

## UV 1 - TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE

---

### COUPS DONNÉS SANS APPEL

- a) Coup de tête.
- b) 9 coups de coude :
  - 1. De face : circulaire, remontant (uppercut), descendant.
  - 2. De côté : latéral, circulaire (bras opposé), remontant.
  - 3. Arrière : circulaire, direct au corps, en remontant.
- c) Coup direct de poing, de paume, en pique. Sur place, en avançant et en reculant.
- d) Crochet.
- e) Coups du marteau lorsque l'agresseur est sur le côté.
- f) Coups de pied et de genoux. Sur place ou en se déplaçant vers la cible dans le même temps :
  - 1. Coup de genou direct.
  - 2. Coup de genou circulaire.
  - 3. Coup de pied direct.
  - 4. Coup de pied circulaire.
  - 5. Coup de pied de côté.
  - 6. Coup de pied direct arrière.

### DÉFENSES

- g) Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts sans causer de dommages. Sur place, en avançant, en reculant.
- h) 360° et 360° avec contre simultané.
- i) Contre un coup de poing direct au visage :
  - 1. Défense intérieure de la paume.
  - 2. Contre simultané :
    - a. Contre un direct du gauche : parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche.
    - b. Contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- j) Contre un coup de pied direct bas :
  - 1. Blocage avec le pied (talon à l'intérieur) et contre-attaque.
  - 2. Si l'agresseur est sur le côté, blocage avec le pied (talon à l'extérieur) et contre-attaque.
- k) Contre un low-kick :
  - 1. Blocage avec le tibia et contre-attaque.
  - 2. Coup de pied direct aux parties génitales.
- l) Contre un coup de pied circulaire au-dessus de la ceinture : défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied direct aux parties génitales.

## UV 2 – DEFENSES CONTRE SAISIÉS

---

- a) Dégagement d'étranglement de face :
  - 1. Arrêt de l'agresseur avant l'étranglement.
  - 2. Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.
  - 3. Crochetage des mains et coup de genou.
- b) Dégagement d'une prise de cou de côté avec l'avant-bras : frappe de la paume aux parties génitales, dans le même temps prise d'un point sensible (œil, nez, cheveux, barbe, commissure des lèvres) et dégager l'agresseur vers l'arrière, projection.
- c) Dégagement d'étranglement de côté.

- d) Dégagement d'étranglement arrière sur place et en tirant : crochetage des mains en reculant en diagonale arrière puis attaque de la main aux parties génitales et du coude au menton, demi-tour et coup de pied bas. Possibilité de clé de poignet. D'autres options sont possibles après la frappe aux parties génitales.

## UV3 – CHUTES / ROULADES

---

- a) Roulade avant, épaule droite et gauche.
- b) Roulade arrière, épaule droite et gauche.
- c) Chute avant amortie en souplesse.
- d) Chute sur le côté amortie.
- e) Chute arrière amortie.

## UV4 – TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT

---

### BASES

- a) Position de garde générale.
- b) Déplacements toutes directions.
- c) Déplacements dans des directions différentes pour esquiver les coups en cassant la distance et en changeant de direction.

### COUPS

- d) Coup de tête.
- e) Coups de coude :
  - 1. Circulaire.
  - 2. Retombant en diagonale.
  - 3. Remontant (Uppercut).
  - 4. Direct en avançant, avant-bras vertical.
  - 5. Descendant.
- f) Coups de poing :
  - 1. Coups directs de poing, de paume et en pique, au visage et à la gorge.
  - 2. Coups directs de poing, de paume et en pique en se déplaçant.
  - 3. Coups de poing directs au corps : en attaque et en défense.
  - 4. Enchaînement de tous les directs.
  - 5. Crochets à différentes hauteurs et différentes distances.
- g) Coups du marteau.
- h) Coups de pied et de genou :
  - 1. Coup de genou direct.
  - 2. Coup de genou circulaire.
  - 3. Coup de pied direct.
  - 4. Coup de pied circulaire.
  - 5. Coup de pied de côté.
  - 6. Coup de pied direct arrière.
  - 7. Tous les coups de pied appris seront effectués en avançant en pas chassé.
- i) Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.
- j) Shadow

### DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- k) Contre un coup de poing direct au visage, défense et contre simultané :
  - 1. Contre un direct du gauche parade intérieure de la paume droite et contre simultané du gauche.
  - 2. Contre un direct du droit : parade intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit.
- l) Défense vers le bas :
  - 1. Contre un direct du bras droit (arrière) : parade intérieure de la paume gauche et contre du droit simultanément en abaissant de la main gauche la droite de l'agresseur.
  - 2. Contre un direct du bras gauche (avant) : parade intérieure de la paume droite et contre du gauche simultanément en abaissant de la main droite la gauche de l'agresseur.
- m) Contre crochet au visage : le côté extérieur de l'avant-bras percutera le bras de l'agresseur. La tête en protection, enfoncée dans les épaules.

n) Contre coup de poing direct au corps : parade intérieure de l'avant-bras (vertical) et contre d'un direct.

### **DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED**

- o) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite aux parties génitales :
  - 1. Défense intérieure de la jambe avant et contre en direct du bras avant.
  - 2. Blocage du pied avant (talon à l'extérieur) et contre-attaque.
  - 3. Blocage du pied arrière (talon à l'intérieur) et contre-attaque.
- p) Contre un coup de pied direct de la jambe gauche ou droite au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct.
- q) Contre low-kick :
  - 1. Poids sur la jambe avant pour durcir la jambe et contre-attaque.
  - 2. Blocage avec le tibia et contre-attaque.
  - 3. Retrait de la jambe avant et contre-attaque.
  - 4. Coup de pied direct de la jambe avant aux parties contre un low-kick de la jambe arrière.
- r) Contre un coup de pied circulaire au-dessus de la ceinture : défense extérieure de l'avant-bras et coup de pied aux parties génitales.

### **UV5 – SOL : L'objectif est de ne surtout pas rester à terre**

---

- a) Mouvements de base au sol :
  - 1. Pontage.
  - 2. Langouste.
- b) Défenses contre un agresseur debout :
  - 1. Position de défense au sol sur le dos.
  - 2. Agresseur en mouvement :
    - a. Déplacements sur le dos à l'aide des coudes.
    - b. Déplacements sur le dos à l'aide d'un pied au sol.
  - 3. Se relever en passant par la position assise. Possibilité de frapper depuis la position assise.
- c) Techniques dans la garde :
  - 1. Apprentissage de la position. L'agresseur est sur le dos, le défenseur est entre ses jambes : stabiliser, frapper et se relever.
  - 2. Le défenseur est sur le dos et l'agresseur est entre ses jambes :
    - a. Défenses contre des frappes en se couvrant la tête.
    - b. Langouste, pied hanche / pied tête puis se relever.
- d) Techniques en position montée :
  - 1. Apprentissage de la position. L'agresseur est sur le dos, le défenseur assis à cheval sur lui : stabiliser, frapper et se relever.
  - 2. Défenses : Le défenseur est sur le dos, l'agresseur est à cheval sur lui.
    - a. Pontage (Possibilité de pousser avec un genou) et/ou double pontage pour renverser l'agresseur.
    - b. Défenses contre des frappes en se couvrant la tête et pontage.

### **UV6 – ARMES BLANCHES**

---

- a) Utilisation d'objets sur place en tant qu'armes de défense, comme boucliers, ou armes blanches. Consignes de sécurité élémentaires.
- b) Si un agresseur armé d'un couteau est à portée, agir avant le démarrage de son attaque : frappe selon la distance.
- c) Défenses contre des attaques au couteau de haut en bas :
  - 1. Parade de l'avant-bras en 360°. Idem avec contre simultané. Possibilité de fuite ou coup de pied.
  - 2. Coup de pied direct au buste avec ou sans avancée selon la distance. Le coup de pied est donné de préférence avec la jambe opposée à la main qui tient le couteau.
- d) Défenses contre des attaques au couteau de bas en haut :
  - 1. Parade de l'avant-bras en 360°. Idem avec contre simultané. Possibilité de fuite ou coup de pied.
  - 2. Coup de pied direct au buste sans avancée. Le coup de pied est donné au menton ou au buste et de préférence avec la jambe opposée à la main qui tient le couteau.