

<u>CEINTURE MARRON</u>	<u>Module 1- Shadow- Boxing (/20)</u>	<u>Module 2- Techniques de jambes (/20)</u>	<u>Module 3-Armes (/20)</u>	<u>Module 4-Dégagements sur prises et saisies (/20)</u>	<u>Module 5- Attaques non courtes à l'avance (/20)</u>	<u>Module 6- Combat (/20)</u>	<u>Total (/120)</u>
<u>Contenu</u> Critères d'évaluations : technique ; distance, fluidité ; précision et contrôle ; détermination ; timing.	Shadow- boxing durée 2 minutes.	1)Enchaînement de deux coups de pied. Par ex : 2 coups de pied direct OU un direct + un circulaire OU un coup de pied gifle + un direct.... 2)Sur cible, démonstration : coup de genou circulaire ; coup de pied sauté direct ; coup de pied sauté circulaire ; coup de pied sauté de côté ; coup de pied sauté retourné.... 3)Au sol se défendre d'un adversaire menaçant en utilisant exclusivement les jambes. 4)Différents enchaînements : -coup de pied sauté direct puis, avant de retomber, saisie de l'adversaire et attaque de l'autre main -coup de pied direct puis en se retournant coup de pied sauté gifle intérieur. -coup de pied circulaire puis en se retournant coup de pied sauté intérieur en gifle. -coup de pied circulaire puis en se retournant coup de pied circulaire sauté. -coup avec les avant-bras contre plusieurs adversaires	1)Défense contre un attaquant armé d'un bâton et qui attaque à des angles différents. 2)Parade contre attaque au bâton en pique. 3)Défenses contre menace au pistolet. -le pistolet est face à la victime. Envisager différentes hauteurs et distances. -le pistolet pointe dans le dos de la victime. Idem. -le pistolet pointe sur le côté de la victime. Envisager les deux cas où le coude est devant ou derrière l'arme. 4)Défense contre un attaquant armé d'un couteau et qui attaque à des angles différents. La victime est debout dans un premier temps. On envisagera ensuite les cas où la victime est assise ou couchée.	1)Dégagement d'étreinte arrière (bras maintenus/bias non maintenus). 2)Dégagement d'étreinte avant (bras maintenus/bias non maintenus) 3)Dégagement de prise du cou de côté. 4)Dégagement de prise du cou par l'arrière. 5)Dégagement du double nelson (prise d'un doigt et levier sur celui-ci suivi d'une projection avant ou arrière) 6)Dégagement de clé au bras dans le dos en bec de canne : inclinaison du buste, descente au sol et levier sur la jambe avec coup de pied	Défenses et ripostes contre une attaque (pied ou poing) non connue à l'avance. 5 fois. Consignes : -ne pas reculer sur l'attaque. -ripostes simultanées si possible. -Réagir même si l'on est touché.	2*2 minutes de combat dur Protections obligatoires : gants de boxe ; protège- dents ; coquille ; protège- tibias. Protège- genoux recommandés	
<u>Notes</u>							
<u>Remarques</u>							

Nom et prénom du candidat :

VALIDATION (O/N) :

Nom(s) de(s) l'examineur(s) :