

# 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 SAISIE DE TÊTE DE CÔTÉ ET CEINTURAGE AVEC POUSSÉE

- Saisie de tête de côté : 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 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.
-  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 le bras droit, coup de genou droit. Récupérer l'arme.
-  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.

## SYNTHESE POUR L'ÉPREUVE FINALE FÉDÉRALE 3<sup>E</sup> DAN FEKAMT

### U.V.1 SHADOW-BOXING

Enchaînement variés de coups de pied, poing, coude, genou...

Au minimum 14 coups de pieds variés, dont 3 en contraction arrêté jambe tendue 3 sec minimum et 2 coups de pied sauté. Minimum 3 chutes différentes.

*Durée : 3mn30 max - Adapté pour les + de 60 ans : 2 mn*

### U.V.2 TECHNIQUES DE BASE

**UV1a** : Sur partenaire immobile en garde neutre. Depuis les 3 différentes gardes. Vous devez savoir enchaîner 2 à 5 techniques à différents rythmes (naturel, cassé, très cassé...), à la bonne distance, avec contrôle absolu. Vous effectuerez au moins 2 coups de pied arrêtés jambe tendue 2 seconde (si possible niveau visage). Mini 1/3 membres inférieurs. *Durée : 50 sec*

**UV1b** : exercice de contrôle (clés de poignet, doigt, coude, en amenant au sol)

### U.V.3 ATTAQUE/BLOQUE/ATTAQUE

Vous devez varier vos défenses, avec un timing différent (« presque ensemble », simultanée, esquive avec travail en contre ...). Minimum 3 contre-attaques.

**UV3a** :

6 attaques non déterminées à l'avance parmi les attaques ci-après (citées en exemple, non exhaustive), en garde combat, l'agresseur de face. A la fin des 6 attaques, inversion des rôles (les 2 rôles sont notés). Coup de poing direct, crochet, coup de pied direct, coup de pied circulaire, coup de pied de côté... Durant la prestation, arrêter une fois le partenaire en ouvrant la main pour effectuer une saisie/étranglement.

**UV3b** : 2 attaques non déterminées à l'avance départ en garde semi-passive, agresseur sur le côté.

### U.V 4 DÉFENSES CONTRE ÉTRANGLEMENTS/CEINTURAGES/SAISIES ET AU SOL

Contre 3 attaquants.

Défenses contre tous les étranglements, ceinturages, saisies et attaques au sol (assis ou sur le dos).

**UV4a** : 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. Entre chaque attaque, pas de temps mort.

*Durée : 1 mn à 1min30*


**UV4b** : départ les yeux fermés avec 1 ou 2 sec entre chaque attaque. *Durée 30 sec*


### U.V 5 TECHNIQUES AVEC ARME

**UV 5a** :

Défense contre 2 attaquants armés et 1 pao. Attaques venant de tous les angles, non connues à l'avance : couteau (attaque et non menace), bâton. *Durée : 1 mn*

**UV 5b** :

 Pistolet : 4 menaces : toutes les menaces debout statique ou en mouvement

 Couteau : 4 menaces simples et complexes, différents angles et distance. Départ position debout, menace possible avec poussée ou tirage, avec ou sans saisie.

### U.V. 6 COMBAT

#### **COMBAT SOUPLE ET TECHNIQUE**

Avec mitaines type « MMA » L'important est de démontrer une large connaissance de techniques différentes et variées avec contrôle. *Durée : 2 mn.*

#### **COMBAT DUR**

Règles et techniques : cf.ceinture marron.

*Durée : 2 rounds de 2 min, avec 30 sec de repos. + 45 ans : semi-dur. + 60 ans : intermédiaire et 2x1'30*

### U.V.7 CONNAISSANCES GLOBALES

Il est demandé la maîtrise des connaissances des critères d'évaluation suivant : technique, distance, puissance, timing, vitesse, précision, contrôle, fluidité, physique, mental, tactique, historique.