
UV 1 - Frappes sans appels

Avec partenaire, depuis une position neutre : 3 fois pour a), b), c) et d))

- a) *Coup de poing/ paume/ doigts tendus direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.*
- b) *Coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés.*
- c) *Enchaînement coup de pied poing direct/ paume/ doigts tendus directs. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.*
- d) *Enchaînement poing/ paume/ doigts tendus et coup de pied direct. En avant/ en diagonale/ sur les côtés, même bras même jambe.*

UV 2 - Shadow codifié 3 minutes

Shadow boxing : Déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives. Durant tout le shadow, les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées, doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue.

Techniques imposées dans l'ordre suivant :

- Le candidat doit effectuer un déplacement en avant, en arrière, à droite et à gauche simultanément avec un direct du gauche.
- Coups de pied gauche, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière.
- Coups de pied **avant**, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.

*Dans le Shadow toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre. Entre chacune de ces 13 techniques imposées le Shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pieds pas chassés et glissés, le candidat devra donner 20 coups de pied **minimum** variés, en privilégiant les enchaînements avec les coups de poing, paumes, doigts tendus.*

UV 3 - Défenses contres attaques pieds poings depuis la garde

Depuis la position de garde, enchaînement d'au moins deux coups et finir avec une saisie qui favorise la protection et place le candidat en position d'amenée au sol.

a) Défenses contre attaques connues à l'avance :

Toutes les défenses suivantes sont des parades contres et saisies.

- 1) *Défense contre direct au visage du poing/ paume/ doigts tendus, du gauche/ du droit.*
- 2) *Contre direct au corps du poing gauche/ du droit.*
- 3) *Contre coup de pied direct au corps, du gauche/ du droit.*
- 4) *Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche/ du droit.*
- 5) *Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche/ du droit.*

b) Défenses contre tous les coups de pied bas

c) Défenses et ripostes contre un coup de poing ou de pied non connu à l'avance (5fois)

Dans cet exercice, plusieurs règles s'imposent :

- *ne pas reculer sur l'attaque du partenaire ;*
- *défense-contres simultanés dans la mesure du possible ;*
- *même si on est touché, on réagit en contre attaque;*
- *après la défense et la première contre-attaque, aucun mouvement ne doit être inutile dans les enchaînements suivants.*

UV 4 - Défenses contre saisies

Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance et enchaînement d'au moins deux coups.

UV 5 - Défenses contre attaques à l'arme blanche (couteau / bâton)

- a) *Défenses basiques contre toutes les attaques au bâton et au couteau (arme en bois ou en mousse) exécutées de la main droite comme de la gauche :*
- *bâton de haut en bas / latéral en haut, niveau moyen et bas ;*
 - *couteau de haut en bas / de bas en haut / en piqué (d'estoc) à tous les niveaux et toutes les distances.*
- b) *Deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme (durée : 1'30)*

UV 6 - Défenses contre menaces à l'arme à feu

Défenses contre menaces à l'arme de poing :

- *de face au visage, au corps*
- *de dos à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos*
- *de côté : tempe, oreille, devant le bras, derrière le bras*

Ces défenses sont à effectuer contre un droitier ou un gaucher ; la menace sur le côté pourra s'effectuer de la main droite ou gauche sur le côté droit ou gauche

UV 7 - Combat

Combat sans arme deux fois 2 minutes avec 30 sec. de repos entre les reprises. Les coups sont portés. Toutefois un certain nombre de consignes de sécurité sont à respecter :

- *si un combattant est durement touché, l'enchaînement qui suit doit être léger ou stoppé suivant le degré de dureté ;*
- *si un combattant a l'occasion de donner un coup de tête, celui-ci doit être simulé ;*
- *si un combattant a l'occasion de toucher des endroits non protégés et fragiles comme les cervicales, le coup doit être simulé ;*
- *si un combattant est touché à la coquille, il doit rompre et faire un pas ou deux de côté pour signifier au minimum l'avantage qu'aurait pris son partenaire.*

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points. Ils sont évalués sur leur attitude générale et non en fonction du gagnant ou du perdant. Ils ne doivent pas se dérober et faire preuve de courage, de détermination, de lucidité, de sang froid, d'un minimum technique et de respect du partenaire.

** Rappel : protections et protège dents obligatoires, gants de boxe 12 oz minimum.*