



ACADEMIE MARTINEAU
Programme ceinture verte

CEINTURE VERTE

A/ Contact du sol

- 1/ roulades
« Plombée » : distance, hauteur
Sur le côté
« Plaquée » : roulade sans se relever et amorti du bras
- 2/ travail au sol – (avec partenaire)
« Langouste » / « nord-sud » / « araignée » / pontage

B/ COUPS DE PIED

- 1/ Coup de pied de face extérieur (gifle)
Coup de pied de face intérieur (gifle)
- 2/ Coup de pied circulaire arrière (porté avec le talon)
- 3/ Coup de pied direct porté avec le pied arrière en amenant la jambe avant vers l'arrière
Simultanément « switch »
- 4/ Coup de pied direct sauté en ciseau
- 5/ Coup de pied arrière retourner - Possibilités :
 - Uppercut arrière
 - Direct arrière
 - De côté arrière
 - Circulaire arrière talon ou extérieur du pied

C/ Shadow boxing Simple 1'30

- 1/ Travail effectué en souplesse sur une durée de 1'30, préparant le candidat à la phase des combats il permet de pouvoir l'évaluer sur la restitution des techniques pieds poings acquises.
Il sera avant tout évaluer sur la stabilité de ses déplacements et sa forme de corps
Le shadow devra comporter un déplacement avant, un arrière, avec direct du gauche et droit
Un coup de pied jambe avant en pas sauté, et un coup de pied circulaire ou retourné.

D/ PARADES CONTRE COUPS DE POINGS

- 1/ Défense en glissant sous le bras de l'adversaire. Fin de la défense en portant un coup de Poing. (Défense effectuée de l'avant-bras gauche contre un direct du droit)
- 2/ Défense contre un coup de poing niveau ventre
 - a) En blocage dur
 - b) Défense extérieure en chassant le bras vers extérieur
- 3/ Défense contre enchaînement Gauche et Droite
 - a) Deux défenses intérieures avec paumes et contre-attaque Pied/poing
 - b) Retrait du buste vers l'arrière au moment où l'adversaire donne le direct gauche et défense vers le bas en ramenant le buste en avant et en attaquant simultanément en direct du droit



ACADEMIE MARTINEAU
Programme ceinture verte

CEINTURE VERTE

c) Défense du bras avant puis en « cover » du bras avant et riposte en pied poing

E/ DEFENSES CONTRE COUP DE PIED DIRECT

- 1/ Défense intérieure basse en tournant l'avant-bras (plat extérieur de l'avant-bras) on avance dans le même temps puis riposte en poing bras arrière et/ou jambe avant
- 2/ Changement de pied en venant sur le côté intérieur de l'adversaire. Coup de pied génital
Bien que tenu d'être à distance correcte le candidat fera attention de ne pas toucher sa cible
Pour cela il gardera son genou fléchi et travaillera en souplesse.

F/ DEFENSES CONTRE COUP DE PIED CIRCULAIRE HAUT

- 1/ Défense de l'extérieur de l'avant-bras et coups de pied génital.
Bien que tenu d'être à distance correcte le candidat fera attention de ne pas toucher sa cible
Pour cela il gardera son genou fléchi et travaillera en souplesse.
- 2/ Même défense, dans le même temps avancer en diagonale, côté opposé du coup de pied.
- 3/ Rotation du buste et défense des deux avant-bras en avançant en diagonale puis parade pied et/ou Poing

G/ DEGAGEMENTS D'ETREINTES AVANT

- 1/ Etreinte BRAS PRIS : Soit frappes multiples dos de mains, ou poussée des mains aux parties, puis coup de genou, Dégagement d'un bras et riposte en frappes
- 2/ Etreinte BRAS NON PRIS :
 - a) Principe de la visière de casque par poussée par pression nez
Ou pouce dans les yeux
 - b) Tirage de cheveux et poussée de menton simultanée
- 3/ Etreinte BASSE Bras non pris :
 - a) Contrattaque avec coups portés par coude et genou
Attention au contrôle des coups
 - b) Tirage de cheveux vers l'arrière et frappes paume de l'autre main, puis mise à distance par coup de genou
- 4/ Etreinte Bras pris ou non pris avec soulevé
 - a) Coup de genou et coup de talon par l'arrière en simultané
Dégagement de la main puis enchaînement de frappes

H/ DEGAGEMENTS D'ETREINTES ARRIERE

- 1/ Etreinte BRAS PRIS : frappes multiples paumes de mains en dégageant de l'espace, coup de talon écrasant sur pied puis remontant génital, dégagement d'un bras verticalement puis retour par Coup de coude



ACADEMIE MARTINEAU
Programme ceinture verte

CEINTURE VERTE

- 2/ Etreinte BRAS NON PRIS :
Stabilisation par flexion jambes et penché du buste vers l'avant, coups de coudes au visage, frappe avec talon sur tibia ou pied, récupération de doigts puis retournement par levier sur doigts, pied génital
- 3/ Etreinte Bras pris ou non pris avec soulevé
Double coup de pied selon même principe que par l'avant, stabilisation au sol et contrattaque

II/ DEFENSE CONTRE MENACES ARME A FEU / ARME BLANCHE

- 1/ Menace de face avec arme de poing bout portant au visage
Saisie de l'arme en double prise. Remontée des bras et effacement du corps
Simultané. Frappe pied génitale. Arrachement de l'arme par descente et retour vers l'adversaire
- 2/ Menace de face avec arme blanche, bout touchant au ventre
Inspiration pour création d'un vide au niveau du ventre. Poussée en cuillère par le bras avant
Frappe génitale jambe arrière et fuite.

J/ DEGAGEMENTS PRISE DE MAINS AU SOL

- 1/ L'agresseur est assis sur la victime et immobilise ses bras vers le haut :
Ramener les bras simultanément vers le bas, pontage et projection de l'adversaire en diagonale

K/ DEGAGEMENTS D'ETRANGLEMENT AU SOL

- 1/ L'agresseur est assis sur la victime:
 - a) Dégagement d'une main qui étrangle par crochetage, coup porté avec les doigts de l'autre main
Et retournement
 - b) Dégagement par double crochetage des mains, pontage et retournement
 - c) Lorsque le poids de corps est porté vers le haut : coups au coudes pontage et retournement
 - d) Lorsque les bras sont pliés et que les deux têtes sont rapprochées : crochetage d'une main
Et prise de cheveux ou oreille par-dessus la tête et tirage de l'adversaire vers le côté
 - e) Lorsque l'adversaire à sa tête niveau plexus : saisir bras et t-shirt ou épaule, sortir la hanche
Et faucher par effacement d'appuis pour retournement
- 2/ L'agresseur est un genou au sol à côté de la victime :
 - a) Prise d'un bras et pic gorge pour tendre l'adversaire sur le haut, passer sa jambe sous la gorge
Bascule par levier et finition en jugi gatame
- 3/ L'agresseur est assis à côté de la victime :
 - a) Récupération tête avec frappe par avant-bras et bascule de l'adversaire jusqu'à retournement



ACADEMIE MARTINEAU
Programme ceinture verte

CEINTURE VERTE

L/ Shadow boxing Simple 1'30

- 1/ Travail effectué en souplesse sur une durée de 1'30, préparant le candidat à la phase des combats il permet de pouvoir l'évaluer sur la restitution des techniques pieds poings acquises.
Il sera avant tout évaluer sur la stabilité de ses déplacements et sa forme de corps
Le shadow devra comporter un déplacement avant, un arrière, avec direct du gauche et droit
Un coup de pied jambe avant en pas sauté, et un coup de pied circulaire ou retourné.

M/ Combat de 2x2' avec protections (1' de récupération entre les 2)

- 1/ Combat pieds poings. Type combat dur Krav Maga puissance 100% Krav selon les règles de sécurité en vigueur à la fédération et rappelées à chaque début de combat par l'évaluateur.
- 2/ Combat au sol avec frappes puissance 70% orienté sur la présentation technique

Les candidats ne sont pas jugés au nombre de points mais sont évalués sur leurs aptitudes générales. En plus de la technique l'élève est évalué sur ses valeurs de courage, lucidité, sang-froid, détermination, combativité et le respect donné à son partenaire.