



ACADEMIE MARTINEAU
Programme ceinture Jaune

CEINTURE JAUNE

A/ Contact du sol

1. Roulade avant, épaule droite.
2. Roulade arrière, épaule gauche.
3. Chute avant amortie en souplesse.
4. Chute arrière amortie.
5. Pontage
6. Langouste
7. Le relevé d'urgence
8. Défense en 360° le défenseur est sur le Dos, l'agresseur entre ses jambes
9. Défense en 360° (au choix du jury) avec pontage et relevé
10. Défense en 360 avec saisie de l'adversaire et maintien tête prêt du corps

B – POSITIONS DE GARDE :

1. Position de garde générale.
2. Déplacements toutes directions (avec appuis stables)

C – COUPS DE POING DIRECTS et CROCHETS:

En garde ou position neutre selon demande du jury

1. Direct du gauche au menton.
2. Direct du droit au menton.
3. Direct gauche ou droite en avançant ou en reculant.
4. Coup de poing direct en attaque en bas – gauche et droite.
5. Coup de poing direct en défense bas – gauche et droite.
6. Crochets visage
7. Crochets corps

D – COUPS DE COUDE:

1. Tous les coups de coude.
(De face / de côté / de l'arrière)

E – DIFFERENTS COUPS avec les mains :

2. Coup porté avec la paume. (En avançant ou en reculant)
Arrêt de l'agresseur qui avance à l'aide d'un direct léger avec la paume et les doigts
Sans causer de dommages

F – COUPS DE PIED :

Position en Garde / Puis en position neutre au départ du coup.

Lors de la démonstration en position neutre la prise de garde devra être simultanée avec l'action du coup

1. Coup de pied direct.
2. Coup de pied de côté.
3. Coup de pied arrière.
4. Coup de genou direct
5. Coup de genou circulaire – avec prise de l'épaule de l'adversaire.

H – DEFENSES INTERIEURES:

Attaque en contre en abaissant le bras de l'adversaire.

- De la position en garde :
 - Contre un direct du gauche : défense intérieure de la paume droite et contre simultané d'un direct du gauche ;
 - Contre un direct du droit : défense intérieure de la paume gauche et contre simultané d'un direct du droit ;
 - Contre un coup de poing du gauche ou du droit au corps : parade intérieure de l'avant-bras (avant-bras vertical) et contre d'un direct ;
 - Contre un direct du pied gauche aux parties génitales : défense intérieure de la jambe gauche et contre en direct du gauche, ou blocage du pied gauche ou droit ;



ACADEMIE MARTINEAU
Programme ceinture Jaune

CEINTURE JAUNE

- Contre un direct du pied droit aux parties génitales : blocage du pied gauche ou droit.
- Contre un coup de pied circulaire bas : Bloc avec tibia et coup de pied aux parties
- Contre un coup de pied circulaire au-dessus de la ceinture : Défense par extérieur avant-bras et coup de pied aux parties

Les gestes devront se faire à distance correcte sans frappe complète sur la « cible », la posture devra restée souple et bien en appuis.

I – DEFENSES EXTERIEURES :

1. 360° (sans garde)
2. 360° défense avec contre simultané

J – SERIES D'ATTAQUES :

Séries courtes au choix de l'élève

1. Enchaînement simple de deux coups de poing ;
2. Enchaînement coup de poing et pied ou le contraire.

K – DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT DE FACE :

1. Crochetage vers le bas des mains de l'étrangleur et coup de genou.
2. Arrêt de l'agresseur avant étranglement.
3. Oter d'une main et contre-attaque simultanée de l'autre.

L – DEGAGEMENT D'ETRANGLEMENT ARRIERE:

1. Crochetage des mains de l'étrangleur tout en reculant en arrière en diagonale et attaque de la main entre les jambes et du coude au menton.
2. Crochetage vers le bas, demi-tour et coup de pied bas.
3. Même dégagement mais de côté.

M – DEGAGEMENT de Côté :

1. Défense contre « saisie guillotine »
Attaque aux parties, pression et dégagement vers l'arrière aux points sensibles de la tête de l'agresseur et projection, toujours vers l'arrière au sol.

N – DEFENSES « DE CIRCONSTANCE »:

1. Défense en bouclier avec sac ou autre objet de circonstance
Agresseur armé d'un bâton, d'une Hache, d'un couteau (selon demande du jury).
2. Défense contre couteau venant du Haut ou du Bas (selon demande du jury)
Parade en 360° avec contre simultané par pied (jambe opposée au couteau)

N – COMBAT « LIGHT CONTACT »:

1x 2' le combattant devra montrer des aptitudes de souplesse et de techniques