

FORMES MARTIALES – PLUS DE 15 ANS – RÉPERTOIRE DES COMPÉTENCES

ACTIVITÉS D'AUTODÉFENSE ET DE RÉALISATION TECHNIQUES

Ce tableau recense les besoins des pratiquants par secteur de maîtrise – certaines des habiletés ici répertoriées se retrouvent d'une discipline martiale à une autre. On distingue cinq types de compétences principales à atteindre : C1/Attitude de combat/mise en sécurité, C2.A/ Défendre, C2.B/ Maintenir hors distance/ou neutraliser, C2.C/ Sortir d'une impasse, C3/ Riposter immédiatement, C4.A & C4.B/ Manœuvrer, C5/ Utiliser l'action adverse, C6/ Simulation de combat (ou d'agression), C7.A à C7.C/Techniques martiales en solo et à deux, C8/Techniques martiales énergétiques

	SELF-DÉFENSE PRATIQUE À MAINS NUES (STRATÉGIES DITES « DURES » Ces compétences se retrouvent en boxing & wrestling	SELF-DÉFENSE PRATIQUE MAINS NUES & AVEC ARMES (STRATÉGIES DITES « NON-VIOLENTES »)	FORMES MARTIALES DITES « EXTERNES » ARMÉES & NON ARMÉES (STRATÉGIES « DURES » & « NON-VIOLENTES »)	FORMES MARTIALES DITES « INTERNES » ARMÉES & NON ARMÉES (STRATÉGIES « NON-VIOLENTES »)
CONTRE-OFFENSIVE	AUTO-DÉFENSE : Défendre et riposter en cas d'agression C1-ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT AVEC RESPECT DE LA DISTANCE DE SECURITE (MENTAL EN ALERTE, CORPS PRÉPARÉ À L'ACTION IMMÉDIATE) C2.A - DÉFENDRE (BLOQUER & ÉVITER LES ACTIONS ADVERSES, PRÉCÉDER & VÉROUILLER LA FUTURE ACTION) C2.B - CONTRÔLER L'ADVERSAIRE DE LOIN (ET DE PRÈS) POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (POUR NE PAS ÊTRE ATTEINT PAR UNE PERCUSSION, OU/ET ATTRAPÉ/IMMOBILISÉ, PROJETÉ) – MAINTENIR L'ADVERSAIRE À DISTANCE NEUTRALISER LA FUTURE ACTION DE LOIN (STOPPAGE). C2.C - SORTIR D'UNE « IMPASSE » (SE DÉGAGER D'UNE SAISIE/IMMOBILISATION OU D'UNE « SOURISIÈRE », UTILISER LA SORTIE À SON AVANTAGE (RÉCUPÉRER, SE METTRE À L'ABRI D'UNE AUTRE AGRESSION) C3 - RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS SA PROPRE ACTION DE DÉFENSE.	AUTO-DÉFENSE : Défendre et riposter en cas d'agression C1 - METTRE EN PLACE UN PLAN D'ACTION NON AGRESSIF FACE À UNE FUTURE AGRESSION (MOTS APAISANTS ET COMPORTEMENT RASSURANT POUR L'AGRESSEUR), ET FAIRE PREUVE D'UNE ATTITUDE D'ALERTE ET DE SÉCURITÉ (MENTAL EN ALERTE, CONTRÔLE DES ÉMOTIONS, CORPS PRÉPARÉ, REPÉRAGE DES OBJETS UTILISABLES POUR LA DÉFENSE PERSONNELLE VOIRE À RISQUE POUR SA PROPRE INTÉGRITÉ ET MAINTIEN DE L'AGRESSEUR À DISTANCE DE SÉCURITÉ) C2.A - UTILISER DES MODES DITES NON-VIOLENTES DE DÉFENSE (1/ TECHNIQUE DE NEUTRALISATION, DE MISE EN ÉCHEC - 2/ TECHNIQUE DE CONTRÔLE, DE RENVERSEMENT DE L'AGRESSION ET DE SOUMISSION DE L'AGRESSEUR – 3/ TECHNIQUE DE PERCUSSION DOSÉES SUR DES CIBLES NON-DANGEREUSES) C2C - SORTIR D'UNE « IMPASSE » (SE DÉGAGER D'UNE SAISIE/IMMOBILISATION OU D'UNE « SOURISIÈRE ») C3 - RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS L'ACTION DE DÉFENSE (PAR UN CONTRÔLE PHYSIQUE DE L'OPPOSANT (IMMOBILISATION/SOUMISSION).	ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS & MODERNES Défendre et riposter en cas d'agression C1-ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT AVEC RESPECT DE LA DISTANCE DE SECURITE (MENTAL EN ALERTE, CORPS PRÉPARÉ À L'ACTION IMMÉDIATE) C2.A - DÉFENDRE (BLOQUER & ÉVITER LES ACTIONS ADVERSES, PRÉCÉDER & VÉROUILLER LA FUTURE ACTION) C2.B - CONTRÔLER L'ADVERSAIRE DE LOIN (ET DE PRÈS) POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (POUR NE PAS ÊTRE ATTEINT PAR UNE PERCUSSION, OU/ET ATTRAPÉ/IMMOBILISÉ, PROJETÉ) – MAINTENIR L'ADVERSAIRE À DISTANCE NEUTRALISER LA FUTURE ACTION DE LOIN (STOPPAGE). C2.C - SORTIR D'UNE « IMPASSE » (SE DÉGAGER D'UNE SAISIE/IMMOBILISATION OU D'UNE « SOURISIÈRE », UTILISER LA SORTIE À SON AVANTAGE (RÉCUPÉRER, SE METTRE À L'ABRI D'UNE AUTRE AGRESSION) C3 - RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS SA PROPRE ACTION DE DÉFENSE.	ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS & MODERNES Développer et entretenir des qualités physiques et mentales dites énergétiques et également apaisantes (Force, endurance physique et mentale, souplesse, équilibre physique, perception et vigilance...) C8.A - RÉALISER DES TECHNIQUES EN SOLO AVEC À MAINS NUES, AVEC ENGIN & ARMES (BÂTON, CORDELETTE, PIERRE, SABRE, ETC. (GESTES DE TONIFICATION, D'ÉTIREMENT, D'ÉQUILIBRE, DE RESPIRATION, ETC.) : POSTURES DEBOUT ET AU SOL, GESTES SYMBOLIQUES, POSITIONS DE MÉDITATION, EXERCICES RESPIRATOIRES, ETC. C8.B - RÉALISER DES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE (GESTES DE TONIFICATION, D'ÉTIREMENT, DE MASSAGE, ETC.) C8.C - RÉALISER DES TECHNIQUES IMMITANT LES MOUVEMENTS DES ANIMAUX (SEMON LA DISCIPLINE DU PRATIQUANT).
OFFENSIVE*	(*) Dans le cadre d'une situation critique prendre l'initiative pour ne pas subir l'attaque de l'agresseur C4 - MANŒUVRER EN AVANCE L'AGRESSEUR POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (UTILISER DES MANIPULATIONS DITES DE CONTRE-COMMUNICATION : TROMPERIES) C5 - SE SERVIR DE L'OFFENSIVE ADVERSE (UTILISER LES FAILLES ADVERSES, ATTAQUER APRÈS L'OFFENSIVE ADVERSE, OU MIEUX, ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE)	(*) Dans le cadre d'une situation critique prendre l'initiative pour ne pas subir l'attaque de l'agresseur C4 - DÉCOURAGER (DISSUADER) OU MANŒUVRER EN AVANCE L'AGRESSEUR POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (UTILISER DES ARGUMENTS DISSUASIFS OU DES MANIPULATIONS DITES DE CONTRE-COMMUNICATION : TROMPERIES) C5 - SE SERVIR DE L'OFFENSIVE ADVERSE (UTILISER LES FAILLES ADVERSES, NEUTRALISER L'AGRESSEUR DANS SA PROPRE ATTAQUE & CONTRÔLER L'AGRESSEUR APRES SON OFFENSIVE).	(*) Dans le cadre d'une situation critique prendre l'initiative pour ne pas subir l'attaque de l'agresseur C4 - MANŒUVRER EN AVANCE L'AGRESSEUR POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (UTILISER DES MANIPULATIONS DITES DE CONTRE-COMMUNICATION : TROMPERIES) C5 - SE SERVIR DE L'OFFENSIVE ADVERSE (UTILISER LES FAILLES ADVERSES, ATTAQUER APRÈS L'OFFENSIVE ADVERSE, OU MIEUX, ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE)	Développer et entretenir des qualités posturales, respiratoires et mentales C8.A - RÉALISER DES TECHNIQUES ENERGETIQUES EN SOLO (SERIES D'EXERCICES DE TRAVAIL RESPIRATOIRE ET DE CONTRACTION MUSCULAIRE, POSTURES SYMBOLIQUES, EXERCICES ANTI-DOULEUR) C8.B - SIMULER UN COMBAT DANS LE VIDE À VITESSE LENTE
RÉALISER	Démontrer une connaissance et une maîtrise des gestes et des situations de combat C5 - RÉALISER DES TECHNIQUES DE DÉFENSE DANS LE VIDE (DÉPLACEMENTS, GESTES DE DÉFENSE & GESTES OFFENSIFS) C6 - SIMULER DES TECHNIQUES DE DÉFENSE DANS LE VIDE À VITESSE RÉELLE C7.A - RÉALISER DES TECHNIQUES DE DÉFENSE AVEC UN PARTENAIRE C7.B - RÉALISER DES GESTES DE TONIFICATION, D'ÉTIREMENT ET D'APAISEMENT) À PARTIR DE FORMES DITES « DE DÉFENSE »	Démontrer une connaissance et maîtrise des gestes et des situations de combat C5 - RÉALISER DES TECHNIQUES DANS LE VIDE (DÉPLACEMENTS, GESTES DE DÉFENSE & GESTES OFFENSIFS) C6 - SIMULER UN COMBAT DANS LE VIDE AU RALENTI & À VITESSE RÉELLE C7.A - RÉALISER DES TECHNIQUES DE DÉFENSE AVEC PARTENAIRE À MAINS NUES & AVEC DES ARMES DE DÉFENSE (BÂTON LONG, BÂTON COURT, ETC.) C7.B - RÉALISER DES GESTES DE TONIFICATION, D'ÉTIREMENT ET D'APAISEMENT) À PARTIR DE FORMES DITES « DE DÉFENSE ».	Démontrer une connaissance et maîtrise des gestes et des situations de combat C5 - RÉALISER DES TECHNIQUES DANS LE VIDE (DÉPLACEMENTS, GESTES DE DÉFENSE & GESTES OFFENSIFS) C6 - SIMULER UN COMBAT DANS LE VIDE AU RALENTI & À VITESSE RÉELLE C7.A - RÉALISER DES TECHNIQUES DE DÉFENSE AVEC PARTENAIRE À MAINS NUES & AVEC DES ARMES DE DÉFENSE (BÂTON LONG, BÂTON COURT, ETC.) C7.B - RÉALISER DES GESTES DE TONIFICATION, D'ÉTIREMENT ET D'APAISEMENT) À PARTIR DE FORMES DITES « MARTIALES ».	

Alain Delmas – Septembre 2005