

KRAVMAGA
A C C E S S



PROGRAMME TECHNIQUE

DE CEINTURE JAUNE À
CEINTURE MARRON

www.kravmaga-access.fr

Le mot du bureau de l'association Krav Maga Access

Chers Présidentes et Présidents,
Chers Instructrices et Instructeurs,
Chers Pratiquantes et Pratiquants,

C'est avec beaucoup de plaisir que nous présentons ce programme technique.

Un programme technique simple, lisible et facilitant l'organisation des séances d'entraînement. Il s'agit d'un outil important pour la préparation des passages de grades.

En tant que Présidentes et Présidents, qu'Instructrices et Instructeurs, que Pratiquantes et Pratiquants, il est tout à fait normal de rechercher auprès Krav Maga Access, les informations nécessaires pour parfaire votre formation avec des modules adaptés par niveau de ceinture.

Ce programme réalisé en partenariat avec Amnon DARSA, Conseiller Technique au sein de Krav Maga Access et Directeur Technique de Smart Krav Maga, a pour objectif de proposer une approche différente en simplifiant la lecture des techniques de défenses efficaces contre les attaques les plus fréquentes.

Le programme technique par ceinture est composé de plusieurs modules incluant la maîtrise de frappes, la défense, le combat, des exercices de mise en situation axée sur la détermination, les combinaisons de frappes, le conditionnement physique et mental.

Nous aurons l'occasion d'échanger à propos de ce programme technique lors des évènements ou au sein de vos clubs.

En attendant d'avoir le plaisir de nous revoir ou de nous rencontrer, nous vous souhaitons un bon enseignement et apprentissage.

Bien à vous.

Arnaud BULLET
Président de Krav Maga Access

Stéphane GARCIA
Vice-Président

Julien SASSI
Secrétaire Général

Stéphane MARTINS
Trésorier

CEINTURE JAUNE

1 - Les positions de gardes

- 1.1 La garde passive (Basic)
- 1.2 La garde semi-passive
- 1.3 La garde combat

2 - Les 4 déplacements

- 2.1 Déplacement vers l'avant
- 2.2 Déplacement en reculant
- 2.3 Déplacement sur le côté gauche
- 2.4 Déplacement sur le côté droit

3 - Les 3 modes de finitions suite à une défense

- 3.1 Courir
- 3.2 Scanner son environnement
- 3.3 Continuer à se défendre avec un objet

4 - Les chutes de base

- 4.1 Chute vers l'avant avec amorti et position de garde de défense au sol
- 4.2 Chute vers l'avant face à un mur avec contre-attaque
- 4.3 Chute arrière avec amorti et position de garde de défense au sol

5 - Les roulades de base

- 5.1 Vers l'avant
- 5.2 Vers l'arrière

6 - Les frappes avec les bras en position de garde passive

6.1 Paumes de mains

- 6.1 Frappe avec les paumes de mains

6.2 Coups de poings directs

- 6.2 Coups de poings directs du droit et du gauche

6.3 Coups de coudes

- 6.3.1 Coup de coude horizontal de face
- 6.3.2 Coup de coude horizontal de côté
- 6.3.3 Coup de coude horizontal arrière
- 6.3.4 Coup de coude vertical de face de bas en haut
- 6.3.5 Coup de coude vertical arrière de bas en haut
- 6.3.6 Coup de coude vertical arrière dans le ventre

- 6.3.7 Coup de coude vertical, de face, de haut en bas

6.4 Coups de poings circulaires

- 6.4.1 Coup de poing marteau vertical de face
- 6.4.2 Coup de poing marteau horizontal vers le côté
- 6.4.3 Coup de poing marteau horizontal vers l'arrière
- 6.4.4 Coup de poing marteau de face de haut en bas
- 6.4.5 Coup de poing marteau vers l'arrière de bas en haut
- 6.4.6 Frappe circulaire avec la paume de main (gifle)
- 6.4.7 Coup de poing circulaire de bas en haut (uppercut)
- 6.4.8 Coup de poing circulaire (crochet)

7 - Les frappes avec les jambes

- 7.1 Coup de genou à l'horizontal
- 7.2 Coup de pied défensif (avec la jambe avant)
- 7.3 Coup de pied défensif percutant (avec la jambe arrière)
- 7.4 Coup de pied latéral au niveau du genou
- 7.5 Coup de pied latéral au niveau moyen
- 7.6 Coup de pied circulaire (niveau moyen)

8 - Les défenses de bras (garde passive et semi-passive)

8.1 Défenses externes

- 8.1.1 Défense externe avec l'avant-bras contre une gifle avec en simultané un coup de poing direct
- 8.1.2 Défense externe avec l'avant-bras contre une gifle avec en simultané un coup de poing direct et un coup pied latéral au niveau du genou
- 8.1.3 Défense externe (360°) avec l'avant-bras contre différentes frappes de bras circulaires avec un coup de poing direct

8.2 Défenses internes

- 8.2.1 Défense interne en diagonal avec la paume de main (avant) face à un coup de poing direct, avec une contre-attaque en simultané
- 8.2.2 Défense interne avec la paume de main face à un coup de poing direct en abaissant le bras de l'agresseur (changement de tempo)
- 8.2.3 Défense interne avec la paume de main face à un coup de poing direct, en penchant simultanément son corps en arrière avec un coup de pied dans les parties génitales

9 - Les défenses de jambes (en position de garde de combat)

- 9.1 Défense interne avec le tibia contre un coup de pieds (droit) dirigé dans les parties génitales
- 9.2 Défense interne avec le tibia contre un coup de pieds (gauche) dirigé dans les parties génitales
- 9.3 Défense externe avec le tibia contre un coup de pied circulaire (même côté de la défense)
- 9.4 Défense interne avec le tibia contre un coup de pied circulaire (côté opposé de la défense)

10 - Les défenses face à un étranglement

- 10.1 Défense contre un étranglement de face – Notion de travail à distance sur la ligne de temps
- 10.2 Défense contre un étranglement de face avec un blocage avec l'un des deux bras et une frappe (paume de main ou coup de poing direct)
- 10.3 Défense contre un étranglement de face en effectuant un crochetage à l'aide des deux mains en associant en simultané un coup de genou aux parties génitales
- 10.4 Défense contre un étranglement de côté (retrait à une main et contre-attaque)
- 10.5 Défense contre un étranglement arrière avec retrait d'une main et déplacement en diagonal
- 10.6 Défense contre un étranglement arrière avec dégagement à une main associée à une rotation et une contre-attaque
- 10.7 Défense contre un étranglement arrière avec dégagement à une main associée à une rotation et une clé de poignet
- 10.8 Défense contre un saisie de tête sur côté
- 10.9 Défense au sol contre un étranglement de face (l'agresseur est positionné sur le côté)

11 - Les défenses face à une attaque au couteau (distance courte) en garde semi-passive

- 11.1 Défense avec l'avant-bras contre une attaque circulaire de haut en bas au couteau et un coup de poing direct en simultané
- 11.2 Défense avec l'avant-bras contre une attaque circulaire de bas en haut au couteau et un coup de poing direct en simultané
- 11.3 Défense interne contre une attaque au couteau en piqué côté vivant
- 11.4 Défense interne contre une attaque au couteau en piqué côté mort

12 – L'Utilisation d'un objet

- 12.1 Simulation avec l'aide d'un objet (bouclier)

13 – Les mises en situation

Tactiques : 1 minute par exercice

- 13.1 Défense externe contre frappe circulaire dans toutes les directions
- 13.2 Défense externe contre frappe circulaire dans toutes les directions avec une attaque sur une deuxième cible
- 13.3 Avec les yeux ouverts – Défense contre toutes les techniques du programme ceinture jaune
- 13.4 Avec les yeux fermés – Défense contre toutes les techniques du programme ceinture jaune

Exercices du zombie

- 13.5 – 2 vs 1 toutes les techniques de la ceinture jaune
- 13.6 – 2 vs 1 avec un bouclier

Séries d'attaques : 30 secondes par exercice

- 13.7 Coup de pied de face, de poing direct et genou
- 13.8 Coup de pied latéral, de poing marteau, de poing direct, de coude(s) et genou
- 13.9 Coup de pied latéral, deux coups de coudes et deux coups de genoux

14 – Les exercices cardio

- 14.1 Pompes x 20
- 14.2 Burpees x 20
- 14.2 Sit up x 40
- 14.3 Squats x 40

CEINTURE ORANGE

1 - Les positions de garde

- 1.1 Garde dite « pédagogique » (main haute et main basse)
- 1.2 Bras croisés
- 1.3 Main l'une sur l'autre

2 - Les 3 moyens de se relever

- 2.1 Se relever vers l'avant en effectuant des contre-attaques
- 2.2 Se relever en retrait pour reprendre de la distance
- 2.3 Se relever en prenant la fuite

3 - Les chutes

- 3.1 Chute sur le côté et position de garde de défense au sol
- 3.2 Chute arrière, pivoter et partir sur une chute avant

4 - Les roulades

- 4.1 Roulade vers l'avant sur l'épaule gauche (pour les droitiers)
- 4.2 Roulade vers l'arrière sur l'épaule droite (pour les droitiers)

5 - Les frappes avec les bras

- 5.1 Frappe directe avec les doigts au niveau de la gorge
- 5.2 Frappe avec la paume, tranchant ou dos de main dans les parties génitales

6 - Les frappes avec les jambes

- 6.1 Coup de pied circulaire - niveau bas
- 6.2 Coup de pied circulaire - niveau moyen (identique ceinture jaune)
- 6.3 Coup de pied circulaire - niveau haut
- 6.4 Coup de genou circulaire
- 6.5 Coup de pied direct en avançant
- 6.6 Coup de pied direct en reculant
- 6.7 Coup de pied direct avec déplacement du talon
- 6.8 Coup de pied direct sauté
- 6.9 Coup de pied latéral croisé
- 6.10 Coup de pied défensif arrière
- 6.11 Coup de pied arrière dans les parties génitales

7 – Les combinaisons de frappes (ceinture jaune et orange)

- 7.1 En démarrant avec la jambe avant
- 7.2 En démarrant avec la jambe arrière

8 - Les défenses de bras

8.1 Défenses internes de face (en garde active)

- 8.1.1 Défense interne en diagonal avec la paume de main (avant) face à un coup de poing direct, avec une contre-attaque en simultané
- 8.1.2 Défense interne avec la paume de main face à un coup de poing direct en abaissant le bras de l'agresseur (changement de tempo)
- 8.1.3 Défense interne avec les paumes contre deux coups de poing et frappe dans les parties génitales
- 8.1.4 Défense interne contre un coup de poing direct du droit avec l'avant-bras gauche
- 8.1.5 Défense interne contre un coup de poing direct du gauche avec l'avant-bras gauche

8.2 Défenses externes de face (semi-passive)

- 8.2.1 Défense externe avec l'avant-bras contre un crochet
- 8.2.2 Défense externe avec l'avant-bras contre un coup de poing direct niveau bas

8.3 Défenses externes de ¾ face (en garde « main l'une sur l'autre »)

- 8.3.1 Défense externe avec le bras le plus proche contre un coup de poing direct (G et D) n°1
- 8.3.2 Défense externe avec le bras le plus proche contre un coup de poing direct (G et D) n°2
- 8.3.3 Défense externe avec le bras le plus proche contre un coup de poing direct (G et D) n°3
- 8.3.4 Défense externe avec le bras le plus proche contre un coup de poing direct (G et D) n°4

9 - Les défenses de jambe

- 9.1 Défense avec la jambe avant (talon vers l'extérieur) contre un coup de pied dans les parties génitales
- 9.2 Défense avec la jambe arrière (talon vers l'intérieur) contre un coup de pied dans les parties génitales

10 - Les défenses contre un étranglement

10.1 Défenses au sol

- 10.1.1 Défense contre un étranglement lorsque l'attaquant est positionné sur le défenseur
- 10.1.2 Défense contre un étranglement lorsque l'attaquant est positionné entre les jambes

11 - Les défenses contre une menace avec une arme (distance moyenne)

11.1 Défense de face

- 11.1.1 Défense de main (gifle) contre une menace au couteau

11.2 Défenses de côté

- 11.2.1 Défense de main (gifle) contre une menace au couteau devant le coude
- 11.2.2 Défense avec l'avant-bras contre une menace au couteau derrière le coude
- 11.2.3 Défense avec l'avant-bras contre une menace au couteau au niveau de la tête

11.3 Défenses de dos

- 11.3.1 Défense avec l'avant-bras droit contre une menace au couteau
- 11.3.2 Défense avec l'avant-bras gauche contre une menace au couteau

12 – L'utilisation d'un objet

- 12.1 Utilisation d'un bâton pour maintenir à distance

13 – Les mises en situation

Tactiques

- 13.1 Avec les yeux ouverts – Défense contre toutes les techniques de la ceinture orange (1 mn)
- 13.2 Avec les yeux fermés – Défense contre toutes les techniques de la ceinture orange (1 mn)

Exercices du zombie

- 13.5 – 3 vs 1 ensemble du programme ceinture orange (2 mn)
- 13.4 – 3 vs 1 avec deux boucliers en incluant les attaques (1 mn)
- 13.5 Défenses dans toutes les directions face à une série d'attaques (2 mn)

Combat

- 13.6 Combat lent (2 mn)

14 – Les exercices cardio

- 14.1 Pompes x 30
- 14.2 Burpees x 30
- 14.2 Sit up x 50
- 14.3 Squats x 50

CEINTURE VERTE

1 - Les chutes

- 1.1 Chute arrière en hauteur
- 1.2 Tomber en arrière, pivoter et chuter avant
- 1.3 Chute de côté

2 - Les roulades

- 2.1 Roulade avant sur l'épaule droite et par la suite à gauche
- 2.2 Roulade avant avec une distance
- 2.3 Roulade avant avec une hauteur

3 - Les frappes avec les bras

- 3.1 Coups de poings directs (gauche et droit) au corps
- 3.2 Coups de poings directs sur différents niveaux (corps et tête)
- 3.3 Crochets au corps
- 3.4 Uppercuts au corps

4 - Les frappes avec les jambes

- 4.1 Coup de pied de côté avec retrait
- 4.2 Coup de pied circulaire niveau haut
- 4.3 Coup de pied arrière (talon) niveau tête

5 - Les défenses de bras et de mains

5.1 Avec l'avant-bras

- 5.1.1 Défense interne avec l'avant-bras contre un coup de poing direct (main droite) au corps
- 5.1.2 Défense interne avec l'avant-bras contre un coup de poing direct (main gauche) au corps
- 5.1.3 Défense interne avec l'avant-bras contre un coup de pied direct au corps
- 5.1.4 Défense externe avec l'avant-bras contre un coup de pied dans les parties génitales

5.2 Avec la paume de main

- 5.2.1 Défense interne avec la paume de main et de corps (en arrière), contre un coup de poing au visage, accompagné d'une frappe dans les parties génitales,
- 5.2.2 Défense interne avec la paume de main contre un coup de pied dans les parties génitales

5.3 Avec le bras et la jambe en simultané

- 5.3.1 Défense externe avec le bras et la jambe (bras et tibia les plus proches de l'attaque) contre un coup de pied circulaire à une hauteur inconnue
- 5.3.2 Défense interne avec le bras et la jambe (bras et tibia opposés à l'attaque) contre un coup de pied circulaire à une hauteur inconnue

6 - Les défenses de corps

- 6.1 Défense en effectuant une esquive contre un coup de poing direct ou circulaire avec une contre-attaque, avec la paume de main vers le haut, dans les parties génitales
- 6.2 Défense en effectuant une esquive contre un coup de poing direct ou circulaire avec une contre-attaque, avec le dos la main opposée à l'attaque, dans les parties génitales
- 6.3 Défense en effectuant une esquive contre un coup de poing direct ou circulaire avec une double contre-attaque, avec la paume de main le haut et le dos de la seconde main, dans les parties génitales

7 - Les défenses au sol

7.1 Défenses contre une frappe de jambe

- 7.1.1 Défense au sol contre un coup de pied au niveau des jambes
- 7.1.2 Défense au sol contre un coup de pied au niveau du corps
- 7.1.3 Défense au sol contre un coup de pied au niveau de la tête

7.2 Défenses contre une saisie de tête

- 7.2.1 Défense contre une saisie de la tête avec un bras libre
- 7.2.2 Défense contre une saisie de la tête avec les deux bras libres
- 7.2.3 Défense contre une saisie de la tête avec un bras libre, l'agresseur à la tête collée

8 - Les défenses contre un étranglement

8.1 Étranglements poussant vers l'avant

- 8.1.1 Défense contre un étranglement de face poussant
- 8.1.2 Défense contre un étranglement arrière poussant

8.2 Étranglements tirant vers l'arrière

- 8.2.1 Défense avec une clé de poignet contre un étranglement de dos tirant vers l'arrière
- 8.2.2 Défense avec une clé de pouce et une frappe contre un étranglement de dos tirant vers l'arrière

9 - Les défenses contre un ceinturage

9.1 De face

- 9.1.1 Défense en prévention contre un ceinturage au niveau bas de face
- 9.1.2 Défense contre un ceinturage de face bras libre avec enchainement de coups de coudes
- 9.1.3 Défense contre un ceinturage de face bras libre avec clé de doigt
- 9.1.4 Défense contre un ceinturage de face les deux bras pris

9.2 Arrière

- 9.2.1 Défense contre un ceinturage arrière avec les bras libres (Coups de coude)
- 9.2.2 Défense contre un ceinturage arrière avec les bras libres (avec clé de doigt)
- 9.2.3 Défense contre un ceinturage arrière avec les deux bras pris – niveau bas
- 9.2.4 Défense contre un ceinturage arrière avec les deux bras pris – niveau haut

9.3 De côté

- 9.3.1 Défense contre un ceinturage sur le côté avec les deux bras libres
- 9.3.2 Défense contre un ceinturage sur le côté avec les deux bras pris
- 9.3.3 Défense contre un ceinturage sur le côté avec le bras le plus proche de l'agresseur libre
- 9.3.4 Défense contre un ceinturage sur le côté avec le bras le plus éloigné de l'agresseur libre

10 - Les défenses face à une arme

10.1 Attaques

- 10.1.1 Défense avec un coup de pied direct contre une attaque au couteau
- 10.1.2 Défense avec un coup de pied de côté contre une attaque au couteau
- 10.1.3 Défense avec un coup de pied circulaire (+ défense de corps) contre une attaque au couteau

11 – L'utilisation d'une arme

11.1 Différentes attaques au couteau

- 11.1.1 Attaque circulaire de haut en bas et de bas en haut
- 11.1.2 Attaque en diagonal
- 11.1.3 Attaque en piqué
- 11.1.4 Attaque en slash

11.2 Différentes attaques au bâton

- 11.2.1 Attaque circulaire de haut en bas et de bas en haut à une main
- 11.2.2 Attaque circulaire de haut en bas à deux mains
- 11.2.3 Attaque en piqué
- 11.2.4 Attaque en diagonal à deux mains
- 11.2.5 Attaque de face à deux mains

12 – Les mises en situation

Tactiques

- 12.1 Avec les yeux ouverts – Défense contre toutes les techniques de la ceinture verte (1 mn)
- 12.2 Avec les yeux fermés – Défense contre toutes les techniques de la ceinture verte (1 mn)

Exercices du zombie

- 12.3 – 3 vs 1 avec un bouclier + un couteau + attaques (1 mn)
- 12.4 – 3 vs 1 avec deux boucliers + un couteau + attaques (1 mn)
- 12.5 – 3 vs 1 avec couteau + attaques + ceinturages + étranglement (1mn)

Combats

- 12.6 Combat dur (50 %) avec protection (1 mn)
- 12.7 Combat lent (2 mn)

13 – Les exercices cardio

- 13.1 Pompes x 30
- 13.2 Burpees x 30
- 13.3 Sit up x 50
- 13.4 Squats x 50

CEINTURE BLEUE

1 – Les chutes

- 1.1 Chute avant dur
- 1.2 Chute avant dur avec contre-attaque au sol

2 – La roulade sur le côté

- 2.1 Roulade sur le côté

3 - Les frappes de jambes

3.1 Coups de pied de face

- 3.1.1 Coup de pied direct avec la jambe avant glissant vers l'avant
- 3.1.2 Coup de pied direct avec la jambe avant glissant vers l'arrière

3.2 Coups de pied arrière

- 3.2.1 Coup de pied arrière en avançant
- 3.2.2 Coup de pied arrière en reculant
- 3.2.3 Coup de pied arrière en partant de côté

4 - Les défenses de bras

4.1 Contre des frappes de main

L'agresseur arrive sur le côté en diagonal

- 4.1.1 Défense interne avec l'avant-bras contre un coup de poing direct niveau haut
- 4.1.2 Défense interne avec l'avant-bras contre un coup de poing direct niveau bas
- 4.1.3 Défense externe avec la main contre un coup de poing direct (main droite) au corps
- 4.1.4 Défense externe avec la main contre un coup de poing direct (main gauche) au corps
- 4.1.5 Défense avec une seule main contre deux coups de poings directs
- 4.1.6 Défense contre un enchaînement de deux crochets
- 4.1.7 Défense avec les deux mains contre un enchaînement d'un coup de poing direct et un crochet
- 4.1.8 Défense avec une main contre un enchaînement d'un coup de poing direct et un crochet

4.2 Défenses contre une frappe dans les parties génitales

- 4.2.1 Défense en piqué avec l'avant-bras arrière contre un coup de pied dans les parties génitales
- 4.2.2 Défense interne avec l'avant-bras contre un coup de pied dans les parties génitales

4.3 Défenses contre un coup de pied circulaire niveau haut

- 4.3.1 Défense externe avec l'avant-bras (le plus proche de l'attaque), contre un coup de pied circulaire niveau haut, avec en simultané un coup de pied (jambe opposée) dans les parties génitales
- 4.3.2 Défense externe avec l'avant-bras (le plus proche de l'attaque), contre un coup de pied circulaire niveau haut, avec un déplacement en diagonal et un coup de pied latéral écrasant vers le genou
- 4.3.3 Défense externe avec les deux avant-bras contre un coup de pied circulaire niveau haut et contre-attaque avec coup de poing marteau

5 – Les défenses face à une attaque au corps à corps

- 5.1 Défense face à un coup de coude
- 5.2 Défense face à un coup de genou
- 5.3 Défense face à un uppercut

6 – Les Défenses face à une double Nelson

- 6.1 Défense par anticipation contre une saisie des bras de type « double Nelson »
- 6.2 Défense contre une saisie des bras de type « double Nelson »

7 – Les défenses face à un plaquage

- 7.1 Défense avec des coups de pieds directs
- 7.2 Défense en stoppant la progression avec les paumes de mains et un coup de genou
- 7.3 Défense avec l'avant-bras (associée à une défense de corps)
- 7.4 Défense en amortissant l'attaque avec les deux avants bras sur l'agresseur

8 - Les défenses contre une saisie de poignet ou de main

- 8.1 Défense contre une saisie du poignet (l'agresseur tire vers lui)
- 8.2 Défense contre une saisie de poignet (en position basse)
- 8.3 Défense contre une saisie de poignet (en position haute)
- 8.4 Défense contre une double saisies de poignet
- 8.5 Défense contre une saisie des deux poignets (en position basse)
- 8.6 Défense contre une saisie des deux poignets (en position haute)
- 8.7 Défense de dos contre une saisie des deux poignets
- 8.8 Défense contre une saisie de la main

9 – Les défenses face à un étranglement

- 9.1 Défense contre une saisie de cou (agresseur de face) façon dite « en guillotine »
- 9.2 Défense contre un étranglement respiratoire avec l'avant-bras
- 9.3 Défense contre un étranglement sanguin avec l'avant-bras

10 – Les défenses contre une attaque au bâton

- 10.1 Défense contre une attaque au bâton à une main de haut en bas
- 10.2 Défense contre une attaque au bâton à deux mains de haut en bas

11 - Les défenses contre un ceinturage

11.1 Défenses contre un ceinturage avec un soulèvement du sol

- 11.1.1 Défense contre un ceinturage de face, les bras sont libres et le défenseur est soulevé
- 11.1.2 Défense contre un ceinturage de face, les bras sont pris et le défenseur est soulevé
- 11.1.3 Défense contre un ceinturage de dos, les bras sont libres et le défenseur est soulevé
- 11.1.4 Défense contre un ceinturage de face, les bras sont pris et le défenseur est soulevé

12 - Mises en situation

Tactiques

- 12.1 Avec les yeux ouverts – Défense contre toutes les techniques de la bleue (1 mn)
- 12.2 Avec les yeux fermés – Défense contre toutes les techniques de la bleue (1 mn)

Exercices du zombie

- 12.3 - 3 vs 1 avec un bouclier + un bâton + attaques (1 mn)
- 12.4 - 3 vs 1 avec deux boucliers + un couteau + attaques + bâton (1 mn)
- 12.5 - 3 vs 1 avec toutes les attaques, saisies, armes de la ceinture jaune à bleue (1mn)

Combats (2 rounds) avec 2 mn de récupération

- 12.6 Combat dur (50 %) avec protection (2 mn)
- 12.7 Combat dur (50 %) avec protection (2 mn)

13 – Les exercices cardio

- 13.1 Pompes x 40
- 13.2 Burpees x 40
- 13.3 Sit up x 60
- 13.4 Squats x 60

CEINTURE MARRON

1 – Les chutes et roulades

- 1.1 Roulade avant suivi d'une chute avant
- 1.2 Roulade arrière suivi d'une chute arrière
- 1.3 Roulade avant suivi d'une chute arrière

2 – Les clés de poignet

2.1 Avec les 2 mains

- 2.1.1 L'agresseur reste sur place
- 2.1.2 L'agresseur recule
- 2.1.3 L'agresseur avance

2.2 Avec le coude

- 2.2.4 L'agresseur reste sur place
- 2.2.5 L'agresseur recule
- 2.2.6 L'agresseur avance

2.3 Amener au sol

- 2.3.1 Clé de poignet (avec les deux mains ou avec le coude) avec une amenée au sol et contrôle

3 – Les défenses contre une attaque au bâton

- 3.1 Défense contre une attaque au bâton circulaire (baseball) en position de garde passive
- 3.2 Défense contre une attaque au bâton circulaire (baseball) en position de garde de combat

4 – Les défenses contre une menace au couteau

- 4.1 Défense face à une menace au couteau, distance courte et désarmement
- 4.2 Défense face à une menace de dos au couteau, distance courte et désarmement

5 – Les défenses contre une saisie de la tête (cheveux)

- 5.1 Défense contre une saisie de face
- 5.2 Défense avec les deux mains contre une saisie de face
- 5.3 Défense contre une saisie de côté
- 5.4 Défense contre une saisie de dos
- 5.5 Défense contre tous les types de saisie de la tête ou de cheveux, suivi d'un coup de poing

6 – Les défenses au sol contre des attaques

6.1 Agresseur en position « montée »

- 6.1.2 Défenses contre des attaques circulaires
- 6.1.3 Défenses contre des coups de poings directs
- 6.1.4 Défenses contre des attaques circulaires et des coups de poings directs

6.2 Agresseur entre les jambes

- 6.2.2 Défenses contre des attaques circulaires
- 6.2.3 Défenses contre des coups de poings directs
- 6.2.4 Défenses contre des attaques circulaires et des coups de poings directs

7 – Les défenses au sol contre des étranglements

7.1 Agresseur en position « montée »

- 7.1.1 Défenses contre un début d'étranglement (dégrafer à l'aide des deux mains)
- 7.1.2 Défenses contre un étranglement, l'agresseur à les coudes verrouillés
- 7.1.3 Défenses contre un étranglement avec la tête de l'agresseur collé à sa tête

8 – Les défenses au sol contre une saisie de poignets

8.1 Agresseur en position « montée »

- 8.1.1 Défense contre une saisie des deux poignets à distance proche
- 8.1.2 Défense contre une saisie des deux poignets à distance éloigné (proche du sol)

9 – Les défenses au sol contre une attaque au couteau

9.1 Agresseur en position « debout »

- 9.1.1 Défense de jambes contre une attaque au couteau. L'agresseur est debout

9.2 Agresseur en position « montée »

- 9.2.1 Défense contre une attaque de haut en bas au couteau

10 – Les défenses à deux mains avec un bâton contre des attaques au couteau

- 10.1 Défenses à deux mains avec un bâton contre une attaque au couteau de haut en bas
- 10.2 Défenses à deux mains avec un bâton contre une attaque au couteau de bas en haut
- 10.3 Défenses à deux mains avec un bâton contre une attaque au couteau en piqué
- 10.4 Défenses à deux mains avec un bâton contre une attaque au couteau de type « slash »

11 – Protection d'une personne

- 11.1 Défense de jambe pour stopper la progression de l'agresseur
- 11.2 Défense avec la paume de main pour stopper la progression de l'agresseur
- 11.3 Défense contre une attaque au couteau
- 11.4 Maîtrise de l'agresseur en arrivant dans son dos avec une mise au sol

12 – Les défenses contre une attaque inconnue

- 12.1 Défense contre une attaque à main nue
- 12.2 Défense contre une attaque de jambe
- 12.3 Défense contre toutes les formes de saisie
- 12.4 Défense contre une attaque avec une arme (bâton et couteau)

13 – Les mises en situation

Tactiques

- 13.1 Avec les yeux ouverts – Défense contre toutes les techniques de la marron (1 mn)
- 13.2 Avec les yeux fermés – Défense contre toutes les techniques de la marron (1 mn)

Exercices du zombie

- 13.3 - 3 vs 1 avec un bouclier + un bâton + attaques (1 mn)
- 13.4 - 3 vs 1 avec deux boucliers + un couteau + attaques + armes (1 mn)
- 13.5 - 3 vs 1 avec toutes les attaques, saisies, armes de la ceinture jaune à marron (1mn)

Combats

- 13.6 Combat dur (50 %) avec protection (1 mn 30)
- 13.7 Combat dur (50 %) avec protection (1 mn 30)
- 13.8 Combat dur (50 %) avec protection (1 mn 30)

1 mn 30 de récupération entre chaque combat

14 – Les exercices cardio

- 14.1 Pompes x 50
- 14.2 Burpees x 50
- 14.3 Sit up x 70
- 14.4 Squats x 70