

# Programme Téléthon 2016

Cette année, nous allons miser sur la pédagogie auprès du public. Montrer que nos gestes sont simples et naturels. Pour ce faire, vous n'aurez qu'à suivre les instructions comme lors d'un cours normal.

Nous présenterons chaque ensemble technique avant exécution, puis vous le ferez.

## **1<sup>er</sup> ensemble : Etranglements statiques**

- Démonstration de l'ensemble (profs)
- Etranglement de face
- Etranglement de côté
- Etranglement arrière
- Démonstration les yeux bandés (profs)
- Explication d'un geste technique (profs)

## **2<sup>ème</sup> ensemble : Saisies de poignet**

- Démonstration de l'ensemble (profs)
- Saisies à 1 main (sorties simples)
- Saisies à 1 main (clés)
- Saisies à 1 main (sortie en frappe)
- Saisie à 2 mains sur un bras (toutes les sorties)
- Saisies à 2 mains sur les poignets (de face et arrière)
- Démonstration sur des agressions plus violentes (saisie de main et frappe, tirer le bras), ainsi que saisie des 2 bras et défense contre un agresseur de face qui avance pour frapper (profs)
- Explication d'un geste technique (profs)

### **3<sup>ème</sup> ensemble : Couteau**

- Démonstration de l'ensemble (profs)
- Menace couteau de face : distance de pied, distance de main (tout le monde)
- Couteau haut en bas, de face (tous), puis de côté (avancés)
- Couteau bas en haut, de face (tous), puis de côté (avancés)
- Couteau piqué de face, puis de côté (avancés)
- Couteau revers, puis rasoir (avancés)
- Démonstration plus poussées, sur menace couteau gorge, frappe + coup de couteau, saisie + attaque au couteau (profs)
- Explication d'un geste technique (profs)

### **4<sup>ème</sup> ensemble : Frappe pied/poing**

- Poing, paume, pique (position naturelle)
- Pied : direct (parties), circulaire, côté, circulaire arrière, direct arrière, uppercut (position naturelle)
- Frappe 3 coups (pied, poing direct et poing direct) (position naturelle)
- Frappe poing avant en déplacement (garde)
- Frappe gauche-droite en avançant/en reculant (garde)
- Pas chassés/Pas glissés (garde)
- Démonstration de défense contre des frappes pied/poing (profs)
- Explication d'un geste technique (profs)

### **5<sup>ème</sup> ensemble : Bâton/Baïonnette**

- Démonstration de l'ensemble (profs)
- Bâton haut en bas de face (tous), de côté (avancés)
- Bâton circulaire corps de face (tous), de côté (avancés)
- Bâton circulaire genou de face (tous), de côté (avancés)

- Baïonnette (avancés et profs)
- Démonstration de défense à bras armé (couteau vs couteau, bâton vs couteau, etc...) (profs)
- Explication d'un geste technique (profs)