

# CONDUCTEUR DE FORMATION DU PASSAGE DE GRADE CONTACT DÉFENSE NIVEAU MAÎTRISE CEINTURE NOIRE 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>me et 3<sup>e</sup>me Degré Contact défense

**OBJET** : Passage de grade 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>me Degré Contact défense organisé par la FFKMDA au CREPS Reims (51), le 14 mars 2022.



Le passage de grade est sous la direction technique de Fabrice **HALOPEAU** responsable technique national du contact défense.

Documents à télécharger sur le site [www.una-mv.com](http://www.una-mv.com)

## RÉFÉRENCES :

- Au vu du règlement passage de grade 1<sup>er</sup> Degré.
- Au vu du règlement passage de grade 2<sup>e</sup>me Degré.
- Au vu du règlement passage de grade 3<sup>e</sup>me Degré.
- Au vu du protocole des passages de grade du Contact défense.
- Au vu du conducteur passage de grade complémentaire.

Conducteur passage Grade FFKMDA	Fabrice HALOPEAU	Édition le : 06/03/2022	Révision le : 11/08/2022	COM/GR/CD/FFKMDA
------------------------------------	------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------

## Chronologie

Accueil du public

Rappel du conducteur du passage de grade

Vérification des tenues, des protections et des matériels collectifs

Phase préparation individuelle (Échauffement)

Atelier 1 Enchaînement libre

Atelier 2 Maîtrise technique

Atelier 3 Confrontation

Atelier 4 Assauts conventionnés

Atelier 5 Questions à choix multiples (juridique et secours)

Ateliers	Contenu	Consignes	Exécution	Fiches	
1	<b>Enchaînement libre</b>	Les candidats devront présenter cinq enchaînements techniques en face à face travail en linéaire.	–Trois défenses sur saisie de face –Deux défenses sur attaque percussion (Pieds -Poings)	1 <sup>er</sup> Degré	
		Les candidats devront présenter sept enchaînements techniques en face à face travail en linéaire.	–Deux défenses sur saisies de face –Deux défenses sur attaque de percussion –Deux défenses sur attaque couteau –Une défense sur arme de poing bout touchant	2 et 3 <sup>ème</sup> Degré	
<i>Respect du cahier esquivé-parade / blocage, ripostes, moyens de contrôle, immobilisations et palpation).</i>					
2	<b>Maîtrise techniques</b>	<b>Percussions + Blocage</b>	Dans l'enchaînement technique, il est imposé d'utiliser toutes les parties du corps (mains/coudes et genoux/pieds).	Les techniques s'effectueront à deux. <b>Sur des boucliers d'entraînement</b>	F.2.1 1 <sup>er</sup> Degré F.2.1 2 et 3 <sup>ème</sup> Degré
		<b>Moyens de contrôle</b>	Dans l'enchaînement technique, il est imposé d'utiliser les actions sur les coudes, les poignets.	Les techniques s'effectueront à deux.	F.2.2 1 <sup>er</sup> Degré F.2.2 2 et 3 <sup>ème</sup> Degré
		<b>Travail sol</b>	Les réceptions au nombre de trois seront exécutées dans le cadre d'une technique de projection sol.	Chaque enchaînement respectera l'ordre initial suivant : réception-défense sol et relevé.	F.2.3 1 <sup>er</sup> Degré F.2.3 2 et 3 <sup>ème</sup> Degré
		<b>Immobilisations Et moyens de contrôles au sol</b>	Les enchaînements comporteront plusieurs placements en position ventrale ou dorsale de sécurité suivis de plusieurs immobilisations, moyens de contrôle et étranglements.	Les techniques s'effectueront à deux.	F.2.4 1 <sup>er</sup> Degré F.2.4 2 et 3 <sup>ème</sup> Degré
3	<b>Confrontations</b>	<b>Techniques</b> Les candidats seront associés par tirage au sort. Ils pratiqueront en alternance l'attaque et la défense. Les candidats seront jugés en situation de défense et d'attaque. Les techniques seront déterminées par le jury. <b>Les attaques avec une arme à feu se réaliseront en mouvement.</b>	C'est l'assaillant qui annonce à voix haute son attaque, compte deux temps (2'') et la porte de manière décisive et puissante. A la demande du jury le candidat effectuera les défenses avec ou sans armes. <b>Les attaques seront réalisées face à un assaillant pour le premier degré, face à deux assaillants pour le deuxième et troisième degré</b>	F.3. 1 <sup>er</sup> Degré F.3.1 2 et 3 <sup>ème</sup> Degré	
4	<b>Assauts</b>	<b>Assauts conventionnés</b> Les assauts souples conventionnés sont sous la forme d'échanges techniques mixtes (pieds/poings et sol) ainsi que la défense face une arme non contondante.	Les candidats sont assemblés par tirage au sort. <b>Kit complet de protection Gants doigt libre</b>	F.4.1 1 <sup>er</sup> Degré F.4.1 2 et 2 et 3 <sup>ème</sup> Degré	
5	<b>QCM</b>	<b>Légal Secourisme R.I CD</b> Le test de connaissances générales sous la forme d'un QCM sera établi par le responsable du passage de grade. Pour vous entraînez QUIZ sur le site de l'unssmada.	Les thèmes seront abordés : – Règles de droit commun dans le cadre de la légitime défense ; – Connaissances des gestes de secours ; – Règlement intérieur.	F.4.1 1 <sup>er</sup> Degré F.4.1 2 et 3 <sup>ème</sup> Degré	

<b>F.2.1 Coups d'arrêt 1<sup>er</sup> Degré</b>	<b>Temps : 20'</b>
---	--------------------

**TRAVAIL EN DYNAMIQUE MAINTIEN DE DISTANCE (POSITION DÉFENSIVE)**

1. Coup de pied arrière direct - Bras avant et bras arrière frappe paume de la main - Coup de pied avant circulaire bas
2. Coup de poing direct arrière en sortie d'axe - Coup de pied avant circulaire médian - Coup de pied arrière direct bas
3. Blocage à deux mains - Coup de poing direct arrière en sortie d'axe - Coup de pied arrière écrasant bas - Coup de pied avant direct bas
4. Enchaînement libre pour le stagiaire

**TRAVAIL EN DYNAMIQUE COURTE DISTANCE (POSITION DÉFENSIVE)**

1. Blocage à deux mains - Coude arrière remontant - Coude arrière circulaire - Genou arrière en direct
2. Blocage du coude arrière - Coude avant circulaire - Coude latérale arrière avec déplacement - Genou arrière en circulaire et latéral
3. Blocage genou arrière - Coude circulaire arrière - Coude remontant arrière - Coude circulaire avant
4. Enchaînement libre pour le stagiaire

**TRAVAIL DE SYNTHÈSE A DISTANCE**

1. Travail sur bouclier pendant 1.30''

<b>F.2.1 Coups d'arrêt 2 et 3<sup>ème</sup> Degré</b>	<b>Temps : 20'</b>
---	--------------------

**TRAVAIL EN DYNAMIQUE DE MAINTIEN DE DISTANCE (POSITION DEFENSIVE)**

1. Coup de pied arrière direct - Bras avant et bras arrière frappe paume de la main - Coup de pied avant circulaire bas - Coup de pied retourné arrière (talon)
2. Coup de poing direct arrière en sortie d'axe - Coup de pied avant circulaire médian - Coup de pied arrière direct bas - Coup de poing retourné en frappe marteau
3. Blocage à deux mains - Coup de poing direct arrière en sortie d'axe - Coup de pied arrière écrasant bas - Coup de pied avant direct bas - Coup de pied retourné avant (talon)
4. Enchaînement libre pour le stagiaire

**TRAVAIL EN DYNAMIQUE À COURTE DISTANCE (POSITION DÉFENSIVE)**

1. Blocage à deux mains - Paume de main circulaire et revers - Paume avant circulaire - Paume circulaire arrière - Genou arrière haut vers le bas
2. Blocage du coude arrière - Coude avant circulaire - Coude latérale arrière avec déplacement - Genou arrière en circulaire et latéral
3. Blocage genou arrière - Coude circulaire arrière - Coude remontant arrière - Coude circulaire avant
4. Enchaînement libre pour le stagiaire

**TRAVAIL DE SYNTHÈSE A DISTANCE**

1. Travail sur bouclier pendant 1.30''

<b>F.2.2 Moyen de contrôle 1<sup>er</sup>, 2 et 3<sup>ème</sup> Degré</b>	<b>Temps : 15'</b>
---	--------------------

**TRAVAIL DES MOYENS DE CONTRÔLE (SEPT ACTIONS)**

1. Extension extérieure/intérieure - Rotation omoplate
2. Extension extérieure - Rotation externe - Extension intérieure en déplacement
3. Extension extérieure - Extension intérieure en déplacement - Rotation intérieure épaule - Extension intérieure/extérieure
4. Extension extérieure/intérieure - Déplacement rotation omoplate flexion poignet en supination
5. Extension intérieure - rotation interne de l'épaule - rotation externe

<b>F.2.3 Travail au sol 1<sup>er</sup>, 2 et 3<sup>ème</sup> Degré</b>	<b>Temps : 10'</b>
--	--------------------

**RÉCEPTION-DÉFENSE-RELÈVE SOL**

1. Projection sol avant (sur attaque coup de poing direct arrière en déplacement)
2. Projection sol arrière (sur attaque coup de poing direct arrière en déplacement)
3. Projection sol latérale (sur attaque coup de pied circulaire arrière en déplacement)

<b>F.2.4 Immobilisations et moyens de contrôle 1<sup>er</sup>, 2 et 3<sup>ème</sup> Degré</b>	Temps : 15'
---	-------------

**TRAVAIL ENCHAÎNÉ DES QUATRE IMMOBILISATIONS**

1. Immobiliser l'adversaire en position sur le côté
2. Immobiliser l'adversaire en position montée
3. Immobiliser l'adversaire en position par le travers et par le travers inversé
4. Immobiliser l'adversaire en position nord/sud

**TRAVAIL ENCHAÎNÉ À PARTIR DES QUATRE IMMOBILISATIONS DES MOYENS DE CONTRÔLE**

1. Contrôler l'adversaire par hyper extension du coude vers le bas
2. Contrôler l'adversaire par rotation omoplate
3. Contrôler l'adversaire par enroulement du coude

**TRAVAIL DE RESTITUTION TECHNIQUE SOL SOUS LA FORME D'UN ASSAUT CONVENTIONNÉ**

Le candidat doit démontrer sa dextérité dans la maîtrise du sol. La durée est de 1'30.

<b>F.3.1 Confrontation 1<sup>er</sup>, 2 et 3<sup>ème</sup> Degré</b>	Temps : 30'
---	-------------

Le stagiaire doit réaliser en mode proactif plusieurs défenses en respectant la chronologie suivante :

- Travail face à un adversaire pour le passage du 1<sup>er</sup> degré.
- Travail face à deux adversaires pour le passage du 2 et 3<sup>ème</sup> degré.

*\*Les attaques avec arme à feu se réaliseront en mouvement.*

Mise en application du programme contact défense selon les sept types d'attaques. Le candidat suite au tirage doit appliquer une défense adaptée à l'attaque choisie. **Le tableau ci-dessous détermine le caractère de l'attaque.**

<p><b><u>1. Attaques de face</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poings &amp; pieds</li> <li>- Saisie d'un poignet</li> <li>- Saisie de deux poignets</li> <li>- Saisie d'un revers</li> <li>- Saisie de deux revers</li> <li>- Etranglement flux oxygène/sanguin</li> </ul> <p><b><u>2. Attaques latérales</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tentative d'encercllement de la tête</li> <li>- Encercllement de la tête</li> <li>- Saisie d'une épaule</li> <li>- Encercllement bras pris</li> <li>- Encercllement bras non pris</li> </ul> <p><b><u>3. Attaques arrière</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisie d'un poignet</li> <li>- Saisie des deux poignets</li> <li>- Etranglement avant-bras</li> <li>- Encercllement bras pris</li> <li>- Encercllement bras non pris</li> </ul> <p><b><u>4. Attaques au sol</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dégagement sur une position montée</li> <li>- Dégagement sur une position demi garde</li> <li>- Dégagement sur une position dans la garde</li> <li>- Défense au sol sur saisie cheville</li> </ul>	<p><b><u>5. Attaques armes contondantes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haut vers le bas</li> <li>- Bas vers le haut</li> <li>- Circulaire</li> <li>- Revers</li> <li>- Directe</li> </ul> <p><b><u>6. Attaques armes non contondantes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haut vers le bas</li> <li>- Bas vers le haut</li> <li>- Circulaire</li> <li>- Revers</li> <li>- Directe</li> </ul> <p><b><u>7. Attaques armes à feu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Défense sur arme d'épaule de face</li> <li>- Défense sur arme d'épaule arrière</li> <li>- Défense sur arme de poing, de face à bout touchant plexus</li> <li>- Défense sur arme de poing, de face à bout touchant tête</li> <li>- Défense sur arme de poing, arrière à bout touchant dos</li> </ul>
--	---

**ESQUIVE-RISPOSTE - MOYEN DE CONTRÔLE - IMMOBILISATION SOL - RELÈVE EN TECHNIQUE DE CONDUITE**

<b>F.4.1 Assauts conventionnés 1<sup>er</sup> Degré</b>	Temps : 20'
---	-------------

**Les deux adversaires se saluent et effectuent deux assauts en respectant les critères suivants :**

- Travail à thème de 1X1'30, défense avec un bâton sur agression armée couteau (maintien de la distance).
- Assaut travail debout 3' et sol de 2' minutes.
- Entre chaque assaut, 1' minutes de récupération.

<b>F.4.1 Assauts conventionnés 2 et 3<sup>ème</sup> Degré</b>	Temps : 20'
---	-------------

**Les deux adversaires se saluent et effectuent deux assauts en respectant les critères suivants :**

- Travail à thème de 1X1'30, face à un adversaire défense sur attaque bâton et couteau (application de technique).
- Assaut mixte de 5 minutes, travail debout/sol.
- Entre chaque assaut, 1' minutes de récupération.

<b>F.5.1 QCM 1<sup>er</sup>, 2 et 3<sup>ème</sup> Degré</b>	Temps : 10'
---	-------------

**LE TEST DE CONNAISSANCES GÉNÉRALES SOUS LA FORME D'UN QCM SERA ÉTABLI PAR LE RESPONSABLE DU PASSAGE DE GRADE SUR LES THÈMES SUIVANTS :**

- Règles de droit commun dans le cadre de la légitime défense ;
- Connaissances des gestes de secours.
- Règlement intérieur.

Conducteur passage de grade