

Commission technique des grades

**FSI**



Programme des examens de grades

## **Sommaire :**

Programme technique examen du 1er Degré Self-défense FSI.....	Page 3
Programme technique examen du 2ème Degré Self-défense FSI.....	Page 6
Programme technique examen du 3ème Degré Self-défense FSI.....	Page 8
Programme technique examen du 4ème Degré Self-défense FSI.....	Page 10
Programme technique examen du 5ème Degré Self-défense FSI.....	Page 13
Programme technique examen du 6ème Degré Self-défense FSI.....	Page 15
ANNEXE I	
Note minimale pour l'obtention d'un grade FSI.....	Page 17
Durée minimale recuse, pour la présentation à l'examen du grade supérieur.....	Page 17
ANNEXE II	
Critères d'évaluation.....	Page 17
ANNEXE III	
L'épreuve du « Shadow-boxing ».....	Page 18
ANNEXE IV	
spécificité du SOCCC (Synthèse Opérationnelle du Combat au Corps à Corps).....	Page 18
Programme technique du SOCCC.....	Page 21
ANNEXE V	
Lexique.....	Page 22

*Conformément à l'article L. 212-5 du code du sport, dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents de la fédération délégataire.*

## Programme technique examen du 1er Degré SELF-DEFENSE FSI

L'examen du 1er au 3ème Degré est composé de 6 épreuves, notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

- **Conditionnement physique**
- **Techniques de base**
- **Défenses sur coups portés**
- **Défenses sur saisies**
- **Défenses au sol**
- **Défenses contre armes**

### Organigramme du passage de grade du 1er au 3ème Degré FSI



#### EPREUVE N° 1 : Conditionnement physique

Cette épreuve est notée sur 20 points (4x5 points). Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Cette épreuve consiste à enchaîner (sans interruption entre chaque séries) :

	<b>Gainage abdos (planche)</b>	<b>Flexion/extension des bras (pompes)</b>	<b>Abdominaux (crunch)</b>	<b>Flexion/extension des jambes (squats)</b>
<b>1er Degré</b>	30 secondes	20	30	20
<b>2ème Degré</b>	45 secondes	30	40	30
<b>3ème Degré</b>	1 minute	2 séries de 20	50	40

#### Critère d'évaluation :

1. **Gainage** : 5pts si réussite (0 points si échec)
2. **Pompes** : 5pts si réussite (flexion/extension des bras au maximum), -1pts en cas de flexion partielle.
3. **Abdominaux** : 5pts si réussite (genoux fléchis à 90° bras croisés, dos et épaules au sol), les coudes doivent toucher les genoux à chaque flexion. -1pts en cas de flexion partielle.
4. **Squats** : 5pts si réussite, la flexion doit être complète (fessier à la même hauteur que les genoux), -1pts en cas de flexion partielle.

## EPREUVE N° 2 : Techniques de base (en shadow)

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note (4x5 pts).

Épreuves	Techniques demandées	Durée
Déplacements	Linéaire (en avançant, en reculant), latéral + esquives	30s
Techniques membres supérieurs et défenses	Coup d'arrêt direct main ouverte, coup d'arrêt circulaire (main ouverte/ esquives, blocages, parades	30s
Techniques de jambes	Coup de pied de face, circulaire (bas), arrière	30s
Liaison pied/poing	Enchaînements d'au moins 3 techniques dont 1 technique de jambe	30s

Le candidat exécute les techniques sans interruption et change de thème au signal du jury, pour une durée totale de l'épreuve de 2 minutes.

**Nota** : a partir de l'épreuve 2, toutes les épreuves seront noté de la façon suivante :

Équilibre ou déplacements	Fluidité	Vitesse d'exécution	Maîtrise ou précision	Technique (cohérence)
1 pts	1 pts	1 pts	1 pts	1 pts

## EPREUVE N° 3 : défenses sur coups portés

Travail avec partenaire, (à gauche et à droite) Cette épreuve est notée sur 20 points (4x5 pts). Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Le jury évalue le défenseur.

L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire se déplace et attaque uniquement de face.

Le défenseur devra exécuter (dans le style de sa pratique), les défenses suivantes :

- 1. défense sur attaque coup de poing direct au visage**
- 2. défense sur attaque coup de poing circulaire au visage**
- 3. défense sur attaque coup de pied direct (de face) à l'entre-jambe**
- 4. défense sur attaque coup de pied circulaire aux jambes**

Les défenses s'effectuent en respectant l'ordre décrit ci-dessus. Elles devront être exécutées sur une attaque venant de la droite et de la gauche.

Les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

#### **EPREUVE N° 4 : défenses sur saisies avec partenaire**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Dégagement des saisies (ou ceinturage) avant, arrière, de côté et riposte avec un enchaînement d'au moins deux coups. Le jury composant la table d'examen, détermine les séquences et leur nombre. L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).

Les défenses sur saisies demandées sont :

- 1. défense sur saisies de poignets en vis-à-vis**
- 2. défense sur saisies de poignet en croisé**
- 3. défense sur saisie de côté au bras ou épaule**
- 4. défense sur saisie au col à une main de (face)**

#### **EPREUVE N° 5 : défenses au sol**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Défense, retournement, renversement ou dégagement de tous les contrôles, étranglements et saisies.

L'attaquant est dans la garde (pris dans les jambes du défenseur au sol), en position montée (à califourchon) ou se positionne debout ou au sol et le défenseur est couché sur le dos au sol.

Les techniques demandées sont :

- 1. défenses (par percussions) et relevage depuis la garde au sol (attaquant debout)**
- 2. renversement et relevage depuis la garde au sol (attaquant debout)**
- 3. dégagement (attaquant pris dans la garde au sol)**
- 4. dégagement attaquant en position montée**

#### **EPREUVE N° 6 : défenses contre arme**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

L'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face. Toutes les attaques et menaces seront exécutées main droite et main gauche. Défenses basiques contre des menaces et/ou attaques de face ou de dos.

Les défenses demandées pour le 1er degré sont sur attaques au bâton :

- 1. défense sur attaque au bâton sur la tête (sommet du crâne), de haut vers le bas (dans l'axe)**
- 2. défense sur attaque au bâton au visage de haut vers le bas en oblique (45°)**
- 3. défense sur attaque au bâton au corps horizontal**
- 4. défense sur attaque au bâton de revers (visage ou corps)**

## Programme technique examen du 2ème Degré SELF-DEFENSE FSI

**EPREUVE N° 1** : Conditionnement physique (voir page 3)

**EPREUVE N° 2** : Techniques de base (en shadow)

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note (4x5 pts).

Épreuves	Techniques demandées	Durée
Déplacements	Linéaire (en avançant, en reculant), latéral + esquives	30s
Techniques de poing et défenses	Coup de poing direct, coup de poing circulaire, uppercut esquives, blocages, parades	30s
Techniques de jambes	Coup de pied de face, circulaire (moyen), latéral	30s
Liaison pied/poing	Enchaînements d'au moins 3 techniques dont 1 technique de jambe	30s

Le candidat exécute les techniques sans interruption et change de thème au signal du jury, pour une durée totale de l'épreuve de 2 minutes.

**Rappel** : a partir de l'épreuve 2, toutes les épreuves seront noté de la façon suivante :

Équilibre ou déplacements	Fluidité	Vitesse d'exécution	Maîtrise ou précision	Technique (cohérence)
1 pts	1 pts	1 pts	1 pts	1 pts

**EPREUVE N° 3** : défenses sur coups portés

Travail avec partenaire, (à gauche et à droite) Cette épreuve est notée sur 20 points (4x5 pts). Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Le jury évalue le défenseur.

L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire se déplace et attaque uniquement de face.

Le défenseur devra exécuter (dans le style de sa pratique), les défenses suivantes :

- 1. défense sur attaque coup de poing direct au visage**
- 2. défense sur attaque coup de poing circulaire au visage**
- 3. défense sur attaque coup de pied direct (de face) au corps**
- 4. défense sur attaque coup de pied circulaire moyen (mi hauteur)**

Les défenses s'effectuent en respectant l'ordre décrit ci-dessus. Elles devront être exécutées sur une attaque venant de la droite et de la gauche.

Les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

#### **EPREUVE N° 4 : défenses sur saisies avec partenaire**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Dégagement des saisies (ou ceinturage) avant, arrière, de côté et riposte avec un enchaînement d'au moins deux coups. Le jury composant la table d'examen, détermine les séquences et leur nombre. L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).

Les défenses sur saisies demandées sont :

- 1. défense sur saisies au col à une main**
- 2. défense sur saisies au col à deux mains**
- 3. défense sur ceinturage de face bras non pris**
- 4. défense sur ceinturage de face bras pris**

#### **EPREUVE N° 5 : défenses au sol**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Défense, retournement, renversement ou dégagement de tous les contrôles, étranglements et saisies.

L'attaquant est dans la garde (pris dans les jambes du défenseur au sol), en position montée (à califourchon) ou se positionne debout ou au sol et le défenseur est couché sur le dos au sol.

Les techniques demandées sont :

- 1. retournement attaquant pris dans la garde au sol > 2 techniques**
- 2. retournement attaquant en position montée**
- 3. retournement attaquant en contrôle latéral**

#### **EPREUVE N° 6 : défenses contre arme**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

L'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face. Toutes les attaques et menaces seront exécutées main droite et main gauche. Défenses basiques contre des menaces et/ou attaques de face ou de dos.

Les défenses demandées pour le 2eme degré sont sur menaces au couteau :

- 1. défense sur menace au couteau de face**
- 2. défense sur menace au couteau au corps de face > 2 techniques**
- 3. défense sur menace au couteau à la poitrine**

## Programme technique examen du 3ème Degré SELF-DEFENSE FSI

**EPREUVE N° 1** : Conditionnement physique (voir page 3)

**EPREUVE N° 2** : Techniques de base (en shadow)

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note (4x5 pts), il faut 12/20 pour valider l'épreuve.

Épreuves	Techniques demandées	Durée
Déplacements	Linéaire (en avançant, en reculant), latéral + esquives	30s
Techniques de poing et défenses	Coup de poing direct, coup de poing circulaire, uppercut, revers esquives, blocages, parades	30s
Techniques de jambes	Coup de pied de face, latéral, retourné direct	30s
Liaison pied/poing	Enchaînements d'au moins 3 techniques dont 1 technique de jambe	30s

Le candidat exécute les techniques sans interruption et change de thème au signal du jury, pour une durée totale de l'épreuve de 2 minutes.

**Rappel** : a partir de l'épreuve 2, toutes les épreuves seront noté de la façon suivante :

Équilibre ou déplacements	Fluidité	Vitesse d'exécution	Maîtrise ou précision	Technique (cohérence)
1 pts	1 pts	1 pts	1 pts	1 pts

**EPREUVE N° 3** : défenses sur coups portés

Travail avec partenaire, (à gauche et à droite) Cette épreuve est notée sur 20 points (4x5 pts). Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 12/20. Le jury évalue le défenseur.

L'attaquant et le défenseur sont en garde. Le partenaire se déplace et attaque uniquement de face.

Le défenseur devra exécuter (dans le style de sa pratique), les défenses suivantes :

- 1. défense sur attaque coup de poing circulaire au visage**
- 2. défense sur attaque coup de poing de revers au visage**
- 3. défense sur attaque coup de pied latéral au corps**
- 4. défense sur attaque coup de pied retourné direct au corps**

Les défenses s'effectuent en respectant l'ordre décrit ci-dessus. Elles devront être exécutées sur une attaque venant de la droite et de la gauche.

Les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.



#### **EPREUVE N° 4 : défenses sur saisies avec partenaire**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 12/20. Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Dégagement des saisies (ou ceinturage) avant, arrière, de côté et riposte avec un enchaînement d'au moins deux coups. Le jury composant la table d'examen, détermine les séquences et leur nombre. L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).

Les défenses sur saisies demandées sont :

- 1. défense sur étranglement de face à une main**
- 2. défense sur étranglement de face à deux mains**
- 3. défense sur ceinturage arrière bras non pris**
- 4. défense sur ceinturage arrière bras pris**

#### **EPREUVE N° 5 : défenses au sol**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 12/20. Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

Défense, retournement, renversement ou dégagement de tous les contrôles, étranglements et saisies.

L'attaquant est dans la garde (pris dans les jambes du défenseur au sol), en position montée (à califourchon) ou se positionne debout ou au sol et le défenseur est couché sur le dos au sol.

Les techniques demandées sont :

- 1. défense contre étranglement à deux mains attaquant pris dans la garde**
- 2. défense contre étranglement à deux mains attaquant en position montée**
- 3. défense contre coups portés au visage attaquant pris dans la garde**
- 4. défense contre coups portés au visage attaquant en position montée**

#### **EPREUVE N° 6 : défenses contre arme**

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 12/20. Le jury évalue le défenseur. Les deux candidats assurant tour à tour les deux rôles.

L'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face. Toutes les attaques et menaces seront exécutées main droite et main gauche. Défenses basiques contre des menaces et/ou attaques de face ou de dos.

Les défenses demandées pour le 2eme degré sont sur menaces au couteau :

- 1. défense sur menace au couteau de face à la gorge > 2 techniques**
- 2. défense sur menace au couteau de dos à la gorge**
- 3. défense sur menace au couteau dans le dos (mi hauteur)**

## Programme technique examen du 4ème au 6ème Degré SELF-DEFENSE FSI

L'examen du 4ème au 6ème Degré est composé de 6 épreuves, notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

- **Conditionnement physique**
- **shadow-boxing**
- **Défenses libres sur coups portés**
- **Défenses libres sur saisies**
- **Défenses libre au sol**
- **Défenses contre armes**

### Organigramme du passage de grade du 4ème au 6ème Degré FSI



#### EPREUVE N° 1 : Conditionnement physique

Cette épreuve est notée sur 20 points (4x5 points). Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 12/20. Cette épreuve consiste à enchaîner (sans interruption entre chaque séries) :

	<b>Corde à sauté</b>	<b>Flexion/extension des bras (pompes)</b>	<b>Abdominaux (crunch)</b>	<b>Flexion/extension des jambes (squats)</b>
<b>4ème Degré</b>	2 minutes	2 séries de 20	50	40
<b>5ème Degré</b>	3 minutes	40	50	40
<b>6ème Degré</b>	3 minutes	2 séries de 30	50	40

#### Critère d'évaluation :

1. **Corde à sauté** : 5pts si réussite (-1 points à chaque raté)
2. **Pompes** : 5pts si réussite (flexion/extension des bras au maximum), -1pts en cas de flexion partielle.
3. **Abdominaux** : 5pts si réussite (genoux fléchis à 90° bras croisés, dos et épaules au sol), les coudes doivent toucher les genoux à chaque flexion. -1pts en cas de flexion partielle.
4. **Squats** : 5pts si réussite, la flexion doit être complète (fessier à la même hauteur que les genoux), -1pts en cas de flexion partielle.

## EPREUVE N° 2 : Shadow-boxing

L'épreuve de shadow-boxing consiste à présenter dans un rounds de 2 minutes l'ensemble de ses compétences techniques en matière de pied/poing. Le candidat devra démontré dans le temps imparti des techniques de déplacements (linéaire et latéral), d'esquives (total ou partielle), de défenses (blocages, parades), le tout coordonnée avec des enchaînements pied ou poing et en liaison pied/poing. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 12/20.

Les critères de notation à partir de l'épreuve N°2 (sauf épreuve 6), sont les suivantes :

Équilibre / déplacements / Fluidité	Esquive et défenses	Vitesse d'exécution	Maîtrise / précision	Ench. / cohérence technique
5 pts	5 pts	5 pts	5 pts	5 pts

## EPREUVE N° 3 : défenses libre sur coups portés

Cette épreuve consiste à présenter dans un rounds de 2 minutes l'ensemble de ses compétences techniques en matière de techniques de défenses, sur des attaques portées (membres supérieurs et inférieurs). Le candidat devra démontré dans le temps imparti des techniques de déplacements (linéaire et latéral), d'esquives (total ou partielle), de défenses (blocages, parades), le tout coordonnée avec des enchaînements pied ou poing et en liaison pied/poing. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 12/20. Le jury évalue le défenseur.

Pour cette épreuve les candidats devront être équiper de gants de boxe, protèges tibias, coquille (plastron pour les féminines) et protège dents.

Les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

## EPREUVE N° 4 : défenses libre sur saisies avec partenaire

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 12/20. Le jury évalue le défenseur. Dégagement de toutes les saisies, ceinturages ou étranglements et riposte avec un enchaînement d'au moins deux coups, avec reprise de distance, ou, amenée au sol. L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).

Le candidat évalué, devra démontrer au moins :

- **une défense sur saisie de bras ou poignet**
- **deux défenses sur saisie au col (une main, deux mains)**
- **deux défenses sur ceinturage (avant, arrière)**
- **une défense sur étranglement**

## EPREUVE N° 5 : défenses libre au sol

Cette épreuve d'une durée d'une minute et trente secondes, est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 12/20. Le jury évalue le défenseur.

Défense, retournement, renversement ou dégagement de tous les contrôles, étranglements et saisies.

L'attaquant est dans la garde (pris dans les jambes du défenseur au sol), en position montée (à califourchon) ou se positionne debout ou au sol et le défenseur est couché sur le dos au sol.

Le candidat évalué, devra démontrer sans interruption et **dans le temps imparti soit : 1 minute 30s**, l'ensemble de ses compétences techniques au sol.

L'épreuve commence lorsque le candidat est couché sur le dos, l'adversaire dans sa garde.

À l'issue de chaque dégagement le candidat se replace sur le dos, l'adversaire est soit dans sa garde, soit en position montée soit debout.

## EPREUVE N° 6 : défenses contre arme

Cette épreuve est notée sur 20 (4x5 points). Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 12/20. Le jury évalue le défenseur.

L'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face. Toutes les attaques et menaces seront exécutées main droite et main gauche. Défenses basiques contre des menaces et/ou attaques de face ou de dos.

Les défenses demandées pour le 2eme degré sont sur attaques au couteau :

1. **défense sur attaque au couteau en pique (dans l'axe) à l'abdomen**
2. **défense sur attaque au couteau en pique latéral au flanc**
3. **défense sur attaque au couteau en pique à la gorge ou poitrine (de haut vers le bas)**
4. **défense sur attaque au couteau en coupe au corps**

Les critères d'évaluation pour cette épreuve sont :

Équilibre ou déplacements	Fluidité	Vitesse d'exécution	Maîtrise ou précision	Technique (cohérence)
1 pts	1 pts	1 pts	1 pts	1 pts

**Rappel pour obtenir le grade de 5ème ou 6ème Degré FSI il faut obtenir une moyenne générale de 84/120, soit 14/20 à chaque épreuves.**

**EPREUVE N° 1** : Conditionnement physique (voir page 10)

**EPREUVE N° 2** : Shadow-boxing (voir page 11)

**EPREUVE N° 3** : défenses libre sur coups portés

Cette épreuve consiste à présenter dans un rounds de 2 minutes l'ensemble de ses compétences techniques en matière de techniques de défenses, sur des attaques portées (membres supérieurs et inférieurs). Le candidat devra démontré dans le temps imparti des techniques de déplacements (linéaire et latéral), d'esquives (total ou partielle), de défenses (blocages, parades), le tout coordonnée avec des enchaînements pied ou poing et en liaison pied/poing. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 14/20. Le jury évalue le défenseur.

Pour cette épreuve les candidats devront être équiper de gants de boxe, protèges tibias, coquille (plastron pour les féminines) et protège dents.

Les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

**EPREUVE N° 4** : défenses libre sur saisies avec partenaire

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 14/20. Le jury évalue le défenseur. Dégagement de toutes les saisies, ceinturages ou étranglements et riposte avec un enchaînement d'au moins deux coups, avec reprise de distance, ou, amenée au sol. L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).

Le candidat évalué, devra démontrer au moins :

- **une défense sur saisie de bras ou poignet**
- **deux défenses sur saisie au col (une main, deux mains)**
- **deux défenses sur ceinturage (avant, arrière)**
- **une défense sur étranglement**
- **deux amenées au sol avec contrôle de l'adversaire à exécuter sur l'une de ses défenses**

## EPREUVE N° 5 : défenses libre au sol

Cette épreuve d'une durée de deux minutes, est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 14/20. Le jury évalue le défenseur.

Défense, retournement, renversement ou dégagement de tous les contrôles, étranglements et saisies.

L'attaquant est dans la garde (pris dans les jambes du défenseur au sol), en position montée (à califourchon) ou se positionne debout ou au sol et le défenseur est couché sur le dos au sol.

Le candidat évalué, devra démontrer sans interruption et **dans le temps imparti soit : 2 minutes**, l'ensemble de ses compétences techniques au sol, **avec au moins deux finitions** (contrôles ou clefs articulaires ou étranglements).

L'épreuve commence lorsque le candidat est couché sur le dos, l'adversaire dans sa garde.

À l'issue de chaque dégagement le candidat se replace sur le dos, l'adversaire est soit dans sa garde, soit en position montée soit debout.

## EPREUVE N° 6 : défenses libres contre armes

Cette épreuve d'une durée de deux minutes, est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 14/20. Le jury évalue le défenseur.

L'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face. Toutes les attaques et menaces seront exécutées main droite et main gauche. Défenses basiques contre des menaces et/ou attaques de face ou de dos.

L'épreuve est divisée en deux parties :

- 1 minute défenses contre attaques au bâton
- 1 minute défenses contre menaces ou attaques au couteau

Les deux épreuves s'enchaînent sans interruption, le changement d'armes s'effectue au signal des juges.

Rappel des critères de notation (épreuves 3, 4, 5, 6) :

Équilibre / déplacements / Fluidité	Esquive et défenses	Vitesse d'exécution	Maîtrise / précision	Ench. / cohérence technique
5 pts	5 pts	5 pts	5 pts	5 pts

**Rappel pour obtenir le grade de 5ème ou 6ème Degré FSI il faut obtenir une moyenne générale de 84/120, soit 14/20 à chaque épreuves.**

**EPREUVE N° 1** : Conditionnement physique (voir page 10)

**EPREUVE N° 2** : Shadow-boxing (voir page 11)

**EPREUVE N° 3** : défenses libre sur coups portés

Cette épreuve consiste à présenter dans un rounds de 2 minutes l'ensemble de ses compétences techniques en matière de techniques de défenses, sur des attaques portées (membres supérieurs et inférieurs). Le candidat devra démontré dans le temps imparti des techniques de déplacements (linéaire et latéral), d'esquives (total ou partielle), de défenses (blocages, parades), le tout coordonnée avec des enchaînements pied ou poing et en liaison pied/poing. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 14/20. Le jury évalue le défenseur.

Pour cette épreuve les candidats devront être équiper de gants de boxe, protèges tibias, coquille (plastron pour les féminines) et protège dents.

Les défenses et les ripostes sont libres et doivent être effectuées avec opportunité de la manière la plus logique et la moins en force possible.

**EPREUVE N° 4** : défenses libre sur saisies avec partenaire

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 14/20. Le jury évalue le défenseur. Dégagement de toutes les saisies, ceinturages ou étranglements et riposte avec un enchaînement d'au moins deux coups, avec reprise de distance, ou, amenée au sol. L'attaquant et le défenseur sont debout (statique), en position neutre (sans garde).

Le candidat évalué, devra démontrer au moins :

- **une défense sur saisie de bras ou poignet**
- **deux défenses sur saisie au col (une main, deux mains)**
- **deux défenses sur ceinturage (avant, arrière)**
- **une défense sur étranglement**
- **deux amenées au sol avec contrôle de l'adversaire à exécuter sur l'une de ses défenses**

### EPREUVE N° 5 : défenses libre au sol

Cette épreuve d'une durée de deux minutes, est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 14/20. Le jury évalue le défenseur.

Défense, retournement, renversement ou dégagement de tous les contrôles, étranglements et saisies.

L'attaquant est dans la garde (pris dans les jambes du défenseur au sol), en position montée (à califourchon) ou se positionne debout ou au sol et le défenseur est couché sur le dos au sol.

Le candidat évalué, devra démontrer sans interruption et **dans le temps imparti soit : 2 minutes**, l'ensemble de ses compétences techniques au sol, **avec au moins deux finitions** (contrôles ou clefs articulaires ou étranglements).

L'épreuve commence lorsque le candidat est couché sur le dos, l'adversaire dans sa garde.

À l'issue de chaque dégagement le candidat se replace sur le dos, l'adversaire est soit dans sa garde, soit en position montée soit debout.

### EPREUVE N° 6 : défenses libres contre arme

Cette épreuve d'une durée de deux minutes, est notée sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 14/20. Le jury évalue le défenseur.

L'attaquant et le défenseur sont debout, en position neutre et de face. Toutes les attaques et menaces **au couteau**, seront exécutées main droite et main gauche. Défenses contre menaces et/ou attaques de face ou de dos.

Durant le temps imparti, le candidat devra démontrer l'ensemble de ses compétences techniques sur des menaces et attaques au couteau, au visage, cou, corps, bras, dos...Il devra sur l'ensemble de ses défenses exécuter au moins deux désarmements et deux contrôles de l'adversaire au sol.

Rappel des critères de notation (épreuves 3, 4, 5, 6) :

Équilibre / déplacements / Fluidité	Esquive et défenses	Vitesse d'exécution	Maîtrise / précision	Ench. / cohérence technique
5 pts	5 pts	5 pts	5 pts	5 pts



## ANNEXE 1

**Note minimale pour l'obtention d'un grade FSI :**

	1er Degré	2ème Degré	3ème Degré	4ème Degré	5ème Degré	6ème Degré
Moyenne pour validation du passage de grade	60/120	60/120	72/120	72/120	84/120	84/120

**Note minimale de validation d'une épreuve :**

- 1er Degré = 10/20 ; 2ème Degré = 10/20
- 3ème Degré = 12/20 ; 4ème Degré = 12/20
- 5ème Degré = 14/20 ; 6ème Degré = 14/20

Si un candidat échoue à un passage de grade, la ou les épreuve(s) validée(s), reste(nt) acquise(s), pour une durée maximale de 18 mois. Ce délai dépassé, il devra impérativement représenter l'intégralité de l'examen auquel il est candidat.

**Durée minimale recuiss dans le garde, pour la présentation à l'examen du grade supérieur :**

Nombres d'années de pratique dans le grade, pour présenter le grade supérieur	1er Degré	2ème Degré	3ème Degré	4ème Degré	5ème Degré	6ème Degré
	2 ans	3 ans	4 ans	5 ans	6 ans	7 ans

Il faut au minimum justifier de 3 années de pratiques certifiées par des licences fédérale, pour présenter l'examen du 1er degré FSI.

## ANNEXE 2

Hormis les épreuves de conditionnement physique et shadow-boxing, **les candidats sont évalués d'après les critères suivants :**

Équilibre / déplacements / Fluidité	Esquive et défenses	Vitesse d'exécution	Maîtrise / précision	Ench. / cohérence technique
-------------------------------------	---------------------	---------------------	----------------------	-----------------------------

- Équilibre et stabilité, aisance des déplacements et fluidité des mouvements, transfert de poids du corps
- Contrôle de la distance, qualité et cohérence des défenses employées (esquive, parade, blocage)
- vitesse, puissance et précision d'exécution, contrôle des coups portés
- maîtrise des techniques employées, bonne attitude corporelle, détermination
- logique technico-tactique des enchaînements et cohérence des techniques employés

## ANNEXE 3

**Le Shadow-boxing** ou enchaînement improvisé. Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds : L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants : La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité des enchaînements, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit. La maîtrise des déplacements est essentielle et les techniques sont enchaînées. Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Les déplacements se feront dans toutes les directions et les techniques et ne seront pas imposées dans un ordre précis. Les coups doivent être portés en alternance continue et sans ordre précis. De plus, la condition physique nécessaire pour cette épreuve sera prise en compte. La respiration doit être correctement synchronisée avec les techniques.

**Les armes** autorisées sont le bâton court (type matraque) et le couteau (en plastique, mousse ou caoutchouc).

Le candidat devra apporter ses armes et protections : gants de type boxe, coquille, plastron pour les féminines, protèges dents, protèges tibias.

## ANNEXE 4

### Le SOCCC : Synthèse Opérationnelle du Combat au Corps à Corps

Du fait des spécificités liés au SOCCC : 3 niveaux de grade et épreuve unique sous forme de parcours de synthèse, le SOCCC bénéficie donc d'un programme d'examen de grade particulier et exclusif.

### Le système de grade au SOCCC comprend 3 niveaux de connaissances techniques



Tableau d'équivalence de grade au SOCCC :

Ce tableau est donné à titre indicatif, afin que le pratiquant puisse situer son niveau technique, par rapport au système de grade en place dans les différentes fédérations titulaires d'un agrément ou d'une délégation de pouvoir de l'état.



GRADE	CEINTURE	GRADE
Initiation	Blanche	6ème Kyu
<b>1er Niveau</b> Techniques de base 	Jaune	5ème Kyu
	Orange	4ème Kyu
<b>2ème Niveau</b> Techniques intermédiaires 	Verte	3ème Kyu
	Bleue	2ème Kyu
<b>3ème Niveau</b> Techniques confirmées Assistant 	Marron	1er Kyu
	Noire	1er Dan / Degré

**Rappel :**

Nul ne peut prétendre à une ceinture noire (Dan) ou équivalent, que si celle-ci a été délivrée par la commission spécialisée d'une fédération délégataire du pouvoir du Ministère de la jeunesse et des sports.

Temps requis pour présenter un grade au SOCCC :

Temps de pratique dans chaque grade sur la base de 2 entraînements/semaine (2x 1h30 environs)

GRADE	DURÉE	GRADE	DURÉE
<b>1er Niveau</b> Tech. de base 	6 mois	3ème Niveau Tech. supérieurs	6 mois
		Assistant	6 mois
<b>2ème Niveau</b> techniques intermédiaires 	1 an	Moniteur	1 an

Parcours de synthèse

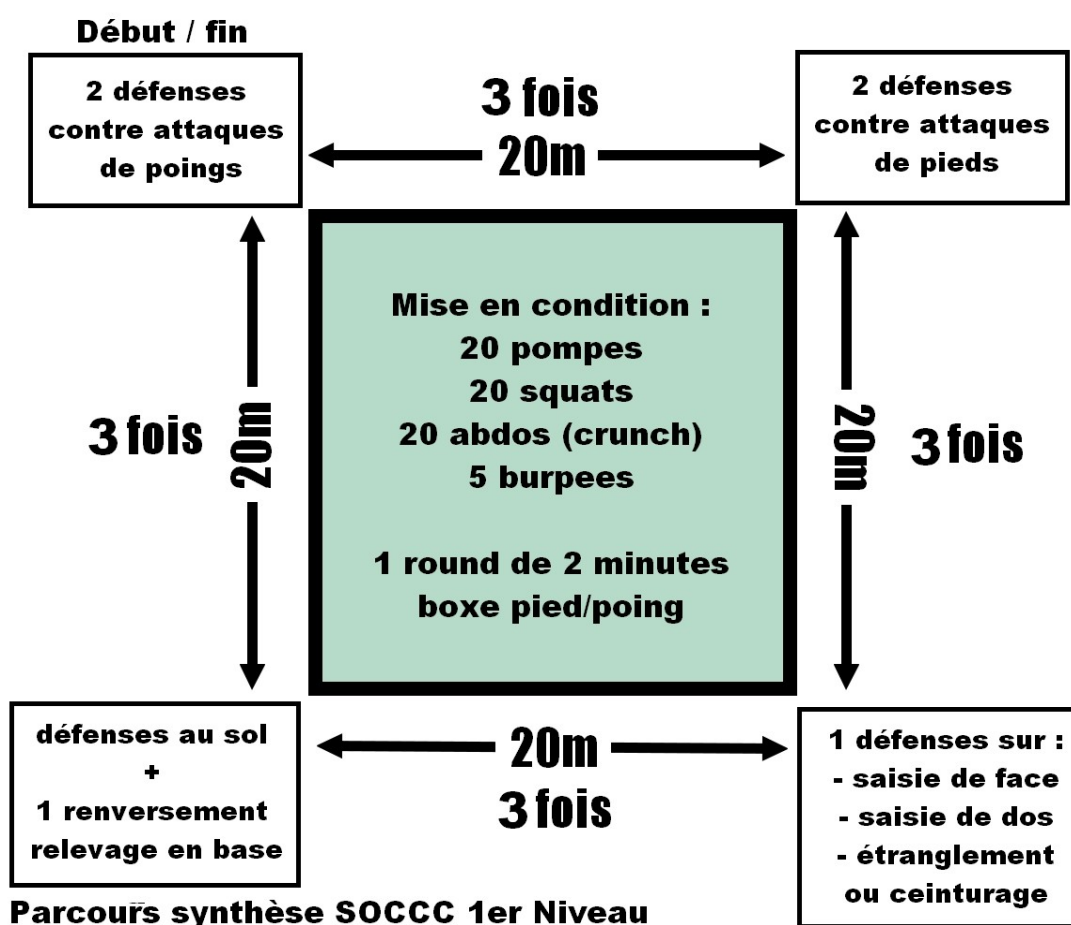
Au SOCCC la validation d'un niveau de formation se fait par la restitution des techniques via un parcours de synthèse.

Il s'agit d'un parcours individuel ou en binôme, sur lequel le ou les candidats devront réagir à différentes situations, après avoir été éprouvé physiquement.

Le but étant pour le candidat d'être capable de restituer les techniques enseignées en état de fatigue et de stress .

Mise en condition					
Nom du Candidat	Pompes	squats	abdos	burpees	Note /20

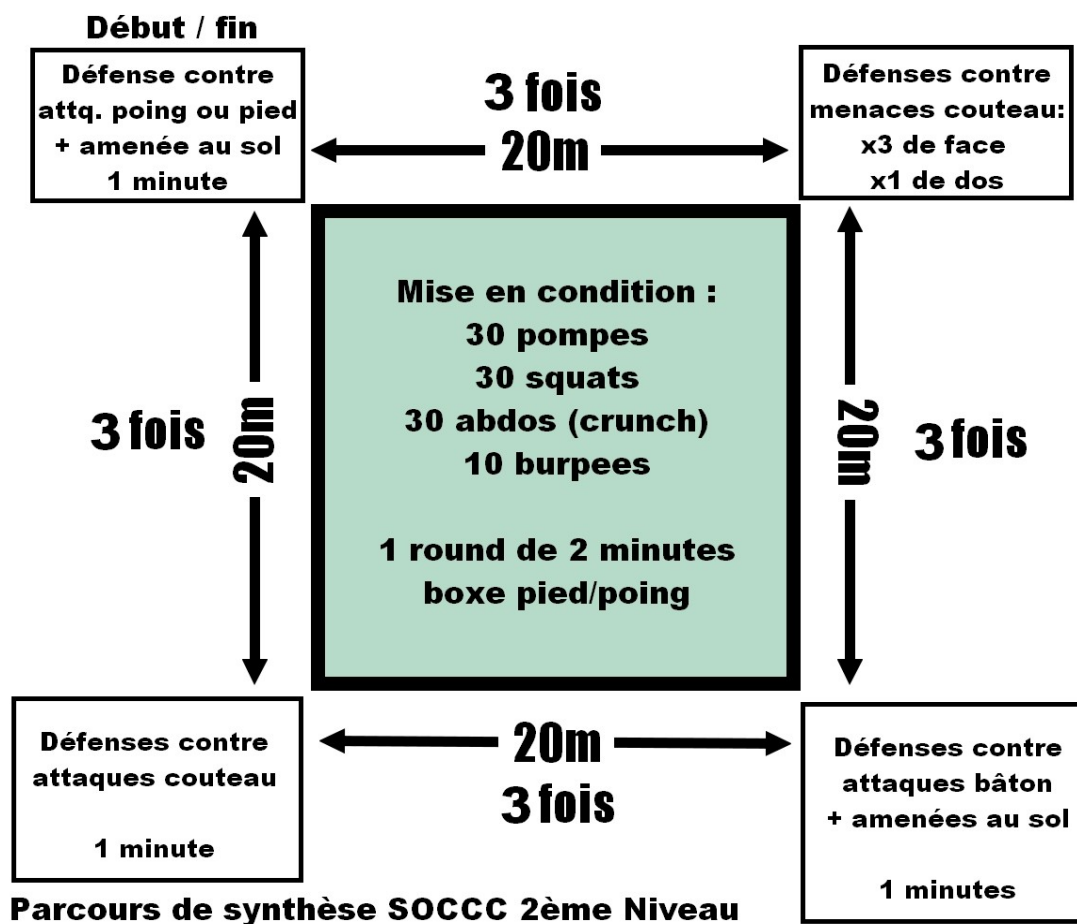
Round boxe pied/poing					
Nom du Candidat	maîtrise	technique	coordination	agressivité	Note /20



Nom du candidat	Def. Attq. de poings /2	Déf. Attq. de pieds /2	Défenses Saisies /4	défenses au sol /2	Note /10

Mise en condition					
Nom du Candidat	Pompes	squats	abdos	burpees	Note /20

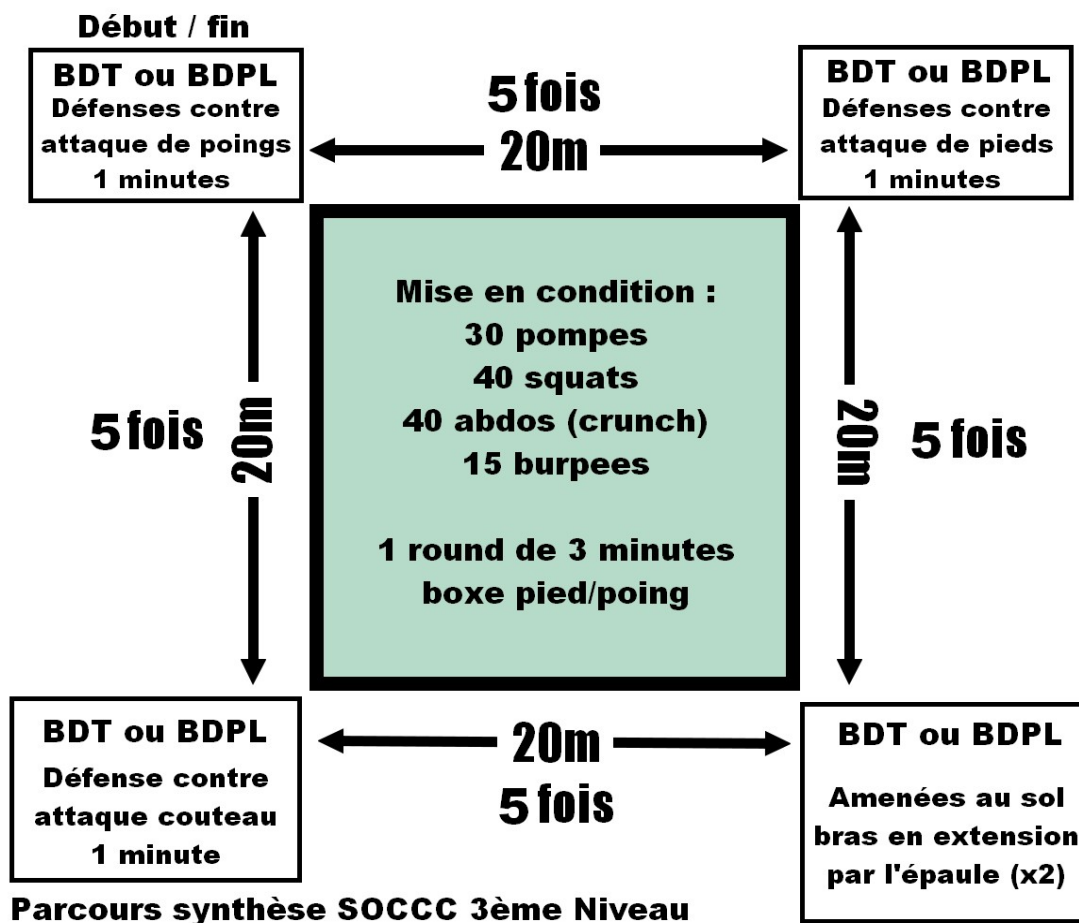
Round boxe pied/poing					
Nom du Candidat	maîtrise	technique	coordination	agressivité	Note /20



Nom du candidat	Def. Attq. poings/pieds /2	Déf. Menaces Couteau /4	Déf. Attq. Bâton /2	déf. Attq. Couteau /2	Note /10

Mise en condition					
Nom du Candidat	Pompes	squats	abdos	burpees	Note /20

Round boxe pied/poing					
Nom du Candidat	maîtrise	technique	coordination	agressivité	Note /20



Nom du candidat	Def. Attaques Poings /2		Déf. Attaques Pieds /2		Amenées au sol /4	déf. Attq. Couteau /2	Note /10

**Nota :**

Ces fiches de notations et les parcours de synthèses ont été créés afin d'harmoniser les pratiques de chaque club. Elles correspondent au programme d'apprentissage de chaque niveau technique du SOCCC. Elles doivent être envoyées au secrétariat du SOCCC pour archivage.

**Général :**

**Chaque niveau est sur une note maximale de 50 points, il faut 25/50 pts pour valider le 1<sup>er</sup> niveau ; 30/50 pts pour valider le 2<sup>ème</sup> niveau ; 35/50 pts pour valider le 3<sup>ème</sup> niveau.**

**Consignes pour la mise en condition :**

Les parcours de synthèses s'effectuent en condition physique dégradé, ils débutent donc par une « mise en condition ».

Chaque mouvement doit être effectués avec une amplitude maximale, retirer 1 point par mouvements non effectué correctement. **Pour les féminines** à partir du 2<sup>ème</sup> Niveau diviser le nombre de répétitions par 2.

**Consignes round de boxe :**

- Maîtrise : les coups doivent être contrôlés, le candidat doit être sanctionné même si le coup na pas atteint sa cible.
- Technique : prendre en compte le panel de technique employé par le candidat.
- Coordination : liaison poing/pied, pied/poing.
- Agressivité : noter l'intensité et l'engagement du candidat, attention celle-ci doit être contrôlée !

**Consignes restitution technique 1<sup>er</sup> Niveau**

Chaque candidat effectuent à tour de rôle les techniques demandées, noter 1 point par technique effectuée avec maîtrise, respect des consignes et fluidité d'exécution. Noter 0,5 point si technique effectuée en respectant les consignes. Noter 0 (zéro), dans tous les autres cas d'exécution.

**Consignes restitution technique 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> Niveau**

Chaque candidat effectuent à tour de rôle les techniques demandées, noter 1 point par technique effectuée avec maîtrise, respect des consignes et fluidité d'exécution. Noter 0,5 point si technique effectuée en respectant les consignes. Noter 0 (zéro), dans tous les autres cas d'exécution.

Pour les thèmes sur 1 minutes, noter sur le même principe que le round de boxe.

Le programme technique du SOCCC :

Le 1<sup>er</sup> niveau correspond à l'apprentissage « académique » des techniques de base (sans armes)

### 1er Niveau Apprentissage des techniques de base

Technique sans armes		durée minimale	
TSA 1	<b>Cadre légal</b>	00:30:00	02:00:00
	<b>Notion de distances</b>	01:30:00	
TSA 2	<b>les déplacements et le moyens de défenses</b>	03:00:00	03:00:00
TSA 3	<b>les coups d'arrêts mbrs sup.</b> et les zones de frappes	03:00:00	03:00:00
TSA 4	<b>les coups d'arrêts mbrs inf.</b> et les zones de frappes	03:00:00	03:00:00
TSA 5	<b>les amenées au sol de face</b>	<b>04:00:00</b>	06:00:00
	bras en extension av / ar	01:00:00	
	par l'épaule G / D	01:00:00	
	amenée au sol par la tête	02:00:00	
	amenée au sol par clés de poignet		
	<b>les amenées au sol de dos</b>	<b>02:00:00</b>	
par ramassage des jambes et entre-jambes	00:30:00		
par les épaules	01:00:00		
par la tête	00:30:00		
SOL 1	<b>les défenses au sol + relevage en base</b>	01:30:00	03:00:00
	les renversements	01:00:00	
	les retournements	01:00:00	
TSA 6	<b>Les défenses sur saisies de face</b>	<b>03:00:00</b>	09:00:00
	défenses sur saisies de poignet	01:00:00	
	Vis-à-vis, croisée, inversée		
	défenses sur saisie au col	02:00:00	
	une main, deux mains (extension, fléchie)		
	<b>Les défenses sur saisies de dos</b>	<b>01:00:00</b>	
	aux épaules une main, deux mains		
	<b>Les défenses sur ceinturage avant</b>	<b>01:00:00</b>	
bras pris, bras libres			
<b>Les défenses sur ceinturage arrière</b>	<b>01:00:00</b>		
bras pris, bras libres			
<b>Les défenses sur étranglements</b>	<b>03:00:00</b>		
de face à une main, deux mains, en guillotine	02:00:00		

Nota : les durées sont données qu'à titre indicatif. Elles peuvent varier à la volonté du moniteur mais ne peuvent en aucun cas être diminuées.



Le **2ème niveau** (intermédiaire), correspond à la mise en application des techniques de base.

Il est axé sur le perfectionnement et la liaison des techniques ainsi qu'au développement des attitudes et automatisme pugilistique du combattant.

## 2ème Niveau Apprentissage des techniques intermédiaires

Technique sans armes		durée minimale	
PERF 1	Coordination déplacements avec les moyens de défenses et les coups d'arrêt et balayage perfectionnement des tech. de percussions	04:00:00	04:00:00
PERF 2	Liaison pieds/poings (attaque / défense)	06:00:00	10:00:00
	Liaison poings/pieds (attaque / défense) liaison debout / sol (attaque / défense)	04:00:00	
OPS 1	<b>les technique de retournements et contrôles</b> <b>les techniques de relevage et d'amenée</b>	03:00:00	03:00:00
SOL 2	<b>les contrôles depuis le sol</b> les clés (armlocks) les étranglements	06:00:00	06:00:00
PERF 3	liaison debout / sol retournement / contrôle / clés / étranglements	02:00:00	02:00:00
TSA 7	<b>Défenses contre menaces au couteau</b> menace au corps (distance courte)	<b>04:00:00</b>	04:00:00
	menace au corps (abdomen)	02:00:00	
	menaces à la gorge (face et dos)	02:00:00	
TSA 8	<b>Défenses sur attaque armes contondantes</b> attaque dans l'axe (sommet du crâne)	<b>02:00:00</b>	02:00:00
	attaque à 45° (côté du crâne)	00:30:00	
	attaque horizontale (coup droit/revers)	01:00:00	
TSA 9	<b>Défenses contre attaques au couteau</b> contre attaque en pique de face	<b>04:00:00</b>	04:00:00
	contre attaque circulaire à l'abdomen	01:00:00	
	contre attaque circulaire haute	01:00:00	
	contre attaque en revers	01:00:00	

### Lexique :

TSA : Techniques Sans Armes

SOL : techniques au SOL

PERF : Perfectionnement technique

OPS : techniques Opérationnelles

BDT : techniques au Bâton de Défense Télescopique

BDPL : techniques au Bâton de Défense à Poignée Latérale

ARM : techniques avec utilisation des armes par destinations

PEN : techniques avec l'utilisation du Tactical Defence Pen

**Le 3ème niveau** (confirmés) est axé sur l'apprentissage du maniement des armes de force intermédiaire et la mise en situation opérationnelle des techniques d'interventions.

### 3ème Niveau Confirmés

Technique sans armes		durée minimale	
PERF 4	liaison debout / sol (mains nues) contre attaques et menaces avec armes (retournement / contrôle / clés / étranglements)	04:00:00	04:00:00
OPS 2	<b>défense d'autrui</b> l'angulation et triangulation	<b>02:00:00</b>	02:00:00

Technique avec armes		durée minimale	
BDT 1	<b>les gardes et ouvertures</b>	<b>01:00:00</b>	01:00:00
BDT 2	<b>les coups d'arrêt à l'aide du bâton (BDT) et les zones de frappes</b> défense contre couteau	<b>02:00:00</b> 01:00:00	03:00:00
BDT 3	<b>les amenées au sol et contrôles</b> bras en extension av / ar par l'épaule G / D par l'entre-jambes	<b>03:00:00</b> 01:30:00 01:00:00 00:30:00	03:00:00
BDT 4	<b>Les amenées debout</b>	<b>01:00:00</b>	01:00:00
BDPL 1	<b>les gardes</b>	<b>01:00:00</b>	01:00:00
BDPL 2	<b>les coups d'arrêt à l'aide du BDPL et les zones de frappes</b> défense contre couteau	<b>02:00:00</b> 01:00:00	03:00:00
BDPL 3	<b>les amenées au sol et contrôles</b> bras en extension av / ar par l'épaule G / D par l'entre-jambes	<b>03:00:00</b> 01:30:00 01:00:00 00:30:00	03:00:00
BDPL 4	<b>Les amenées debout</b>	<b>01:00:00</b>	01:00:00

Module complémentaire :		durée minimale	
OPS 3	les palpations de sécurité (debout au sol) les menottages et relevage	02:00:00	02:00:00
ARM	Défense avec objets usuels et armes par destination	01:00:00	01:00:00
PEN	<b>Module Tactical Defence Pen (TDP)</b> défenses à l'aide du TDP	06:00:00	06:00:00

Nota.: toutes les techniques avec l'utilisation d'une arme de défense, doit être effectuées en situation opérationnelle (avec ceinturon et gilet pare-lame / pare-balle ou à minima, de gilet lesté à 5kgs).

## ANNEXE 5

### Lexique

#### Physique :

**Push'Up** : pompes. / **Burpee** : exercice consistant à s'accroupir puis propulser ses jambes en arrière (mains sur le sol), avant de les ramener et de sauter avec les bras relevés. / **Abdos** : relevé de buste, dos au sol.

**Squat** : flexion des jambes / **Jump squat** : flexion des jambes suivi d'un saut verticale.

**Test de Killy** : dos à plat contre un mur, les cuisses horizontales formant un angle de 90° avec le buste et avec les jambes, tête en appui contre la paroi. / **Gainage** : en appui sur les avant-bras, pieds écartés de 10 cm, en appui sur la face inférieure des orteils, se soulever, corps tendu, membres inférieurs dans le prolongement du tronc, en appui sur les avant-bras et les orteils.

#### Techniques de percussions :

**Direct** : coup de poing de face. / **Crochet** : coup de poing circulaire. / **Uppercut** : coup de poing remontant.

**Back fist** : coup porté avec le dos du poing. / **Spinning back fist** : coup de poing retourné.

**Kick Up** : coup de pied remontant (de face). / **Front kick** : coup de pied direct de face.

**Low kick** : coup de pied circulaire bas. / **Middle kick** : coup de pied circulaire moyen. / **High kick** : coup de pied circulaire haut. / **Side kick** : coup de pied latéral. / **Knee** : coup de genou. / **Back kick** : coup de pied arrière. / **Spinning back kick** : coup de pied retourné. / **Hammer kick** : coup de pied retombant.

#### Techniques de projections :

**Taï otoshi** : projection jambe en barrage / **Ushiro nage** : projection arrière / **Morote gari** ou **double legs** : projection par ramassage des jambes.

#### Techniques de soumissions :

**Armlock** : clés de bras / **Clefs en « Z »** : clés de poignet dans l'axe. / **Kote gatame** : clés de poignet en hyper flexion. / **Kote gaeshi** : clés de poignet en torsion. / **Waki gatame** : clés de coude sous l'aisselle. / **Hon gesa gatame** : contrôle latérale / **Mune gatame** : contrôle de la poitrine.