

## PROGRAMME STAGE D ETE DU 3 AU 6 JUILLET 2014

HORAIRES	JEUDI	VENDREDI	HORAIRES	SAMEDI	DIMANCHE
16h-17h	échauffement travail technique général	échauffement travail technique général	9h-10h	échauffement travail technique général	échauffement travail technique général
17h-17h50	programme par niveaux	programme par niveaux	10h-10h50	programme par niveaux	programme par niveaux
<b>15min</b>	<b>pause</b>	<b>pause</b>	<b>15 min</b>	<b>pause</b>	<b>pause</b>
18h05-19h	programme par niveaux	programme par niveaux	11h05-12h	programme par niveaux	programme par niveaux
19h-20h	travail des armes	travail des armes	12h-13h	travail des armes	travail des armes

### Première heure :

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement
Préparation physique	Préparation physique	Préparation physique	Préparation physique
Frappes sans appels	Travail du clinch	Mise en situation	Mise en situation

### Bleu/marron /noire :

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Projections et balayages	Attaque couteau parade glissée et choquée	Attaque couteau dans tous les sens	Attaque au bâton dans tous les sens
Attaque de côté	Saisie de tête	Travail deux contre un avec bâton et couteau	Attaque au bâton type baïonnette
Les clefs	Menace pistolet de côté	Travail varié depuis la position au sol contre un adversaire debout armé ou non	Travail de dégagements sur différentes étreintes
Sur attaque d'estoc haute esquive buste et circulaire simultané	Blocage contre sur les attaques types examen ceinture noire avec « amenée » au sol	Dégagements divers sur double Nelson et clef en bec de canne	<b>Révision à la demande du programme ou exercices n'ont fait</b>
Attaque bâton type kendo	Blocage en croix sur bâton ou circulaire	Travail des coups de pieds (sautés ou double)	
Sur coup de pied bas blocage contre 2 coups min avec amenée au sol	Shadow type examen		

### Jaune/orange/verte :

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Blocages de l'extérieur vers l'intérieur sur attaque moyenne ou haute	Différents types de blocages bas avec les jambes	Blocages de l'intérieur vers l'extérieur	Blocage type nage et de haut en bas
Les frappes courtes (coude, crochet, uppercut)	Travail des esquives et parade glissée	Dégagements sur saisies de cou	Dégagements sur saisies cheveux (portable ou sac)
Sol basique : positions (montée, triangle) déplacements	Sol : travail des dégagements sur étranglement et technique de l'essuie glace	Sol : travail dégagements sur saisies de côté et jujigatame	Différents types de blocages sur circulaire moyen et haut
		Dégagements différents types d'étreintes	<b>Révision à la demande du programme ou exercices n'ont fait</b>

### Dernière heure :

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Pistolet techniques de bases : face et dos	Pistolet menace avec saisie	Défense sur menace pistolet contre un mur	Défense sur menace au fusil
Bâton technique de base : attaque haute	Bâton contre couteau	Couteau contre couteau	Combat couteau et bâton à mains nues
Couteau menace basique	Défense sur menace au couteau	Défense sur attaque avec une chaîne	<b>Exercices non fait ou fusil de côté</b>