientale, circulaire au cœur, en pique.

 Menaces armées

Pistolet : 4 menaces parmi toutes les menaces possibles debout, ou à genou, 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**

### **12. 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 16 coups de pieds variés, dont 5 en contraction arrêté jambe tendue 4 secondes minimum et 2 coups de pieds sautés.

Minimum 4 chutes différentes.

*Durée : 4min*

*Adapté pour les + de 50 ans : 2mn30*

### **13. 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.

### **14. 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*