

UV 1 - TECHNIQUES DE FRAPPE

Techniques à effectuer depuis une position neutre [N], la position de garde [G], ou depuis la garde passive [GP]

a- Coups de pied circulaire sauté (gauche et droit)	[N]
b- Coups de pied de côté sauté (gauche et droit)	[N]
c- Coup de genoux circulaire sauté	[N]
d- Coups de pied direct sauté + marteau/tranchant avant de retomber	[N]
e- Coups de pied circulaire retourné sauté (gifle et talon)	[N G]
f- 2 coups de pieds enchainés sur le même appui : Direct - gifle	[N G]
g- 2 coups de pieds enchainés sur le même appui : Circulaire - gifle	[N G]
h- 2 coups de pieds enchainés sur le même appui : Circulaire - circulaire	[N G]
i- Coup de pied direct + 2 coups de poing simultanés enchainés	[G]
j- Enchainement de coups les coups en déplacement (shadow)	[G]

UV 2 - DÉFENSES CONTRE FRAPPES

Techniques à effectuer depuis une position neutre [N], la position de garde [G], ou depuis la garde passive [GP]

a- Défense contre coups de poing direct au visage :	
1 - Parade + contre simultané ou enchainé + frappes + amené au sol	[G]
b- Défense contre coups de poing direct au corps :	
1 - Parade + contre simultané ou enchainé + frappes + amené au sol	[G]
c- Défense contre coups de pied direct :	
1 - Parade + contre simultané ou enchainé + frappes + amené au sol	[G]
d- Défense contre coups de pied circulaire :	
1 - Parade + contre simultané ou enchainé + frappes + amené au sol	[G]
e- Défense contre coups de pied de côté :	
1 - Parade + contre simultané ou enchainé + frappes + amené au sol	[G]
f- Défense contre coups de poing direct au visage (agresseur de côté) :	
1 - Parade + contre simultané ou enchainé + frappes + amené au sol	[G]
g- Défense contre coups de poing direct au corps (agresseur de côté) :	
1 - Parade + contre simultané ou enchainé + frappes + amené au sol	[G]
h- Défense contre coups de pied direct (agresseur de côté) :	
1 - Parade + contre simultané ou enchainé + frappes + amené au sol	[G]
i- Défense contre coups de pied circulaire (agresseur de côté) :	
1 - Parade + contre simultané ou enchainé + frappes + amené au sol	[G]
j- Défense contre coups de pied de côté :	
1 - Parade + contre simultané ou enchainé + frappes + amené au sol	[G]
k- Défense contre coups de pied au sol (circulaires ou directs) :	
1 - Défenseur assis : Technique de déséquilibre + frappe + se relever	

UV 3 - DÉFENSES CONTRE SAISIES / ÉTRANGLEMENTS

- a- Défense contre étranglement de dos avec les 2 avant-bras : Projection au sol + contre
- b- Défense contre saisie de dos en double Nelson (projection/barrage avant)
- c- Défense contre saisie de dos en double Nelson (barrage arrière)
- d- Défense contre clé d'épaule et bec de canne dans le dos (prise du policier)

UV 4 - DÉFENSES CONTRE ARMES

Techniques à effectuer depuis une position neutre [N], la position de garde [G], ou depuis la garde passive [GP]

a- Défense contre attaque au couteau en piqué (Agresseur de diagonal)	[N]
b- Défense contre attaque au couteau en piqué (Agresseur de côté)	[N]
c- Défense contre attaque au couteau en 360° : Défenseur assis	[N]
d- Défense contre attaque au couteau en 360° : Défenseur allongé	[N]
e- Défense contre attaque au couteau en piqué : Défenseur assis	[N]
f- Défense contre attaque au couteau en piqué : Défenseur allongé	[N]
g- Défense contre attaque au couteau en coupe croisée à la gorge	[N GP]
h- Défense contre menaces au couteau à la gorge	[N]
i- Défense contre menaces au couteau de dos (agresseur très rapproché)	[N]
j- Défense contre attaque au bâton à une main de haut en bas (fermée)	[N]
k- Défense contre attaque au bâton à 2 mains aux jambes	[N]
l- Défense contre attaque au bâton de haut en bas (Agresseur de diagonal)	[N]
m- Défense contre attaque au bâton de haut en bas (Agresseur de côté)	[N]
n- Défense contre menace au pistolet de côté (tête et corps)	[N]
o- Défense contre menace au pistolet de côté (agresseur éloigné)	[N]
p- Défense contre menace au pistolet de dos (tête, nuque et corps)	[N]
q- Défense contre attaque au fusil d'assaut en piqué de face	[N]

UV 5 - PROTECTION & IMMOBILISATION

a- Projections :

- 1 - Projection de tête avec fauchage
- 2 - Projection de hanche avec fauchage

b- Fauchages :

- 1 - Fauchage intérieur avec déséquilibre (Croc-en-jambe)

c- Clés :

- 1 - Clé de poignet en bec de canne avant et arrière (prise du policier)
- 2 - Clé d'épaule (inversée)

d- Amenés au sol :

- 1 - Agresseur de dos : Torsion cervicale vers l'arrière (doigts dans les yeux)
- 2 - Agresseur de dos : Prise des 2 jambes avec poussée d'épaule
- 3 - Agresseur de face (défenseur assis au sol) : Technique de déséquilibre avec les jambes

e- Contrôle d'individu :

- 1 - Agresseur de face : Retournement et contrôle en étranglement
- 2 - Agresseur de dos : Contrôle des bras dans le dos
- 3 - Agresseur au sol : Contrôle en double clé d'épaule

f- Extraction :

- 1 - Technique pour s'extraire de plusieurs individus essayant d'encercler le défenseur

ÉPREUVES & COMBATS

2 techniques antérieures aléatoires	(de la ceinture jaune à la bleue)
Défense contre attaques connus à l'avance de face	(coups de poing et coups de pied de face)
Défense contre attaques non connus à l'avance	(5 attaques différentes minimum)
Combat dur avec gants	(2 rounds de 2 min avec 30s de repos)
Combat souple sans gants contre 2 adversaires	(1 round de 2 min)