

Le programme est découpé selon les principes suivants:

6 grades: Jaune / Orange / Vert / Bleu / Marron / Noir

Pour chaque grade on trouve :

- Une partie GRAPPLING composée d'un module debout et de trois modules au sol (sauf grade Noir avec un deuxième module debout) et parfois un module d'éducatifs (grades Jaune, Orange) ou un module sur les positions de reprise du règlement FILA (grades Vert, Bleu, Marron)
- Une partie GRAPPLING-COMBAT composée d'un module percussion portant sur 6 thèmes et d'un module travail complet Grappling Combat proposant un mélange des thèmes déjà abordés Lutte debout – Grappling sol - Percussion

Grade Jaune

Grappling

Travail debout

Attaque : Attaque de jambe simple en rotation

Combinaison : main au genou

Défense : allonger contrôle bras tête passage arrière

Travail au sol

Position: Garde 1 Fermée

Attaque : Clef Kimura

Combinaison : Renversement Kimura

Défense : Défense contre Clef kimura

Position: Passage 1 Fermé

Attaque : Se lever / passer genou

Combinaison : Dos rond pour ouvrir la garde/ bras dessous

Défense : Renversement talons

Position: Croix 1

Attaque : Ude Garami

Combinaison : Juji-gatame

Défense : Passage en quadrupédie

Educatifs:

Langouste

Carré

Sortie des hanches à deux

Grappling-Combat

Travail en percussion

- 1) Biomécanique des coups
Poings: direct / crochet
Pieds: frontal / circulaire
- 2) Déplacements
Pas chassés dans les quatre directions
- 3) La garde
Position de base permettant l'attaque et la défense

- 4) Organisation en attaque
Se positionner à distance optimale par rapport à la cible
- 5) Organisation en défense
Poings: parade bloquée
Pieds: parade bloquée
- 6) Enchaînements
Se déplacer – toucher
Parade – riposte

Travail complet Grappling-Combat

Rester au contact

Rester au contact + projection

Se dégager

Se dégager + boxe

Frappe + saisie

Grade Orange

Grappling

Travail debout

Attaque : Attaque jambe simple main derrière le genou

Combinaison : aller chercher la deuxième jambe

Défense : Fauchage intérieur

Travail au sol

Position: Garde 2 Assise

Attaque : Renversement papillon

Combinaison : Tirade

Défense : Passage contre renversement

Position: Passage 2 Assis

Attaque : Ceinture jambes

Combinaison : Saut et inversion

Défense : Repousser / ouvrir genoux

Position: Croix 2

Attaque : Passage en montée pied

Combinaison : Passage en montée genou

Défense : Reprise en demi-garde/dos

Educatifs:

Garde assise

Inverser les hanches

Orange à deux

Grappling-Combat

Travail en percussion

- 1) Biomécanique des coups
Poings: uppercut pénétrant et remontant
Genoux: pénétrant et remontant
- 2) Déplacements
Pas chassés dans les quatre directions (faible amplitude et haute fréquence)
- 3) La garde
Positionnement permettant de lier attaque – défense et contre-attaque
- 4) Organisation en attaque
Se positionner à distance en utilisant directs aux poings (bras avant) ou frontaux en jambes
- 5) Organisation en défense
Imposer sa distance avec direct bras avant / frontaux avec jambes
Poings: esquive par retrait du buste, parade chassée
Pieds: esquive
- 6) Enchaînements
Poing-poing : direct-direct ou direct-crochet
Pied-pied: frontaux-circulaire-genoux
Pied-poing
Défense – contre attaque
Se déplacer – toucher – se déplacer

Travail complet Grappling-Combat

Saisie jambe sur frappe + remise
Saisie jambe + projection
Saisie thai + frappes
Projection sur saisie thai

Grade Vert

Grappling

Travail debout

Attaque : Attaque jambes double en bloquant le genou
Combinaison : Rotation vers l'avant
Défense : bras dessous arrivée en contrôle costal

Travail au sol

Position: Garde 3 Ouverte
Attaque : Triangle
Combinaison : Clef d'Omoplate
Défense : Clef de cheville dans l'axe

Position: Quadrupédie 1
Attaque : Passage dans le dos
Combinaison : Guillotine Bras-tête
Défense : Reprise dans la garde

Position: Montée 1
Attaque : Juji-gatame
Combinaison : Triangle
Défense : Sortie en pont

Position de reprise: Garde ouverte
Attaque: Debout toreador
Défense: Lever pieds / garde fermée

Grappling-Combat

Travail en percussion

- 1) Biomécanique
Insister sur le transfert du poids du corps sur toutes les techniques
Coups de pieds circulaires en ligne médiane
- 2) Déplacements
Accélération et changement de direction dans les déplacements
- 3) La garde
Adapter sa position de garde dans les différentes distances: distance pied, distance poing, mi-distance
- 4) Organisation en attaque
Anticiper sur son positionnement en attaque pour toucher et enchaîner
- 5) Organisation en défense
Anticiper sur les déplacements de son adversaire pour imposer sa distance
Poings: Esquive latérale du buste
Pieds: Esquive – contre attaque
- 6) Enchaînements
Poings : direct – crochet – uppercut
Pieds: Circulaires – frontaux - genoux en changeant de ligne
Pieds – poings et poings pieds avec au moins trois coups enchaînés
Enchaîner et se déplacer (liaison coups/déplacement)

Travail complet Grappling-Combat

Frappe + projection
Saisie greco + frappes
Projection sur saisie greco
Se relever depuis la position supérieure
Se relever depuis la position inférieure

Grade Bleu

Grappling

Travail debout

Attaque : contrôle bras et nuque passage dessous en restant debout ou tirer au sol
Combinaison : tirade bras extérieur puis main au genou
Défense : tirade

Travail au sol

Position: Garde 4 Demi-garde
Attaque : Renversement tibia
Combinaison : Inversion

Défense : Darce Choke

Position: Passage 3 Demi-Garde

Attaque : Bras sous aisselle / genou

Combinaison : Passage en montée

Défense : Placer pied puis reprise GF

Position: Dos 1

Attaque : Mata-leon

Combinaison : Juji-gatame

Défense : retour dans la garde

Reprises 2 : Croix

Attaque : Inversion hanches et remonter

Défense : Sortie hanche / repousser

Grappling-Combat

Travail en percussion

- 1) Biomécanique
Coups de pieds en ligne haute
Amélioration du transfert du poids du corps et de la coordination sur chaque technique pour améliorer la vitesse
- 2) Déplacements
Accélération – changement de rythme – feinte de déplacements
- 3) La garde
Idem vert + positionnement au corps à corps
- 4) Organisation en attaque

Se positionner, utiliser des feintes pour construire son attaque
Utiliser des feintes avec des segments différents
Feinte de déplacements + coups
- 5) Organisation en défense
Se positionner, anticiper pour imposer sa distance
Utiliser les provocations de déplacement
Technique:
Poings: esquive rotative, les contres
Pieds: contres - enchaînements
- 6) Enchaînements
Enchaîner coups du même segment
Pied – poing – pied
Poing – pied – poing

Travail complet Grappling-Combat

Rentrer sur frappe poing
Frappe sur quelqu'un qui avance pour projeter
Saisie Greco ou Thai + frappes + projection
Se relever depuis quadrupédie

Grade Marron

Grappling

Travail debout

Attaque : contrôle mixte: main dans la fourche
Combinaison : gégé
Défense : gégé en contre

Travail au sol

Position: Croix 3
Attaque : Kimura
Combinaison : Darce Choke
Défense : Reprise dans la garde

Position: Montée 2

Attaque : Etranglement bras-tête
Combinaison : Passage dans le dos
Défense : Sortie 2 langoustes

Position: Dos 2

Attaque : Passage en montée
Combinaison : Etranglement bras-tête
Défense : passage en croix

Reprise : Dos

Attaque : Mise des crochets
Défense : La boule

Grappling-Combat

Travail en percussion

- 1) Biomécanique
Coups de pieds tournants
Coups de pied sautés
Amélioration de la coordination et de la vitesse sur chaque technique
- 2) Déplacements
Amélioration de la vitesse dans le déplacement et dissociation de la mobilité du buste et des déplacements des appuis
- 3) Organisation en attaque
Grade bleu + Feintes du même segment, enchaîner et se déplacer

- 4) Organisation en défense
Grade bleu : Provocation, coups d'arrêts ou contre (pour arrêter l'attaque) + enchaînements
- 5) Enchaînements
Comme bleu + accélération sur les enchaînements aux poings

Travail complet Grappling-Combat

Feinte de frappe + projection

Feinte + enchaînement + projection

Rentrer sur enchaînement poing-pied

Grade Noir

Grappling

Travail debout

Attaque : Passage dessous ceinture arraché

Combinaison : décalage avant jambe entre les jambes

Défense : contrôle mixte: grand fauchage intérieur

Spécifique debout:

Attaque : Clef de genou

Attaque : Guillotine

Défense : Défense contre Guillotine

Travail au sol

Position: Quadrupédie 2

Attaque : Anaconda

Combinaison : Darce Choke

Défense : Surpassement

Position: Passage 4 Debout

Attaque : Toreador

Combinaison : passage ballon

Défense : clef de genoux

Grappling-Combat

Travail en percussion

Travail d'amélioration des filières physiologiques (fractionné au sac, travail au Pao)

Amélioration coordination – vitesse et efficacité sur les frappes

Aspect tactique et stratégique: construire une stratégie en fonction du style de boxe de son adversaire.

Travail complet Grappling-Combat

Mise en application des techniques et principes dans un ou plusieurs assauts.