



# PRATIQUANT - NIVEAU I -

## • POSITION DE COMBAT - D'une position passive à une position de combat

1. Pied droit en avant en position de combat.
2. Pied gauche en avant en position de combat.
3. Pied en arrière en arrière en position de combat.
4. Pied gauche en arrière en position de combat.
5. Ouvrir avec la jambe droite, à droite, en position de combat.
6. Ouvrir avec la jambe gauche, à gauche, en position de combat.
7. Ouvrir avec la jambe gauche, sur le côté droit, en position de combat.
8. Ouvrir avec la jambe droite, sur le côté gauche, en position de combat.
9. Ouvrir avec la jambe droite, en se tournant en arrière, avec l'épaule droite en position de combat.
10. Ouvrir avec la jambe droite, en se tournant en arrière, avec l'épaule gauche en position de combat.
11. Pied en avant avec la jambe droite, en se tournant sur le côté gauche, faisant face en arrière en position de combat.
12. Pied en avant avec la jambe gauche, en se tournant sur le côté droit, faisant face en arrière en position de combat. (*Pousser*)

## • POSITION DE COMBAT - Assis sur une chaise

1. Se lever - Avec le pied droit en avant.
2. Se lever - Avec le pied gauche en avant.
3. Se lever - Sur le côté droit.
4. Se lever - Sur le côté gauche.
5. Se lever - Tourner sur le côté droit, terminer en faisant face en arrière.  
(*Épaule droite mène le mouvement*).
6. Se lever - Tourner sur le côté gauche, terminer en faisant face en arrière.  
(*Épaule gauche mène le mouvement*).

## • POSITION DE COMBAT - Assis sur le sol - couché en arrière

1. Se lever - Avec la jambe droite en avant.
2. Se lever - Avec la jambe gauche en avant.
3. Se lever - Avec recul de la jambe droite.
4. Se lever - Avec recul de la jambe gauche.
5. Se lever - Sur le côté droit avec la jambe droite en avant.
6. Se lever - Sur le côté droit avec la jambe gauche en avant.
7. Se lever - Sur le côté gauche, pied gauche en avant.
8. Se lever - Sur le côté gauche, pied droit en avant.
9. Se lever - Tourner vers l'arrière, en tournant à l'épaule droite.
10. Se lever - Tourner vers l'arrière, en tournant à l'épaule gauche.



## • **POSITION DE COMBAT - Position : couché sur le ventre**

1. Se lever - Avancer avec le pied droit.
2. Se lever - Avancer avec le pied gauche.
3. Se lever - Sur le côté droit.
4. Se lever - Sur le côté gauche.
5. Se lever - Faire face vers l'arrière en tournant avec l'épaule droite.
6. Se lever - Faire face vers l'arrière en tournant avec l'épaule gauche.

## • **SE RELEVER DU SOL - Position : couché sur le dos**

1. Se lever - En tournant avec l'épaule droite - Courir.
2. Se lever - En tournant avec l'épaule gauche - Courir.

## • **MOUVEMENTS EN POSITION DE COMBAT**

1. Pied droit en avant - Se déplacer vers l'avant.
2. Pied gauche en avant - Se déplacer vers l'avant.
3. Pied droit en avant - Se déplacer vers l'arrière.
4. Pied gauche en avant - Se déplacer vers l'arrière.
5. Pied droit en avant - Se déplacer vers la droite.
6. Pied droit en avant - Se déplacer vers la gauche.
7. Pied gauche en avant - Se déplacer vers la gauche.
8. Pied gauche en avant - Se déplacer vers la droite.
9. Pied droit en avant - Se déplacer, par un mouvement circulaire, vers la droite.
10. Pied droit en avant - Se déplacer, par un mouvement circulaire, vers la gauche.
11. Pied gauche en avant - Se déplacer, par un mouvement circulaire, vers la gauche.
12. Pied gauche en avant - Se déplacer, par un mouvement circulaire, vers la droite.

## • **Coup de coude - horizontale - POSITION DE COMBAT : DEBOUT**

1. A partir d'une position passive - coude droit.
2. A partir d'une position passive - coude gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - coude droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - coude gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - coude droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - coude gauche.

## • **Coup de coude - horizontale - POSITION DE COMBAT : ASSIS**

1. Coude droit.
2. Coude gauche.

## • **Coup de coude - horizontale - POSITION DE COMBAT : ASSIS SUR L'ADVERSAIRE**

1. Coude droit.
2. Coude gauche.



### **• Coup de coude - horizontale - Sur le côté - POSITION DE COMBAT : DEBOUT**

1. A partir d'une position passive - coup de coude droit sur le côté.
2. A partir d'une position passive - coup de coude gauche sur le côté.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - coup de coude droit sur le côté.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - coup de coude gauche sur le côté.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - coup de coude gauche sur le côté.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - coup de coude droit sur le côté.

### **• Coup de coude - horizontale - Sur le côté - POSITION DE COMBAT : ASSIS SUR UNE CHAISE**

1. Coude droit sur le côté.
2. Coude gauche sur le côté.

### **• Coup de coude - horizontale - Vers l'arrière - POSITION DE COMBAT : DEBOUT**

1. Position passive - coude droit.
2. Position passive - coude gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - coup de coude gauche.
4. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - coup de coude droit.

### **• Coup de coude - horizontale - Vers l'arrière - POSITION DE COMBAT : ASSIS SUR UNE CHAISE**

1. Coude droit.
2. Coude gauche.

### **• Coup de coude - vertical - Vers l'avant- POSITION DE COMBAT : DEBOUT**

1. A partir d'une position passive - donner un coup de coude droit.
2. A partir d'une position passive - donner un coup de coude gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de coude droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de coude gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de coude droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de coude gauche.

### **• Coup de coude - vertical - Vers le bas- POSITION DE COMBAT : DEBOUT**

1. A partir d'une position passive - donner un coup de coude droit.
2. A partir d'une position passive - donner un coup de coude gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de coude droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de coude gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de coude droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de coude gauche.



• **Coup de coude - vertical - Vers le bas- POSITION DE COMBAT : Assis sur l'adversaire**

1. Donner un coup de coude droit.
2. Donner un coup de coude gauche.

• **Coup de coude - vertical - Vers l'arrière - POSITION DE COMBAT : Debout**

1. Position passive - coude droit.
2. Position passive - coude gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - coup de coude gauche.
4. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - coup de coude droit.

• **Coup de coude - vertical - Vers l'arrière en montant - POSITION DE COMBAT : Debout**

1. Position passive - coude droit.
2. Position passive - coude gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - coup de coude gauche.
4. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - coup de coude droit.

• **Coup de coude - vertical - Vers l'arrière en montant - POSITION DE COMBAT : Assis sur une chaise**

1. Donner un coup de coude droit.
2. Donner un coup de coude gauche.

• **Coup de coude - vertical - Vers le côté en montant - POSITION DE COMBAT : Debout.**

1. A partir d'une position passive - donner un coup de coude droit.
2. A partir d'une position passive - donner un coup de coude gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de coude droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de coude gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de coude droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de coude gauche.

• **Coup de coude - vertical - Vers le côté en montant - POSITION DE COMBAT : Assis.**

1. Donner un coup de coude droit.
2. Donner un coup de coude gauche.



### **• Crochet - POSITION DE COMBAT : Debout**

1. A partir d'une position passive - donner un crochet du droit.
2. A partir d'une position passive - donner un crochet du gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un crochet du droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un crochet du gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner crochet du droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner crochet du gauche.

### **• Crochet - POSITION DE COMBAT : Assis sur une chaise**

1. Donner un crochet du droit.
2. Donner un crochet du gauche.

### **• Crochet - POSITION DE COMBAT : Assis sur l'adversaire**

1. Donner un crochet du droit.
2. Donner un crochet du gauche.

### **• Crochet - POSITION DE COMBAT : Couché sur le dos**

1. Donner un crochet du droit.
2. Donner un crochet du gauche.

### **• Crochet avec la paume de main ouverte - POSITION DE COMBAT : Debout**

1. A partir d'une position passive - donner un crochet du droit.
2. A partir d'une position passive - donner un crochet du gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un crochet du droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un crochet du gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner crochet du droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner crochet du gauche.

### **• Crochet avec la paume de main ouverte - POSITION DE COMBAT : Assis sur une chaise**

1. Donner un crochet du droit.
2. Donner un crochet du gauche.

### **• Crochet avec la paume de main ouverte - POSITION DE COMBAT : Assis sur l'adversaire**

1. Donner un crochet du droit.
2. Donner un crochet du gauche.



## • **Crochet avec la paume de main ouverte - POSITION DE COMBAT : Couché sur le dos**

1. Donner un crochet du droit.
2. Donner un crochet du gauche.

## • **Uppercut - POSITION DE COMBAT : Debout**

1. A partir d'une position passive - donner un uppercut du droit.
2. A partir d'une position passive - donner un uppercut du gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un uppercut du droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un uppercut du gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner uppercut du droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner uppercut du gauche.

## • **Uppercut - POSITION DE COMBAT : Assis sur une chaise**

1. Donner un uppercut du droit.
2. Donner un uppercut du gauche.

## • **Uppercut - POSITION DE COMBAT : Assis sur l'adversaire**

1. Donner un uppercut du droit.
2. Donner un uppercut du gauche.

## • **Uppercut - POSITION DE COMBAT : Couché sur le dos**

1. Donner un uppercut du droit.
2. Donner un uppercut du gauche.



## **• Coup de poing marteau en avant - - POSITION DE COMBAT : Debout**

1. A partir d'une position passive - donner un coup de poing marteau du droit.
2. A partir d'une position passive - donner un coup de poing marteau du gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing marteau du droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing marteau du gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner coup de poing marteau du droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner coup de poing marteau du gauche.

## **• Coup de poing marteau en avant - POSITION DE COMBAT : Assis sur une chaise**

1. Donner un coup de poing marteau du droit.
2. Donner un coup de poing marteau du gauche.

## **• Coup de poing marteau en avant - POSITION DE COMBAT : Couché sur le dos**

1. Donner un coup de poing marteau du droit.
2. Donner un coup de poing marteau du gauche.

## **• Coup de poing marteau vers la bas - POSITION DE COMBAT : Debout**

1. A partir d'une position passive - donner un coup de poing marteau du droit.
2. A partir d'une position passive - donner un coup de poing marteau du gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing marteau du droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing marteau du gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner coup de poing marteau du droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner coup de poing marteau du gauche.

## **• Coup de poing marteau vers le bas - POSITION DE COMBAT : Assis sur l'adversaire**

1. Donner un coup de poing marteau du droit.
2. Donner un coup de poing marteau du gauche.



### **• Coup de poing marteau - vertical - Vers l'arrière en montant - POSITION DE COMBAT : Debout**

1. Position passive - Coup de poing marteau droit.
2. Position passive - Coup de poing marteau gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - Coup de poing marteau gauche.
4. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - Coup de poing marteau droit.

### **• Coup de poing marteau - vertical - Vers l'arrière en montant - POSITION DE COMBAT : Assis sur une chaise**

1. Donner un coup de poing marteau droit.
2. Donner un coup de poing marteau gauche.

### **• Coup de poing marteau - vertical - Vers le côté en montant - POSITION DE COMBAT : Debout.**

1. A partir d'une position passive - donner un coup de poing marteau droit.
2. A partir d'une position passive - donner un coup de poing marteau gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing marteau droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing marteau gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing marteau droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing marteau gauche.

### **• Coup de poing marteau - vertical - Vers le côté en montant - POSITION DE COMBAT : Assis sur une chaise.**

1. Donner un coup de poing marteau droit.
2. Donner un coup de poing marteau gauche.

### **• Coup de poing marteau - horizontal - Sur le côté- POSITION DE COMBAT : Debout.**

1. A partir d'une position passive - donner un coup de poing marteau droit.
2. A partir d'une position passive - donner un coup de poing marteau gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing marteau droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing marteau gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing marteau droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing marteau gauche.



• **Coup de poing marteau - horizontal - Sur le côté- POSITION DE COMBAT : Assis sur une chaise**

1. Donner un coup de poing marteau droit.
2. Donner un coup de poing marteau gauche.

• **Coup de poing marteau - horizontal - Vers l'arrière - POSITION DE COMBAT : Debout.**

1. A partir d'une position passive - donner un coup de poing marteau droit.
2. A partir d'une position passive - donner un coup de poing marteau gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing marteau droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing marteau gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing marteau droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing marteau gauche.

• **Coup de poing marteau - horizontal - Vers l'arrière - POSITION DE COMBAT : Assis sur une chaise.**

1. Donner un coup de poing marteau droit.
2. Donner un coup de poing marteau gauche.

• **Coup de paume - Vers l'avant - POSITION DE COMBAT : Debout.**

1. A partir d'une position passive - donner un coup de paume droit.
2. A partir d'une position passive - donner un coup de paume gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de paume droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de paume gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de paume droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de paume gauche.

• **Coup de paume - Vers l'avant - POSITION DE COMBAT : Assis.**

1. Donner un coup de paume droit.
2. Donner un coup de paume gauche.

• **Coup de paume - Vers l'avant - POSITION DE COMBAT : Assis sur l'avversaire.**

1. Donner un coup de paume droit.
2. Donner un coup de paume gauche.



### **• Coup de poing direct - Vers l'avant - POSITION DE COMBAT : Debout.**

1. A partir d'une position passive - donner un coup de poing direct droit.
2. A partir d'une position passive - donner un coup de poing direct gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing direct droit.
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing direct gauche.
5. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing direct droit.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing direct gauche.

### **• Coup de poing direct - Vers l'avant - POSITION DE COMBAT : Assis sur une chaise.**

1. Donner un coup de poing direct droit.
2. Donner un coup de poing direct gauche.

### **• Coup de poing direct - Vers l'avant - POSITION DE COMBAT : Assis sur l'adversaire.**

1. Donner un coup de poing direct droit.
2. Donner un coup de poing direct gauche.

### **• Coup de poing direct - Vers l'avant - POSITION DE COMBAT : couché sur le dos.**

1. Donner un coup de poing direct droit.
2. Donner un coup de poing direct gauche.

### **• Coup de poing direct - En avançant - POSITION DE COMBAT : Debout.**

1. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing direct droit.
2. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing direct gauche.
3. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing direct droit.
4. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing direct gauche.
5. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing direct droit et gauche.
6. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing direct gauche et droit.

### **• Coup de poing direct - En reculant - POSITION DE COMBAT : Debout.**

1. En position de combat, pied d'appui droit en avant - donner un coup de poing direct droit et reculer d'un pas.
2. En position de combat, pied d'appui gauche en avant - donner un coup de poing direct gauche et reculer d'un pas.



## • **Combinaison de différents coups.**

L'élève a besoin de s'entraîner sur différentes combinaisons de coups de poing, coude, marteau, .... A différentes distances et directions : avant, sur le côté et en arrière.

## • **Chute avant contre un mur - Position : Debout.**

1. A partir d'une position passive - Tourner à droite.
2. A partir d'une position passive - Tourner à gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - Tourner à droite
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - Tourner à gauche.

## • **Chute avant contre une table - Position : Debout.**

1. A partir d'une position passive - Tourner à droite.
2. A partir d'une position passive - Tourner à gauche.
3. En position de combat, pied d'appui droit en avant - Tourner à droite
4. En position de combat, pied d'appui droit en avant - Tourner à gauche.

## • **Chute avant contre une table - Position : Assis.**

1. Tourner à droite.
2. Tourner à gauche.

## • **Chute avant sur le sol - Position : Debout.**

1. Position passive
2. Tourner à droite.
3. Tourner à gauche.

## • **Chute arrière contre un mur - Position : Debout.**

1. Position passive
2. Tourner à droite.
3. Tourner à gauche.

## • **Chute arrière sur le sol - Position : Debout.**

1. Position passive
2. Tourner à droite.
3. Tourner à gauche.



## • Chute arrière sur le sol - Position : Debout.

1. Position passive
2. Tourner à droite.
3. Tourner à gauche.

## • Chute de côté contre un mur - Position : Debout.

1. Position passive
2. Tourner à droite.
3. Tourner à gauche.

## • Chute de côté sur le sol - Position : Debout.

1. Position passive
2. Tourner à droite.
3. Tourner à gauche.

## • Exigences pour le test

Vous devez connaître toutes les techniques sur le niveau étudié.

- 30 secondes de différents coup de poing sur des cibles.
- 30 secondes de différents coup de poing sur des cibles, en étant assis sur une chaise.
- 30 secondes de différents coup de poing sur des cibles, en étant assis (califourchon) 12au sol.
- 30 secondes de différents coup de poing sur des cibles, couché sur le dos.
- 20 sit-ups.
- 15 pompes.
- 20 squats.

\* Vous avez besoin d'un minimum de 6 mois de formation avant de passer le test, avec un minimum de 2 heures par semaine.