


# 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 TETE 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

## **SYNTHESE POUR L'ÉPREUVE FINALE FÉDÉRALE 4<sup>E</sup> DAN FEKAMT**

### **U.V.1 SHADOW-BOXING**

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

Au minimum 16 coups de pieds variés, dont 5 en contraction arrêté jambe tendue 4 sec minimum et 2 coups de pied sauté. Minimum 4 chutes différentes.

*Durée : 4min max - Adapté pour les + de 60 ans : 2 mn (sans les coups de pieds sautés et 10 coups de pieds variés)*

### **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 3 coups de pied arrêtés jambe tendue 2 seconde (si possible niveau visage). Mini 1/3 membres inférieurs.

*Durée : 1min*

**UV1b** : exercice de contrôle (clés de poignet, doigt, coude, en amenant au sol). *Durée 20sec*

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

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

**UV3a** :

4 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 4 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** : 4 attaques inconnues à l'avance, départ assis sur une chaise, attaquant debout.

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

Contre 3 attaquants. 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 : 30sec*

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

**UV4c** : les yeux bandés. *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** : défense avec un bâton contre attaques au couteau

**UV5c** :

 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. Puis assis sur chaise.

### **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.