



## PROGRAMME TECHNIQUE CEINTURE JAUNE



### ∂ Technique de poings :

- direct avant et arrière

### ∂ Technique de pieds :

- de face (jambe arrière)
- circulaire (jambe arrière)
- de côté (jambe arrière)

### ∂ Technique de genou :

- coup de genou direct

### ∂ Technique de saisie :

- saisie nuque à un ou deux bras (le clinch)

### ∂ Technique de défense :

- blocage contre low kick + riposte

### ∂ Technique de défense :

- Parade chassée du bras avant ou arrière contre circulaire jambe (mi-hauteur) + riposte



## PROGRAMME TECHNIQUE CEINTURE ORANGE

---



### ∂ Technique de poings :

- crochet avant et arrière

### ∂ Technique de pieds :

- de face (jambe avant)
- circulaire (jambe avant)
- de côté (jambe avant)
- retombant avant et arrière (kakato)

### ∂ Technique de genou :

- coup de genou circulaire

### ∂ Technique d'esquive :

- esquive avec pas de retrait + riposte
- esquive tête



---

## PROGRAMME TECHNIQUE CEINTURE VERTE

---



### ∂ Technique de poings :

- uppercut avant et arrière
- revers de poings
- back fist poing

### ∂ Technique de pieds :

Restituer toutes les techniques de jambes avant et arrière

- de face
- circulaire (haut, moyen et bas)
- de côté
- retombant

### ∂ Technique de saisie :

- saisi de jambe sur front kick (avec pas de retrait)
- saisi de jambe sur circulaire (absorption ou en avançant)

### ∂ Technique de coude :

- coup de coude circulaire (sur le plan, de haut en bas et de bas en haut)
- coup de coude circulaire arrière (back fist)

### ∂ Technique d'esquive :

- esquive arrière
- esquive intérieure et extérieure
- esquive rotative

### ∂ Déplacement :

- pas chassé + technique de pied ou poing
- pas glissé + technique de pied ou poing

### ∂ Combat souple :

- démonstration des différentes techniques du programme en combat souple (1 x 2 min)

### ∂ Epreuves physiques :

#### Adulte :

- 2 minutes de corde
- 20 appuis faciaux (possibilité de se mettre à genou pour les femmes)
- 30 abdominaux

#### Enfant :

- 1 minute de corde
- 10 appuis faciaux (possibilité de se mettre à genou pour les filles)
- 15 abdominaux



---

## PROGRAMME TECHNIQUE CEINTURE BLEUE

---



### ∂ Technique de poings :

- parade bras avant et arrière + riposte

### ∂ Technique de pieds :

- doublé de jambe arrière et avant (même hauteur et hauteur différente- même technique)
- enchaînement de deux techniques de pied différentes

### ∂ Technique de renversement :

- 1<sup>er</sup> renversement par-dessus le dos (projection de tête)
- 2<sup>ème</sup> renversement par-dessus le dos (projection de hanche)

### ∂ Technique de genou :

- coup de genou sauté direct

### ∂ Combat souple :

- démonstration des différentes techniques du programme en combat souple (2 x 1 ' 30)

### ∂ Epreuves physiques :

#### Adulte :

- 2 minutes de corde
- 25 appuis faciaux (possibilité de se mettre à genou pour les femmes)
- 35 abdominaux

#### Enfant :

- 1 minute de corde
- 15 appuis faciaux (possibilité de se mettre à genou pour les filles)
- 20 abdominaux



## PROGRAMME TECHNIQUE CEINTURE MARRON



### ∂ Technique de poings :

- le swing
- superman punch

### ∂ Technique de pieds :

- circulaire sauté
- circulaire sauté retourné

### ∂ Technique de saisie :

- défense contre le clinch

### ∂ Technique de fauchage :

- 2<sup>ème</sup> barrage du pied
- balayage intérieur
- fauchage intérieur arrière
- fauchage retourné

### ∂ Combat souple :

- démonstration des différentes techniques du programme en combat souple (2 x 2 min).

### ∂ Epreuves physiques :

- 2 minutes de corde
- 40 appuis faciaux
- 50 abdominaux



---

## PROGRAMME TECHNIQUE CEINTURE NOIRE 1<sup>er</sup> DEGRÉ

---



∂ **Epreuves physiques :**

- 2 minutes de corde
- 50 appuis faciaux
- 50 abdominaux

∂ **Règlementation :**

- connaissance du règlement du combat boxing en compétition

∂ **Shadow boxing :**

- démonstration des différentes techniques pieds, poings coudes et genoux (en incluant des parades, esquives, ripostes ...) pendant 3 min.

∂ **Combat souple :**

Combats techniques :

- combat « combat boxing » (2 minutes).
- combat « boxe anglaise » (2 minutes).

L'objectif est de démontrer sa technique ainsi que sa stratégie de combat.



---

## PROGRAMME TECHNIQUE CEINTURE NOIRE 2<sup>ème</sup> DEGRÉ

---



∂ **Epreuves physiques :**

- 3 minutes de corde
- 50 appuis faciaux
- 50 abdominaux

∂ **Règlementation :**

- connaissance du règlement du « combat boxing » en compétition.
- connaissance de l'organigramme FINCA (direction et combat boxing).

∂ **Shadow boxing :**

- démonstration des différentes techniques pieds, poings coudes et genoux (en incluant des parades, esquives, ripostes ...) pendant 4 min.

∂ **Combat souple :**

Combats techniques :

- combat « combat boxing » (3 minutes)
- combat « boxe anglaise » (3 minutes)

L'objectif est de démontrer sa technique ainsi que sa stratégie de combat.



---

## PROGRAMME TECHNIQUE CEINTURE NOIRE 3<sup>ème</sup> DEGRÉ

---



∂ **Epreuves physiques :**

- 2 minutes de corde
- 50 appuis faciaux
- 50 abdominaux

∂ **Règlementation :**

- connaissance du règlement du « combat boxing » en compétition.
- connaissance de l'organigramme FINCA (direction et combat boxing).

∂ **Shadow boxing :**

- démonstration des différentes techniques pieds, poings coudes et genoux (en incluant des parades, esquives, ripostes ...) pendant 5 min.

∂ **Combat souple :**

Combats techniques :

- combat « combat boxing » (4 minutes)
- combat « boxe anglaise » (4 minutes)

L'objectif est de démontrer sa technique ainsi que sa stratégie de combat.