

## 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 : déplacements sur le dos, les deux pieds en garde ou éventuellement 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 contre la hanche, coup de pied au visage et 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. Défenses contre des frappes en se couvrant la tête et pontage.
  - b. Pontage (Possibilité de pousser avec un genou) et/ou double pontage pour renverser l'agresseur.

## **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 : coup de pied direct aux parties génitales.

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.