



S.A.R.C.



**Préparation au niveau 4
- Techniques supérieures -**

1. Les mises en situation de défense personnelle

Défense contre agresseur armé

Couteau : Menace
: Porté

Arme contond. : Courte
: Longue

Arme à feu : Menace

2. Les points de pression

Amené au sol avec les points de pression

Grappling et poing de pression

Tuite, points de pression dans les luxations

La technique reste quasiment identique aux techniques précédemment utilisées.
L'utilisation des points de pression augmente l'efficacité de la prise en réduisant les risques de traumatisme au niveau tendineux et/ou osseux

3. Utilisation de toutes les techniques pour le passage de grade spécifique

UV1 : Technique et condition physique (sur 20)

: 30 pompes
: 50 abdominaux
: 30 squats
: Shadow boxing 2mn
: Sac de frappe 2x1mn

UV2 : Combat (sur 40)

: Pieds/poings 2x2mn avec protections
: Self-défense (deux rôles) 2x2mn

UV : Self-défense (sur 100)

Attaque face : Direct au visage

Sur 20 : Crochet au visage

: Pied direct de face

: Pied direct au parties

: Pied circulaire

Attaque saisie : Main direct

Sur 20 : Main croisée

: Coude latérale

: Etranglement deux mains avant

: Etranglement avant-bras arrière

Attaque bâton : Haut/bas

Sur 30 : Angle 1

: Angle 2

Attaque cout. : En pique

Sur 30 : Angle 1

: Angle 2



S.A.R.C.



**Préparation au niveau 4
- Du 1^{er} au 4^{ème} niveau -**

Les roulades

Contrôlée	: Avant	: Roulée
		: Plaquée
	: Arrière	: Roulée
		: Plaquée
	: Latérale	: Plaquée

Les percussions

Garde	: Fondamentale
Atémi sup.	: Poing direct
	: Poing crochet
	: Poing uppercut
	: Poing en revers
	: Poing retourné
	: Poing marteau
	: Poing sauté
	: Poing retourné
	: Coude circulaire
	: Coude revers
	: Coude remontant
	: Coude sauté
	: Coude retourné
	: Tranchant extérieur de la main
	: Tranchant intérieur de la main
	: En revers avec les phalanges
	: Avec la paume de la main
	: Avec les doigts
Atémi inf.	: Pied direct de face
	: Pied en remontant de face
	: Pied bas
	: Pied direct de côté
	: Pied circulaire
	: Pied écrasant
	: Pied arrière
	: Pied sauté de face
	: Pied sauté de côté
	: Genou de face

- : Genou circulaire de côté
- : Genou sauté de face
- : Genou sauté circulaire

Application en shadow boxing, avec partenaire, sur pào

Les projections

- | | |
|------------------------|--|
| Main/bras | : En cuillère
: Fauchage des jambes par les deux mains |
| Pied/jambe | : Grand fauchage intérieur
: Grand fauchage extérieur |
| Hanche | : Par la hanche vers l'avant
: Par la hanche vers l'arrière |
| Bras rotation | : Par une épaule
: Par renversement du corps |
| Jambe rotation: | Par l'intérieur de la cuisse |
| Sutémi s/l dos | : Projection en cercle |
| Sutémi s/l côté | : Technique flottée
: Séparation de côté
: Enroulement extérieur |
| Ciseaux | : Langouste |

Les luxations

- | | |
|-----------------------|---|
| Sur le cou | : En rotation
: En extension dans l'axe
: En flexion dans l'axe |
| Sur le bras | : Sur le coude
: De l'aviateur
: En croix
: Coude fléchi
: Coude fléchi inversé
: Sous l'aisselle
: En triangle |
| Sur le poignet | : En torsion
: Dans l'axe
: Bec de cygne |

	: Clé en Z
Sur les lomb.	: En extension
Sur le genou	
Sur le pied	: Cheville en torsion
	: Cheville en enroulement

Les strangulations

Par le cou	: Avec l'avant-bras
	: Avec l'avant-bras renforcé
Par la veste	: Croisé
	: Des deux mains
	: Par le revers
	: En contrôlant un côté
Par le tronc	: Blocage respiratoire par les jambes
Par les jambes	: Avec les jambes
	: Avec le genou

Les mises en situation de défense personnelle

Défense contre agresseur mains nues	
Défense contre agressions combinées (saisies + coup)	
Défense contre plusieurs agresseurs	
De face	: Saisie de mains
	: Directe
	: Croisée
	: A deux mains
	: Deux sur une
	: Saisie du col
	: Direct
	: Croisé
	: Etranglement
	: Prise de l'ours
	: Bras pris
	: Bras libre
De côté	: Saisie du bras
	: De la cravate
	: Etranglement
De poing	: Direct
	: Crochet

De pied	: Direct	
	: Circulaire	
De l'arrière	: Saisie poignet	: Directe
		: Croisée
		: A deux mains
		: Deux sur une
	: Saisie épaule	: Directe
		: Croisée
		: A deux mains
		: Deux sur une
	: Etranglement	: Deux mains
		: Avant-bras
	: Prise de l'ours	: Bras pris
		: Bras libre
Au sol	: Savoir se relever	
Défense contre agresseur armé		
Couteau	: Menace	
	: Porté	
Arme contond.	: Courte	
	: Longue	
Arme à feu	: Menace	

Les points de pression

Technique de restauration		
- Les points VB-20, V-10 et le nerf spinal		
- Les points GI-10		
- Principes des massages antalgiques		
- Les globes oculaires		
Connaissance des points des membres supérieurs		
La tête	: Triple réchauffeur	: TR-17 / TR-23
	: Intestin grêle	: IG-17 / IG-16
	: Gros intestin	: GI-18
	: Vaisseau gouverneur	: VG-26
	: Estomac	: E-5 / E-9
	: Vessie	: V-10
	: Vésicule biliaire	: VB-1 / VB-8 / VB-9 / VB-20
Le bras	: Cœur	: C-2
	: Péricarde	: PC-3 / PC-4 / N-UE-9

	: Gros intestin	: GI-15
	: Triple réchauffeur	: TR-11 / TR-12
L'avant bras	: Cœur	: C-6 / C-3 / M-UE-28
	: Péricarde	: PC-6
	: Gros intestin	: GI-10 / GI-11
	: Triple réchauffeur	: TR-3 / TR-5
La main	: Méridien du cœur	: C-8
	: Gros Intestin	: GI-4
	: Triple réchauffeur	: TR-3
Connaissance des points du tronc		
Le tronc	: Poumon	: P-1
	: Estomac	: E-15 / E-17 / E-25
	: Vésicule biliaire	: VB-24 / VB-26
	: Reins	: R-23
	: Péricarde	: Pc-1
	: Vessie	: V-10 / V-23
Connaissance des points des membres inférieurs		
La jambe	: Méridien de la vessie	: V-56
	: Rate	: Rt-6 / Rt-11
	: Vésicule biliaire	: VB-31 / VB-32 / VB-41
	: Foie	: F-12
	: Estomac	: E-31 / E-34
Amené au sol avec les points de pression		
Grappling et poing de pression		
Tuite, points de pression dans les luxations		
La technique reste quasiment identique aux techniques précédemment utilisées.		
L'utilisation des points de pression augmente l'efficacité de la prise en réduisant les risques de traumatisme au niveau tendineux et/ou osseux		

Utilisation de toutes les techniques pour le passage de grade spécifique

UV1 : Technique et condition physique (sur 20)
: 30 pompes
: 50 abdominaux
: 30 squats
: Shadow boxing 2mn
: Sac de frappe 2x1mn
UV2 : Combat (sur 40)
: Pieds/poings 2x2mn avec protections

: Self-défense (deux rôles) 2x2mn

UV : Self-défense (sur 100)

Attaque face : Direct au visage

Sur 20 : Crochet au visage

: Pied direct de face

: Pied direct aux parties

: Pied circulaire

Attaque saisie : Main direct

Sur 20 : Main croisée

: Coude latérale

: Etranglement deux mains avant

: Etranglement avant-bras arrière

Attaque bâton : Haut/bas

Sur 30 : Angle 1

: Angle 2

Attaque cout. : En pique

Sur 30 : Angle 1

: Angle 2