

## UV 1 – REVISIONS

---

- a) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme allant de la ceinture jaune à la ceinture noire 4ème Darga. Il ne saura pas à l'avance ce qui lui sera demandé et devra en connaître toutes les techniques et leurs principes (notamment les roulades). La durée de cette épreuve sera d'au moins 30 minutes.
- b) Le candidat devra réagir à des attaques et menaces surprises : saisies sous tous les angles, attaques pieds poings, attaques couteau, bâton et chaîne, menaces sous tous les angles couteau, pistolet, fusil.

## UV 2 – SHADOW CODIFIE 3 MINUTES

---

**Shadow boxing en garde contraire** : 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 gauche 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

---

- a) Principes fondamentaux de défenses, le candidat est au sol, son partenaire debout. Exécution des techniques de déplacement au sol ainsi que des défenses basiques contre l'attaquant debout.
- b) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière en coups de pied et coups de poing. Le défenseur, en **se retournant une fois d'un côté, une fois de l'autre côté**, utilisera des parades, contre-attaques, saisies et amenées au sol.

## UV4 – SAISIES / CONTROLES / SOL

---

- a) Différentes clés de doigts, poignet, coude, épaule avec contrôle en amenant au sol ou en conduisant le partenaire. Le candidat doit effectuer toutes les clés en venant de face, de côté ou par derrière.
- b) Dégagement de différentes prises avant le verrouillage de la clé.
- c) Travail d'équipe pour maîtriser un individu.
- d) Passage dans un groupe : traverser rapidement une foule compacte en étant armé d'une arme de poing ou d'épée sans violence.
- e) Le candidat sera interrogé sur des éléments du programme sol de la ceinture jaune à la ceinture marron. 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) Attaques inconnues par l'arrière : depuis une position neutre, le candidat est attaqué par l'arrière au couteau ou au bâton. Les attaques sont inconnues et le candidat exécutera les différentes défenses avec désarmement en se retournant une fois d'un côté, une fois de l'autre côté. Lors des attaques au couteau le candidat devra effectuer les défenses avec les pieds ou les avant-bras. Les attaques seront effectuées de la main droite comme de la main gauche parmi les attaques suivantes :
  - Attaques au bâton : haut en bas, circulaire à droite ou à gauche, niveau moyen ou haut, circulaire bas, en piqué niveau haut et moyen.
  - Attaques au couteau : haut en bas, piqué tout niveau, circulaire en aller-retour de type rasoir niveau haut, bas en haut.
- b) Combat souple. Le candidat est sans arme, son partenaire est armé d'un couteau.
- c) Neutralisation de sentinelle (roulade Tamak / attaque au couteau)

## UV6 – ARMES A FEU

---

- a) Protection d'une arme de poing dans son étui. Le partenaire vient de toutes les directions.
- b) Combat souple sans arme, le partenaire dégaine une arme de poing.

## UV7 – COMBAT

---

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.