

UV 1 – FRAPPES SANS APPEL

Avec partenaire, depuis une position neutre : en avant / en diagonale / sur les côtés.

- a) Enchaînement de deux coups de poing / paume / doigts tendus directs suivis en se rapprochant de deux coups de coude.
- b) Enchaînement coup de pied direct et deux coups de poing directs / paume / doigts tendus suivis de deux coups de coude en raccourcissant la distance. Exemple : pied gauche, poing gauche, paume droite, coude gauche, coude droit.
- c) Enchaînement de deux coups de poing direct / paume / doigts tendus suivi de deux coups de poing crochets en raccourcissant la distance et en terminant par un coup de pied direct. Exemple : doigts tendus main droite en direct, paume gauche en direct, avancée et crochet droit, crochet gauche, coup de pied direct jambe avant.

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.

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.

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 défenses sont des parades contres, saisies et amenées au sol logiques et avec le moins de force possible.

- a) 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.
- 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 (5 fois)
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.

UV4 – DEFENSES CONTRE SAISIES / SOL

- a) Dégagement de tous les étranglements et saisies avant, arrière, de côté non connus à l'avance, enchaînement d'au moins deux coups et amenées au sol.
- b) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture orange. 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) Deux contre un : deux partenaires attaquent simultanément le défenseur. L'un est armé d'un bâton, l'autre d'un couteau. Le défenseur est sans arme : désarmement et utilisation de l'arme pour se défendre (durée : 1'00).
- b) Attaques sous tous les angles: défenses, contre-attaques et désarmements contre toutes les attaques venant de tous les angles contre un bâton ou un couteau.
- c) Attaques au couteau avec saisie ou frappe au préalable :
 - Saisie + couteau : l'agresseur effectue une saisie d'une main et coup de couteau de l'autre.
 - Frappe + couteau : l'agresseur donne un coup de poing ou de pied suivi d'un coup de couteau.
- d) Menaces au couteau : Toutes les neutralisations dans la mesure du possible des différentes menaces contre un couteau. Les menaces sont debout, statiques et en mouvement.
- e) Utilisation du couteau ou du bâton : Couteau contre bâton ou couteau, bâton contre bâton ou couteau. Défenses en étant armé d'un bâton ou d'un couteau contre un partenaire armé d'un couteau ou d'un bâton. Travail technique et combat.

UV6 – ARMES A FEU

- a) Défenses contre menaces à l'arme de poing à effectuer contre un droitier ou un gaucher, les menaces sont debout, statiques et en mouvement :
- De face au visage, au corps.
 - De côté : tempe, oreille, devant le bras, derrière le bras.
 - De dos à l'arrière du crâne, hauteur des épaules, bas du dos.
- b) Protection d'un groupe : l'agresseur armé d'un pistolet ou d'une grenade menace un tiers, le défenseur se place à l'arrière de l'agresseur et le désarme.

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.