

UV 1 – FRAPPES DEPUIS LA POSITION DE GARDE

Avec partenaire, depuis la position de garde :

- a) Enchaînement de **deux coups de poing** / paume / doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un **crochet** du poing avant, et d'un **coup de coude** du bras arrière puis d'un **coup de pied circulaire** de la jambe avant.
- b) Enchaînement de **deux coups de poing** / paume / doigts tendus directs (du bras avant puis du bras arrière) suivis d'un **coup de coude** du bras avant et d'un **crochet** du poing arrière, puis d'un **coup de pied circulaire** de la jambe arrière.

UV 2 – SHADOW CODIFIE 3 MINUTES

Shadow boxing : déplacements, enchaînements variés pieds-poings et esquives.

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 bras avant.
- Coups de pied jambe avant, avancée en pas chassé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière, direct arrière. Au coup de pied de côté après avancée en pas chassé le candidat doit rester en équilibre dans la position du coup de pied.
- Minimum 10 coups de pied de la jambe avant sans reposer la jambe.
- Enchaînement de coups de poing directs en avançant sur de très courts déplacements.

Coups de pied sautés :

- Coup de pied direct jambe arrière, on se retourne et coup de pied sauté intérieur en forme de gifle. Les deux coups de pied sont portés avec le même pied (pied droit pour un droitier).
- Même technique mais commencer par un coup de pied circulaire (jambe arrière).
- Même technique (commencer par un coup de pied circulaire) et finir par un circulaire.
- Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le tranchant du pied arrière, orteils orientés vers le haut.
- Coup de pied retourné sauté. Le coup est porté avec le talon.
- Coups de pied avant, avancée en pas glissé : direct, circulaire, de côté, circulaire arrière.
- Enchaînement de coups de poing directs en reculant sur de très courts déplacements.

Dans le shadow toutes les techniques imposées sont à exécuter au moins une fois et dans l'ordre ; les coups doivent être portés avec les mains correctement positionnées : doigts tendus, paumes et poings fermés en alternance continue. Entre chacune de ces techniques imposées le shadow est improvisé. Les déplacements seront toutes directions. En plus des coups de pied imposés, le candidat devra donner 20 coups de pied minimum variés.

UV3 – DEFENSES CONTRE ATTAQUES PIEDS POINGS DEPUIS LA GARDE

Les attaques s'effectuent sur le côté du candidat à droite comme à gauche. Les défenses sont des parades contres, saisies et amenées au sol logiques et avec le moins de force possible.

Défenses contre des attaques connues à l'avance :

- Contre direct au visage du poing / paume / doigts tendus, du gauche / du droit.
- Contre coup de poing direct au corps, du gauche / du droit.
- Contre coup de pied direct au corps, du gauche / du droit.
- Contre coup de pied circulaire niveau moyen, du gauche / du droit
- Contre coup de pied de côté niveau moyen, du gauche / du droit.

UV4 – DEFENSES CONTRE SAISIES / CONTROLE / SOL

- a) **Les yeux fermés** : *dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance.*
- b) Exercices de contrôle. Le candidat doit connaître tous les contrôles depuis tous les angles :
- Clés de poignet, clés de doigts
 - Contrôle brutal par derrière
 - Contrôle de face en retournant le partenaire
 - Clé de coude et d'épaule en amenant au sol
 - Clé de coude en conduisant l'agresseur vers l'arrière ou vers l'avant par le côté
- c) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture verte. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes.

UV5 – ARMES BLANCHES

- a) Bâton : attaques au bâton en diagonale de haut en bas. L'attaquant est droitier et vient sur la diagonale droite du candidat et inversement.
- b) Chaîne : exercices de défenses contre un attaquant armé d'une chaîne.
- c) Défense d'une tierce personne : exercices de défenses contre un agresseur attaquant une tierce personne au couteau. Le défenseur peut être derrière, à côté, devant l'agressé ou derrière l'agresseur.
- d) Exercice de combat souple à mains nues contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton.

UV6 – ARMES A FEU

- a) Fusil : défenses contre menaces au fusil sous tous les angles, immobile ou en mouvement.
- b) Fusil et pistolet : défenses contre des menaces assis ou contre un mur sous tous les angles.
- c) Pistolet : l'agresseur saisit d'une main et menace de l'autre : saisie du bras, de la chemise, du cou.
- d) Pistolet : prévention d'attaque. L'agresseur est sur le point de dégainer son arme de poing.

UV7 – COMBAT

a) Combat sans arme 2 x 2 minutes avec 30 secondes de repos entre les reprises.

Les coups sont portés pour les candidats de 18 ans à 40 ans et le combat est souple pour les autres.

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.

Protections obligatoires : gants de boxe minimum 12 oz, coquille, protège-tibias et protège-dents.

Protège-genoux et protège-poitrine (pour les femmes) recommandés.

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.
- Lors d'une projection le combattant doit veiller à respecter la sécurité du combattant adverse.

b) Au maximum 5 minutes plus tard, combat souple 1x2 minutes contre deux partenaires.